

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

EVANDRO CAVALCANTE DE LIMA
ITALO ALMEIDA DE LIMA

**BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM
CRIANÇAS OBESAS**

RECIFE/2021.2

EVANDRO CAVALCANTE DE LIMA
ITALO ALMEIDA DE LIMA

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM CRIANÇAS OBESAS

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito final para obtenção do título de Graduado em
Bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Me. Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE/2021.2

L732b

Lima, Evandro Cavalcante de
Benefícios do Treinamento Funcional em Crianças
Obesas./ Evandro Cavalcante de Lima; Italo Almeida de Lima. -
Recife: O Autor, 2021.
19 p.

Orientadora: Me. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação
Física, 2021.

1. Obesidade. 2. Treinamento Funcional. 3. Crianças.
I. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. II. Título.

CDU: 796

EVANDRO CAVALCANTE DE LIMA
ITALO ALMEIDA DE LIMA

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM CRIANÇAS OBESAS

Artigo aprovado como requisito final para obtenção do título de Graduado em Bacharelado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof. Me. Edilson Laurentino dos Santos
Professor Orientador

Prof.^a Ma. Isabela Talita Gonçalves de Lima
Professora Examinadora

Prof.^o Me. Igor Rodrigues D'Amorim
Professor Examinador

Recife, 01/ 12/ 2021

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho primeiramente a Deus, a nossos familiares e amigos que nos ajudaram nessa jornada acadêmica. Agradecemos também aos nossos professores que contribuíram para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

*“A educação é simplesmente a alma de uma
sociedade a passar de uma geração para a
outra.”*

(G. K. Chesterton)

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Deus por nos dar saúde, força de vontade e esperança para enfrentarmos as dificuldades que surgiram ao longo da nossa jornada acadêmica, principalmente nesse período pandêmico que nos fez ressignificar nossos valores.

Agradecemos também a cada um de nossos familiares que até neste momento difícil que nós passamos nos incentivaram e não deixaram o desânimo nos levar para fora de nosso foco. Agradecemos de forma especial aos nossos pais, esposa, filhos, namorada: Ana Lúcia Cavalcante de Lima e Valmir Silva de Lima, Suellen Lima, Otávio Jansen Cavalcante, Pietro Cavalcante de Lima (Evandro Cavalcante) e José de Almeida Soares e Vânia Lúcia Almeida de Lima (Italo Almeida), Kaiuma da Silva Oliveira.

Agradecemos ao nosso orientador e professor Edílson Laurentino dos Santos por nos nortear de forma objetiva e construtiva durante este último passo do nosso artigo e ao professor Juan Freire que iniciou tudo o que nós fizemos até então, buscando extrair o máximo de cada um de nós.

Agradecemos aos nossos amigos e colegas de turma do curso de Educação Física da Unibra que deram início junto conosco nesse processo de aperfeiçoamento profissional e que nos levaram a buscar sempre mais conhecimento. Agradecemos de forma especial ao nosso grande amigo Carlos Felipe Morato por ter iniciado esse processo junto conosco e nos ter dado muito auxílio com a sua amizade.

Não podemos deixar de agradecer a todo o corpo docente da Unibra do curso de Educação Física e de forma especial aos professores Thiago Amorim, Gildésio Brito, Felipe Diniz, Allan Delmiro, Natalia Corte, Magno Galvão, Iago Vilela que nos enriqueceram de forma grandiosa com o seu conhecimento e nos fez quebrar vários paradigmas a respeito de nossa profissão.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 REFERENCIAL TEORICO.....	10
2.1 Obesidade Infantil.....	10
2.2 Treinamento Funcional.....	11
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	12
4 RESULTADO.....	13
4.1 Os riscos que o sedentarismo traz à saúde da criança.....	13
4.2 A importância da atividade física para a saúde.....	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS.....	18

