



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CAMPUS SAÚDE  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JESUALDO RALYSSON SANTOS SILVA**

**PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O  
TREINAMENTO FUNCIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR**

Juazeiro do Norte  
2019

**JESUALDO RALYSSON SANTOS SILVA**

**PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O  
TREINAMENTO FUNCIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. Loumaíra Carvalho da Cruz

Juazeiro do Norte  
2019

**JESUALDO RALYSSON SANTOS SILVA**

**PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O  
TREINAMENTO FUNCIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Licenciatura em Educação Física do  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus  
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de  
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de  
\_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Prof<sup>a</sup>. Me. Loumaíra Carvalho da Cruz

Orientador(a)

---

Prof<sup>o</sup>. Me. Alfredo Anderson Teixeira de Araújo  
Examinador (a)

---

Prof<sup>a</sup> Esp. Jenifer Kelly Pinheiro  
Examinador (a)

Juazeiro do Norte  
2019

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida, a minha família maravilhosa que sempre esta do meu lado e a minha orientadora Prof. Me. Loumaíra Carvalho da Cruz que me deu todo o apoio nas orientações.

## **AGRADECIMENTOS**

Nesse momento de felicidade pela a conquista alcançada o sentimento é de satisfação pelo dever cumprido. Agradeço a Deus por uma meta percorrida e alcançada.

Agradeço a todos os professores por me proporcionar o conhecimento não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade da educação no processo de formação profissional, por tanto que se dedicaram a mim, não somente por terem me ensinado, mas por terem me feito aprender. De coração quero agradecer a todos.

Quero agradeço aos meus pais, familiares e a minha namorada por todo o apoio na minha vida, que sempre estiveram comigo nos momento mais difícil, por me motivar todos os dias por saber que sou capaz realizar todos os meus objetivos. Obrigado a todos.

A minha orientadora Prof. Me. Loumaíra Carvalho da Cruz, pela oportunidade e apoio na elaboração deste trabalho, pelas suas correções e incentivo durante todo o ano de 2019. Obrigado professora por tudo.

Meus agradecimentos a todos os meus amigos, companheiros de trabalhos e irmãos na amizade que fizeram parte da minha formação e que vão continuar presente em minha vida com certeza.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

## PERCEÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O TREINAMENTO FUNCIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR

<sup>1</sup>Jesualdo Ralysson Santos SILVA;  
<sup>2</sup> Prof. Me. Loumaíra Carvalho da CRUZ;

<sup>1</sup> Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

### RESUMO

O treinamento funcional (TF) tem buscado explorar atividades do cotidiano, como correr, subir em árvores, brincadeiras em geral, tarefas integradas com movimentos multiarticulares que requerem um alto controle neuromotor, intensidades e estabilização mais elevadas com menores volumes com o possível propósito de se adaptar à realidade da sociedade moderna. Além disso, o TF utiliza formas lúdicas de brincar, para atrair o interesse de todos, diminuindo assim o sedentarismo, resgatando valores, que vem se perdendo a cada dia. O objetivo geral do estudo é investigar se o treinamento funcional deve ser aplicado como conteúdo dentro das aulas de Educação Física e avaliar por qual motivo o treinamento funcional não é trabalhado como conteúdo dentro das aulas de Educação Física. Foram convidados a participar da pesquisa 20 professores da rede pública e privada de Juazeiro do Norte-CE. A pesquisa foi realizada por meio de um questionário elaborado pelo o autor da pesquisa, o mesmo foi aplicado na escola diretamente com o professor de Educação Física, o mesmo respondeu um questionário que possui informações como nome, idade, sexo, tempo de profissão e numero de registro do conselho (caso tenha), e mais sete perguntas relacionadas a aplicação do TF na escola. Dentre as sete perguntas, quatro eram objetivas e três eram subjetivas. Os resultados alcançados por meio do questionário foi possível perceber que a maioria (n=14) respondeu que aplicam o treinamento funcional nas aulas de Educação Física. Conclui-se que o professor precisa incrementar esse conteúdo dentro do bloco de conteúdos da Educação Física além de buscar mais conhecimentos e novidades para que esse conteúdo seja realmente entendido e desenvolvido na sua totalidade.

**Palavras-chave:** Treinamento Funcional; Educação Física; Escola; Professor.

## **ABSTRACT**

Functional training (TF) has sought to explore everyday activities such as running, climbing trees, play in general, tasks integrated with multiarticular movements that require high neuromotor control, higher intensities and stabilization with lower volumes for the possible purpose of adapting to the reality of modern society, the TF uses playful ways to play, to attract the interest of all, thus reducing the sedentary lifestyle, redeeming values, which is being lost every day. The general objective of the study is to investigate whether functional training should be applied as content within Physical Education classes and to evaluate why functional training is not worked as content within Physical Education classes. Twenty teachers from public and private schools in Juazeiro do Norte-CE were invited to participate in the research. The research was conducted through a questionnaire prepared by the author of the research, it was applied at school directly with the Physical Education teacher, he answered a questionnaire that has information such as name, age, gender, length of profession and number board registration number (if any), and seven more questions related to the application of TF at school. Of the seven questions, four were objective and three were subjective. The results achieved through the questionnaire showed that most (n = 14) answered that they apply functional training in Physical Education classes. It is concluded that the teacher needs to increase this content within the Physical Education content block in addition to seeking more knowledge and news so that this content is really understood and developed in its entirety.

**Key-Words:** Functional training; PE; School; Teacher.

## **INTRODUÇÃO**

A prática da Educação Física é extremamente importante no desenvolvimento da criança, pois proporciona a mesma estar sempre em movimento. As aulas de Educação Física oportunizam as crianças a aprendizagem das suas diversas habilidades fazendo com que elas realizem ou consiga adaptá-las as atividades tanto dentro como fora do ambiente escolar (ZOTTIS, 2016).

