

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS COM TDAH

DE OLIVEIRA, Rafael Luis ¹

ALVES, Alex Pereira ²

RESUMO

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), é uma síndrome neurológica de causa genética que configura-se pela falta de atenção, impulsividade e agitação, o que compromete o convívio social do indivíduo. Com isso, o Treinamento Funcional pode auxiliar no desenvolvimento comportamental, uma vez que o gasto de energia auxilia na realização das tarefas de forma mais focada. Levando isso em consideração, o presente estudo teve como objetivo analisar os benefícios acarretados pela prática do Treinamento Funcional no auxílio do desenvolvimento de crianças portadoras do TDAH. Trata-se de um estudo de caráter qualitativo, mediante a revisão de literatura por meio de averiguação bibliográfica na base de dados do Google Acadêmico e Scielo. A escolha dos artigos, teses e dissertações utilizadas foi embasada mediante uma análise atenta das ideias, exigindo destas uma conexão, podendo ser ela direta ou indireta. Concluiu-se, por meio desse estudo, que a prática do Treinamento Funcional pode promover benefícios no desenvolvimento de crianças portadoras do TDAH, uma vez que estimula o indivíduo a gastar energia ocasionando em uma boa performance em suas tarefas, de maneira direcionada, melhorando sua qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade; Crianças; Treinamento Funcional.

1 INTRODUÇÃO

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é um distúrbio neurobiológico que está presente na realidade de parte das crianças, considerando que ele se caracteriza por sintomas como desatenção, impulsividade e agitação, pode-se observar que afeta diretamente no desenvolvimento desses indivíduos, uma vez que pode acabar gerando distúrbios cognitivos, motores, perceptivos e comportamentais.

A dificuldade de concentração, de seguir regras e instruções e de ser capaz de focar em uma atividade específica, faz com que os afetados por tal transtorno não possuam um aproveitamento eficaz em suas tarefas, sejam elas de cunho pedagógico ou fisiológico. Por

¹Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA - Faculdades Integradas Regionais de Avaré - 18700-902 - AVARÉ / SP. Email: rloiveira@fira.edu.br

²Orientador Professor Titular da FIRA - Faculdades Integradas Regionais de Avaré, Professor Mestre em Educação Física. Email: alexed.fisica@hotmail.com

conta dessa condição, muitas crianças e jovens acabam desencadeando frustrações decorrentes de suas dificuldades ao realizarem determinadas atividades, o que os leva a desenvolver uma baixa autoestima e autocobranças que interferem significativamente em sua qualidade de vida. Dessa forma, torna-se necessário o devido reconhecimento e tratamento desse transtorno, o qual pode ocorrer de variadas maneiras, sendo, uma importante delas, a prática de exercícios físicos.

Diante da priorização da garantia do bem estar das crianças que possuem o TDAH, é válido destacar a relevância do professor de Educação Física nesse processo, uma vez que atividades e exercícios físicos podem contribuir com o desenvolvimento cognitivo, afetivo e motor desses alunos. É necessário ser dada ênfase aos movimentos e ao condicionamento físico desses indivíduos. Ademais, deve-se também enfatizar as atividades perceptivo-motoras, visto que esses alunos costumam apresentar dificuldades nessas áreas.

Sobre isso, dentro do contexto da importância das atividades físicas, é possível destacar o Treinamento Funcional, o qual foi originado por profissionais das áreas de reabilitação e fisioterapia. Com o passar dos anos, essa metodologia vem sendo utilizada no âmbito da Educação Física, principalmente em treinamentos de condicionamento físico e desportivos. Tal sistemática vem auxiliando gradativamente na recuperação muscular, no desempenho esportivo e, conseqüentemente, na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

Baseado neste contexto, formula-se o seguinte questionamento: quais são os benefícios do Treinamento Funcional no desenvolvimento das crianças portadoras do Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade?

A prática do Treinamento Funcional ajuda na evolução da consciência sinestésica e controle corporal, além de acelerar o metabolismo dos indivíduos fazendo com que eles necessitem do descanso para uma ótima recuperação física.

O presente estudo tem como objetivo analisar os benefícios acarretados pela prática do Treinamento Funcional no auxílio do desenvolvimento de crianças portadoras do TDAH.

O deficiente intelectual tem alguns déficits em sua formação cerebral, não consegue se desenvolver naturalmente e com isso seu intelectual e físico acabam sendo prejudicados. Portanto, a prática do Treinamento Funcional tem como finalidade expandir a capacidade das práticas rotineiras com eficiência e independência, além de melhorar as habilidades motoras.

