



CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO
MILLENA SOANE ALMEIDA DE JESUS

**FUNCIONAL KIDS: CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**

Paripiranga/BA
2023

CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO
MILLENA SOANE ALMEIDA DE JESUS

**FUNCIONAL KIDS: CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Centro Universitário AGES como parte das exigências para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Aylton José Figueira Junior

Paripiranga/BA
2023

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição dos estudos utilizado nas discussões segundo critérios de seleção.....	9
---	---

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
AP	anteroposterior
BA	Bahia
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
CAPES	Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
HIFT	Treinamento Funcional de Alta Intensidade
IMC	Índice de Massa Corporal
ML	Médio-Lateral
SciELO	Scientific Electronic Library Online
SD	Síndrome de Down

FUNCIONAL KIDS: CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

MILLENA SOANE ALMEIDA DE JESUS

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo geral analisar os benefícios do treinamento funcional para promover a saúde e a qualidade de vida em crianças e adolescentes. Diante do exposto, tem-se a seguinte problemática: De que forma o treinamento funcional pode contribuir para melhorar a saúde física, habilidades motoras e bem-estar geral de crianças e adolescentes, levando em consideração seus potenciais benefícios para a prevenção da obesidade e o desenvolvimento cognitivo nessa faixa etária? Metodologicamente, trata-se de estudo de revisão de literatura, com recorte temporal de 2017 a 2023, com abordagem qualitativa e natureza exploratória. Os resultados apontaram que o treinamento funcional para crianças e adolescentes promove habilidades físicas e mentais. Desenvolve equilíbrio, coordenação, força, resistência e flexibilidade, imitando movimentos do dia a dia ou esportivos. Os benefícios incluem: o desenvolvimento físico completo, melhora na prática esportiva, previne lesões, estímulo ao envolvimento e diversão e o desenvolvimento cognitivo.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento Funcional. Benefícios à saúde. Crianças e Adolescentes.

SUMÁRIO

RESUMO	05
INTRODUÇÃO	07
MÉTODOS.....	09
RESULTADOS.....	10
DISCUSSÃO.....	17
CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS.....	21

INTRODUÇÃO

O treinamento funcional é um tipo de exercício físico que tem como objetivo promover avanços nas capacidades físicas daqueles que o praticam. Essa modalidade propicia o aprimoramento da coordenação motora, o aumento da resistência cardiorrespiratória e a redução da gordura corporal (CARVALHO *et al.*, 2023).

Durante a infância, as crianças começam a expandir seus padrões de movimento ao perceberem o potencial em sua locomoção, desenvolvendo controle muscular para estabilidade e habilidades na manipulação de objetos. No entanto, crianças com níveis baixos de atividade física e grande exposição ao comportamento sedentário muitas vezes enfrentam dificuldades para pular e correr devido à falta de estímulos que auxiliam no desenvolvimento motor (GALLAHUE; OZMUN, 2013).

Durante a adolescência, de acordo com Gallahue e Ozmun (2013), as habilidades especializadas são consideradas essenciais para o aprimoramento das habilidades esportivas, especialmente as mais complexas. Nesse contexto, ressalta-se a relevância da atividade física estruturada nessa faixa etária.

A obesidade na população jovem é uma crescente e complexa preocupação nos dias atuais, resultado de vários fatores, como alterações nos hábitos alimentares, estilo de vida sedentário, maior acesso à tecnologia e redução da atividade física. Isso coloca crianças e adolescentes em maior risco de desenvolverem obesidade, acarretando uma série de problemas de saúde a curto e longo prazo. Além das implicações físicas, como pressão alta, diabetes tipo 2, problemas ortopédicos e respiratórios, a obesidade também pode impactar a saúde mental, levando à estigmatização, baixa autoestima e distúrbios psicossociais (CHAVES, 2022).

Diante do exposto, tem-se a seguinte problemática: de que forma o treinamento funcional pode contribuir para melhorar a saúde física, habilidades motoras e bem-estar geral de crianças e adolescentes, levando em consideração seus potenciais benefícios para a prevenção da obesidade e o desenvolvimento cognitivo nessa faixa etária?