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM CRIANÇAS OBESAS

Evandro Cavalcante de Lima

Italo Almeida de Lima

Prof. Me. Edilson Laurentino dos Santos

Resumo: As crianças estão cada vez mais sedentárias, isso se dá por falta de inatividade física, em um futuro não tão distante os números de crianças obesas vão aumentar de forma alarmante, cabe ao profissional de educação física trazer para esse público uma nova forma de se exercitar de forma prazerosa e eficaz. O objetivo do trabalho é verificar as principais contribuições do treinamento funcional realizado por crianças obesas. Para que isso ocorresse fizemos pesquisas bibliográficas buscando nas bases de dados eletrônicas: Scielo, PubMed e Google Acadêmico, entre os anos de 2010 a 2021. Encontramos os resultados de que o exercício físico é de suma importância para o combate a obesidade infantil, pois nesse período de pandemia as pessoas passaram a ter uma consciência melhor dos benefícios que o exercício traz para a vida da população e mostramos o impacto negativo que o excesso de tempo em frente a tela é prejudicial para a saúde.

Palavras-chave: Obesidade. Treinamento Funcional. Crianças.

1 INTRODUÇÃO

Com o grande número de pessoas obesas, acarreta no aumento de problemas de saúde, que segundo o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN, 2019) informa que uma em cada três crianças está acima do peso. Sabe-se que a obesidade é um fator de risco e abre as portas para várias doenças e agravos, entre elas a hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras.

As crianças estão cada vez mais sedentárias por conta do mau uso da tecnologia, isso contribui para desencadear a obesidade infantil. Segundo Nelson Rassi (2019), uma criança que se torna obesa e chega à fase adulta na obesidade tem a tendência de ter uma vida mais curta.

De acordo com o Sistema Único de Saúde (SUS, 2019) foram obtidos dados que, 28,1% das crianças entre 5 e 9 anos estão acima do peso e 13,2% já estavam obesas. Isso se dá devido aos maus hábitos alimentares e a falta do brincar tornando a criança menos ativa, assim contribuindo para que estes fatores de riscos se agravam ainda mais, tornando a doença mais evidente.

Nas crianças isso se torna mais visível principalmente pelos hábitos alimentares dos pais, já que elas comem aquilo que lhes são oferecidos, com o passar do tempo ela vai criando gosto por fast food e produtos industrializados e esquecendo das frutas, verduras e legumes, acarretando assim em um aumento do colesterol e gerando acúmulo de gordura. A Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz (2016) diz que as causas da obesidade infantil são multifatoriais, podendo ser: genética, hormonal, psicológica, emocional, entre outros.

Segundo Araújo (2000) o conceito de atividade física é qualquer movimento corporal que venha a gerar algum gasto energético, ou seja, acima do que utilizamos em repouso. A falta de atividade física se dá mais por influência da tecnologia, com isso a criança deixa de brincar, correr, pular e fazer algum esporte para ficar na frente da televisão, celular e do vídeo game (MACHADO, 2011)

Sabendo disso, a tecnologia está sendo o principal vilão na prática da atividade física, agindo na contramão do que seria considerado uma prática saudável. O sedentarismo contribui de forma assustadora para o crescente aumento de crianças que na fase adulta tenham algum tipo de doença crônica, além de ocasionar em uma baixa mobilidade articular precoce.

A prática de atividade física é essencial para o ser humano, ajudando na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT's) pois dá condicionamento para que o indivíduo consiga executar o exercício, tornando assim a prática como um hábito saudável (BRITO; MENEZES; OLINDA, 2016). O treinamento funcional veio para ser uma opção a mais, pois são movimentos utilizados no dia a dia. De acordo com D'Elia (2016) o treinamento funcional é puxar, estabilizar, empurrar, levantar, arremessar, correr ou saltar. E com a prática do treinamento funcional é possível identificar alguns benefícios, como: emagrecimento, auto estima, melhoria da postura, melhoria da cognição, entre outros.

