



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**



ISABELA AMORIM DE MENDONÇA

**MAPEAMENTO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE TREINAMENTO  
FUNCIONAL PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES, EM PERIÓDICOS  
NACIONAIS DE 2009 A 2023.**

Uberlândia/MG  
Julho/2023  
Isabela Amorim de Mendonça

**MAPEAMENTO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE TREINAMENTO  
FUNCIONAL PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES, EM PERIÓDICOS  
NACIONAIS DE 2009 A 2023.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao curso de Educação  
Física, grau Licenciatura da  
Universidade Federal de Uberlândia,  
como parte das exigências para a  
obtenção do título de bacharel e  
licenciada em Educação Física.  
Orientador: Profa. Dra. Solange  
Rodovalho Lima

Banca examinadora

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Solange Rodovalho Lima – FAEFI/UFU

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Nádia Carla Cheik – FAEFI/UFU

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Igor Moraes Mariano – FAEFI/UFU

Uberlândia, 19 de junho de 202

**Resumo:** O objetivo desta pesquisa foi mapear a produção científica sobre Treinamento Funcional para crianças e adolescentes, publicada em periódicos nacionais, no período de 2009 a 2023. Caracteriza-se como pesquisa bibliográfica de caráter descritivo. Foram analisados artigos científicos publicados na base de dados *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Public Medical Base (PubMed)*. Foram incluídos na análise doze artigos. Seis na categoria da “Saúde”, quatro na categoria “Cinesiológicas” e três na categoria da “Fenomenologia”. São estudos da área de Educação Física e abordam principalmente a intervenção de programas voltados para a qualidade de vida, efeitos do treinamento na população infantil e juvenil, havendo menos estudos direcionados aos métodos e técnicas de treinamento, bem como a existência de lacunas na produção sobre aspectos relativos à intervenção junto a essa população.

Palavras-chave: Comportamento sedentário; Atividades motoras; Infância; Juventude.

**Abstract:** The objective of this research was to map the scientific production on Functional Training for children and adolescents, published in national journals, from 2009 to 2023. It is characterized as a descriptive bibliographical research. Scientific articles published in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and Public Medical Base (PubMed) databases were analyzed. Twelve articles were included in the analysis. Six in the “Health” category, four in the “Kinesiological” category and three in the “Phenomenology” category. These are studies in the area of Physical Education and mainly address the intervention of programs aimed at quality of life, effects of training on the child and youth population, with fewer studies directed at training methods and techniques, as well as the existence of gaps in the production on aspects related to intervention with this population.

Keywords: Sedentary behavior; Motor activities; Infancy; Youth.

**Resumen:** Esta investigación tuvo como objetivo mapear la producción científica sobre Entrenamiento Funcional para niños y adolescentes, publicada en revistas nacionales, de 2009 a 2023. Se caracteriza por ser una investigación bibliográfica descriptiva. Se analizaron los artículos científicos publicados en las bases de datos Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) y Public Medical Base (PubMed). Doce artículos fueron incluidos en el análisis. Seis en la categoría “Salud”, cuatro en la categoría “Kinesiológica” y tres en la categoría “Fenomenología”. Se trata de estudios en el campo de la Educación Física y abordan principalmente la intervención de programas dirigidos a la calidad de vida, los efectos del entrenamiento en niños y jóvenes, siendo menos los estudios dirigidos a métodos y técnicas de entrenamiento, así como la existencia de lagunas en producción sobre aspectos relacionados con la intervención con esta población.

Palabras llave: Comportamiento sedentario; actividades motoras; Infancia; Juventud.

## **Agradecimentos**

Agradeço primeiramente a Deus, por todas as oportunidades, força e coragem para superar todos os desafios até aqui.

A minha mãe Divina, que me incentivou e apoiou em cada decisão, não permitindo que eu desistisse e acima de tudo com muita paciência, compreensão e amor.

A minha orientadora Prof<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Solange Rodovalho Lima, por toda paciência durante esse processo, por quem tenho um apreço imenso, contribuindo desde o início da minha formação, com ela aprendi muito e tenho grande admiração.

A Prof<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Nádia Carla Cheik e a Prof Igor Moraes Mariano, pelas contribuições na banca de defesa deste TCC;

Aos demais docentes do curso de licenciatura em Educação Física, que colaboraram em no processo de minha formação inicial. A todos(as) colegas e amigos(as) do curso de licenciatura que caminharam comigo nesta jornada.

