

TREINAMENTO FUNCIONAL:

Sua Importância para o Desenvolvimento de Força, Potência e Velocidade

Gabriel Siqueira Dos Santos¹
Franque Mendonça Do Nascimento²
Prof. Dr. Diego Santos Fagundes³

RESUMO

Na maioria das academias, praças públicas em que se faz o uso da prática esportiva, sempre se vê alguma pessoa praticando algum tipo de atividade física. Assim entende-se que o treinamento funcional, possui uma grande variável de exercícios que se pode praticar, porém sabendo que, somente os exercícios fixados ao solo podem ser considerados como funcional. Neste trabalho, justifica-se o entendimento de treinamento funcional e quais os benefícios adquiridos fazendo sua prática com veracidade e frequência. O estudo traz como finalidade especificar sobre o desenvolvimento de força, potência e velocidade através da aplicação do Treinamento Funcional. O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de artigos publicados em sites como o Google acadêmico, postados em PDF, nas revistas eletrônicas coletando-se os resultados adquiridos para formulação deste trabalho. Para o trabalho fora utilizado o segmento de temas sobre o mesmo apresentado, sendo o número de (21) artigos publicados entre os anos de (2002 a 2016) e todos no idioma português. Com a coleta dos resultados conclui-se que, o treinamento funcional representa uma nova metodologia de condicionamento, norteada pelas leis básicas do treinamento e amparada cientificamente por meio de pesquisa e referências bibliográficas em todos os seus pontos principais e, sobretudo, avaliadas extensivamente nas salas de treinamento onde foi possível de acordo com pesquisa realizada, definir suas linhas básicas. Então faz-se necessário identificar o que é e como funciona o treinamento funcional, seus principais métodos de treinamento, suas funções, como deve ser aplicado e seus benefícios.

PALAVRAS CHAVE: Treinamento Funcional, Força, Velocidade.

Gabriel Siqueira Dos Santos¹; Especialização em Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA; Email-gabrielsiqueira03@hotmail.com.

Franque Mendonça Do Nascimento²; Especialização em Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA; Email-edf.franque@gmail.com.

Prof. Dr. Diego Santos Fagundes³; Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA; Email-Postreinentofuncional@faema.edu.

FUNCTIONAL TRAINING

Its Importance for The Development of Strength, Power and Speed

ABSTRACT

In most of the academies, public squares where you practice sports, you always see somebody doing some kind of physical activity. It is understood that functional training has a great exercise variable that can be practiced but knowing that only the exercises fixed to the ground can be considered as functional. In this work, it is justified the understanding of functional training and the benefits acquired by doing its practice with truth and frequency. The purpose of this study is to specify the development of strength, power and speed through the application of Functional Training. The present study deals with a bibliographic review of articles published in sites such as Google academic, posted in Pdf, in the electronic journals collecting the results acquired for the formulation of this work. For the work was used the segment of themes about the same presented, being the number of (21) articles published between the years of (2002 to 2016) and all in the Portuguese language. With the collection of results, it is concluded that, functional training represents a new conditioning methodology, guided by the basal laws of training and supported scientifically by means of research and bibliographical references in all its main points and, mainly, evaluated extensively in the rooms of training where it was possible according to research carried out, to define its basic lines. It then becomes necessary to identify what functional training is and how it works, its main training methods, its functions, how it should be applied and its benefits.

KEYWORDS: Functional Training, Strength, Speed.

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo de revisão bibliográfica traz uma síntese de resultados obtidos através de pesquisa em artigos, livros e revistas eletrônicas, postados em sites do Google acadêmico. Fazendo uma comparação destes resultados em uma interpretação textual objetivando demonstrar a importância do treinamento funcional para se desenvolver força, velocidade, habilidade motora e flexibilidade dos membros e músculos do corpo em pessoas que fazem o uso do exercício físico com frequência.

Assim de acordo com Teotônio et al ⁽²⁰⁾ os treinamentos dos movimentos funcionais têm a função de estimular excreções neurológicas que conduzem a capacidade funcional do corpo humano melhorando sua postura, agilidade, flexibilidade na formação diversos tipos de necessidade diário. No entanto Silva e Garcia ⁽¹⁹⁾ descreve que o Treinamento Funcional pode se definir como um novo tipo de treinamento especializado de força, e nele utiliza do próprio corpo como instrumento de trabalho e até mesmo de outros recursos como, bolas suíças, elásticos, entre outros instrumentos que causam instabilidades e desequilíbrios, conquistando benefícios na propriocepção, força, flexibilidade, resistência muscular, coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiovascular.

