

**O TREINAMENTO FUNCIONAL COMO UMA ATIVIDADE PARA ALUNOS DA  
EJA EM UMA ESCOLA NO MUNICÍPIO DE BELÉM-PA NO COMBATE AO  
SEDENTARISMO**

**FUNCTIONAL TRAINING AS AN ACTIVITY FOR EJA STUDENTS AT A SCHOOL  
IN THE MUNICIPALITY OF BELÉM-PA IN THE FIGHT AGAINST  
SEDENTARISM**

Nairana Cristina Santos Freitas<sup>1</sup>; Diego José da Silva Frazão<sup>2</sup>; Aníbal Monteiro de Magalhães Neto<sup>1</sup>; Patrícia do Socorro Chaves de Araújo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Mato Grosso/Barra do Garças/Mato Grosso

<sup>2</sup>Universidade do Estado do Pará/Belém/Pará

\*Autor correspondente: e-mail: [naihfreitas@hotmail.com](mailto:naihfreitas@hotmail.com)

**RESUMO**

O presente artigo apresenta o Treinamento Funcional como atividade física para alunos da EJA (Educação de Jovens e Adultos) em uma escola no município de Belém-PA no combate ao sedentarismo, mudanças de hábitos e propostas inovadoras de aulas tendo como problema de pesquisa a seguinte questão: qual a perspectiva dos alunos na estratégia da atividade física na promoção da saúde combatendo o sedentarismo?. Desta forma, o artigo objetivou analisar os efeitos da proposta do treinamento funcional no combate ao sedentarismo em uma turma da 4ª etapa de alunos da EJA, por meio do IPAQ (questionário internacional de atividade física), identificando o nível de atividade física que os alunos se encontravam, por meio do instrumento de coleta de dados em que permite analisar o tempo, dia e duração estimado para realização da prática de atividade física semanal, podendo apresentar intensidade moderada ou vigorosa em suas práticas esportivas e assim sensibilizando estes alunos sobre a importância da atividade física relacionada com a saúde. Como técnica de pesquisa, utilizou-se a pesquisa de campo, com enfoque fenomenológico que caracteriza-se por ter elementos interpretativos como fundamento da compreensão e este artigo possui também uma abordagem quanti-qualitativa, em que os resultados de natureza diversas não são incompatíveis e sim uma complementaridade, os participantes foram 12 alunos da turma da EJA, na faixa etária de 16 a 59 anos de idade. Os resultados demonstraram que 41,6% dos alunos foram classificados como sedentários, em especial mulheres e as perspectivas dos mesmos na estratégia da proposta do Treinamento Funcional foi eficaz no processo da promoção da saúde nas aulas de Educação Física na teoria e na prática, pois enfatizaram a necessidade de mais atividades deste tipo, sendo realizado no âmbito escolar na EJA, para mudança de hábitos saudáveis e diminuição dos níveis de sedentarismo. Desta forma, considera-se relevante priorizar a promoção da saúde na escola com modalidade de ensino EJA, resgatar o conhecimento através da disciplina de educação física por meio da atividade física visando elucidar aos alunos a importância da atividade física na prevenção de doenças, para que ele possa vivenciar o exercício com regularidade. Sendo assim, a atividade física bem planejada e orientada pode ser utilizada e considerada como grande aliado no combate ao sedentarismo e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Observou-se que os alunos se sentiram motivados na teoria e na prática, sendo um dos aspectos caracterizado na EJA o fortalecimento da autoestima, expressando suas opiniões individuais e coletivas, deixando evidente que atividades inovadoras chamam a atenção para a sua prática. As evidências aqui apresentadas fazem uma reflexão que na promoção da saúde é possível trabalhar teoria e prática na EJA, disseminar nas metodologias das aulas de Educação Física a importância da atividade física e educação física relacionando no contexto da saúde através da cultura corporal de movimento, trazendo como possibilidades de conteúdo o treinamento funcional como estratégia na promoção da saúde, afim de melhorar as capacidades físicas dos alunos em seu cotidiano, com intuito que levem estes conhecimentos para além de sua vida escolar.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Treinamento funcional. Promoção da saúde. Educação de Jovens e Adultos-EJA.

**ABSTRACT**

This article presents Functional Training as physical activity for students of EJA (Youth and Adult Education) in a school in the city of Belém-PA in the fight against physical inactivity, changes in habits and innovative proposals for classes with the following research problem. question: what is the students' perspective on the strategy of physical activity in health promotion combating physical inactivity?. In this way, the article aimed to analyze the effects of the functional training proposal in the fight against physical inactivity in a class of the 4th stage of EJA

students, through the IPAQ (international physical activity questionnaire), identifying the level of physical activity that students found themselves, through the data collection instrument in which it allows to analyze the estimated time, day and duration for the practice of weekly physical activity, being able to present moderate or vigorous intensity in their sports practices and thus sensitizing these students about the importance of health-related physical activity. As a research technique, field research was used, with a phenomenological focus that is characterized by having interpretative elements as the basis of understanding and this article also has a quantitative and qualitative approach, in which the results of different nature are not incompatible and rather a complementarity, the participants were 12 students from the EJA class, aged 16 to 59 years old. The results showed that 41.6% of students were classified as sedentary, especially women, and their perspectives in the Functional Training proposal strategy were effective in the process of health promotion in Physical Education classes in theory and in practice, because emphasized the need for more activities of this type, being carried out in the school environment at EJA, to change healthy habits and decrease levels of sedentary lifestyle. Thus, it is considered relevant to prioritize health promotion at school with EJA teaching modality, to rescue knowledge through the physical education discipline through physical activity aiming to elucidate students the importance of physical activity in disease prevention, so that he can experience the exercise regularly. Thus, well-planned and oriented physical activity can be used and considered as a great ally in combating sedentary lifestyle and preventing chronic non-communicable diseases. It was observed that the students felt motivated in theory and in practice, one of the aspects characterized in the EJA being the strengthening of self-esteem, expressing their individual and collective opinions, making it evident that innovative activities call attention to their practice. The evidence presented here makes a reflection that in health promotion it is possible to work theory and practice in EJA, disseminating in the methodologies of Physical Education classes the importance of physical activity and physical education relating in the context of health through the body culture of movement, bringing functional training as a strategy in health promotion as content possibilities, in order to improve the physical capacities of students in their daily lives, with the aim of taking this knowledge beyond their school life.

