



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ÂNGELO CARLOS DA SILVA NASCIMENTO

**EXERCÍCIO FUNCIONAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:
UMA POSSIBILIDADE DE TRABALHO.**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2023

ÂNGELO CARLOS DA SILVA NASCIMENTO

EXERCÍCIO FUNCIONAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:
UMA POSSIBILIDADE DE TRABALHO

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física, do Centro Acadêmico da Vitória, da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para a obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Haroldo Moraes de Figueiredo.

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Nascimento, Ângelo Carlos da Silva.

Exercício funcional nas aulas de educação física escolar: uma possibilidade de trabalho / Ângelo Carlos da Silva Nascimento. - Vitória de Santo Antão, 2023. 18 f.

Orientador(a): Haroldo Moraes de Figueiredo
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Licenciatura, 2023.

1. educação física. 2. exercício funcional. 3. qualidade de vida. I. Figueiredo, Haroldo Moraes de. (Orientação). II. Título.

790 CDD (22.ed.)

ÂNGELO CARLOS DA SILVA NASCIMENTO

**EXERCÍCIO FUNCIONAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:
UMA POSSIBILIDADE DE TRABALHO**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física, do Centro Acadêmico da Vitória, da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para a obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 13/03/2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Haroldo Moraes de Figueiredo (Orientador)
CAV/Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Luciano Machado Tenório Ferreira de Oliveira (Examinador Interno)
CAV/Universidade Federal de Pernambuco

Prof. José Daniel Torres de Araujo (Examinador Externo)
Lubienska Centro Educacional - Recife

RESUMO

A ideia de escrever sobre o exercício funcional dentro do contexto escolar vem da inquietude de ampliar as possibilidades de trabalho nas aulas. O principal objetivo desta pesquisa é analisar o que os artigos científicos pesquisados sinalizam sobre exercício funcional em crianças e adolescentes, para entender melhor quais os benefícios deste método de treinamento. A revisão bibliográfica aponta a ligação do exercício funcional na melhoria e no controle de patologias crônicas como a obesidade infantil, ansiedade, além de auxiliar no combate ao sedentarismo, porém ainda tem pouco material escrito sobre o exercício funcional na escola e sua ação na saúde física, cognitiva e mental dos estudantes, o que reforça a importância de serem feitos mais estudos sobre a temática.

Palavras-chave: educação física; exercício funcional; qualidade de vida.

ABSTRACT

The idea of writing about functional exercise within the school context comes from the concern to expand the possibilities of work in the classroom. The main objective of this research is to analyze what the researched scientific articles indicate about functional exercise in children and adolescents, to better understand the benefits of this training method. The bibliographic review points to the connection of functional exercise in the improvement and control of chronic pathologies such as childhood obesity, anxiety, in addition to helping to combat sedentary lifestyle, but there is still little written material on functional exercise at school and its action on physical health, cognitive and mental health of students, which reinforces the importance of carrying out more studies on the subject.

Keywords: physical education; functional exercise; quality of life.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
2.1 O que é exercício funcional?.....	9
2.2 Benefícios do exercício funcional	10
3 OBJETIVOS.....	12
3.1 Geral	12
3.2 Específicos	12
4 METODOLOGIA	13
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	14
6 CONCLUSÕES	16

1 INTRODUÇÃO

A principal finalidade da minha pesquisa bibliográfica é apresentar o exercício funcional como uma ferramenta viável a ser utilizado na Educação Física Escolar, a ideia de pesquisar sobre esse tema surgiu de minha perspectiva sobre a utilização da Educação Física dentro do contexto escolar. Inquieta-me saber se é possível agregar ao conteúdo programático “Ginástica” e “Esportes” os exercícios funcionais, sendo aplicados como experiência corporal e objetivando o aprimoramento sinérgico, integrado e equilibrado, de diferentes capacidades físicas. Para garantir eficiência e segurança durante o desempenho de tarefas cotidianas (SILVA-GRIGOLETTO; RESENDE-NETO; TEIXEIRA, 2020).

