

ARTIGOS



A aplicabilidade dos movimentos da capoeira dentro do treinamento funcional

Bruno Cezar Bogado
Alexandre Carvalho de Medeiros
Amanda Cristine da Silva
Marcelo Guimarães

RESUMO

O trabalho tem por objetivo apontar as maneiras mais adequadas de aplicar os movimentos da capoeira no treinamento funcional e quais movimentos tem melhor eficácia para determinados grupos musculares. A pesquisa tem por metodologia a revisão literária de livros e de artigos publicados em revistas eletrônicas. Foi pesquisado sobre a importância do treinamento funcional em revistas eletrônicas do banco de dados Scielo. Com o resultado obtido na pesquisa, entendemos que houve grande contribuição na atenção, criatividade, técnica de correção dos movimentos da capoeira com o TF, sendo assim, satisfatório quanto as valências físicas dentro da atividade propriamente dita proposta. Concluímos que no quesito saúde, alcançamos o objetivo que era beneficiar as capacidades funcionais dos alunos e promover a coordenação motora, agilidade, flexibilidade, respiração, postura, dentre outros benefícios que aliam o TF juntamente com a capoeira proporcionando o aperfeiçoamento da mesma.

Palavras chaves: Treinamento Funcional; Atividade Física; Capoeira; Capoeira Funcional.

1. Introdução

O tema que será trabalhado neste trabalho é “A utilização do Treinamento Funcional e sua aplicabilidade à capoeira”. Este é de plena motivação pelo livro *Treinamento Funcional Aplicado na Capoeira* (2011) do autor Luiz Eugênio Castanho de Almeida com o almejo de maior conhecimento correlacionado ao prezado assunto. O Treinamento Funcional (TF), junto a Capoeira, está presente nas convivências do dia-a-dia, seja no trabalho, nos treinos praticados por ele em sua trajetória até o prezado momento.

Este trabalho tem como objetivo principal aumentar a performance do atleta capoeirista ao esporte com o auxílio do treinamento funcional, com movimentos voltados para a capoeira como seu foco principal. Como o próprio nome já diz Funcional vem do termo função, ou seja, ele é eficaz para algo que esteja sendo necessário naquela ocasião de forma a que o mesmo direcione para seu cotidiano. Esta modalidade nasceu nos Estados Unidos com diversos colaboradores, mas no Brasil foi difundida pelo professor Luciano D’Elia na década de 1990, em São Paulo. No Brasil teve como seu primeiro público os lutadores e só posteriormente tiveram outros adeptos. D’Elia é, hoje, o líder do Core360.

Para o caso da capoeira não é diferente, ele vem com a função da melhoria das valências físicas dentro do desporto como a força, agilidade, flexibilidade, Resistência, postura, juntamente com o aumento da perda de peso. E assim surgiu sua principal inspiração em se aprofundar ainda mais neste assunto e para melhor compreender para melhor abordar sobre o mesmo.

A intenção é de que o público-alvo atinja seu principal objetivo de forma prazerosa as “funcionalidades” com movimentos que são utilizados na capoeira. A Educação Física já foi vista como um curso onde não se precisava ter base teórica, bastava ter tempo de musculação ou alguma área Desportiva e isso já se tornava o bastante, não precisava de um profissional da área para auxiliá-lo.

Contudo, alguns tabus foram quebrados e a sociedade foi enxergando a Educação Física de outra maneira, como por exemplo, como forma de saúde, bem estar, estética, lazer, entre outros benefícios. Com isso a população passou a se conscientizar mais e procurar um estilo de vida mais saudável em academias e clubes.

O treinamento funcional é um método de treinamento não trabalha somente o físico, mas também o cognitivo. Esse treinamento foi muito utilizado pelos russos e

anos depois os Americanos adotam esse tipo de treinamento e que muito se assemelha ao treinamento voltado para os militares em que trabalha o intelecto dos mesmos.

Quando se refere o termo Treinamento Inteligente, significa que a capoeira trabalha os Hemisférios Cerebrais com Estímulos da Dissociação Corporal juntamente ao da Coordenação Motora. O José Tadeu Carneiro Cardoso (Mestre Camisa) recriou o sistema de ensino da capoeira Abadá com base na fundamentação do cognitivo, onde não se pode executar algum movimento sem raciocinar antes, trabalhando o tempo todo com o indivíduo pensando na hora de aplicar movimentos da capoeira.