O TDAH é descrito como uma síndrome neurocomportamental, que ocorre na infância por formação inadequada do ser humano. Tal distúrbio é classificado em três níveis, sendo eles a desatenção, a hiperatividade e a impulsividade, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Com isso, busca entender as carências das características referente ao desenvolvimento

de crianças com TDAH, visando o melhoramento psicomotor mediante métodos terapêuticos e lúdicos, no qual eles possam progredir em seu modo biopsicossocial (DE SOUSA, 2020).

Tendo em vista a importância das atividades psicomotoras no desenvolvimento das crianças com TDAH, pode-se recorrer e destacar as finalidades do Treinamento Funcional, sendo elas a formulação de técnicas para auxiliar no desenvolvimento da musculatura corporal, ações como as de caminhar, correr, saltar, pular, dessa forma, fazer o corpo se movimentar resulta na melhora das articulações, prevenindo lesões musculares e ajudando no desenvolvimento de raciocínio lógico. Isso é possível com uma constância de práticas de exercícios sempre acompanhadas por um profissional da área (SOUZA, 2018).

O presente Trabalho de Conclusão de Curso é um estudo de caráter qualitativo, mediante a revisão de literatura na base de busca do Google Acadêmico e Scielo, usando as palavras-chave: Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade, Crianças e Treinamento Funcional. A escolha dos artigos, teses e dissertações utilizadas foi embasada diante de uma análise atenta das ideias, exigindo destes uma conexão, direta ou indireta. Como critérios de integração para as buscas de artigos científicos foram escolhidos documentos que respeitassem o período de 2018 a 2023, aceitando artigos publicados na língua portuguesa e inglesa. Foram descartados elementos que estivessem fora da data determinada (RICHARDSON, 2007).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é um distúrbio neurocomportamental de formação imatura, singularizada mediante a inquietação psicomotora, dificuldade de atenção fundamentada e impulsividade cognitiva e social. As relevantes características do TDAH são hesitantes em manter a atenção em afazeres que demandam concentração, concluir tarefas e manter-se sentado, baixo rendimento nos resultados, dificuldade em deixar materiais e trabalhos em ordem, fala constante, conversas e/ou ruídos em horários inapropriados e baixo rendimento nas atividades que requerem concentração na operação de tarefas com encargos (BARKLEY, 2020).

Os afetados por esse distúrbio apresentam dificuldades em esferas diversas de seu cotidiano, tendo em vista que a atenção, o foco e a concentração são necessários para a eficaz realização de tarefas diariamente, sendo elas de cunho pedagógico ou físico.

O TDAH, além de ser um transtorno neurocomportamental, é também considerado multifatorial e caracterizado por padrões persistentes de desatenção, desorganização, impulsividade e hiperatividade. Essas evidências estão presentes em pelo menos dois contextos diferentes (casa e escola, por exemplo) e interferem significativamente no funcionamento social e no avanço do indivíduo (CASTRO, 2018).

Os parâmetros do DSM-IV para diagnóstico de TDAH envolvem a recusa de uma análise estrutural mais relevante e que fundamente os sintomas. O DSM-IV subdivide o TDAH em três categorias, que se descrevem em: i) TDAH com predomínio de sintomas de desatenção; ii) TDAH com predomínio de sintomas de hiperatividade/impulsividade; iii) TDAH combinado/misto. A classe com hegemonia de indicação de desatenção é mais habitual no sexo feminino e semelha apresentar, juntamente com o grupo combinado, uma proporção mais eminente de perda acadêmica. As crianças com TDAH com predomínio de sintomas de hiperatividade/impulsividade são, por outro lado, mais agressivas e impulsivas do que indivíduos com os outros dois padrões e propende a exibir altas taxas de impopularidade e de recusa pelos colegas. O tipo combinado apresenta uma maior perda no funcionamento coletivo quando comparado aos dois outros grupos (DE ANDRADE, 2018).

É possível identificar os sintomas do Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade em variados cenários da rotina dos afetados. A dificuldade de se atentar aos detalhes, a tendência de cometer erros devido aos pequenos descuidos no momento da realização de tarefas, sendo elas escolares ou de trabalho, a facilidade em se distrair com estímulos alheios, o esquecimento em relação à obrigações, todas essas adversidades necessitam de certa atenção, visto que podem revelar um possível diagnóstico.

