

## **TREINAMENTO FUNCIONAL NA ADOLESCENCIA: BENEFÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FUNCIONAIS E PREVENÇÃO DE LESÕES**

### **ADOLESCENT FUNCTIONAL TRAINING: BENEFITS FOR THE DEVELOPMENT OF FUNCTIONAL CAPABILITIES AND INJURY PREVENTION**

Maria Polyana Silva Oliveira<sup>1</sup>, Elessandro Verício Dos Santos<sup>1</sup>, Marta Roberta Da Silva Rodrigues<sup>1</sup> e Leandro Araújo Silva<sup>2</sup>

---

#### **RESUMO**

O presente estudo tem como objeto de pesquisa o Treinamento Funcional numa visão adaptada para adolescentes e tem como objetivo discutir sobre os principais benefícios desta modalidade em indivíduos nesta faixa etária. Baseia-se em uma pesquisa bibliográfica com caráter exploratório – descritiva. Para norteamento do estudo verificou-se algumas abordagens sobre o tema em livros e artigos que contribuem embasam e destacam sobre as características funcionais na adolescência e a influência do exercício físico para a saúde, em especial a nível neuromuscular. O trabalho enfatiza ainda as relações entre o exercício físico e os aspectos posturais de adolescentes onde por meio do material coletado e discutido, pode-se constatar que o Treinamento Funcional adaptado pra adolescente pode contribuir de forma significativa tanto na fase atual (adolescência) como também na fase adulta de indivíduos que praticam o exercício físico de forma regular. A prática do Treinamento Funcional como exercício físico, estimula os aspectos neuromusculares que, quando orientados de forma adequada, proporcionam uma melhor funcionalidade do corpo. Os benefícios referem-se ao ganho de força e fortalecimento muscular que são fatores importantes na prevenção de lesões e auxiliam na melhora da qualidade de vida e bem-estar desses indivíduos. Com o estudo pode-se ainda elencar a importância do profissional de educação física no âmbito da saúde na fase da adolescência onde através do processo educação em saúde pode incentivar a prática de hábitos saudáveis prevenindo quadros lesivos e melhorando as capacidades físicas do adolescente.

**Palavras-chave:** Treinamento Funcional. Adolescência. Saúde.

---

#### **ABSTRACT**

The present study has as object of research the Functional Training in a vision adapted for adolescents and aims to discuss about the main benefits of this modality in individuals in this age group. It is based on a bibliographical research with exploratory - descriptive character. To guide the study, some approaches on the subject were verified in books and articles that contribute based and highlight on the functional characteristics in adolescence and the influence of physical exercise for health, especially at the neuromuscular level. The work also emphasizes the relationship between physical exercise and postural aspects of adolescents where through the material collected and discussed, it can be found that Functional Training adapted for adolescents can contribute significantly both in the current phase (adolescence) as well as in the adulthood of individuals who exercise regularly. The practice of Functional Training as physical exercise stimulates the neuromuscular aspects that, when properly oriented, provide a better functionality of the body. The benefits refer to strength gain and muscle strengthening, which are important factors in injury prevention and help improve the quality of life and well-being of these individuals. The study also highlights the importance of the physical education professional in the field of health in adolescence where through the health education process can encourage the practice of healthy habits preventing injuries and improving the physical abilities of adolescents.

**Keywords:** Functional Training. Adolescence. Health.

Data de recebimento: 19/11/2019.  
Aceito para publicação: 13/03/2020.

## **1 INTRODUÇÃO**

O corpo humano por sua natureza biológica foi feito para movimentar-se. Correr, saltar, agachar, pular e muitos outros movimentos que, sem sombra de dúvidas, somaram para sua adaptação ao meio selvagem e na busca da sobrevivência que resultou na sua “evolução”. A prática desses movimentos e hábitos naturais sempre foi e é importante para a manutenção da sua saúde. Contudo, com o passar dos anos e as influências

---

<sup>1</sup> UNINTER, [mpolyanaoliveira@bol.com.br](mailto:mpolyanaoliveira@bol.com.br)

<sup>2</sup> Universidade do Estado do Pará (UEPA).

tecnológicas, os modos de vida e hábitos sociais foram se modificando, e muitos desses de maneira negativa, como o Sedentarismo.

