



FACULDADE UNIRB – PARNAÍBA
CURSO LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Apolônio Alves da Silva Neto

**TREINAMENTO FUNCIONAL E TREINAMENTO DE FORÇA: UMA NOVA
ABORDAGEM DE CONTEÚDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO
MÉDIO DA REDE PÚBLICA DE ENSINO DA CIDADE DE PARNAÍBA-PI**

PARNAÍBA-PI

2021

Apolônio Alves da Silva Neto

**TREINAMENTO FUNCIONAL E TREINAMENTO DE FORÇA: UMA NOVA
ABORDAGEM DE CONTEÚDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO
MÉDIO DA REDE PÚBLICA DE ENSINO DA CIDADE DE PARNAÍBA-PI**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado
à Faculdade UNIRB - Parnaíba como requisito
para a conclusão do Curso de Licenciatura em
Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Pedro Florêncio Ribeiro

PARNAÍBA-PI

2021

Apolônio Alves da Silva Neto

**TREINAMENTO FUNCIONAL E TREINAMENTO DE FORÇA: UMA NOVA
ABORDAGEM DE CONTEÚDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO
MÉDIO DA REDE PÚBLICA DE ENSINO DA CIDADE DE PARNAÍBA-PI**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado
à Faculdade UNIRB - Parnaíba como requisito
para a conclusão do Curso de Licenciatura em
Educação Física.

Aprovado em: ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Pedro Florêncio Ribeiro (Orientador)
Faculdade UNIRB - Parnaíba (UNIRB)

Prof. Ma. Thais Danyelle Santos Araújo
Professora Universitária

Prof. Esp. Ryana Pontes Rodrigues
Professora Universitária

Dedico este projeto de pesquisa aos meus mentores da instituição acadêmica, a minha família irmã, a minha namora, e a todos aqueles que me apoiaram ao longo da graduação. Obrigado pelo incentivo e motivação para chegar ao fim deste ciclo e sobretudo pelo seu discernimento profissional em acolher o meu trabalho e estar sempre presente.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me proporcionar a vida e iluminar sempre os meus dias, aos meus pais, a minha namorada, minha irmã, familiares e amigos por sempre me apoiarem durante esta longa caminhada. Ao meu orientador Professor Pedro Florêncio por me ajudar e conduzir na produção deste trabalho.

A todos os meus professores, pois foram de suma importância para minha formação, a todos meus colegas de curso e a Faculdade Unirb.

Cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é
(Caetano Veloso)

RESUMO

A Educação Física no Brasil passou por diversos momentos desafiadores, o progresso de novas técnicas e a profissionalização dos profissionais de educação física possibilitou-se um avanço nas metodologias propostas para o novo ensino. É desafiador a utilização de novos conteúdos pedagógicos no ambiente escolar, tende a enriquecer os trabalhos desenvolvidos em sala de aula do ensino médio, a temática se baseia na inclusão dos treinamentos funcionais e de fortalecimento praticados em ambiente escolar e posteriormente fora dele, tendo o professor problematizando e orientando os alunos a esse conhecimento, sendo fundamental e atual tanto na esportividade, saúde e lazer. Objetivou-se analisar a inclusão do treinamento funcional e treinamento de força nas aulas de Educação Física para os adolescentes do ensino médio da rede pública de Parnaíba. Este estudo trata-se metodologicamente de uma revisão da literatura de cunho exploratório realizado por meio de consultas de artigos científicos, em Português, selecionados através de busca por estudos realizados entre 2015 e 2020 no banco de dados do Google Acadêmico. O estudo baseia-se no resultado do interesse e na inclusão da temática nas aulas de Educação Física no ensino médio, tanto teórica como prática, além destes terem mostrado compreensão acerca do conteúdo, conseguindo fazer correlações com tarefas além da sala de aula. Conclui-se que, mesmo que ao longo dos anos de ensino médio muitas temáticas se repetirem, é possível incluir e despertar o interesse dos alunos por essas novas temáticas, por meio de estratégias que dinamizem e tornem a aula inovadora, mantendo teoria e prática atrativas e coerentes.

Palavras-chave: Educação Física. Ensino Médio. Treinamento de Força. Treinamento Funcional. Adolescentes.

ABSTRACT

Physical Education in Brazil has gone through several challenging moments, the progress of new techniques and the professionalization of physical education professionals has made possible an advance in the methodologies proposed for the new teaching. It is challenging to use new pedagogical content in the school environment, it tends to enrich the work developed in the high school classroom, the theme is based on the inclusion of functional and strengthening training practiced in the school environment and later outside, having the teacher problematizing and guiding students to this knowledge, being fundamental and current both in sports, health and leisure. The objective of this study is to analyze the inclusion of functional training and strength training in Physical Education classes for high school teenagers from the public network of Parnaíba. This study is methodologically a review of the literature of an exploratory nature carried out through consultations of scientific articles, in Portuguese, selected through the search for studies carried out between 2015 and 2020 in the Google Scholar database. The study is based on the result of interest and the inclusion of the theme in Physical Education classes in high school, both theoretical and practical, in addition to having shown understanding about the content, managing to make correlations with tasks beyond the classroom. It is concluded that, even though over the years of high school many themes are repeated, it is possible to include and arouse the interest of students in these new themes, through strategies that streamline and make the class innovative, maintaining attractive theory and practice and coherent.

Keywords: Physical Education. High school. Strength Training. Functional Training. Teens.