Portanto essa é uma linguagem de Mestre Camisa pouco interpretada por muitos mas ao poucos os integrantes vão se conscientizando sobre o que ele quis passar. O foco principal é trabalhar os dois Hemisférios do Cérebro, trabalhando com a psicomotricidade de forma que o capoeirista saia de sua zona de conforto e passe a raciocinar, fazendo uma reflexão e perguntando sempre.

A vantagem é que o Treinamento Funcional pode ser utilizado por qualquer desporto ou até mesmo por pessoas que não tem tempo de frequentar uma academia assiduamente, utilizando maneiras e meios de seu cotidiano como principal referencia, fazendo com que saiam do sedentarismo e pratiquem atividade física frequentemente.

O treinamento funcional trabalha a benefícios hormonais controlando a obesidade, queimando glicose a benefícios dos diabéticos e até mesmo trabalha com a reabilitação de entorses e lesões, adaptando individualmente de acordo com a principal necessidade que o indivíduo esteja em deficiência atualmente.

O método de Treinamento funcional aplicado na capoeira, vem com a função de fazer com que idoso, por exemplo, reaprenderem certos movimentos com louvor, saindo do modo mecanizado como na musculação e partindo para o dinâmico aeróbio trazendo consigo benefícios como a propriocepção na utilização de movimentos instáveis, com o uso de alguns materiais básicos como bozuz ou bola de pilates, corda naval, pranchas e discos de equilíbrio.

Enfim esse trabalho beneficia tanto a capoeira como ao capoeirista, pois trabalho o “Core” e fazendo com que o indivíduo aprenda a separar trabalho de certos grupamentos musculares, além de também aumentar o metabolismo e o gasto calórico diário. Sempre procurar se consultar a um médico antes de fazer esse

tipo de atividade física e um Profissional de alta qualificação da capoeira para executar esse tipo de treinamento.

1.1. Problema

A pergunta a ser respondida ao longo da pesquisa é: Quais as principais contribuições que o treinamento funcional com os movimentos da capoeira traz e como aplicá-los? A partir desta pergunta vamos desvendar os benefícios e a importância do fortalecimento muscular para capoeiristas. Neste esporte existem muitas lesões ligamentares com prováveis bases no alto impacto em corpos sem preparação física e enfraquecimento muscular.

1.2. Justificativa

A pesquisa reflete sobre as diferentes possibilidades de implementação dos movimentos de capoeira no treinamento funcional. Este estudo pretende apontar novos movimentos que tragam resultados efetivos para grupos musculares diversos, pois a capoeira é rica em movimentos e trabalha corpo e mente desenvolvendo equilíbrio, força, agilidade, raciocínio lógico e percepção corporal.

O treinamento funcional também pode contribuir no treinamento dos capoeiristas ajudando a desenvolver e fortalecer os grupos musculares mais utilizados, evitando as lesões mais frequentes ocasionadas pelo alto impacto da atividade. Os resultados podem diversificar, ainda mais, os exercícios praticados no treinamento funcional. Podendo aumentar o interesse dos praticantes do treinamento funcional e contribuir com o treinamento dos capoeiristas.