Justifica-se a realização do presente estudo, por compreender que o treinamento funcional é uma ferramenta inclusiva que permite a participação de crianças e adolescentes em atividades físicas adaptadas, pois, ele promove a interação social e o desenvolvimento de habilidades interpessoais, além disso, a

prática regular de atividade física pode melhorar a concentração, memória e habilidades cognitivas, potencializando a aprendizagem e o desempenho acadêmico. Tecnicamente, o treinamento funcional foca no condicionamento físico e no desenvolvimento de habilidades motoras, coordenação, equilíbrio e força, contribuindo para um desenvolvimento motor mais completo e eficaz.

A análise dos benefícios do treinamento funcional para essa faixa etária é fundamental para fornecer informações concretas e embasadas sobre como essa prática pode ser uma ferramenta eficaz na promoção da saúde e na prevenção da obesidade, contribuindo para um estilo de vida mais ativo e saudável desde a infância até a adolescência.

Assim, este estudo tem como objetivo analisar os benefícios do treinamento funcional para promover a saúde e a qualidade de vida em crianças e adolescentes.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, sendo realizado no período de setembro a novembro de 2023, cabe salientar, que a revisão integrativa de acordo com Gil (2017), refere-se ao método que sintetiza conhecimento e aplica resultados de estudos relevantes, na prática.

No que concerne aos critérios de inclusão, buscou-se artigos originais publicados entre os anos de 2017 a 2023 que estejam em português e que contenham uma abordagem sobre o tema pesquisado, com as seguintes palavras-chaves: Treinamento Funcional. Benefícios à saúde. Crianças e Adolescentes.

Em relação aos critérios de exclusão, foram excluídas as publicações que não estejam em língua portuguesa e que foram publicados antes de 2017.

Depois da leitura e análise dos artigos selecionados, foram realizadas a análise temática do conteúdo com o intuito: analisar os benefícios do treinamento funcional para promover a saúde e a qualidade de vida em crianças e adolescentes. A coleta de dados foi realizada no período de setembro a novembro de 2023, por meio da busca das publicações indexadas nas seguintes bases de dados: base de Dados da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Google Acadêmico e na biblioteca eletrônica *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Sendo assim, elaborou-se um instrumento de coleta de informações, a fim de responder à questão norteadora desta revisão, composto pelos seguintes itens: título/ano, autores e considerações finais que servirá como base para nossa discussão. Dados de resultados principais podem ser demonstrados na Tabela 1 a seguir.

RESULTADOS

Para a pesquisa, foram utilizados o Google Acadêmico, SciELO e CAPES. Dos 19 resultados iniciais, 7 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade, resultando em 12 artigos avaliados nesta revisão integrativa.

Os artigos (Tabela 1) foram selecionados pelos critérios de inclusão previamente estabelecidos: autores/ano, título do artigo, objetivo, metodologia, conclusão.

Tabela 1 – Distribuição dos estudos utilizado nas discussões segundo critérios de seleção.

Autor, ano	Título	Objetivo	Metodologia	Conclusão
MURATA, Camila Morimoto.; CASTANHEIRA, Eloisa.; LIMA, Maitê Ferreira. (2018)	Treinamento funcional no desenvolvimento da criança com Síndrome de Down.	relacionar possíveis benefícios do treinamento funcional para crianças com Síndrome de Down	Revisão de literatura	Devido à falta de pesquisa dificulta profissionais de educação física ao escolher atividades para crianças com SD, limitando o número de profissionais capacitados para aplicar treinamentos funcionais, que trazem benefícios à saúde e desenvolvimento dessas crianças.
ANTUNES, Rogéria Messias.; BERTOLO, Mayara. (2017)	Treinamento funcional e obesidade infantil: possibilidade de práticas e seus benefícios.	Verificar quais as causas e intervenções que se destacaram nesta última década e a importância da atividade física como forma de diminuir e/ou prevenir a obesidade em crianças.	Pesquisa bibliográfica exploratória	O treinamento funcional é recomendado para diversas idades. Em crianças obesas, pode ajudar a combater o sedentarismo, prevenir ou reverter a obesidade devido à alta queima calórica

