

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

LÚCIO FLÁVIO DE FREITAS MELO  
MAXLENNON PEDRO DA SILVA LIMA  
YCARO FELIPE VALENTE DE OLIVEIRA

**A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NAS  
CAPACIDADES FÍSICAS E MOTORAS DE  
SURFISTAS**

RECIFE/2019

LÚCIO FLÁVIO DE FREITAS MELO  
MAXLENNON PEDRO DA SILVA LIMA  
YCARO FELIPE VALENTE DE OLIVEIRA

# **A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NAS CAPACIDADES FÍSICAS E MOTORAS DE SURFISTAS**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNI-  
BRA, como requisito parcial para obtenção do título de Gradu-  
ado em Educação Física.

Professor Orientador: Me. Rafael Marinho Falcão Batista

RECIFE/2019



LÚCIO FLÁVIO DE FREITAS MELO  
MAXLENNON PEDRO DA SILVA LIMA  
YCARO FELIPE VALENTE DE OLIVEIRA

## A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NAS CAPACIDADES FÍSICAS E MOTORAS DE SURFISTAS

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

*P/ Edilson Laurentino dos Santos*

Prof.º Me. Rafael Marinho Falcão Batista  
Professor Orientador

*P/ Sheryla Israelita C. dos Santos Sampaio*

Prof.º Roberta Guedes  
Professor(a) Examinador(a)

*P/ Stevia Lira Queiroz*

Prof.º Stevia Lira Queiroz  
Professor(a) Examinador(a)

Recife: 25/06/2020

NOTA: 10,0



*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

*Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo.  
Todos nós sabemos alguma coisa. Todos  
nós ignoramos alguma coisa. “Por isso  
aprendemos sempre.”  
(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>4</b>
<b>2. DELINEAMENTO METODOLÓGICO .....</b>	<b>7</b>
<b>3. RESULTADOS.....</b>	<b>8</b>
<b>3.3 Capacidades físicas .....</b>	<b>11</b>
3.3.1 Força.....	11
3.3.2 Resistência.....	11
3.3.3 Flexibilidade .....	12
3.3.4 Velocidade.....	12
<b>3.4 Capacidades coordenativas .....</b>	<b>13</b>
3.4.1 Equilíbrio .....	13
3.4.2 Coordenação Motora .....	14
3.4.2 Coordenação Motora .....	14
3.4.3 Agilidade.....	14
3.4.4 Potência.....	14
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>16</b>
<b>AGRADECIMENTOS .....</b>	<b>18</b>

## A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NAS CAPACIDADES FÍSICAS E MOTORAS DE SURFISTAS

Lúcio Flávio de Freitas Melo  
Maxlennon Pedro da Silva Lima  
Ycaro Felipe Valente de Oliveira  
Rafael Marinho Falcão Batista<sup>1</sup>

**Resumo:** O surf que é uma modalidade que libera muita adrenalina e estimula toda a parte física e mental do corpo, pois é um esporte de aventura e a natureza é que proporciona a maior parte desse prazer, sabendo de alguns fatores para melhorar as habilidades do praticante do surf o treinamento funcional contribui de maneira significativa. Esse trabalho tem como objetivo apresentar as contribuições do Treinamento Funcional na melhoria das capacidades físicas e motoras de atletas de surf. Verificar quais benefícios os praticantes do surf tem com essa preparação que é feita. O presente artigo é caracterizado como uma revisão bibliográfica, que envolve análise, avaliação e integração de literatura publicada.

**PALAVRAS CHAVES:** Treinamento Funcional, Surf, Atividades de aventura.

### 1. INTRODUÇÃO

As modalidades náuticas são consideradas desporto de natureza, atividades físicas que combinam com o espaço natural produzindo-se num quadro específico, o mar e o rio, Melo (2009). Nesse universo cultural, encontram-se elementos com o contato com a natureza, expressão corporal autônoma e individual, envolvimento intenso de aspectos relacionados á emoções e sensações. (SCHMARTZ, 2006).

O surf vem recebendo um aumento de praticantes nos últimos anos. Segundo a International Surfing Association (2012), onde no mundo existe aproximadamente 35 milhões de surfistas. No Brasil o número é superior a 2,5 milhões. (BASE E COLABORADORES, 2007).