Portanto com o grandioso crescimento urbano e cada vez mais a necessidade de se trabalhar mais horas por dia, diminui-se o tempo para se praticar atividade com intuito de relaxar e melhor a musculatura do corpo para ao próximo dia suportar a mesma carga de trabalho esgotante.

Justifica Almeida e Teixeira ⁽³⁾ justificam que, o Treinamento Funcional está nitidamente relacionado ao desenvolvimento e melhoramento da capacidade funcional da estrutura corporal. Compreendendo as principais capacidades biomotoras como a força, velocidade, flexibilidade, resistência coordenação motora e mental. O autor destaca maior importância para a melhoria na força muscular, podendo ser aprimorada ou recuperada devido a alguns acidentes diários ou derivados de nascença.

O presente trabalho traz como princípio o treinamento funcional, sua importância para um melhor condicionamento físico, trabalhando o desenvolvimento muscular, a flexibilidade das junções ósseas, o sistema neuromuscular.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho trata-se de um minucioso estudo bibliográfico que detém como base de pesquisa o tema; O Treinamento Funcional e Sua Importância para o Desenvolvimento de Força, Potência e Velocidade, com o propósito de constituir um artigo sobre o tema citado, promovendo uma temática para proporcionar a conclusão de curso em Pós-Graduação na Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA.

Para o desenvolvimento da pesquisa de Revisão Bibliográfica, foram efetuados estudos em sites do Google Acadêmico e Scielo via internet, totalizando (21) artigos publicados entre os anos de (2002 a 2016) e todos no idioma português.

3. REVISÃO LITERATURA

3.1 O TREINAMENTO FUNCIONAL E SUAS FINALIDADES

As técnicas utilizadas nos programas de treinamento funcional, vem sendo cada vez mais aprimoradas com a finalidade de melhoramento muscular, no tratamento de algumas deformações musculares derivadas de acidentes ou hereditária. Esse método de treinamento cada dia mais vem sendo aplicado com intuito de melhorar a estética corporal, o físico e a mente, pois sua aplicação é desenvolvida no solo e na maioria das vezes em grupo, formando assim amizades e companheirismo para a pratica esportiva.

Sobre essa discussão Ribas e Mejia ⁽¹⁷⁾ traz que, o treinamento funcional, é uma atividade que recentemente vem crescendo no mercado, trazendo com ele técnicas que possibilitam o melhoramento das partes do corpo que por algum motivo venha ter alguma deformidade. Já Almeida e Teixeira ⁽³⁾ justificam que, o treinamento funcional possibilita as pessoas que querem melhorar o condicionamento físico, ou recuperar a forma pois é praticante profissional ou amador de algum esporte. Também no mesmo entendimento Ribeiro ⁽¹⁶⁾ identifica como, a pratica de exercício que, desenvolve, recupera e mantém a capacidade física do corpo humano.

Prado ⁽¹⁴⁾ traz que, o Treinamento Funcional é um método de treino muito eficaz, motivador, contendo muitos estudos que afirmam os benefícios sobre o assunto e, nenhum mostrou qualquer malefício quanto aos resultados esperados. Também afirmando que, quem pratica esse método tende a ter uma vida mais saudável e menos propicia a lesões em relação a pratica de atividades esportivas.

Então, através dos estudos de Corezola ⁽⁷⁾ entende-se mais sobre a finalidade do Treinamento Funcional.

Resgatar através de um programa de treinamento individualizado e específico, a capacidade funcional do indivíduo, independente do nível de condição física e das atividades que ele desenvolva, utilizando exercícios que se relacionam com a atividade específica do indivíduo e que transforma seus ganhos de forma efetiva para o seu cotidiano. (Corezola ⁽⁷⁾.)