LISTAS DE FIGURAS

FIGURA 1. Motivação dos alunos para a presença do conteúdo musculação na EF escolar...	27
FIGURA 2. Percepção dos alunos em relação a existência de exercícios de força nas aulas de EF escolar	27
FIGURA 3. Frequência de exercícios de força nas aulas de EF escolar	28
FIGURA 4. Musculação como conteúdo da EF escolar.....	28

LISTAS DE TABELAS

TABELA 1. Variáveis que constituem exercícios para o Treinamento Funcional 26

LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E SÍMBOLOS

BNCC	Base Nacional Comum Curricular
EF	Educação Física
LDB	Lei de Diretrizes e Bases
PCN's	Parâmetros Curriculares Nacionais
TF	Treinamento de Força
TFc	Treinamento Funcional

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	13
2 REVISÃO DE LITERATURA	16
2.1 Educação física escolar e sua importância no conceito atual	17
2.2 O autor Castro aborda assunto aptidão física e saúde nas aulas de educação física escolar	18
2.3 Educação física e sua diversificação dos conteúdos e sua regulamentação....	19
2.4 Treinamento funcional no contexto escolar: conceito, origem e suas especificações	20
2.5 Treinamento de força: contexto e suas especificações no ambiente escolar ...	21
2.6 Treinamento funcional e treinamento de força o interesse dos alunos nas aulas de educação física escolar	22
3 METODOLOGIA	24
4 RESULTADO E DISCUSSÃO	25
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA.....	30

1. INTRODUÇÃO

Primordialmente, Bueno (2017) destaca que a história da Educação Física (EF) é importante para o desenvolvimento do indivíduo por seus métodos pedagógicos.

“Com afirmação, que educação física escolar vem passando por mudanças nas práticas pedagógicas nas últimas décadas, rompendo os parâmetros tradicionalistas que ainda permanecem, de fato que a Educação Física vem tendo modificações de formas oriundas de pesquisas científicas.” (BUENO, 2017, p. 14)

Portanto, Mandicaju (2018) enfatiza se que pesquisas mostraram importante potencial associação entre atividade física, aptidão física e saúde de crianças e jovens, com as práticas de atividade física durante a formação escolar, sendo ativo fisicamente na fase adulta. “Partindo desta premissa, a instituição escola é o espaço propício para incluir desde cedo às discussões sobre saúde e estilo de vida saudável, dando continuidade de forma mais aprofundada nas séries do ensino básico, sobretudo ao chegar ao nível médio.” (CASTRO, 2016, p. 9)

Bueno (2017) constata se que na educação física atual vem passando por alterações sendo de embasamento nos PCN's, visando alcançar psicomotricidade, social, desenvolvimento crítico em geral e saúde renovada.

Dessa forma, Castro (2016) ressalta que os PCN's documento norteador a prática pedagógica de todas as disciplinas no contexto escolar, traz uma proposta que visa democratizar, humanizar e diversificar a prática pedagógica.

Ao orientar a sua implantação, determinou que a Base Nacional Comum Curricular deve ser respeitada obrigatoriamente ao longo das etapas e respectivas modalidades no âmbito da Educação Básica”, considerando que “o conceito da formação básica comum, presente no Art. 210 da Constituição Federal de 1988, é tratado em dois artigos da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), aprovada pela Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Dentre estas normas, entretanto, merece destaque especial o conteúdo do Art. 26 da LDB (BRASIL, 2018, Seção 1, Pág. 33).

[...] “documento normativo aplica-se exclusivamente à educação escolar, tal como a define o § 1º do Artigo 1º da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB, Lei nº9.394/1996).” (BRASIL, 1996, p. 01)

Além disso, Castro (2016) apoia-se que pesquisas apontam a aptidão física está embasada no contexto da educação física escolar, mostra aos alunos um modo de vida ativamente autônomo nos exercícios físicos, podendo assim desenvolver outros conteúdos no ambiente escolar.

No âmbito escolar existe um público bastante heterogêneo nas aulas de Educação Física, onde meninos e meninas praticam atividades em grupo de ambos os sexos (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. Esses diversos públicos, exigem a criatividade e o esforço do professor no propósito de unificar a classe e desmistificar regras engessadas. Nesse contexto surgem atividades que fogem dos esportes convencionais, como por exemplo o slackline, skate, arvorismo e o treinamento funcional (TF) (BUENO, 2017, p. 14).

Por outro lado, Castro (2016) define se que o treinamento funcional seja um método dinâmico, com movimentos naturais e realizados diariamente, atividade domésticas, recreativas e competitivas, que desenvolvem as capacidades físicas relacionadas à saúde, sendo adaptado ao âmbito escolar.

Passos (2018) afirma que a prática constante de treinamento de força (TF) pode gerar adaptações corporais diversas, tendo impacto positivo na saúde, tanto de indivíduos adultos como também de adolescentes.

“O treinamento de força (TF) é uma forma de exercício importante para aptidão física voltada à área da saúde e tem como finalidade métodos de treinos (isotônico, isométrico, isocinético e polimérico) que Visão aumentar a habilidade de um indivíduo de exercer ou resistir à força.” (LOPES, 2015, p. 9)

Além disso, Lopes (2015) ressalta se que o Treinamento de Força (TF) na adolescência com uma orientação correta resulta em vários benefícios, tanto neural, musculoesquelética, ganho de força muscular e alterações em suas medidas antropométricas.

“Apesar dos benefícios e da adesão ao treinamento de força por parte dos adolescentes, poucos professores parecem utilizar este tipo de atividade como uma opção a ser oferecida nas aulas de Educação Física.” (REIMOL, 2017, p. 7)

Desse modo Reimol (2017) Propôs se que a prática do Treinamento de Força (TF) como conteúdo no ambiente escolar, passaria por uma averiguação de aplicação ou não deste conteúdo.

