

# UM OLHAR SOBRE O BRINCAR E A LUDICIDADE EM UM ESPAÇO FITNESS DE TREINAMENTO FUNCIONAL

GEORGE ANDRÉ DOS SANTOS PEREIRA<sup>1</sup>  
BRUNO ALMEIDA FARIA<sup>2</sup>

## RESUMO

Essa pesquisa se configurou numa investigação sobre a presença do brincar em programa de treinamento funcional em um espaço fitness em Vitória, verificando como os jogos e brincadeiras se articulam com os exercícios funcionais para o aprimoramento de força, resistência, equilíbrio e outros. Nesse caminho, realizamos uma pesquisa de campo no espaço fitness, onde acontecem as aulas. Realizamos a coleta dos dados com um roteiro de perguntas aos 27 alunos e uma entrevista com o professor do programa de treinamento. Neste sentido, apareceram aspectos históricos sobre a construção do campo da educação física. Os resultados apontaram o programa de treinamento funcional inclui além dos exercícios funcionais, jogos e brincadeiras tradicionais da cultura local. O que demonstrou que os alunos têm a carga de exercícios suavizadas pela ludicidade em forma de recreação, em relação ao desgaste mental e mantém o treino em alto nível de intensidade e na busca dos objetivos esperados. Considerou-se que o programa de treinamento funcional investigado é pautado no uso dos jogos e brincadeiras de forma recreativa, no entanto, com objetivos de ganhos fisiológicos.

**Palavras-chave:** Treinamento Funcional. Ludicidade. Jogos e Brincadeiras.

## ABSTRACT

This research was configured in an investigation about the presence of playing in a functional training program in a fitness space in Vitória, verifying how games and games are articulated with functional exercises to improve strength, endurance, balance and others. Along this path, we conducted a field research in the fitness space, where classes take place. We conducted data collection with a questionnaire to the 27 students and an interview with the teacher of the training program. In this sense, historical aspects about the construction of the field of physical education appeared. The results showed that the functional training program includes, in addition to the functional exercises, games and traditional games of the local culture. What demonstrated that students have a load of exercises softened by playfulness in the form of recreation, in relation to mental wear and keep training at a high level of intensity and in pursuit of expected goals. It was considered that the functional training program investigated is based on the use of games and play in a recreational way, however, with the goal of physiological gains.

**Keywords:** Functional Training. Playfulness. Games and Play.

## 1 INTRODUÇÃO

Este estudo tratou de lançar um olhar sobre a presença do brincar e a ludicidade em um programa de treinamento funcional, para tanto se observou um turma de treinamento funcional no município de Vitória, onde no plano de aulas inclui atividades com jogos e brincadeiras como parte dos exercícios funcionais racinalizados, neste sentido, visamos perceber e apresentar reflexões acerca das possíveis contribuições do brincar no treinamento funcional.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Educação Física – Licenciatura da Católica de Vitória Centro Universitário.

E-mail: georgeandre5@hotmail.com

<sup>2</sup> Professor orientador, doutorado: além de seu e-mail

Partindo do princípio que a ludicidade por trás dos jogos e brincadeiras nem sempre estiveram presentes na educação física fortemente orientada nos séculos 19 e 20, onde se buscou justificar-se nos meios científicos, através da racionalidade, em detrimento as artes circenses. Essa característica que perdurou fortemente até os anos 80, quando passou por uma mudança importante de paradigma, conhecido como Movimento Renovador da educação física, não que tenha sido abandonado a maneira principal de justificar-se, no entanto, abriu-se para outros aspectos que a justificam, para além da racionalidade (MACHADO, 2012).

O treinamento funcional pode ser entendido como uma série de exercícios que buscam variações de funcionalidade do corpo, considerando as densidades e frequências, e intensidade adequada (Grigoletto *et al*, 2014). Na última década as práticas corporais conhecidas como exercícios funcionais ganharam destaque entre aqueles que buscam cuidar do corpo, espaços como parques e praias, além de academias, foram invadidos pelos participantes dos circuitos funcionais.

No caso do treinamento funcional cabe destacar que é reconhecida como uma atividade corporal que contribui para do sedentarismo, procurado por jovens, adultos e todo e qualquer público que deseja uma rotina de exercícios físicos em contraponto a uma rotina de baixo gasto energético da vida urbana.

Cabe destacar a relação que o treinamento funcional tem com a educação do movimento em conta-ponto ao sedentarismo que se caracteriza pela ausência de uma rotina de movimentos sistematizados e ação objetiva do corpo de cuidados com o corpo.

A Educação do Movimento tem em conta os dois modelos anteriores e coloca no “movimentar-se” de cada indivíduo o cerne de sua ação. Usando o sistema de notação do movimento desenvolvido por Rudolph Laban, a Educação do Movimento busca fazer com que cada participante explore suas potencialidades para se mover em dimensões que consideram o que o corpo faz como o corpo se move, onde o corpo se move e quais as relações que se estabelecem quando ele se move (MANOEL, 2008, P. 474).

As relações envolvidas quando o corpo se move são plurais e múltiplas e é neste ponto que encontramos um caminho para investigar como o treinamento funcional e o brincar podem estar juntos. Vemos uma diversidade de possibilidades a serem desenvolvidas. A Educação Física tem diferentes possibilidades de trabalhar o movimento, algo que nos motiva a discutir neste estudo é como “o brincar” se configura como um conteúdo/prática possível no treinamento funcional, uma vez que está no campo do lúdico e o outro dos exercícios sistematizados.

Neste sentido, um dos pontos centrais da nossa pesquisa é compreender como a prática dos jogos e brincadeiras ou atividades lúdicas são integradas no treinamento funcional. Bettelheim (2015) responde: o que viria a serem jogos e brincadeiras? Vai dizer que a brincadeira é uma ponte para a realidade e que nós, adultos, através de uma brincadeira de criança, podemos compreender como ela vê e constrói o mundo: quais são as suas preocupações, que problemas ela sente, como ela gostaria que fosse a sua vida. Ela expressa o que teria dificuldade de colocar em palavras.

Ou seja, brincar é a sua linguagem secreta que devemos respeitar mesmo que não a entendamos. Isso é ao pesquisar sobre o tema podemos constatar ampla definição de características diferentes (BETTELHEIM, 2015). Portanto, além de buscar entender um pouco sobre a atividade do treinamento funcional, seus sentidos, objetivos e significados tanto para o professor quanto para os alunos, se faz pertinente o

entender também sobre o brincar e suas atribuições e possibilidades no treinamento funcional.

Como veremos, podemos constatar que discutir sobre as práticas lúdicas no treinamento funcional é importante, pois, deve levar em consideração a amplitude de compreensões e sentidos vivenciados pelo sujeito em cada esporte praticado. Bernardes (2013) afirma que “[...] a afinidade, a solidariedade, a liberdade de escolha, a confiança, a cooperação e a coletividade são interesses significativos na experimentação da aventura” (BERNARDES, 2013, P. 32).

Adiante, surgem questões que nos fazem refletir sobre a discussão abordada. É possível trabalhar/tematizar os jogos e brincadeiras no treinamento funcional? Quais os limites e potencialidades do brincar no treinamento funcional? Que estratégia didática metodológica são usadas pelos professores ao trabalhar o treinamento funcional com ludicidade?

Para tanto, tratamos como objetivo geral: observar como um programa de treinamento funcional em um espaço fitness de Vitória trata os exercícios racionalizados e atividades lúdicas, verificando a partir dos dados coletados, quais são os limites e potencialidades de trabalhar o lúdico no programa de treinamento funcional. Saber como são planejadas, organizadas e executadas as aulas com prática lúdicas e treinamento funcional, identificar estratégias didático-metodológicas que o professor utiliza nas aulas.

Diante dos questionamentos descritos, optamos por direcionar nosso trabalho numa perspectiva de pesquisa de campo, com observação participante. Neste sentido, para coletar os dados, primeiro foram feitas três (3) visitas técnicas para observar o espaço e fazer um contato sobre a possibilidade de realizar o estudo no local. No passo seguinte utilizamos um questionário de observação do local, ainda uma descrição da estrutura da aula e das turmas. Na continuidade da elaboração metodológica através dos primeiros dados coletados, organizamos uma entrevista com professor e um questionário aplicado com todos os 27 alunos das turmas observadas, a fim de encontrar respostas as indagações levantadas.

Para compreensão dos dados coletados e posterior análise realizamos uma busca pelas discussões “treinamento funcional, educação física e ludicidade” para melhor compreender o pensamento atual e histórico do assunto que estávamos tratando, a fim de poder analisar os resultados e as hipóteses que levantamos inicialmente no início da investigação do caso.

Podemos destacar que esta pesquisa teve objetivo de trazer visibilidade à prática de incluir o lúdico, através de jogos e brincadeiras na área do treinamento funcional, uma vez que essa discussão foi pouco pesquisada até o momento. Dessa maneira, esse estudo se faz relevante, pois apresenta a possibilidade de investigar essas duas práticas corporais, que por muito tempo caminharam distantes, ao menos nas pesquisas. Por questões que levantamos neste trabalho da racionalização científica com viés biológico e da saúde que a educação física assumiu como discurso até a década de 80, negando sua ludicidade advinda das artes circenses, teatro e danças.

Ainda outra questão que nos motivou por essa discussão foi o avanço das atividades físicas em ambientes públicos, áreas de lazer e academias com essa união de exercícios funcionais racionalizados para aptidão física e a presença de exercícios com a metodologia de jogos e brincadeiras, algo até então adormecido tanto no campo teórico como no dia a dia das academias de ginástica e musculação.