O Treinamento Funcional de acordo com Monteiro e Carneiro ⁽¹³⁾, tem a finalidade de tonificar os músculos das partes inferiores do corpo, trazendo para as pessoas que o pratica, uma melhor postura corporal para enfrentar as atividades do cotidiano, diminui consideravelmente o atrito nas junções dos joelhos e tornozelos restringido assim problemas

futuros de rompimentos de tendões e desgastes ósseos. No entanto Costa ⁽⁶⁾ traz que, o Treinamento Funcional desenvolve a capacidade de eliminar o desconforto dos músculos do corpo durante uma corrida, em pratica esportiva como o futebol amador ou profissional, melhora o condicionamento respiratório, cardiovascular a estabilidade do corpo e o sistema muscular.

Vejamos então no entendimento de Ribas e Mejia ⁽¹⁷⁾.

AS PRINCIPAIS FINALIDADES DAS BASES DO TREINAMENTO FUNCIONAL.

Força	Qualidade que os músculos desenvolvem para sustentar o corpo e movimentar-se diante de uma resistência.
Velocidade	Qualidade física dos músculos que permite a execução rápida de movimentos tanto para corrida, saltos, ou simplesmente andar.
Potencia	Qualidade dos músculos em produzirem energia no menor tempo possível para executar os movimentos.
flexibilidade	Qualidade dos músculos em executar os movimentos com o máximo espaço angular.
Resistência	Qualidade dos músculos em permitir um contínuo esforço durante o maior tempo possível em uma atividade.

TABELA 1.

Fonte: Ribas e Mejia ⁽¹⁷⁾

Para Grigoletto et al ⁽⁹⁾ aplicar exercícios simplesmente por ter ouvido falar que seja assim aplicado, não deve ser considerado um treinamento funcional. Para tanto o profissional deve seguir algumas normas fundamentais.

- A) desenvolver uma frequência adequada no seguimento dos treinamentos;
- B) desenvolver um volume máximo e um mínimo em cada uma das sessões;
- C) alcançar uma intensidade adequada para cada atividade;
- D) proporcionar uma ótima relação entre duração do Treinamento Funcional, e a pausa de recuperação);
- E) organizar e cumprir a metodologia das tarefas.

Neste sentido os autores justificam que, o proposito do Treinamento Funcional é intensificar e melhorar os movimentos do corpo, adequando a postura para atender as necessidades diárias das pessoas. Sendo aplicado de acordo com as possibilidades de cada indivíduo ser capaz de pratica-lo sem interferir no seu limite máximo ocasionando um desconforto muscular, o resultado será positivo, melhorando o condicionamento físico, a postura corporal, diminuindo as dores musculares, dimensionando tanto para o bem-estar e estético das pessoas.

3.2 EXERCÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO DE FORÇA, POTÊNCIA E VELOCIDADE.

Aplicar exercícios para que uma pessoa desenvolva as três características principais dos treinamentos físicos não é de um dia para outro. Elas precisam ser instruídas de que, melhor seu condicionamento físico não será rápido e precisa ter muita atenção e paciência para não se iludir com outros métodos mais rápidos e que lhe trará consequências para toda a sua vida. Então para se entender a forma exata de qual exercícios fazer, dar-se necessário fazer um entendimento de força, potência e velocidade.

3.2.1 DESENVOLVIMENTO DE FORÇA

Para Marques ⁽¹¹⁾ é a capacidade de força que um músculo ou um grupo de músculo pode gerar na produção de um movimento, sendo ele uma corrida, ou levantamento de algo pesado. A força pode ser subdivida em força absoluta em que ela é produzida através de um só músculo e força máxima é produzida por um conjunto de músculos trabalhando ao mesmo tempo.

Almeida ⁽¹⁾, traz a ideia e significado de força de vários pontos de vista.

Segundo o ponto de vista da Física, força é a capacidade de um corpo alterar o seu estado de movimento ou de repouso, criando uma aceleração ou deformação do mesmo. No âmbito desportivo a força traduz a capacidade de a musculatura produzir tensão, ou seja, aquilo a que vulgarmente denominamos por contração muscular. Do ponto de vista fisiológico, a maior ou menor capacidade de produção de força estabelece uma relação direta com o número de pontes cruzadas de miosina que interacionam com os filamentos de actina, com o número de sarcômeros, com o comprimento e o tipo de fibras musculares e com os fatores inibidores ou facilitadores da atividade muscular. (ALMEIDA ⁽¹⁾).

