



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**

**ANDREIA DE SOUZA  
IVANILDA DA SILVA GOMES**

**TREINAMENTO FUNCIONAL  
Histórico E Os Benefícios Em Crianças Sedentárias**

**Ariquemes  
2018**

**ANDREIA DE SOUZA  
IVANILDA DA SILVA GOMES**

**TREINAMENTO FUNCIONAL.  
Histórico e Os Benefícios Em Crianças Sedentárias**

Artigo científico apresentada ao curso de Pós-graduação Lato Sensu. Especialização em Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do título de especialista.

Profº. Orientador: Dr. Diego Santos Fagundes.

Ariquemes  
2018

# TREINAMENTO FUNCIONAL

## Histórico e Os Benefícios Em Crianças Sedentárias

*FUNCTIONAL TRAINING.  
History and Benefits in Sedentary Children*

Andreia De Souza<sup>1</sup>  
Ivanilda Da Silva Gomes<sup>2</sup>  
Prof<sup>o</sup>. Dr<sup>o</sup>. Diego Santos Fagundes<sup>3</sup>

### RESUMO

Na atualidade os hábitos alimentares, o estilo de vida, o trabalho agitado, o ritmo estressante diário das pessoas, propulsiona a aceleração de vários tipos de problemas e doenças, tendo como consequência o sedentarismo. Na sociedade atual muitas crianças visivelmente estão acima do peso e outras bem abaixo, causando assim uma desigualdade degenerada na população adulta futura. Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, objetivando demonstrar O Contexto Histórico Do Surgimento E Os Benefícios Do Treinamento Funcional Em Crianças Sedentárias. Foram pesquisados (n<sup>o</sup>. de 19 artigos e livros) artigos científicos e bibliografia específica na língua portuguesa disponíveis na biblioteca virtual do Google Acadêmico, Scielo Artigos Acadêmicos. Este estudo bibliográfico visa especificar o significado de Treinamento Funcional como proposta de saúde e bem-estar para crianças que sofrem com o sedentarismo e como consequência o desenvolvimento da obesidade. O surgimento do Treinamento Funcional, sendo justificado, qual o propósito do Treinamento; Os Benefícios em Crianças Obesas e um estudo comparativo sobre O Treinamento Funcional e o Sedentarismo. Nos dias atuais as crianças precisam ser incentivadas a ter uma vida mais ativa e nada melhor que oferecer uma atividade prazerosa na qual se pratica com propósito de melhorar a saúde. Também se justificam que é possível explorar diversas habilidades, focando o desenvolvimento da coordenação, o equilíbrio, a agilidade, a resistência, a mobilidade articular e, principalmente, o gasto de energia.

Palavras-Chave: Treinamento Funcional, Crianças, Sedentarismo, Obesidade.

---

<sup>1</sup> Andreia De Souza; Especialização em Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA;

<sup>2</sup> Ivanilda Da Silva Gomes; Especialização em Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA;

<sup>3</sup> Prof<sup>o</sup>. Dr<sup>o</sup>. Diego Santos Fagundes da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA;

## RESUMEN

At present, eating habits, lifestyle, agitated work, the daily stressful rhythm of people, propels the acceleration of various types of problems and diseases, resulting in sedentarism. In today's society many children are visibly overweight and others well below, thus causing a degenerate inequality in the future adult population. This study is characterized as a bibliographic research, aiming to demonstrate the Historical Context of Emergence and the Benefits of Functional Training in Sedentary Children. We searched (no. Of 19 articles and books) scientific articles and specific bibliography in the Portuguese language available in the virtual library of the Academic Scholar, Scielo Academic Articles. This bibliographic study aims to specify the meaning of Functional Training as a proposal of health and well-being for children who suffer from physical inactivity and as a consequence the development of obesity. The emergence of Functional Training, being justified, what the purpose of the Training; The Benefits in Obese Children and a Comparative Study on Functional Training and Sedentaryism. Nowadays children need to be encouraged to have a more active life and nothing better than to offer a pleasurable activity in which one practices for the purpose of improving health. It is also justified that it is possible to explore various skills, focusing on the development of coordination, balance, agility, endurance, joint mobility and, above all, energy expenditure.

Key Words: Functional Training, Children, Sedentary lifestyle, Obesity.