**Keywords:** Physical activity. Functional training. Health promotion, Youth and Adult Education – EJA.

## 1. INTRODUÇÃO

O interesse pelo tema em questão surgiu a partir de minhas inquietações em relação à Educação Física curricular e despertadas com atividades complementares extracurricular em uma escola com a turma da modalidade de ensino da Educação de Jovens e Adultos (EJA). Na aproximação, observou-se esses alunos, homens/mulheres, que por algumas questões sociais e dificuldades retomaram os seus objetivos educacionais. Considerou-se importante através da disciplina da educação física sensibilizar e interpretar junto a esses alunos na questão da Atividade Física (AF) relacionado com a saúde explorando o Treinamento Funcional (TF), assim, possibilitar o resgate do conhecimento e hábitos saudáveis a esses alunos.

A educação e saúde é direito de todos e dever do estado. Procedente do direito social, tem a finalidade a promoção de melhoria de vida o bem-estar do indivíduo. De acordo com o artigo 6º da Constituição Federal [1], a educação, saúde e o lazer estão incluídos como direito sociais fundamentais do homem [1].

Segundo a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), Lei nº9.394/96, começou a ser esquematizada na Constituição Federal. A EJA é umas das características entre as modalidades de ensino, é destinada àqueles que não tiveram acesso ou continuidade de

estudos nos ensinos fundamental e médio [2]. A EJA é o antigo supletivo, o indivíduo tem a possibilidade de retornar aos seus objetivos educacionais.

O intuito é de intensificar a qualificação dos alunos resgatando e fomentando o conhecimento na atenção à saúde. A modalidade tem atendido muitos alunos na busca educacional e a baixa escolaridade é caracterizado nos agravos das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT). Segundo a *World Healthy Organization*, as DCNT são responsáveis por mais de 60% das mortes globais, agravante tornou-se um grande desafio no meio e como um problema no futuro para o desenvolvimento econômico e social se não houver um trabalho conjunto [3].

Considerado como mal do século, o sedentarismo destaca-se como fator de risco relacionado ao estilo de vida podendo acarretar as DCNT, pois a inatividade física pode trazer problemas de saúde comprometendo as funções vitais do indivíduo e a AF nessa perspectiva se torna um elemento importante na promoção da saúde e qualidade de vida da população [4].

Evidências mostram que ao engajar-se em programas de AF e praticar exercícios físicos (EF) pode-se obter hábitos saudáveis, regularmente tende como um grande aliado em relação nos fatores de risco [5].

Diversas formas de AF pode ser considerada na promoção da saúde e quanto às possibilidades de conteúdo na educação física aborda-se o TF, o qual, atualmente, é um dos métodos mais utilizados de treinamento para prevenção da saúde e/ou tratamentos de lesões contendo as características de capacidades funcionais, da estética e do desempenho esportivo, redução de dores musculares, equilíbrio e aumentando a potência muscular [6].

Desta forma, considera-se relevante priorizar a promoção da saúde na escola com modalidade de ensino EJA, resgatar o conhecimento através da disciplina de educação física por meio da AF visando elucidar aos alunos a importância da AF na prevenção de doenças, para que ele possa vivenciar o exercício com regularidade.

Referindo-se a AF relacionada a saúde combatendo e intervindo nas DCNT, percebe-se que a escola é um lugar privilegiado a tratar do assunto saúde, através das aulas de educação física na EJA. Desta forma, a argumentação que norteou a pesquisa foi: qual a perspectiva dos alunos da EJA na estratégia da atividade física na promoção da saúde combatendo o sedentarismo?

Nesse contexto, buscou-se analisar os efeitos da proposta do treinamento funcional no combate do sedentarismo em turma de alunos do EJA. Para tanto, buscou-se identificar o nível

de atividade física destes alunos, bem como sensibilizá-los sobre a importância da atividade física relacionada a saúde.

## **2. DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS E SUAS CARACTERÍSTICAS**

O Ministério da Saúde define as DCNT, são multifatoriais é determinada por diversos fatores, sejam sociais ou individuais. Geram-se no decorrer da vida e são de longa duração e os fatores de risco são modificáveis [7].

As DCNT tornou-se objeto de estudo frequente a partir do enfoque na epidemiologia dos comportamentos de risco, em que um dos fatores de destaque tem sido a inatividade física, considerada também como sedentarismo, o que conduziu as instâncias de saúde pública colocarem o tema do estilo de vida com grande relevância nas agendas políticas contemporânea[8].

Se no início do século XX as mortes no Brasil eram ocasionadas na maior parte por doenças transmissíveis [9], hoje, o país passa por transição epidemiológica e demográfica com queda das mortes por doenças infectocontagiosas e aumento das mortes por DCNT, semelhante ao quadro epidemiológico mundial [10].

As DCNT são consideradas um grande problema global de saúde, conseqüentemente implicam em um número elevado de mortes prematuras, perda de qualidade de vida, com alto grau de limitação e incapacidade, gerando impactos econômicos, sobrecarregando os sistemas de saúde para as famílias e toda a sociedade. Segundo OMS, as principais causas de mortes e doenças, que constituem o problema de saúde de maior magnitude estariam organizadas em quatro grupos: cardiovasculares, câncer, respiratória crônicas e diabetes [11].

Com o intuito de preparar o Brasil para enfrentar este problema, o Ministério da Saúde (MS) elaborou um Plano de Ações de 2011 a 2022, contendo uma série de estratégias para o enfrentamento das DCNT, a qual traça como meta a redução da causa desse agravo em 2% ao ano, devido esta atingir grupos ou populações mais vulneráveis, como os de baixa renda e escolaridade. Entre as metas dessa política, destaca-se a necessidade de aumento da prevalência da AF no lazer [12].