Os docentes podem realizar de modo independente o treinamento funcional e treinamento de força, com base em sua percepção da carga subjetiva e no conhecimento assimilado nas aulas de Educação Física, desta forma terão aptidão física de treinar a si mesmo, melhorando seu desempenho físico em prol da saúde, e acima de tudo entender que a atividade física pode ser uma grande contribuinte na vida saudável do aluno, podendo valorizar da melhor forma significativa para o desenvolvimento da sua compreensão e aprendizagem. Diante disso, é imprescindível que, sendo a escola o ambiente de trabalho do

educador em que muitos alunos aguardam por orientação, informação, diversão e que consiga despertar nos educandos o interesse pelos conteúdos. O tema proposto recaí no atual desinteresse nos conteúdos das aulas de Educação Física no ensino médio, abordando assim novas temáticas de ensino, sob orientação do professor, e sendo de responsabilidade e autonomia do aluno, dessa nova perspectiva de ideia nos moldes da educação física escolar, o propósito do estudo tem como finalidade debater sobre a inclusão dos treinamentos funcionais e de fortalecimento nas aulas de educação física, de modo que não se limita em materiais específicos, podendo-se criar mecanismos alternativos, estimulando os alunos e atribuindo conhecimento ao educando para a compreensão da temática.

A presente pesquisa consiste que treinamento funcional e treinamento de força como conteúdos teóricos e práticos de sua contextualização e aplicabilidade, com a saúde e atividades práticas do cotidiano em turmas de ensino médio da rede públicas da cidade de Parnaíba-Pi, descrevendo aspectos históricos, contextuais e normativos que regem a educação física escolar e seus conteúdos, Analisando-se o nível de conhecimento que os alunos têm a respeito do treinamento funcional e treinamento de força, bem como componentes relacionados a saúde, compreensão teoria e prática, articulando-as para além do ambiente escolar, correlacionando-a a relevância da prática dos mesmos com a saúde, atividades físicas convencionais e outros tipos de tarefas que se realizam no cotidiano, verificando-se assim o nível de interesse e participação dos alunos nas aulas teórico-práticas com a proposta da temática do treinamento funcional e treinamento de força.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Bueno (2017) ressalta se que no âmbito escolar as atividades físicas surgiram como jogos, ginástica e dança entre os séculos XVIII e XIX na Europa, criando assim indivíduos fortes, ágeis e empreendedores na sociedade.

O autor ainda Bueno (2017) enfatiza que em 1851 pela reforma de Couto Ferraz, teve de forma oficial que a educação física tivesse inclusa no ensino brasileiro da época, visando assim sua melhoria.

“A Educação Física no Brasil inicia-se baseada em aspectos biológicos vinculados à saúde, medicina e higiene, num próximo momento, adotou um caráter rígido e de respeito às normas com um caráter militar.” (CLETO, 2017, p. 9)

Bueno (2017) afirma se que tanto no período quanto após 2º Guerra Mundial, o interesse militar na ginástica na aula de educação física, reforçou assim o surgimento de novas tendências na educação física escolar.

Em 1930 os traços higienistas esteve tão forte, sendo pedagogicamente influenciada por hábitos saudáveis, atribuindo-se uma alta valorização aos exercícios físicos (CLETO, 2017).

Na década de 70 a Educação Física militarista na escola recebeu apoio do governo buscando tanto a construção de um exército formando jovens saudáveis e forte, como a desmobilização de forças oposicionistas, estreitando a relação entre nacionalismo e esporte, reforçando o conteúdo esportivo na escola, fortificando princípio racional, produtividade e eficiência (BUENO,2017, p. 18).

Acima de tudo, Cleto (2017) ressalta que as disciplinas brasileiras foram influenciadas pelos elementos pedagogistas norte-americanas, com a saúde de cada indivíduo mais aprimorada.

Bueno (2017) fomenta que o professor da época selecionou indivíduos mais habilidosos e com rendimento esportista, mecanicista e tecnicistas.

“Após o período da ditadura no Brasil, foi adotado por grande parte dos professores um discurso de não engessamento da educação física, abandonando os moldes antigos e proporcionando maior senso crítico, reflexivo e criativo à educação física.” (CLETO, 2017, p. 10)

Cleto (2017) evidencia que na década de 80 houve mudança na política brasileira, onde surgiu novas abordagens tais como psicomotricidade, desenvolvimentista, crítico superadora e emancipatória, construtivista, saúde renovada e PCN's esse como importante formador do aluno.

Posteriormente, Bueno (2017) aponta que na década de 90 conceitos higienistas enfatizaram a discussão sobre o assunto saúde renovada na educação física.

Do mesmo modo, Cleto (2017) afirma se que conduzindo e conscientizando os alunos em suas atitudes e hábitos saudáveis, tende a melhorar sua prática de exercício físico tanto na juventude quanto na fase adulta, inserindo assim uma cultura corporal no longo da vida.

Ainda segundo autor, Cleto (2017) enfatiza se que de maneira que é de fundamental importância que todos os alunos na educação física venham se inserir e vivenciar, na cultura corporal de movimento, no espaço de aprendizado em relação de exercício físico e saúde.

2.1 Educação física escolar e sua importância no conceito atual

“O ensino da Educação Física nacional passou por importantes etapas, antes engessada e direcionada aos interesses políticos, hoje valoriza as novas formas de pensamento.” (CLETO, 2017, p. 11)

Castro (2016) entende que na educação física nas novas experiências no âmbito escolar vem estimulando o aluno a se integrar de forma afetivo-social, cognitivo, desenvolvimento motor e na cultura corporal de movimento no seu ensino - aprendizagem.

A educação física enquanto componente curricular da educação básica deve introduzir e integrar o aluno na cultura corporal do movimento, estimulando-o a produzir, transformar e instrumentalizar os conhecimentos adquiridos para poder usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e danças, das ginásticas e práticas de aptidão física, em prol da qualidade de vida (CASTRO, 2016, p. 16).