---

Andreia De Souza; Especialização em Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA;

Ivanilda Da Silva Gomes; Especialização em Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA;

Prof. Dr.º. Diego Santos Fagundes da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA;

## INTRODUÇÃO

Muitos estudos são elaborados intensificando o combate a obesidade infantil e adulta, assim de acordo com Franklin <sup>(4)</sup>, a maior problematização do desenvolvimento descoordenado, são as preferências alimentares das crianças, que procuram ingerir muitos produtos industrializados, como doces, salgadinhos empacotados vendidos nos comércios da cidade. Sena e Prado <sup>(17)</sup> traz que, a informatização que chegou como um grande benefício para população, mas trouxe com ela a facilidade de acesso aos computadores e jogos virtuais que vem atraindo a atenção cada vez mais das crianças e adolescente que vão deixando de lado o brincar naturalmente para ficar dentro de casa em frente aos computadores, celulares praticando os jogos virtuais e não os que desenvolva naturalmente o seu crescimento. Então Sena e Burgos <sup>(16)</sup> justifica que, o modo de vida da população pode influenciar negativamente quando se aborda a obesidade e seus riscos, pois crianças sedentárias que ficam muito em casa, dentro de seus quartos, em jogos eletrônicos, não faz uso das refeições corretas durante o dia ingere uma dieta inadequada estão predispostas ao incremento da obesidade.

Para Moura e Arruda <sup>(8)</sup>, o bom exemplo vivido pelas crianças dentro de casa faz com que seu desenvolvimento seja equivalente no futuro, pois as boas condutas alimentares trazidas das raízes familiares farão o seu amanhã mais eficiente. Assim a criança fica bem mais dispostos, fisicamente à alegria, transparece no semblante e contagia facilmente ao ambiente onde está. Lazzoli <sup>(6)</sup>, traz um exemplo bem prático e real, se alguém praticar alguns minutos de ginástica logo ao levantar, vai se sentir disposto fisicamente durante o resto do dia, e a criança que vem os pais praticando exercício físico ao se levantar também começará a desenvolver esse costume. Porém se a forma de vida familiar for ao contrário, como por exemplo, o uso da informatização para segurar os filhos e em casa fora dos perigos das ruas, e o corre-corre, da modernidade e do trabalho desenvolverá na mentalidade da criança durante seu crescimento a monotonia e a mal vontade de se praticar atividade física, desenvolvendo assim a obesidade e o sedentarismo.

Paiva e Costa <sup>(14)</sup> justificam que, o estilo de vida atual, resultante de um conjunto de fatores como inserção da mulher no mercado de trabalho, violência nas grandes cidades, aumento da carga horária escolar, refeições fora do domicílio, ausência dos pais nas refeições, entre outros, contribuem para a instalação da obesidade, com repercussões na saúde infantil e na vida adulta. Os autores justificam também que, alguns pais mais interagidos com as tecnologias e financeiramente mais estruturados, qualificam a necessidade da criança interagir

com outras crianças, como pouco necessária dando preferência aos meios informatizados do que criar vínculo social, a necessidade de brincarem, propondo a eles objetos eletrônicos com o intuito de substituir as brincadeiras de rua, as atividades físicas, pois não se mantem disponível para fazer companhia aos seus filhos, tendo o grande problema futuramente de doenças causadas pela obesidade ou a falta de atividade física.

As consequências do sedentarismo já são perceptíveis nitidamente encontrados naqueles com menos idade no caso as crianças. Assim de acordo com Aguiar e Pinto <sup>(1)</sup>, para tentar combater esse problema, o mercado dispõe de várias práticas para essa garotada. São escolinhas de futebol, balé, natação, judô, colônias de férias, entre outros. Uma modalidade que vem desenvolvendo e ganhando cada vez mais praticantes devido a seus inúmeros benefícios é o Treinamento Funcional para adultos e crianças, e de acordo com Lazzoli <sup>(6)</sup> é um tipo de treinamento que tem como foco principal resgatar a eficiência do movimento humano, melhorar o condicionamento físico e a estética corporal, tendo como ênfase também o combate ao sedentarismo e doenças causadas devido à falta de atividade física do praticante.

Assim como as atividades físicas são práticas influenciadas diretamente pelos hábitos dos pais e a pratica do treinamento funcional em crianças são elaboradas em academias, ou em ambientes fechados e seguros, tende-se então a aumentar cada vez mais as pessoas que venha a procurar os benefícios do treinamento funcional para suas crianças.

### **3 REVISÃO DE LITERATURA**

#### **3.1 O TREINAMENTO FUNCIONAL**

##### **3.1.1 O Surgimento Do Treinamento Funcional**

Poucos estudos e artigos existem publicados sobre quem iniciou ou criou os fundamentos desse treinamento. O contexto mais especificado historicamente é citado no estudo de Monteiro e Carneiro <sup>(11)</sup> que, fora iniciado nos EUA, através dos trabalhos de tratamentos fisioterápicos em pessoas com problemas de movimentos corporais, desmembrando alguns movimentos aplicados nessas pessoas e reformulando para prevenção em vez de tratamento. No mesmo artigo o autor especifica que, no Brasil o treinamento funcional fora iniciado pelo professor Luciano D'Elia, que começou o trabalho na academia Única em São Paulo no final da década de 1990. Desde então esse método de aplicação de

exercícios vem sendo aprimorado e desenvolvido com mais técnica e eficácia, sendo aplicados em crianças, jovens, adultos e idosos, objetivando o melhor a condição física, motora com cargas diferenciadas de exercícios.