A origem das DCNT pode ser atribuída à transformação do modo de vida, em que o homem considerado fisicamente ativo e nômade nos tempos antigos dentro de suas características culturais e sociais, tornou-se sedentário. Dessa forma, os substratos energéticos (glicogênio e triglicérides) estocados no músculo esquelético e tecido adiposo, que eram

absorvidos constantemente em função do ciclo “caça/jejum alimentação/repouso”, tornaram-se estáveis (e em níveis elevados), atualmente no decorrer desse processo das mudanças de hábitos e culturas do homem surge as DCNT [13].

O sedentarismo é considerado como doença, caracterizando-se por esta condição do corpo humano, de seus sistemas, partes dos órgãos onde suas funções vitais estão interrompidas e comprometidas, seja por fatores endógenos ou exógenos, nesse sentido as disfunções causadas são as justificativas para ser considerado como doença e a AF pode ser considerado como remédio, pois com base em estudos é identificada em diferentes veículos de comunicação, tanto científico quanto destinados ao público em geral [14].

O Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM), do Ministério da Saúde, apontam que dos 1,3 milhão de óbitos, 34.273 mil está relacionada com as DCNT dados que preocupa na saúde pública. Segundo OMS, o sedentarismo é considerado o quarto maior fator de risco de mortes no mundo, resultante da falta de atividade física e que a maioria das mortes prematuras podem ser evitadas [15].

### **3. PROMOÇÃO DA SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA, CARACTERÍSTICAS DO TREINAMENTO FUNCIONAL**

As discussões e a necessidade de implementar estratégias na saúde de reorientação e educação, as rápidas transformações no meio tornam-se importantes em fazer ações na sociedade. De acordo com a Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em Ottawa, Canadá, em novembro de 1986, teve-se a Carta de Ottawa, onde neste documento se tem sua Carta de Intenções, que seguramente contribuirá para se atingir saúde para todos no ano 2000 e anos subsequentes [16].

A carta de Ottawa, Canadá, no enfoque da promoção da saúde, define como processo de capacitação, reeducação da comunidade ou grupo, para atuar na melhoria da qualidade de vida e saúde, incluindo todos no controle deste processo, e assim alcançar o objetivo do bem-estar físico, mental e social de toda população, sabendo identificar as necessidades desse grupo no intuito de modificar favoravelmente o meio que vivem, nesse contexto considerando a saúde como um recurso para a vida [16].

Deste modo, a Carta de Ottawa apresentou um grande significado para a melhoria da qualidade de vida e saúde, pois a promoção da saúde possibilita a sensibilização e compreensão

de modificar hábitos não saudáveis em quaisquer grupos de indivíduos objetivando a prevenção de DCNT no meio.

Nos últimos anos, pesquisas, literaturas, as mídias e estudos sobre a atividade física relacionada à promoção da saúde foram frequentes. A era da epidemiologia das DCNT demonstrou que altos níveis de atividade física ou aptidão física estão associados à diminuição dessas doenças. O princípio consolidado é de que a atividade física feita regularmente pode melhorar a aptidão física [17].

Para a OMS, o conceito de saúde na atualidade vai além da mera ausência de doenças. Segundo estas entidades, temos que pensar o ser de forma holística, visto que só é possível ter saúde quando há um completo bem-estar físico, mental e social de uma pessoa [18].

Os comportamentos e o estilo de vida expõem as pessoas a se tornarem mais ou menos vulneráveis as DCNT. Uma vida equilibrada requer ação sobre os determinantes sociais da saúde em todo o “curso da vida”, de modo a fazer ações multisetoriais e em todas as etapas do ciclo vital, seja na fase jovem, adulta ou idosa, deve-se impregnar de conhecimento sobre a importância de hábitos saudáveis, já que o estado de saúde individual é um marcador de suas posições sociais no passado [19].

Dessa forma, considerando que a atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que constituem o corpo, resultando em gasto energético, cabe a cada indivíduo buscar uma vida ativa. A atividade física não estruturada no dia a dia tem suas características podendo ser atividades ocupacionais, os esportes, de condicionamento, as domésticas e outras [20]; [17].

Já o exercício físico, considerado em sua definição como uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, tem o objetivo de alcançar a melhoria e manutenção de um ou mais componentes da aptidão física e objetivos específicos [20]; [21]; [17].

Pautado nestas duas modalidades, entende-se que o profissional de educação física, em suas metodologias, deve considerar o desenvolvimento da promoção da aptidão física relacionada à saúde através da atividade física, exercício físico. De acordo com [22] e [23], a aptidão física está expressa na capacidade de realizar atividades cotidianas com vigor, diminuindo os riscos prematuros de DCNT que está associadas à inatividade física.

Conforme [24], a fim de melhorar as funções cardiorrespiratórias, musculares e ósseas, reduzindo, assim, o risco de DCNT em adultos entre 18 e 64 anos de idade, é recomendado no mínimo 150 minutos de intensidade moderada de atividade física aeróbica por semana ou pelo

menos 75 minutos de intensidade vigorosa de atividade física aeróbica por semana, podendo fazer uma combinação equivalente de atividade moderada e de intensidade vigorosa [24].

Ao se examinar as possibilidades de conteúdo aos alunos da EJA temos a proposta do Treinamento Funcional (TF), que em suas características de exercício executa movimentos integrados, multi-articulares, assimétricos, multiplanos, acíclicos, intermitentes, velozes, instáveis e estabilidade, quando executado regularmente trás os benefícios de desenvolver diferentes aptidões físicas de forma integrada e equilibrada, pois, proporciona autonomia, eficiência e segurança ao realizar atividades da vida diária, trabalho, lazer e esporte [25].

Pode-se mencionar que em estudo realizado por [26] que o TF é um método eficiente para atividade diárias, envolvendo movimentos no corpo inteiro, onde desenvolve e exige as capacidades físicas em uma relação direta na manutenção e controle da força, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, agilidade e resistência.

O TF é feito com conjunto de halteres, alguns obstáculos, elásticos, bolas suíças e utiliza-se o peso corporal, podendo levar qualquer pessoa a converter uma área de TF, variando o treinamento 15 a 20 minutos ou mais de acordo com sua especificidade. Caracterizando-se em pouco espaço, pouco equipamento e pouco tempo, o TF se adequa com indivíduos que tem uma vida diária corrida que procuram uma AF na atuação de promoção e prevenção da saúde. [27].

