

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL (TF) NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR (EFM) NOS CURSOS DE FORMAÇÃO DE PRAÇAS - CFP

THE IMPORTANCE OF FUNCTIONAL TRAINING (TF) IN THE LESSONS OF MILITARY PHYSICAL EDUCATION (EFM) IN COURSES OF PRACTICES – CFP

SILVA, Caio Vinícius Fernandes ¹

BATISTA, Uanderson Martins ²

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi caracterizar a importância do treinamento funcional (TF) nas aulas de educação física militar (EFM) nos cursos de formação de praças – CFP. Sendo assim, nosso trabalho consiste em uma revisão bibliográfica descritiva embasada em leituras de artigos científicos, livros, e sites de periódicos, tendo como método de investigação a análise de dados, sobre trabalhos já publicados, possibilitado fazer comparação sistemática e discussão acerca da importância do treinamento funcional nas aulas de educação física militar nos cursos de formação de praças – CFP. Ficou constatado que o modelo de treinamento funcional é compreendido como uma forma de se trabalhar, desenvolver e aprimorar a capacidade funcional dos indivíduos, a fim de que esta possa favorecer o desempenho motor. Tendo em vista que o trabalho policial é comprometido por diversas questões que levam o mesmo a uma má qualidade de vida, tanto biologicamente quanto fisicamente, e conseqüentemente diminuição no rendimento profissional, o TF aliado às aulas de Educação Física Militar (EFM) pode ser compreendido como uma forma de se aumentar o rendimento profissional de seus praticantes, com a utilização de exercícios físicos que se assemelham com as atividades realizadas diariamente no serviço policial.

Conclui-se que, a prática do Treinamento Funcional é possível evidenciar respostas significativas quanto a melhoria da capacidade motora de seus praticantes.

Palavras-chave: Treinamento funcional. Exercícios físicos. Capacidade motora. Sedentarismo. Atividade policial.

¹ Aluno do Curso de Formação de Soldado, Turma H Goiânia, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, caiovinciusfsc@gmail.com;

² Professor orientador: Mestre, Professor do Programa de Pós- Graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás - CAPM, e-mail: uandersonmartins1@yahoo.com.br, Goiânia – GO, maio 2018

ABSTRACT

The objective of the present study was to characterize the importance of functional training (TF) in classes of military physical education (EFM) in the courses of formation of squares - CFP. Thus, our work consists of a descriptive bibliographic review based on readings of scientific articles, books, and periodicals websites, having as research method the data analysis, on already published works, made possible to make a systematic comparison and discussion about the importance of functional training in the classes of military physical education in the courses of formation of squares - CFP. It was verified that the functional training model is understood as a way of working, developing and improving the functional capacity of individuals, so that it can favor motor performance. Given that police work is compromised by a number of issues that lead to poor quality of life, both biologically and physically, and consequently a decrease in professional performance, TF combined with Military Physical Education (EFM) classes can be understood as a way to increase the professional performance of its practitioners, with the use of physical exercises that are similar to the activities performed daily in the police service.

It is concluded that the practice of Functional Training is possible to evidence significant responses regarding the improvement of the motor capacity of its practitioners.

Keywords: Functional training. Physical exercises. Motor capacity. Sedentary lifestyle. Police activity.

1 INTRODUÇÃO

Existem inúmeros programas de treinamento que são criados para a melhoria na qualidade de vida de seus participantes, tendo tais treinos alguns objetivos específicos quanto a promoção da saúde, como por exemplo, o Treinamento Resistido, que a depender da periodização de treino estruturado resultará na melhoria do condicionamento físico, aumento de massa muscular ou até mesmo reabilitação motora (ASSUMPÇÃO et al., 2008). Dentre esses programas tem-se o Treinamento Funcional (TF), que é compreendido por uma série de atividades funcionais que são caracterizadas por movimentos ou ações físicas internas ou externas do corpo humano realizadas pelo homem, com o objetivo solucionar ou, ao menos diminuir, as consequências provenientes do processo de envelhecimento ou falta de atividades físicas (LEAL et al., 2010).