Já para Mesquita <sup>(10)</sup>, o treinamento funcional não é uma novidade, afinal a funcionalidade do ser humano já foi uma questão de sobrevivência. Seguindo a linha histórica, na mitologia grega é observada a importância de uma plena funcionalidade para sucesso de desafios propostos, como Os doze trabalhos de Hércules. Na Grécia Antiga encontramos os Jogos Olímpicos. Para melhoria da performance os atletas gregos desenvolveram equipamentos e métodos de treinamento específicos para superação de resultados. Esta prática, também foi aplicada na Roma Antiga, entre os gladiadores. (MESQUITA <sup>(10)</sup>).

Assim de acordo com os autores o treinamento funcional veio sendo desenvolvido e aprimorado através da prática, em academias fechadas ou em praças que possibilitam esses tipos de movimentos e cada vez mais vem sendo apreciado participado cada vez mais por pessoas que gostam de esporte.

### 3.2 O QUE É TREINAMENTO FUNCIONAL

O treinamento funcional na concepção de Ribas e Mejia <sup>(15)</sup>, vem como atividades integradas, aplicadas ao solo, que envolvendo estabilidade e produção de força nos movimentos do corpo, mais precisamente, são atividades que movimentam mais de um segmento ao mesmo tempo, podendo ser realizados em diferentes posturas e que também envolvem em ações variadas musculares (excêntrica, concêntrica e isométrica). Utilizados em ambientes que possuam bases de suportes irregulares como: (areia, pisos escorregadios, depressões no solo, cama elástica) e regulares como (tatames, pisos alinhados, gramados sintéticos etc.)

Para Marzo et al <sup>(9)</sup>, os treinamentos funcionais são exercícios criteriosos aplicados com finalidades terapêuticas, estéticos para se desenvolver um melhor desenvolvimento físico e motor do ser humano, devendo-se controlar e manipular as variáveis para que a prescrição que contenha a dose adequada da atividade que o indivíduo deve realizar na unidade de treinamento. Já para Francisco et al <sup>(5)</sup>, os treinamentos são exercícios que tem como finalidade preparar o organismo de maneira correta, segura e eficiente através do movimento do centro corporal, ou seja, atividades de movimento que fortalece o Core, que é o centro de força dos movimentos do corpo.

O treinamento baseado na funcionalidade que, primordialmente, inclui a seleção de atividades, exercícios e movimentos considerados funcionais. Esta proposta deve ser compreendida sob a ótica do princípio da funcionalidade, o qual preconiza a realização de movimentos integrados e multiplanares. Esses movimentos implicam aceleração, estabilização (incrementando em alguns movimentos, elementos desestabilizadores) e desaceleração, com o objetivo de aprimorar a habilidade de movimento, força da região do tronco (CORE) e eficiência neuromuscular. Esta proposta é justificada pela ampla possibilidade de aplicação e transferência dos efeitos deste tipo de treinamento para as atividades da vida diária. (MARZZO ET AL <sup>(9)</sup>).

Praticar atividades recreativas como pular corda, correr na rua, em parquinhos são realidades que poucas crianças podem ter devido à falta de segurança e até mesmo a falta de tempo de acompanhamento dos pais. De acordo com Vieira <sup>(19)</sup>, o treinamento funcional veio com a realidade de introduzir atividades de movimentos laterais, para frente, para traz, saltos, corridas e muitos outros previamente trabalhado pelo profissional de Educação Física capacitado. No Brasil tres entre dez crianças sofre com problemas de obesidade e uma atividade que vem sendo cada vez mais procurada pelos pais dessas crianças devido ao local de pratica que se mantem em segurança e estabilidade para seus filhos é o Treinamento Funcional, que possibilita realizar exercícios de psicomotricidade, lateralidade para trabalhar suas capacidades motoras e outras habilidades que envolvem o desenvolvimento infantil.