Para que se possa atrair o público infantil para a prática de exercício físico, deve-se utilizar meios de integrá-las de modo que se possa utilizar a ludicidade para que elas fiquem mais à vontade e com isso formar laços de amizade com as demais crianças formando assim um vínculo sociável, tornando assim um ambiente mais divertido e saudável

Segundo Lucatan (2020) o treinamento funcional para crianças é uma ótima opção, pois além de fazer com que se gaste energia ajuda também na melhoria das capacidades motoras como velocidade, agilidade, tempo de resposta, entre outras.

Isso também contribui para que a criança se exercite brincando e dessa forma levar adiante o gosto por exercício na sua vida adulta. (IUCATAN apud FARIA E COSTA, 2016).

Para refletirmos e aprofundar o nosso tema, definimos como problematização a seguinte questão: **Quais os benefícios do treinamento funcional em crianças obesas?** Para isso definimos como objetivo geral, **verificar as principais contribuições do treinamento funcional realizado por crianças obesas.** E para dar suporte ao objetivo geral, os específicos são: 1. verificar a influência do treinamento funcional na melhoria da qualidade de vida da criança; 2. Analisar como o treinamento funcional pode influenciar na autoestima da criança.

Nos últimos anos as crianças vêm se tornando cada vez menos ativas por conta do avanço e da facilidade ao acesso à tecnologia e em meio a pandemia do Covid 19 isso se tornou ainda mais agravante, já que o tempo maior em frente à TV, celular e/ou computador aumentou, com isso o aumento de massa corporal gorda aumenta cada vez mais, devido aos maus hábitos alimentares por ingestão de frituras, fast food e produtos industrializados.

Observando que as crianças estão mudando seus hábitos em relação a atividade física, o que faz corroborar segundo Gualano e Tinucci (2011), pois a ausência da atividade física contribui diretamente no quadro em que se encontra a obesidade infantil, na sociedade moderna, um grande risco para a saúde pública.

Assim, busca-se colaborar com o incentivo da prática de exercícios físicos através do treinamento funcional, procurando compreender e identificar estratégias significativas para reverter esse quadro alarmante que está cada vez mais frequente na sociedade e contribuindo para o combate dos malefícios que vem com a obesidade.

2 REFERENCIAL TEORICO

2.1 Obesidade Infantil

Uma das pautas que vem se tornando cada vez mais presente nas reuniões da OMS é a da obesidade infantil, pois seus números vêm subindo cada vez mais rápido e preocupante. Onde aproximadamente cerca de 75 milhões de crianças possam chegar à obesidade no ano de 2025 (OMS, 2018). No Brasil a obesidade infantil também tem um número expressivo de crianças acima do peso, onde a cada três crianças uma está acima do peso, de acordo com dados coletados pelo Instituto

Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2019), entre as faixas etárias de cinco a nove anos de idade.

Segundo a OMS (2016) a obesidade se dá pelo acúmulo excessivo de gordura que pode vir a suscitar em algum tipo de problema de saúde. Através desses indícios é cada vez mais frequente nas crianças os problemas agregados à obesidade como: cardiorrespiratória, diabetes, hipertensão, cardiovascular, psicológico, artrite, problemas hormonais, etc. Essas patologias surgem cada vez mais cedo, onde há estudos que mostram os agravantes que a obesidade pode trazer para a população. Segundo Brasil (2017) 1 em cada 5 crianças são consideradas obesas.

Devido a essa problemática em volta da tecnologia surgiu um debate entre Mello, Luft e Meyer (2004) que houve um aumento súbito na quantidade de crianças obesas no país e em todas as camadas sociais pela facilidade no contato com a tecnologia causando uma espécie de dependência sobre esses dispositivos e abandonando gradativamente as práticas de atividades físicas.

De acordo com Guedes et al., (2012) reforça que a tecnologia traz grande preocupação para a vida das crianças, pois com o tempo excessivo do seu uso traz consigo o desenvolvimento de hábitos alimentares precários gerando como consequência o sobrepeso e se não for freada poderá evoluir para a obesidade.