As seções de trabalho do TF possuem três componentes: O aquecimento, o qual tem duração de 2 a 3 minutos, utilizando-se de exercícios livres que envolve todo grupamento muscular. Parte principal é aplicação de exercícios que visam a propriocepção e à profilaxia, melhorando a estabilidade, mobilidade articular e equilíbrio. Volta à calma, deixando que o corpo volte a situação normal que se encontrava antes da rotina do TF, executa-se técnicas de relaxamento [28].

#### **4. A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)**

Estabelece o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) que o profissional de Educação Física, devidamente regulamentado pode atuar no meio da sociedade intervindo nos propósitos de prevenção, promoção, proteção, manutenção e reabilitação da saúde, da formação cultural e da reeducação motora, do rendimento físico-esportivo, do lazer e da gestão de ações relacionados às AF [29].

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) na proposta pedagógica e dentro de suas especificidades fará abordagem de temas transversal, estimulando a reflexão e ampliando o olhar no cotidiano que afetam a vida humana em escala local, regional e global, são incluídos temas pertinentes e através da disciplina Educação Física que possibilita a relevância de discutir o conteúdo a saúde, que na interação devem ser compartilhadas no meio escolar trazendo aos alunos o conhecimento da cultura corporal de movimento e a negociação de atitudes saudáveis e todas as implicações relativas à saúde da coletividade [15].

A Educação Física exerce um papel importantíssimo na promoção de saúde dos escolares possibilitando e oportunizando o aluno a vivenciar nesse ambiente a educação sobre saúde, sendo a escola um espaço de práticas pedagógicas relacionadas à saúde, através da educação trata-se como um recurso para a vida do aluno [27]; [16]. A Educação Física em todas as escolas deve servir como uma fonte fomentadora do hábito, sendo ministrada de forma criativa e motivadora a todos os envolvidos [30].

Entretanto, a disciplina de Educação Física possibilita a estratégia de abordagem dos conteúdos e a temática relacionada a saúde sendo trabalhada na EJA visa a conscientização dos educandos sobre a necessidade da prevenção de doenças, devendo ser encarada como um bem individual e coletivo [31].

Vale ressaltar, atualmente, que a intervenção pedagógica à prática docente em educação física está reforçada na convicção de estudos, pois segundo [32] a Educação Física na teoria e na prática ultrapassa além da compreensão de movimentos biomecânicos, avança-se na crítica, dialógica e corporal compreendendo corpo/mente juntos, o exercício físico está relacionado e atrelado ao conhecimento da saúde.

A Educação Física tem a responsabilidade de promover o desenvolvimento humano através da AF. Nas escolas, a Educação Física tem uma contribuição educacional relevante a todos os indivíduos relacionado ao desenvolvimento motor, aptidão física para o bem-estar e a saúde [33]. Nesse sentido, o autor frisa que a escola é um espaço privilegiado para o desenvolvimento humano e através da disciplina está ampliando o conhecimento da AF relacionado a saúde, uma oportunidade que a modalidade de ensino da EJA tem nas aulas de Educação Física.

A Diretrizes e Bases da Educação Nacional estabelece que a modalidade de ensino a EJA seja destinada àqueles que não tiveram acesso ou continuidade de estudos nos ensinos fundamental e médio na idade própria e constituirá instrumento para a educação e a

aprendizagem ao longo da vida, colocando para conclusão do ensino fundamental para maiores de quinze anos e conclusão do ensino médio maiores de dezoito anos [2].

A EJA é caracterizada por algumas questões sociais, o aluno traz consigo uma história de vida marcada por lutas, desafios, na qual o trabalho tem papel fundamental, uma vez que, por serem em sua maioria carentes, o enxergam como um aliado na melhoria e mudança de vida. Dessa forma, através da EJA, o aluno é motivado a frequentar a instituição escolar em busca de novas oportunidades para suas vidas, pois o mercado, atualmente, exige a qualificação para atuar no meio profissional [34].

A modalidade de ensino EJA possui funções e tem suas características de reparação de dívida social. Tem um grande significado na vida desses alunos aonde irão resgatar e refletir através de seus conhecimentos e ampliá-los de acordo com suas necessidades.

Segundo o Conselho Nacional de Educação/ Câmara de Educação Básica, a EJA tem três funções específicas: função reparadora, função equidade e função qualificadora e permanente. A primeira é o direito de uma escola de qualidade para inúmeras pessoas que não tiveram a adequação correlacionada com a idade/ ano escolar. A segunda quer dizer oportunidade em voltar a buscar objetivos educacionais para os alunos da EJA, uma vez por questões sociais abandonaram os estudos por uma interrupção forçada ou por condições adversas, ou seja, essa função vai além da alfabetização, tendo dimensões no cotidiano do aluno. A terceira refere-se à atualização de conhecimento por toda a vida é o próprio significado da EJA, [35].

A região norte em pesquisa realizada sobre EJA, aponta que há uma ausência de trabalhos e baixa produção, não tendo contribuição significativa sobre o tema. A modalidade de ensino EJA requer uma reflexão com o intuito de ressignificar a aproximação intensificada nas universidades [36].

## **5. METODOLOGIA**

Para alcançar os objetivos propostos adotou-se o enfoque fenomenológico, que segundo [37] caracteriza-se por ter elementos interpretativos como fundamento da compreensão, fazendo a descrição na relação entre fenômeno e a essência.

O estudo foi delimitado como uma pesquisa de campo, o qual conforme [38], foi desenvolvido por meio de observação direta das atividades do grupo da EJA com os alunos para captar suas explicações e interpretação daquilo que ocorre no grupo. O estudo classifica-se

como descritivo tendo como objetivo primordial a descrição das características do grupo estudado.

Além disso possui abordagem quanti-qualitativa, em que os resultados de natureza diversas não são incompatíveis e sim uma complementaridade que quando bem trabalhada teórica e praticamente, produz riqueza de informações, aprofundamento e maior fidedignidade interpretativa [39].