Bueno (2017) afirma se que nas aulas de educação física o aluno tende aprender importantes valores e bons hábitos exigidos nas atividades, tais como: o social, saúde, higiene, atividade corporal e questões de gênero.

“Desse modo, a educação física escolar tem um amplo papel de educar, motivar, socializar e instruir numa vida saudável e na qualidade de vida dos alunos.” (BUENO, 2017, p. 21)

Desta maneira, Bueno (2017) ressalta se que no ambiente escolar o aluno terá a vivência estimulada tanto de vida e de hábitos saudáveis nas aulas de educação física escolar desde de sua infância, adolescência e a vida adulta promovendo a saúde.

“Cabe ao professor tornar a aula de educação física um ambiente motivador, sem monotonia, diversificando os conteúdos e trazendo para a aula temas relevantes em busca de um aprendizado significativo.” (CLETO, 2017, p. 11)

Portanto, Cleto (2017) destaca se que cabe ao professor contextualização histórica, os valores da educação física e assim fazendo uma relação que promova liberdade, autonomia, a individualidade e cooperação no contexto social.

2.2 O autor Castro aborda assunto aptidão física e saúde nas aulas de educação física escolar

Castro (2016) percebe se que na atualidade a educação física atribui-se a diversas concepções que coexistem em diferentes âmbitos, discorrendo sobre qual deve se no papel na escola.

Dessa forma esse grupo constituído por defensores da aptidão física relacionada à saúde, reabre discussão acerca da aptidão física para a vida toda, assim como conceito de estilos de vida, buscando contribuir na melhoria da saúde e qualidade de vida das pessoas, dentro dessa perspectiva cabe à educação física escolar criar nos alunos o prazer pelo o exercício e desporto de forma a leva-los a adotar um estilo de vida saudável e ativa, isso só seria possível mediante a capacidade que as pessoas desenvolvessem de selecionar as atividades que satisfazem suas próprias necessidades e interesses de avaliar seus próprios níveis de aptidão e por fim resolver seus problemas de aptidão (CASTRO, 2016, p 21).

“Para isso sugere que a instituição escolar e a disciplina de educação física desenvolvam nos educandos a importância de adotar estilo de vida saudável, fazendo com que a atividade física direcionada a promoção da saúde torne-se habitual na vida diária das pessoas.” (CASTRO, 2016, p. 23).

Igualmente, Castro (2016) enfatiza-se que o objetivo da educação física escolar é de promover a saúde de forma organizada, desenvolvendo experiências e proporcionando aos alunos a prática de exercícios físicos, tornando fisicamente ativos e de hábitos saudáveis ao longo de sua vida.

Da mesma forma, Castro (2016) ressalta se que o conceito básico de ensino da educação física escolar e de ensinar exercício físico e saúde aos educandos, incluindo os mais vulneráveis, sedentários, obesos, aptidão física reduzida e portadores de deficiências.

Guedes (1999, p.13) apud Castro (2016) Estabelece-se os fundamentos-didáticos pedagógicos dos programas de Educação Física voltados para a educação da saúde:

A principal meta dos programas de educação para a saúde através da Educação Física Escolar é proporcionar fundamentação teórica e prática que possa levar os educandos a incorporarem conhecimentos, de tal forma que os credencie a praticar atividade física relacionada à saúde não apenas durante a infância e a adolescência, mas também, futuramente na idade adulta. Dentro desta visão, possível intervenção no sentido de induzir modificações no comportamento apresentado pela sociedade quanto à aptidão física e saúde, necessariamente deverá passar por reformulação dos atuais currículos de ensino na área da Educação Física, onde, tradicionalmente, tem se procurado enaltecer apenas conceitos voltados a competência atlética,

privilegiando alguns poucos dotados geneticamente quanto a habilidades motoras, em detrimento da grande maioria da população jovem que necessita de informações associada, com a prática da atividade física direcionada a melhoria e a manutenção das condições de saúde.

De acordo com, Castro (2016) enfatiza se que sabemos que o espaço onde os alunos aprendem sobre saúde, aptidão física e onde tenha acesso a atividade física sem distinção de classe social é no ambiente escolar.

2.3 Educação física e sua diversificação dos conteúdos e sua regulamentação

Além disso, Bueno (2017) afirma que nas escolas brasileiras a metodologia de ensino engloba o tradicionalismo na educação física.

Já o parágrafo 3º declara que a Educação Física será “integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica, sendo sua prática facultativa ao aluno que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas; seja maior de trinta anos de idade; esteja prestando serviço militar inicial ou que, em situação similar, estiver obrigado à prática da educação física; tenha prole ou esteja amparado pelo Decreto-Lei nº 1.044, de 21 de outubro de 1969”, o qual dispõe sobre “tratamento excepcional os alunos de qualquer nível de ensino, portadores de afecções congênitas ou adquiridas, infecções, traumatismo ou outras condições mórbidas, determinando distúrbios agudos ou agudizados (BRASIL, 2018, Seção 1, Pág. 33).

“Muitos professores da área da Educação Física, ainda influenciados pelo conceito esportista, permanecem restringindo suas aulas aos esportes mais tradicionais, como por exemplo, voleibol, futebol e basquetebol.” (BUENO, 2017, p. 21)

De acordo com, Bueno (2017) aponta que a diversificação dos conteúdos nas escolas, deve-se aprofundar dos conhecimentos nas abordagens de diferentes aspectos que compõem as suas significações.