O surf é uma modalidade esportiva considerada esporte de aventura ou turismo de aventura no qual se relaciona as práticas que envolvem o corpo e exposição voluntária de si próprio; superando limites Físico-motores individuais ou em grupos. (ROCHA E LINSKER,1995)

---

<sup>1</sup>Professor(a) Rafael Marinho Falcão Batista graduado em Educação Física pela Universidade de Pernambuco, fez graduação sanduíche na Kennesaw State University, GA, USA (2011). Mestre em Educação Física pelo Programa Associado de Pós-graduação UPE/UFPB na linha Exercício Físico na Saúde e na Doença. Docente no Centro Universitário Brasileiro. marinhobatista@gmail.com

O exercício físico em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas. (GUEDES, 2012).

O treinamento das habilidades físicas e motoras irá potencializar a melhoria do praticante em sua modalidade. Algumas habilidades físicas como: Força, resistência aeróbia, resistência muscular localizada, flexibilidade e as qualidades motoras como coordenação, agilidade, velocidade de reação de movimento; equilíbrio dinâmico, estático e recuperado pode ser desenvolvido.

Uma alternativa para a preparação física dos surfistas é o treinamento funcional. Esta metodologia de treinamento pode ser descrita como um meio de aprimoramento da capacidade funcional do corpo humano, melhorando todas as qualidades do sistema musculo esquelético refletindo nas atividades do dia-a-dia ou ainda nos gestos esportivos específicos (CAMPOS & CORAUCCI NETO, 2008).

É realizado no treinamento funcional exercícios com movimentos integrados e multiplanares, que são exercícios de aceleração, desaceleração e estabilização com o objetivo de melhorar o padrão de movimento, força da região central do corpo (CORE) e eficiência neuromuscular. (GRICOLETO et al, 2014).

A metodologia do treinamento é baseada em seleções de atividades e exercícios considerados funcionais na sua vida diária e movimentos associados ao esporte. (ACSM,2009).

O atleta do surf deve sempre estar com a região do core bem treinada e fortalecida para que haja uma maior eficiência nos movimentos de rotação e retomada de equilíbrio durante as manobras. Para que haja uma boa prescrição nos exercícios dos atletas praticantes desta modalidade é necessário estudar os movimentos praticados durante as manobras, e assim, prevenir lesões e melhorar seu desempenho no esporte. (NELSON JUNIOR & VICTOR SHIGUNOV, 2010).

A metodologia do Treinamento Funcional ajuda na performance do atleta de surf devido a utilização de exercícios com movimentos específicos do próprio esporte e na melhora das principais capacidades que um atleta da modalidade precisa. Através desse estudo podemos investigar se e como o treinamento funcional é capaz de melhorar as capacidades motoras e físicas? O nosso objetivo geral é analisar as contribuições do Treinamento Funcional na melhoria das capaci-



dades físicas e motoras de atletas do surf, e os específicos são: 1. Verificar as capacidades físicas envolvidas na prática do surf e 2. Relatar as contribuições do Treinamento Funcional nas Capacidades Físicas dos praticantes de Surf.

Assim este presente estudo pretende proporcionar a importância do treinamento para os surfistas e da importância da atuação do profissional de Educação Física, principalmente se ele estiver envolvido com o esporte de alto rendimento e campeonatos.

O Treinamento Funcional, se mantém com sua base de um método de treinamento físico, tendo proposta básica de melhoria das aptidões físicas relacionadas à saúde e na melhoria da performance e prevenção de lesões. (CAMPOS & NETO,2004).

Com objetivo de atrair atenção para esse tema o estudo irá investigar a melhoria das capacidades físicas e motoras através do treinamento funcional para os surfistas além das possibilidades metodológicas na melhoria das capacidades funcionais de um surfista.

## 2. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo é caracterizado como uma revisão bibliográfica que consiste em uma busca sistemática de publicações, de acordo com GIL (2008), é um tipo de pesquisa desenvolvida, com base já elaborada, constituída principalmente de livros e artigos científicos. A pesquisa envolve análise, avaliação e integração da literatura publicada, e também frequentemente é o processo de busca, análise e descrição de um corpo do conhecimento em busca de resposta a uma pergunta específica.