Nos dias atuais de acordo com Mesquita <sup>(10)</sup>, o treinamento tem como característica principal movimentos que venha desenvolver a musculatura, com movimentos que envolve o agachar, levantar, pular, flexão e extensão dos joelhos cotovelos, ofertando o fortalecimento e prevenindo o enfraquecimento dessas junções. Assim melhorando a aptidão física relacionada a performance e prevenção de lesão músculo esquelético, também realiza a convergência das habilidades motoras fundamentais do ser humano, para produção de movimentos mais eficientes. A vantagem deste método de treinamento é a de atender tanto o indivíduo mais condicionado como o menos condicionado, criando um ambiente dinâmico de treino.

Assim o treinamento funcional tem como finalidade melhorar desenvolver o aumento da força das junções ósseas de todo corpo e principalmente da coluna, em que os movimentos específicos de fortalecimento exige uma grade de exercícios qualificados. Lembrando sempre do acompanhamento do profissional de Educação Física qualificado.



### 3.3 OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM CRIANÇAS OBESAS

A obesidade infantil vem se desenvolvendo muito rapidamente, devido ao baixo controle alimentar dos pais, pois cada dia a correria, o estresse do trabalho e a falta de tempo para cuidar das crianças faz com que desenvolvam opções rápidas de alimentação e poucos exercícios físicos.

De acordo com Benedet <sup>(2)</sup>, na atual sociedade a aparência corporal vem sendo trabalhada com muito êxito, tanto nas pessoas adultas como em jovens e crianças. Contudo o treinamento funcional veio com a proposta de beneficiar o desenvolvimento corporal, mas é muito utilizado para estética, e a procura pelas academias está sendo cada vez mais precoce. Assim cabe aos pais exigirem o acompanhamento de profissionais capacitados na aplicação para evitar de forma equivocada, lesões musculares, ósseas e articulares.

#### 3.3.1 Os Benefícios Do Treinamento Funcional

- Desenvolvimento da consciência sinestésica e controle corporal;
- Melhoria da postura;
- Melhoria do equilíbrio muscular;
- Diminuição da incidência de lesão;
- Melhora do desempenho atlético;
- Estabilidade articular, principalmente da coluna vertebral;
- Aumento da eficiência dos movimentos;
- Melhora do equilíbrio estático e dinâmico;
- Melhora da força, coordenação motora;

(Tabela I).

(Fonte: Monteiro e Carneiro <sup>(11)</sup>)

Neste sentido compara-se o benefícios citado pelos autores Monteiro e Carneiro <sup>(11)</sup>, com os distúrbios causados pela obesidade que esta citada a seguir pelo autor Franklin <sup>(4)</sup>.

Com o desenvolvimento físico da criança ela passa a viver melhor, o entendimento com outras crianças se aprimora e a saúde é evidentemente melhorada. Neste sentido justifica além de problemas a nível físico, a obesidade causa nos portadores dessa grave doença problemas a nível psicológicos que pode ocasionar distúrbios emocionais que vão desde afastamento da vida social ao completo abandono de seus projetos de vida como estudar e seguir em uma carreira profissional o que vai gerar a sobre carga em nível de saúde pública e o mais grave, na escola, a criança e adolescente que, desenvolve a obesidade e o sobrepeso, vai enfrentar diante da turma (teoricamente não obesa), dificuldades em enfrentar todas essas alterações corporais. (FRANKLIN <sup>(4)</sup>).

Fazendo o comparativo dos autores acima citado cria-se uma situação de interpretação de situação e problemas a ser resolvido na justificativa de Aguiar e Pinto <sup>(1)</sup>, que faz a identificação dos problemas e da resolução:

### 3.3.2 Comparativo Dos Benefícios Do Treinamento Funcional Versos Os Problemas Da Obesidade.

OBESIDADE	BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL
Ocasiona Problemas Cardiovasculares, Respiratórios, Lombares.	Melhorar a circulação sanguínea, Fortalece a oxigenação dos pulmões, estimula a flexibilidade dos músculos, aumentando sua força.
Mau Desempenho Na Escola, Dificuldades Em Se Praticar Atividades Diárias, sentimento de inferioridade.	Desenvolve habilidades de para correr, saltar e brincar com os colegas na escola, aumenta à vontade praticar esporte, elevando a autoestima, possibilitando um desempenho escolar mais focado.
Baixo Estima, Depressão, Dependência De Remédios.	Proporciona novas amizades nas aulas de treinamento, levantando seu emocional, tira a dependência de uso de medicamentos, melhora na alimentação.
Dores nas articulações, musculaturas deflagradas pelo excesso de peso.	Fortalece as articulações, fortalece a musculatura adjacentes e diminui os problemas ocasionado pelas gorduras acumuladas nas artérias.

(Tabela II).

Fonte: (Aguiar e Pinto <sup>(1)</sup>)

### 3.4 O TREINAMENTO FUNCIONAL E O SEDENTARISMO

Neste trabalho já fora discutido várias formas e significados de treinamento funcional, seus benefícios. Então cabe discutir o que esse treinamento traz de melhor em combate ao sedentarismo infantil.