“Ainda nesse contexto, a Educação Física não pode ser vista somente como forma de competição, no ambiente escolar o professor deve desenvolver atividades que integre todos os alunos, possibilitando que o mesmo perceba sua capacidade e dificuldade.” (BUENO, 2017, p. 22)

Castro (2016) ressalta que o propósito dos PCN's se apresenta em aspectos de grande relevância que objetivos sejam alçados pela educação física escolar, como as dimensões atitudinais, conceituais, procedimentais dos conteúdos e de temas transversais.

Além disso, Bueno (2017) enfatiza que além da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), tem outro documento normativo que regulamenta e dá suporte à educacional em suas disciplinas, que são os PCN's (Parâmetros Curriculares Nacionais).

O Conselho Nacional de Educação deverá apreciar a “Base Nacional Comum Curricular”, definindo “direitos e objetivos de aprendizagem do Ensino Médio”, devendo essa ser harmonizada com a Parte Diversificada “articulada a partir do contexto histórico, econômico, social, ambiental e cultural”, nos termos do Art. 35-A da LDB, com a redação dada pela Lei nº 13.415/2017. [...] (BRASIL, 2018, Seção 1, Pág. 33).

Por outro lado, Castro (2016) aponta se que tanto nas temáticas de conteúdos transversais tais como: pluralidade, ética, saúde, meio ambiente, trabalho e consumo, orientação sexual, da cultura e inclusão.

Bem como, Bueno (2017) enfatiza se que nos documentos e diretrizes que norteiam a educação física escolar apresentam os conteúdos como: esporte, jogos e brincadeiras, ginásticas, lutas e dança, mas o treinamento funcional se engloba nesses conteúdos pois é heterogêneo.

“Classificou-se o Treinamento Funcional (TF) dentro do conteúdo estruturante de Ginástica, pois se entende que esta modalidade de ensino deve oferecer meios ao aluno de descobrir e trabalhar as possibilidades de seu corpo.” (BUENO, 2017, p. 22).

Além disso, Passos (2018) afirma-se que o tema didático treinamento de força poderá ser um conteúdo a ser desenvolvido pois está relacionado a unidade Aptidão Física e Saúde.

2.4 Treinamento funcional no contexto escolar: conceito, origem e suas especificações

Corezola (2015) constatou se que a originalidade no método de treinamento Funcional teve na reprodução de movimentos do homem primitivo como agachar, empurrar, puxar, levantar, girar e abaixar.

Bueno (2017) por sua vez enfatiza que o treinamento funcional foi reconhecido nas décadas de 50 e 90, pois os trabalhos de reabilitação de lesões de soldados e atletas tiveram a melhora de suas capacidades físicas e os profissionais de fisioterapia deram origem no Brasil, sendo precursores em reabilitações e a reproduzir movimentos da vida diria e laborais.

Corezola (2015) evidencia se que os maiores incentivadores a prática do treinamento funcional foram os professores Luciano D’Elia em 1990, Mauricio de Arruda Campos e Bruno Coraucci em 2004 com a temática de atividade física e sua funcionabilidade voltada ao cotidiano.

“Por se assemelhar com as atividades do cotidiano, o treinamento funcional mostra-se como importante recurso para melhorar e desenvolver capacidades físicas. Como seu

programa de exercícios está pautada dentro dos movimentos naturais que o homem realiza diariamente com o próprio corpo.” (CASTRO, 2016, p. 26).

Bueno (2017) ressalta que o conceito sendo fundamentada com propósitos na reabilitação de funções, melhorou na capacidade da aptidão física em praticante de atividade física que contribui nos resultados desportivos.

Castro (2016) corrobora que o treinamento funcional estimula e estimula neurologicamente, as capacidades funcionais do cotidiano e desportista, em aspectos importantes, propriocepção, força, resistência muscular, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e condicionamento físico.

“O treinamento funcional é uma metodologia de treino que engloba o corpo como um todo, sendo treinado através de movimentos que simulem a realidade do nosso meio, para que possamos assim ter maior eficiência nos gestos motores, melhoras em nossas capacidades físicas e na capacidade funcional.” (COREZOLA, 2015, p. 12)

Portanto, Bueno (2017) entende que o Treinamento Funcional é de grande relevância nos conteúdos e temáticas assim abordadas dentro e fora do ambiente escolar, sendo-me de fácil orientação e aplicabilidade pelo professor de educação física ampliando as capacidades físicas, funcionabilidade, aptidão física e força.

2.5 Treinamento de força: contexto e suas especificações no ambiente escolar

Passos (2018) afirma-se que o Treinamento de Força (TF) de modo compreendido com a utilização de uma resistência, aumentando assim a capacidade do sistema neuromuscular de gerando e resistindo à força, a evidências sobre o (TF) e seus benefícios para a saúde e qualidade de vida do praticante.

Ainda mais, Lopes (2015) objetiva se que o Treinamento de Força (TF) em especial melhore as capacidades física da força muscular, aptidão física, qualidade de vida e saúde em suas diferentes formas.

Portanto, Cleto (2017) compreende-se que nas aulas de educação física escolar é um âmbito propício para o desenvolvimento de diferentes aptidões físicas.

“A Educação Física é uma disciplina que está no currículo escolar brasileiro há muitos anos e por isso passou por várias mudanças conforme o momento histórico, atravessando períodos militarista e higienista, onde tinha as funções de: tornar a população mais forte e saudável.” (REIMOL, 2017, p. 14).

Passos (2018) denota se que a Educação Física é uma disciplina privilegiada por ter uma contemplação de vastos conteúdos a serem desenvolvidos, pelo fato de a cultura corporal de movimento dispor de inúmeras possibilidades a serem trabalhadas.

