

# TREINAMENTO FUNCIONAL ADAPTADO PARA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

XXVI Encontro de Iniciação à Docência

Suelthon Ribeiro de Araujo, Antônio Edgleuton Silva de Castro, Maria Eleni Henrique da Silva

O trabalho teve o objetivo de analisar de forma qualitativa as impressões dos alunos da escola de ensino fundamental e médio João Mattos, em relação a uma bateria de atividades relacionadas ao treinamento funcional, visto que está em alta esse tipo de exercício, seja na mídia, nas praias ou famosos que postam em redes sociais. O treinamento funcional é um nome dado a várias atividades envolvendo o corpo como um todo, se baseia nos movimentos naturais do corpo, como correr, pular, agachar e outros, a lógica é de que esse treinamento melhore as capacidades funcionais do praticante. O instrumento de pesquisa utilizado foi um questionário aplicado para 60 alunos, de idade entre 13 e 17 anos, das turmas do 9º ano do ensino fundamental e 1º e 2º ano do ensino médio, nos meses de maio e junho. Essa análise foi feita através de questionários de oito perguntas, nas quais os alunos deixavam suas opiniões, sobre as atividades propostas pelos bolsistas do PIBID. As questões se restringiam as atividades envolvendo o treinamento funcional, as perguntas eram 1) O que você achou da experiência? ; 2) Já tinha participado antes na escola? ; 3) Já tinha vivenciado essa prática em algum outro lugar? ; 4) Sentiu alguma dificuldade? ; 5) Você achou complicado? ; 6) Você acha interessante esse tipo de abordagem nas aulas de educação física? ; 7) Teve algo que você não gostou? e 8) Do que você mais gostou? Com a análise foi possível concluir que a atividade foi bem proveitosa, visto que boa parte, quase todos os alunos nunca tiveram acesso as atividades propostas. Cerca de 90% teve a primeira experiência nas aulas propostas pelo PIBID, poucos sentiram dificuldade. Sobre o que acharam da experiência, foi unânime, eles gostaram bastante e acharam a abordagem interessante. Foi possível constatar que o treinamento funcional vem se popularizando, e este fator acaba fazendo com que os alunos sintam prazer em fazer e fiquem interessados na prática.

Palavras-chave: PIBID. TREINAMENTO FUNCIONAL. ALUNOS. QUESTIONÁRIO.