Serão consultadas as bases de dados eletrônicas e sites de periódicos como: Scielo, Pubmed. Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano, Revista Baiana de Saúde Pública, Revista Brasileira de Medicina do Esporte e Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e Exercício.

Nas buscas, os seguintes descritores, em língua portuguesa, seriam considerados: Treinamento Funcional, Surf, Atividades de Aventura. Seram utilizados os operadores lógicos AND, OR e NOT para combinação dos descritores e termos utilizados para rastreamento das publicações. Adicionalmente, trabalhos acadêmicos foram consultados como potenciais referências bibliográficas.

Posteriormente, serão selecionados artigos, entre outras fontes bibliográficas, com os seguintes critérios de inclusão: publicados entre os anos de 1995 até dias atuais, em língua portuguesa, e artigos que analisassem pelo menos um dos desfechos associados a Influência do Treinamento Funcional nas capacidades Físicas e Motoras de Surfistas.

Os artigos serão selecionados nas seguintes etapas: na primeira fase foram realizadas as leituras dos títulos; durante a segunda fase os resumos de artigos relevantes com o objeto pesquisado. Posteriormente, uma cópia completa dos artigos que reuniram os iniciais critérios de inclusão foi obtida. Para a coleta de dados serão realizada uma leitura exploratória de todo o material selecionado, uma leitura seletiva das partes que realmente interessam e o registro das informações extraídas das fontes em instrumento específico, por fim será realizada uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que estas possibilitassem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

### 3. RESULTADOS

#### 3.1. Surf como esporte de aventura

A busca por atividades em contato com a natureza desponta a cada dia mais, impulsionada pelo desejo de experimentar algo inovador, emoções prazerosas, no qual pode-se utilizar da tecnologia infiltrada na esfera da recreação e do lazer. Os acessos mais fáceis e uma gama de oportunidades, atrelados a distintas formas de divulgações, constituem-se nos principais fatores e condições que elevaram a procura pelas atividades de aventura na natureza (MARINHO, 2010).

Procurando entender um pouco mais sobre os primeiros a realizarem a prática do surf na história e vivenciar toda essa emoção, uma população que habitavam as beiras dos mares do pacífico há centenas de anos atrás, no entanto, surgem algumas divergências quando se trata do local exato onde foram surfadas as primeiras ondas. Diversos autores relatam que o surf se originou e se desenvolveu no Havaí, e que o inglês James Cook, foi o primeiro europeu a presenciar o surf e realizar os primeiros relatos sobre tal fenômeno. Já os estudos de Kampion e Brown sugerem que o surf pode ter tido sua origem em mares peruanos, onde a população nativa, de estreita relação com o mar, retornava de suas pescarias pegando “carona” nas ondas, em posição bípede, numa embarcação semelhante a uma canoa, denominada caballitos de totora. (Guttenberg, 1989)

O Surf é classificado, de acordo com os seus desafios aos praticantes como um esporte de natureza. Além disso, ele é compreendido como esporte de deslize, considerando que os surfistas, em cima de uma prancha, com os apoios em afastamento ântero-posterior das pernas, sendo assim um pé junto à cauda da prancha e o outro ao meio, que desliza na parede da onda em direção à praia (MOREIRA, 2009).

Conforme ALEGRO; EVANGELISTA; SIMÃO (2013) os movimentos específicos do surf nível iniciante, podem ser divididos entre 6 exercícios entre eles suas variações. Sendo eles: sentar na bola, sentar no solo, sentar e deitar, remar, drop, drop na instabilidade.

Os surfistas fazem o uso de um repertório de técnicas específicas na prática desta modalidade. Além das técnicas de remada, submersão, sentar na prancha e subir na prancha; existem técnicas realizadas a partir do momento em que o sur-



fista se encontra de pé na prancha, denominadas de manobras. Manobras essas que são as ações técnicas mais relevantes do surf, as quais caracterizam propriamente a modalidade. Que de fato elas compreendem as ações motoras responsáveis pelos movimentos dos surfistas e, conseqüentemente, da prancha, resultantes das tomadas de decisão (MOREIRA, 2009).