O interesse pela discussão advém minha experiência como estudante do curso de educação física e ex-atleta, conhecendo no curso as possibilidades e as potencialidades do tema: jogos e brincadeiras, onde refletimos sobre o conteúdo na visão de permitir o aprendizado de jovens e adultos por meio das brincadeiras lúdicas, e a partir dessa vivência nos encadeou um interesse em ir mais a fundo com a temática para o treinamento funcional.

E falando em desafios nos vem à questão que nos motivou a pesquisar, onde segundo Holmes (1970) “Nós não paramos de brincar porque envelhecemos, mas envelhecemos porque paramos de brincar.” Quando deixamos de brincar? Foi feito na fase certa da sua vida? E hoje se estiver na fase adulta você pode ou não pode brincar?

## **1 REFERENCIAL TEÓRICO**

Na busca de entender sobre as principais discussões que baseiam este trabalho de pesquisa, nos voltamos às revistas eletrônicas da área acadêmica no campo da educação física, pois as bibliotecas no período de construção do trabalho não eram opção por causa da pandemia do Covid-19. Neste sentido, visitar os periódicos tem o sentido de compreender e investigar a temática nos últimos anos, para tanto, escolhemos três revistas bem classificadas e com publicações regulares: Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Revista Movimento e Pensar da Prática. Foram selecionados para embasamento teórico os artigos publicados nos últimos 10 anos, esse período temporal poderia ser maior, no entanto, ficou entendido que este tempo seria suficiente para nossa análise.

Buscamos dentro das revistas eletrônicas artigos que relacionassem “treinamento funcional”, ludicidade ou lúdico, jogos e brincadeiras. Como resultado de uma das revistas encontramos 145 artigos que tratavam de treinamento funcional, no entanto, não foi possível verificar artigos que relacionassem o “treinamento funcional” exercícios racionalizados para aperfeiçoamento físico-motor com “jogos e brincadeiras” ou atividades lúdicas.

Neste sentido, ampliamos nossa busca a plataforma “Google Acadêmico” para nos referenciar acerca dos dois assuntos pertinentes a essa pesquisa: “treinamento funcional” e “jogos e brincadeiras”. Nessa plataforma também não encontramos os dois temas no mesmo trabalho de pesquisa. No entanto, em outra área como fisioterapia foi possível encontrar trabalhos com exercícios funcionais e ludicidade, no entanto, se percebeu que se tratava de grupos específicos, que demandava uma abordagem diferente do treino funcional habitual sem exigências específicas.

Para além do que foi dito, no tópico a seguir abordamos o pensamento da área sobre o “treinamento funcional” discussão base da nossa pesquisa por abrigar dentro de seus exercícios tradicionais de nossa curiosidade sobre as atividades lúdicas tradicionalmente não presentes nos exercícios racionalizados para aptidão física e aprimoramento motor.

### **2.1 TREINAMENTO FUNCIONAL**

Neste tópico abordamos os sentidos e significados do Treinamento Funcional como atividade física organizada, para tanto, buscamos artigos científicos que visam demonstrar o que os exercícios funcionais e o que é conhecido como atividade de treinamento funcional pode significar dentro do contexto social. Sendo está uma modalidade de exercícios que na última década cresceu significativamente em número de praticantes, profissionais e visibilidade no mercado fitness.

Se considerarmos que os exercícios praticados no treinamento funcional não são exclusivos da modalidade e já faziam parte do arcabouço de movimentos humanos: saltar, correr, agachar, dentre outros, então o que aconteceu para que ganhassem tal notoriedade e respeito entre os que buscam aptidão física? Neste sentido, o movimento social de culto ao corpo e os cuidados com a saúde são fatores que podem ajudar a explicar a explosão pela busca destes exercícios nos últimos anos.

Sobre o treinar se diz:

Treinar pressupõe preparar e este termo é definido como prevenir ou dispor para alguma finalidade ou ação futura, em suma, executar as ações necessárias para a obtenção de um produto. Isto está mais ligado aos processos que organizam, estruturam e operam uma série de variáveis que acabam definindo uma dose de exercícios (prescrição), que ao mero fato de descrever uma série de exercícios sequenciados e muitas vezes com escasso critério em sua seleção e muito mais na própria definição da dose (GRIGOLLETO, 2014, P. 818).

Podemos considerar que o “treinar” é uma palavra com significados que vão além dos aspectos da atividade física e motora como é o sentido para nosso trabalho, pois atende a uma ação que prepara o individuo para um determinado fim, no caso desse estudo, o sujeito treina dentro dos processos do movimento para se adequar fisicamente para determinado fim, seja qual for.

Ainda sobre “programa de treinamento funcional” entendemos programa como uma serie de exercícios a que o individuo de submete com uma objetividade especifica, os sujeitos visam adequar seus corpos para serem aptos fisicamente, funcional no sentido de atender as exigências cotidianas e demais necessidades que esse sujeito possa colocar, no treinamento funcional como atividade física organizada, os sujeitos buscam aprimorar suas condições físicas ou habilita-las.

É bastante comum na literatura especifica desta temática que os autores considerem treinamento funcional o uso de determinados grupos de exercício, com características bem definidas (como, por exemplo, os de estabilização), e materiais específicos (bozu, fitball), mesmo que estes procedimentos não contemplem as variáveis inerentes a este método (GRIGOLLETO, 2014, P. 818).

O treinamento funcional surge para atender a uma demanda especifica dos indivíduos que procuram um equilíbrio muscular e uma estabilidade biomecânica dos conjuntos articulares por meio dos exercícios físicos. O treinamento funcional logo é utilizado como alternativa de preparar o corpo através da prescrição de exercícios físicos racionalizados visando agrupamentos musculares específicos, em doses organizadas e planejadas com objetivos específicos esperados pelo participante (MONTEIRO, 2011).

É de suma importância destacar que o tipo de treino conhecido e amplamente divulgado nos últimos tempos como treinamento funcional está relacionado com movimentos naturais do corpo, pular, correr, agachar, empurrar entre outros, o participante visa equilíbrio, força, resistência (MONTEIRO, 2011).

É possível acrescentar que na forma que o exercício chamado treinamento funcional é proposto em sua vocação, pensasse o corpo como um objeto que pode ser aperfeiçoado, se limita a ver um corpo sem sujeito, pensamento científico da área biológica que desconsidera os sujeitos que se movimentam, nossa pesquisa trata de observar exatamente essa dimensão, uma prática elaborada numa perspectiva apenas de resultados fisiológicos, a partir de uma abordagem diferenciada a partir de exercícios, com temática lúdica.

Ainda podemos considerar que os ditos “exercícios funcionais” são uma alternativa a outras modalidades de atividades físicas organizadas como esportes e musculação, para tanto, academias de ginástica e musculação passaram a oferecer os treinamentos funcionais e profissionais de educação física começaram a empreender a modalidade em parques e nas areias das praias como alternativa as demais opções de atividades físicas organizadas do mercado voltado as atividades físicas e cuidados com o corpo.

Bem como se tornou um método recorrente na prevenção de lesões e na reabilitação de acidentados, ainda como recursos para redução de do percentual de gordura. Os exercícios funcionais surgiram principalmente como alternativa para os participantes da musculação, treinos de força e aqueles que preferem outros espaços diferentes das academias tradicionais (MONTEIRO, 2011).

O treinamento funcional visa melhorar a capacidade funcional, através de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo, os quais proporcionam melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e do controle corporal; o equilíbrio muscular estático e dinâmico; diminuir a incidência de lesão e aumentar a eficiência dos movimentos ( OLIVEIRA et al, 2010, P. 62).

O universo do treinamento a base de exercícios físicos ganhou muita relevância no final da década de 90 quando um programa de treinamento rompeu fronteiras e começou a ser comercializado como um produto em diversos países. Segundo Oliveira e outros (2010) quem busca os exercícios funcionais podem está a procura de estimular suas capacidades físicas corporais, um equilíbrio muscular para desempenhar as suas funções corporais com qualidade e segurança, diminuindo as chances de lesões por desequilíbrio muscular e sedentarismo.

O programa de treinamento mais relevante em termos comerciais e que invadiu as academias:

O CrossFit é um método de treinamento novo caracterizado pela realização de exercícios funcionais, constantemente variados em alta intensidade<sup>1</sup>. Este tipo de treinamento utiliza exercícios do levantamento olímpico como agachamentos, arrancos, arremessos e desenvolvimentos, exercícios aeróbios como remos, corrida e bicicleta e movimentos ginásticos como paradas de mão, paralelas, argolas e barras<sup>1- 3</sup>. O CrossFit é um dos programas de condicionamento extremo que mais cresce em número de adeptos, além de contar com mais de 10000 academias conveniadas pelo mundo (Crossfit.com). O modelo de treinamento criado em 1995 por Greg Glassman visa desenvolver o condicionamento de forma ampla, inclusiva e geral, preparando os treinados para qualquer contingência física necessitada. O treinamento de CrossFit visa desenvolver ao máximo as três vias metabólicas e cada uma das 10 valências físicas: resistência cardiorrespiratória, força, vigor, potência, velocidade, coordenação, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e precisão (TIBANA, 2015, P. 182).

O conhecido CrossFit é semelhante ao treinamento funcional na maior parte dos exercícios, uma forma de diferencia-los está na metodologia, uma vez que o crossfit tem um tipo de treino marcado por combinações fixas de alta intensidade, e o

treinamento funcional se adapta ao perfil do sujeito, podemos considerar ainda que o crossfit também é um treino funcional.

Podemos considerar que ambas as modalidades apresentam similaridades importantes ao ponto de confundi-las num primeiro olhar, no entanto, durante uma sessão de treinamento é possível observar que o crossfit tem um ritmo intenso em toda sua jornada, o que não seria pertinente, por exemplo, a um sujeito com obesidade ou em recuperação de uma cirurgia (TIBANA, 2015).