2.2 Treinamento Funcional

A busca pelos movimentos reproduzidos através do treinamento funcional traz consigo a maneira natural dos movimentos, onde as pessoas treinam com mais eficiência, sendo para a sua rotina diária ou para um determinado esporte que ela pratique, de modo prazeroso e menos robótico, causando aquela sensação inexplicável nos praticantes (CALOMENI & ALMEIDA, 2008).

Segundo Fraga (2012) a atividade física é o gasto de energia acima do nível de repouso, envolvendo andar, saltar, varrer a casa, etc. As crianças nos últimos anos estão cada vez menos ativas e com o passar do tempo e chegando na velhice elas irão sentir os malefícios que a inatividade física trouxe para a sua vida. Ou seja, uma criança ativa pode se tornar um adulto ativo.

Segundo Monteiro (2000) treinamento funcional é um conjunto de exercícios prescritos para ações motoras voltadas para o cotidiano ou para aperfeiçoar habilidades específicas. Hilarino (2009) nos revela que o treinamento funcional utiliza

o próprio corpo no geral, diferentemente onde por exemplo na musculação que busca trabalhar o corpo dividido em segmentos.

Hallal (2010) menciona que o primeiro ambiente de atividades físicas é na escola, no entanto isso não supre o ideal para que a criança tenha um hábito de buscar o movimento para si, isso a longo prazo pode trazer benefícios a sua qualidade de vida. O treinamento funcional bem administrado pelo profissional de educação física é de suma importância, onde o professor é o maior incentivador da atividade física através dos esportes, prevenindo a obesidade infantil.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Essa pesquisa se trata de um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2000) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2000).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa foi elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos benefícios do treinamento funcional em crianças obesas foi realizado um levantamento

bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo, PubMed e Google Acadêmico. E como descritores para tal busca, foram utilizados: Obesidade, “Treinamento Funcional”, Sedentarismo, Tecnologia e Crianças. E o operador booleano para interligação entre eles foi: AND

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos.

4 RESULTADO

4.1. Os riscos que o sedentarismo traz à saúde da criança

Os dados revelados pelo SUS, nos mostra que a falta de atividade física entre as crianças é alarmante, cerca de 28% delas estão acima do peso e dessa porcentagem 53% estão obesas (SUS, 2019). O estudo também nos mostra que isso se dá devido à má alimentação e a falta de supervisão alimentar dos pais e responsáveis.

BRASIL (2021) revela que a pandemia da Covid-19 contribuiu para o agravamento da obesidade devido a ter gerado impacto no quesito alimentação e influenciou diretamente nos hábitos sedentários e que esse impacto provocou de forma negativa no bem-estar e na saúde mental das crianças, o que segundo Brasil pode provocar um aumento no índice de sobrepeso nos jovens.

A tecnologia nesse tipo de público se torna mais maléfica do que benéfica, a forma precoce ao acesso sem limites a esse meio deixa a criança inativa fisicamente, fazendo com que a elevação dos percentuais de gordura corporal torna as crianças mais propensas a terem problemas metabólicos.

Segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica – ABESO (2017), nos traz um dado preocupante, em que no mundo até o ano de 2022 terá mais obesos do que desnutridos. Novamente se levanta a relação da obesidade com a má alimentação que vem crescendo devido ao grande marketing

das empresas do ramo do fast food. Outra coisa que também é mencionado nessa publicação é de que os alimentos saudáveis tem elevados preços fazendo com que seja menos acessíveis as famílias de baixo poder aquisitivo.

De acordo com Machado (2019) a obesidade vem se ampliando nas últimas décadas, fazendo com que medidas fossem tomadas por meio de políticas públicas sobre esse tema, porque ela é uma das causas de maior taxa de mortalidade em relação a morbidade, pois estão diretamente relacionadas a doenças crônicas.