Seguindo este raciocínio histórico Pilates (2010), em suas abordagens sobre o corpo humano e o movimento, enfatiza em suas ideologias científicas sobre as condições de vida do homem moderno, principalmente no que se refere aos hábitos para manutenção da saúde onde “[...] o homem deveria desenvolver sua condição física simultaneamente com o desenvolvimento de sua mente [...]”, porém, de acordo com levantamentos vistos nos meios de comunicação, revistas científicas e expressa pelos órgãos responsáveis como a Organização mundial de Saúde (OMS), que grande parte da população encontra-se doente ou caminha para tal resultado.

Com isso, o trabalho traz em seu contexto uma abordagem sobre um tema essencial em termos de saúde e sociedade no que tange a importância do exercício físico na fase da adolescência com enfoque na melhora da capacidade física e na prevenção de lesões. A pesquisa enfatiza sobre a relação entre prática do exercício físico, mais especificamente do treinamento funcional e sua prática na fase da adolescência, na busca da melhora funcional e prevenção de lesões futuras desencadeadas pelo enfraquecimento neuromuscular.

Os números que quantificam o aumento de doenças degenerativas e lesões relacionadas ao quadro funcional e posturais são crescentes, sendo evidenciados em pesquisas científicas, noticiários e vistos como fatores alarmantes em todas as populações mundiais. Em relação aos aspectos posturais podemos identificar um número crescente de adultos com desvios posturais e lesões significativas que acometem a saúde e qualidade de vida dos mesmos.

Esse aspecto é comum principalmente nas academias, pois a partir de uma avaliação física e até mesmo nos relatos do dia a dia, alunos que apresentam desvios posturais, falta de coordenação motora e um grande número de queixas de dores articulares como coluna e joelho.

Nesta visão, podemos especular que tais fatores clínicos foram, possivelmente, gerados pelo estilo de vida adotado durante as fases iniciais da vida, como na adolescência, onde não tiveram uma preocupação em adotar hábitos como exercícios físicos para fortalecimento e preparação física com intuito de prevenir as presentes patologias na fase adulta.

Sabendo da importância da prática do Exercício Físico em todas as faixas etárias, vários programas de treinamento e intervenção profissional são esclarecidos na literatura esportiva com o objetivo de melhorar a condição física e psicológica do ser humano. Dentre eles, o Treinamento Funcional vem sendo empregado em clínicas do Exercício, Academias e também na Educação Física Escolar de forma que contemple as necessidades fisiológicas e que contribuam para o desenvolvimento integral dos alunos a curto e em longo prazo. Assim, o estudo tem como objetivo discutir sobre alguns benefícios do Treinamento Funcional Adaptado na adolescência e sua importância para o desenvolvimento á nível neuromuscular e na prevenção de lesões.

Os hábitos de vida são fundamentais para quem almeja uma melhora da saúde e mais qualidade de vida. Os fatores alimentação e prática regular de exercícios físicos são alguns dos mais citados na literatura e abordados por diversos profissionais da área da saúde como médicos, fisioterapeutas e profissionais de Educação física.

Porém, é percebido em nosso meio social que boa parte da população, em especial nas fases primárias da vida, apresenta dificuldades em mudar ou de manter hábitos relacionados às práticas de saúde e encontram-se clinicamente acometidos por doenças como obesidade e distúrbios osteomusculares devido, muitas vezes, o sedentarismo.

Assim, sendo adolescência uma fase de mudanças de comportamento e escolhas, as intervenções profissionais em saúde poderiam contribuir para que quadros futuros pudessem ocorrer, como as lesões osteomusculares. Assim o presente estudo busca

evidenciar sobre o Treinamento Funcional na Adolescência através de um levantamento bibliográfico para indagar sobre quais os benefícios dessa modalidade para essa faixa etária e de que forma pode contribuir em termos fisiológicos na saúde desses indivíduos.

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de caráter exploratório-descritivo, que através revisão de literatura, se embasou em livros e artigos de autores para as conceituações científicas para as discussões do estudo proposto. Baseia-se em uma Pesquisa com abordagem qualitativa onde “[...] não requer o uso de métodos e técnicas estatísticas [...]” e o “[...] ambiente natural é a fonte direta para coleta de dados e o pesquisador é o instrumento-chave [...]” (MEDEIROS; KUARK; MANHÃES, 2010).