A pesquisa foi realizada em 2 etapas ocorrida no mês de Setembro de 2019, onde a primeira consistiu em identificar o nível de atividade física dos alunos e foi desenvolvido um seminário informando sobre a importância da atividade física e a abordagem do tema; a segunda, consistiu na realização de uma atividade física (o treinamento funcional) e foi aplicado um questionário contendo 4 perguntas abertas, sendo elas: 1- a escola na turma da EJA no horário NOTURNO já realizou alguma ação educativa (EVENTO) sobre a importância da atividade física na promoção e prevenção de agravos da saúde? Justifique. Você conhecia o treinamento funcional? 2- O que você achou da atividade física realizada na modalidade de ensino da EJA? 3- Você gostaria que A AÇÃO EDUCATIVA e o treinamento funcional fossem aplicadas PERIODICAMENTE no âmbito escolar (NA EJA) conscientizando na promoção da saúde combatendo o sedentarismo aos alunos? Justifique. 4- VOCÊ entendeu a proposta realizada (ação educativa) e quais foram os conhecimentos que você adquiriu durante a ação educativa? A elaboração do questionário que incide em traduzir os objetivos específicos da pesquisa em itens bem redigidos naturalmente [38].

Para obtenção de dados foi utilizado um instrumento validado, para determinar e classificar o nível de atividade física dos alunos da EJA. Na versão curta, trata-se do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) [40].

A proposta TF foi aplicada no ginásio de esporte da escola. Antes da sessão, foi realizado um alongamento e o aquecimento envolvendo todo grupamento muscular (correr, puxar, saltar, empurrar). A parte principal foi em forma de circuitos de 8 estações, intercalando com duração de até 50 segundos, com recuperação de 1 a 2 minutos, onde utilizou-se o peso corporal e equipamentos (bolas suíças, pneus, rolo, bolas, cones, halteres, bastões, cordas, obstáculos), finalizando com a volta a calma/ relaxamento.

Visando interpretar as informações do grupo, o recurso na análise ídeo-central, evidencia as ideias centrais dos discursos [37]. Assim, considerando o tema debatido no grupo: a atividade física, o treinamento funcional, as DCNT, a promoção da saúde na escola.

A pesquisa foi realizada em uma Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio localizada no município de Belém-PA, em sala de aula e na quadra de esporte, com 12 alunos, da 4ª etapa, da EJA, no horário noturno, com ambos os sexos e faixa etária de 16 a 59 anos, que frequentam a escola.

Adotou-se um critério de inclusão do sujeito, pois os participantes da pesquisa são alunos de uma turma EJA da escola. Devidamente autorizado pela direção da escola, foi apresentado no processo construtivo-aprendizagem. Mantendo os aspectos éticos da pesquisa, o Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido (TCLE) baseado na resolução nº 466/2012- Ministério da Saúde, informou aos alunos participantes sobre as atividades que seriam realizadas, mantendo as informações em sigilo.

## 6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, para apresentarmos o Nível de Atividade Física dos alunos investigados, cabe expor sucintamente o mecanismo de cálculo obtido pelo IPAQ para a classificação dos sujeitos em sedentário: irregularmente ativo B, irregularmente ativo A, irregularmente ativo, ativo e muito ativo. Para tanto, os critérios adotados para a classificação foram constituídos em:

**1. MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de: a) VIGOROSA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão ou b) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão. **2. ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de: a) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão; ou b) MODERADA ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão; ou c) Qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 150$  minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa). **3. IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação: **IRREGULARMENTE ATIVO A:** aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: a) Frequência: 5 dias /semana ou b) Duração: 150 min / semana **IRREGULARMENTE ATIVO B:** aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração. **4. SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos

contínuos durante a semana [41]. O Quadro 1 expõe a situação dos indivíduos estudados. Vejamos:

**Quadro 1** – Classificação Nível de Atividade Física (NAF) dos Alunos da EJA

Alunos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	Nº	F(dias)	D(min)	F(dias)	D(min)	F(dias)	
1	1	16	7	10	7	20	Ativo
2	6	25	5	40	1	45	Ativo
3	3	20	2	20	1	60	Ativo
4	6	75	5	96	1	60	Ativo
5	-	-	-	-	1	15	Sedentário
6	-	-	-	-	-	-	Sedentário
7	-	-	-	-	-	-	Sedentário
8	-	-	-	-	1	10	Sedentário
9	-	-	-	-	1	10	Sedentário
10	5	25	-	-	3	15	Ativo
11	2	30	7	60	1	20	Ativo
12	3	15	5	60	-	-	Ativo

Fonte: pesquisa de campo, 2019. F= Frequência D= Duração

No Quadro 1 são encontrados resultados obtidos quanto à duração, em minutos e, a frequência semanal, em dias, da prática de atividades físicas realizadas pelos alunos durante a semana (últimos 7 dias), sendo os alunos de número 1 a 4, homens, que devido aos resultados apresentados pelo questionário foram classificados como ativos fisicamente, apenas o de número 05, homem, foi classificado sedentário; os alunos de número 06 a 09, mulheres, foram classificadas como sedentárias, apenas os alunos número 10 a 12, mulheres, foram classificadas como ativas fisicamente. Observa-se maior frequência semanal despendida na prática da caminhada, porém a duração mais prolongada por atividades é destacada quando se trata de atividades de esforço moderado, seguida de perto por atividades de esforço vigoroso, sendo essas atividades com menor frequência pelos os alunos.

Neste contexto, em que 41,6% de alunos encontram-se classificados como sedentários, em especial mulheres, pode perceber forte influência do ambiente escolar, visto que quando os alunos foram questionados sobre a realização de ações educativas sobre a importância da

atividade física na promoção e prevenção de doenças, foram unânimes quanto à ausência destas e estímulos por parte da escola. As respostas dos sujeitos A1, A2 e A4 evidenciam tal lacuna no currículo escolar:

Não. Porque o ensino de educação física e de saúde da escola é muito limitado. (A1)

Não. Nada a respeito, mais poderia ser muito importante ter essas atividades física. (A2).