No Brasil, a obesidade deixou de ser somente questão estética, onde pessoas “gordinhas” sempre foram alvos de brincadeiras, sem se quer termos a preocupação com a saúde das nossas crianças. Mas o fato é que a obesidade vai além do que pensávamos, pois o descomedimento de peso carrega consigo muitos malefícios a saúde podendo causar vários tipos de doenças como problemas cardíacos, respiratórios, hipertensão arterial, colesterol alto, diabetes, entre outros. Com esse alerta, foi percebido que a obesidade atingiu outro patamar de preocupação na população infantil, onde mostram dados de acordo com a Fiocruz (2016) que cerca de 15% das crianças e 8% dos adolescentes já mostram sinais de problemas com a obesidade, e que a cada dez adolescentes que mostraram esses problemas, oito continuam com obesidade na fase adulta.

A obesidade é uma doença multifatorial e uma dessas causas se dá por: ansiedade, compulsividade, má alimentação, falta de atividade física, entre outras. No âmbito da má alimentação segundo Mello, Luft e Meyer (2004) há elementos externos que contribuem de forma influenciadora nesse comportamento alimentar como: seu meio social, influência da mídia que bombardeia o tempo todo com propagandas na internet, TV e redes sociais, no seu próprio convívio familiar e Fast Food, onde a praticidade ao acesso as redes alimentícias se tornam mais viáveis no mundo moderno, fazendo com que se busque alimentos com menor valor nutricional.

4.2 A importância da atividade física para a saúde

Mello, Luft e Meyer (2004) diz que a atividade física, mesmo que seja de forma instintiva e sem planejamento, é de suma notabilidade para a construção de um corpo saudável auxiliando na prevenção de possíveis doenças na vida adulta. Segundo Lucatan (2020) uma excelente e divertida opção para o público infantil é o treinamento funcional, pois faz com que as crianças se desenvolvam em relação a sua motricidade

e de forma lúdica trazendo assim uma sensação prazerosa, sem que haja um desgaste muito significativo em relação ao corpo. Isso traz muitos outros benefícios para o seu desenvolver pessoal, como: melhorando a sua autoestima, maior energia para brincar, regulação do sono, felicidade, entre outros. Também há os benefícios na melhoria de suas capacidades como por exemplo: velocidade, força, resistência, agilidade etc.

Para afirmar esse contexto entra a atividade física que vem retirando essas crianças do ócio e da prisão das telas de tv, celular e/ou computador. A importância de ter a intervenção de um profissional da Educação Física é para que esse público tenha atividades dinâmicas e apropriada para cada faixa etária e fazer com que cada uma delas possam crescer com o prazer de realizar exercício e ser um adulto saudável e ativo.

Nosso estudo também mostra que a prática da atividade física é essencial para a prevenção de DCNT'S como cita (BRITO; MENEZES; OLINDA, 2016). Para tornar essa atividade adequada para o dia a dia é realizado o treinamento funcional, que se torna mais próximo da sua rotina diária. D'Elia (2016) fala em seu livro que a prática do treinamento funcional traz diversos benefícios, entre eles o emagrecimento, muito importante para o combate a obesidade.

O entendimento pela prática de atividade física não é de hoje, pois grandes pensadores já propagavam a importância de o homem cuidar da sua saúde. Podemos citar o filósofo Platão, onde ele falava que a atividade física era considerada fundamental para a manutenção do equilíbrio do corpo e da mente Gualano e Tinucci, (2011). O Hipócrates, considerado por muitos o pai da medicina, mencionava que "O que é utilizado, desenvolve-se, o que não o é, desgasta-se".

Gualano e Tinucci ainda mencionam que a inatividade física tem relação com o aumento relativo de algumas doenças como Infarto, hipertensão arterial, diabetes tipo II e a osteoporose. Eles relembram que o sedentarismo começou na pré-história, onde ocorreu o fim do nomadismo.

Para Machado (2019) é importante a prática de atividade física para crianças e adolescentes, pois no mundo moderno essa prática vem perdendo espaço para a tecnologia que é utilizada de forma inadequada e ociosa. Ela ainda aponta que a falta de atividade física facilitou a nossa vida, mas trouxe uma diminuição da qualidade de vida. Isso faz ligação com o parágrafo anterior, já que abre as portas para doenças em pessoas cada vez mais jovens.