## **2 ESTILO DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO: REALIDADE SOCIAL E INTERVENÇÃO DO PROFISSIONAL DE SAÚDE**

A evolução tecnológica proporcionou mudanças positivas em vários aspectos no que tange a vida moderna. Tal fator seria plausível se alterações descontroladas nos padrões e no estilo de vida desencadeassem também interferências na saúde de grande parte da população mundial, como o sedentarismo.

Visto como um “vilão”, o sedentarismo vem sendo um grande aliado em quadros fisiopatológicos, pois propicia “[...] a instalação de doenças relacionadas ao baixo nível de movimento corpóreo, conhecidas como doenças hipocinéticas.” (MELLO; VAISBERG, 2010, p.5).

O aumento de pessoas que não praticam exercício físico caminha junto ao surgimento de alterações negativas nos aspectos tanto físico como psicológico da população, onde os casos refletem, além de outros fatores, a lesões articulares e invalidez que contribuem para a diminuição da saúde e consequentemente da qualidade de vida dos indivíduos acometidos com tais patologias.

A cultura, os costumes e os “novos” modelos de vida tornaram-se fatores intrínsecos que somam para que tais patologias acometam a saúde social. Hábitos como alimentação, horas em frente à televisão e jogos eletrônicos assim como o baixo trabalho motor sistematizado, neste caso a baixa prática de exercícios, são alguns exemplos que aglutinados a outros provocam alterações físicas no corpo humano como: Excesso de peso e alterações Biomecânicas que causam dores e acometem a saúde dos indivíduos.

Como exemplos de tais patologias têm-se a obesidade e os distúrbios osteomusculares que se apresentam em todas as faixas etárias e níveis sociais. A primeira já é considerada uma epidemia mundial e a nível nacional se expande consideravelmente, onde Greve, Raso e Polito (2013, p. 468) evidência que “[...] a prevalência do excesso de peso poderá alcançar dois terços da população brasileira, magnitude idêntica à encontrada na população dos Estados Unidos”, elevando ainda o agravamento de outras doenças degenerativas.

Os distúrbios Osteomusculares apresentam-se também como fator agravante para a saúde devido à baixa prática regular de exercício físico. Para Greve, Raso e Polito (2013, p. 478) “[...] a falta de movimento é altamente prejudicial para a fisiologia e a biomecânica normal do aparelho locomotor.” Com isso, percebemos que a desvalorização de uma vida mais ativa proporciona alterações degradantes ao corpo humano, pois músculos e estruturas ósseas, fisiologicamente, necessitam do movimento para seu funcionamento normal, resultando em doenças musculoesqueléticas como as lombalgias e alterações posturais.

Contudo, a intervenção do Profissional de Educação Física através do exercício físico de forma orientada e embasada, pode proporcionar uma estratégia preventiva, de curto e em longo prazo, melhorando significativamente as funções neuromusculares e a saúde do indivíduo.

O foco desta intervenção é “[...] buscar a promoção da saúde e a prevenção de doenças, enquanto área do conhecimento e de atuação profissional” (MELLO; VAISBERG, 2010, p. 5). Assim, através de um programa adequado, seja em qualquer faixa etária, o indivíduo poderá através do exercício físico, atribuir-se de vários benefícios como a fortalecimento muscular, correção postural e melhor desempenho nas atividades diárias, podendo ser observado tanto na fase da adolescência e contribuindo para a fase adulta e para o envelhecimento saudável.

## 2.1 ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE DO ADOLESCENTE

As práticas esportivas e recreativas são comumente trabalhadas das aulas de educação física escolar. Jogos, dança e outras modalidades são empregadas com objetivo de melhorar as capacidades físicas e cognitivas dos alunos.

O profissional de Educação Física exerce um papel fundamental na sociedade, pois é através de sua intervenção profissional que muitas pessoas conseguem adquirir saúde e mais qualidade de vida. Na fase da adolescência essa intervenção é ainda mais especial tudo isso porque através da informação e da educação que o profissional pode instigar as boas práticas de saúde seja no âmbito escolar e principalmente fora da escola.

Para Mello e Vaisberg (2010) o papel do profissional de Educação física baseia-se no:

[...] empregos de diversas modalidades e possibilidades do movimento humano, por meio do exercício físico, na promoção da saúde e na prevenção de doenças, especialmente daquelas conhecidas como crônico-degenerativas.