## SUMÁRIO

I.	INTRODUÇÃO .....	6
II.	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....	8
III.	RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	9
IV.	CONCLUSÃO.....	18
V.	REFERÊNCIAS .....	19

## 1 INTRODUÇÃO

Desde o seu surgimento no Brasil, no final dos anos de 1990, o treinamento físico funcional tem evoluído e se apresentado como um novo método na preparação física dentro e fora do esporte (D'ELIA, 2017). Treinar está relacionado ao conjunto de ações descritas como padrões de movimentos que quando bem desenvolvidas podem resultar em melhorias das habilidades do sujeito (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2010). O termo função na área do treinamento é relacionado a movimentos que têm um propósito prático.

O Treinamento Funcional (TF) é um grupo de exercícios realizados para o preparo físico ou com a finalidade de aperfeiçoar alguma habilidade e pode ter finalidades específicas. Em geral retratam ações de movimentos que são usados no dia-a-dia (MONTEIRO, 2000).

Segundo Monteiro e Carneiro (2010) os objetivos desse método de exercício representam uma volta à utilização dos padrões fundamentais do movimento humano, como: empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros, envolvendo a integração do corpo todo para gerar um gesto motor específico em diferentes planos de movimento.

Para Monteiro (2000) não é comum a existência de programas cujo objetivo principal seja desenvolver outros itens de aptidão física que se relacionam com o desempenho motor tais como o equilíbrio, a coordenação, a agilidade, a velocidade e a potência.

Esse tipo de treinamento portanto, aplicado às crianças e adolescentes vem ganhando cada vez mais adeptos, pois possibilita estimular os elementos psicomotores básicos, como o equilíbrio, a orientação espacial, a coordenação motora e a lateralidade para trabalhar suas capacidades motoras e outras habilidades envolvidas no desenvolvimento infantil. Ele se difere do treino para adultos na medida em que promove a atividade física de uma forma mais lúdica (AYALLA, 2018), o que o torna mais adequado às crianças e adolescentes, pois por meio da brincadeira, a criança não fica entediada e é estimulada a se aprofundar e aprender, mesmo sem esse propósito, permitindo explorar o mundo ao seu redor, estratégia essencial utilizada por meio da atividade física que envolve o público infantil e juvenil. (CORTELO *et al.*, 2014).

Para D'Ancora (2016), o TF é mais indicado para crianças do que a musculação, pois proporciona melhor coordenação motora e permite que a criança tenha foco durante a execução dos exercícios, pelo fato da utilização da ludicidade despertar um maior interesse. Ele se destaca por respeitar a condição física de cada criança e é encarado como uma prática lúdica, com diversão gerada por meio de diferentes exercícios praticados em grupo ou individualmente, melhorando assim a aptidão física relacionada ao desempenho e prevenindo danos ao músculo esquelético, ele também realiza a convergência de habilidades motoras humanas básicas para produzir movimentos mais eficientes. A vantagem desse método de treinamento é que ele independe do nível de condicionamento físico do praticante, pois pode ser adaptado e individualizado para atender todos os níveis de idade e de competência motora.

No entanto, vale ressaltar a importância desse treinamento ser realizado no local adequado e sob a supervisão de um profissional de Educação Física. Também a frequência, duração e intensidade dos treinos devem ser adequadas à idade da criança para não prejudicar seu desenvolvimento físico e causar prejuízos.

Esta é uma nova metodologia de treinamento que tem ocupado cada vez mais espaço, devido às mudanças no estilo de vida da sociedade atual, tornando as crianças fisicamente mais fracas e incapazes de realizar tarefas que as gerações anteriores consideravam fáceis. De fato, a incidência de obesidade na infância tem aumentado, e a falta de atividade física regular é uma das razões, assim como a má alimentação (GLASSMAN 2003). Portanto, uma solução atual para combater o aumento da obesidade é envolver a criança/adolescente num programa de exercícios que combine o ensino de capacidades motoras básicas, como correr, saltar, arremessar, com o desenvolvimento de capacidades físicas.

Para reiterar a importância do tema na comunidade científica, Gordia *et al.* (2015), trazem que o TF infantil deve ser adequado à faixa etária, respeitando o desenvolvimento fisiológico. Nesta mesma linha de pensamento, Araújo e Gomes (2015) afirmam que a atividade física funcional pode ajudar a reduzir a obesidade infantil, aumentando o gasto energético e o metabolismo basal do corpo.