Segundo Darido (2012), atualmente, coexistem, na área da Educação Física, diversas concepções sobre qual deve ser o papel da Educação Física na escola. Essas concepções têm em comum a tentativa de romper com o modelo mecanicista, esportivista e tradicional. A Educação Física deve proporcionar ao aluno condições para que seu comportamento motor seja desenvolvido através da interação entre o aumento da diversificação e a complexidade dos movimentos. Assim, o principal

objetivo da Educação Física é oferecer experiências de movimento adequadas ao nível de crescimento e desenvolvimento do indivíduo, a fim de que a aprendizagem das habilidades motoras seja alcançada (DARIDO, 2012).

No ambiente escolar existe um público bastante heterogêneo nas aulas de Educação Física, em que meninos e meninas praticam atividades em grupo como (vôlei, basquete, bola, queimada e etc.), porém, outras atividades são praticadas mais por meninos (futebol) e outras mais por meninas (dança), onde são raras as exceções em que os sexos se misturam além das individualidades de gêneros, causadas muitas vezes por pré-conceitos e questões culturais, sendo frequente nos dias de hoje a inserção de alunos com algumas deficiências motoras e cognitivas. Nesse cenário surgem atividades que fogem dos esportes convencionais, como por exemplo o slackline, skate, arvorismo e o treinamento funcional (TF) (BUENO, 2017).

Segundo Bueno (2017), o TF tem buscado explorar atividades do cotidiano, como correr, subir em árvores, brincadeiras em geral, tarefas integradas com movimentos multiarticulares que requerem um alto controle neuromotor, intensidades e estabilização mais elevadas com menores volumes com o possível propósito de se adaptar à realidade da sociedade moderna. Além disso o TF utiliza formas lúdicas de brincar, para atrair o interesse de todos, diminuindo assim o sedentarismo, resgatando valores, que vem se perdendo a cada dia.

Para De Moura et al. (2018), os exercícios que envolvem o TF podem ser realizados por pessoas de todas as idades, desde adolescentes a idosos, uma vez que capacidades físicas como o equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência podem ser desenvolvidos e aprimorados com esse método de treinamento. Além de ser uma atividade indicada não só para pessoas que buscam resultados estéticos, mas também para os que buscam melhora nas capacidades físicas e motoras.

Os benefícios do TF, estão relacionados tanto a saúde física como para a saúde mental (NUNES, 2018). É possível destacar os seguintes benefícios: controle corporal; melhoria da postura; melhoria do equilíbrio muscular; diminuição da incidência de lesão; melhoria do desempenho atlético; estabilidade articular, principalmente da coluna vertebral; aumento da eficiência de movimentos; melhora no equilíbrio estático e dinâmico, melhora da força, coordenação motora; melhora a resistência central (cardiovascular) e periférica (muscular); melhora da lateralidade

corporal; melhora a flexibilidade e propriocepção e entre outras qualidades necessárias e indispensáveis para a eficiência diária e desportiva (NUNES, 2018).

A prática regular da atividade física proporciona vários benefícios para a saúde não importa o estágio que se encontre. Essa prática acaba melhorando e contribuindo para o desenvolvimento global da criança (SILVA; LACORDIA, 2016). Algumas dessas capacidades físicas que podem ser desenvolvidas e aprimoradas na infância e adolescência em decorrência da prática de atividade física são a força, resistência, agilidade, equilíbrio e flexibilidade. A construção destas capacidades possibilitará à criança a base para se tornar um adulto com consciência corporal e domínio motor. Por outro lado, o aluno que na sua infância não teve seu desenvolvimento motor trabalhado de maneira ampla, fica com um déficit motor para a fase adulta (BORBA, 2013).

Cada vez mais, as crianças estão se tornando sedentárias e com isso estão adquirindo doenças de ordem cardiometabólicas (ALVES et al., 2012). Por isso, tem sido importante e necessário buscar recursos e novas metodologias que envolvam a prática de exercícios físicos para motivar a adesão e aderência do público supracitado.

Pensando nisso, talvez o TF seja um tipo de exercício, que por se tratar de uma atividade que envolve variados movimentos e que possibilita um desenvolvimento das capacidades físicas, que possa motivar e estimular crianças e adolescentes na prática de exercícios físicos.

O papel da escola no incentivo a prática de atividade física é fundamental, pois é na escola que as crianças e adolescentes têm seu primeiro contato com atividades físicas bem elaboradas, com isso promove o desenvolvimento e aprimoramento “das esferas cognitivas, motoras e auditivas”, fazendo com que eles se adaptem e compreendam suas habilidades tanto dentro da escola como fora dela (ALVES, 2014).

De acordo com Bueno (2017), o TF ele pode ser um novo método que pode ser implantando no ambiente escola, pois ele pode estimular o aluno o gosto do movimento e a prática de exercício físico, pois os alunos expõem que quando se tem atividades onde se tem campeão e perdedor acaba desestimulando o aluno perdedor, com o TF não é assim ele oportuniza a inclusão, pois no TF os alunos são desafiados aos seus próprios limites, quando precisam saltar, correr, escalar entre outros, sem que haja a necessidade de ganhar ou perde.

Sendo assim, o objetivo geral do estudo é investigar se o treinamento funcional está sendo aplicado como conteúdo dentro das aulas de Educação Física e avaliar por qual motivo o treinamento funcional não é trabalhado como conteúdo dentro das aulas de Educação Física.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Foram convidados a participar da pesquisa 20 professores da rede pública e privada de Juazeiro do Norte-CE, e como critérios de inclusão foram adotados os seguintes critérios: 1) Ser formado em licenciatura em Educação Física; 2) Ser professor da rede pública ou privada de ensino; 3) Ser do sexo masculino ou feminino. Como critério de exclusão: 1): não ministrar aulas de Educação Física escolar.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) para apreciação. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Após aprovação e aceite da metodologia a ser empregada, os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Os riscos da pesquisa são mínimos e estão associados ao constrangimento no ato da entrevista, para minimizar tal problema a entrevista será realizada em local reservado e de maneira individual. Além disso, os dados foram resguardados de maneira confidencial e sob sigilo.