Não. Porque a escola não se preocupa na questão da saúde física pelo fato de haver muitas pessoas de idades avançadas. (A4)

No que diz respeito ao nível de atividade física, um estudo em uma escola pública na cidade de Pelotas-RS com 105 escolares, 56 do sexo feminino e 49 do sexo masculino para verificar os Níveis de Atividade Física, também foi aplicado o questionário IPAQ, em sua versão curta. Os resultados encontrados apontaram a prevalência de inatividade física em 40,95% dos alunos [42]. Com isso, sabe-se que o sedentarismo ou a inatividade física é considerado uma doença caracterizando-se por esta condição do corpo humano acarretando problemas de saúde [14].

Estes achados se aproximam e ratificam esta pesquisa, pois percebe-se que se faz necessário e relevante estar estimulando os escolares na prática da atividade física através da educação física escolar, em favor da promoção da saúde e melhor qualidade de vida desses alunos.

Quanto à realização da proposta de treinamento funcional na escola, os alunos dividiram opinião sobre tal aplicação, alguns destacaram não ter conhecimento e outros tinham alguma noção por ter ouvido falar no treinamento funcional, mas ambos entenderam, considerando a atividade como eficiente para o desenvolvimento físico e para saúde, porém não tinham vivenciado a prática dentro do ambiente escolar nas aulas de educação física na EJA e alegando não ter tempo disponível para a prática do exercício fora dela, logo foi observado na prática que os alunos não tinha familiarização do treinamento funcional, de tal modo foram devidamente orientados. Vejamos algumas falas significativas sobre a experiência:

Não conhecia passei a conhecer agora gostei muito foi muito bom ter participado dessa atividade. (A4)

Não conhecia, eu achei muito bom os exercícios. (A7)

Sim, porém nunca tinha tirado um tempo para fazer um exercício. (A6)

Conheço mais não pratico. Mas foi bom o treinamento na quadra. (A5)

Nesse contexto, com o retorno e conscientização dos alunos, corrobora-se com a posição de [43] que o treinamento funcional como atividade física regular traz benefícios e é considerado uma alternativa menos monótona, por ser um treinamento dinâmico e desafiador, trazendo ganhos, inclusive, nas capacidades físicas e outros aspectos a ser desenvolvidos como saúde, sociabilidade, prazer e bem estar.

Com relação a frequência da aplicação do treinamento funcional, os alunos enfatizaram sobre a importância periódica no âmbito escolar na turma da EJA. Houve um predomínio das respostas que enfatizaram a necessidade de mais atividades, como pode ser visualizado nas falas de A2, A4 e A5 que argumentaram que as atividades fossem desenvolvidas mais vezes:

2 vezes na semana. Seria muito bom se a nossas escolas tivesse esses tipos de treinamento para nos ajudar na nossa saúde. (A2)

8 vezes no mês. sim, gostaria que houvesse mais vezes esses treinamentos funcionais para incentivar os alunos e sair do sedentarismo. (A4)

4 vezes por mês. pois é importante que jovens e adultos criem bons hábitos para melhorar saúde. (A5)

Estudos mostram sobre a importância da educação física escolar, de forma motivadora e criativa, sendo um elemento fundamental, colaboradora e fomentadora de hábitos saudáveis que envolvam todos os alunos.

A partir dos estudos de [5], [27], [16] torna-se possível perceber a relevância da educação física na promoção da saúde dos escolares, uma vez que se trata de um recurso para a vida do aluno, considerando o espaço escolar como ambiente especial para trabalhar o tema transversal saúde.

Ao analisar as repostas dos alunos em que eles confirmam a compreensão da proposta realizada na turma da EJA foi expressa, alcançada e entendida na teoria e prática, adquirindo expectativas e reflexões da importância da atividade física e para os cuidados com a saúde, assim demonstradas nas falas dos respectivos alunos:

Sim, entendi tudo que foi passado no seminário gostei da explicação das atividades e me ajudou muito, adquiri expectativa e força para prosseguir em frente. (A1)

Entendi que a importância da atividade física na escola ajuda os alunos em termos de sedentarismo e prevenção de doenças atividade física e de grande importância nas nossas vidas nos preveni de doenças e mantém o corpo saudável com ajuda de boa alimentação. (A4)

O conhecimento que adquirir foi a importância da atividade física para nosso bem e para com bater o sedentarismo, também para nos deixar mais disposto. (A3)

A EF, nas escolas, tem uma grande contribuição educacional, pois é relevante no processo de formação do aluno, já que ultrapassa a compreensão de movimentos, respeitado e

feito por profissionais devidamente regulamentados para atuar no meio da sociedade nos propósitos da prevenção, promoção, proteção, manutenção e reabilitação da saúde e da gestão de eventos relacionados a atividade física [33]; [29].

Um estudo sobre o tema da saúde escolar na América Latina elegeu a promoção da saúde como eixo estratégico da saúde escolar, de modo a impulsionar mudanças. Indica-se fortalecer espaços com a participação dos estudantes, profissionais da saúde e comunidade, como forma indispensável para a construção de realidades mais justas e saudáveis, reconhecendo este vínculo de saúde e educação e de forma coletiva [44].

Elucidando e corroborando a carta de Ottawa, temos o enfoque da promoção da saúde, definindo como um processo de capacitação e reeducação da comunidade ou grupo, atuando na melhoria de vida e da saúde desses indivíduos, identificando as suas necessidades, no intuito de modificar favoravelmente o meio em que vivem, tendo a saúde como recurso para a vida [16].

Desta forma, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) direciona um ponto importante na proposta pedagógica dentro de nossas especificidades, qual seja, estimular a reflexão e ampliar o olhar no cotidiano que afeta a vida humana em várias escalas, trazendo conhecimento aos alunos.

## **CONCLUSÃO**

No entanto, através dos resultados obtidos, verificou-se a classificação do nível de atividade física dos alunos no IPAQ, onde foram considerados ativos e sedentários, evidenciando-se que 41,6% dos alunos são sedentários. Sendo assim, a AF bem planejada e orientada pode ser utilizada e considerada como grande aliado no combate ao sedentarismo e na prevenção de DCNT. Apesar disso, alguns autores como [33], [32] mostram a relevância da escola considerando como um espaço privilegiado para o desenvolvimento humano e a Educação Física como possibilidade de ampliar o conhecimento no conteúdo da AF relacionando com a saúde.