Carvalho *et al* (2023) verificaram os efeitos do TF na saúde de crianças e adolescentes e apesar de ser um estudo de revisão de literatura de artigos científicos, ele não traz um mapeamento sistemático desses artigos.

Apesar da importância destes estudos para compreensão sobre o TF tanto para crianças quanto para adolescentes, nenhum deles mapeou a produção científica sobre essa modalidade. Desta forma, esta pesquisa poderá colaborar com a atuação dos profissionais da área de Educação Física com esta modalidade de treinamento, bem como com pais e familiares, para conhecerem o que está produzido e ter elementos que os auxiliem na escolha de uma modalidade para seus/as filhos/as. O objetivo geral desta pesquisa é mapear a produção científica sobre Treinamento Funcional para crianças e adolescentes, publicada em periódicos brasileiros no período de 2009 a 2023.

## **2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Esta pesquisa caracteriza-se como bibliográfica, de caráter descritivo, que é realizada "...a partir do levantamento de referenciais teóricos já analisados, e publicados por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites" (FONSECA, 2002, p.32) Este tipo de pesquisa não constitui-se apenas em repetir o que algo já dito ou escrito sobre determinado assunto, tendo em vista que permite avaliar um tema sob novo enfoque ou abordagem, culminando em conclusões inovadoras (MARCONI; LAKATOS, 2019)

Foram pesquisados artigos científicos publicados nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS) e *Public Medical Base* (PubMed). Na busca, foram utilizados os descritores "Treinamento Funcional para crianças" e "Treinamento Funcional para adolescentes". Foram incluídos os artigos escritos em língua portuguesa, referentes ao TF para crianças ou adolescentes na área da Educação Física e publicados entre os anos de 2009 e 2023. A delimitação neste período deve-se ao fato de 2009 ser o ano de ocorrência das primeiras publicações sobre o tema e 2023 o ano de conclusão deste estudo.

Inicialmente, foram encontrados 102 artigos e após a leitura do título e resumo deles, foram excluídos os que não eram referentes à Educação Física



e/ou ao TF direcionados a crianças e adolescentes, restando dezessete artigos entre os quais, foram excluídos 5 artigos, pois apesar de utilizarem a expressão “Treinamento Funcional Infantil” como descritor, a discussão específica do treinamento funcional não era direcionada às crianças e adolescentes. Dessa forma, foram analisados doze artigos, sendo um publicado na *PubMed*, quatro na *LILACS* e sete na *SciELO*. Estes foram lidos na íntegra, e deles foram destacados o ano de publicação, nome do periódico, autor/a, título e objetivos.

A análise dos dados foi de acordo com a categorização temática, proposta por Bardin (2010). As categoriais foram definidas pela frequência de aparição dos termos nos textos, de acordo com o título e os objetivos dos estudos.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os doze artigos analisados foram agrupados em três categorias:

1. Saúde: artigos que analisam a intervenção de programas voltados para a qualidade de vida, efeitos do treinamento na população infantil e juvenil (Quadro 1).
2. Cinesiológica: artigos que versam sobre a análise fisiológica e influência nas capacidades físicas (Quadro 2).
3. Fenomenológica: artigos que analisam a influência de fatores emocionais no desempenho dos praticantes, o que pensam os pais e motivos da prática (Quadro 3).