As abordagens referentes ao treinamento físico nos aspectos de saúde possibilitam uma gama de métodos e protocolos que variam de acordo com as necessidades e público de aplicação. No caso de crianças e adolescentes verificam-se uma atenção ainda mais especial, devido às limitações físicas e estágios de maturação que influenciam diretamente na execução das atividades.

Assim, através do processo educação em saúde, pode ser aplicada uma intervenção preventiva em termos práticos, pois uma atuação profissional direcionada pode resultar em melhorias na qualidade de vida a curto e em longo prazo beneficiando a população e diminuindo as taxas de patologias que acometem a saúde de grande parte das pessoas.

Nessa ocasião, verifica-se a importância da intervenção do profissional de educação física com a prática do exercício na fase da adolescência em que se estabelece um período de transição e aquisição de novas experiências e transformações tanto percebidas no aspecto corporal, como também psicológico e social que antecedem a fase adulta.

## 2.2 EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DE LESÕES

O corpo humano em seu aspecto estrutural é composto por uma série de processos químicos e mecânicos que vão desde o movimento em si até os aspectos neurais. Para a realização das tarefas básicas do dia a dia como sentar, andar, pular ou agachar, é necessária uma boa condição física, que se baseia em uma musculatura fortalecida, mobilidade articular propicia assim como aspectos psicomotores que, se bem ativados, contribuem para uma boa execução de tais tarefas.

Por outro lado, caso não haja um trabalho eficaz dessas estruturas, pode haver um déficit nas capacidades biomecânicas do corpo que variam desde os desvios posturais a lesões mais graves que acometem expressiva parte da população.

Os fatores que predisõem as patologias refletem a uma baixa condição física que, muitas vezes apresentam-se em uma musculatura enfraquecida, aumento de peso corporal

devido à má alimentação que resultam na sobrecarga articular.

As incidências de quadros lesivos estão cada vez mais frequentes nos dias atuais onde englobam tanto indivíduos na fase adulta como também em adolescentes, e é nessa fase que, destacam-se alguns exemplos de determinantes para o surgimento e agravamento de muitas lesões desencadeadas seja pela baixa prática de exercícios físicos adequados, muito comum devido às comodidades tecnológicas, ou também hábitos posturais como a posição inadequada de sentar durante longos períodos em sala de aula.

Com isso, como fator resultante, podemos observar um número crescente de alunos (adolescentes) que apresentam desvios posturais principalmente na coluna vertebral e consequentemente dores em outras articulações do corpo como joelho e ombros. Segundo Carneiro, Hector e Munaro (2005) “[...] tais defeitos funcionais causam alterações nas curvaturas normais da coluna vertebral, tornando-as mais vulneráveis a tensões mecânicas e traumas.” Desta maneira vale ressaltar que uma abordagem preventiva pode amenizar para que tais patologias possam ser “evitadas” tendo em vista o papel do profissional de saúde nessa intervenção.

Nessa perspectiva, o exercício físico voltado para o fortalecimento muscular e reeducação postural tem como “[...] propósito de reeducar as alterações morfológicas, por meio de um processo de aprendizagem psicomotora.” (CARNEIRO; HECTOR e MUNARO, 2005).

Tais processos podem abranger exercícios de fortalecimento dos músculos costais e abdome, assim também como alinhamento dos seguimentos corporais (cintura escapular e pélvica), melhorando o desempenho articular e consequentemente um organismo mais preparado para atividades do dia a dia.

Para Ribeiro (2013) “a prevenção das lesões e melhoria da capacidade funcional estão dependentes da realização correta dos exercícios, referindo-se o modo de execução como estruturante para a obtenção daqueles objetivos.” Desta maneira, vale ressaltar que os programas de treinamento necessitam de uma abordagem qualificada, orientada e segura que possa proporcionar a melhora nos aspectos posturais, condicionamento físico e prevenção de lesões deste público.

Nesta ocasião vale ressaltar além da conscientização postural, exercícios que envolvam o fortalecimento integral das estruturais corporais com objetivo de oferecer condições biomecânicas para o bom desempenho corporal de adolescentes e contribuindo na qualidade de vida nas futuras fases da vida.