Reimol (2017) observa-se que ultimamente a disciplina de Educação Física vem tendo uma desvalorização para a sociedade, às vezes sendo vista como uma disciplina dispensável, prioritariamente no ensino médio.

Possivelmente uma alternativa para reverter este quadro seria a proposição de conteúdos que dialogassem com a realidade vivida por estes alunos e que possuíssem aplicabilidade no seu cotidiano. Em uma unidade didática que tivesse como tema, a Aptidão Física e Saúde, o Treinamento de Força (TF), poderia ser um dos conteúdos a ser desenvolvido (PASSOS, 2018, p. 17).

Passos (2018) contata se que os PCN's prever que na educação física desenvolva noções de treinamento como variações e conceitos de intensidade, volume e frequência do aluno.

Reimol (2017) Afirma-se que o ambiente escolar é orientador e provedor desse estilo de vida ativa do alunado, sendo componente de aptidão física o treinamento de força é conteúdo importantíssimo na escola e no desempenho de seus exercícios diários.

2.6 Treinamento funcional e treinamento de força o interesse dos alunos nas aulas de educação física escolar

Bueno (2017) enfatiza que treinamento funcional tende explorar tanto as atividades do dia a dia quanto de forma lúdica, propiciando-se assim a realidade, atraindo o interesse de todos, de modo que terá uma perspectiva de inclusão nas aulas de educação física escolar.

Reimol (2017) fomenta que nas aulas de educação física escolar, o treinamento de força (TF) tem enorme aprovação entre os adolescentes por sua fácil aplicabilidade.

Para tanto Ferraz (2016) analisou-se que evidências documentais que a respeito da experiência e da opinião dos alunos sobre a possibilidade da inclusão do conteúdo treinamento força no âmbito escolar, tendo-o um grande interesse e motivação dos alunos.

No entanto Passos (2018) demonstra se que o interesse e motivação dos alunos na inclusão do Treinamento de Força como um dos conteúdos da Educação Física escolar, teria uma boa receptividade por parte deles.

O treinamento de força tem uma grande aceitação entre os adolescentes, o que facilitaria sua aplicabilidade dentro da escola nas aulas de Educação Física. Além disso, este tipo de atividade pode ser realizado utilizando materiais que seriam de fácil aquisição pela escola, como bolas, cordas, e elásticos, além de poder ser trabalhado utilizando o próprio peso corporal dos alunos. (REIMOL, 2017, P. 7).

Castro (2016) destaca que na aula teórica tende ter uma atenção ao planejamento de estratégias para introduzir assuntos mais complexos, podendo assim ir de interesse e compreensão dos alunos, por isso necessita-se aprofundar sob o assunto, mostrando assim sua complexidade, compreensão a aplicabilidade para além do ambiente escolar.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa tratou-se de uma revisão da literatura de modo exploratório realizada por meio de consultas de artigos científicos. Para as buscas foi utilizado “Treinamento Funcional no Ambiente escolar,” “Treinamento Força para adolescentes no ensino Médio”, “Educação Física Escolar.” As buscas foram limitadas a data de publicação compreendendo artigos de 2015 e a 2020 selecionando-se artigos em português no banco de dados do Google Acadêmico.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa, apresenta o Treinamento Funcional e Treinamento de Força como uma nova temática de conteúdo a ser aplicado nas escolas do ensino médio.

Os resultados são apresentados em formato de gráficos e tabelas descrevendo em percentuais demonstrando-se as respostas que foram analisadas de forma quantitativa e qualitativa, observando-se as relações às perguntas de questionários pesquisados.

Tabela 01: Variáveis que constituem exercícios para o Treinamento Funcional

QUALIDADES FÍSICAS	PADRÕES DE MOVIMENTO	INTEGRAÇÃO DE MOVIMENTO	EQUIPAMENTO	ACESSÓRIOS NATURAIS	GRAU DE DIFICULDADE
Equilíbrio	Corridas	Isolado	Barra	Olhos abertos	Iniciante
Força	Saltos	Multiarticular	Escada da agilidade	Olhos fechados	Intermediário
Velocidade	Puxar	Integrado	Bola medicinal	Unilateral	Avançado
Flexibilidade	Agachar		Elástico	Bilateral	
Potência	Arremesso		Corda	1 apoio	
Resistência	Chutar		Prancha	2 apoios	
Coordenação	Levantar		Disco	3 apoios	
	Empurrar			4 apoios	

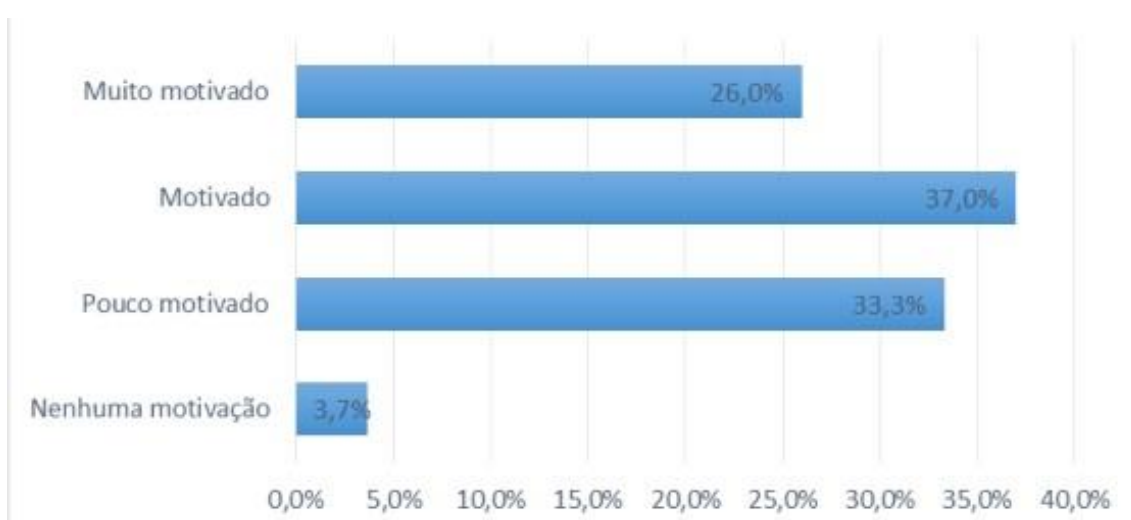
Fonte: Adaptada de Gabriela dos Santos Bueno (2017)