Outros autores trazem definições de força como Braga ⁽⁴⁾ sendo que, força pode ser definida de acordo com o seu desenvolvimento e necessidade de uso, como por exemplo, força geral é aquele que é desenvolvida a partir de um grupo de músculos que são envolvidos para exercer a quantidade de força necessária para cumprir um certo trabalho, e a força local é aquela que é desenvolvida a partir de músculos isolados, individuais.

Já para Fonseca ⁽⁸⁾ força é a capacidade que cada indivíduo produz com a finalidade de resolver ou desempenhar suas capacidades diárias, sendo ela seu trabalho ou uma prática esportiva com a finalidade do seu bem-estar ou competitiva.

Verificado o significado do desenvolvimento de força e o entendimento de que ela é necessária para o cumprimento das tarefas diárias e para o bem-estar social das pessoas,

verifica-se então algumas atividades que possibilitam a geração de força e o melhoramento físico.

A função do treinamento ter a capacidade de “puxar, empurrar, estabilizar, levantar, arremessar, correr ou saltar para fazer de seu corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes”. (Parolin ⁽¹⁵⁾.)



FIGURA 1. TREINAMENTO PARA DESENVOLVIMENTO DE FORÇA. Fonte das imagens: (Maia ⁽¹²⁾).

Na imagem acima temos um professor trabalhando o treinamento do core, melhorando a capacidade de manusear e mover o peso do seu corpo e quaisquer cargas externas necessárias, por distâncias e velocidades designadas por competição ou para que trabalhe com transporte de peso diariamente sustentando o peso sem prejudicar a saúde e estilo de vida. Verificado o significado e a importância da força veremos abaixo o significado de potência.

3.2.2 DESENVOLVIMENTO DE POTÊNCIA

Nos dias atuais, o fortalecimento muscular vem sendo aprimorado cada vez, com mais eficiência, tanto para tratamentos epidemiológicos quanto para o melhoramento da condição física das pessoas, sendo para atletas ou pessoas que só praticam atividades físicas. Para Lima e Paula ⁽¹⁰⁾, potência é a capacidade de se produzir força rapidamente através dos músculos em contraste com a velocidade, tendo como proposta o treinamento de potência muscular por meio de exercícios explosivos, que por sua vez, tem sido proposto como estratégia de intervenção para melhorar a velocidade de movimento. Já para Vieira e Souza ⁽²¹⁾ qualquer praticante de esporte, seja ele amador ou profissional sempre está à procura de

um melhor rendimento dos movimentos do seu corpo. Então sendo que na maioria dos esportes ou atividades são praticadas em pé, todos procuram se fortalecer para adquirir um melhor desempenho físico ou estético.

Para Brandalize et al ⁽⁵⁾ justifica que, as pessoas que mais se beneficiam do treinamento funcional para adquirir força e potência, são certamente aqueles que se encontram sem praticar atividades físicas a um bom tempo ou melhor destreinados. Os autores justificam também que, a maior parte do ganho de força e potência ocorre entre as primeiras quatro a oito semanas de treinamento. Sendo que a força muscular aumenta aproximadamente 40% em indivíduos destreinados, 20% nos moderadamente treinados, 16% nos treinados, 10% nos avançados e 2% em atletas de elite, em períodos de treinamento de força compreendidos entre quatro semanas e dois anos.

Para Almeida e Teixeira ⁽³⁾ a potência é o resultado do aprimoramento da força, velocidade e agilidade, em que esses três elementos sendo intensificado, automaticamente se desenvolverá a potência da atividade desejada.

Silva e Garcia ⁽¹⁹⁾ traz que, o desenvolvimento da potência muscular é adquirido através do treinamento muscular que, objetiva aumentar a velocidade de contração, através de exercícios utilizando materiais como aparelhos e pesos livres, tem como característica principal a execução da fase concêntrica do exercício da maior velocidade possível.

Vejamos abaixo uma imagem em que os participantes trabalham a força para adquirir potência no salto, onde eles ficam com os dois pés parados ao lado da plataforma e fazem o arremesso do corpo para cima, objetivando elaborar um salto com perfeição.