**Quadro 1 – Artigos na categoria “Saúde”**

<b>Ano</b>	<b>Periódico</b>	<b>Autor/es</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivos</b>
2014	Revista da Educação Física/UEM	Cayres <i>et al.</i>	Treinamento concorrente e o treinamento funcional promovem alterações benéficas na composição corporal e esteatose hepática não alcoólica de jovens obesos	Comparar efeito do treinamento concorrente e o treinamento funcional na composição corporal, perfil lipídico e esteatose hepática não alcoólica em adolescentes obesos.
2017	Revista Corpus Hippocraticum	Antunes e Bertolo	Treinamento Funcional e obesidade infantil: possibilidades de práticas e seus benefícios	Verificar quais as causas e intervenções que se destacaram nesta última década e a importância da atividade física como forma de diminuir e/ou prevenir a obesidade em crianças.
2020	Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física	De Mello	Efeitos do treinamento funcional de alta intensidade sobre as valências físicas de adolescentes entre 12 e 15 anos	Investigar os efeitos do treinamento integrado de alta intensidade sobre a aptidão física relacionada à saúde em adolescentes entre 12 e 15 anos.
2021	Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida	Carvalho <i>et al.</i>	Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa	Apresentar os benefícios do exercício físico na infância e seus reflexos para a vida adulta.
2023	Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida	Carvalho <i>et al.</i>	Treinamento Funcional para crianças e adolescentes: uma breve revisão	Verificar os efeitos do treinamento funcional na saúde de crianças e adolescentes.
2023	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	Yang	Efeito do treinamento funcional na saúde do adolescente	Estudar o efeito do treinamento funcional na saúde do adolescente.

Fonte: a própria autora

Na categoria saúde foram incluídos seis artigos, que mostram que a prática do TF, resulta em importantes benefícios em curto, médio e longo prazo. Nesta primeira categoria, os estudos abordaram sobre: efeitos no desempenho de atividades motoras; ganhos de força muscular; aumento do interesse dos praticantes por esportes; desenvolvimento da saúde física e mental; melhora na independência funcional; qualidade de vida, estimular a diversão, socialização, respeitando as fases de desenvolvimento individual e as condições físicas; combate ao sedentarismo, evitando a obesidade.

Cayres *et al.* (2014) concluíram que ambos os modelos de treinamento físico propiciaram alterações benéficas sobre a composição corporal e perfil lipídico. Além disso, houve maior redução na ocorrência da esteatose hepática não alcoólica no grupo de jovens submetido ao TF.

Antunes e Bertolo (2017) demonstraram a eficiência do TF e a importância da atividade física como forma de reduzir e/ou prevenir a obesidade infantil. Concluíram que o TF tem sido indicado para as mais diversas faixas etárias. Em crianças obesas, dada a elevada queima calórica deste tipo de atividade física, pode ajudar a combater o sedentarismo, evitando a obesidade como também combate o quadro já formado, sendo assim, uma ferramenta importante na prevenção e reversão do quadro de obesidade.

De Mello (2020) afirmou que as doze semanas de TF de alta intensidade promovem adaptações positivas sobre as valências físicas relacionadas à saúde de adolescentes, especificamente para os componentes de força explosiva de membros inferiores, resistência muscular abdominal, resistência muscular de membros superiores e agilidade.

Carvalho *et al* (2021) concluíram que os esportes e modalidades de treinamento, como o TF, proporcionam o desenvolvimento de uma série de capacidades físicas, o pleno desenvolvimento somático e de aspectos cognitivos e emocionais. Ressaltam a necessidade da supervisão de um profissional de Educação Física em todos os locais de prática de exercício físico, para auxiliar na execução correta dos movimentos em todas as modalidades, garantindo o cumprimento dos princípios do treinamento físico (adaptação, sobrecarga, reversibilidade, especificidade e individualidade biológica) para as crianças e adolescentes, considerando o estado maturacional para proposição das atividades. Além disso, o profissional de Educação Física garante a correção

postural durante os exercícios, ensina as técnicas dos movimentos, fornece *feedback* para os alunos e supervisiona a densidade das sessões de exercício. Além da importância da prática em si, os autores destacam dois outros aspectos de grande relevância que são o estímulo e o papel dos pais em se mostrarem como referência para um estilo de vida ativo.

Carvalho *et al* (2023) concluíram que a prática desse tipo de treinamento é uma estratégia interessante de exercício físico, por conta da ludicidade de seus exercícios e as diversas formas de trabalhar, como as brincadeiras, deixando os movimentos menos repetitivos, estimulando a prática de atividade física conjunta, podendo proporcionar qualidade de vida. Além disso, estimulando a diversão, socialização, respeitar as fases de desenvolvimento individual e as condições físicas de cada adolescente, ponderando adequadamente momentos de atividades hipocinética e o uso excessivo da tecnologia. Portanto, recomendam que os profissionais de Educação Física implementem o TF nos programas de exercício para crianças e adolescentes.