Neste sentido o crossfit e o treinamento funcional se distanciam, pois cabe ao exercício e modalidade chamados de funcional as possibilidades de fortalecimento de um paciente pós cirúrgico, minimizando o risco de lesões e permitindo ao sujeito um equilíbrio muscular e uma recuperação da resistência física, junto com força e flexibilidade.

Para não falar apenas de diferenças entre os crossfit e o treinamento funcional podemos destacar o fato de ambos as atividades dispensarem máquinas e equipamentos de academias de ginástica, usando na maior parte do treinamento o peso do próprio corpo.

A prática de exercícios com mais descontração, ludicidade no treinamento pode possibilitar para o sujeito uma reflexão sobre seu corpo, movimento e emoções, pensar em estratégias que podem proporcionar um melhor desenvolvimento. A busca constante por formas fundamentais para os docentes acompanharem as necessidades das práticas, adaptações e meios, de forma que possa construir uma forma qualitativamente positiva na realidade da referida prática.

Na literatura, segundo D'ELIA (2005) podemos encontrar que 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, P. 50).

No tocante ao treinamento funcional este está inserido dentro da cultura corporal, pois se configura como uma atividade física e um exercício físico racionalizado, dentro da educação física. Neste sentido, cabe expormos o que a pesquisa entende como educação física, cultura corporal e educação do movimento.

## 2.2 EDUCAÇÃO FÍSICA

No processo de construção da pesquisa se fez pertinente apresentar os sentidos e entendimento acerca da educação física, pois convém dizer que o campo tem origens históricas tanto no campo científico biológico, voltados à saúde e aptidão física, bem como nas artes circenses, nas danças e no teatro.

Podemos citar como influências importantes na formação do campo da educação física os médicos higienistas e as instituições militares. Os médicos visavam corpos saudáveis e o fortalecimento físico e os militares com elevação da moral e domesticação da nação para o trabalho (BRACHT, 1999).

Neste sentido, compreendemos que a Educação Física relacionada passado e presente da história do corpo e seus sentidos e significados. Por tanto, se justifica

disser que existe consensos e muitas discórdias sobre seu papel da educação física na sociedade brasileira.

Neste entendimento dos sentidos dados a educação física, sua formação como campo de estudo e atuação, se destaque as pesquisas de Bracht (1999), que destaca os caminhos e descaminhos que a área perpassou até seus entendimentos atuais. Um caminho na perspectiva biologicista que sobre resistência a partir da década de 80 de estudiosos que propõe uma educação física mais crítica que voltada ao contexto social, disputa de classe e olhar no sujeito que se movimenta.

Nesse momento nasce o que anos mais tarde foi chamado de Movimento Renovador da Educação Física<sup>1</sup>. Porque antes a ideia era melhorar a aptidão física, formar corpos saudáveis e fortes, saúde. Onde os médicos forneciam a ciências e os militares os exercícios, agora o pensamento se choca com uma nova ideia de corpo e sujeito, este sujeito não é apenas um corpo, mas um corpo que se expressa no movimento (BRACHT, 1999).

Apos esse rompimento a educação física tem uma nova discussão, qual sua identidade? E o que a legitima? Ainda essas perguntas vão impactar na identidade da área e dos profissionais. Neste sentido, definir identidade seja qual for é algo complexo e cauteloso porque as crises de identidade que passamos no decorrer do tempo nos leva a caminhos que deixam de ser o foco para o objetivo. Na área da educação física não foi diferente, muitos momentos fizeram com que a mesma passasse crises de identidade e que não se firmasse momentos que foram e retornaram, mas tudo isso fez com que a área fosse se tornando cada vez maior e expansiva (FARIA et al, 2012).

Portando a educação física passa a ser questionada e a se questinar sobre seu lugar, no entanto, permaneceu e se fortaleceu como ciencia e área de linguagem com grandes propósitos e direcionamento preparando os alunos para vida social e cultural. Um dos consensos foi cultura corporal do movimento ou movimentar-se, com um proposito definido de transformar realidades, formando alunos mais reflexivos e cognitivos, emancipados, críticos, técnicos, contextualizados, e mais inseridos no mundo.

Quando procuramos definir o que é importante a ser aprendido ao desenvolvermos os conteúdos esportivos nas aulas de Educação Física, sabemos que muitas dessas possibilidades já foram de algum modo presenciado ou apresentado pela sociedade que fornece de várias formas o aprendizado e não somente a escola é o lugar de preparação ou de primícias com tal assunto, mas sim em diversos ambientes, como a família, grupo de amigos, praças públicas, clubes e outros. A escola muitas vezes entra para corrigir e contextualizar esses conteúdos já absolvidos, e delimitar quais são essenciais para a formação dos alunos.

Ao procurarmos delinear os conteúdos a serem desenvolvidos no interior da escola temos, em primeira instância, que abolir a visão restrita do seu conceito, pois os conteúdos curriculares são uma seleção de formas ou saberes culturais que incluem conceitos, explicações, raciocínios, habilidades, linguagens, sentimentos, atitudes, etc. (COOL et al., 2000).

Para Coll et al. (2000, p. 12), o termo conteúdo deve ser utilizado com um sentido mais amplo, pois “os conteúdos designam o conjunto de conhecimentos ou formas culturais cuja assimilação e apropriação pelos alunos e alunas é considerada essencial para o seu desenvolvimento e socialização”.

A educação física como educação do movimento nas últimas décadas tentou romper com o paradigma que a limitavam apenas como esporte ou ginástica e se viu ampliada

após a inclusão da ideia de Cultura Corporal de movimento, a partir das publicações com vies ideológico de crítica e conflito de classes.

Essas publicações trouxeram para a educação uma série de abordagens e metodologias de ensino que ropiam com a hegemonia do esporte e propunha a cultura corporal como conteúdos das aulas, criando a oportunidade para refletir sobre o movimento e sobre o sujeito que se movimenta.

Abriu-se as portas para a ludicidade na educação física onde o brincar conquistou status uma dimensão de metodologia e didática de ensino. No próximo tópico abordamos os aspectos da ludicidade dentro da educação física e como isso baseia os objetivos da pesquisa.

### 2.3 A LUDICIDADE COMO FERRAMENTA DO TREINAMENTO FUNCIONAL

Relembrando o objetivo geral de nossa pesquisa e que nos trouxe até aqui, observamos como os jogos e brincadeiras aparecem na prática dos exercícios funcionais de um espaço fitness na cidade de Vitória, neste sentido, cabe apresentar o que a área da educação física tem elaborado teoricamente sobre o “brincar”, mas especificamente como aparecem os jogos e brincadeiras.

O argumento presente na narrativa que criamos poderia estar em um ambiente incomum, o elemento jogo em um espaço que aparentemente não lhe é comum, assim como o brincar, por vezes foi renegado apenas a infância, quando sabemos que está presente em todas as fases da vida, se assim for permitido a ele e a si mesmo.

O jogo não tem fronteiras porque não as conhece e se propaga rapidamente como o fogo, superando montanhas, desertos e bosques; viaja tão puro como a água através de rios e oceanos; voa como as nuvens pelo ar e se hospeda como a terra em todos os povos e países (ORTIZ, 2005, P. 27).

O jogo no campo do lúdico coloca o sujeito em uma situação problema onde ele precisa usar de seus recursos para solucioná-lo, numa perspectiva imaginária pode usar de suas experiências e habilidades para superar os desafios propostos, o jogo é isso uma possibilidade de superar a si mesmo ou adversário.

O jogo como uma ferramenta para alcançar determinado objetivo, neste caso não seria o jogo pelo jogar, e sim o jogo para alcançar determinado objetivo, na educação física, podemos observar o jogo dessas duas formas, o “jogo pelo jogar” e “o jogo para aprendizagem de uma habilidade”, ou seja, como uma ferramenta no processo do ensino e aprendizagem.

O jogo é muito utilizado no ensino de crianças e jovens, como meio para determinado fim, pois apresenta situações problemas que estimulam a imaginação e a criatividade, bem como motivação, onde se reconhece as possibilidades de aprendizagem.

Segundo Piaget (1971), especialista no estudo dos jogos com crianças, este apresenta uma forma lúdica da criança perceber e conhecer o mundo e suas possibilidades, apresenta o meio social para o sujeito recém chegado, permitindo imitar a forma de viver dos adultos.

É um meio de expressão e comunicação de primeira ordem, de desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e sociabilizador por excelência. É básico para o desenvolvimento da personalidade da criança em todas as suas facetas. Pode ter fim em si mesmo, bem como ser meio para a aquisição das aprendizagens. Pode acontecer de forma espontânea e voluntária ou

organizada, sempre que respeitado o princípio da motivação. (MURCIA, 2005, P. 74)

Como podemos perceber o jogo tem sido utilizado como ferramenta pedagógica antes mesmo dessas análises serem postas, além do jogo pelo prazer do jogo, o temos como meio para outros propósitos, seja desenvolvimento motor, cognitivo ou afetivo, assim como destacaremos agora o papel das brincadeiras.

Quando pensamos no universo lúdico, no “faz de conta”, no imaginário, pensamos nas brincadeiras, tão presente na infância, mas que não são abandonadas na vida adulta, dificilmente abandonamos as brincadeiras como representação da realidade e também da imaginação.

Quando pensamos no desenvolvimento humano, não pode ser ignorado as brincadeiras, pois seria negar a forma como a criança se apropria do mundo real, a forma como reproduzimos nosso meio social e afetivo, como aprende-se e apreende as coisas produzidas pela humanidade.