No estudo, buscou-se saber sobre o efeito da proposta realizada, e na perspectiva dos alunos o TF, a qual foi apoiada pela turma como uma oportunidade e que deveria ser desenvolvida com mais frequência nas aulas noturnas de educação Física, para sensibilização na mudança de hábitos, na promoção e prevenção da saúde combatendo o sedentarismo.

Observou-se que os alunos se sentiram motivados na teoria e na prática, sendo uns dos aspectos caracterizado na EJA o fortalecimento da autoestima, expressando suas opiniões

individuais e coletivas. Importante ressaltar que os alunos ratificaram que ainda não tinham vivenciado o TF ou um plano de ação educativa deste tipo na EJA ou na escola. Deste modo, acredita-se que a estratégia do TF realizado de forma adequada e orientada é eficaz nesse processo.

A preocupação com os alunos do EJA tornou-se importante para a busca de formas diferentes de trabalhar o exercício físico nas aulas de EF, pois teria a necessidade de buscar algo novo que chamasse a atenção, que conscientizasse dos seus benefícios, prevenindo futuros danos à saúde e que agradasse essa população.

As evidências aqui apresentadas faz-se uma reflexão que na promoção da saúde é possível trabalhar teoria e prática na EJA, disseminar nas metodologias das aulas de Educação Física a importância da AF e EF relacionando no contexto da saúde através da cultura corporal de movimento, trazendo como possibilidades de conteúdo o TF como estratégia na promoção da saúde, afim de melhorar as capacidades físicas dos alunos em seu cotidiano, com intuito que levem estes conhecimentos para além de sua vida escolar. Faz-se necessário possibilidades de novos estudos para ressignificar a aproximação das universidades com as escolas, pois existem poucas contribuições relacionado na modalidade da EJA. Frisa-se a importância da pesquisa na promoção da saúde no âmbito escolar visto que há um número grande de escolares, para isso há necessidade de os órgãos competentes efetivar as estratégias de ação na prática.

## REFERÊNCIA

[1] BRASIL. **Constituição Federal** 1988. Emenda constitucional nº 90, de 15 de setembro 2015. O Art. 6º da Constituição Federal de 1988. Disponível em :[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/emendas/emc/emc90.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc90.htm). Acessado em 20, maio. 2019.

[2] BRASIL. Ministério da Educação. **Lei de Diretrizes e Bases** - Lei 9394/96 | Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Brasília-DF. Disponível em: <https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/109224/lei-de-diretrizes-e-bases-lei-9394-96> acessado: 20, maio.2019

[3] **World Health Organization**. Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013-2020. Geneva: WHO; 2013 [citado 2014 out 20]. Disponível em: [http://www.who.int/nmh/events/ncd\\_action\\_plan/en/](http://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/). Acessado em: 20 de maio de 2019.

[4] DA SILVA, G. S. F. *et al.* Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** \_ Vol. 13, Nº 1 – Jan/fev. 2007.

[5] STEIN, Ricardo. Atividade física e saúde pública. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 5, n. 4, p. 147-149, Aug. 1999. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86921999000400006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921999000400006&lng=en&nrm=iso)>. access on 12 Feb. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921999000400006>.

[6] BIANCA, B. F. L., FERNANDA M. L. V., MARIANA V. S. Benefícios do treinamento funcional na musculatura abdominal. **Ciência do Treinamento**. P.65. Lins- SP. Ano da publicação: 2012 no portal na Categoria Treinamento Funcional. Disponível em: <https://cienciadotreinamento.com.br/biblioteca-cdt/page/7/>. Acessado em: 20, mai. 2019.

[7] BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel**. Vigilância de fatores de risco de proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Pág.69. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2017\\_saude\\_suplementar.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2017_saude_suplementar.pdf). Acessado em 04, maio. 2019.

[8] MADEIRA, Francilene Batista *et al.* Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. **Saúde e Sociedade**. São Paulo, v.27, n.1, p.106-115, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902018170520>. Acesso em: 21, abr. 2019.

[9] TRAPLE, Crislaine Bruna. Políticas de saúde no Brasil e o aumento de doenças crônicas não-transmissíveis (DNT's). **EFDesportes.com, Revista digital**. Buenos Aires- ano 19- nº 193-junho de 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd193/saude-no-brasil-e-doencas-nao-transmissiveis.htm>. Acessado em 24, abr. 2019.

[10] MÁSSIMO, Erika de Azevedo Leitão; SOUZA, Hercília Najara Ferreira; FREITAS, Maria Imaculada de Fátima. **Doenças crônicas não transmissíveis, risco e promoção da saúde: construções sociais de participantes do Vigitel**. Disponível em: DOI: 10.1590/1413-81232015203.14742014. Acessado em 17, abr. 2019.

[11] MALTA, Deborah Carvalho *et al.* Mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e suas regiões, 2000 a 2011. **Epidemiologia Serviços de Saúde**, v.23 n.4 Brasília dez. 2014. Disponível em: doi: 10.5123/S1679-49742014000400002. Acessado em 17, abr. 2019.

[12] BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022 / Ministério da Saúde- Brasília-DF, 2011. 160 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde). disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano\\_acoes\\_enfrent\\_dcnt\\_2011.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf). Acessado em 20, mai. 2019

[13] GUALANO, Bruno; TINUCCI Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista brasileira de educação física e esporte**. São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011 N. esp. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>. Acessado em: 12, abr. 2019.

[14] FERREIRA, Marcos Santos; CASTIEL, Luís David; CARDOSO Maria Helena Cabral de Almeida. A patologização do sedentarismo. **Saúde e sociedade**. vol.21 no.4 São Paulo Oct./Dec. 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902012000400004>. Acessado em: 16, abr. 2019.

[15] BRASIL. Ministério da Educação. Conselho nacional da educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Parecer homologado Portaria n° 1.570, publicada no D.O.U. de 21/12/2017, Seção 1, Pág. 146. Brasília-DF. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=78631-pecp015-17-pdf&category\\_slug=dezembro-2017-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=78631-pecp015-17-pdf&category_slug=dezembro-2017-pdf&Itemid=30192). Acessado em: 22, set.2019.