Yang (2023) estudou o efeito do TF na saúde do adolescente e constatou que esse tipo de treinamento pode ser combinado com a situação real dos adolescentes em exercícios diários, exercícios direcionados, de modo a otimizar os indicadores bioquímicos dos adolescentes, tornar a postura deles mais simétrica e melhorar significativamente a força muscular, a aptidão física, coordenação, força explosiva de membros superiores e inferiores, flexibilidade, resistência muscular e a função cardiopulmonar. Demonstra, ainda, que esse tipo de treinamento pode efetivamente melhorar a saúde física dos adolescentes e aumentar seu interesse por esportes, de modo a promover o desenvolvimento da saúde física e mental.

**Quadro 2 - Artigos na categoria de “Cinesiologia”**

<b>Ano</b>	<b>Periódico</b>	<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivos</b>
2009	ConScientiae Saúde	Nunciato <i>et al.</i>	Treinamento de força e treinamento funcional em adolescente lesado medular	Analisar a influência do treinamento de força associado ao treinamento específico funcional, a fim de verificar se houve melhora na independência funcional de um paciente lesado medular.
2010	Revista Neurociências	Bernardi <i>et al.</i>	Efeitos do treino funcional pós bloqueio químico em crianças com paralisia cerebral: relato de caso	Avaliar os efeitos do treinamento funcional pós bloqueio químico na função motora, na amplitude de movimento passiva e na espasticidade de crianças com paralisia cerebral espástica.
2015	Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil	Furtado <i>et al.</i>	Fortalecimento muscular em adolescentes com paralisia cerebral: avaliação de dois protocolos em desenho experimental de caso único	Descrever mudanças na função motora de dois adolescentes com diplegia espástica, sendo um deles participante de um protocolo de fortalecimento muscular isolado e o outro de protocolo de fortalecimento com tarefas funcionais.
2020	Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu	Oliveira <i>et al.</i>	Treinamento Funcional na adolescência: benefícios para o desenvolvimento das capacidades funcionais e prevenção de lesões	Discutir sobre alguns benefícios do Treinamento Funcional adaptado na adolescência e sua importância para o desenvolvimento a nível neuromuscular e na prevenção de lesões.

Fonte: a própria autora

Nesta segunda categoria, foram seis artigos. Nunciato *et al.* (2009) analisaram a influência do treinamento de força associado ao treinamento específico funcional em adolescente lesado medular e apontaram que o treinamento de força possibilitou aumento quantitativo da força muscular dos membros superiores no indivíduo analisado, proporcionando melhora na qualidade das transferências bem como em suas atividades funcionais. Assim, o treinamento de fortalecimento muscular para os membros superiores, associado a um treinamento específico funcional, gera ganho efetivo na realização dos movimentos de transferências gerando melhora na independência funcional do lesado medular.

Bernardi *et al.* (2010) e Furtado *et al.* (2015) concluíram que o TF produziu modestos efeitos no desempenho de atividades motoras. Furtado *et al.* (2015) ainda retratam os efeitos nos ganhos de força muscular. Bernardi *et al.* (2010) demonstrou que houve melhora na função motora grossa e na amplitude de movimento passiva, sem alterações significativas na espasticidade, tendo assim, um efeito benéfico nas habilidades funcionais.

Oliveira *et al.* (2020) discutiram sobre alguns benefícios do TF adaptado na adolescência e sua importância para o desenvolvimento a nível neuromuscular e na prevenção de lesões. Para eles a prática desse treinamento traz benefícios significativos desde que leve em consideração os fatores estruturais e limitantes em relação ao nível de condicionamento físico e outros fatores que se referem ao desenvolvimento psicomotor do adolescente. Apontaram que o TF pode estimular uma melhor qualidade de vida, influenciando positivamente no desenvolvimento físico de adolescente, referindo-se ao fortalecimento muscular e articular que aumentam a capacidade física, ao ganho de força que proporciona um melhor desempenho motor e a reeducação postural que pode prevenir lesões mantendo a saúde e a qualidade de vida. Ressaltaram, ainda, que uma vez estabelecido como rotina diária, o exercício físico orientado pode contribuir para a atual condição física do adolescente, interferindo diretamente na sua saúde futura, resultando em um indivíduo mais saudável e menos propício aos distúrbios funcionais que vão desde desvios posturais a lesões mais graves.