A pesquisa promoveu conhecimento sobre o assunto abordado para o participante da pesquisa através posteriormente da apresentação dos resultados. E ainda, estimular e despertar a aplicação do conteúdo para o ser humano, para a comunidade na qual está inserido e para a sociedade, possibilitando a promoção de qualidade de vida também no ambiente escolar.

O estudo poderia ser suspenso caso não houvesse a quantidade de professores desejados na hora da coleta de dados ou pela impossibilidade de alguns voluntários na hora de responderem o questionário.

Foram informados aos participantes que os dados provenientes da pesquisa estarão de posse apenas dos pesquisadores envolvidos na pesquisa e no momento

da publicação dos resultados da pesquisa foram utilizados exclusivamente para a finalidade prevista e foram mantidos em sigilo quanto à identidade dos participantes.

A pesquisa foi realizada com os professores de Educação Física do município de Juazeiro do Norte-CE que trabalham em instituições privadas e públicas. Foi realizada uma primeira visita as escolas, para saber a quantidade de professores na instituição para apresentar o projeto, e abordar sobre a possível realização de uma entrevista com os professores, esclarecer algumas dúvidas do projeto, e de que forma acontecera a pesquisa. Depois que a escola autorizou, os professores foram convidados primeiramente a assinar o TCLE e após, foram marcados os horários para a entrevista que foi realizada de forma individual.

A pesquisa foi realizada por meio de um questionário elaborado pelo o autor da pesquisa, o mesmo foi aplicado na escola diretamente com o professor de Educação Física, o mesmo respondeu um questionário que possui informações como nome, idade, sexo, tempo de profissão e numero de registro do conselho (caso tenha), e mais sete perguntas relacionadas a aplicação do TF na escola. Dentre as sete perguntas, quatro foram objetivas e três foram subjetivas.

As perguntas seguem descritas abaixo:

- 1- Você aplica o treinamento funcional nas suas aulas de Educação Física?
- 2- O treinamento funcional dentro do ambiente escola seria interessante para os alunos?
- 3- Você tem conhecimento sobre os benefícios do treinamento funcional para crianças e adolescentes? Se sim, justifique.
- 4- Você concorda que o treinamento funcional pode proporcionar melhoras nas capacidades físicas relacionada a saúde?
- 5- Qual sua opinião sobre a aplicação do treinamento funcional como conteúdo da Educação Física Escolar?
- 6- O que você acha do espaço da escola para aplicar o treinamento funcional?
- 7- Apresente sua justificativa para a resposta anterior.

Para a análise dos dados foi utilizada uma análise descritiva, realizada com média e desvio padrão. Distribuição de frequência simples foi utilizada para verificar a prevalência da incidência da aplicação das temáticas relacionadas a saúde no contexto escolar. Ainda, para a análise dos dados foi adotado o alfa de 5% e o software utilizado foi o SPSS v. 22.0.

## RESULTADOS

Os resultados alcançados por meio do questionário, ou seja, as respostas dos professores estão relatadas em forma de tabelas e figuras abaixo, referentes aos professores da rede pública e privada de Juazeiro do Norte-CE.

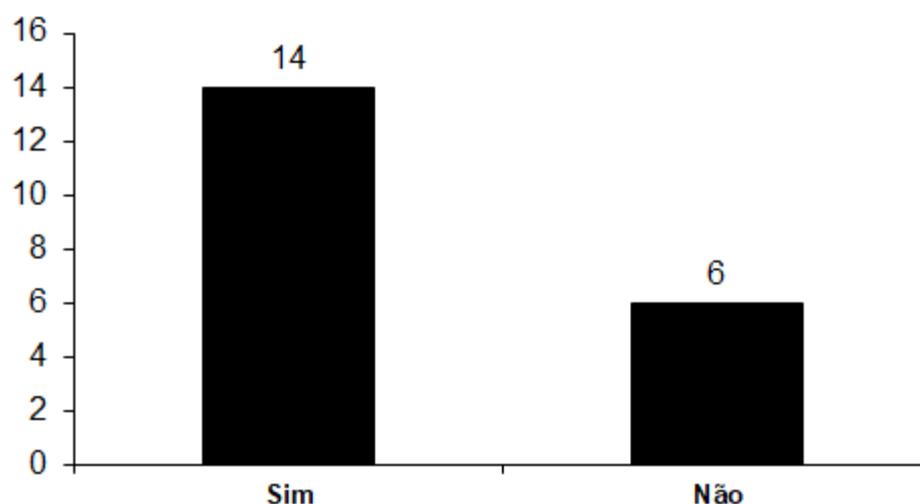
A Tabela 1 apresenta as características da amostra investigada.