TREINAMENTO PARA DESENVOLVIMENTO DE POTÊNCIA NOS SALTOS. FIGURA 2. Fonte da imagem: (Maia ⁽¹²⁾).

Dentre as várias atividades desportivas, a propulsão e o impulso são de uma enorme necessidade na prática. Almeida e Teixeira ⁽³⁾ diserta sobre a importância de se preparar a musculatura dos membros do corpo para que possa atingir o objetivo dando sustentabilidade ao corpo, tanto na ida como na volta, na subida e na descida e para isso atividades que desenvolvam aptidão muscular tanto para parte inferior quanto superior é de extrema necessidade. “O treinamento é executado com saltos variados, e em sequência, sobre bancos, barreiras (altas e baixas), na areia, sobre troncos e deve ser aplicado de acordo com a necessidade de cada atleta” (Lima e Paula ⁽¹⁰⁾).

3.2.3 DESENVOLVIMENTO DE VELOCIDADE

Em todos os esportes, a velocidade é um item que deve ser aprimorado cada dia mais. E de acordo com Almeida ⁽¹⁾, o Treinamento Funcional vem sendo procurado cada dia mais por que precisa desenvolver o seu melhoramento físico de velocidade. Trabalhar força e potência é de extrema presunção, mais a velocidade na maioria dos esportes tem o papel de aumentar as capacidades de vencer os obstáculos oferecidos. Já para Costa ⁽⁶⁾, o Treinamento Funcional com característica de desenvolvimento de velocidade dar-se por aplicação com corridas a base de peso, aumento a força de arranque e quebrando o atrito da gravidade corporal, ocasionando uma maior e melhor desenvoltura na capacidade de o corpo ultrapassar os seus limites, obtendo melhor resultado em provas de velocidade.

Romão e Paes ⁽¹⁸⁾, traz que:

Velocidade é a qualidade física particular do músculo e das coordenadas neuromusculares, sendo então a capacidade motora que permite a máxima rapidez de execução de um movimento (ação motora) ou de uma série de movimentos, de um mesmo padrão. Esta qualidade física é uma das componentes mais importantes do desempenho desportivo. (ROMÃO E PAES ⁽¹⁸⁾).

Assim Lima e Paula ⁽¹⁰⁾ descreve sobre as características de desenvolvimento de uma pessoa que pretende aumentar sua velocidade para prática esportiva.

- A) Desenvolver explosão, aceleração a partir de um ponto imóvel;
- B) Dinamizar força e velocidade;
- C) Desenvolver a capacidade elástica dos membros inferiores, e sincronia com os membros superiores nos movimentos de aceleração.

Abaixo nas imagens verifica-se dois exemplos de atividade que envolve força e preparação de velocidade.



TREINAMENTO PARA DESENVOLVIMENTO DE VELOCIDADE. FIGURA 3 Fonte das imagens: (Maia⁽¹²⁾)

Então Vieira e Souza⁽²¹⁾ descreve que, desenvolver velocidade no treinamento funcional envolve vários setores de movimento que devem ser sincronizados para que o efeito do treinamento seja eficaz. Andrade e Saldanha⁽²⁾ intensifica a justificativa propondo que, além de todos esses fatores importantes de intensificação dos treinos, o treinamento funcional com ênfase no desenvolvimento de velocidade, propõe aos praticantes uma forma física mais adequada para a prática esportiva desejada, seja ela profissional ou amador.

4. CONCLUSÃO

Presente trabalho trouxe como tema o Treinamento Funcional e Sua Importância Para O Bom Desenvolvimento De Força, Potência E Velocidade. Fora este tema especificado a importância da aplicação de cada item, sendo apresentado as ideias de autores que, vieram publicar artigos científicos na internet. O estudo dissertou sobre o treinamento funcional, justificando sua importância e benefícios no tratamento de pessoas com problemas musculares ou acidentes derivados do excesso de carregamento de peso ou hereditário. Trouxe também a identificação de força, potência e velocidade, como se desenvolve, benefícios de desenvolvimento e aplicação. Portanto intensifica-se a lembrar que o treinamento funcional vem sendo cada vez mais utilizados em academias e que é uma pratica de variações de exercício ao solo, tendo como objetivo o melhoramento físico, estético e saudável. Concluindo que, as atividades físicas bem planejadas são de eficaz eficiência para o melhor desenvolvimento do corpo, evitando alguns tipos de doenças e aprimorando a cicatrização de fraturas e problemas musculares. O treinamento funcional de acordo com o estudo beneficia todos os músculos do corpo, ligamentos e aumento de força para enfrentar as atividades do cotidiano e melhorar algumas enfermidades seja ela natural ou acidental. Assim fechamos o desenvolvimento deste trabalho com uma aprendizagem eficaz sobre o Treinamento Funcional e suas finalidades.