São inúmeras as contribuições do brincar para formação do sujeito, dentre as quais podemos enunciar a formação do eu, desenvolvimento integral, desenvolvimento afetivo, inserção no meio social, desenvolvimento cognitivo, corporal e oral dentre outros (RAMOS, RIBEIRO E SANTOS, 2011).

Diante do exposto, podemos considerar que as brincadeiras ocupam um papel fundamental na formação humana, com benefícios imensuráveis, pois o estímulo alcançado ainda na fase primária do sujeito, trazem ganhos para a formação do “eu” e para toda a vida (RAMOS, RIBEIRO E SANTOS, 2011).

Através das brincadeiras as crianças experimentam novas formas de agir, de sentir e de pensar. Brincando, a criança busca se adaptar de forma ativa à realidade onde vive, mas também emite juízos de valor. Constrói, brincando, a sociedade em que irá viver quando adulta. Daí a grande relevância do lúdico para o ambiente de ensino-aprendizagem, principalmente para a própria sala de aula, nos mais diversos níveis de escolaridade, permitindo à criança resignificar seu contexto vivido (OLIVEIRA, SOLÉ E FORTUNA, 2010, P. 27).

Neste contexto, fica explícito como as brincadeiras são caminhos para experimentar formas de viver, agir e encontrar imitações do mundo real. Podemos considerar valores aprendidos através do brincar, sem desconsiderar que a brincadeira tem seu valor em si, no brincar pelo brincar.

### **3 METODOLOGIA DA PESQUISA**

#### **3.1 ABORDAGEM DA PESQUISA**

Este Trabalho de Conclusão de Curso relacionou o treinamento funcional com a ludicidade, algo pioneiro a nosso ver, uma vez que não encontramos trabalhos acadêmicos na área da educação física que olhassem diretamente para uma aula de treino funcional e a influência da ludicidade, através do brincar na motivação dos alunos. Essa pesquisa foi a campo observar como a ludicidade pode ser elemento importante e útil na elaboração de um programa de treinamento funcional, atividade tipicamente composta por exercícios racionalizados com objetivos claros de condicionamento físico, hipertrofia, resistência e equilíbrio muscular.

Consideramos esse estudo dentro das características de abordagem qualitativa e não quantitativa, uma vez que, não se buscou quantificar, nem tão pouco enumerar a influência do lúdico no treinamento funcional, mas, em observar nos sujeitos a

interação dos exercícios racionalizados, com a ludicidade do brincar presente nos jogos e brincadeiras. Para, além disso, nos interessamos nas interpretações dos sujeitos investigados para construir a análise sobre o fenômeno pesquisado.

Segundo Gerhardt e Silveira (2009. p. 32):

As características da pesquisa qualitativa são: objetivação do fenômeno; hierarquização das ações de descrever, compreender, explicar, precisão das relações entre o global e o local em determinado fenômeno; observância das diferenças entre o mundo social e o mundo natural; respeito ao caráter interativo entre os objetivos buscados pelos investigadores [...]

Neste sentido, com características de pesquisa qualitativa, coube então, o tipo de pesquisa descritivo-exploratória, pois primeiramente evidenciamos o tema com um referencial teórico a fim de conhecer sobre o que está descrito sobre treinamento funcional e ludicidade na literatura, para num segundo momento explorar a área com visitas ao campo, com objetivo de conhecer o objeto de pesquisa e compreender o problema real.

Neste sentido, a pesquisa exploratória é relevante para a compreensão do problema e da realidade na investigada.

Os estudos denominados qualitativos têm como preocupação fundamental o estudo e a análise do mundo empírico em seu ambiente natural. Nessa abordagem valoriza-se o contato direto e prolongado do pesquisador com o ambiente e a situação que está sendo estudada. No trabalho intensivo de campo, os dados são coletados utilizando-se equipamentos como videoteipes e gravadores ou, simplesmente, fazendo-se anotações num bloco de papel (GODOY, 1995, P.62).

Utilizamos o método de pesquisa, estudo de caso, onde encontramos os sujeitos investigados e suas realidades, dentro dos seus espaços, para analisarmos a percepção dos sentidos apresentados na realidade dos sujeitos com ajuda da literatura que dialoga com o tema para compreender os sentidos e interpretar suas ações.

Para esses pesquisadores um fenômeno pode ser mais bem observado e compreendido no contexto em que ocorre e do qual é parte. Aqui o pesquisador deve aprender a usar sua própria pessoa como o instrumento mais confiável de observação, seleção, análise e interpretação dos dados coletados (GODOY, 1995, P.62).

O trabalho de Conclusão de Curso se tornou um artigo para ser apresentado ao Centro Universitário Salesiano para conclusão do curso de graduação em Educação Física licenciatura, a produção deste trabalho contou com a participação do aluno pesquisador e o professor orientador, além dos sujeitos investigados.

### 3.2 LOCAL, SUJEITOS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Este estudo de caso acontece em uma academia no município de Vitória, no bairro da Vila Rubim, conta com um professor e duas turmas de 27 alunos. O professor também é proprietário da academia que oferece o treino funcional, os clientes são na sua maioria moradores vizinhos e de bairros próximos ao endereço da academia. Onde através do professor de educação física nos aceitou para uma conversa e observação das aulas. Através de informações de alunos, nos sabíamos que as aulas contavam com momentos de brincadeiras em meio aos exercícios tipicamente conhecidos do treino de circuito funcional.

Neste sentido, no local demos conta que as aulas nesta academia realmente tinham o elemento da ludicidade muito presente, e essa comparação se deu principalmente pelo meu histórico de atleta de amador e profissional e conhecer os treinamentos funcionais oferecidos em clubes e academias ao longo de 15 anos como atleta profissional.

O profissional que atende no local é formado como professor de educação física, este consentiu com o estudo e buscou consentimento dos alunos da turma observada, para também participarem do estudo de pesquisa, assim todos os envolvidos na pesquisa assinaram o “termo de livre consentimento para a realização da pesquisa” sobre o treinamento funcional e a ludicidade.

Os dados foram coletados por meio de questionários na plataforma “Google Forms” e examinados em formato de texto, ainda contou com 5 visitas entre o mês de Setembro e Outubro, onde preenchemos um relatório de observação da estrutura e das aulas da turma de 19:00, uma vez que são duas turmas com intervalo de 1 hora e 20 minutos.

Os dados fornecidos pelo professor da turma e seus alunos, serviram a pesquisa, a partir do método de análise de conteúdo que Bardin (1977) caracteriza esse processo de análise de conteúdo, por entender que se extrai dos emissores os conteúdos para exame da realidade posta e investigada.

Como instrumento para coleta de dados, optamos ainda por entrevistas semiestruturadas com o profissional para um resultado mais preciso onde se destacou a forma como as atividades são desenvolvidas, uma vez que consideramos pioneiro o fato de valorizar o brincar no treinamento funcional.

As perguntas da entrevista foram baseadas a partir das observações que foram feitas pelo pesquisador. As pesquisas de caráter qualitativo como está, pode usar das entrevistas para captar a realidade vivida pelo entrevistado (DUARTE, 2004).

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **4.1 OS ALUNOS E AS IMPRESSOES SOBRE A PRESENÇA DOS JOGOS E BRINCADEIRAS DURANTE O TREINAMENTO FUNCIONAL**

Com objetivo de investigar a ludicidade no treinamento funcional e suas implicações na prática pedagógica da educação física, foi aplicado um questionário aos alunos da academia que serviu de caso para a pesquisa, esses alunos participam das aulas de treinamento funcional observada durante a coleta de dados, usamos a plataforma do Google formulários com 10 perguntas sobre o perfil etário, objetivos com treinamento e a opinião sobre o treinamento. Obtivemos de devolução 100% dos questionários enviados, um total de 27.

Neste sentido, entendemos que apresentar o perfil da turma que participa das aulas de treinamento funcional é importante para a investigação que a pesquisa se propôs, uma vez que, a presença do brincar e da ludicidade nos exercícios propostos dentro da aula são aceitos por esse grupo, mas, não são comuns a todas as academias com treinamento funcional e ainda dentro do entendimento e da origem do treinamento funcional este sempre esteve próximo a exercícios de força e resistência comuns a musculação e exercícios sistematizados, sem brincadeiras e jogos, como é comum a este espaço.

Verificou se que 79% dos alunos temos menos de 40 anos de idade, o que sugere um público em idade adulta e ativamente economia, e apenas 7% dos alunos da academia

tem mais de 60 anos de idade. Não é possível dizer que esse número de 7% de pessoas acima de 60 anos tem relação com o tipo de treinamento oferecido na academia, para esse tipo de avaliação seria necessário uma investigação e pesquisa focada neste caso e esse nunca foi nosso objetivo.

No entanto, as preocupações com o corpo e a saúde ganharam destaque nas últimas décadas e pode apontar uma direção pelo aumento da procura por academias que auxiliam nos cuidados com o corpo e a saúde dos indivíduos independente da idade.

Neste contexto onde o corpo se torna polo de preocupação e investimento nos parece que a questão do culto ao corpo se mostra como um tema fundamental de discussão para o campo da Psicologia. Passaram-se os anos e a inserção das tecnologias no nosso dia-a-dia fez com que a estética e a construção do corpo mudassem consideravelmente. A relação com nosso corpo parece estar sendo radicalmente modificada pelo fácil acesso a diversos recursos ligados à boa forma, criando certa exaltação e supervalorização do corpo (DANTAS, 2011, P. 900).

No entanto, podemos dizer que os alunos dessa academia são em sua maioria jovens e pessoas ativas, com objetivos que vamos comuns e pessoais que abordarem ao longo desse tópico, ainda se destaca que na academia não se verificou nenhum aluno com deficiência física ou necessidades de adaptações para a prática da atividade física.