				dessa atividade física.
RACHID, Claudenice Pessoa de Matos. (2022)	Treinamento funcional kids: uma breve revisão sobre a importância desse método nas aulas de educação física Escolar.	Compreender a importância do treinamento funcional para crianças voltada para o ensino fundamental I.	Revisão Sistemática	Os resultados do trabalho mostraram que os conteúdos e as atividades desenvolvidas no treinamento funcional para crianças em ambiente escolar está elencado na BNCC dentro das competências gerais com repertório cultural, autoconhecimento, autocuidado, empatia, cooperação e dentro da educação física na unidade temática de linguagens e suas tecnologias.
CARVALHO <i>et al.</i> (2023)	Treinamento funcional para crianças e adolescentes: uma breve revisão	Verificar os efeitos do treinamento funcional na saúde de crianças e adolescentes.	Pesquisa bibliográfica	A prática do treinamento funcional é uma estratégia interessante de exercício físico, podendo proporcionar qualidade de vida, estimular a diversão, socialização, respeitar as fases de desenvolvimento individual e as condições físicas de cada adolescente, ponderando adequadamente momentos de

				atividades hipocinética e o uso excessivo da tecnologia.
CHAVES, Adenilson Silva. (2022)	Benefícios da atividade física funcional contra a obesidade infantil na educação básica	Analisar os benefícios da atividade física funcional contra a obesidade infantil na educação básica.	Pesquisa bibliográfica	A atividade física funcional na educação básica traz diversos benefícios e destaca o papel central do professor. Essas reflexões são essenciais para futuros professores de educação física, permitindo a aplicação prática de conhecimentos para lidar com desafios como a obesidade infantil no ambiente escolar.
FERENCI, Deninson Nunes.; FONTANELLA, Vinícius da Silva. (2020)	A percepção dos pais e responsáveis sobre a influência do treinamento físico funcional no tratamento de crianças e adolescentes com câncer	Analisar a percepção dos pais e responsáveis sobre a influência do treinamento físico funcional em crianças e adolescentes com câncer.	Estudo de caso.	Conclui-se a partir dos relatos que funcionalmente houve o aumento do repertório motor da criança que é uma perda inevitável pela mudança de rotina em função da doença e também um aumento dos benefícios sociais como a motivação, bem-estar e melhor interação da criança com a família.
PELEGRINI, Bruna; Diovana.;	Influência do treinamento funcional nas	Verificar a influência do treinamento	Estudo de caso.	Os resultados obtidos foram diminuição

SANTOS, Lucas Giovani dos. (2019)	capacidades físicas e composição corporal de crianças com sobrepeso em um projeto social	funcional na composição corporal e capacidades físicas de participantes de um projeto social.		clínica do percentual de gordura e das dobras cutâneas e melhora na velocidade e flexibilidade. Conclui-se que um programa de treinamento funcional pode ser utilizado para melhora da composição corporal e aptidão física de crianças.
OLIVEIRA <i>et al.</i> , (2020)	Treinamento funcional na adolescência: benefícios para o desenvolvimento das capacidades funcionais e prevenção de lesões.	Discutir sobre os principais benefícios desta modalidade em indivíduos nesta faixa etária.	Pesquisa bibliográfica	Os benefícios incluem ganho de força, prevenção de lesões e melhoria da qualidade de vida. Destaca-se o papel do educador físico na promoção de hábitos saudáveis durante a adolescência, prevenindo lesões e aprimorando as capacidades físicas dos jovens.
MELLO, Flora Loureiro de. (2020)	Efeitos do treinamento funcional de alta intensidade sobre as valências físicas de adolescentes entre 12 e 15 anos	Investigar os efeitos do treinamento integrado de alta intensidade sobre a aptidão física relacionada à saúde em adolescentes entre 12 e 15 anos.	Estudo de caso.	É possível afirmar que 12 semanas de treinamento integrado de alta intensidade promove adaptações positivas sobre as valências físicas relacionadas à saúde de