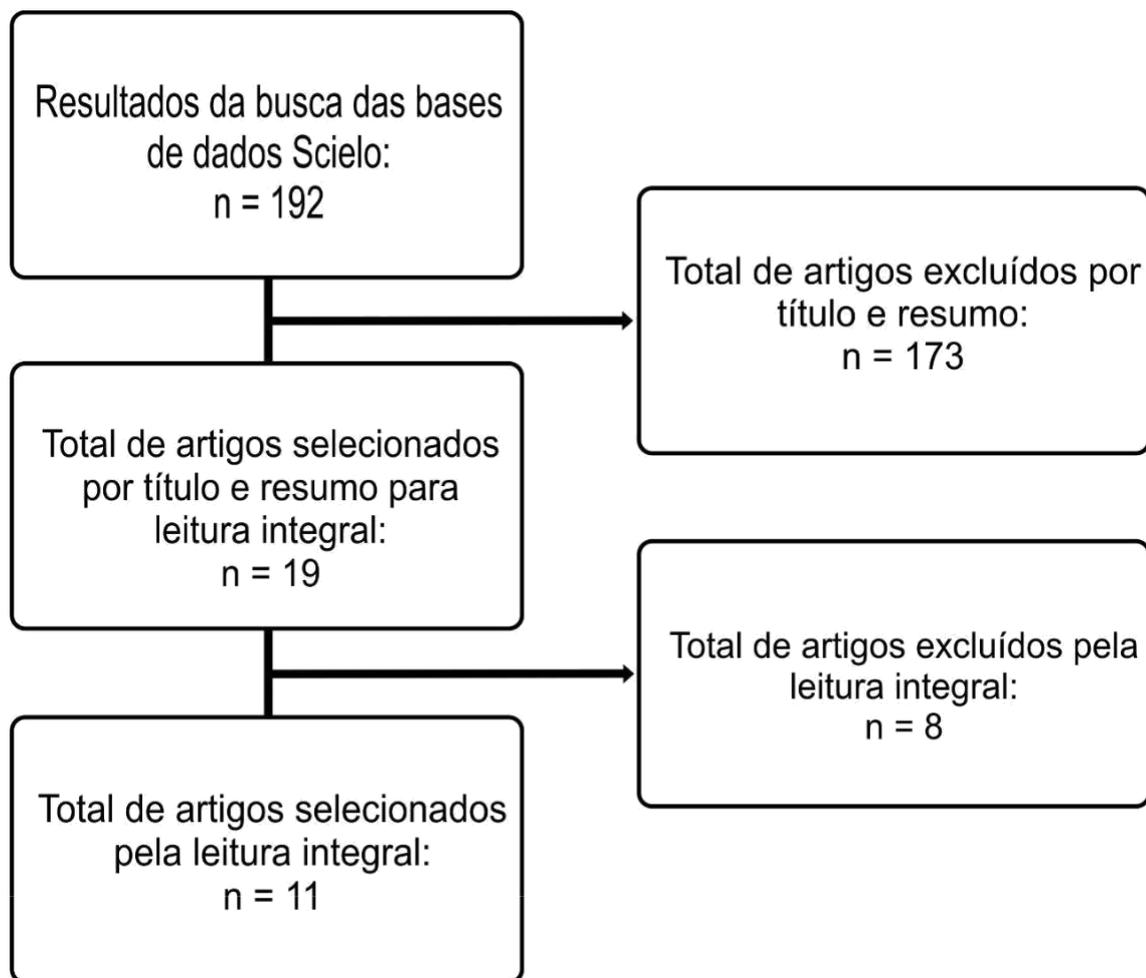
1.3. Objetivo Geral

Apontar as maneiras mais adequadas de aplicar os movimentos da capoeira no treinamento funcional e quais movimentos tem melhor eficácia para determinados grupos musculares. Podendo aumentar a gama de exercícios possíveis, atraindo um novo público de praticantes que precisam do melhor tensionamento muscular para evitar lesões e aumentar a eficácia dos golpes e dos movimentos acrobáticos.

2. Metodologia

A pesquisa do presente trabalho tem por metodologia a revisão literária de livros e de artigos publicados em revistas eletrônicas. Foi pesquisado sobre: *a importância do treinamento funcional, capoeira funcional, treinamento funcional e capoeira* no Google acadêmico e na base de dados SciELO com achados em publicações em diferentes revistas eletrônicas. Também encontramos parte dos artigos através de análise da referência do livro base deste trabalho, “Treinamento Funcional aplicado na capoeira” (CASTANHO, 2011).

Um dos artigos foi encontrado na União da Faculdade dos Grandes Lagos com o principal tema abordado sobre a importância do treinamento funcional para a qualidade de vida. Também foi encontrado um artigo sobre a capoeira inserida no treinamento funcional: relato de uma experiência a partir do estágio pela Universidade e Comunidade: em busca da transformação social. Na Revista Brasileira de Cineantropometria foi pesquisado sobre o treinamento funcional e foram encontrados 2 itens. No site da Scielo foi pesquisado por treinamento funcional e foram encontrados 192 artigos, ao refinar para funcional resistido, foram encontrados 19 artigos. No caderno de educação física e saúde foi pesquisado sobre exercícios de alongamento no treinamento de força e foi encontrado 1 artigo. No site da Scielo foi pesquisado sobre treinamento com pesos sobre a força muscular e foi encontrado na revista brasileira de medicina do esporte 1 artigo. Foi um artigo sobre o tempo de reação de capoeiristas iniciantes e experientes. No Google acadêmico também foi encontrado um artigo sobre movimentação básica na capoeira: Uma análise de nomenclatura entre diferentes grupos.