Para Bueno (2017) os exercícios variáveis e manipulados ou combinadas formando com o objetivo de transferir a sua forma para o desporto desejado, com níveis de dificuldade tais como: iniciante, intermediário e avançado, com que se trabalhe as capacidades físicas de forma preponderante movimentos isolados ou multiarticulares, com ou sem utilização de materiais.

“Conforme já foi abordado, o TF explora não somente os músculos, mas também os movimentos, pois engloba o corpo como um todo e propõe aprimorar todas as capacidades físicas do indivíduo levadas por meio de exercícios que são integrados.” (BUENO, 2017, p. 32)

Em relação ao grau de motivação dos alunos quanto ao Treinamento de Força, como conteúdo da Educação Física escolar, 26% afirmam estar muito motivados, 37% motivados, 33,3% pouco motivados e 3,7% não possuem nenhuma motivação (Figura 1).

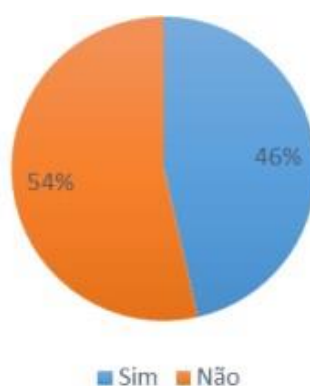
Figura 1: Pergunta do Questionário dos alunos: Qual seria seu grau de motivação para o conteúdo musculação na Educação Física Escolar?



Fonte: João Paulo de Oliveira Passos 2018

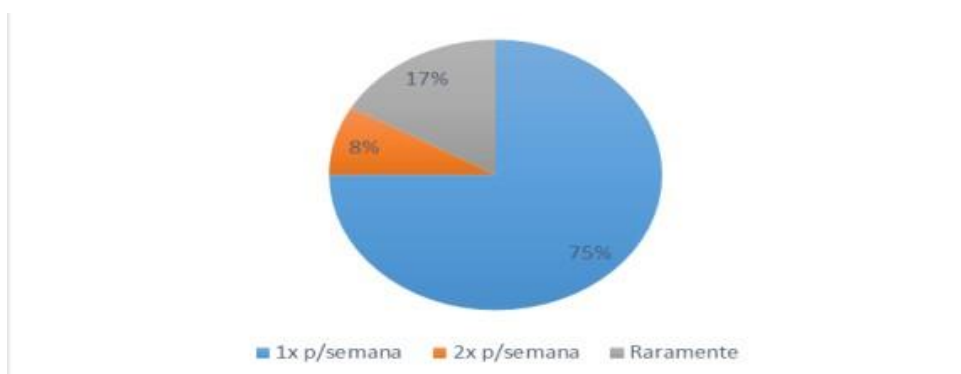
Em relação à percepção dos alunos em relação à existência de exercícios de força nas aulas de educação física escolar, 46,0% afirmaram que as aulas oferecem exercícios para o desenvolvimento de força muscular e 54,0% não tiveram essa avaliação (Figura 2).

Figura 2: Pergunta do Questionário dos alunos: As aulas de Educação Física oferecem exercícios para o desenvolvimento da força muscular?



Fonte: João Paulo de Oliveira Passos 2018

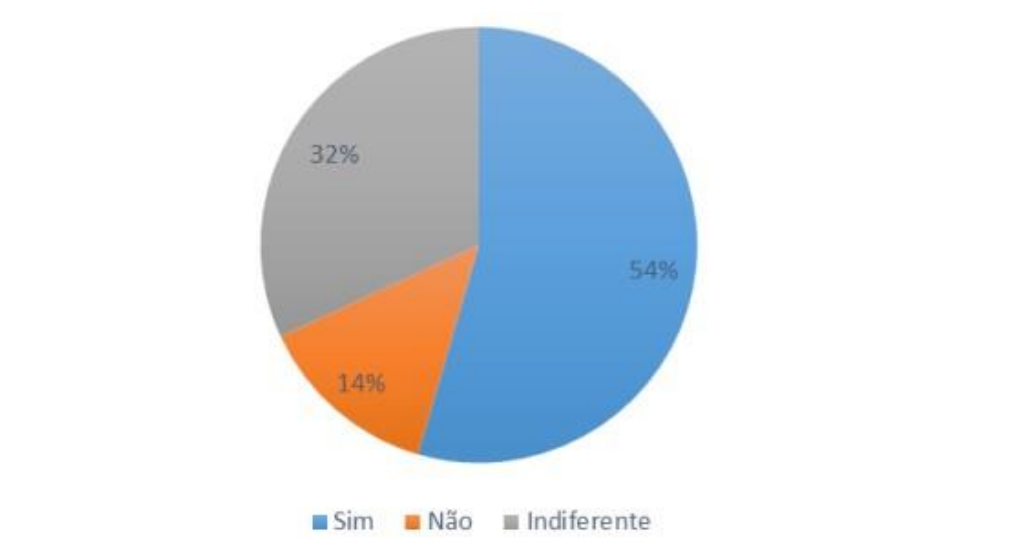
Figura 3: Pergunta do Questionário dos alunos: Se oferecem, com que frequência?