O exercício funcional recentemente tem ganhado bastante visibilidade em academias, parques, espaços públicos, praias, fazendo parte do cenário da cidade. Existem relatos na história que esse formato de exercício se deu na Grécia antiga, antes de Cristo, sendo utilizado por atletas gregos, para melhorar suas performances. Outros estudos apontam que seu surgimento se deu há 50 anos, nos EUA e na Europa. No Brasil, o exercício funcional data de 1998, pelas mãos do Professor Luciano D’Elia, com a criação da modalidade de treino chamada Core 360 (MARCOS FARIAS, 2015).

Hoje, existem diversas formas e metodologias para utilização do exercício funcional, porém, Shimizu (2011) sintetiza que no Brasil é possível encontrar três linhas de exercícios funcionais: 1) os voltados para especificidades esportivas; 2) o baseado no pilates, que tem foco no core; 3) e, por último, o que integra o movimento corporal à melhoria das capacidades funcionais. Compete ao professor de Educação Física selecionar o formato mais adequado para as demandas de seus alunos. (SHIMIZU, 2011).

O professor de Educação Física deve trazer mais propostas para a realidade das suas aulas na escola, de maneira que seja possível trabalhar os conteúdos teóricos e práticos, associados à realidade do estudante. Para viabilizar essas ações ele precisará utilizar ferramentas que auxiliem no processo de ensino-aprendizagem, melhoria da qualidade do movimento e, conseqüentemente, contribuindo para uma melhoria da qualidade de vida dos seus estudantes.

Neste caso, a utilização do exercício funcional serve como mais uma ferramenta possível de utilização, por que possui total flexibilidade e todos podem fazer com a intensidade, adaptações e ludicidade necessária para a faixa etária trabalhada, além de auxiliar na manutenção ou melhoria do desempenho dos movimentos. (GELATTI, 2009).

A pesquisa foi guiada pela seguinte pergunta condutora: os artigos que tratam de exercícios funcionais para crianças têm conseguido desenvolver discussões, reflexões e propostas de atividades adequadas para serem vivenciadas nas aulas de Educação Física Escolar?

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A família exerce papel importante no desenvolvimento dessas crianças e adolescentes, mas a escola nesta fase também contribui significativamente com o crescimento dessa criança, tendo em vista que boa parte dessas crianças acabam passando maior tempo de seu dia na escola, o que logo pode oportunizar o crescimento dessa criança, em aspectos cognitivos, físicos e motores.

É na Escola, o lugar onde muitas vezes essas crianças têm o primeiro contato com Atividade Física, possibilitando o estímulo da prática de esportes, mostrando a importância de uma vida ativa e mais saudável, por isso umas das principais atribuições do Professor de Educação Física é nortear esse caminho de conscientização sobre a importância da Atividade Física no controle e prevenção da obesidade e outras doenças ligadas a falta de Atividade Física (HALLAL, 2010).

A prática de exercício Físico é importante para controlar o excesso de peso e combater a obesidade infantil segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (2016). Assim, busca minimizar problemas que podem surgir na infância, e quando adultos se agravam, podendo gerar doenças relacionadas a pressão arterial, coração, diabetes, lesões musculares, e até alguns tipos de câncer (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2016).

A questão aqui é a possibilidade de aplicar o Exercício Funcional as aulas de Educação Física Escolar. D'Ancora (2016), traz, que de crianças a idosos, todos podem praticar o Exercício Funcional, adequado a cada nível de dificuldade, a autora ainda enfatiza que pode aperfeiçoar capacidades naturais do corpo, tais como andar, correr, saltar, equilibrar, nadar, entre outras, sendo até mais indicado que diversas outras formas de se exercitar, pois possibilita a melhora da coordenação motora e da concentração durante a execução dos exercícios. Vale também salientar que ao praticar o Exercício Funcional o indivíduo também sente prazer, devido a prática de diferentes exercícios em grupos, além de individualizar a condição física de cada estudante ou pessoa que o pratique. Aprofundaremos as informações sobre o Exercício Funcional a seguir.