3. Análise de dados

<u>Autor</u> <u>Ano</u> <u>Rev. Qualis</u>	<u>Objetivo</u>	<u>Metodologia</u>	<u>Principais Resultados</u>
PEREIRA; OLIVEIRA; MEDEIROS. (2016) Anais da XVII Semana Acadêmica de Ensino, Pesquisa e Extensão – Universidade e Comunidade: em busca da transformação social.	Intervir pedagogicamente no Treinamento Funcional, inserindo e integrando a Capoeira com os objetivos funcionais dos alunos.	Método de pesquisa de campo, tendo como instrumento de coleta de dados foi a observação participante.	Foi constatado o aprimoramento da agilidade e da flexibilidade.
SILVA- GRIGOLETTO; BRIT O; HEREDIA. (2014) Rev.bras. cineantro	Discutir os conceitos associados ao treinamento funcional, contribuir para sua redefinição e emitir uma opinião crítica sobre o estado	A prescrição de programas de condicionamento neuromuscular voltados ao desenvolvimento e	Se o treinamento for realizado adequadamente, o estado psico-biológico será adequadamente

pom. desempenho humano B1	da arte no que se refere a esta temática.	manutenção das atividades da vida diária (AVD's) tem-se baseado na funcionalidade.	estimulado, gerando respostas e adaptações positivas.
PEREIRA (2012) Motricidade B1	Analisar os efeitos do treinamento funcional com cargas (TFC) na composição corporal de mulheres fisicamente inativas.	Estudo de caso em que vinte mulheres (25.70 ± 4.20 anos) foram designadas aleatoriamente para os grupos experimentais.	Após de 12 semanas o TFC reduz os níveis de gordura corporal, mas não promove aumentos de MCM em mulheres fisicamente inativas.
CASTANHO. (2011) Treinamento Funcional Aplicado na Capoeira Livro	A funcionalidade dos movimentos ou atividades desenvolvidas pelo corpo humano.	Trabalhar os dois hemisférios cerebrais através da estimulação da coordenação motora e da dissociação corporal.	Contribui para o desenvolvimento da força, da resistência muscular, cardiovascular, da flexibilidade, da coordenação motora, da lateralidade, do equilíbrio e da agilidade bem como aperfeiçoamento do controle motor, de acordo com a funcionalidade de cada capoeirista, enfatizando exercícios que trabalhem o corpo como um todo.
FERREIRA. (2011) Revista Digital C	A manutenção ou melhoria do condicionamento físico ou do desempenho atlético.	Treinar os grupos musculares que controlam e estabilizam os movimentos pélvicos e região lombar para finalidades específicas.	Distribuição adequada das forças produzidas pelo indivíduo, aumento da eficiência dos movimentos, adaptações positivas na estabilidade, controle neuromuscular mais eficiente, postura e equilíbrio do complexo lombo pélvico do indivíduo, e consequentemente o aprimoramento do desempenho.
GERAGE. (2007) Rev Bras Med Esporte [online] B1	Analisar o efeito de 16 semanas de TP sobre a pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD) e pressão arterial média (PAM) em mulheres jovens, normotensas e, previamente, não-treinadas.	Estudo de caso feito com trinta mulheres jovens, universitárias, na faixa etária de 18 a 26 anos.	Nenhuma diferença estatisticamente significativa foi encontrada nas comparações entre os grupos no momento inicial do estudo.
LIRA; OLIVEIRA; JULIO; FRANCHINI. (2007) Rev Bras Med Esporte[online]. A2	Verificar a influência do tipo (aeróbico, força e concorrente) e da ordem (aeróbico + força ou força + aeróbico) do exercício sobre o EPOC.	Estudo de caso com oito indivíduos do sexo masculino com idade entre 18 e 26 anos.	Nos primeiros dez minutos de recuperação demonstrou existência de EPOC. Não houve efeito aditivo das situações, uma vez que o EPOC nos primeiros dez minutos