				adolescentes, especificamente para os componentes de força explosiva de membros inferiores, resistência muscular abdominal, resistência muscular de membros superiores e agilidade.
ANDRADE, Manoella Cavalcante de. (2022)	Análise do equilíbrio postural e estabilidade de crianças e adolescentes obesos após protocolo de treinamento funcional de alta intensidade: estudo piloto	Analisar o comportamento o do equilíbrio postural de crianças e adolescentes obesos nas diferentes condições de estabilidade e visão antes e após aplicação de protocolo de treinamento de alta intensidade (HIT) por meio de tele reabilitação.	Estudo de caso.	Crianças e adolescentes obesos têm dificuldades no controle postural e equilíbrio, especialmente quando há restrição de informação sensorial. O treinamento funcional de alta intensidade (HIFT) via tele reabilitação é eficaz para melhorar estabilidade, equilíbrio e capacidade funcional, porém não gera impactos significativos na composição corporal.
NUNES, Mariana Filipa Ortigoso. (2018)	Os Efeitos do Treino Funcional <i>Teens</i>	Analisar os efeitos do treino funcional <i>teens</i> em adolescentes praticantes da modalidade.	Estudo de caso.	Após 6 meses de treinamento funcional, houve melhora geral na <i>performance</i> dos adolescentes em relação ao início do estudo. A

				<p>assiduidade e desempenho nos treinos foram superiores aos testes iniciais. O crescimento da <i>performance</i> foi progressivo ao longo das avaliações. A prática contínua é essencial para a qualidade de vida dos adolescentes, destacando a importância de treinos motivacionais para manter uma frequência positiva e obter benefícios visíveis no treinamento funcional.</p>
<p>MARIN <i>et al.</i>, (2019)</p>	<p>O treinamento funcional na infância: o que pensam os pais e as crianças?</p>	<p>Verificar e analisar a opinião dos pais e das crianças sobre a prática do treinamento funcional na infância.</p>	<p>Estudo de caso.</p>	<p>Conclui-se que o Treinamento Funcional parece uma estratégia interessante de exercício físico para crianças, sendo uma modalidade eficaz para melhorar o desenvolvimento motor e incitar a prática da atividade física desde cedo, aumentando as chances de tornar adultos mais ativos.</p>

Fonte: Organizado pela autora (2023)

Foram desenvolvidas leituras aprofundadas dos artigos para o levantamento de dados importantes para a discussão deste estudo, sendo apresentado em uma Tabela 1 de classificação, permitindo assim, a percepção sobre o tema proposto.

DISCUSSÃO

De acordo com Murata, Castanheira e Lima (2018), a Síndrome de *Down* apresenta limitações cognitivas e motoras, porém, crianças com essa síndrome também têm habilidades sociais, como cooperação e alegria, de modo, que o treinamento funcional pode ser eficaz para melhorar a aptidão física nesse grupo, no entanto, o estudo constatou que há uma grande carência na literatura sobre essa relação, isso dificulta o trabalho do profissional de educação física, que não encontra embasamento que assegure escolhas de atividades físicas para se trabalhar, diferentes das tradicionalmente usadas com a criança com Síndrome de *Down*.

O estudo de Antunes e Bertolo (2017) apontam para a eficácia do treinamento funcional como uma estratégia promissora no combate à obesidade infantil, pois, esse tipo de atividade física é capaz de promover melhorias significativas na composição corporal, na capacidade cardiorrespiratória e na força muscular das crianças obesas, além disso, o treinamento funcional pode contribuir para o aumento da autoestima, autoconfiança e motivação das crianças, além de promover hábitos de vida saudáveis e melhorar a qualidade de vida desses jovens.

De acordo com Rachid (2022), os resultados da pesquisa revelaram que os conteúdos e atividades aplicados no treinamento funcional para crianças no ambiente escolar estão alinhados com os objetivos da BNCC (Base Nacional Comum Curricular). Esses conteúdos estão relacionados às competências gerais, como repertório cultural, autoconhecimento, autocuidado, empatia e cooperação, além de se inserirem na área de educação física, especificamente na unidade temática de linguagens e suas tecnologias.