2.1 O que é exercício funcional?

O Exercício Funcional ou Treinamento Funcional, oriundo do Functional Training, como é conhecido pelos americanos, foi sendo difundido inicialmente por profissionais da área de fisioterapia na reabilitação, condicionamento e retomada de padrões primários de movimentos

(PRANDI, 2011). Quando utilizamos o termo para pesquisar artigos científicos em bases de dados como o Pubmed, Scielo, Lilas o exercício funcional apresentou conexão direta com treinamentos para idosos, controle de obesidade infantil e na retomada de padrões de movimentos básicos.

No final de 1990 chega ao Brasil o programa de treinamento funcional, tendo seu primeiro precursor o Professor Luciano D'Elia, trazendo o conceito para a academia Única na cidade de São Paulo. Foco principal da academia era treinamento de alunos dos esportes de lutas, sendo inicialmente utilizado para esse público no Brasil, em seguida sendo difundido para os demais alunos, atualmente o Professor Luciano D'Elia coordenar o Core360.

No Brasil o exercício funcional só foi escrito em 2004, com Treinamento Funcional Resistido, por Maurício de Arruda Campos e Bruno Coraucci; Trazem a perspectiva do ser humano em seu padrão motor básico, utilizando de movimentos naturais, como puxar, empurrar, agachar, girar, correr, pular, proporcionando o ganho de força, equilíbrio, flexibilidade, agilidade, resistência. Mauricio e Coraucci (2004).

Monteiro (2000), traz o exercício funcional como um grupo de exercícios que pode ter finalidades específicas para o aprimoramento de ações de movimentos, retratando os usados no cotidiano, ou o que Campos e Coraucci Neto (2004) afirmam, que o exercício funcional resistido traz a perspectiva do exercício para a melhora da saúde e do condicionamento físico, melhorando capacidades funcionais, respeitando as características biológicas individuais.

Os movimentos funcionais referem-se a movimentos associados, multiplanares e que abrangem redução, estabilização e produção de força; ou seja, os exercícios funcionais referem-se a movimentos que empregam mais de uma fração corporal simultaneamente, podendo ser realizado em diversos planos e envolvendo diversas ações musculares (excêntrica, concêntrica e isométrica) (COOK, 2014).

Para Cook (2014), são combinações intencionais de segmentos estáveis e móveis trabalhando em harmonia, em pró de movimentos mais eficientes. Gelatti, (2009) ainda traz que além da sinergia e eficiência mecânica do movimento proporcionada pelo exercício funcional, também é possível encontrar melhora em funções cerebrais, responsáveis pela criação e execução de tudo em nosso corpo.

2.2 Benefícios do exercício funcional

Estudos mostram que o exercício funcional é capaz de melhorar a função de diversos sistemas, agindo de forma benéfica nas reações bioquímicas e metabólicas do corpo desdar

infância, por esses motivos é importante estimular a prática de exercícios nesse período de transição que se encontram, pois proporciona uma melhora do condicionamento cardiovascular, condicionamento físico, diminuição do percentual de gordura, controle da pressão arterial e um aumento da concentração do HDL no sangue (BRAGA; SANTOS, 2015).

O exercício funcional estimula padrões naturais de movimentos corporais como, por exemplo, agachar, avançar, abaixar, puxar, empurrar, girar e levantar. Para que o movimento seja considerado funcional o exercício deve focar no aprimoramento de padrões de movimentos. (COOK, 2014).

É possível observar na literatura que o exercício funcional é flexível e ilimitado, pois apresenta infinitas adaptações. A possibilidade de realização de vários movimentos em múltiplos planos também é uma característica encontrada nesse método de se exercitar, o qual mobiliza a aceleração, desaceleração e estabilização dinâmica do corpo para realização das atividades funcionais do cotidiano (DIAS, 2011).

O exercício funcional quando executado na infância é uma excelente forma de combater patologias crônicas como a obesidade infantil. O exercício funcional é também bastante utilizado em programas de emagrecimento de crianças e adolescentes, por ser seguro e eficiente (SOTHERN et al., 2000).

Segundo Ayalla (2018), o exercício funcional aplicado em crianças pode trazer benefícios na prevenção de doenças como: diabetes, hipertensão, obesidade, estresse, entre outras, também auxilia no desenvolvimento cognitivo/motor, regula o apetite, melhora a qualidade do sono, ainda promove consciência corporal e mental.