Fonte: João Paulo de Oliveira Passos 2018

Quanto à frequência semanal com que esses exercícios são oferecidos, segundo os alunos entrevistados, 75% afirmam que são oferecidos uma vez por semana, 17,0% assinalaram raramente e 8,0% entendem que são oferecidos duas vezes por semana (Figura 3).

Figura 4: Pergunta do Questionário dos alunos: Se as aulas não oferecem, você gostaria que a musculação constasse no programa?



Fonte: João Paulo de Oliveira Passos 2018

No que concerne ao interesse da inclusão Treinamento de Força como conteúdo da Educação Física escolar, 54,0% gostariam que o conteúdo fosse incluído, 32,0% se mostraram indiferentes e 14,0% não gostariam que fosse incluído (Figura 4).

Desta forma como foi elucidado na revisão de literatura entende-se que, os treinamentos de força e funcional para os adolescentes no ensino médio, pois podem trazer efeitos positivos e ser utilizados dentro do ambiente escolar, promovendo os aspectos psicológicos, aptidão física, saúde e o gosto pela prática de atividades físicas, como uma modalidade versátil aos diferentes espaços podendo ser aplicadas com ou sem equipamentos específicos.

A incorporação desta temática como conteúdo da Educação Física escolar pode ser pertinente na formação dos educandos, a partir dos dados coletados podemos observar que grande parte do alunado tem experiência com Treinamento Funcional e de Força no espaço extraescolar. A maior parte dos alunos demonstrou possuir uma vivência do conteúdo em questão, o que facilitaria o seu desenvolvimento durante as aulas pelo conhecimento prático prévio e, possivelmente, maior aceitação do conteúdo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo apresenta que os Treinamentos Funcional e de Força como novas temáticas abordadas serem aplicadas no ambiente escolar, contribuirá para alcançar outros objetivos além dos estéticos, auxiliando o desenvolvimento motor e cognitivo, podendo ser um grande aliado no combate ao sedentarismo e patologias crônicas pelo fato de adquirir conhecimentos dos efeitos positivos dos treinamentos funcionais e de fortalecimento nas aulas de Educação Física escolar, a importância destes conteúdos como parte integrante do currículo da Educação Física escolar, pois são capazes de gerar impactos positivos na saúde, aspectos psicológicos, desempenho esportivo, gerar discussões pertinentes na vida dos adolescentes.

Esses resultados demonstram uma tendência de maior interesse dos alunos, tendo uma abertura por parte dos educandos a temática, é um excelente motivo para que eles sejam ministrados, sendo oportunos de amplia-los os conhecimentos deles sobre os conteúdos e os benefícios gerados pelo Treinamento Funcional e Treinamento de Força.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. **Lei Federal Nº 9.394/96**. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Jusbrasil, 20 de dezembro de 1996. Disponível em: <
<https://www.jusbrasil.com.br/topicos/11697113/paragrafo-1-artigo-1-da-lei-n-9394-de-20-de-dezembro-de-1996> > Acesso em: 30 abril de 2020.
- BRASIL. **Parecer Homologado Portaria nº 1.348**. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Portal Mec.2018. Disponível em: <
http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=103561-pcp015-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192 > Acesso em: 30 de abril 2020.
- BUENO, G. S. **Treinamento funcional**, uma nova perspectiva nas aulas de educação física escolar. 2017. 40 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física – Faculdade de Educação e Meio Ambiente) – FAEMA, Ariquemes, 2017.
- CASTRO, M. J. A. **Treinamento funcional como proposta de conteúdo nas aulas de educação física para o ensino médio**. 2016. 57 f. Trabalho de Conclusão de Curso (obtenção do título de Licenciado em Educação Física) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2016.
- CLETO, F. S. **Treinamento Resistido como Ferramenta nas Aulas de Educação Física**. 2017. 29 P. Trabalho de conclusão de Curso (obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília UniCEUB, Brasília, 2017.
- COREZOLA, G. M. **Motivos que Levam a Prática do Treinamento Funcional: Uma Revisão de Literatura**. 2015. 39 p. Trabalho de conclusão de Curso (Educação Física – Bacharelado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.
- FERRAZ, M.A. **Treinamento Resistido para Adolescentes: Uma Síntese da Literatura Científica Brasileira**. 2016. 24 p. Trabalho de conclusão de Curso (Educação Física- Bacharel) -
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília UniCEUB, Brasília, 2016.
- LOPES, M. A. M. **A Predição da Carga Utilizada em Treinamento de Força Por Adolescentes de uma Academia de Musculação de Florianópolis-SC Corresponde a Carga Ideal?** 2015. 46 p. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação na Licenciatura em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Centro de Desportos – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC, 2015.
- MANDICAJU, L. N. **Qual o Efeito do Treinamento Funcional no Condicionamento Físico e na Composição corporal de escolares?** 2018. 50 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Ciências Básicas da Saúde, Programa de Pós-graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, Porto Alegre, BR-RS, 2018.

PASSOS, J. P. O. **O Treinamento de Força na Educação Física Escolar: Cenário Atual no Ensino Médio da Rede Pública Estadual em Niterói – Resultados Preliminares.** 2018. 67 P. Monografia (obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2018.

REIMOL, E. M. **Treinamento de Força no Ensino Médio: A Opinião Docente dos Bairros de Icaraí de Centro do Município de Niterói.** 2017. 31 p. Trabalho de conclusão de curso (curso de Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal Fluminense – Instituto do Noroeste Fluminense de Educação Superior Curso de Licenciatura em Educação Física, Niterói, 2017.