			não diferiu entre as diferentes propostas de exercício.
RIBEIRO. (2006) Monografia UNIFMU	Verificar a eficiência do treinamento funcional resistido na manutenção e desenvolvimento da capacidade funcional de acordo com a necessidade específica de cada indivíduo.	Estudo de revisão bibliográfica.	Os exercícios do treinamento funcional resistido desenvolvem as capacidades físicas necessárias e indispensáveis para uma eficiente atividade diária e esportiva.
DIAS. (2005) Revista Brasileira de Medicina do Esporte A2	Verificar o impacto de oito semanas de treinamento com pesos (TP) sobre a força muscular.	Estudo de caso com 23 homens ($20,7 \pm 1,7$ anos) e 15 mulheres ($20,9 \pm 2,1$ anos), aparentemente saudáveis e moderadamente ativos.	O período de oito semanas de TP parece ser suficiente para promover modificações significativas na força muscular de homens e mulheres, em diferentes segmentos corporais (membros inferiores, tronco e membros superiores).
PAIM; PEREIRA. (2004) Motriz, Rio Claro B1	Verificar e analisar os fatores motivacionais que levam os adolescentes a optarem pela prática da capoeira na escola.	Estudo de caso realizado com 18 adolescentes, com idades entre 11 e 14 anos, do sexo masculino, participantes de clubes escolares de capoeira em escolas públicas de Santa Maria – RS.	Os fatores associados à saúde e amizade/lazer são os mais relevantes para os adolescentes que buscam a prática da capoeira no meio escolar.
CARVALHO; BORGES. (2001) Caderno de Educação Física B4	Trazer informações sobre este método de treinamento (funcional) que a cada dia conquista novos adeptos.	Revisão literária de estudos que procuram esclarecer a influência do alongamento antes, durante e após o treinamento de força.	Os levantadores olímpicos tiveram um aumento no tamanho dos músculos limitando apenas parcialmente a amplitude de movimentos.

4. Discussão

Os principais pontos do livro “Treinamento Funcional aplicado na capoeira” de CASTANHO (2011) nos leva a entender que o treinamento funcional dentro do treinamento da capoeira tem como principal função trabalhar os dois hemisférios cerebrais, deixando de lado todos os pensamentos explícitos para concentrar-se nos exercícios propriamente ditados pelo profissional qualificado, através das valências físicas como a coordenação motora, o desenvolvimento da força, a resistência muscular, cardiovascular, a flexibilidade, da lateralidade, o equilíbrio e a agilidade bem como aperfeiçoamento do controle motor, de acordo com a funcionalidade de cada capoeirista.

Também visa demonstrar a importância dos alongamentos, habilidades e estabilização do core para a execução do circuito. Foram executados alguns testes através de alguns movimentos de equilíbrio e agachamentos da Capoeira no Treinamento Funcional em alguns alunos e foram notados pelos mesmos, dificuldades em executar tais movimentos e com isso foi percebido que o treinamento de propriocepção gerou bons resultados.

No estudo de RIBEIRO (2006) foram percebidos bons resultados na estabilização do Core e correção postural e a melhora no equilíbrio do complexo lombo pélvico do indivíduo e com isso houve melhora em sua performance. Também nos exercícios multiarticulares, que são os exercícios que desenvolvem tanto a capacidade de estabilização quanto a coordenação intramuscular, nos exercícios multiplanares nos esportes e atividades diárias, que envolvem movimentos das articulações (nos **três planos**: sagital, coronal/frontal, transversal) e no desenvolvimento da sinergia muscular que envolve todos os músculos do corpo, inclusive os estabilizadores (controle).

Dentre as demais valências físicas em geral, a força muscular foi a primordial para o desenvolvimento do movimento habitual do homem de sentado para de pé. Os exercícios como os abdominais feitos sobre uma bola suíça despontam resultados melhores que os mesmos exercícios realizados numa estrutura lisa, pois a musculatura abdominal é estabilizadora e, ao trabalhar em uma superfície de desequilíbrio, necessita recrutar mais fibras para tal movimento.

CARVALHO e BORGES (2001) também apontam a suma importância do aquecimento na atividade física preferencialmente utilizando o método 3S através da Facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) para aumentar a flexibilidade em um curto período de tempo. Resultou para atletas levantadores olímpicos significativamente um aumento na hipertrofia muscular através deste método limitando apenas parcialmente a amplitude de movimentos.