Particularmente sobre a modalidade do surfe, pode-se afirmar que, atualmente, tem sido percebido como uma profissão e um estilo de vida que envolve rotina de horários, a distância da família e preconceitos, uma vez que o senso comum tende a associar o surfista àquele sujeito preguiçoso que só quer "curtir a vida". Atualmente, para ser surfista competitivo, por exemplo, é preciso treinar e mudar os seus hábitos de rotinas, como alimentação, horários de dormir, acordar, além de conciliar o trabalho, família, casa, com as viagens e imprevistos que o surfista passa para se tornar mais experiente (STADLER, 2000).

### **3.2. Treinamento funcional**

Atualmente dentro do ambiente das academias de ginástica, praias e parques, é bastante utilizado o que chamamos de "treinamento funcional", uma metodologia de treinamento que vem acumulando cada vez mais praticantes de exercícios físicos. O treinamento funcional visa estimular o desenvolvimento das condições neurológicas que afetam a capacidade funcional do corpo humano, utilizando como meio os diversos exercícios da modalidade com o intuito de desafiar o sistema nervoso, gerando assim estímulos adaptativos que resultem em uma melhoria das capacidades e qualidades físicas do sujeito, o que pode ser observado tanto no dia-a-dia quanto nas práticas e gestos esportivos (CAMPOS; NETO, 2004). Não por acaso, as tendências mais avançadas na área de prescrição do Treinamento funcional envolvem conhecimentos estruturais cinesiológicos, biomecânicos e fisioterápicos agregados intimamente com a ciência da teoria do treinamento esportivo (Boyle, 2015).

Depois de uma análise de Evangelista (2015) de diversas publicações nacionais e internacionais entendemos o treinamento funcional como aquele que objetiva o desenvolvimento integrado das capacidades biomotoras promovendo a melhora da habilidade e capacidade funcional para realização das funções cotidianas e/ou esportivas com autonomia e segurança, sendo baseado na aplicação

prática dos princípios biológicos do treinamento físico, em especial, o princípio da especificidade.

Completando o que Evangelista citou para Gelatti (2009), o treinamento funcional ajuda o corpo a se movimentar de forma integrada e eficiente, ganhando fortalecimento muscular, melhorando as funções do cérebro responsáveis por tudo que nosso corpo faz e cria. Neste treino os músculos não trabalham isoladamente, e sim em sinergismo. O treinamento funcional simula os movimentos do dia a dia ou de alguma modalidade esportiva, através de exercícios que melhorem seu desempenho.

O objetivo do treinamento funcional é resgatar através de um programa de treinamento individualizado e específico, a capacidade funcional do indivíduo, independente de seu nível de condição física e das atividades que ele desenvolva, utilizando exercícios que se relacionam com a atividade específica do indivíduo e que transferem seus ganhos de forma efetiva para o seu cotidiano. (D'ELIA, R.; D'ELIA, L.; 2005).

Podemos afirmar também que o treinamento funcional consegue trabalhar diversas capacidades condicionantes físicas e coordenativas assim como: força, resistência, velocidade, equilíbrio, coordenação, agilidade, flexibilidade e potência. Nesse sentido é que se trabalha com exercícios multiplanares e multiarticulares, no treinamento funcional é aplicado exercícios que se utilizam o corpo como um todo de forma integrada.

### **3.3 Contribuição do TF nas capacidades físicas e motoras**

#### **3.3 Capacidades físicas**

##### **3.3.1 Força**

A força é descrita como a interação entre dois corpos, que resulta na aceleração ou desaceleração de um objeto, na capacidade neuromuscular utilizada para vencer uma resistência externa, Bompa (2002).

De acordo com Campos e Coraucci Neto (2004), a força é uma capacidade física determinante para a manutenção e melhoria da capacidade funcional do corpo humano, sendo a base para resistência muscular, velocidade, equilíbrio, coordenação e flexibilidade sabendo que a força é um excelente componente para o praticante de qualquer modalidade esportiva atrelando isso ao praticante de surf a força vai ser bem utilizada na execução de manobras na onda, pois são muito rápidas e que exige muito esforço muscular e nas remadas rápidas (Sprint), para alcançar a onda primeiro que o oponente; para retornar ao outsider para escolher outra onda durante as baterias, pra isso o surfista precisa trabalhar bem essa capacidade física.