**Tabela 1.** Características da amostra investigada

	<b>Idade (anos)</b>	<b>Tempo de profissão (anos)</b>
<b>Geral</b>	32,5±7,0	8,6±6,7
<b>Feminino</b>	33,6±6,0	9,1±5,6
<b>Masculino</b>	31,5±7,9	8,2±7,7

**Fonte:** Dados do autor (2019).

**Figura 1.** Aplicação de treinamento funcional nas aulas



**Fonte:** Dados do autor (2019).

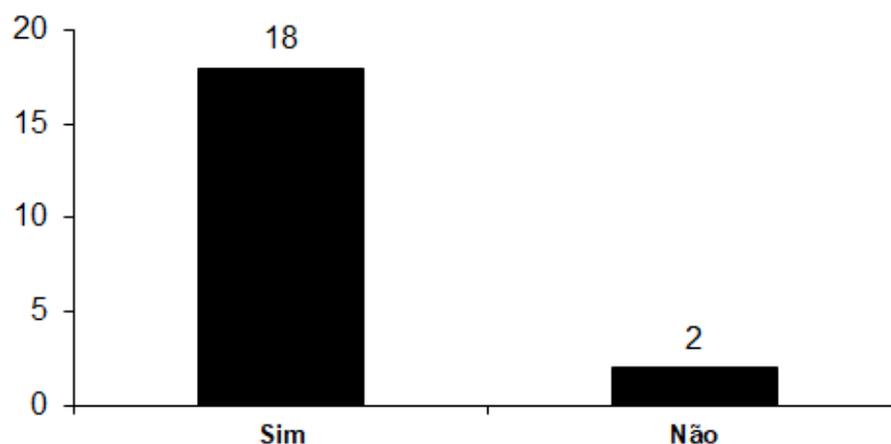
Esse questionamento destinado aos professores visou investigar se ele aplica o treinamento funcional nas suas aulas de Educação Física e com isso foi possível

perceber que a maioria (n=14) respondeu que aplicam o treinamento funcional nas aulas de Educação Física, como apresentado na figura 1. De acordo com o estudo de Bueno (2017), nas aulas de Educação Física os professores costumam ter a visão de trabalhar apenas conteúdo esportivistas, ou seja, acaba trabalhando nas suas aulas os esportes mais tradicionais, como por exemplo, voleibol, futebol e basquetebol. Diante disso, o dado apresentado na figura 1 vem a mostrar uma mudança de visão de conteúdos dentre da Educação Física Escolar.

O estudo de Nunes (2018) mostrou que o treino funcional para adolescentes proporciona melhorias a nível da performance dos adolescentes que participaram do estudo. Nesse estudo foi possível justificar que o treino funcional em adolescentes visa o desenvolvimento global do participante, tais como força, agilidade, coordenação, resistência e se for implementado nestas idades fulcrais o desenvolvimento dos adolescentes é sem dúvida exteriorizada. A continuidade da prática de treino funcional leva ao aperfeiçoamento de diferentes capacidades, nomeadamente equilíbrio, coordenação, flexibilidade, agilidade, controle, precisão, força, resistência.

Na área de Educação Física existe as Diretrizes Curriculares Orientadoras e nela apresentam cinco conteúdos estruturantes: esportes, jogos e brincadeiras, ginástica, lutas e dança, atualmente uma modalidade que engloba nesse perfil, devido as suas características heterogêneas, é o Treinamento Funcional (TF), com isso o TF classificou-se dentro do conteúdo estruturante de Ginástica, pois nessa modalidade de ensino deve oportunizar meios ao aluno de descobrir e trabalhar as possibilidades de seu corpo. Visto que esse tema da cultura corporal esta presente nos conteúdos estruturantes, percebe-se que o treinamento funcional como componente metodológico do elemento articulador ainda não esta incluso e isso torna-se imprescindível, pois ele entende que o corpo é compreendido em sua totalidade, ou seja, o ser humano em sua plenitude, é o seu corpo, que sente, raciocina e age (BUENO, 2017).

**Figura 2.** O quanto o treinamento funcional é interessante na escola

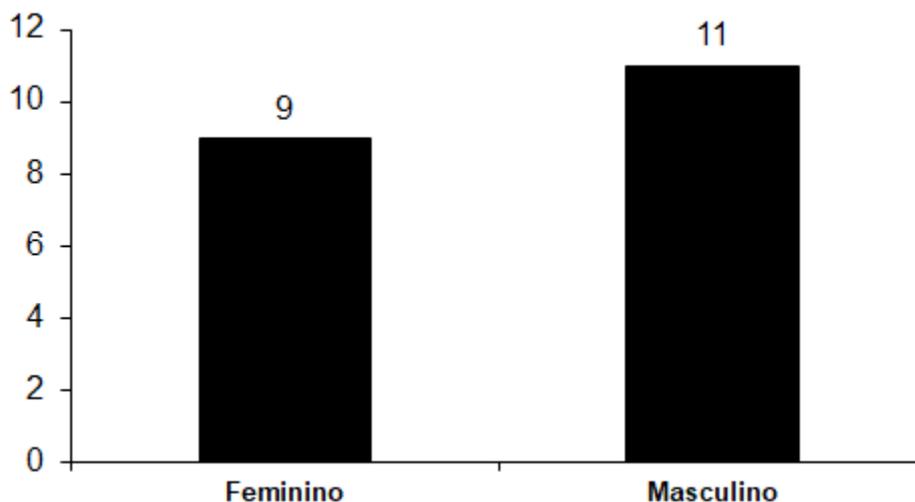


**Fonte:** Dados do autor (2019).

Quanto a essa questão direcionada aos professores, sobre o treinamento funcional dentro do ambiente escola seria interessante para os alunos, foi possível perceber que 18 professores responderam sim que acham o TF interessante dentro da escola conforme exposto na figura 2. De acordo com o estudo de Bueno (2017), TF ele pode ser um novo método que pode ser implantando no ambiente escolar, pois ele pode motivar o aluno a se manter na prática de exercícios físicos, pois os alunos expõem que quando se tem atividades onde se tem campeão e perdedor acaba desestimulando o aluno perdedor, com o TF não é assim ele oportuniza a inclusão, pois no TF os alunos são desafiados aos seus próprios limites, quando precisam saltar, correr, escalar e etc, sem que haja a necessidade de ganhar ou perder.