O indivíduo parece ser responsável por sua aparência física por meio das várias formas de construções corporais hoje presentes no mercado – como as dietas, os exercícios físicos, os variados tratamentos de beleza e as cirurgias plásticas. E, assim, o corpo atual, ou seja, aquele que se encontra em consonância com os padrões de beleza contemporâneos que associam juventude, beleza e saúde apresenta-se como um valor fundamental na sociedade ocidental (DANTAS, 2011, P. 900).

Vivemos em tempos em que o indivíduo foi ensinado que ele é responsável por sua aparência e saúde, existe uma cobrança especialmente sobre os jovens em sempre aparentar fortes e saudáveis, não é socialmente aceito o sujeito desleixado e triste, muito menos não se importar com a aparência ou com o peso.

Levantamos que os alunos da academia são recém-ingressos no treinamento, sobre isso, verificamos a quanto tempo esses alunos estão nessa academia. Neste sentido, temos 40% dos alunos com menos de três meses e outros 40% tem menos de um ano de prática de atividade do treinamento funcional, o que consideramos uma turma ainda recente neste tipo de atividade física.

Quando questionados sobre os objetivos esperados com a prática da atividade física do treinamento funcional, 85% dos alunos apontaram saúde e condicionamento físico, esse resultado é comum ao público que busca este tipo de atividade física, outro resultado que aparece como importante entre os praticantes de atividade física é a busca por um corpo considerado bonito, a estética é um chamariz importante entre os que se propõe a cuidar do corpo através de exercícios funcionais.

A pesquisa procurou saber que tipo de treino eles apreciavam, sabendo que o treino que estes alunos recebem tem a inclusão de uma metodologia voltada ao brincar e a ludicidade, este treino se distancia dos treinos de funcional comumente praticados. O referido treino não se baseia unicamente na prática de exercícios de resistência ou força, neste espaço, esses objetivos são propostos por um caminho onde a ludicidade aparece nos exercícios propostos para que os alunos concebam uma nova experiência de se movimentar.

Neste sentido, a pesquisa apontou que os jogos e brincadeiras não são preferida de todos os alunos, 22% dos alunos preferem aulas com exercícios tradicionais, sem os jogos e brincadeiras, e 78% aprovam os jogos e brincadeiras durante as aulas como forma de alcançar os objetivos do treinamento funcional.

Podemos considerar que uma parte dos alunos tem preferência por um treino considerado normal ao treinamento funcional, isso pode sinalizar que a presença de brincadeiras e jogos pode ter uma interpretação diferente para cada sujeito, o que consideramos algo esperado, uma vez que o treino deixou uma zona habitual e inovou com exercícios com uma metodologia baseada em jogos e brincadeiras tradicionais.

Dentro dos que aprovam o treinamento funcional encontramos 48% que preferem o momento de jogos e brincadeiras no aquecimento e no encerramento das atividades, ainda 25% deles apontaram que preferem intercalados aos exercícios comuns ao treinamento funcional.

Pedimos aos alunos que dissessem o que achavam das brincadeiras propostas pelo professor durante o treinamento e nos deparamos com frases afetuosas e que demonstram muito carinho pelo trabalho que o professor tem realizado nessas aulas de treinamento funcional.

“Muito boas, pois nos faz exercitar brincando”, “Dinâmicas”, “Muito boa”, “Boa”, “Muito boa”, “São ótimas”, “Ótimas, divertidas, interativa”, “Um diferencial no treinamento”, “São boas!”, “Ótimas e muito produtivas”, “Boas”, “Bem elaborada e descontraída.”, “Muito legal e divertida, é diferente”, “Muito bom ... maravilhoso”, “Todas maravilhosas”, “Eu amo, volto a ser criança. Melhora muito o condicionamento na hora das corridas também.”, “Super legal onde nós divertimos e interagimos com nossos colegas.”, “São legais, divertidas e interessantes.” (Alunos).

Entendemos que a ludicidade das brincadeiras e jogos produz nos alunos essa ternura ao se referirem ao treinamento que estava se submetendo, algo que nos chamou muita atenção, pois, é muito comum ao final de um treino que os alunos estejam esgotados fisicamente e não costumam chamar de “maravilhoso” algo que esgotou suas energias.

Consideramos um aspecto importante, mesmo que 22% dos alunos ainda prefiram o treinamento tradicional sem jogos e brincadeiras durante o treinamento, os 27 alunos responderam positivamente sobre o que achavam do treinamento do professor com jogos e brincadeiras. Verificamos que estes 22% preferem um treino tradicional, no entanto, sente-se bem e aprovam o tipo de treinamento oferecido pelo professor.

Questionamos os alunos sobre se existia algum benefício em propor jogos e brincadeiras durante o treinamento funcional e estes responderam:

“Movimenta todo o grupo muscular do nosso corpo, sem dizer a alegria de todos.”, “Treino descontraído, por ser jogos e brincadeiras ao final do treino treinamos muito e sentimos pouco”, “Ajuda a interagir com outras pessoas, também ajuda no objetivo de cada pessoa ali nos treinos.”, “Uma forma menos formal de treinar o corpo e a mente”, “Mas descontração e você faz o exercício sem perceber.” “Interatividade com os demais, distração”( Alunos).

Neste primeiro grupo de respostas dos alunos percebemos que alguns destacam os benefícios físicos da preparação física, bem como benefícios emocionais, um relaxamento psicológico durante as atividades, ponto que já destacamos anteriormente sobre o treinamento funcional com ludicidade, a introdução de jogos e brincadeiras produz uma sensação nos participantes de descontração e relaxamento sem perder de vista os objetivos de condicionamento físico.

“Estimula o movimento, ao mesmo tempo que brincamos nos exercitamos.”, “diversão, motivação e agilidade”, “Não se torna um treino repetitivo ... que

sem jogos se torna chato.” “Além de nos divertir se exercitamos bem mais” “Resistência, força, interação com os grupos.”, “Força, agilidade e muito movimento”, “Auxilia na melhora do metabolismo, no reforço do sistema imunológico, na melhora da cognição, autoestima e sentimento de bem estar.”( Alunos).

Entre os elementos fisiológicos como benefícios os alunos citaram força, agilidade e coordenação motora como principais tópicos, entendemos que os principais objetivos dos praticantes do treinamento funcional são essas habilidades de força e agilidade, neste sentido, podemos interpretar que os alunos ainda que apresentem as características de bem estar emocional como benefícios, não deixaram de citar os ganhos físicos com a atividade.

No entanto, podemos considerar que os benefícios apontados pelos alunos se restringiu na maioria dos comentários a aspectos emocionais, julgando que as brincadeiras e jogos ajudam a distrair enquanto se exercitam, ainda houve entrevistados que apontaram questões físicas e cerebrais para justificar o uso de brincadeiras nos exercícios funcionais.

Entendendo que os alunos que responderam ao questionário estão matriculados no treinamento por vontade própria e que poderiam está em uma academia com treinamento tradicional com exercícios funcionais e optaram por permanecer na academia com treinamento adaptado com jogos e brincadeiras. Neste sentido, buscamos saber a interpretação dos mesmos sobre que tipo de exercício produzem melhores resultados, os tradicionais ou os adaptados com jogos e brincadeiras, o objetivo dessa pergunta era perceber alguma preferencia no tipo de treinamento.

Eu gosto mais dos exercícios tradicionais, mais as brincadeiras são muito legais, pois da uma pausa no stress da musculatura.”, “Com os dois intercalados”, “Ambos, um complementa o outro”, “Tradicionais”, “Jogos e brincadeiras”, “Ambos trazem resultados.”, “Sim, o resultado está sendo excelente”., “Funcionais e jogos, estamos em movimento nos dois casos.”( Alunos)

Diante das respostas, não é possível apontar com clareza uma preferencia dos alunos em relação ao tipo de exercício que produziria melhores resultados, pois das 27 respostas obtidas, a maioria dos alunos aponta que a combinação de exercícios funcionais de força, resistência, coordenação motora, intercalados com brincadeiras e jogos é a preferencia e a ausência dessa adaptação seria prejudicial ao treino da turma.

Observados durante a visita a campo que o professor usa a metodologia de explicar as atividades inicialmente e depois durante a aula que tem duração de 50 minutos ele dita os exercícios a serem realizados. Os alunos conseguem distinguir quando o exercício é para desenvolver uma habilidade especifica, voltada para um grupo muscular e quando a atividade é aeróbica voltada ao condicionamento físico e gasto calórico.

Os alunos desse espaço de treinamento funcional estão adaptados a esse tipo de aula com jogos e brincadeiras intercalados com exercícios de força e resistência, para o condicionamento físico. Entendemos que de maneira geral os alunos veem com bons olhos e aprovam esse método de treinamento, pois apontaram apenas benefícios com a adaptação.

É possível dizer que os alunos apreciam as aulas e que a parte motivacional ganha um destaque importante, os alunos se mostraram motivados em continuar com os treinamentos, apontaram que a socialização da turma é grande por conta das interações que as brincadeiras geram no grupo, as relações interpessoais que se cria com as brincadeiras são um aspecto que os motiva a não desistir das aulas.

Quando perguntados especificamente sobre os jogos e brincadeiras os alunos demonstraram que a experiência tem sido fantástica, a releitura de brincadeiras da infância, jogos que não viam desde a infância, num espaço que a princípio tinha o objetivo apenas de condicionamento físico e saúde, segundo os mesmos “Todos participam com alegria, pois nos faz lembrar os tempos de crianças, e nos cansamos mais do que os exercícios tradicionais, tudo brincando, uma experiência muito bacana.” (Aluno).