Assim, perante a uma avaliação física postural e conscientização em saúde, o profissional poderá estimular os adolescentes para as práticas de exercícios específicos para tais objetivos que possam envolver tanto movimentos de fortalecimento e condicionamento físico melhorando a saúde corporal tanto a curto e a longo prazo, visando um adolescente preocupado com sua qualidade de vida tanto presente como futura.

## 2.3 FASE DA ADOLESCÊNCIA: CONCEITOS E INFLUÊNCIA DO SEDENTARISMO

O corpo humano pela sua natureza biológica e cronológica passa por diversas transformações que vão desde o estágio embrionário até a fase do envelhecimento. Entre as fases de vida encontra-se a adolescência onde ocorre um processo “[...] marcado por várias mudanças que afetam os componentes da aptidão física e do desempenho como a potência aeróbica, a força muscular, a potência anaeróbica e a economia do movimento.” (GREVE; RASO; POLITO, 2013, p.102)

É nesta fase que o corpo começa a crescer e desenvolver de maneira mais exponencial nos aspectos físicos, psicológicos e sociais, e os hábitos de vida interferem diretamente na formação adequada deste indivíduo. Vale apontar que, a intervenção do profissional de saúde com a prática orientada nessa faixa etária pode proporcionar uma

melhor capacidade física em adolescentes podendo ser implementada tanto nas aulas de educação física como também complemento de exercícios físicos diários.

Ceschini e Figueira Jr (2007), apontam que “[...] a fase da adolescência pode se conceituada como período da vida humana em que diversas alterações biopsicossociais são observadas[...]”. Nesse sentido, pode-se notar várias modificações nos aspectos físicos e comportamentais que, de forma correlacionada, interferem diretamente na vida destes indivíduos como gostos, costumes e até mesmo pensamento sobre seu próprio corpo e hábitos praticados nesse estágio de vida, consequentemente, poderão ser adotados mais futuramente.

O corpo, nesta fase, começa a se desenvolver e músculos e tecido ósseo começam a crescer, promovendo uma mudança de peso e altura de forma a caracterizar um estado denominado maturidade biológica. Assim, o exercício verifica-se como uma ferramenta para que o corpo possa sintetizar e liberar hormônios (testosterona nos meninos e estrogênio nas meninas), responsáveis pelo desenvolvimento motor do adolescente que irão interferir diretamente nas funções do corpo.

Para Mello e Vaisberg (2010) maturação biológica “[...] é um importante processo natural do crescimento e refere-se ao relógio biológico congênito da criança, que regula o processo em direção ao estado maduro [...]”, nesta fase o adolescente começa a compreender as mudanças físicas, psicológicas e comportamentais que o mesmo adquirir, onde tais mudanças possibilita ao mesmo entender e a interagir com o próprio corpo no que tange aos hábitos saudáveis e não saudáveis para si.

Os hábitos adquiridos nessa fase, considerados por eles como importantes para sua vida, consequentemente serão mantidos nas próximas etapas da vida. Em relação á pratica de exercício físico como: esportes e dietas alimentares, são fatores importantes para o bom desenvolvimento integral do mesmo, pois assim, quanto mais cedo o indivíduo tiver hábitos saudáveis, mais terá benefícios nas fases mais futuras da vida prevenindo doenças e lesões.

Contudo, estudos apontam que “[...] crianças com menos de 13 anos de idade participam de atividade física em quantidades adequadas, mas tendem a diminuir a partir da adolescência” (GREVE; RASO; POLITO, 2013, p.101). Tal diminuição pode ser desencadeada por fatores diversos como, por exemplo: mudanças comportamentais, desinteresse por exercícios físicos, trabalho precoce, distúrbios emocionais ou até mesmo restrições inadequadas pela falta de informação.

Sabe-se que atualmente as doenças hipocinéticas proporcionam alterações negativas na vida de muitos indivíduos, estando ela em qualquer faixa etária. O sedentarismo se encontra presente em grande parte da população e seus agravos estão cada vez mais evidentes em pesquisas e índices de morbimortalidade, sendo, muitas vezes, o fator primário das causas.

Casos clínicos como: desvios posturais e dores articulares estão sendo frequentemente observados na adolescência. O aumento de peso, a má postura aliada ao baixo índice de exercício físico corrobora para estas estatísticas. Realidade esta que contribui diretamente para um futuro adulto sedentário e com grandes chances de acometer-se a uma patologia que pode afetar a vida pessoal e profissional deste indivíduo.