Nessa perspectiva, as aulas de Educação Física Militar (EFM), nos cursos de formação de praças, visam preparar o policial militar para a realização do Teste de

Aptidão Física, fazendo com que, através de análise dos resultados, observem-se a que ponto se encontra a aptidão física do militar. Com isso, as aulas de EFM, devem buscar além da preparação do policial para a realização de testes físicos, um melhor aprimoramento e aperfeiçoamento das atividades motoras e um meio no qual o PM veja a importância de uma vida ativa para a sua função profissional, saúde física e mental.

Sendo assim, não basta apenas incluir o TF nas aulas de EFM, devendo o mesmo ser pautado numa estruturação específica (aulas pré-definidas, periodização de treinamento, utilização adequada de intensidade e cargas, tempo adequado de descanso, etc.), para que dessa forma se conquiste os objetivos e melhorias propostas por esse modelo de treino (GRIGOLETTO et. al, 2014).

A importância desse trabalho se faz necessária, devido ao grande número de policiais militares que com a rotina cansativa de trabalho, falta de tempo, ausência de efetivo da instituição, deficiência de equipamentos para o trabalho, deixam de ter uma vida ativa quanto a prática de exercícios físicos, com isso diversas patologias tendem a aparecer (como diabetes, depressões, obesidade, hipertensão arterial, etc.) o que dificulta o trabalho policial. Vale destacar que o TF é algo que vem crescendo cada vez mais dentro das modalidades de programas de treinamento, devido à grande variedade de exercícios que podem ser utilizados, os numerosos objetos que podem ser aproveitados em aulas e a vasta gama de benefícios relacionados a saúde que esse treino pode proporcionar (ASSUMPÇÃO et al., 2008).

Torna-se relevante ressaltar que a prática do TF, por parte dos Policiais Militares, faz com que desenvolvam uma maior mobilidade funcional, aumento do condicionamento físico e motor, maior gasto energético, melhoria das atividades simples ligadas para com a atividade policial, como por exemplo, entrar na viatura, sacar uma arma, dirigir, dentre outras. Dessa forma, o trabalho policial será realizado com maior eficiência e resultarão na redução de aparição de patologias.

Com base na contextualização exposta, seria possível o Treinamento Funcional, nas aulas de Educação Física Militar nos Cursos de Formações de Praças (CFP), auxiliar na melhoria das capacidades físicas e funcionais dos Policiais Militares?

Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo caracterizar a importância do treinamento funcional (TF) nas aulas de educação física militar (EFM) nos cursos de formação de praças – CFP. Para tanto, teremos como proposta de busca: Conscientizar os Policiais Militares quanto a importância do exercício físico na melhoria da qualidade de vida e conseqüentemente para com a função policial; proporcionar uma melhor

estruturação das aulas de EFM, afim de que elas sejam pautadas numa periodização de treinamento para melhor alcançar seus objetivos quanto a promoção de saúde; analisar até que ponto se deve a melhora na resolução de Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD), que consiste em atividades simples do dia a dia, como por exemplo, subir escadas, entrar e sair do carro, lavar louças, etc.

O trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica descritiva, pois houve uma análise e interpretação dos fatos sem que haja uma manipulação do objeto. Utilizou-se, então, livros, artigos provindos do Google Acadêmico e sites de periódicos científicos que buscassem relatar a importância do treinamento funcional, quanto aos benefícios proporcionados às capacidades físicas e funcionais de seus adeptos, tal quais foram baixados e arquivados em disco rígido próprio, no formato PDF. A disposição destes dados foi feita de modo aleatório, não sendo organizados de maneira cronológica.

Assim, discutiremos ao longo do estudo, sobre o treinamento funcional: seus desdobramentos e relação com a prática policial; respostas do treinamento funcional; apresentação dos resultados e discussão e as considerações finais seguidas das referências bibliográficas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 TREINAMENTO FUNCIONAL: SEUS DESDOBRAMENTOS E RELAÇÃO COM A PRÁTICA POLICIAL

Diversas práticas ou programas de treinamento vêm sendo utilizados como forma de melhoramento na qualidade de vida de seus praticantes. Existe uma vasta gama de exercícios físicos, todos com suas especificidades e modelos de treino definidos. Dentre esses programas, temos o Treinamento Funcional, com finalidades específicas e objetivos que compreendam o melhoramento das capacidades funcionais (SILVA, 2011).