REFERÊNCIAS

01-ALMEIDA, Hugo Cantos De; Avaliação Da Influência Da velocidade De Execução De Exercícios Resistidos Na força Máxima E Na Hipertrofia Muscular. Pag. 13. Ano 2008. Disponível em www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000436823. Acesso em 28/10/2017.

02-ANDRADES, Michele Taís de; SALDANHA, Ricardo Pedrozo; Treinamento funcional: O Efeito Da Estabilização Do Core Sobre O Equilíbrio E Propriocepção De Mulheres Adultas Saudáveis E Fisicamente Ativas. Pág. 01. Ano 2012. Disponível em acos.edu.br/.../pdf/treinamento_funcional_-o_efeito_da_estabilizacao_do_core_sob. Acesso em 29/10/2017.

03-ALMEIDA, Carlos Leite de; TEIXEIRA, Cauê La Scala; Treinamento De Força E Sua Relevância No Treinamento Funcional. Ano 2013. Pag. Única. Disponível em www.efdeportes.com/efd178/treinamento-de-forca-no-treinamento-funcional.htm. Acesso em 26/10/2017.

04-BRAGA, Fernando Cesar Camargo; Desenvolvimento De Força Em Crianças E Jovens Nas Aulas De Educação Física. Pag. 23. Ano 2007. Disponível em www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/12164/000624450.pdf?. Acesso em 28/10/2017.

05-BRANDALIZE, Danielle; ALMEIDA, Paulo Henrique Foppa de; MACHADO, Juliano; ENDRIGO, Ricelli; CHODUR, Andressa; ISRAEL, Vera Lúcia; Efeitos De Diferentes Programas De Exercícios Físicos Na Marcha De Idosos Saudáveis: Uma Revisão. Pag. 3. Ano 2011. Disponível em www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502011000300019. Acesso em 29/10/2017.

06-COSTA, Victor; Tudo Que Você Precisa Saber Sobre Treinamento Funcional. Ano 2013. Pag. Única. Disponível em blogs.oglobo.globo.com/.../tudo-que-voce-precisa-saber-sobre-treinamento-funcional. Acesso em 27/10/2017.

07-COREZOLA, Gabriel Moreira; Motivos Que Levam A Pratica Do Treinamento Funcional: Uma Revisão De Literatura. Pag. 12. Ano 2015. Disponível em <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/126616/000973353.pdf?sequence>. Acesso em 27/10/2017.

08-FONSECA, Teresa De Castro Rodrigues Da; Desenvolvimento Da Força Nas Aulas De Educação Física, Aplicação de exercícios específico. Pag. 18. Ano 2012. Disponível em ecil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/.../Teresa_Fonseca_Dissertação.pdf? Acesso em 28/10/2017.

09-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da Silva; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon; Treinamento Funcional: Funcional Para Que E Para Quem? Pag. 2. Ano 2014. Disponível em www.scielo.br/pdf/rbcdh/v16n6/pt_1980-0037-rbcdh-16-06-00714.pdf. Acesso em 27/10/2017.

10-LIMA, Lidiane O.; PAULA, Fátima Rodrigues de; Treinamento Da Potência Muscular: Uma Nova Perspectiva Na Abordagem Fisioterápica Da Doença De Parkinson. Pag. 1. Ano 2012. Disponível em www.scielo.br/pdf/rbfis/v16n2/a14v16n2.pdf. Acesso em 28/10/2017.

11-MARQUES, Mário António Cardoso; A força. Alguns conceitos importantes. Pág. Única. Ano 2002. Disponível em www.efdeportes.com/efd46/forca.htm. Acesso em 28/10/2017.