Um reflexo desta realidade apresenta-se na vida adulta onde há grande índice de adultos com dores lombares, baixa flexibilidade e condicionamento físico resultado principalmente do ganho de peso e um despreparo físico adequado.

Tais capacidades físicas são diminuídas pelo nível de exercícios baixos e os cuidados com a saúde, pois verifica-se o sedentarismo como fator agravante para tais disfunções físicas que progressivamente desencadeiam patologias que interferem diretamente na saúde e qualidade de vida das pessoas.

## 2.4 TREINAMENTO FUNCIONAL NA ADOLESCÊNCIA

O Corpo humano em si foi “projetado” para o movimento. As estruturas funcionais e órgãos vitais, biologicamente, exercem suas atividades normais, seja a nível molecular ou biomecânico, se estimuladas pelo movimento.

O aprimoramento dessas funções como flexibilidade, fortalecimento muscular e propriocepção é fundamental para o bom desempenho físico do ser humano, pois através do equilíbrio dessas condições funcionais pode-se ter uma saúde e qualidade de vida melhor.

Segundo Bossi (2013) o termo treinamento funcional “[...] surgiu em trabalhos de reabilitação de lesões de soldados na Segunda Guerra Mundial e de atletas olímpicos dos anos de 1950 [...]”. A base dos treinos buscava o dinamismo no trabalho esportivo, assim como a preparação funcional com exercícios que assimilassem aos movimentos dos esportes gerando mais capacidade funcional e desempenho psicomotor dos indivíduos.

Nesta perspectiva, o Treinamento Funcional aborda a busca por uma melhor capacidade biológica e funcional do corpo humano. Para Guedes e Teixeira (2014) o termo funcional no âmbito do exercício físico é um “[...] meio ou método de treinamento que aprimora o desempenho para uma ou mais atividades cotidianas ou esportivas, ou seja, o aprimoramento das funções vitais.” Assim, podendo ser adaptado para várias faixas etárias respeitando as limitações físicas e psicológicas dos indivíduos envolvidos neste programa de treinamento.

Na adolescência os benefícios adquiridos com a prática do exercício físico, como o Treinamento Funcional, são bem mais expressivos. Isso “[...] por conta do metabolismo extremamente acelerado e pela maior concentração de hormônios que ajudam a construir massa muscular e a queimar gordura” (DUTRA, 2016.p.25).

Fisiologicamente, na fase púbere, o organismo do adolescente é estimulado ao crescimento e desenvolvimento pelas altas taxas hormonais que vão modelando o corpo e diferenciando aspectos estruturais da infância e adolescente.

Estudos apontam que o exercício físico pode contribuir para uma melhor capacidade de síntese e liberação de hormônios (como testosterona e estrogênio) que podem ser estimulados durante a realização de uma atividade. Assim, em relação aos aspectos osteomusculares, podemos destacar benefícios como: fortalecimento das estruturas articulares (músculos, ligamentos e tendões), estabilidade articular, melhor propriocepção e diminuição do percentual de gordura, o que evita a sobrecarga articular e as possíveis lesões.

## 2.5 ABORDAGENS E RECOMENDAÇÕES DE EXERCÍCIOS NA ADOLESCÊNCIA

A literatura científica com bases na fisiologia e áreas que abordam a saúde do adolescente apontam sobre a importância do exercício físico nessa faixa etária. As mudanças corporais, influenciadas pela maior ação hormonal, possibilitam transformações significativas que interferem diretamente no aspecto de saúde.

Assim, o entendimento anatômico, fisiológico e de treinamento é fundamental para que o profissional possa intervir melhorando as capacidades funcionais deste grupo especial.

Greve, Raso e Polito (2013) abordam estudos que norteiam os profissionais e alertam para uma compreensão dos fatores que influenciam a saúde e as transformações fisiológicas dos adolescentes. O fator “treinamento” deve atentar as necessidades funcionais gerando benefícios e diminuindo riscos durante as atividades onde a intensidade, duração e tipo de modalidade são alguns fatores que devem ser elencados para uma boa aplicação e resultados positivos.