Fazendo uma comparação da pergunta realizada aos professores sobre o treinamento funcional seria interessante, com o estudo de Rodrigues e Portela (2016), é possível uma discussão uma vez que os mesmos aplicaram o TF com os alunos do ensino médio por meio de um questionário e um roda de conversa em uma escola e foi possível afirmar que a maioria dos alunos, até mesmo os que não gostavam muito de exercícios físicos, passaram a gostar um pouco mais, pois a maioria relatou que estão conseguindo dar continuidade e é importante essa prática. Através dessa intervenção didática ficou claro como é possível realizar exercícios sem aparelhos e em qualquer lugar que se sinta confortável.

**Figura 3.** Quantidade de professores dividida por sexo.



**Fonte:** Dados do autor (2019).

**Tabela 2.** Descrição do conhecimento sobre os benefícios do treinamento funcional para crianças e adolescentes.

<b>Você tem conhecimento sobre os benefícios do treinamento funcional para crianças e adolescentes? se sim, justifique.</b>
Sim. Favorece o aproveitamento e desenvolvimento de capacidades físicas dentre outros
Sim. Desenvolve condicionamento, resistência e agilidade, aumenta a força muscular, correção da má postura, acelera o metabolismo, dentre outros.
Sim. As crianças e adolescentes passam a desenvolver e conhecer melhor o seu corpo.
Sim. Melhorar o condicionamento físico
Sim, beneficia as habilidades motoras, a coordenação, a postura, saúde e a qualidade de vida de maneira geral, acelera o metabolismo, entre outros.
Sim. Ajuda no conhecimento do corpo, na melhoria das habilidades motoras e no condicionamento físico para atividades diárias e esportivas.
Sim. Acredito ser importante para o gerenciamento da qualidade de vida
Sim. Na verdade, quando se fala em treinamento funcional, deve-se entender que todo treinamento deve ser funcional para o objetivo almejado, mas acredito que você se refere ao treinamento das capacidades e habilidades motoras básicas necessárias para um melhor desempenho das nossas atividades cotidianas, sejam elas domésticas, de lazer, ocupacionais e de deslocamento.
Sim, mas os benefícios são adquiridos a longo prazo em um treino constante e temos apenas uma aula semanal o que inviabiliza, pois também temos outros conteúdos a serem trabalhados.
Sim
Sim, ajuda no desenvolvimento de várias capacidades físicas, bem como, a resistência, a força, a coordenação motora, o equilíbrio, etc.
Sim, pois é uma forma na qual os alunos podem realizar uma atividade física, (já que alguns não tem essa iniciativa fora do ambiente escolar), além de servir como ferramenta para a socialização e interação entre os participantes. Além de que, quando qualquer indivíduo se conecta com uma atividade física, seja ela qual for, auxilia não somente no desenvolvimento físico, mas também no cognitivo, social e afetivo.
Sim. Proporciona qualidade de vida, interação, e é uma prática saudável.
Sim, através de algumas leituras
Sim! Melhora a habilidade de realizar atividades normais para a vida diária com eficiência e autonomia.

Os benefícios para crianças e adolescentes, são promovidos a partir de um programa de treinamento funcional que deve ser voltado ao ensino e aprimoramento das habilidades motoras fundamentais e padrões de movimento – como correr, saltar, rolar, agarrar, escalar, chutar, rebater, empurrar, puxar, agachar, etc. – que são atividades motoras comuns com padrões específicos observáveis.
---

melhora no condicionamento físico como já sabemos
---

Sim, a principal que envolve o exercício funcional na escola é a de possibilitar aos alunos um maior desenvolvimento físico motor.
--

Sim, pois realizo avaliações físicas em determinados períodos e se faz necessário trabalhar com os alunos atividades que eles não tem tanto contato no ambiente escolar.
--

**Fonte:** Dados do autor (2019).

Nessa questão onde os professores relataram que têm conhecimento sobre os benefícios do TF para crianças e adolescentes todos falaram que sim que esse tipo de conteúdo ajuda no desenvolvimento das crianças e adolescentes, onde abordaram que o mesmo desenvolve as capacidades físicas e melhora na qualidade de vida.

Para Batista e Silva (2013) esse tipo treinamento visa melhorar o condicionamento físico e, para ter um bom condicionamento físico é necessário trabalhar os componentes da aptidão física relacionada a saúde que são velocidade, força, potência, flexibilidade, equilíbrio, coordenação, agilidade e resistência, e estes são elementos fundamentais a serem trabalhados no ambiente escolar.

Já no estudo de Nunes (2018) a constância na prática do TF leva ao aperfeiçoamento de diferentes capacidades, são elas equilíbrio, coordenação, flexibilidade, agilidade, controle, precisão, força, resistência.

Ainda, a base do TF contribui para a melhora de aspectos neurológicos que podem afetar a funcionalidade do corpo humano, através de exercícios que estimulam a atividade neural, e com isso estimulam melhores adaptações neuromusculares. O que conseqüentemente contribui para o desenvolvimento e melhora das qualidades físicas utilizadas tanto na rotina das atividades diárias como nos gestos esportivos (MOLINA; SILVA JUNIOR; MANGANOTTI, 2010).