Em sua pesquisa, DIAS (2005) estudou 23 homens e 15 mulheres de aproximadamente 20 a 21 anos foram submetidos a um treinamento com pesos por durante 8 semanas em três sessões semanais intervaladas a cada 48 horas. Resultou em um aumento de força muscular benéfico de tronco e membros superiores e inferiores.

4.1. Capoeira, Treinamento Funcional e suas utilizações

Segundo Pereira (2016), a capoeira juntamente com o treinamento funcional tem uma suma importância no dia-a-dia do atleta ou praticante da arte.

A Capoeira aliada ao Treinamento Funcional (TF), tendo como objetivo intervir pedagogicamente no TF, inserindo e integrando a Capoeira com os objetivos funcionais dos alunos. (PEREIRA et.al.,2016,pág.1)

Em Pereira, (2016) a professora supervisora decidiu incluir os movimentos da Capoeira dentro de seu TF com a intenção de trabalhar às valências físicas que são elas a flexibilidade, força e resistência muscular, lateralidade, coordenação motora, equilíbrio, percepção motora, dentre várias habilidades.

Mas para iniciar um TF temos que entender melhor o seu significado perante o corpo humano que se presume em:

Funcional é a habilidade em realizar as atividades normais da vida diária com eficiência e independência. RIBEIRO (2006, p. 20)

Tendo este entendimento, podemos priorizar a capacidade funcional já que vai se perdendo conforme o passar do tempo ao envelhecer, pois segundo Pereira et.al.(2016) a massa muscular, força, agilidade dentre outras valências podem ser retardadas ou melhoradas com o TF.

O treinamento funcional com os movimentos da capoeira ajudou no conhecimento, planejamento e estruturação da prática do esporte.

De acordo com Dias (2011), o TF originou-se com os profissionais da área de fisioterapia, já que estes foram os pioneiros no uso de exercícios que simulavam os movimentos executados pelos pacientes em seu dia-a-dia no decorrer da terapia, permitindo assim, um breve retorno à sua vida normal e as suas funções habituais após uma lesão ou cirurgia.

Diante disso, o TF só pode ser considerado funcional se preencher os seis requisitos, interligados a capacidade biomotora como: força, potência, resistência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade e velocidade, ou movimentos relacionados à vida do ser humano.(PEREIRA, 2016)

4.2. Benefícios e aplicações do Treinamento Funcional na capoeira

O TF na Capoeira pode contribuir significativamente com a melhora de golpes e movimentos aplicados a capoeira, pode ter a utilização de elásticos para adquirir força, potência e velocidade dos mesmos com mais eficiência. O TF ajuda também na estabilização central do corpo humanos que são chamados de “Core” palavra que em inglês significa centro/núcleo.

O core é formado pelos “músculos abdominais, na parte anterior do corpo; pelos paravertebrais e glúteos, na parte posterior; pelo diafragma no superior; e pelo assoalho pélvico e músculos da articulação coxofemoral (quadril), no inferior” (FERREIRA et al., 2011, p. 02).

O core bem estabilizado é imprescindível para a atuação dos movimentos e golpes de capoeira tanto na força explosiva como na potência e velocidade, por isso ele é fundamental ferramenta para o praticante ou atleta.

Ferreira e colaboradores (2011, p. 01) ressaltam ainda que o core “refere aos músculos que controlam e estabilizam os movimentos da pelve e da coluna lombar, e pode ser identificado como o complexo lombo-pélvico com aproximadamente 29 músculos”, os quais ajudam de maneira eficaz na instabilidade, alinhamento e posicionamento da coluna e das diversas formas de posturas que são essenciais para a realização de movimentos e fortalecimento/sustentação postural. (PEREIRA, 2016)

A Capoeira prioriza muito da flexibilidade e agilidade para a realização de movimentos amplos e complexos em todos os seguimentos corporais e essas valências são visualizadas a todo instante em um jogo de capoeira, bem como as mudanças rápidas de deslocamento como a agilidade, já que essa é a capacidade que economiza esforço e usa total eficiência.

Com isso o TF juntamente com a movimentação da capoeira pode dar uma noção dos golpes da capoeira, assim sendo muito proveitosa para o praticante da arte, beneficiando assim nas capacidades físicas no esporte.