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade afeta de 3% a 5% de crianças em idade escolar, sendo a maioria delas do sexo masculino. Diante das características de tal distúrbio, observa-se uma dificuldade de concentração e, conseqüentemente, um baixo rendimento desses alunos. Considerando que a grande parte das atividades requer que os estudantes mantenham-se atentos e focados, pode-se concluir que o TDAH interfere na performance dos afetados. Essa situação exige maior atenção por parte dos profissionais que convivem com esses jovens, visto que a incapacidade de realização efetiva das tarefas se torna frequente no cotidiano das crianças com TDAH (PEDROSO, 2021).

Estudos revelam que o predomínio mundial do TDAH seja de, aproximadamente, 5,3%. Por mais que o distúrbio surja comumente na infância, ele costuma perdurar até a idade adulta, resultando em dificuldades em âmbitos diversos como, por exemplo, social, acadêmico e profissional. Levando em conta que cerca de 60% dos jovens permaneçam com esses sintomas

até a fase adulta, é importante ressaltar a necessidade de atenção que tal transtorno requer (CASTRO, 2018).

Independentemente da faixa etária, o TDAH ocasiona problemas em diferentes domínios do desenvolvimento: social, escolar/acadêmico, profissional e intrapessoal. De forma geral, o indivíduo com TDAH pode apresentar desempenho abaixo do esperado, alcançar escolaridade menor, e apresentar maior probabilidade de desemprego, insucesso profissional, e problemas de relacionamento interpessoal no trabalho. Além disso, tais indivíduos também são mais suscetíveis a se envolver em acidentes automobilísticos, violar regras de trânsito e adotar práticas sexuais de risco (CASTRO, 2018).

Tendo em vista as dificuldades que permeiam a realidade de todas as pessoas que são afetadas pelo TDAH, é possível perceber que esse transtorno afeta diversas áreas da vida dos indivíduos, uma vez que a falta de concentração, a incapacidade de realizar uma atividade monótona e a agitação são sintomas que impossibilitam que os afetados manifestem uma performance correta e assertiva de suas tarefas, sejam elas de cunho pedagógico, profissional ou até mesmo do cotidiano e convívio social. Pode-se, dessa forma, compreender que deve ser dada total atenção ao transtorno, como uma maneira de tentar trazer a esses indivíduos o maior conforto possível, auxiliando, assim, em sua qualidade de vida.

2.2 TREINAMENTO FUNCIONAL

O Treinamento Funcional, em termos teóricos, relaciona-se a um conjunto de exercícios praticados, juntamente de atividades de preparo físico ou com a finalidade de aprimorar habilidades. Em sua aplicação busca-se atender à função e ao fim prático, isto é, os exercícios do treinamento funcional apresentam propósitos específicos, frequentemente reproduzindo ações motoras que serão utilizadas pelo praticante em seu cotidiano (MARQUES, 2018).

Nos últimos anos, o Treinamento Funcional tem sido bastante utilizado para práticas de condicionamento físico, pelos profissionais da Educação Física. Essa metodologia tem alcançado grandes resultados, pois seu intuito é o de conduzir o praticante a um propósito estabelecido, seja por questões de melhora na qualidade de vida, seja para um avanço no desempenho esportivo (SILVA, 2022).

Os movimentos funcionais reproduzem mobilidades integradas, multiplanares que estabelecem três conceitos básicos: redução, estabilidade e produção de força. Em outras palavras, as práticas funcionais englobam movimentos que impulsionam mais de um segmento ao mesmo tempo de ação, que aceitam diversos planos nos quais envolvem uma variedade de ações musculares, sendo elas a excêntrica, concêntrica e isométrica. Para uma prática mais

eficaz, a série cinética funcional é voltada para a melhora de todos os segmentos essenciais para o praticante atingir bons resultados (NASSAR, 2019).

Como o Treinamento Funcional se aproxima dos movimentos reais ocasionando a fadiga nos indivíduos, levando em conta a repetição de ações, o que leva ao ganho de força e estabilidade física, pode-se dizer que essa prática é considerada eficiente para diversas modalidades, nas quais o praticante se desenvolve aperfeiçoando práticas e o condicionamento físico ao longo do tempo.

Em relação à prática observa-se a existência de movimentos integrados, multiplanares e que envolvem redução, estabilização e produção de força. Para a eficiência deste treinamento, a cadeia cinética funcional deve ser hábil na busca da melhora de todos os componentes necessários para permitir ao indivíduo atingir ou retornar a um nível ótimo de função.

O Treinamento Funcional pode ser definido como um conjunto de exercícios que possuem a finalidade de melhorar a capacidade funcional, de uma forma que estimula o corpo dos seres humanos visando a adaptação às atividades presentes no dia a dia, aos esportes e à recuperação de supostas lesões. Além disso, é possível observar que ele é capaz de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, uma vez que auxilia, por exemplo, no equilíbrio, na coordenação motora e na flexibilidade (POÇAS, 2018).