**Tabela 3.** Opinião dos professores sobre a aplicação do treinamento funcional nas aulas de Educação Física Escolar.

<b>Qual sua opinião sobre a aplicação do treinamento funcional como conteúdo da Educação Física Escolar?</b>
Acho interessante. Mas ainda longe da realidade atual. Falta espaço, carência de materiais, fardamento apropriado ....
É um conteúdo importante para se trabalhar no ambiente escolar.
No âmbito escolar os alunos devem experimentar o maior número de atividades possíveis, além de passarem a conhecer coisas novas, também contribuirá para o desenvolvimento motor.
Muito bom
Acredito ser relevante, pois além de ser um método interessante é extremamente eficaz para a saúde dos discentes de maneira geral, e eles gostam.
É um conteúdo rico e que deve ser explanado com os alunos.
É um conteúdo muito importante para o desenvolvimento Global da criança.
Muito importante
É um conteúdo muito relevante a ser desenvolvido no contexto escolar, desde que os professores tenham responsabilidades de esclarecer os estudantes sobre cada exercício a ser executado, nomenclatura, objetivo, execução, possíveis adaptações.
Não é um conteúdo relevante para a disciplina
Muito importante
Acredito que seja de grande relevância, pois pode contribuir na diversificação dos conhecimentos que a educação física escolar pode proporcionar aos alunos. Oferecendo, desta forma, melhor conhecimento sobre o próprio corpo e consciência em relação às respostas fisiológicas durante a prática dos exercícios. Desta forma, as informações obtidas nas aulas podem contribuir para a vida do aluno, além dos muros da escola.
É uma boa alternativa, desde que tenha sentido na vida do aluno. E necessário que o professor explique para seus alunos qual o objetivo e sentido que aquele conteúdo terá no seu cotidiano.
Inviável.
Pode ser interessante esse tipo de conteúdo.
É importante, pois dentro da própria escola o aluno já aprende a biomecânica de alguns movimentos básicos do ser humano!
De grande relevância para o desenvolvimento dos educandos desde haja um programa adequado e as condições mínimas para sua realização
extremamente interessado por ser uma atividade que os alunos não estão tão acostumados, acaba que se torna um desafio para eles.
Indiretamente ele sempre é aplicado de forma Lúdica, então nas séries iniciais trabalhar os funcionais como estafeta já é suficiente, no ensino médio sim, q podemos associar ao desenvolver fisiológico.
Depende da proposta pedagógica da escola e da capacitação do profissional em conhecer os benefícios d treinamento funcional para que ele possa aplica-lo em suas aulas.

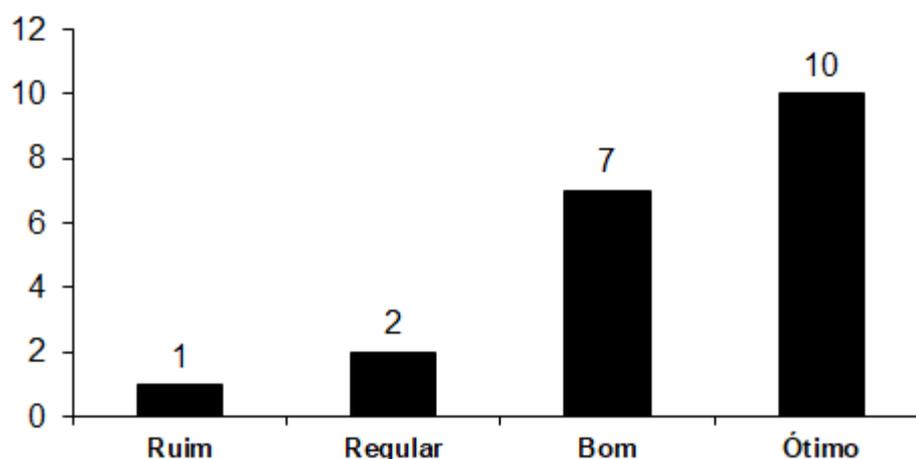
**Fonte:** Dados do autor (2019).

Nessa questão sobre a opinião do professor em relação a aplicação do treinamento funcional como conteúdo da Educação Física Escolar, observa-se que a maioria dos professores relata que essa temática é muito interessante e importante dentro do ambiente escolar, mas alguns ainda relatam que não é relevante, que é inviável e que depende da pedagogia da escola como apresentado na tabela 3.

Fazendo uma análise do estudo de Castro (2016) no qual foi aplicado o TF foi possível perceber que com a inclusão do TF como estratégia para desenvolver a

aptidão física relacionada à saúde, além de ter tornado a abordagem teórica e prática instigante para os alunos, facilitou a compreensão de conceitos acerca do assunto, bem como a aplicabilidade e associações em tarefas fora da escola, sugerindo que os alunos têm maturidade, habilidades e competências para discutirem esta temática dentro das várias dimensões e complexidade que apresenta, levando o entendimento para outras esferas da vida, contudo é necessário.

**Figura 4.** Espaço da escola para prática do treinamento funcional



**Fonte:** Dados do autor (2019).

Essa questão buscou analisar o que os professores acham do espaço da escola para aplicar o treinamento funcional e percebe-se que a maioria dos professores acha o ambiente ótimo (n=10), 7 professores acha o ambiente bom, 2 acham o ambiente regular e apenas 1 acha o ambiente ruim como apresentado na figura 4.

De acordo com o estudo de Damazio e Silva (2008) a falta de uma boa estrutura e de condições materiais como instalações, materiais didáticos, espaço físico dificulta o trabalho pedagógico dos professores, por mais que os professores tenha criatividade acaba deixando suas aulas pobres por falta de espaços e condições materiais para aplicar seus planos de aula.

Já no estudo de Mendonça (2018) observou que o espaço físico para as aulas de Educação Física é precário o que torna uma desconsideração para Educação Física além das autoridades não darem a devida importância, pois ela é uma disciplina que trabalha o desenvolvimento integral do aluno assim como as outras disciplinas.

**Tabela 4.** Descrição da justificativa sobre o que os professores acham sobre o espaço da escola para a aplicação do treinamento funcional.