Segundo (Cardoso et al,2011) A força muscular é um importante componente da aptidão física relacionada à saúde, além de exercer papel relevante para o, desempenho físico em diversas atividades da vida diária e/ou esportivas.

##### **3.3.2 Resistência**

Resistência Muscular é a capacidade que permite realizar num maior tempo possível, a repetição de um determinado movimento, com a mesma eficiência (Nardi et al., 2003).

Nas baterias competitivas do surf a resistência muscular localizada é bastante solicitada nas remadas longas contra as correntes marítimas para retornar ao local de formação das ondas (outsider), objetivando escolher outra onda para surfar



durante as baterias. Para Campos e Neto 2004, quando abordamos o treinamento funcional, o treinamento de resistência deve evoluir da mesma forma que o treinamento de força, seguindo uma ordem do treinamento de resistência cardiovascular e resistência muscular funcional, aproximando-se ao máximo da vida esportiva e cotidiana.

### **3.3.3 Flexibilidade**

A Capacidade para mover uma articulação por meio de uma amplitude de movimento sem estresse para a unidade respeitando os limites articulares e a elasticidade muscular (CAMPOS; NETO, 2004).

Caracterizada pela máxima amplitude fisiológica passiva de determinado movimento articular, e considerada um dos componentes da aptidão e desempenho físico, influenciando assim na realização de seus afazeres do dia a dia (Fidelis et al., 2013). Devido ao elevado número de posições e deslocamentos do centro de gravidade no surf competitivo, chegando quase sempre ao limite de movimento do arco articular se faz necessário o competidor possuir um bom nível de flexibilidade, fator de grande relevância para a execução perfeita de manobras e conclusão das mesmas com segurança, minimizando o risco de lesionar as articulações e seus componentes.

Com isso podemos afirmar que ter uma boa flexibilidade ajuda melhorar a mobilidade articular, quantidade e qualidade dos movimentos, diminuir o risco de lesões e na postura corporal.

### **3.3.4 Velocidade**

Velocidade é definida como o movimento mais rápido possível executado e alcançado. No âmbito esportivo é a capacidade de atingir maior rapidez de reação e de movimento, de acordo com o condicionamento específico, baseada no processo cognitivo, na força máxima e no bom funcionamento do sistema neuromuscular (Barbanti, 1996).

Segundo Campos e Coraucci Neto (2004) a velocidade é uma qualidade física particular do músculo e das coordenações neuromusculares, que permitem a

execução de uma sucessão rápida de gestos que, em seu encadeamento, constituem uma só e mesma ação muscular.

Com isso o surfista precisa ter uma boa velocidade para ter uma boa execução das manobras quando executadas, tanto de membros inferiores para fazer manobras quanto para membros superiores para sprint de remada e também para se executar uma manobra de forma perfeita, pois permite a execução de diversos gestos rápidos, com intensidade elevada. Muito importante também nas remadas em baterias para retornar ao outsider com mais rapidez para, em seguida, escolher outra onda durante as baterias em combinação com outras qualidades físicas.

### **3.4 Capacidades coordenativas**

#### **3.4.1 Equilíbrio**

Segundo Barbanti (2003), o equilíbrio é a qualidade física adquirida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade.

Segundo D'Elia (2013), o equilíbrio pode ser Estático e Dinâmico. O estático se caracteriza por manter o corpo em postura fixa por longo período de tempo e é fundamental para realizar exercícios com precisão. Necessitamos dessa habilidade em todos os exercícios que executamos. O dinâmico serve para manter a estabilização do corpo em movimento, onde reage de forma rápida frente as variações do ambiente.

Diante dos fatos é a qualidade física mais importante para o surfista competidor, pois para executar uma manobra, a superfície de apoio do atleta se encontra totalmente deslocada. Seu nível de desenvolvimento em relação ao equilíbrio recuperado que determina o retorno correto ao centro de apoio e a conclusão perfeita da manobra. No treinamento funcional, pode ser a capacidade com maior valência, já que na maioria das vezes para aumentar a intensidade, utilizamos bases instáveis, para gerar uma maior ativação muscular.