De acordo com Boyle (2018), existe uma maneira considerada mais adequada para a elaboração de um treinamento funcional efetivo, sendo alguns desses princípios:

Primeiramente, obter conhecimentos sobre os padrões básicos: adquirir controle acerca dos fundamentos do movimento para, então, progredir para o assunto das cargas, a fim de alcançar um resultado mais assertivo.

Iniciar com exercícios que utilizem primordialmente o peso corporal: é de grande importância que o indivíduo seja paciente no quesito de levantamento de peso utilizando, primeiro, seu próprio peso corporal nos exercícios, não ultrapassando o limite de seu corpo, com o intuito de evitar possíveis lesões.

Conceito de resistência de progressão: é necessário que ocorra uma progressão espaçada de pesos, podendo haver um intervalo de uma semana entre os acréscimos de carga.

A realização de atividades físicas é um fator que está diretamente relacionado à saúde da população em geral. Para uma eficaz performance, em todos os aspectos e campos da vida do indivíduo, é necessário estar disposto fisicamente, uma vez que a mente e o corpo são dependentes entre si. Seja profissionalmente, seja fisiologicamente, as pessoas precisam estar aptas para a realização de suas tarefas, visto que, em sua grande maioria, elas exigem atenção, foco, disciplina e coordenação. O Treinamento Funcional tem como perspectiva associar a saúde ao cotidiano, considerando que a sua execução está voltada a movimentos que estão presentes na rotina dos cidadãos, auxiliando, portanto, na busca pela qualidade de vida.

2.3 TREINAMENTO FUNCIONAL PARA CRIANÇAS PORTADORAS DO TDAH

Os fatores do Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) são, em ampla parte, desconhecidos. As supostas razões abrangem condições genéticas, neurológicas e ambientais. Pode-se desenvolver em crianças, adolescentes e até mesmo em alguns adultos. Ademais, apresentam-se com diferentes intensidades e com sintomas alterando de leve a grave (ABRAHÃO, 2021).

O TDAH procede de um funcionamento alterado no sistema neurobiológico cerebral, no qual os neurotransmissores, agentes pelas funções da atenção, impulsividade e atividade física e mental no comportamento humano, mostram-se alterados quantitativamente e/ou qualitativamente no interior dos sistemas cerebrais. Há vários aspectos que podem ser estudados em crianças com TDAH, o desenvolvimento motor e a aptidão física são duas áreas importantes a serem analisadas pelos profissionais de Educação Física (SILVA, 2022).

Uma das principais condições para o desenvolvimento de crianças portadoras do TDAH é a saúde física, pois a implementação de ações voltadas ao progresso no treinamento funcional estimula diversos segmentos dando à criança uma desenvoltura adequada na sua evolução educacional.

De acordo com pesquisas que vêm sendo realizadas, nota-se que programas voltados à elaboração de atividades físicas estão apresentando melhorias nos desempenhos sociais e motores dos portadores do TDAH. Considerando que o ambiente escolar pode proporcionar diversas competências voltadas à formação dos alunos, tanto no âmbito social quanto físico, é possível correlacionar a importância dessa fase para o progresso dos afetados por distúrbios mentais, como apresentado nos estudos. Os resultados mostram que o efeito do treinamento funcional em crianças da educação básica infantil indicam evolução nos comportamentos relacionados ao comportamento desafiador e tarefas motoras e cognitivas.

Considerando que o Treinamento Funcional é capaz de melhorar vários aspectos de um indivíduo como força, composição corporal e seu controle de postura, torna-se de grande relevância a averiguação do quão influente tal treinamento pode ser na vida de pessoas com deficiências intelectuais como o TDAH (ANDRADE, 2019).

Diante dos fatos impostos, é possível compreender que os treinamentos de força podem se apresentar como uma forma não medicinal de garantir a qualidade de vida de indivíduos que possuem deficiências intelectuais, uma vez que o sedentarismo e o baixo nível de atividade física são fatores de risco para o bem-estar da sociedade em geral (BANDEIRA, 2021). Visto

que as crianças fazem parte da grande maioria dos afetados pelo Transtorno do Déficit e Atenção com Hiperatividade, é de grande importância a inclusão dessa parte da população nos treinamentos, a fim de evitar possíveis problemas de saúde decorrentes da falta de exercícios físicos.