Todos sabem que os maiores vilões que beneficia o sedentarismo na atualidade, de acordo com Olivetto <sup>(13)</sup>, na atualidade a informatização, o acesso à internet por telefones celulares, trouxe muitos benefícios, porem veio o despropósito das crianças e adolescentes, à recreação, pois o jogo os bate-papos, as amizades virtuais foram avançando de tal maneira que os alunos não mais querem trabalhar a Educação Física escolar e nem praticar atividades físicas comuns como um simples bate bola na praça.

Nunes e Silva <sup>(12)</sup>, trazem em seu artigo que, a vida sedentária facilitada pelos avanços tecnológicos, fazem com que as crianças não sintam vontade de fazer ou interagir nas brincadeiras, os grupos de amizades, pois oferecem mais entretenimento e variações de novidades tecnológicas e mais atrativas.

Neste sentido Enes <sup>(3)</sup>, traz que: Nesse sentido, o maior tempo dedicado às atividades de baixa intensidade, como assistir televisão, usar computador e jogar videogame, tem contribuído para o ganho de peso dos adolescentes. A prática de atividade física entre jovens apresenta relação inversa com o risco de doenças crônicas não-transmissíveis, dentre elas a obesidade. Além disso, o padrão de atividade na adolescência determina parte dos níveis de atividade física na idade adulta. Mesmo diante das evidências, estudos revelam que a prevalência de sedentarismo ainda é preocupante, tanto em países desenvolvidos quanto naqueles de renda média e baixa. (ENES, <sup>(3)</sup>).

Convencer as crianças e adolescentes a largarem as facilidades da modernidade e praticar atividade física, não é uma tarefa muito fácil, porém o treinamento funcional, por ter condições de ser aplicados em ambientes fechados, em quadras ou até mesmo na própria casa da pessoa desejada, vem se aprimorando cada vez mais e mais adeptos tendo seus benefícios adquiridos.

“O treinamento funcional como já fora explicado neste trabalho, tende a desenvolver a força, velocidade, flexibilidade e a recuperação dos movimentos musculares que por algum motivo veio a se atrofiar”. (SCHMOELZ <sup>(18)</sup>).

Além da aprendizagem de movimentos, podemos destacar como princípios do treinamento funcional: a) o trabalho e integração das diferentes capacidades físicas (coordenação, equilíbrio, força, flexibilidade, potência, resistência aeróbia, velocidade e agilidade); b) o desenvolvimento dos músculos estabilizadores, também conhecidos como core; e c) a aplicabilidade ou transferência do movimento, que nada mais é do que aplicar os movimentos aprendidos em atividades do dia-a-dia. (SCHMOELZ <sup>(18)</sup>).

Logo a seguir veremos algumas imagens de treinamento funcional com crianças fazendo trabalhos de movimentos de lateralidade, flexão e extensão das junções ósseas do corpo, saltos de pequenos obstáculos, e trabalhos de força com os braços com elásticos.

### 3.4.1 Imagens De Aulas Do Treinamento Funcional



(Imagem I)

Fonte das imagens: (Luna <sup>(7)</sup>)



(Imagem II)

Fonte das imagens: (Luna <sup>(7)</sup>)

Todo trabalho de treinamento funcional, tende a variar suas atividades propostas, isso faz com que as crianças e adolescentes de mais atenção e cria vontade de praticar. Assim de acordo com Schmoelz <sup>(18)</sup>, as atividades podem ser aplicadas da seguinte forma:

### 3.4.2 Atividades Aplicadas Em Crianças De 05 A 10 Anos De Idade

Aquecimento:	De 5 a 10 minutos para um preparo do sistema respiratório e muscular.
Aplicação de atividade:	Variação de 35 a 45 minutos, das atividades propostas.
Relaxamento muscular:	De 5 a 10 minutos de movimentos calmos, para relaxar a musculatura, e a respiração.

(Tabela III)

Fonte da tabela: (SCHMOELZ <sup>(18)</sup>).

### 3.4.3 Atividades Aplicadas Em Adolescentes A Partir Dos 11 Anos De Idade

Aquecimento:	De 5 a 10 minutos para um preparo do sistema respiratório e muscular.
Explicação da pratica técnica:	De 5 a 10 minutos, para que não haja parada para esclarecer dúvida durante a pratica
Aplicação da atividade:	De 35 a 40 minutos, podendo ser aumentada ou diminuída de acordo com o ritmo da atividade aplicada.
Relaxamento muscular:	Uma volta calma, uma atividade leve de duração e no máximo 5 minutos.