Segundo Carvalho (*et al.* 2023) o treinamento funcional pode ser uma ferramenta eficaz para promover a atividade física entre as crianças e adolescentes, contribuindo para o seu desenvolvimento físico e mental, além disso, pode ajudar a combater problemas como sedentarismo e obesidade infantil, sendo questões significativas na sociedade atual.

Os estudos desenvolvidos por Chaves (2022), apontam que a atividade física funcional, que se concentra no desenvolvimento global do corpo, pode oferecer benefícios na luta contra a obesidade infantil, esses benefícios podem incluir a melhoria da aptidão física, a redução do peso corporal, a promoção da saúde

cardiovascular e o estímulo ao desenvolvimento motor, além de possivelmente influenciar positivamente a autoestima e o bem-estar emocional das crianças.

Conforme esclarecem Ferenci e Fontanella (2020), o treinamento físico funcional tem sido cada vez mais reconhecido como uma intervenção eficaz para melhorar a qualidade de vida de crianças e adolescentes com câncer, pois, ajuda a melhorar a força, a resistência, a flexibilidade e o equilíbrio, além de ajudar a aliviar alguns dos efeitos colaterais do tratamento do câncer, como fadiga e perda de massa muscular, além disso, a percepção dos pais e responsáveis é um aspecto crucial para a implementação bem-sucedida de tais programas de treinamento.

Os estudos de Pelegrini e Santos (2019) envolveu três crianças de 9 anos em um programa de treinamento funcional realizado duas vezes por semana ao longo de dois meses, foram aplicados testes de potência dos membros inferiores, velocidade de deslocamento, flexibilidade e medição das dobras cutâneas, os resultados indicaram uma redução significativa no percentual de gordura e das dobras cutâneas, além de melhorias na velocidade e flexibilidade, portanto, esses achados sugerem que o treinamento funcional pode ser eficaz para aprimorar a composição corporal e a aptidão física em crianças, especialmente aquelas com sobrepeso.

Os estudos desenvolvidos por Oliveira *et al.* (2020), evidenciaram que as sessões de treinamento funcional incluíram ganho de força, prevenção de lesões e melhoria da qualidade de vida, e assim, estimulam adequadamente a força em diversas situações, a potência muscular e a capacidade cardiorrespiratória, ativando frequentemente músculos estabilizadores, de modo, que o treinamento funcional pode ajudar a prevenir lesões, pois fortalece os músculos e aumenta a estabilidade das articulações.

As pesquisas de Mello (2020) evidenciaram possível que em 12 semanas de treinamento integrado de alta intensidade promovem adaptações positivas sobre as valências físicas relacionadas à saúde de adolescentes, especificamente para os componentes de força explosiva de membros inferiores, resistência muscular abdominal, resistência muscular de membros superiores e agilidade.

Andrade (2022) evidenciou que após a aplicação do protocolo HIFT, houve alterações significativas de respostas mapa do COP na direção anteroposterior (AP) versus médio- lateral (ML), e da série temporal na área elipse (cm²), comprimento (cm) e velocidade média (cm/s). O número de passos do teste de degrau aumentou de 77 (66–99) para 89 (75–110) ($p \leq 0,05$) após o HIFT, assim, concluiu-se que o treinamento

funcional de alta intensidade (HIFT) por meio da tele reabilitação mostrou-se uma ferramenta eficaz em promover melhora da estabilidade e equilíbrio e da capacidade funcional de crianças e adolescentes obesas, mesmo não sendo capaz de gerar efeitos significativos de melhora na composição corporal.

Segundo Nunes (2018) os estudos indicaram que, de uma forma geral, a performance dos adolescentes, após os 6 meses de prática de treino funcional é superior ao do início do estudo, verificou-se que a assiduidade nos treinos assim como o desempenho nos mesmos foi relativamente superior aos testes iniciais, foi também possível verificar que o crescimento da performance nos alunos foi progressivo quando olhamos para os três momentos da avaliação, ou seja, obteve diferenças estatisticamente significativas na melhora da performance dos alunos, nos três momentos, assim, evidencia-se a importância de um treino contínuo é visível nos efeitos observados para que o adolescente tenha uma qualidade de vida.