Estabelecendo relação da importância da prática regular de exercícios físicos com a função policial, temos que a profissão de um agente de segurança pública é hoje uma das mais propensas a doenças patológicas, e isso se dá por inúmeros fatores, como por exemplo: jornadas exaustivas de trabalho, baixo número de efetivo, falta de materiais para o serviço, falta de amparo pelo Estado, alto índice de criminalidade, dentre outros. Diante disso, surge-se a necessidade de se tornar um adepto a realização de exercícios físicos, pois

os mesmo são capazes de prevenir e evitar doenças, fazer com que o profissional tenha seu momento de fuga quanto as questões profissionais, melhoria quanto a mobilidade funcional, aumento no rendimento profissional e, vale lembrar, que a figura de um policial com o estereótipo físico “bom” (ou seja, aquele policial magro com preparo físico excelente) ganha bastante força perante a sociedade inculcando maior confiança, respeito e aceitação pela função policial (MONTEIRO e BARATA, 2005).

A prática regular de exercícios físicos é um fator determinante no que tange proporcionar uma melhor eficiência funcional do organismo humano. Tal eficiência é o que denominamos aptidão física e encontra-se estritamente relacionada com o desempenho das atividades do trabalhador, uma vez que um organismo apto fisicamente é capaz de realizar trabalhos musculares de maneira satisfatória. Sendo assim, um Policial Militar apto fisicamente seria capaz de realizar suas atividades funcionais com maior seriedade e desempenho (BOLDORI, 2002).

Pesquisas feitas entre Policiais Militares, de Fortaleza, apontam que a cada dia temos no efetivo da Polícia Militar, inúmeros policiais com diversos quadros patológicos (como obesidade, hipertensão, diabetes, etc.), esse número se dá tanto no quadro de praças, quanto no quadro de oficiais. Ainda de acordo com os dados esse número tende a crescer, o que pode ocasionar drasticamente uma redução no efetivo da corporação (SOUSA; SANTOS, 2003).

São inúmeros os fatores que levam a decorrência e aparição dessas patologias, e uma delas considerada a mais incidente entre os policiais militares é o sedentarismo ou hipocinesia (deficiência nas funções ou atividades motoras, devida a diversas causas). O sedentarismo é considerado um fator agravante na promoção de doenças degenerativas do organismo humano. A falta de movimento, relacionado a prática de atividade física e o avanço da tecnologia, são fatores que direcionam a inatividade física do indivíduo (NOVAES et. al, 2014).

A imobilidade funcional decorrente de uma vida sedentária ocasiona ao indivíduo dificuldade de realizar atividades simples do dia a dia. Relacionando-se com a função policial, atividades simples, como: subir, descer ou dirigir a viatura, realizar patrulhamento a pé, subir ou descer escadas, estariam comprometidas ou seriam realizadas com alguma certa dificuldade (SILVA et al., 2010).

A Educação Física Militar (EFM) é um meio de se fazer com que os militares tendem a ver a importância de uma vida ativa para a sua função profissional, saúde física e mental. Porém baixo número de aulas de EFM, a falta de um treinamento padronizado

e sistematizado periodicamente, acaba não sendo suficiente para a proporção do que seria necessário a obtenção de objetivos e benefícios. Dessa forma, as aulas de EFM, além de proporcionar a melhoria do condicionamento (neuromuscular, cardiorrespiratório, força, etc.) deveria ser voltada para promover uma conscientização quanto a importância da prática de exercícios físicos, sendo suas aulas estruturadas periodicamente a fim de se obter maiores benefícios.

Diante disso, surge-se a ideia do Treinamento Funcional (TF) nas aulas de EFM, que através de um treinamento padronizado os Policiais Militares estariam aptos a melhorarem significativamente a capacidade funcional e a qualidade de vida (LUSTOSA et al., 2010).

O melhoramento das capacidades funcionais (considerada a habilidade do indivíduo em realizar atividades instrumentais do seu cotidiano; garantindo sua autonomia) é o foco principal desse tipo de treinamento. Tal possibilidade é presumível através de exercícios físicos que estimulam os receptores proprioceptivos, presente no organismo humano, os quais proporcionam melhora no desenvolvimento da consciência cinestésica e do controle corporal; o equilíbrio muscular estático e dinâmico; diminuir a incidência de lesão e aumentar a eficiência dos movimentos (LEAL et al., 2010).