Já que o capoeirista em seus treinamentos necessita do equilíbrio e da harmonia corporal, de forma que aliando estas duas valências o atleta diminui a probabilidade de se lesionar principalmente na região onde há uma maior sobrecarga de trabalho, a região lombar que é sobrecarregada principalmente pela ginga e por alguns movimentos da capoeira. (PEREIRA et.al.2016, pág.4).

O capoeirista precisa de Coordenação Motora também para responder aos golpes utilizados nos treinos e rodas pelo tronco, braços e pernas simultaneamente.

5. Considerações Finais

O intuito do trabalho foi de reunir o TF e aplicá-lo dentro da capoeira já que são poucos os estudos, de caráter científico, voltados à capoeira na área de saúde. Com isso introduzindo o TF dentro da capoeira, pudemos analisar de forma geral e específica as características e princípios fundamentais que a capoeira proporciona ao praticante da arte ou até mesmo um simples voluntário aplicando o TF com os movimentos da capoeira.

Com o resultado obtido na pesquisa, entendemos que houve grande contribuição na atenção, criatividade, técnica de correção dos movimentos da capoeira com o TF, sendo assim, satisfatório quanto as valências físicas dentro da atividade propriamente dita proposta.

Concluimos que no quesito saúde, alcançamos o objetivo que era beneficiar as capacidades funcionais dos alunos e promover a coordenação motora, agilidade, flexibilidade, respiração, postura, dentre outros benefícios que aliam o TF juntamente com a capoeira proporcionando o aperfeiçoamento da mesma. Podemos afirmar

que, apesar da gama de resultados encontrados quanto ao TF na capoeira, existem poucos estudos que o correlacionam a capoeira e, então, dizer que ainda existe muito sobre o caso a ser pesquisado.

6. Referências

CARVALHO, Jociane de; **BORGES**, Gustavo A. **Exercícios de alongamento e as suas implicações no treinamento de força**. Caderno de Educação Física, Estudos e Reflexões, v.3, n.2, p.67-78, 2001.

CASTANHO, Luiz Eugênio A. **Treinamento Funcional aplicado na capoeira**. Capão Bonito – SP, Agosto, 2011.

DIAS, R. M. R. **Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. V.11, n.4, p.224-227, jul./ago.,2005.

FERREIRA, C. E. D. et al. **Core Training**: suas aplicações e os seus efeitos nos esportes. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 16, Nº 163, 2011.

GERAGE,Aline Mendes et al. **Efeito de 16 semanas de treinamento com pesos sobre a pressão arterial em mulheres normotensas e não-treinadas**. *Rev Bras Med Esporte* [online]. 2007, vol.13, n.6, pp.361-365. ISSN 1517-8692.

LIRA, Fábio Santos de; **OLIVEIRA**, Rodrigo da Silva Fermino de; **JULIO**, Ursula Ferreira and **FRANCHINI**, Emerson. **Consumo de oxigênio pós-exercícios de força e aeróbio: efeito da ordem de execução**. *Rev Bras Med Esporte*[online]. 2007, vol.13, n.6, pp.402-406. ISSN 1517-8692.

PAIM, Maria Cristina Chimelo; **PEREIRA**, Erico Felden. **Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola**. Motriz, Rio Claro, v. 10, n. 3, p. 159-166, set./dez. 2004.

PEREIRA, Dantas Tiago; **OLIVEIRA**, Cordeiro de, Ravi; **MEDEIROS**, Alves, Ana Gabriela. **A capoeira inserida no treinamento funcional**: relato de uma experiência a partir do estágio. Anais da XVII Semana Acadêmica de Ensino, Pesquisa e Extensão – Universidade e Comunidade: em busca da transformação social v.1, nº. 1, 2016.

PEREIRA, P.C. et al. Efeitos do treinamento funcional com cargas sobre a composição corporal: Um estudo experimental em mulheres fisicamente inativas. *Motricidade* [online]. 2012, vol.8, n.1, pp.42-52. ISSN 1646-107X.

RIBEIRO, Ana Paula de Freitas. A eficiência da especificidade do treinamento funcional resistido. 2006. Monografia – UNIFMU Centro Universitário, SP.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; BRITO, Ciro Jose e HEREDIA, Juan Ramon . Treinamento funcional: funcional para quem e para quem? *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.* [conectados]. 2014, vol.16, n.6, pp.714-719. ISSN 1980-0037.