### **3.4.2 Coordenação Motora**

#### **3.4.2 Coordenação Motora**

É a capacidade física onde realizamos exercícios de forma sequencial coordenada (BARBANTI, 2003). D'Elia (2015) complementa que toda e qualquer atividade motora exige coordenação de músculos e posturas equilibradas. A simples forma como caminhamos provoca uma exigência mínima do corpo com nossos membros, contrações musculares sequenciais e diferentes intensidades.

Diante e disso o responsável pela execução do movimento com uma maior precisão e um menor gasto energético no menor tempo possível; a coordenação é de grande importância para o surfista competidor, pois é relevante no desempenho técnico tanto no momento em que esse fica de pé na prancha para descer a onda (drop), como na execução e finalização perfeita das manobras, como também na combinação dos movimentos intermediários entre uma manobra e outra.

#### **3.4.3 Agilidade**

Agilidade é a capacidade que o indivíduo tem de realizar movimentos rápidos com mudança de direção e sentido (Rocha, 1995, p. 107).

O autor D'Elia (2015) define agilidade como a união da coordenação e da velocidade, em movimentos precisos. Relaciona-se a todas as ações que se desenham em ambientes dinâmicos, desde uma criança jogando futebol, ou um idoso atravessando a rua. Em todo momento, na execução das manobras, o atleta muda a direção de sua prancha em resposta as constantes mudanças de formação da onda pra isso o surfista precisa tem uma boa agilidade.

#### **3.4.4 Potência**

A força em altas velocidades, também conhecida como potência muscular, é conceituada como a taxa de realização de trabalho, ou a relação da força pela unidade de tempo (FLECK; KRAEMER, 2006). Komi (2000) traz como característica da potência muscular a taxa de realização de trabalho em determinado período, ou seja, o produto da força pela velocidade. Executar um exercício de forma



rápida e explosiva, como saltos e arremessos que necessitam de aceleração, representam a forma pura de um trabalho de potência muscular.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O objetivo deste trabalho foi realizar um estudo abrangente sobre as contribuições da prática do Treinamento Funcional na melhoria das Capacidades Físicas e Motoras dos surfistas, podemos perceber que o treinamento Funcional é uma ferramenta muito importante na vida de qualquer pessoa e principalmente no âmbito esportivo. O treinamento funcional consegue trazer resultados para os praticantes de surf muito significativos, acreditamos com base nas pesquisas que todas as capacidades físicas e motoras precisam ser trabalhadas para que o surfista consiga se diferenciar cada vez mais dos seus competidores. Buscamos alguns autores que iriam acrescentar com nossa pesquisa e trazer o máximo de esclarecimento conforme a literatura apresenta.

Sendo assim, dado à importância encontrada por meio de evidências em estudos, o vigente trabalho reuniu alguns aspectos que demonstram a necessidade de agregar tal treinamento como estratégia na obtenção de respostas positivas na melhoria das capacidades físicas e motoras desses atletas praticantes de surf;, Possibilitando também através deste estudo, utilizá-lo como fonte de conhecimento para futuras pesquisas no meio acadêmico e social, como também referência para profissionais da área de saúde aplicarem em seu cotidiano.

## REFERÊNCIAS

ALEGRO; SIMÃO; EVANGELISTA; **Surfuncional: Treinamento Funcional para o Surf**-1.ed.- São Paulo: Phorte, 2013.

A vida vem em ondas... **Revista de História da Bibliografia Nacional** ano 4, nº 40, janeiro 2009. pag 44.

BARBANTI VJ. Treinamento físico: bases científicas. 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.

BARBANTI, V.J. Dicionário de educação física e esporte. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003.

BASE, L.H.; Alves, M.A.F.; Martins, E.O.; Costa, R.F. **Lesões em surfistas profissionais**. RevBrasMed Esporte. Vol. 13. Núm. 4. p. 251-253. 2007.

BOMPA T. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte, 2002

Boyle, M. (2015). Avanços no treinamento funcional. Porto Alegre: ArtMed.

CAMPOS, Maurício de Arruda; CORAUCCI NETO, Bruno. **Treinamento Funcional Resistido** – Para Melhoria a Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculo esqueléticas. Rio de Janeiro: Revinter. 319 p. 2008.