O TF pode ser entendido como uma série de atividades funcionais que compreendem movimentos ou ações físicas internas ou externas do corpo humano realizadas pelo homem. Dessa forma, o surgimento do TF é uma maneira de solucionar ou, ao menos diminuir, as consequências provenientes do processo de envelhecimento ou falta de atividades físicas. Logo, a sua prática é uma ferramenta que foi criada como um meio de melhoramento nas atividades funcionais diárias, como: agachar, empurrar, girar, pular, correr e aprimoramento do desempenho das habilidades do controle motor (LEAL et al., 2010).

De uma forma geral, a inabilidade motora ou falta de exercícios físicos, que estimulem a capacidade física do indivíduo podem acarretar uma série de problemas à virem ser apresentados ao longo da vida (LUSTOSA et al., 2010).

Assim, tal método (TF) tem como proposta minimizar o aparecimento de inúmeras patologias advindas de uma vida praticamente inativa com relação a exercícios físicos. Tais condições podem ser exemplificadas como a redução no número de “quedas” que podem incidir em fraturas, excepcionalmente, em idosos pelo fato do processo de recuperação ocorrer de forma mais lenta, diminuição de dores (musculares e articulares,

entre outras), imobilidade, dependência, incapacidade funcional, etc. (LUSTOSA et al., 2010).

A melhora na execução de movimentos é uma proposta do treinamento funcional resultante da imobilidade ocasionada pela falta de uma prática de exercícios físicos, em decorrência do sedentarismo. Os movimentos, no contexto de capacidade funcional, são compreendidos por habilidades simples, mas devido à falta de realização de atividades físicas podem se tornar um pouco complexas (LEAL et al., 2010).

As atividades instrumentais de vida diária (AIVD) são caracterizadas pelas habilidades do indivíduo em administrar o ambiente em que vive. A AIVD é caracterizada por algumas ações como: descer ou subir escadas, utilizar meios de transportes, preparar refeições, fazer tarefas domésticas, usar o telefone, fazer compras, etc. (COSTA; NAKATANI; BACHION, 2006).

Para que estas respostas se apresentem com maior coerência, os exercícios praticados no treinamento funcional devem ter como base principal as tarefas realizadas diariamente resultando em promoção de melhorias nas habilidades físicas como: coordenação motora, equilíbrio, força, flexibilidade, agilidade entre outros (SILVA; BORGES; LAZARONI, 2012).

Nesse sentido, segundo Grigoletto, Brito e Heredita (2014), o Treinamento Funcional é pautado numa estruturação específica, como por exemplo, periodização de treino, duração de tempo adequado da aula, cargas e exercícios apropriados, dentre outros, para que assim se conquiste os objetivos e melhorias propostas por esse modelo de treino. Dessa forma, o TF deve conter uma série de variáveis para promoção da sua funcionalidade. Quando trabalhadas com bom manejo e adequação, esses fatores poderão proporcionar de forma eficiente e adequada o melhoramento ou manutenção da capacidade funcional do sistema psico-biológico (ou seja, aspectos ou fenômenos psíquicos e biológicos). Dentre essas variáveis, apresentam-se:

- ✓ frequência adequada dos estímulos de treinamento;
- ✓ volume em cada uma das sessões;
- ✓ intensidade otimizada;
- ✓ densidade, ou seja, ótima relação entre duração do esforço e a pausa de recuperação;
- ✓ organização metodológica das tarefas.

Sendo assim, um dado exercício no que tange a TF deve ser observado essas cinco variáveis.

Diferentemente de um treino tradicional, que visa trabalhar as capacidades físicas isoladamente, o treinamento funcional alcança a eficácia de se trabalhar diversas capacidades físicas concomitantemente, assim se apresentam como objetivo desafiar o sistema nervoso promovendo bioajustamentos, e com isso, desenvolver habilidades utilizadas no cotidiano, conforme já citadas, podem ser consideradas essenciais para a atividade Policial Militar (MACIEL, s/d).