(Tabela IV)

Fonte da tabela: (SCHMOELZ <sup>(18)</sup>).

Nitidamente verificou-se neste trabalho como se deve aplicar e coletar os benefícios do treinamento funcional para pessoas que queiram praticar esporte e para aqueles pais que tende a querer propor uma atividade física para seus filhos sem deixar que os perigos das ruas os afetem. Tirando assim também das morbidades que a formulação estática da modernidade trouxe para as crianças e adolescentes.

## 5 CONCLUSÃO

O presente trabalho trouxe um minucioso estudo de revisão bibliográfica que traz como foco principal o significado do treinamento funcional e seus benefícios para pessoas que queiram praticar atividades físicas e não se dispõem do tempo diário, e para o tratamento de problemas musculares, devido a acidentes, ou desenvolvida naturalmente. Traz também que, a criança precisa ser incentivada a ter uma vida mais ativa e nada melhor que oferecer uma atividade na qual se pratica divertindo. Assim intensifica-se que, a criança por necessidade natural precisa se exercitar, e o treinamento funcional de acordo como os autores dos artigos e livros pesquisados é excelente para o bom desenvolvimento das crianças e adolescentes. Também se justificam que é possível explorar diversas habilidades, focando o desenvolvimento da coordenação, o equilíbrio, a agilidade, a resistência, a mobilidade articular e, principalmente, o gasto de energia. A grande variedade de exercícios e os constantes desafios proporcionados durante a aula aumentam ainda mais o interesse e o estímulo do aluno. Atividades como correr, pular, deslocar e saltar, utilizando materiais como bolas, cordas e barreiras são trabalhadas de forma lúdica e prazerosa, impedindo que o treino se torne cansativo e monótono. O profissional de Educação Física que atua com crianças e adolescentes deve estar atento, pois o treinamento funcional desse grupo é complexo, uma vez que mantê-lo desmotivado torna o treinamento mais difícil, tendo estreita relação com a forma com que o profissional irá conduzi-lo. Utilizar atividades lúdicas, treinamento com característica intervalada e duração de curtos períodos de tempo são possibilidades de opções para este grupo, que tem tendência a ser disperso. Conclui assim os benefícios que o treinamento funcional possibilita para crianças e adolescentes com problemas de obesidade e que estejam levando uma vida monótona devido ao seu meio de vida.

## 6 REFERÊNCIAS

- 1- AGUILAR, Diego Marcos; PINTO, Samuel Gonçalves; Treinamento Funcional E Obesidade: Uma Revisão De Literatura; Ano 2013, Pag. 9. Disponível em [www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/viewFile/86.a1.161/12232](http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/viewFile/86.a1.161/12232). Acesso em 21 e 25/07/2017.
- 2- BENEDET, Jucemar; FREDDI, Juliana Carla; LUCIANO, Alexandre Paiva; ALMEIDA, Fernando de Souza; SILVA, Gilvan Lira da; HINNIG, Patrícia de Fragas; ADAMI, Fernando; Treinamento Resistido Para Crianças E Adolescente. Ano 2013. Pag. 2. Disponível em [files.bvs.br/upload/S/1983-2451/2013/v38n1/a3663.pdf](http://files.bvs.br/upload/S/1983-2451/2013/v38n1/a3663.pdf). Acesso em 20/07/2017.
- 3- ENES, Carla Cristina; Obesidade na Adolescência e Seus Principais Fatores Determinantes. Disponível em [www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n1/15.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n1/15.pdf). Ano 2010, Pag. 168, acesso em 20/09/2017.
- 4- FRANKLIN, Marven Junius da costa; A Educação Física Escolar Como Meio De Prevenção A Obesidade: Uma Análise Com Os Educadores E Corpo Técnico Das Escolas Municipais De Oiapoque-AP; Ano 2012, Pag. 11/16. Disponível em [bdm.unb.br/bitstream/10483/4601/1/2012\\_MarvenJuniusdaCostaFranklin.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/4601/1/2012_MarvenJuniusdaCostaFranklin.pdf). Acesso em 20/07/2017 e em 28/09/2017.
- 5- FRANCISCO, Bianca Brancatte; VIEIRA, Lisley Fernanda Magalhães Leite; SANTOS, Mariana Viola Dos; Benefícios Do Treinamento Funcional Na Musculatura Abdominal; Lins – São Paulo; Ano 2012. Disponível em [cienciadotreinamento.com.br/.../BENEFÍCIOS-DO-TREINAMENTO-FUNCIONAL-N](http://cienciadotreinamento.com.br/.../BENEFÍCIOS-DO-TREINAMENTO-FUNCIONAL-N). Acesso em 20/09/2017.
- 6- LAZZOLI, José Kawazo; Atividade Física E Saúde Na Infância E Adolescência Sociedade Brasileira De Medicina Do Esporte Posicionamento Oficial. Rev. Bras. Med. Esporte vol.4 no.4 Niterói. Ano 1998. Disponível em [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86921998000400002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921998000400002). Acesso em 25/07/2017.
- 7- LUNA, Wladimir; O Treinamento Funcional E Seus Benefícios Para Crianças. Pag. Única. Ano 2014. Disponível em [ligadasaude.blogspot.com/2014/03/o-treinamento-funcional-e-seus.html](http://ligadasaude.blogspot.com/2014/03/o-treinamento-funcional-e-seus.html). Acesso em 20/09/2017.
- 8- MOURA, Terezinha Andrade; ARRUDA, Almir Ribeiro de; Perfil Da Recreação Escolar E Sua Importância Como Ação Educativa Para Alunos De 3ª E 4ª Séries Do Ensino Fundamental, Ano 2007, Pag. 20. Disponível em [www.def.unir.br/.../1218\\_perfil\\_Da\\_recreacao\\_escolar\\_e\\_suaImportancia\\_como\\_aca](http://www.def.unir.br/.../1218_perfil_Da_recreacao_escolar_e_suaImportancia_como_aca). Acesso em 25/07/2017.
- 9- MARZO, Edir Da Silva-Grigoletto; CIRO, Jose Brito; JUAN, Ramon Heredia; Treinamento Funcional: Funcional Para Que E Para Quem? RBCDH, Revista Brasileira de Ciniantropometria e Desenho Humano. Ano 2014. Pag. 4. Disponível em [www.scielo.br/pdf/rbcdh/v16n6/pt\\_1980-0037-rbcdh-16-06-00714.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v16n6/pt_1980-0037-rbcdh-16-06-00714.pdf). Acesso em 20/09/2017.