Entendemos que a experiência para os alunos tem sido positiva e que essa metodologia por eles é aprovada, nos voltamos ao professor do espaço fitness, manteremos seu nome em sigilo por privacidade, para tanto, vamos usar Professor, quando nos referirmos a sua pessoa.

#### 4.2 O PROFESSOR E SUAS IMPRESSÕES SOBRE A PRESENÇA DOS JOGOS E BRINCADEIRAS NO TREINAMENTO FUNCIONAL

O Professor que participou desse estudo tem 36 anos, sendo formado Bacharel em educação física desde 2016 por uma instituição privada no município de Vila Velha, por questões de privacidade alteramos com consentimento, seu nome para Professor, este é proprietário do espaço fitness que investigamos nessa pesquisa, atuando como professor no programa de treinamento funcional.

O espaço de treinamento era um sonho pessoal de vida do Professor que desde jovem atuava como atleta em diversas modalidades esportivas, no entanto uma lesão precipitou sua carreira como atleta, o que fez buscar na área da educação física um meio dele continuar ligado a paixão dos treinos físicos e cuida com o corpo.

Desde 2018 abriu este espaço fitness para auxiliar no condicionamento físico dos alunos, conta com duas turmas de 20 alunos que duas vezes por semana participam do programa de treinamento funcional desenvolvido por ele. Este programa de treinamento funcional apresentou características metodológicas, no mínimo diferentes do treinamento habitual e foi sobre sua metodologia e organização que objetivamos essa entrevista.

Primeiramente partimos para conhecer melhor o Professor, uma vez que entendemos que somos seres históricos e sociais, sendo assim nossas escolhas são influenciadas pelo meio que vivemos e pelas experiências que carregamos ao longo da vida. Neste sentido, questionamos sobre o professor sobre a realização de curso específico para o treinamento funcional, este sugeriu que a participação em cursos de especialização é importante e pretende participar de uma pós graduação em treinamento funcional, mas por enquanto, nessa área ainda não realizou, este ainda ressaltou que os cursos dessa área são todos pagos e em instituições privadas, por este motivo ainda não foi possível.

Destacou que sua experiência como atleta profissional fez com que aprendesse na prática a construir um treino funcional, “foram anos e anos treinando todos os dias com bons preparadores físicos, treino de força, resistência, condicionamento físico dentre outros tipos de treino”.

Podemos considerar que o Professor atribui a sua vivência como atleta profissional as condições para desenvolver seus treinamentos no espaço fitness, no entanto, demonstrou que considera os cursos de especialização importantes para seu desenvolvimento como profissional, pretendendo ainda realiza-los.

Não é incomum ex-atletas darem continuidade a área dos esportes e das atividades físicas após o término da carreira, um dos caminhos é com a profissionalização através da graduação como no caso do Professor, usam o conhecimento construído ao longo dos anos e se habilitam através da graduação em educação física, fisioterapia e funções de gestão.

#### **4.2.1 O treinamento funcional e os jogos e brincadeiras como recreação**

Segundo o objetivo da pesquisa de investigar o treinamento funcional que envolvia ludicidade, buscamos através de questionamentos sobre o programa de treinamento desenvolvido no espaço fitness entender a metodologia desenvolvida pelo Professor.

A princípio sobre a estrutura do programa nos pareceu comum ao que se esperava de um programa com treino funcional, objetivando “força, agilidade, coordenação motora e velocidade” (Professor Entrevistado), tudo dentro do comum, pois não apareceu na fala a ludicidade como objetivo do programa de treinamento funcional desenvolvido no espaço.

Podemos considerar que a ludicidade está presente no treinamento funcional oferecido pelo Professor, no entanto, segundo o mesmo não é o objetivo estabelecido no programa de treinamento, este aparece apenas como um meio para alcançar os objetivos iniciais, uma recreação.

Sobre este resultado não podemos ainda considerar que de fato a ludicidade não é objetivo do treinamento, algo que ao longo da pesquisa tentaremos elucidar, uma vez que na primeira fala é prematura por mais que tenhamos ao longo das cinco (5) observações de campo que realizamos durante a pesquisa, a ludicidade no programa de treinamento era recorrente, ainda que não claro o objetivo.

Para entender o objetivo da presença do lúdico nas aulas, se questionou como o professor organizava as turmas, sabíamos por meio das observações que se tratava de duas turmas com 27 alunos, as terças e quintas feiras um depois da outra com intervalo de 15 minutos.

Na verdade as diferenças não estão entre as turmas, mas sim nas turmas. Melhor dizendo ... dentro de cada turma existe sua especificidade pessoal, ou seja, as pessoas ou os alunos são diferentes fisicamente, de idade, ou de sexo. Então, os treinos são preparados para as turmas com a maior gama possível de variações de exercícios e cada exercício apresentado variações para que cada aluno mesmo com sua dificuldade possa executar sem maiores riscos e da maneira correta (Professor na entrevista).

Percebemos que as turmas não foram organizadas considerando aspectos físicos, no entanto, o professor sugere que conhece o perfil e as condições de cada aluno e propõe os exercícios respeitando essas características. No entanto, verificamos que os exercícios são propostos a todos os alunos, durante a aula não são propostos exercícios diferentes para cada participante e sim para todos ao mesmo tempo.

Quando o professor diz que os treinos são preparados para as turmas respeitando as individualidades, entende-se que o nível de dificuldade dos exercícios atende ao todo da turma, e destaca que uns tem mais dificuldades de executar do que outros, sem que envolva risco a saúde do aluno.

A definição que o profissional tem do conceito de treinamento funcional ou exercícios funcionais, pois acreditamos que este conceito possa ser diferente para

cada pessoa respeitando o que a literatura define como treinamento funcional e que expusemos no referencial dessa pesquisa.

Funcional... recupera e recondiciona o indivíduo que possa ter alguma dificuldade fisiológicas ou lesões que possam ser tratadas com os exercícios, seguido antes de acompanhamento médico para estes casos específicos. E para quem busca por aptidão um excelente meio (Professor na entrevista).

Ao nos expor suas ideias de treinamento funcional, apontou a questão médica como elemento norteador, destacou a recuperação do condicionamento físico como causa principal da necessidade deste tipo de exercício. Notasse que mesmo tendo seu histórico de ex-atleta, este não descreveu em sua resposta o aprimoramento físico, ganho de força, aumento de massa muscular.

Podemos considerar duas coisas com essas questões levadas a partir da resposta do professor, primeiro que isso não sua experiência como atleta tenha lhe moldado a esse pensamento de recuperação física a partir desse tipo de exercício. A segunda questão pode esta ligada ao publico que este atende no espaço fitness, ao que observamos nas respostas dos alunos, a maioria esta para um condicionamento físico e não especificamente com um objetivo de ganho de massa ou força.

Entendemos que essas duas questões podem tentar explicar o fato de o professor ter apontado a recuperação de lesões como definição do conceito de exercícios funcionais, uma ligação entre exercícios e fisioterapia para recuperação de condicionamento físico.

Ainda a questão do treinamento envolver momentos de ludicidade, nos rememorou o inicio de nossa pesquisa quando procuramos relacionar treinamento funcional com ludicidade e não encontramos senão em fisioterapia e em casos onde o sujeito necessitava de adaptações para realização da recuperação físico e o uso de jogos lúdicos se fazia presente.

Quando tratamos de relacionar os programas de treinamento funcional com jogos e brincadeiras, dentro do campo da educação física com sujeitos sem necessidades de adaptações para os exercícios, nos não encontramos trabalhos acadêmicos que nos norteasse na pesquisa. Mas, estamos em uma academia que realizava esse trabalho e que foi possível comprovar através das observações já citadas a união da ludicidade com os exercícios funcionais.

Questionou-se se o professor tinha consciência de que realizava um trabalho diferenciado ao reunir na metodologia do treinamento funcional um método a partir jogos e brincadeiras como meio para alcançar os objetivos do treino funcional "Sim, no meio dos treinos temos muitas imposições como regras a serem seguidas, porém, não são. Vejo isso e trago como proposta para meus alunos diferentes meios de execução" (Professor Entrevistado).

Podemos considerar a partir da resposta dada, que a estratégia com os jogos e brincadeiras vem a partir da experiência de quem quando o exercício é maçante o aluno não segue as orientações e a partir dessa metodologia o aluno executa os movimentos pedidos.

Então o provocamos a explicar como acontece a chegada do aluno ao programa e como se dá o momento de adaptação, uma vez que a metodologia utilizada é via ludicidade para amenizar o stress provocado pela carga de exercícios.

Os treinos são separados para a realidade na qual vivemos hoje. Uma das mais vista são alunos que querem deixar o sedentarismo, então, as propostas para tais alunos são de acordo com sua chegada. A maneira ou estado físico no qual o aluno se encontra. Assim, dependo da sua condição ele é colocado inicialmente com acompanhamento básico de fortalecimento da musculatura num período de 15 dias, onde, usamos como adaptação. E logo inicia com a turma no ritmo que melhor lhe cabe no momento ... passando a evoluir crescentemente com o tempo (Professor na entrevista)

Este apresentou na fala um dos objetivos iniciais dos alunos que chegam até o programa, que seria deixar o sedentarismo e obesidade, algo comum nos dias atuais, pessoas que vivenciam rotinas de trabalho e estudos e que não conseguem manter o corpo saudável.

A obesidade é considerada uma epidemia mundial (1,3). No Brasil, as mudanças demográficas, sócio-econômica e epidemiológicas ao longo do tempo permitiram que ocorresse a denominada transição nos padrões nutricionais, com a diminuição progressiva da desnutrição e o aumento da obesidade (4- 7). Isso se torna um problema de saúde pública, uma vez que as consequências da obesidade para a saúde são muitas, e variam do risco aumentado de morte prematura a graves doenças não letais, mas debilitantes e que afetam diretamente a qualidade de vida destes indivíduos (PEREIRA, 2003, P. 122).