Para os autores:

As recomendações de atividade física para a criança e ao adolescente devem objetivar a aptidão física, a saúde e o bem-estar, e serem usadas como uma maneira de orientá-lo a manter um estilo de vida saudável, aumentar a autoestima e prevenir riscos e lesões.” (GREVE; RASO; POLITO, 2012, p.111)

Assim, mais que praticar o exercício físico é importante que seja mantido rotinas diárias que possam beneficiar esses adolescentes tanto no presente como no futuro. Sabendo que a saúde depende de cuidados constantes, podemos então perceber que a prática do treinamento funcional nessa faixa etária pode promover uma melhor condição física funcional como fortalecimento muscular, aumento da mobilidade articular e aspectos neuromotores, que em conjunto irão dar um suporte mais eficaz para o movimento e a saúde em si.

O fator dose adequada dever ser levado em consideração tendo em vista que o corpo nessa fase, geralmente, apresenta algumas limitações estruturais que podem ser prejudicadas com a sobrecarga nas articulações acarretando lesões musculoesqueléticas. Por isso as recomendações de exercício referem-se a atividades com baixa carga, mais trabalho com envolvimento de grupos musculares com enfoque no aspecto psicomotor que é um fator importante para o funcionamento corporal.

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A prática do exercício físico de maneira orientada e profissional pode trazer benefícios significativos na fase da adolescência. Os benefícios podem ser significativos desde que leve em consideração os fatores estruturais e limitantes em relação ao nível de condicionamento físico e outros fatores que se referem ao desenvolvimento psicomotor do adolescente.

O sedentarismo ainda é um dos fatores para as grandes estatísticas de doença e desvios posturais nessa faixa etária, onde cada vez mais jovens apresentam níveis de condicionamento baixo e com isso aumentando os riscos de lesões e distúrbios.

Estudos recentes apontam que o Treinamento Funcional pode estimular uma melhor qualidade de vida influenciando positivamente no desenvolvimento físico de adolescentes. Os ganhos referem-se ao fortalecimento muscular e articular que aumentam a capacidade física, ao ganho de força que proporciona um melhor desempenho motor e, dentre outros, podemos citar a reeducação postural que pode prevenir lesões mantendo a saúde e a qualidade de vida.

Podemos observar também que uma vez estabelecido como rotina diária e orientado, o exercício físico pode contribuir para a atual condição física do adolescente, interferindo diretamente na sua saúde futura, resultando em um indivíduo mais saudável e menos propício aos distúrbios funcionais que vão desde desvios posturais a lesões mais graves.

Por fim, ainda se faz necessário que mais pesquisas sejam realizadas para que o Treinamento Funcional possa ser implantado nas aulas de educação física e sendo complementado para intervenções profissionais em saúde contribuindo para o melhor embasamento teórico e prático resultando boas práticas preventivas e uma população mais ativa e saudável.

### **REFERÊNCIAS**

BOSSI, Luis Claudio. **Treinamento funcional na musculação**. São Paulo.2013.

CESCHINI, Fabio Luiz; FIGUEIRA, Aylton jr. Barreiras Determinantes para a prática de

atividade física em adolescentes. **Rev. bras. Ciência e Movimento**. 2007.

CARNEIRO, Ailton Oliveira; HECTOR, Lucas Matos de Sousa; MUNARO, Luiz Rodrigues. Predominância de desvios posturais em estudantes de educação física da universidade estadual do sudoeste da Bahia. **Rev.Saúde.Com**. 2005; 1(2): 118-123

DUTRA, Renato. **Malhação para adolescentes**: secar, ganhar músculos e força. Ed. Faro. Barueri, 2016.

GREVE, D'Andrea; RASO, Vagner, POLTO, Marcos Doederlein. **Pollock**: Fisiologia Clínica do Exercício. Ed. Manole: São Paulo. 2013.

MEDEIROS, Carlos Henrique; MANHÃES, Fernanda Castro; KUARK, Fabiana da Silva. **Metodologia Científica**: Um guia prático. Ed. Via Litterarum. Itabuna. 2010.

MELLO, Marco Túlio de; VAISBERG, Mauro. **Exercícios na Saúde e na Doença**. Ed. Manole. Barueri. São Paulo. 2010.

PILATES, Joseph H. (coautoria Wilian John Miller) **A obra completa de Joseph Pilates**. Sua Saúde e o retorno à vida pela Contrologia. Ed. Phorte. São Paulo. 2010.