De acordo com Araújo (2000) especialistas em medicina do exercício e do esporte junto aos profissionais de educação física voltados para a área da pesquisa em dados epidemiológicos relatam que a falta de atividade física e a baixa aptidão no indivíduo é prejudicial a sua saúde.

Araújo ainda diz que as pessoas que já praticam exercício têm a ideia de que o movimento é benéfico para o seu corpo e traz consigo saúde, fazendo com que enquadre o exercício na sua rotina diária, mas existem fatores negativos que impedem a busca por essa saúde, como: falta de segurança pública, a falta do esclarecimento adequada para a população a respeito dos benefícios do exercício, a falta de incentivo a programas para a realização da prática do exercício pela política pública. Isso leva as pessoas a não serem estimuladas a terem uma vida mais ativa e saudável.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo foi realizado a partir de uma problemática que envolve temas bem expressivos na vida do homem, principalmente no âmbito infantil. Nós fomos sensibilizados em relação a pandemia do Covid-19 por conta de se ter um aumento significativo em relação a obesidade infantil, pois as escolas foram fechadas e outros meios de diversão como: parques, praias, shoppings, entre outros também foram acometidos, trazendo assim para as crianças um ócio maior que o habitual. Por conta disso, realizamos esse estudo para conscientizar a população futura da importância da prática de atividade física, principalmente por crianças.

As referências bibliográficas contribuíram com uma grande expressão para que futuramente se tenha cada vez mais artigos voltados para esse tema, pois ainda há um grande déficit nessa área específica, entretanto encontramos uma certa dificuldade em relação ao tema conjugado. Deve-se dar uma certa atenção para este assunto que é de grande importância para a população em geral, principalmente para a conscientização dos pais em relação a diminuir ou retirar o tempo de tela em frente a celulares, TVs e/ou computadores, pois influência de forma negativa para o desenvolvimento cognitivo, motor e funcional do corpo.

Vale ressaltar que o treinamento funcional é um grande aliado para o combate a diversas doenças como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, má formação óssea, entre outras. E com isso, a atividade física torna-se um grande aliado na

prevenção de doenças como citado acima, ajudando ainda mais na construção motora do indivíduo e o tirando do sedentarismo deixando sua vida mais saudável.

Encontramos de forma individual um aumento muito expressivo de crianças, jovens, adultos e idosos na busca de um meio de exercitar o seu corpo e sua mente, e o treinamento funcional é sem dúvida uma ferramenta facilitadora nesse quesito, pois treina o seu cotidiano de forma global e eficaz. Sabendo disso faz-se necessário uma ampliação nesse campo de estudo, auxiliando os profissionais de educação física para buscarem se capacitar cada vez mais a respeito da grande demanda, principalmente, nesse período pandêmico onde as pessoas buscaram de forma consciente a prática de atividade física.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, M. R; BERTOLO, M. Treinamento Funcional e obesidade infantil: possibilidades de práticas e seus benefícios. **Revista Corpus Hippocraticum**, São Paulo, v. 1, n.1, p. 2, out. 2017. Acesso em: 18 mar. 2021
- ARAÚJO, D; ARAÚJO, C. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada a saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 5, p. 194-202, set/out. 2000. Acesso em: 18 mar. 2021.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. ABESO. **Obesidade infantil aumentou 10 vezes nas últimas quatro décadas**. 2017. Disponível em: [Obesidade infantil aumentou 10 vezes nas últimas quatro décadas - Abeso](#). Acesso em: 28 set. 2021.
- BLOG DA SAUDE. **A obesidade infantil é um problema sério e traz riscos para a saúde adulta, 2019**. Disponível em : <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/54034-a-obesidade-infantil-e-um-problema-serio-e-traz-riscos-para-a-saude-adulta>. Acesso em: 10 mar. 2021.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil**. Disponível em: [Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil — Português \(Brasil\) \(www.gov.br\)](#). Acesso em: 26 set. 2021.
- BRITO, K. MENEZES, T. OLINDA, R. Incapacidade funcional: condições de saúde e prática de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 69, n. 5, p. 825-832, set-out. 2016. Acesso em: 17 mar. 2021.
- CALOMENI, M; ALMEIDA, M. **Treinamento funcional**: Uma revolução na preparação desportiva. Shvoong.com, [s.l.] 25 mar. 2008. Disponível em: <http://pt.shvoong.com/medicine-and-health/1794537-treinamento-funcional/>. Acesso em: 12 mai. 2021.
- D'ELIA, L. **Guia completo de treinamento funcional**. São Paulo: Phorte, 2016.
- FIOCRUZ. **Obesidade infantil e na adolescência**. Disponível em: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm>. Acesso em: 10 mar. 2021.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.
- GUALANO, B. TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, n. esp, p. 37-43, dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LdkT3DR37Cp8b7SzBXSjfhM/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 21 abr. 2021.