CAMPOS, M.A; NETO B.C. **Treinamento Funcional resistido para melhoria da capacidade Funcional e reabilitações de lesões músculos esqueléticos**: Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CAMPOS MA, CORAUCCI NETO, B. Treinamento funcional resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CARDOSO FS, CURTOLO M, NATOUR J, LOMBARDI JUNIOR I. Avaliação da qualidade de vida, força muscular e capacidade funcional em mulheres com fibromialgia. Rev Bras Reumat

COUTINHO M. De volta ao básico: powerlifting. São Paulo: Phorte 2011.

DANTAS, E.H.M. **A prÆtica da preparaªofica**.3. “ed. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

D’ELIA, Luciano. Core 360° - **Fundamentos do Treinamento Funcional**. Manual Técnico: Módulo 1. Florianópolis, Julho de 2010.

D’ELLIA, R. Guia Completo de Treinamento Funcional. São Paulo. Phorte, 2013.

GALLAHUE D, OZMUN J. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês crianças, adolescentes e adultos. São Paulo Phorte, 2001.

GELATTI, P. O gladiador do futuro. Combat Sport. São Paulo, n. 46, p. 12-14, fev/mar. 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas n. 3, p. 101-115, 200

GUEDES, D. P.; NETO, J. T. M.; GERMANO, J. M.; LOPES, V.; SILVA, A. J. R. M. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares**: programa fitnessgram. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, N° 2 – Mar/Abr,2012 Guttenberg A. **A história do surfe no Brasil**. São Paulo, Azul 1989.

Fidelis LT, Patrizzi LJ, Walsh IAP. Influência da pratica de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. 2013;16(1):109-16.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

MELO, R. (2009). **Desportos de Natureza: reflexões sobre a sua definição conceptual**. *Exedra*, (2). [http://www.exedrajournal.com/docs/N2/07A-ricardo-melo\\_pp\\_93-104.pdf](http://www.exedrajournal.com/docs/N2/07A-ricardo-melo_pp_93-104.pdf).  
MARINHO, A. Turismo de aventura em unidades de conservação. In: PHILIPPI JUNIOR, A.; RUSCHMANN, D. V. M. (Eds.). **Gestão ambiental e sustentabilidade no turismo**. São Paulo: Manole, 2010, p. 439-459.

MOREIRA M. Surf: da ciência à prática. Lisboa: FMH Edições, 2009.

Nardi, E.R. Capacidades físicas e neuromotoras. Disponível: [www.deleste5.edunet.sp.gov.br](http://www.deleste5.edunet.sp.gov.br)

ROCHA, Ana A. & LISKER, Roberto. **Guia Brasil aventura**. São Paulo: Terra Virgem, 1995.  
SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; BRITO, Ciro Jose e HEREDIA, Juan Ramon.

ROCHA, P. E. C. P. Medidas e avaliação em ciências do esporte. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.143p.

#### **Treinamento funcional: funcional para quem e para quem?**

**Rev. bras. cineantropometria. desempenho** hum. [conectados]. 2014 vol.16, n.6, pp.714-719. [http://www.isasurf.org/home\\_history.php](http://www.isasurf.org/home_history.php)> acesso em 19 nov 2009

STADLER, L. G. V. **Caracterização, classificação e descrição do surfe como esporte**. 2000. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Educação Física) - Centro de Ciências da Educação, Universidade Federal de SantaCatarina, Florianópolis, 2000.

TEIXEIRA, C V L S; EVANGELISTA, A L; PEREIRA, C A; GRIGOLETTO, M.da S. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. R. bras. Ci. e Mov 2016;24(1): 200-2

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus pelo dom da vida e por ter nos proporcionado chegar até aqui. A nossa família por toda paciência, contribuindo diretamente para que pudéssemos ter um caminho mais fácil e prazeroso durante esses anos.

Agradecemos aos professores que sempre estiveram dispostos a ajudar e contribuir para um melhor aprendizado em especial a nosso professor orientador. Agradecemos também a instituição por ter nos dado todas as ferramentas que permitiram chegar hoje ao final desse ciclo de maneira satisfatória.