3 OBJETIVOS

3.1 Geral

Entender o Exercício funcional e saber se existem benefícios para utilização em crianças e adolescentes dentro das aulas de educação física escolar.

3.2 Específicos

- Conceituar o que é exercício funcional, para melhor diferenciá-lo de outros tipos de exercícios físicos;
- Identificar os principais benefícios promovidos pelos exercícios funcionais, para ampliar as reflexões sobre sua aplicação adequada ao público infantil.
- Analisar o que dizem os artigos pesquisados sobre a aplicação adequada dos exercícios funcionais em crianças e adolescentes, para pensar possibilidades do seu uso nas aulas de Educação Física.

4 METODOLOGIA

Pesquisa de natureza qualitativa, do tipo pesquisa bibliográfica a qual segundo Gil (2001, p. 44) é uma pesquisa “[...] que se apropria de materiais já elaborados, como artigos científicos e livros, e tem como vantagem oferecer ao pesquisador ampla base de dados [...]”.

As buscas foram realizadas nas bases de dados do Scielo, Pubmed, LILACS, periódicos capes nos idiomas português e inglês. Consideramos, contudo, como recorte temporal, artigos publicados entre 2000 e 2022.

Para tal finalidade, utilizamos os seguintes descritores *booleanos*: Exercício Funcional em Criança e Adolescente AND Exercício Físico, exercício funcional AND crianças e adolescentes, exercício que NOT exercício funcional, exercício funcional AND aulas de Educação Física.

Critérios de inclusão: a) artigos que tratassem de exercícios funcionais em crianças e adolescentes; b) artigos que tratassem dos benefícios do exercício funcional para crianças e adolescentes.

Critérios de exclusão: a) artigos que tratassem de exercícios funcionais não adaptados para crianças; b) artigos que não tratassem de exercícios funcionais em crianças e adolescentes; c) artigos publicados antes de 2000.

Após pesquisa baseada nos trabalhos que abordam o tema, exercício funcional, atividade física em crianças e adolescentes, foram selecionados 7 estudos relativos à temática, que ajudaram a nortear a construção do TCC.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Mediante análise dos artigos encontrados na pesquisa realizada para produção do TCC, é possível observar afirmações positivas para a utilização do exercício funcional em crianças e adolescentes nas aulas de educação física escolar.

QUADRO DAS PRINCIPAIS CONCLUSÕES DOS ARTIGOS PESQUISADOS

AUTOR (ES/AS)	ANO	PRINCIPAIS CONCLUSÕES DOS AUTOR (ES/AS)
Macedo e Battistella	2000	A relação da capacidade funcional com a melhora nas atividades vigorosas como correr, levantar objetos pesados, realizar esportes e nas atividades do dia a dia, tais como carregar mantimentos, subir escadas, andar, ajoelhar e até mesmo, tomar banho e vestir-se.
Sothorn, Et Al.	2000	O exercício funcional quando executado na infância é uma excelente forma de combater patologias crônicas como a obesidade infantil. O exercício funcional é também bastante utilizado em programas de emagrecimento de crianças e adolescentes, por ser seguro e eficiente.
Campos e Coraucci Neto	2004	O treinamento funcional resistido é um método recente utilizado com o objetivo de melhorar a saúde e o condicionamento físico, aprimorando a capacidade funcional de forma que as características biológicas individuais sejam respeitadas e com isso permitir a estimulação do corpo, promovendo a melhora da qualidade dos músculos e de seus sistemas independentes.
Calomeni e Almeida	2008	O treinamento funcional se apresenta como uma maneira de reprodução dos movimentos e sistemas de energia do corpo de maneira eficiente nos esportes e na vida e adapta o organismo para praticar esportes específicos. Trabalha o corpo e seus componentes neurológicos de maneira a desenvolver capacidades físicas envolvidas em certas atividades, com equilíbrio e progressão que são importantes para a vida no dia-a-dia e não apenas na prática de esportes, são mais dinâmicos e menos repetitivos, causando prazer para quem pratica;
R. C.; S. S.; M. J. L.; A. C. M.; G. B.; H. C.: Agrupamento de Escolas Roque Gameiro.	2008	A Escola é sem dúvida um vector primordial na prevenção da obesidade, intervindo a nível da educação alimentar e do gosto pela prática de exercício físico.
D'Ancora	2016	Qualquer pessoa pode praticar o treinamento funcional, desde crianças a idosos [...]. São feitos movimentos para o aperfeiçoamento dos movimentos naturais do corpo tais como equilíbrio, andar, correr, pular, nadar, entre outros. E mais indicado do que a musculação para as crianças, pois proporciona melhor coordenação motora e possibilita que a