<b>Apresente sua justificativa para a resposta anterior.</b>
Embora haja algum espaço propício, o mesmo é muito disputado por evento, projetos, palestras e ações que muitas vezes não tem vínculo nenhum com a educação física. Inviabilizando as aulas práticas no contra turno.
Temos espaços suficientes, duas quadras, uma academia, pátio interno e externo.
Como a escola não trabalha exclusivamente com o treinamento funcional, os materiais muitas vezes são adaptados para que os alunos tenham pelo menos uma pequena vivência.
A escola oferece o material
Um dos benefícios de aplicar o funcional, é que não necessita de muito espaço, nem muitos recursos. O que é uma realidade da maioria das escolas, proporcionando assim uma prática interessante, eficiente e prazerosa.
Tenho uma estrutura que dá para adaptar e alguns materiais para utilizar nas aulas.
O colégio onde eu trabalho tem uma estrutura boa para a prática do conteúdo.
Ter espaços adequados a realização da prática
Nossa escola é bastante ampla, possui duas quadras, porém apenas uma delas é coberta, tem uma sala de vídeo que também pode ser utilizada, além de áreas ao ar livre no pátio.
Na escola em que trabalho temos bons aparelhos para realizar um treinamento funcional, até academia temos.
Dependendo do espaço é uma ótima ideia
Acredito que o espaço escolar se adequa bem ao conteúdo, visto que consegue contemplar grande quantidade de pessoas numa atividade coletiva; e em relação aos materiais, muitos podem ser adaptados à realidade de cada escola, além de vários exercícios que "utilizam" somente o corpo do praticante na sua realização.
A ausência de alguns materiais é o que pode dificultar a aplicação desse conteúdo. Porém, sabe-se que podem ser confeccionados alguns com os próprios alunos. Mas o principal impecílio não é o espaço, e sim a disposição dos próprios alunos. Infelizmente alguns não querem realizar atividades que causem esforço físico ou fadiga.
Não é uma perspectiva que me agrada.
Possuir espaço físico, com algumas áreas cobertas.
Têm os mais diversos materiais para a realização da aula com eficácia!
Posso falar pela experiência com o espaço disponível na minha escola. Satisfatório e de grande valia quando o espaço é propício para ser trabalhado dentro da pedagogia e dos parâmetros da Educação Física Escolar
A espaços são grandes e bem abertos, fazendo que não se torne algo sufocante e o trabalho ao ar livre e bem interessante
Prédio antigo com algumas deteriorações
Nossa escola tem um ótimo espaço físico que proporciona um ambiente favorável à prática dessas atividades.

**Fonte:** Dados do autor (2019).

Nessa questão da justificativa sobre o que os professores acham sobre o espaço da escola para a aplicação do treinamento funcional, percebe-se respostas mistas entre as outras, mas se nota que muitos relatam que o espaço dá para se trabalhar o TF onde alguns professores relataram que o espaço é amplo, outros que é pequeno, outros que tem mais de um espaço, que a escola não oferece material, que os materiais são adaptados para as aulas como mostra a tabela 4, o que vem a corroborar com os estudos de Damazio e Silva (2008) e Mendonça (2018).

Ainda, segundo Mendonça (2018), além da falta de espaço, tem também a questão da falta dos materiais, o que dificulta o desenvolvimento pedagógico dos professores, para os professores de educação em geral eles não aproveitam de maneira satisfatória as condições necessárias para uma boa aula e é muito comum a falta de espaço físico e a essência de materiais para realização da aula.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo, através de um estudo de campo abordou que TF é aplicado como conteúdo dentro das aulas de Educação Física. Percebemos que mesmo sabendo que os professores têm conhecimento sobre os benefícios da modalidade TF e que o espaço físico e a falta de materiais eles conseguem aplicar nas suas aulas.

Conclui-se que o professor precisa incrementar esse conteúdo dentro do bloco de conteúdos da Educação Física além de buscar mais conhecimentos e novidades para que esse conteúdo seja realmente entendido e desenvolvido na sua totalidade.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, Carlos Fernando de Amorim et al. Fatores associados à inatividade física em adolescentes de 10-14 anos de idade, matriculados na rede pública de ensino do município de Salvador, BA. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, p. 858-870, 2012.
- ALVES, Marta Teixeira. O exercício físico na melhoria da saúde do escolar. 2014. Trabalho de conclusão de Curso.
- BATISTA, Camila Aparecida de Souza; SILVA, Danielly Medeiros. Educação Física Escolar E Treinamento Funcional: Aplicação Nas Aulas De Ensino Médio. **Educação Física Escolar e Treinamento Funcional: Aplicação Nas Aulas de Ensino Médio**, rio de janeiro, 2013. Disponível em:  
<http://www.fiebulletin.net/index.php/fiebulletin/article/viewFile/2885/5622>. Acesso em: 30 mar. 2019.
- BORBA, Sonia Cristina Franzo. O Treinamento funcional como dinamizador do movimento na disciplina de Educação Física no Ensino Médio. **Programa de Desenvolvimento Educacional – Pde**, Paraná, p.1-28, 2013.
- BUENO, Gabriela dos Santos. **Treinamento funcional, uma nova perspectiva nas aulas de educação física escolar**. 2017.
- CASTRO, Maria Juliene Aquino; De Conteúdo, Treinamento Funcional Como Proposta; Aulas, Nas. Educação Física-Licenciatura. Trabalho de conclusão de curso.
- DAMAZIO, Márcia Silva; SILVA, Maria Fátima Paiva. O ensino da educação física e o espaço físico em questão. **Pensar a prática**, v. 11, n. 2, p. 189-196, 2008.
- DARIDO, Suraya Cristina. Diferentes concepções sobre o papel da educação física na escola. **UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Pró-Reitoria de Graduação. Caderno de formação: formação de professores didática geral. São Paulo: Cultura Acadêmica**, v. 16, p. 51-75, 2012.
- DE MOURA, Dagnou Pessoa et al. Efeitos do programa de treinamento funcional nas capacidades físicas do futsal. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 10, n. 37, p. 124-129, 2018.
- MENDONÇA, Janaína Lima. A importância da estrutura física nos resultados práticos das aulas de educação física: estudo de caso na Escola Estadual de Ensino Fundamental Silveira Dantas de Desterro-PB. 2018.
- MOLINA, Emiliza Rodrigues de Sá et al. **O treinamento funcional como proposta de influência no desempenho motor de crianças praticantes de natação**. Unisaesiano, Lins-são Paulo, p.1-53, 2010.
- NUNES, Mariana Filipa Ortigoso. **Os Efeitos do Treino Funcional Teens**. 2018. Tese de Doutorado
- RODRIGUES, Adriana Nadolny Franco Lazarin; PORTELA, Bruno Sérgio. **Educação Física Escolar: Treinamento Funcional com Alunos do Ensino Médio**. Unicentro, Paraná, p.1-14, 2016.