12-MAIA, João Paulo; Imagens Dos Exercícios Do Treinamento Funcional. Ano 2013. Pag. Única Disponível em globoesporte.globo.com/.../fotos-imagens-dos-exercicios-do-treinamento-uncional.ht. Acesso em 29/10/2017.

13-MONTEIRO, Artur; CARNEIRO, Thiago; O QUE É TREINAMENTO FUNCIONAL? Ano 2015. Pag. Única. Disponível em www.physionucleo.com.br/media/informativos/Treinamento%20Funcional.pdf. Acesso em 27/10/2017.

14-PRADO, Lorena; Os Benefícios do Treinamento Funcional na Terceira Idade. Ano 2016. Pag. Única. Disponível em fisiar.com.br/os-beneficios-do-treinamento-funcional-na-terceira-idade. Acesso em 27/10/2017.

15-PAROLIN, Rafael de Souza; Efeitos Do Treinamento Físico Funcional Na Composição corporal De Adulto Ativo. Pag. 7. Ano 2016. Disponível em bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/.../Rafael%20de%20Souza%20Parolin.pdf? Acesso em 28/10/2017.

16-RIBEIRO, Ana Paula de Freitas; A Eficiência Da Especificidade Do Treinamento Funcional Resistido. Ano 2006. Pag. Única. Disponível em www.informaluz.net/a-eficiencia-da-especificidade-do-treinamento-funcional-resistido. Acesso em 27/10/2017.

17-RIBAS, Luiz Felipe Rauny de Araújo; MEJIA, Dayana Priscila Maia; Treinamento Funcional E Sua Importância Na Reabilitação Física; Ano 2016. Disponível em portalbiocursos.com.br/.../04-Treinamento_funcional_e_sua_importYncia_na_reabilit. Acesso em 27/10/2017.

18-ROMÃO, Paula; PAIS, Silvina. Capacidade Físicas. Pag. 10. Ano 2004. Ed. Porto. Disponível em <https://es.scribd.com/document/.../5ce39e-bdc1371cf9f017491911757a8bc973>. Acesso em 29/10/2017.

19-SILVA, Tiago Aparecido Oliveira Da; GARCIA, Vinicius Brancaglion; Efeitos Do Programa De Treinamento Funcional Nas Capacidades Físicas Do Futsal. Pag. 17. Ano 2016. Disponível em www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/60268.pdf. Acesso em 27/10/2017.

20-TEOTÔNIO, Joyce de Jesus Silva Oliveira; BLUMER, Lilian Maria; SANTOS, Mônica da Silva; CARVALHO, Telmo Bahia; VIANA, Helena Brandão. Treinamento Funcional: Benefícios, Métodos E Adaptações. Ano 2013. Pag. Única. Disponível em www.efdeportes.com/efd178/treinamento-funcional-beneficios-metodos.htm. Acesso em 26/10/2017.

21-VIEIRA, Alex Prado; SOUZA, Aluisio Fernandes de; A Ordem Dos Exercícios No Treinamento De Força, Como Fator Modificador Da Intensidade. Pag. 4. Ano 2005. Disponível em

<https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/congressos/.../allexpradovieira.pdf>. Acesso em 28/10/2017.

COMPOSIÇÃO DE MONTAGEM DO TRABALHO.

Todo o trabalho fora elaborado entre os meses de outubro de 2017 a fevereiro de 2018. Para essa elaboração do trabalho, fora debatido o tema, sugestões de autores e montagem de capa a referências.