		criança se concentre durante a execução dos exercícios.
Ayalla	2018	Qualquer criança saudável pode realizar o treinamento funcional infantil, a partir dos 4 anos de idade, desde que supervisionadas por um profissional especializado. No treinamento funcional para crianças, todas as atividades são realizadas de forma lúdica, utilizando jogos, brincadeiras e músicas.

Fonte: O autor (2023).

Observando os artigos encontrados e analisando a colocação dos autores sobre a temática, é possível encontrar afirmações positivas na utilização do exercício funcional em crianças e adolescentes, os artigos selecionados para a pesquisa apontam evidências positivas na utilização do exercício funcional em crianças e adolescentes, os autores apontam ações positivas em aspectos cognitivos, físicos e motores quando se trata de utilizar os exercícios funcionais em crianças e adolescentes, é mas associado a utilização do exercício funcional em crianças e adolescentes que apresentem comorbidades e precisem reabilitar suas funcionalidades.

Campos e Coraucci Neto (2004) ainda trazem que as propostas de adaptação neurológica encontrada nos exercícios funcionais proporcionam a melhoria da capacidade funcional e do sistema nervoso, possibilitando a possível utilização em crianças e adolescentes, podendo ser trabalhado dentro do contexto escolar.

D'ancora (2016) traz ainda a pluralidade do exercício funcional em sua essência quando afirma a melhora sinérgica dos movimentos naturais e a possível utilização por qualquer grupo de pessoas desde crianças a idosos.

No exercício funcional infantil a prática é mais lúdica com a utilização de jogos, brincadeiras e músicas (AYALLA, 2018).

A pesquisa aponta a necessidade específica de mais material relacionando a exercício funcional dentro das aulas de educação física escolar, porém é possível observar alguns benefícios do exercício funcional em crianças e adolescentes. Com a abordagem pedagogia adequada a faixa etária trabalhada, as aulas de educação física escolar são um ótimo espaço para a prática do exercício funcional, podendo ser utilizado nos conteúdos de ginástica, esportes, jogos e brincadeiras, saúde e qualidade de vida, entre outros.

6 CONCLUSÕES

A pesquisa em parte, aponta a necessidade de mais estudos sobre a temática da utilização do exercício funcional nas aulas de educação física escolar, alcançando assim o objetivo principal do trabalho que foi de entender como os exercícios funcionais podem ser adequados para trabalhar com crianças e adolescentes na educação física escolar.

De acordo com o que foi efetivamente visto, o contexto do exercício funcional pode ajudar a melhorar padrões motores naturais, controlar a obesidade infantil, entre outros problemas de saúde, além de atuar positivamente em transtornos neurológicos, familiares e sociais. O exercício funcional além de ser indicado a várias faixas etárias é uma excelente ferramenta de controle ao sedentarismo, porque traz o lúdico e pode ser utilizado com segurança.

Um tema de tal relevância e importância, para a qualidade de vida desses jovens merece ter novos estudos que fortaleçam as evidências positivas da utilização do exercício funcional de forma mais específica, levando em consideração o alto crescimento do tema é imprescindível que sejam realizados mais estudos, aumentando o preparo e o conhecimento dos professores de educação física escolar.

REFERÊNCIAS

AYALLA. Revista eletrônica. Treinamento funcional para crianças. 2018. Disponível em: <https://ayallastudio.com.br/many-desktop-publishing-packages-and-web-page-editors-4/> Acesso em: 10 fev. 2023.

ALMEIDA, R. M. **A influência dos exercícios físicos funcionais em crianças de 7 a 10 anos com sobrepeso e obesidade:** uma revisão de bibliográfica. Vitória de Santo Antão, PE: TCC (Graduação), Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, 2011.