Diante do exposto, é de suma importância que se busque cada vez mais melhorar as aulas de EFM de forma que o Policial Militar possa estar cada vez mais preparado fisicamente, mentalmente e emocionalmente para o seu trabalho e bem-estar. O TF é sem dúvida uma grande ferramenta na promoção da saúde do seu praticante, buscando com isso respeitar e aplicar adequadamente suas variáveis específicas.

2.2 RESPOSTAS DO TREINAMENTO FUNCIONAL

Com os decréscimos estruturais e funcionais que ocorre no ser humano a falta de mobilidade pode ser um dos fatores que compromete a capacidade física das pessoas apresentando aumento gradual. Dessa forma, o acometimento por doenças apresenta similaridades podendo estar relacionado ao estilo de vida (NOVAES; GIL; RODRIGUES, 2014).

Algumas alterações fisiológicas ocorrem no corpo humano. Alterações anatômicas, cardiovasculares, alterações no sistema respiratório e no sistema nervoso são decorrentes de alguns aspectos que podem ter sido influenciados não apenas pelo processo de envelhecimento, mas sim, pela forma a qual o sujeito desenvolveu seu estilo de vida (ALVES FILHO, 2011).

Logo, essas alterações produzem algumas disfunções em todos os sistemas do organismo. Para o TF essas disfunções são as principais causas que levam a sua prática, pois com o envelhecimento, por exemplo, o sistema neuromuscular fica comprometido e isto fará que o indivíduo tenha a diminuição de força muscular, amplitude de movimentos e equilíbrio causando com isso limitações da capacidade funcional (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2000).

O TF busca por meio de suas atividades melhorar capacidades funcionais dos indivíduos, com a realização de exercícios capazes de estimular os receptores proprioceptivos, dessa forma haverá um melhor desenvolvimento da consciência sinestésica e controle corporal, melhora no equilíbrio muscular estático e dinâmico, diminuição na ocorrência de lesões, e resultados favoráveis na eficiência dos movimentos (LEAL et al., 2009).

Para isso, é necessário um desenvolvimento do domínio do corpo com melhora da capacidade funcional, porém no desenvolvimento das habilidades biomotoras ocorrerá um aprimoramento das capacidades físicas do indivíduo (COREZOLA, 2015).

Tais habilidades motoras são observadas do ponto de vista do TF sendo específicas e globais. Os principais tipos de recrutamentos dessas habilidades em ambos os sentidos, se caracterizam em: Força; Resistência; Velocidade; Coordenação; Flexibilidade e Equilíbrio (D'ELIA, 2013).

Em relação às especificidades físicas do indivíduo, durante a prática de treinamento, o princípio da especificidade traz que as adaptações vão ocorrer devido ao tipo de exercício imposto, como ângulo de movimento, quantidade de músculos solicitados, entre outros. Em resposta a esta variável, a prática de TF deve explorar aspectos de grande importância como: exercícios que estimulem a propriocepção, a força, a resistência muscular, a flexibilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e também o condicionamento cardiovascular, ou seja, cada habilidade deve ser trabalhada de modo específico durante a periodização do treinamento (CAMPOS; CORAUCCI NETO, 2008).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As pesquisas e os demais trabalhos científicos elencados ao longo deste presente trabalho permitiram caracterizar a importância e como vem crescendo a modalidade do Treinamento Funcional, ou seja, como essa modalidade de treino pode trazer benefícios a qualidade de vida de seus adeptos, mais especificamente como esse treino traz resultados positivos quanto a capacidade funcional e física do ~~de um~~ policial militar.

Diante da revisão de literatura construída vale ressaltar a problemática que se encontra no trabalho, seria possível o Treinamento Funcional, nas aulas de Educação

Física Militar nos Cursos de Formações de Praças (CFP), auxiliar na melhoria das capacidades físicas e funcionais dos Policiais Militares?

Ao analisar as aulas de EFM deparamos que a mesma não visa de forma específica a melhoria da qualidade de vida do policial militar, sendo está voltada muita das vezes apenas para preparar o mesmo para a realização do Teste de Aptidão Física (TAF) que é realizado em diversos cursos dentro da instituição, um erro, uma vez que o policial se encontra em situação de vulnerabilidade frente as diversas questões de trabalho, prejudicando a sua saúde física e mental, com isso abaixa-se o índice de rendimento no trabalho (ASSUMPÇÃO et al., 2008).