GABRIEL SIQUEIRA DOS SANTOS

Responsável por.	Autores e artigos pesquisados
CRIAÇÃO DO TEMA	.
INTRODUÇÃO	-TEOTÔNIO, Joyce de Jesus Silva Oliveira; BLUMER, Lilian Maria; SANTOS, Mônica da Silva; CARVALHO, Telmo Bahia; VIANA, Helena Brandão. Treinamento Funcional: Benefícios, Métodos E Adaptações. - SILVA, Tiago Aparecido Oliveira Da; GARCIA, Vinicius Brancaglioni; Efeitos Do Programa De Treinamento Funcional Nas Capacidades Físicas Do Futsal. - ALMEIDA, Carlos Leite de; TEIXEIRA, Cauê La Scala; Treinamento De Força E Sua Relevância No Treinamento Funcional.
O TREINAMENTO FUNCIONAL E SUAS FINALIDADES	- RIBAS, Luiz Felipe Rauny de Araújo; MEJIA, Dayana Priscila Maia; Treinamento Funcional E Sua Importância Na Reabilitação Física; - RIBEIRO, Ana Paula de Freitas; A Eficiência Da Especificidade Do Treinamento Funcional Resistido. - PRADO, Lorena; Os Benefícios do Treinamento Funcional na Terceira Idade. Ano 2016. Pag. Única. - COREZOLA, Gabriel Moreira; Motivos Que Levam A Pratica Do Treinamento Funcional: Uma Revisão De Literatura. - MONTEIRO, Artur; CARNEIRO, Thiago; O QUE É TREINAMENTO FUNCIONAL? - COSTA, Victor; Tudo Que Você Precisa Saber Sobre Treinamento Funcional. - GRIGOLETTO, Marzo Edir Da Silva; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon; Treinamento Funcional: Funcional Para Que E Para Quem?
RESUMO	
MONTAGEM E FORMATAÇÃO DO TRABALHO	

FRANQUE MENDONÇA DO NASCIMENTO

Responsável por.	Autores e artigos pesquisados
CRIAÇÃO DO TEMA	
EXERCÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO DE FORÇA, POTÊNCIA E VELOCIDADE.	
DESENVOLVIMENTO DE FORÇA	<ul style="list-style-type: none"> - MARQUES, Mário António Cardoso; A força. Alguns conceitos importantes. - ALMEIDA, Hugo Cantos De; Avaliação Da Influência Da velocidade De Execução De Exercícios Resistidos Na força Máxima E Na Hipertrofia Muscular. - BRAGA, Fernando Cesar Camargo; Desenvolvimento De Força Em Crianças E Jovens Nas Aulas De Educação Física. - FONSECA, Teresa De Castro Rodrigues Da; Desenvolvimento Da Força Nas Aulas De Educação Física, Aplicação de exercícios específico. - PAROLIN, Rafael de Souza; Efeitos Do Treinamento Físico Funcional Na Composição corporal De Adulto Ativo.
DESENVOLVIMENTO DE POTÊNCIA	<ul style="list-style-type: none"> - LIMA, Lidiane O.; PAULA, Fátima Rodrigues de; Treinamento Da Potência Muscular: Uma Nova Perspectiva Na Abordagem Fisioterápica Da Doença De Parkinson. - VIEIRA, Alex Prado; SOUZA, Aluisio Fernandes de; A Ordem Dos Exercícios No Treinamento De Força, Como Fator Modificador Da Intensidade. - BRANDALIZE, Danielle; ALMEIDA, Paulo Henrique Foppa de; MACHADO, Juliano; ENDRIGO, Ricelli; CHODUR, Andressa; ISRAEL, Vera Lúcia; Efeitos De Diferentes Programas De Exercícios Físicos Na Marcha De Idosos Saudáveis: Uma Revisão.
DESENVOLVIMENTO DE VELOCIDADE	<ul style="list-style-type: none"> - ALMEIDA, Hugo Cantos De; Avaliação Da Influência Da velocidade De Execução De Exercícios Resistidos Na força Máxima E Na Hipertrofia Muscular. - ROMÃO, Paula; PAIS, Silvina. Capacidade Físicas. - LIMA, Lidiane O.; PAULA, Fátima Rodrigues de; Treinamento Da Potência Muscular: Uma Nova Perspectiva Na Abordagem Fisioterápica Da Doença De Parkinson. - VIEIRA, Alex Prado; SOUZA, Aluisio Fernandes de; A Ordem Dos Exercícios No Treinamento De Força, Como Fator Modificador Da Intensidade. - ANDRADES, Michele Taís de; SALDANHA, Ricardo Pedrozo; Treinamento funcional: O Efeito Da Estabilização Do Core Sobre O Equilíbrio E Propriocepção De Mulheres Adultas Saudáveis E Fisicamente Ativas.
CONCLUSÃO	
MONTAGEM DAS REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA.	