BRAGA, T. G. C. T.; SANTOS, M. G. Efeitos fisiológicos na criança e adolescente durante e após o exercício físico. **EFDeportes Revista Digital**, Buenos Aires, ano 2019, n. 202, mar. 2015. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd202/efeitos-fisiologicos-na-crianca-e-adolescente.htm>. Acesso em: 15 jan. 2023.

CALOMENI, M; ALMEIDA, M. Treinamento funcional: uma revolução na preparação desportiva. **Shvoong.com** [online], 2008. Disponível em: <https://timpersonaltrainer.wordpress.com/2009/12/29/treinamento-funcional-uma-revolucao-na-preparacao-desportiva/> Acesso em: 02 fev. 2023.

CAMPOS, M. A.; CORAUCCI NETO, B. Treinamento Funcional Resistido: para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas. **Revinter**, Rio de Janeiro, 2014.

COELHO, R.; SOUSA, S.; LARANJO, M. J.; MONTEIRO, A. M.; BRAGANÇA, G.; CARREIRO., H. Excesso de peso e obesidade: prevenção na escola. **ACTA MED PORT**, Lisboa, n. 21, p. 341-344, 2008. Disponível em: <https://repositorio.hff.min-saude.pt/bitstream/10400.10/12/1/Acta%20Med%20Port.%202008%20Jul-Aug%2021%284%29%20341-4.%20Epub%202008%20Oct%2024..pdf> Acesso em: 20 jan. 2023.

COOK, G.; BURTON, L.; HOOGENBOOM, B. J.; VOIGHT, M. Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 1. **International Journal of Sports Physical Therapy**, Michigan, v. 9, n. 3, 2014.

D'ANCORA, M. H. S. C.; Treinamento Funcional Infantil. **Instituto PENSI**, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://http://institutopensi.org.br/blog-saude-infantil/treinamento-funcional-infantil/> Acesso em: 20 jan. 2023.

D'ELIA, R.; D'ELIA, L. Treinamento funcional: 7º treinamento de professores e instrutores. **SESC - Serviço Social do Comércio**, São Paulo, 2005.

DIAS, K. A. **Treinamento funcional: Um novo conceito de treinamento físico para Idosos.** Cooperativa do Fitness, publicado em 23/06/2011. Disponível em: <https://www.cdof.com.br/treinamentofuncional2.htm>. Acesso em 15/01/2023.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 2. ed. São Paulo, SP: Atlas, 1991.

GELATTI, P. O gladiador do futuro. **Combat Sport**, São Paulo, n. 46, p. 12-14, fev/mar., 2009. Acesso em: 10 jan. 2023.

HALLAL, P. C.; BORGES, T. T. O ano de 2010 da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. **Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde**, Florianópolis, v. 15, n. 4, 2010. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/725>. Acesso em: 20 jan. 2023.

LIEBMAN, H. L. **Estabilidade do Core: Anatomia Ilustrada: Guia Completo de Exercícios**. Barueri, SP: Manole, 2015. 160 p.

MACEDO, C. S. G.; GARAVELLO, J. J.; OKU, E. C.; MIYAGUSUKU, F. H.; AGNOLL, P. D.; NOCETTI, P. M. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde**, Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2012.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento funcional: uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2011.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PRANDI, F. R. **Treinamento Funcional e CORE TRAINING: Uma Revisão de Literatura**. TCC (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011. Disponível em: <https://www.doccity.com/pt/184168235-treinamento-funcional-e-core-training/4866467/>. Acesso em: 15 jan. 2023.

SILVA-GRIGOLETTO, M. E.; RESENDE-NETO, A. G.; TEIXEIRA, C. V. L. S. Treinamento funcional: uma atualização conceitual. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 22, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2020v22e72646/43696>. Acesso em: 15 Jan. 2023.

SOTHERN, M. S.; LOFTIN, J. M.; UDALL, J. N.; SUSKIND, R. M.; EWING, T. L.; TANG, S. C.; BLECKER, U. Safety, feasibility, and efficacy of a resistance training program in preadolescent obese children. **Am J Med Sci**, Amsterdã, v. 319, n. 6, 2000.