A obesidade e o sedentarismo são consequências das rotinas vividas nos últimos tempo e que tem adoecido os corpos, o que sugere um crescente número de nossos alunos inscritos em programas para combater esses males como destacou o Professor, na sequência o mesmo destacou seu programa para adaptar os recém chegados a sua metodologia de trabalho.

No entanto, se verifica que essa metodologia se distingue dos demais programas, uma vez que intercala exercícios comuns ao treinamento funcional a exercícios com jogos e brincadeiras como forma de adaptar os alunos ao esforço físico sem o estresse conhecido que uma rotina de treino pode causar no indivíduo.

Sobre o fato o professor afirma que sua metodologia é uma estratégia para chegar ao objetivo comum a todo treinamento funcional: o condicionamento físico e aprimoramento do corpo e suas funções.

Então, os exercícios tradicionais a grande maioria dos alunos já vivenciaram, assim, como algumas práticas lúdicas. Acredito que a junção dessas modalidades nos trás benefícios físicos e psicológicos, tanto que os alunos que já estão acostumados com esse programa pedem por dias de jogos e brincadeiras (Professor na entrevista).

O professor expor na fala a prática de atividades lúdicas, no que ele chama de junção com os exercícios funcionais é uma forma de aliviar o peso de um treinamento com exercícios desgastantes não apenas fisicamente, bem como psicologicamente.

Essa contribuição do Professor foi importante na medida em que nos permite pensar como ele professor entende a união da modalidade de dois tipos de atividades distintas, exercícios funcionais com jogos e brincadeiras, na sua visão as modalidades se complementam e produzem no treino resultados físicos e psicológicos na medida em que os alunos dizem se sentir melhor quando estão se exercitando e brincando ao mesmo tempo.

Olhando para os dias de hoje, as pessoas estão muito voltadas para trabalho, estudo ou de alguma forma meios de especialização profissional. O tempo para a saúde é muito curto e para o lazer menor ainda. Então, quando eles estão no treino e temos as brincadeiras tradicionais ou

modificadas para os treinos, percebo que se divertem e treinam com maior ênfase. Claro que tem aqueles alunos que fazem, mas, preferem os treinos tradicionais. Então, chegamos sempre a um acordo. E percebemos que quando iniciado o treino com as brincadeiras eles participam treinam e brincam (Professor na entrevista).

Na fala anterior o professor apresentou questões importantes que precisamos refletir para entender a objetividade de ter jogos e brincadeiras em um treino de exercícios funcionais. Ouve um destaque onde o professor analisa o fato das pessoas terem pouco tempo para cuidar da saúde, neste sentido, entendemos que o mesmo vê o treinamento funcional como uma forma de cuidar do corpo e da saúde, num segundo momento este destaca que o sujeito dentro do seu treino esta além de cuidando da saúde e do corpo, este esta também tendo um momento de lazer.

Ao refletir sobre o dado encontrado e pensamos que forma de ver o treino com ludicidade, seria a possível visão do professor sobre o que ele oferece em seu programa, um cuidado da saúde e do corpo, bem como um momento de lazer, nossa reflexão nos coloca em um ponto que as brincadeiras introduzidas pelo professor estão ligadas a essa visão de lazer e relaxamento que ele procura colocar em seu programa de treinamento.

Assim sendo, é possível pensar que a introdução de jogos e brincadeiras pelo profissional tem a intenção de ofertar aos alunos mais do que um treino que cuide do corpo, mas, que também alivie os stress do dia a dia das rotinas de trabalho que consome o tempo parte do tempo da sociedade atual, onde o lazer apenas entra como um tempo fora do trabalho.

O espaço do treinamento funcional é tradicionalmente de exercícios racionalizados para equilíbrio muscular, resistência, força, etc. Pensamos se esses objetivos permanecem com as brincadeiras e jogos incluídos na aula entre os exercícios funcionais?

Sim, por exemplo: quando é proposto para eles treino de pique pega, ali englobam resistência, Velocidade, agilidade, capacidade de raciocínio lógico, estratégia, muito mais, tudo em frações de segundos, onde que nos exercícios tradicionais a execução mecanizada está para todo tempo de exercício (Professor na entrevista).

Podemos considerar que independente da atividade, seja lúdica, seja como citado o tradicional execução mecânica, os objetivos pensados para o aluno no treino funcional permanecem o mesmo. Considerando uma turma de treinamento funcional com objetivos de perda de peso, manutenção da forma e condicionamento físico e equilíbrio muscular, na visão do profissional os objetivos se sustentam com ambas as formas de se exercitar.

O que muda na concepção do Professor é que através da inclusão das brincadeiras e jogos os alunos tem a oportunidade de se divertir e aliviar as tensões da rotina, logo o fato dessa visão por parte do profissional, justifica seu treino ter a presença tão constante de exercícios com metodologias baseadas em jogos e brincadeiras tradicionais como piques e jogos de invasão como observado nas visitas a campo.

Procuramos saber se o profissional conhece e se já trabalhou apenas com exercícios funcionais tradicionais, a que le próprio chamou de exercícios de execução mecânica, este respondeu positivamente que conhece e que já trabalhou apenas com esses exercícios tradicionais, no entanto, foi ressaltado que os

exercícios funcionais que chamamos de tradicionais da modalidade são na verdade também adaptações de movimentos que realizamos no dia a dia.

Neste sentido, cabe pensar sobre o fato que os exercícios funcionais da modalidade de treinamento funcional têm na origem os movimentos que realizamos diariamente, normalmente apenas com o peso do próprio corpo e sem um forte ritmo de intensidade. E que se transforma em exercícios funcionais quando colocamos carga e ritmo.

Uma forma de enganar a mente e o corpo e ao mesmo tempo contribui para corpo e mente sair da rotina diária. A ludicidade está para nós, assim, como para uma criança porque acredito que essa criança vai existir sempre dentro de cada pessoa. Pensa você, geralmente quando encontra um amigo de muito tempo o assunto se volta para as brincadeiras de infância e para tudo que antes era fácil e divertido. Vejo que se um treino de velocidade é feito o aluno se desenvolve melhor se ele tiver que levar um cone a certo espaço e voltar com outro colega fazendo o mesmo do lado. Isso gera uma competição amigável e benéfica para o resultado final (Professor na entrevista).

Temos aqui a visão do profissional onde aponta uma dualidade entre o corpo e a mente, visão muito difundida na idade média, mas que perdeu força com avanço das ciências e o declínio da igreja que compartilhava essa visão de corpo e alma. Ainda é comum as pessoas reproduzirem essa fala de dualidade mesmo que saibam que o corpo e a mente não estão separados.

Caminhando para o final da análise lançando um olhar para como o Professor chegou a esse programa de exercícios funcionais com ludicidade, ele apresentou argumentos importantes até aqui de como a ludicidade nos exercícios pode auxiliar na motivação dos alunos em executar os movimentos.

Podemos considerar que o programa está fundamentado na perspectiva de usar a ludicidade com forma de aliviar a carga dos exercícios e motivar os alunos, o objetivo permanece os mesmos da modalidade de treinamento funcional encontrados em outros programas de treinamento funcional.

No mês tínhamos os jogos e brincadeiras uma vez, hoje temos toda quinta a pedido dos alunos. Então, começamos a semana sempre com um treino de força, força aeróbica, força aeróbica, de qualquer maneira força. Em seguida um treino mais leve aeróbico para iniciarmos o processo de liberação dessa musculatura trabalhada anteriormente na força e terminamos com as brincadeiras que muito envolve tudo dos exercícios (Professor na entrevista).

Um programa de treinamento funcional é composto por exercícios que foram pensados por um educador físico, avalia-se as características das turmas e o perfil dos alunos, através da composição corporal e dos objetivos traçados, neste sentido, se buscou na resposta do Professor investigar como ele planeja essa aula com exercícios funcionais e com jogos e brincadeiras compondo a metodologia da aula.

Não, as aulas são planejadas diariamente de acordo com o desenvolvimento da semana. Como disse antes, sabemos que os treinos têm sua especificidade dos dias da semana e assim é pensando o dia-a-dia para a galera. Não tem como não repetir os exercícios, mas tem como fazer uma mescla bem maior deles quando trabalhado dessa maneira. Vejo em outros lugares que os exercícios com ludicidade aparecem em alguns momentos como início da aula ou fim da aula. Aquecimento ou desafio. Acredito que não conseguiria implantar esse modelo num espaço mais padrão devido justamente a esse pensando mais sistematizado (Professor na entrevista).

Vimos que são planejadas a partir da avaliação que o profissional tem da turma e de como foi a última aula, neste sentido, se avalia a turma a cada aula para entender que tipo de estímulo a turma necessita, algo comum ao treino, uma vez que o aluno da resposta ao estímulo e isso dita o ritmo das próximas investidas de treinos.

A ludicidade aparece nas brincadeiras e nos jogos sem descaracterizar os objetivos do treinamento oferecido, pois aparecem como uma metodologia inovadora dentro do treinamento para incentivar os alunos, a ludicidade é um elemento do “faz de conta” que as crianças e também os adultos pode usar para imaginar uma situação, um escape da realidade.