SILVA, L.C.; LACORDIA, R.C. Atividade física na infância, seus benefícios e as implicações na vida adulta. **Rev Eletr. Fac. Metodista Granbery**, n.21, 2016.  
Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/NTU3.pdf>.

ZOTTIS, Sérgio Antônio Moreira. **A educação física nas séries iniciais do ensino fundamental: uma análise das escolas em Santa Rosa-RS**, 2016.

## **ANEXOS**

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

---

Prezado Sr.(a). \_\_\_\_\_

Loumaíra Carvalho da Cruz, CPF 035.035.895-89 está realizando a pesquisa intitulada **Percepção dos professores de educação física sobre o treinamento funcional no ambiente escolar**, que tem como objetivos investigar se o treinamento funcional deve ser aplicado como conteúdo dentro das aulas de educação física e avaliar por qual motivo o treinamento funcional não é trabalhado como conteúdo dentro das aulas de educação física. Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: recrutamento de professores da rede pública e privada para a possível realização de uma entrevista com os professores. Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em responder um questionário elaborado pelo o autor da pesquisa, o mesmo será aplicado na escola diretamente com o professor de educação física, o mesmo irá responder sete a oito perguntas relacionada ao treinamento funcional e alguns dados pessoas como idade, sexo, tempo de profissão. as perguntas do referido questionário serão de múltipla escola, com apenas uma questão dissertativa. o procedimento utilizado um questionário. O desconforto na participação da pesquisa será mínimo, mas que será reduzido mediante o fato que a entrevista será realizada em local reservado e de maneira individual. Além disso, os dados serão resguardados de maneira confidencial e sob sigilo. Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo tragam algum desconforto ou sejam detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, eu Loumaíra Carvalho da Cruz serei a responsável pelo encaminhamento para clínica psicológica especializada. Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de estimular e despertar a aplicação do conteúdo para o ser humano, para a comunidade na qual está inserido e para a sociedade, possibilitando a promoção de qualidade de vida também no ambiente escolar. Toda informação que o(a) sr.(a) nos fornecer será utilizada somente para esta pesquisa. As respostas e dados pessoais serão confidenciais e seu nome não aparecerá em questionários, inclusive quando os resultados forem apresentados. A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira, também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado o questionários. Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar Loumaíra Carvalho da Cruz com endereço na Av. Maria Leticia Pereira s/n Bairro Lagoa Seca e telefone-(88) 2101-1047, nos seguintes horários tarde de 13:00 hora às 17:00 horas. Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – Av. Maria Leticia Pereira s/n Bairro Lagoa Seca, telefone (88) 2101-1000 , Juazeiro do Norte - Ce . Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o termo de consentimento pós-esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

---

Local e data

*Isoumaia Carvalho da Cruz*

---

Assinatura do Pesquisador

## **ANEXO 2 – TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO**

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu

\_\_\_\_\_,  
portador (a) do Cadastro de Pessoa Física (CPF)  
número

\_\_\_\_\_, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores.

Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O TREINAMENTO FUNCIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR, que tem como objetivos INVESTIGAR SE O TREINAMENTO FUNCIONAL DEVE SER APLICADO COMO CONTEÚDO DENTRO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E VERIFICAR POR QUAL MOTIVO O TREINAMENTO FUNCIONAL NÃO É TRABALHADO COMO CONTEÚDO DENTRO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Assinatura do participante ou Representante legal



Impressão dactiloscópica

*Isaura Carvalho da Cruz*

---

Assinatura do Pesquisador

---

## **APÊNDICES**



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**QUESTIONÁRIO**

**NOME:** \_\_\_\_\_

**IDADE:** \_\_\_\_\_

**SEXO:** ( ) MACULINO ( ) FEMININO

**TEMPO DE PROFISSÃO:** \_\_\_\_\_

**NÚMERO DO REGISTRO DO CONSELHO (CASO TENHA):**

\_\_\_\_\_

1º) Você aplica o treinamento funcional nas suas aulas de Educação Física?

SIM ( ) NÃO ( )

2º) O treinamento funcional dentro do ambiente escola seria interessante para os alunos ?

SIM ( ) NÃO ( )

3º) Você tem conhecimento sobre os benefícios do treinamento funcional para crianças e adolescentes? Se sim, justifique.

---

---

---

---

---

---

---

---

4º) Você concorda que o treinamento funcional pode proporcionar melhoras nas capacidades físicas relacionada a saúde?

SIM ( )      NÃO ( )

5º) Qual sua opinião sobre a aplicação do treinamento funcional como conteúdo da Educação Física Escolar?

---

---

---

---

---

---

6º) O que você acha do espaço da escola para aplicar o treinamento funcional ?

( ) ÓTIMO

( ) BOM

( ) REGULAR

( ) RUIM

7º) Apresente sua justificativa para a resposta anterior.

---

---

---

---

---

---

**OBRIGADO POR RESPONDER!**