Os estudos de Marin *et al.* (2019) destacam a importância de considerar as perspectivas tanto dos pais quanto das crianças ao projetar e implementar programas de treinamento funcional para crianças, pois, os resultados mostraram que a maioria dos pais (85,7%) escolheu o treinamento funcional para promover a saúde e a qualidade de vida de seus filhos, isso sugere que os pais veem o treinamento funcional como uma atividade benéfica para o bem-estar físico e mental de seus filhos.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, o treinamento funcional para crianças e adolescentes pode oferecer uma série de benefícios físicos e mentais como concentração, disciplina e autoconfiança, além do desenvolvimento físico global, onde se utiliza de exercícios variados que podem ajudar no desenvolvimento holístico do corpo, fortalecendo músculos, melhorando a coordenação motora, aprimorando a flexibilidade e melhorando habilidades como agilidade, potência e resistência.

Outro aspecto benéfico evidenciado no estudo, se refere a prevenção de lesões, pois, a ênfase na estabilidade, equilíbrio e fortalecimento muscular pode ajudar a prevenir lesões, pois desenvolve a capacidade do corpo de suportar esforços físicos e movimentos variados. E por fim, o treinamento funcional tem-se o estímulo ao engajamento e diversão, pois, incorpora atividades lúdicas e desafiadoras, tornando o exercício mais envolvente para crianças e adolescentes, o que pode promover hábitos saudáveis a longo prazo.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Manoella Cavalcante de et al. **Análise do equilíbrio postural e estabilidade de crianças e adolescentes obesos após protocolo de treinamento funcional de alta intensidade**: estudo piloto. 2022.

ANTUNES, Rogéria Messias; BERTOLO, Mayara. **Treinamento funcional e obesidade infantil: possibilidades de práticas e seus benefícios**. Revista Corpus Hippocraticum, v. 1, n. 1, 2017.

CHAVES, Adenilson Silva. **Benefícios da atividade física funcional contra a obesidade infantil na educação básica**. 2022.

DE MELLO, Flora Loureiro. **EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDADE SOBRE AS VALÊNCIAS FÍSICAS DE ADOLESCENTES ENTRE 12 E 15 ANOS**. Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física, v. 9, n. 1, p. 27-41, 2020

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

DOS SANTOS CARVALHO, Anderson et al. **TREINAMENTO FUNCIONAL PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA BREVE REVISÃO**. Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal, v. 15, n. 1, 2023.

FERENCI, Deninson Nunes; DA SILVA FONTANELLA, Vinícius. **A percepção dos pais e responsáveis sobre a influência do treinamento físico funcional no tratamento de crianças e adolescentes com câncer**. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 8, p. 55240-55248, 2020.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor-: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. AMGH Editora, 2013

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2017.

MURATA, Camila Morimoto.; CASTANHEIRA, Eloisa.; LIMA, Maitê Ferreira. **Treinamento funcional no desenvolvimento da criança com Síndrome de Down**. Trabalho de Conclusão de Curso. São José dos Campos/SP, 2018.

NUNES, Mariana Filipa Ortigoso. **Os Efeitos do Treino Funcional Teens**. 2018. Tese de Doutorado.

OLIVEIRA *et al.*, Treinamento funcional na adolescência: benefícios para o desenvolvimento das capacidades funcionais e prevenção de lesões. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**. Mar/2020, v1., n.2. 2020.

PELEGRINI, Bruna Diovana.; SANTOS, Lucas Giovani dos. Influência do treinamento funcional nas capacidades físicas e composição corporal DE crianças com sobrepeso em um projeto social. **Revista Científica do Salesiano**. Dezembro, 2019.

RACHID, Claudenice Pessoa de Matos. Treinamento funcional kids: uma breve revisão sobre a importância desse método nas aulas de educação física escolar. **Revista Mais Educação**. v. 5. n.5, 2022.