**Quadro 3** - Artigos na categoria de “Fenomenologia”

<b>Ano</b>	<b>Periódico</b>	<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivos</b>
2019	Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício	De Oliveira <i>et al.</i>	O treinamento funcional na infância: o que pensam os pais e as crianças?	Verificar e analisar a opinião dos pais e das crianças sobre a prática do treinamento funcional na infância
2020	Brazilian Journal of Development	Ferenci e Fontanella	A percepção dos pais e responsáveis sobre a influência do treinamento físico funcional no tratamento de crianças e adolescentes com câncer	Analisar a percepção dos pais e responsáveis sobre a influência do treinamento físico funcional em crianças e adolescentes com câncer

Fonte: a própria autora

Os dois artigos na categoria Fenomenologia, objetivaram analisar e verificar a opinião e percepção dos pais e das crianças sobre a prática do TF.

De acordo com De Oliveira *et al.* (2019) o principal motivo da escolha desse tipo de treinamento para os filhos era a promoção da saúde e a qualidade de vida da criança (85,7%). Os pais observaram algumas diferenças comportamentais e físicas em seus filhos com esse treinamento, sejam mudanças nas capacidades físicas, na saúde e na própria qualidade de vida, e uma melhora significativa referente à sociabilização de seus filhos. Já os motivos apontados pelas crianças, para a prática do TF corroboram os benefícios à saúde e qualidade de vida relatados pelos pais, sendo que a maioria gosta das atividades realizadas durante as aulas, com ênfase no brincar.

Ferenci e Fontanella (2020) especificaram o questionamento para o TF no tratamento de crianças e adolescentes com câncer e concluíram que funcionalmente houve o aumento do repertório motor da criança que é uma perda inevitável pela mudança de rotina em função da doença e também um aumento dos benefícios sociais como a motivação, bem estar e melhor interação da criança com a família. Já em casa, o relato dos pais e responsáveis trouxe alento quanto a sua empolgação ao relatar a nova atividade, bem como, de sua relação com os Profissionais de Educação Física.

Os dados coletados evidenciaram o panorama da produção científica brasileira sobre o Treinamento Funcional para crianças e adolescentes, considerando os artigos encontrados nas bases de dados pesquisadas.

Os motivos para a realização deste estudo estão em minha atuação desde o ano de 2020, em uma instituição privada, que se utiliza desta metodologia com crianças e adolescentes. Pude observar que ainda há escassez de trabalhos e estudos sobre a mesma.

Em relação às fontes de publicação, verificou-se que a revista que concentrou maior volume (dois artigos) de publicações foi a Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. Desse modo, observa-se que a concentração de publicações sobre a temática volta-se para as revistas da área de Educação Física, embora haja publicações de outras áreas da saúde (como na área da Medicina).

Por meio da categorização foi possível reconhecer as similitudes entre os estudos, uma vez que os artigos científicos analisados foram agrupados em três



categorias: a primeira destaca a abordagem do tema relacionado a Saúde, avaliando os efeitos desse tipo de treinamento na qualidade de vida e benefícios do exercício físico, inclusive no controle da obesidade (seis publicações); a segunda categoria analisa características Cinesiológicas (quatro publicações); a terceira categoria predomina investigações a nível da Fenomenologia (duas publicações).

Na categoria da Saúde houve uma predominância de 50% da produção, na categoria da Cinesiológica a predominância foi de 33,33% e na categoria da Fenomenologia 16,66%.

Outro dado observado foi a região que está mais concentrada os artigos, demonstrando um panorama geográfico dessa produção. A região com um maior número de publicações foi a região sudeste (oito publicações), posteriormente igualitária a região sul e norte (duas publicações cada região).

Considerando as limitações do método, o autor sugere que as próximas pesquisas completem artigos de outras línguas (inglês e espanhóis), que utilizem outros termos e descritores de pesquisa.

## **4 CONCLUSÃO**

Conclui-se a maior predominância temática dos artigos sobre TF visando a intervenção de programas voltados para a qualidade de vida, efeitos do treinamento na população infantil e juvenil a análise, sendo observada uma menor expressão de estudos direcionados aos métodos e técnicas desse tipo de treinamento, bem como a existência de lacunas na produção acerca de aspectos importantes da intervenção junto a essa população, pois não foi encontrado nenhum estudo direcionados aos metodologias e técnicas desse método de treinamento.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, R. M.; BERTOLO, M. Treinamento funcional e obesidade infantil: possibilidades de práticas e seus benefícios. **Revista Corpus Hippocraticum**, São Jose do Rio Preto, v. 1, n. 1, 2017.