HALLAL et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, vol.15, supl.2, p. 3036-3041, Jun, 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/hQTGBQxmpTKMQg7p4X7gSKh/?lang=pt&format=pdf>

Acesso em 19 mai. 2021.

HILARINO, M, J. Treinamento funcional otimiza a performance. **Treino total.com.br**, [s.l.] 21 set. 2009. Disponível em:

<http://www.treintotal.com.br/revista/2009/09/21/treinamento-funcional-performance-corrída-natação/>. Acesso em 19 mai. 2021.

IUCATAN, Michael Lima Delamari. **A contribuição do treinamento funcional para a diminuição da obesidade infantil**. Monografia (Graduação em Educação Física), Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2020. Disponível em:

<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/572/1/A%20Contribuicao%20do%20Treinamento%20Funcional%20para%20a%20diminuicao%20da%20obesidade%20infantil%20.pdf>. Acesso em 22 abr. 2021.

MACHADO, Maria Gabriela da Silva Gama. **Estudo sobre as principais características da obesidade infantil**. TCC (Graduação em Nutrição), Universidade de Taubaté, 2019. Disponível em:

<http://repositorio.unitau.br/jspui/bitstream/20.500.11874/3665/1/Trabalho%20de%20Conclusao%20Finalizado%2029%20de%20julho.pdf>. Acesso em: 13 mai. 2021.

MACHADO, Yara Líbia. **Sedentarismo e suas consequências em crianças e adolescentes**. TCC (Graduação em Educação Física), Instituto Federal Sul de Minas, 2011. Disponível em:

https://www2.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1681_17.pdf. Acesso em 18 mar. 2021.

MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F.; Obesidade Infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**. v.80, n.3, p. 173-182, 2004. Disponível em:

<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/56421/000664608.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 19 mai. 2021.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2000.

MONTEIRO, A. G.; **Treinamento Personalidade: Uma abordagem Didático Metodológico**. São Paulo, SP. Phorte, 2000.

OLIVEIRA, D. OLIVEIRA, E. Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde. **Revista Interação Interdisciplinar**, v.4, n.1, p. 155-169, jan-jun. 2020. Acesso em: 20 mais. 2021.

SAUDE. **Obesidade infantil desafia pais e gestores. 2019**. Disponível em:

<https://www.saude.go.gov.br/noticias/81-obesidade-infantil-desafia-pais-e-gestores#:~:text=As%20notifica%C3%A7%C3%B5es%20do%20Sistema%20de,%20C98%25%20t%C3%AAm%20obesidade%20grave>. Acesso em: 10 mar. 2021.

SAUDE BRASIL. **Obesidade infantil: como prevenir desde cedo. 2020.** Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/ter-peso-saudavel/obesidade-infantil-como-prevenir-desde-cedo>. Acesso em: 10 mar. 2021.

SILVA, F. BEZERRA, J. Benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 1, p. 201, jan-jun. 2017. Acesso em: 13 mai. 2021.