[16] BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. **As Cartas da Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Projeto Promoção da Saúde**. Carta de Ottawa, Pág.19 – Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

[17] PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da atividade física, do exercício e da saúde**. 3° edição- revisada e ampliada. p. 12. São Paulo: Phorte, 2010.

[18] BRASIL. Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde. **OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população**. Disponível em : [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839). Acessado em: 01, maio 2019.

[19] GEIB, Lorena Teresinha Consalter. Determinantes sociais da saúde do idoso. **Ciênc. saúde coletiva**. 2012, vol.17, n.1, pp.123-133. ISSN 1413-8123. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232012000100015>. Acessado em: 01, maio. 2019.

[20] CASPERSEN, C. J.; POWEL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exerciseandphysical fitness. **Public. Health Reports**, V.100, n°2, p. 126-131,1985. disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/> Acessado em 20, mar.2019.

[21] GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. São Paulo: Phorte, 2004.

[22] PATE, Russell R. The EvolvingDefinitionofPhysical Fitness. **Quest**, Volume 40, n°3, 1988. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00336297.1988.10483898>. Acessado em: 01, mai. 2019.

[23] GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elizabete Ribeiro Pinto. Atividade física, Aptidão física e Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. V.1, n.1, Pag.18-35, 1995.

[24] **Word Health Organization**. Global recommendations on physical activity for health, 2010. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>. Acessado em: 02, de maio 2019.

[25] La Scala Teixeira CV, Evangelista AL, Novaes JS, GrigolettoMEdaS, Behm DG. “You’reonlyasstrongasyourweakestlink”: Acurrentopinionabouttheconceptsandcharacteristicsoffunctionaltraining. **FrontiersinPhysiology** 2017;8:243. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00643>. Acessado em: 02, maio. 2019.

- [26] ZANELLA, André Luiz; AGUIAR, Clodoaldo Duarte. A eficiência do treinamento funcional: uma revisão de literatura à cerca de seus aspectos. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 19, nº 202, março, 2015. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd202/a-eficiencia-do-treinamento-funcional.htm>. Acessado em: 03 de maio 2019.
- [27] SANTANA, Juan Carlos. **Treinamento funcional: programas de exercícios para treinamento e desempenho**. Barueri, São Paulo: Manole, 2017.
- [28] EVANGELISTA, A. L.; MACEDO J., **Treinamento funcional e core training: exercícios práticos aplicados**. 2º ed. revisado e ampliado. São Paulo: Phorte, 2015.
- [29] CONFEF. **Estatuto Conselho Federal de Educação Física**. Publicado no DO. nº 237, Seção 1, págs. 137 a 143, 13/12/2010.
- [30] STEIN, Ricardo. Atividade física e saúde pública. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol.5 nº4 Niterói Aug.1999. disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86921999000400006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921999000400006). Acessado em: 23, mar.2019.
- [31] BRASIL. Ministério da Educação. **Educação para jovens e adultos: ensino fundamental: proposta curricular - 1º segmento** / coordenação e texto final (de) Vera Maria Masagão Ribeiro. São Paulo: Ação Educativa; Brasília: MEC, 2001. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/eja/propostacurricular/primeirosegmento/proposta-curricular.pdf>. Acessado em: 10, maio. 2019.
- [32] SAMPAIO, J. M. F.; NASCIMENTO, P. R. B.; Possibilidades didáticas nas aulas de educação física: o conteúdo “exercício físico e saúde” no ensino médio. **Caderno de Educação Física e Esporte**. Marechal Cândido Randon, v.16, n2, p. 113-118, jul./dez. 2018.
- [33] NAHAS, V. M. *et al.*, Educação para atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. V.1, n.1, pág. 57-65, 1995. Disponível em : <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/452/496>. Acessado em: 26, jun. 2019.
- [34] GOMES, Cardoso Andressa. Os significados que os alunos da EJA têm em relação á instituição escolar. **Revista Interagir Pensando a Extensão**. Nº 20 Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/interagir/article/view/13197/0>. DOI:10.12957/interag.2015.13197. acessado em 02, abr. 2019.
- [35] BRASIL. Ministério da educação. **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação de Jovens e Adultos**. Ver resolução CNE/CEB 1/2000, publicada no diário oficial da união de 19/7/2000, seção 1, p. 18. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/eja/legislacao/parecer\\_11\\_2000.pdf](http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/eja/legislacao/parecer_11_2000.pdf). acessado em: 10 de maio de 2019.
- [36] ARAUJO, Regina Magna Bonifácio de; JARDILINO, José Rubem Lima. Educação de Jovens e Adultos, as políticas, os sujeitos e as práticas pedagógicas: um olhar sobre a produção do campo- 2006 a 2010, **Revista Científica**, São Paulo, nº 25, p. 59 a 75, jan./jun.2011.
- [37] TEXEIRA, Elizabeth. **As três metodologias: acadêmica, ciência e da pesquisa**. 7ªed. Petrópolis RJ: Vozes 2010.

- [38] GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4º ed. São Paulo, Atlas, 2002.
- [39] MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- [40] MATSUDO S.M., *et al.* 2001 Questionário internacional de atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Rio grande do Sul, n.6(2), 2001. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931/1222>. acesso em: 30, mar. 2019.
- [41] CELAFISCS- Centro Coordenador do IPAQ no Brasil. Classificação Nivel de AF IPAQ 2007. disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod\\_resource/content/1/IPAQ.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod_resource/content/1/IPAQ.pdf). Acessado em: 30, mar. 2019.
- [42] VOSER *et al.*, Mensuração do nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino da cidade de pelotas-rs. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.11. n.70. Suplementar 1. p.820-825. Jan./Dez. 2017. ISSN 1981-9900. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1279>. Acessado em: 22, out. 2019.
- [43] COREZOLA, Moreira Gabriel. Motivos que levam a prática do treinamento funcional: uma Revisão de literatura. 2015. LUME repositório Digital. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/126616> acessado em: 10, out. 2019.
- [44] CASEMIRO, Pereira Juliana *et al.*, Promover saúde na escola: reflexões partir de uma revisão sobre saúde escolar na América latina. **Ciência & saúde coletiva** 19. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n3/829-840/>. Acessado em: 10, out. 2019.