10- MESQUITA, Elisandria; O Que É Treinamento Funcional, Ano 2013, Pag. Única. Disponível em [ersonaltrainerelisandria.blogspot.com/2013/09/o-que-e-treinamento-funcional.html](http://personaltrainerelisandria.blogspot.com/2013/09/o-que-e-treinamento-funcional.html). Acesso em 15/08/2017.

11- MONTEIRO, Artur; CARNEIRO, Thiago; O QUE É TREINAMENTO FUNCIONAL? Ano 2015. Pag. Única. Disponível em [www.physionucleo.com.br/media/informativos/Treinamento%20Funcional.pdf](http://www.physionucleo.com.br/media/informativos/Treinamento%20Funcional.pdf). Acesso em 20/07/2017.

12- NUNES Ivana, SILVA Cássia e; Obesidade Infantil e na Adolescência, FIOCRUZ, disponível em, [www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm](http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm), Ano 1997. Acesso em 16/08/2017.

13- OLIVETO, Paloma; Vício em Internet e Eletrônicos Podem Ser Tão Forte Quanto à Dependência Química, Em Crianças e Jovens, um dos primeiros sinais é a queda no rendimento escolar. Disponível em [www.em.com.br](http://www.em.com.br), Ano 2014, Pag. Única. Acesso em 16/08/2017.

14- PAIVA, Natalia Mores Nolêto de, COSTA, Johnatan Silva; Influência Da Tecnologia Na Infância: Desenvolvimento Ou Ameaça, Ano 2015, Pag. 2. Disponível em [www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf](http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf). Acesso em 28/07/2017.

15- RIBAS, Luiz Felipe Rauny de Araújo; MEJIA, Dayana Priscila Maia; Treinamento Funcional E Sua Importância Na Reabilitação Física; Ano 2016. Disponível em [portalbiocursos.com.br/.../04-Treinamento\\_funcional\\_e\\_sua\\_importancia\\_na\\_reabilit](http://portalbiocursos.com.br/.../04-Treinamento_funcional_e_sua_importancia_na_reabilit). Acesso em 20/09/2017.

16 SENA, Dianne; BURGOS Taciana; O Computador E O Telefone Celular No Processo Ensino-Aprendizagem Da Educação Física Escolar. Disponível em <https://www.ufpe.br/nehte>, Ano 2011, Revista Plataforma Letramento. Acesso em 18/07/2017.

17- SENA, Ricardo dos Anjos, PRADO, Sônia Regina Leite de Almeida; Obesidade Infantil Relacionada A Hábitos De Vida E Práticas Alimentares, Ano 2012, Pag. 2. Disponível em [www.unisa.br/graduacao/biologicas/enfer/revista/arquivos/2012-1-12.pdf](http://www.unisa.br/graduacao/biologicas/enfer/revista/arquivos/2012-1-12.pdf). Acesso em 18/07/2017.