ARAÚJO, B. B.; GOMES, G.C. **Influência de diferentes tipos de exercício físico sobre o processo de emagrecimento em indivíduos obesos**: uma revisão sistemática. 2015. 37 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória do Espírito Santo, 2015.

AYALLA, A. Treinamento funcional para crianças. **Revista eletrônica**, [S./], 2018. Disponível em: <https://ayallastudio.com.br/many-desktop-publishing-packages-and-web-page-editors-4/>. Acesso em: 10 dez 2022.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo** Tradução de Rego e Pinheiro. Lisboa: Edições 70, 2006. (Obra original publicada em 1977).

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 4. ed. Lisboa: Edições70, 2010.

BERNARDI, B. M. *et al.* Efeitos do treino funcional pós bloqueio químico em crianças com paralisia cerebral: relato de caso. **Revista Neurociências**, São Paulo v. 18, n. 2, p. 166-171, 2010.

CARVALHO, A. *et al.* Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, Campinas, v. 13, n. 1, 2021.

CARVALHO, A. *et al.* Treinamento funcional para crianças e adolescentes: uma breve revisão. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, Campinas, v. 15, n. 1, 2023.

CAYRES, S. U. *et al.* Treinamento concorrente e o treinamento funcional promovem alterações benéficas na composição corporal e esteatose hepática não alcoólica de jovens obesos. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 25, p. 285-295, 2014.

CORTELO F.M. *et al.* Crianças em atendimento odontológico: arranjos psicológicos para a intervenção. **Omnia Saúde**, Adamantina, v.11, n.1, p 1-14, 2014.

D'ANCORA, M. H. S. C.; Treinamento Funcional Infantil. **Instituto PENSI**, São Paulo, SP. Junho de 2016. Disponível em: <https://institutopensi.org.br/blog-saude-infantil/treinamento-funcional-infantil/>. Acesso em: 03 dez. 2022.

D'ELIA, L. **Guia completo de treinamento funcional**. São Paulo: Phorte, 2017

DE MELLO, F.L. Efeitos do treinamento funcional de alta intensidade sobre as valências físicas de adolescentes entre 12 e 15 anos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, v. 9, n. 1, p. 27-41, 2020.

DE OLIVEIRA, M. *et al.* O treinamento funcional na infância: o que pensam os pais e as crianças? **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 17-22, 2019.

FERENCI, D. N.; FONTANELLA, S. V.. A percepção dos pais e responsáveis sobre a influência do treinamento físico funcional no tratamento de crianças e adolescentes com câncer. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 8, p. 55240-55248, 2020.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

FURTADO, S. R. C. *et al.* Fortalecimento muscular em adolescentes com paralisia cerebral: avaliação de dois protocolos em desenho experimental de caso único. **Revista Brasileira De Saúde Materno Infantil**, Boa Vista, v. 15, p. 67-80, 2015.

GLASSMAN, G. Metabolic conditioning. **Crossfit Journal**, [S.], v.1, n.10, p1-2, 2003.

GORDIA, A. P. *et al.* Conhecimento de pediatras sobre a atividade física na infância e adolescência. **Revista Paulista de Pediatria**, Salvador, p.400-406, 4 ago. 2015. Disponível em: Acesso em 08 de dez. 2022.

MONTEIRO, A. G. **Treinamento personalizado: uma abordagem Didático Metodológico**. São Paulo: Phorte, 2000.

MONTEIRO, A.; CARNEIRO, T. **O que é treinamento funcional?** [S.], 2010.. Disponível em <https://docplayer.com.br/1524566-O-que-e-treinamento-funcional-por-artur-monteiro-e-thiago-carneiro.html>; Acesso em: 27 de dez. 2022.

MONTEIRO, A. G. EVANGELISTA, A. L. **Treinamento funcional: uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2010.

NUNCIATO, A. C. *et al.* Treinamento de força e treinamento funcional em adolescente lesado medular-Relato de caso. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 281-288, 2009.

OLIVEIRA, M. P. S. *et al.* Treinamento funcional na adolescência: discutindo sobre os principais benefícios para o desenvolvimento das capacidades funcionais e na prevenção de lesões osteomusculares futuras. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, Altamira, n.2, 2020.

YANG, Y. Efeito do treinamento funcional na saúde do adolescente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 29, 2022.