Podemos considerar que o professor tem uma sintonia com o programa que ele mesmo desenvolveu e entende o momento de aplicar ludicidade e o momento de aplicar os exercícios funcionais tradicionais. Entendemos que neste caso a turma acompanha o programa de treinamento com ludicidade e tem aprovado o método de estímulos oferecidos no programa.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esse estudo de caso nos desafiou desde o início quando era apenas uma ideia em meus pensamentos, e por que isso? Porque me chamava a atenção a distância acadêmica e prática que se propõe entre o que se chama de exercícios funcionais e jogos e brincadeiras. Essa distância quis se evidenciar quando procuramos artigos com os temas: treinamento funcional, brincar e ludicidade. Para nosso espanto nos locais de busca não foi possível verificar pesquisas dentro da educação física que dialogassem com ambos os temas.

Essa pesquisa propôs verificar um programa de treinamento funcional em um espaço fitness da cidade de Vitória, onde o professor tem em seu método de treinamento jogos e brincadeiras como exercícios funcionais com uma turma regular, não é uma adaptação adequando os exercícios aos alunos, é a proposta do espaço jogos e brincadeiras como exercícios funcionais.

Nos investigamos o porquê da inclusão de jogos e brincadeiras em um programa de exercícios funcionais, uma vez que no treinamento funcional os objetivos são ganhos fisiológicos como força, potência, resistência, equilíbrio dentre outros. Quando as brincadeiras e jogos objetivos voltados a aspectos sociais e emocionais.

O que encontramos foi um programa que utiliza a ludicidade para manter os alunos motivados sem abandonar os objetivos originais do treinamento funcional. Neste sentido, podemos considerar que os jogos e brincadeiras são um meio encontrado pelo programa para que os alunos conquistem seus objetivos de treino, mantendo a motivação e criando um ambiente diferente do tradicional, onde a carga está focada no esforço físico e não na diversão, cooperação e social.

Percebemos que o programa de treinamento tem alunos conscientes da prática corporal diferenciada que estão participando. A pesquisa mostrou que 78% dos alunos preferem o programa de treinamento com jogos e brincadeiras e acreditam que os resultados são ou iguais ou maiores que os treinamentos com exercícios tradicionais.

O professor responsável pelo programa de treinamento funcional acredita que a inclusão de jogos e brincadeiras suaviza o esforço feito pelos alunos e que os ganhos fisiológicos são os mesmos sem o desgaste mental do esforço físico e ainda acredita que através da ludicidade os alunos escapam um pouco da realidade entrando num faz de conta que ajuda a superar o estresse do cotidiano.

Podemos considerar que a pesquisa revelou uma possibilidade de atividades físicas que envolvem ganhos fisiológicos com ganhos sócio-emocionais, onde as atividades físicas não são fragmentadas por seguimentos ideológicos ou origens históricas, pelo contrário se misturam para oferecer ao participante todos os sentidos de uma atividade corporal.

Ao final desse estudo, sabemos que muito ainda precisa ser investigado e o que fizemos foi apenas lançar uma luz sobre a presença de duas atividades corporais que podem caminhar juntas.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. (1977). **Lisboa (Portugal): Edições**, v. 70, 2010.

BARROSO, André Luís Ruggiero; DARIDO, Suraya Cristina. A Pedagogia do Esporte e as Dimensões dos Conteúdos: Conceitual, Procedimental e Atitudinal. Revista da Educação. Paraná, Julho de 2009. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/277066659\\_A\\_pedagogia\\_do\\_esporte\\_e\\_as\\_dimensoes\\_dos\\_conteudos\\_conceitual\\_procedimental\\_e\\_atitudinal\\_-\\_DOI\\_104025reveducfisv20i23884](https://www.researchgate.net/publication/277066659_A_pedagogia_do_esporte_e_as_dimensoes_dos_conteudos_conceitual_procedimental_e_atitudinal_-_DOI_104025reveducfisv20i23884). Acesso em: 28 de Março de 2020.

BERNARDES, Elizabeth Lannes. Jogos e Brincadeiras: Ontem e Hoje. Cadernos de História da Educação - nº. 4 - jan./dez. 2005. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-PT&as\\_sdt=0%2C5&q=BERNARDES%2C+Elizabeth+Lannes.+Jogos+e+Brincadeiras%3A+Ontem+e+Hoje.+&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-PT&as_sdt=0%2C5&q=BERNARDES%2C+Elizabeth+Lannes.+Jogos+e+Brincadeiras%3A+Ontem+e+Hoje.+&btnG=). Acesso em: 28 de Março de 2020.

BETTELHEIM, Bruno. Monografia. Brasil Escola. Disponível em: <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/pedagogia/jogos-brincadeiras.htm>. Jogos e brincadeiras, JOGO LIQUIDAÇÃO, JOGOS DE EXERCÍCIO, O que é brincar para a criança, JOGOS DE MANIPULAÇÃO, TRANSPOSIÇÃO, COMPENSAÇÃO, O papel do professor.

BRACHT, Valter. Educação física e aprendizagem social. Porto Alegre: Magister, 1992.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 126p. 1997.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Revista Brasília: MEC, 2016.

COLL, C. et al. Os conteúdos na reforma: ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes. Porto Alegre: Artmed, 2000.  
ES de Azevedo, V Shigunov - 2001 - [peteducacaofisica.ufms.br](http://peteducacaofisica.ufms.br)

DANTAS, Jurema Barros. Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 11, n. 3, p. 898-912, 2011.

DUARTE, Rosália. Entrevistas em pesquisas qualitativas. **Educar em revista**, n. 24, 2004.

FARIA, Bruno de Almeida; MACHADO, Thiago da Silva; BRACHT, Valter. A inovação e o desinvestimento pedagógico na Educação Física escolar: uma leitura a partir da teoria do reconhecimento social. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 18, n. 1, p. 120-129, 2012.

FIGUEIREDO, Zenólia C. Campos. Formação Docente em Educação Física: experiências sociais e relação com o saber. Porto Alegre, jan/abril de 2004.

GERHARDT, Tatiana Engel e SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de Pesquisa**. 1.ed. Rio Grande do sul: UFRGS, 2009. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>. Acesso em: 19 Abril de 2020.

GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon. Treinamento funcional: funcional para que e para quem?. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 16, n. 6, p. 714-719, 2014.

GODOY, Arlida Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista Administração de Empresas**, São Paulo , v. 35, n. 2, 1995. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75901995000200008&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75901995000200008&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 19 Abril de 2020.

HOLMES, Oliver Wendell. **O Holmes Essencial: Seleção dos cartas, discursos, pareceres judiciais, e outros escritos de Oliver Wende, Jr** . University of Chicago Press, 1996.

MACHADO, Thiago da Silva. **Sobre o impacto do Movimento Renovador da Educação Física nas identidades docentes**. 2012. 2012. Tese de Doutorado. Dissertação [Mestrado em Educação Física]-Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Espírito-Santo.

MANOEL, Edison. A abordagem desenvolvimentista da educação física escolar–20 anos: uma visão pessoal. **Journal of Physical Education**, v. 19, n. 4, p. 473-488, 2008.

MONTEIRO, Artur Guerrini, and Alexandre Lopes Evangelista. *Treinamento funcional: uma abordagem prática*. Phorte Editora LTDA, 2011.

MURCIA, Juan Antonio Moreno (Org.). Aprendizagem através do jogo. Porto Alegre: Artmed, 2005.

OLIVEIRA LEAL, Silvânia Matheus et al. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **Revista brasileira de Ciencia e Movimento**, v. 17, n. 3, p. 61-69, 2010.

OLIVEIRA, Vera Barros de; SOLÉ, Maria Borja i; FORTUNA, Tânia Ramos. Brincar com o outro – Caminho de saúde e bem-estar. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

ORTIZ, Jesús Paredes. Aproximação teórica à realidade do jogo. In: MURCIA, Juan Antonio Moreno (Org.). Aprendizagem através do jogo. Porto Alegre: Artmed, 2005, p. 9 - 28.

PELLEGRINE, Mariana Joaquim. A Importância dos Jogos e das Brincadeiras na Educação Infantil. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo Faculdade de Educação, São Paulo, 2007. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-PT&as\\_sdt=0%2C5&q=PELLEGRINE%2C+Mariana+Joaquim.+A+Import%3%A2ncia+dos+Jogos+e+das+Brincadeiras+na+Educa%3%A7%C3%A3o+Infantil.+Pontif%3%ADcia+Universidade+Cat%3%B3lica+de+S%3%A3o+Paulo+Faculdade+de+Educa%3%A7%C3%A3o%2C+S%3%A3o+Paulo%2C+2007.+&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-PT&as_sdt=0%2C5&q=PELLEGRINE%2C+Mariana+Joaquim.+A+Import%3%A2ncia+dos+Jogos+e+das+Brincadeiras+na+Educa%3%A7%C3%A3o+Infantil.+Pontif%3%ADcia+Universidade+Cat%3%B3lica+de+S%3%A3o+Paulo+Faculdade+de+Educa%3%A7%C3%A3o%2C+S%3%A3o+Paulo%2C+2007.+&btnG=). Acesso em: 28 de Março de 2020.

PEREIRA, Luciana O.; FRANCISCHI, Rachel P. de; LANCHETA JR, Antonio H. Obesidade: hábitos nutricionais, sedentarismo e resistência à insulina. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 47, n. 2, p. 111-127, 2003.

PIAGET, Jean. A formação do símbolo na criança. Rio de Janeiro: Zahar, 1971.

PORTO, Cristina Laclette. Jogos e Brincadeiras: desafios e descobertas. Tv Escola. Salto Para o Futuro. Maio de 2008.

REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS E MOVIMENTO. Artigo de Revisão, Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. Rudolph, Laban. A Abordagem desenvolvimentista da Educação Física Escolar – 20 Anos: Uma Visão Pessoal.

TIBANA, Ramires Alsamir; DE ALMEIDA, Leonardo Mesquita; PRESTES, Jonato. Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 1, p. 182-185, 2015.