18- SCHMOELZ, Camilie; Treinamento Funcional Para Crianças E Adolescentes. Pag. Única. Ano 2016. Disponível em [www.espacolaysguimaraes.com.br](http://www.espacolaysguimaraes.com.br) > Home > Artigos. Acesso em 20/09/2017.

19- VIEIRA, Karolina; Treinamento Funcional Para Crianças; Ano 2016. Pag. Única. Disponível em [noticiasdaude.com.br/treinamento-funcional-para-criancas](http://noticiasdaude.com.br/treinamento-funcional-para-criancas). Acesso em 20/09/2017.



ETAPAS PESQUISADOS PELOS ACADÊMICOS: ANDREIA DE SOUZA IVANILDA  
DA SILVA GOMES

Data

17/07/2017	Discursão sobre o tema
14/08/2017	Divisão de etapas da pesquisa
18/09/2017	Discursão sobre os conteúdos pesquisados
23/10/2017	Introdução à montagem do trabalho
11/11/2017	Entrega do trabalho

ETAPAS APRESENTADAS POR:  
ANDREIA DE SOUZA

TEMAS

AUTORES

Introdução:	FRANKLIN, Marven Junius da costa; A Educação Física Escolar Como Meio De Prevenção A Obesidade:
	SENA, Ricardo dos Anjos, PRADO, Sônia Regina Leite de Almeida; Obesidade Infantil Relacionada A Hábitos De Vida E Práticas Alimentares,
	SENA, Dianne; BURGOS Taciana; O Computador E O Telefone Celular No Processo Ensino-Aprendizagem Da Educação Física Escolar.
	MOURA, Terezinha Andrade; ARRUDA, Almir Ribeiro de; Perfil Da Recreação Escolar E Sua Importância Como Ação Educativa Para Alunos De 3ª E 4ª Séries Do Ensino Fundamental,
	LAZZOLI, José Kawazo; Atividade Física E Saúde Na Infância E Adolescência Sociedade Brasileira De Medicina Do Esporte Posicionamento Oficial
	PAIVA, Natalia Mores Nolêto de, COSTA, Johnatan Silva; Influência Da Tecnologia Na Infância: Desenvolvimento Ou Ameaça
	AGUILAR, Diego Marcos; PINTO, Samuel Gonçalves; Treinamento Funcional E Obesidade: Uma Revisão De Literatura
Como surgiu O treinamento funcional?	MONTEIRO, Artur; CARNEIRO, Thiago; O Que É Treinamento Funcional?
	MESQUITA, Elisandria; O Que É Treinamento Funcional,
O que é treinamento funcional?	RIBAS, Luiz Felipe Rauny de Araújo; MEJIA, Dayana Priscila Maia; Treinamento Funcional E Sua Importância Na Reabilitação Física
	MARZO, Edir Da Silva-Grigoletto; CIRO, Jose Brito; JUAN, Ramon Heredia; Treinamento Funcional: Funcional Para Que E Para Quem?
	FRANCISCO, Bianca Brancatte; VIEIRA, Lisley Fernanda Magalhães Leite; SANTOS, Mariana Viola Dos; Benefícios Do Treinamento Funcional Na Musculatura Abdominal.
	VIEIRA, Karolina; Treinamento Funcional Para Crianças

ETAPAS APRESENTADAS POR:  
IVANILDA DA SILVA GOMES

TEMAS:

AUTORES:

Benefícios do treinamento funcional em crianças.	BENEDET, Jucemar; FREDDI, Juliana Carla; LUCIANO, Alexandre Paiva; ALMEIDA, Fernando de Souza; SILVA, Gilvan Lira da; HINNIG, Patrícia de Fragas; ADAMI, Fernando; Treinamento Resistido Para Crianças E Adolescente
	MONTEIRO, Artur; CARNEIRO, Thiago; o que é treinamento funcional
	FRANKLIN, Marven Junius da costa; A Educação Física Escolar Como Meio De Prevenção A Obesidade:
	AGUILAR, Diego Marcos; PINTO, Samuel Gonçalves; Treinamento Funcional E Obesidade: Uma Revisão De Literatura
O treinamento funcional e o sedentarismo.	NUNES Ivana, SILVA Cássia e; Obesidade Infantil e na Adolescência,
	ENES, Carla Cristina; Obesidade na Adolescência e Seus Principais Fatores Determinantes
	SCHMOELZ, Camilie; Treinamento Funcional Para Crianças E Adolescentes
Conclusão	
Montagem das referências em ordem.	
Capa e contracapa.	
Conclusão.	