De acordo com os estudos (s) de Lustosa (2010), D'Elia (2013), Campos e Neto (2008), comprovam que o TF seria capaz de melhorar a capacidade funcional de seus praticantes, através da realização de exercícios físicos que estimulam os receptores proprioceptivos, presente no organismo humano. Tais receptores seriam capazes de melhorar o desenvolvimento da consciência cinestésica e do controle corporal, diminuir a ocorrência de lesões, melhorar o equilíbrio muscular dinâmico e estático, além de aumentar eficiência dos movimentos, o que para o policial militar torna-se essencial manter a saúde “em dias” (LEAL et al., 2010).

Porém, não basta apenas aplicar os exercícios “funcionais”, o modelo de treino deve seguir uma estruturação específica, periodização de treinamento, cargas e intensidade adequada entre outros aspectos essenciais à manutenção de um bom treinamento para a aquisição de melhores resultados (GRIGOLETTO et. al, 2014).

Ao realizar um estudo com um grupo de 16 idosas, praticantes de Treinamento Funcional, durante o período de dois meses, Lustosa (2010), concluiu que houve uma melhora na capacidade de realizar Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD), segundo os resultados encontrados o TF proporciona, embora não seja seu foco principal, melhoras significativas quanto ao ganho nas variáveis de equilíbrio, flexibilidade ou força muscular, conseqüentemente dando impacto direto na mobilidade, diminuindo a dependência funcional.

Fazendo um paralelo com a atividade policial, a prática do TF nas aulas de educação física seria capaz de aprimorar a capacidade funcional dos praticantes no que tange a realização de atividades de vida diária de um policial militar como, por exemplo, entrar e sair de uma viatura; sacar uma arma; conseguir suportar horas exaustivas em pé e dirigir por bastante tempo (COSTA; NAKATANI; BACHION, 2006).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho possibilitou o estudo mais próximo em relação ao treinamento funcional (TF) nas aulas de educação física militar (EFM) nos cursos de formação de praças – CFP. Seu desenvolvimento teórico se deu através de uma ampla revisão de literatura acerca dos benefícios do treinamento funcional (TF) nas aulas de educação física militar (EFM) nos cursos de formação de praças – CFP.

Sendo assim, podemos identificar que a prática do Treinamento Funcional é possível evidenciar respostas significativas quanto a melhoria da capacidade motora de seus praticantes.

O treinamento funcional é considerado um modelo de treino voltado para a realização de atividades simples do dia a dia, mas, que por algumas questões (como sedentarismo, má alimentação, condições de trabalho, entre outras) tornaram-se complexas as suas realizações. Como foco desse modelo de treino, tem-se aprimoramento da capacidade funcional, que é realizado através de exercícios físicos que estimulam os receptores proprioceptivos, existentes no organismo humano, de forma que ocorre uma melhora no desenvolvimento da consciência cinestésica e controle corporal, diminuição da incidência de lesões, melhor eficiência dos movimentos, etc.

As aulas de Educação Física Militar ao fazerem adesão desse modelo de treinamento, deverão realizar uma estruturação específica aos treinos, tais como: cargas e intensidades adequadas às especificações do indivíduo, periodização de treinamento, tempo de aula adequado, utilização específica de exercícios, entre outros, para obtenção dos resultados positivos.

Faz-se necessário a realização de estudos mais detalhados sobre o assunto em questão, haja vista que o trabalho policial é bastante degradante envolvendo diversos fatores como: condições precárias de trabalho, baixo efetivo, cargas horárias excessivas, pouco efetivo, entre outros. Com isso, os mesmos tendem a terem sua saúde física e mental prejudicados, dessa forma a realização de exercícios físicos (TF) auxiliam a melhoria do bem-estar de seus praticantes, conseqüentemente aumento do rendimento profissional.

O investimento na qualidade de vida dos Policiais Militares deve ser visto por toda a população, uma vez que a função do mesmo é essencial para a sociedade. Faz-se a implementação de programas de conscientização quanto a importância da prática de

exercícios físicos, não visando apenas a realização de Teste de Aptidão Física (TAF), mas atentando quanto a importância de uma vida saudável.

5 REFERÊNCIAS

ALVES FILHO, Marcos Antônio. Contribuições dos exercícios funcionais para o idoso e suas vantagens no contexto das ações de promoção da saúde. 20 f. **Monografia** (Especialização) - Curso de Educação Física, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2011.

ASSUMPTÃO, Cláudio de Oliveira; SOUZA, Thiago Mattos Frota de; URTADO, Cristiano Bertoldo; PRESTES, Jonato. **Treinamento resistido frente ao envelhecimento: uma alternativa viável e eficaz**. Anhanguera Educacional S.A., Vol. II, Nº 3, 2008.

BOLDORI, Reinaldo. **Aptidão Física e sua relação com a capacidade de trabalho dos Bombeiros Militares de Santa Catarina** (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Florianópolis, 2002.

CAMPOS, M. A; NETO, B. C; **Treinamento Funcional Resistido: Para melhora da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas**. Ed. Revinter, Rio de Janeiro, 2008.

COREZOLA, Gabriel Moreira. Motivos que levam a prática do treinamento funcional: uma revisão de literatura. 2015. 39 f. **TCC (Graduação)** - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

COSTA, Efraim Carlos; NAKATANI, Adélia Yaeko Kyosen; BACHION, Maria Márcia. **Capacidade de idosos da comunidade para desenvolver Atividades de Vida Diária e Atividades Instrumentais de Vida Diária**. Acta Paul Enferm, 2006.

D'ELIA, Luciano. **Guia completo de Treinamento Funcional**. São Paulo: Phorte, 2013.568 p.

GRIGOLETTO, Marzo Edir da Silva; BRITO, Ciro Jose; HEREDITA, Juan Ramon. **Treinamento funcional: funcional pra que e pra quem?**. R. bras. de Cineantrometria e de Desempenho Humano, 2014.

LEAL, Silvânia M. de O.; BORGES, Eliane G. da S.; FONSECA, Marília A.; JUNIOR, Edmundo D. Alves; CADER, Samária; DANTAS, Estélio H. M. **Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas**. R. bras. Ci. e Mov., 2009.

LUSTOSA, Lygia Paccini; OLIVEIRA, Larissa Alves de; SANTOS, Lidiane da Silva; GUEDES, Rita de Cássia; PARENTONI, Adriana Netto; PEREIRA, Leani Souza Máximo. **Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade**. Fisioterapia e pesquisa, 2010.

MACIEL, Adriano Cruz da Costa. **Efeitos do treinamento funcional aplicado ao voleibol**. CEDF - UEPA, s/d.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite de Barros. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v.8, n. 4, p.21-32, set. 2000.

MONTEIRO, Luís Fernandes; BARATA, Antônio Augusto Martins. **A Importância da Atividade Física na Formação do Oficial de Polícia**. Editora Almedina, 2005.

NOVAES, Jefferson; GIL, Ana; RODRIGUES, Gabriel. Condicionamento físico e treino funcional: revisando alguns conceitos e posicionamentos. **Revista Uniandrade**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p.87-93, 2014.

SOUSA, A. M. O.; SANTOS, J. M. A. **Atividade física, fator determinante para o policial militar**. (Trabalho Monográfico). Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais, Academia de Polícia Militar Gen. Edgard Faço. Fortaleza, 2003.

SILVA, Bruno Filipe Giupponi Coppi; BORGES, Glória de Melo Renda; LAZARONI, Maria Helena. **A utilização do treinamento funcional na melhora das capacidades físicas, força e equilíbrio, no idoso.** Universidade do Vale do Paraíba, 2012.

SILVA, Larissa Xavier Neves da. **Revisão de literatura acerca do treinamento funcional resistido e seus aspectos motivacionais em alunos de personal training.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2011.

SILVA, Tamara Oliveira da; FREITAS, Rúbia Santinho de; MONTEIRO, Michelli Rodrighero; BORGES, Sheila de Melo. **Avaliação da capacidade física e quedas em idosos ativos e sedentários da comunidade.** Rev. Bras. Clin. Med., 2010.