Dessa forma, a fim de garantir o bem-estar das crianças portadoras do TDAH, nota-se que a realização de exercícios físicos, incluindo um Treinamento Funcional elaborado e adequado para cada indivíduo, apresenta-se como um fator significativo, uma vez que assegura o não sedentarismo e auxilia no desenvolvimento motor dos jovens. De acordo com o que foi apresentado, dentre as maiores dificuldades das pessoas que possuem esse distúrbio, estão a falta de atenção, a agitação, a incapacidade de focar e de realizar uma tarefa de maneira efetiva. Assim, os exercícios elaborados nesses treinos podem auxiliar na progressão em atividades que exigem dos indivíduos certas habilidades de concentração que, sem o Treinamento Funcional, tornariam-se ainda mais dificultosas.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do estudo, verificou-se que o Treinamento Funcional possui efeitos benéficos em crianças portadoras do Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), melhorando seu condicionamento corpóreo, seu desenvolvimento motor e suas capacidades físicas que, interligados, resultam em uma evolução na performance em tarefas que demandam concentração, atenção, desenvoltura e rapidez.

De acordo com o que foi apresentado, é notável que as crianças que possuem TDAH apresentam limitações em diversas esferas de suas vidas, sendo a dificuldade de interação e de convívio social uma delas. Com isso, foi possível observar que o Treinamento Funcional e os exercícios físicos, em especial os coletivos, contribuem na minimização desses sintomas do transtorno devido aos benefícios fisiológicos decorrentes da interação social e da demanda cognitiva que os mesmos exigem, resultando na melhora das habilidades de socialização e, conseqüentemente, de autocontrole.

Ademais, é válido ressaltar que a prática do exercício físico auxilia no gasto de energia dos indivíduos, colaborando, conseqüentemente, com um dos principais tópicos negativos do TDAH: a hiperatividade. Ou seja, à medida que os jovens efetuam as atividades, o nível de energia de seus corpos é consumido, fazendo com que eles obtenham um melhor desempenho em suas tarefas do dia a dia, visto que serão capazes de realizá-las de maneira focada e efetiva.

O presente estudo reforça os efeitos benéficos do Treinamento Funcional na melhora dos sintomas do Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) em crianças e jovens, ressaltando a importância de atividades que estimulem diferentes esferas do convívio dos afetados, trazendo evolução nos âmbitos físicos e psicológicos e desenvolvendo estratégias para auxiliar nos sintomas do distúrbio.

Por fim, almeja-se que futuramente hajam novos estudos e pesquisas, preferencialmente pesquisas de campo, visando incentivar o progresso nos benefícios do Treinamento Funcional com alunos portadores do Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). Cabe também, aos futuros trabalhos, promover a relação sobre a dimensão dos treinamentos aplicados, sejam eles internos (demanda neurológica, coordenativa, cognitiva) ou externos (velocidade, obstáculos, concorrentes), observando qual a carga cognitiva dos exercícios de acordo com a faixa etária.

REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, Anaísa Leal Barbosa; DOS SANTOS ELIAS, Luciana Carla. **Habilidades Sociais em Crianças com TDAH: uma revisão de literatura**. Contextos clínicos, v. 14, n. 2, p. 680-705, 2021.

ANDRADE, Abraão Lincoln Santos de. **Impacto do treinamento funcional nas variáveis morfofuncionais de pessoas com deficiência intelectual**. 2019. Dissertação de Mestrado. Brasil.

ANDRADE, Talyson Neves de. **A contribuição da educação física escolar para o desenvolvimento das crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade-TDAH**. 2019.

BANDEIRA, Bruno Barbosa et al. **Efeitos do treinamento de força nas atividades da vida diária de indivíduos com deficiência intelectual**. 2021.

BARKLEY, Russell A. **TDAH-Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade**. Autêntica Editora, 2020.

BOYLE, Michael. **O Novo Modelo de Treinamento Funcional de Michael Boyle**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018. 417 p. Tradução: Maria da Graça Figueiró da Silva Toledo.

CASTRO, Carolina Xavier Lima; DE LIMA, Ricardo Franco. Consequências do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) na idade adulta. **Revista Psicopedagogia**, v. 35, n. 106, p. 61-72, 2018.

DE ANDRADE, Paula Faria Souza Mussi; VASCONCELOS, Marcio Moacyr. **Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade**. Residência Pediátrica, v. 8, p. 64-71, 2018.

DE SOUSA, Anthony de Freitas et al. **TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO E**

HIPERATIVIDADE. 2020. Link: <https://repositorio.ifgoiano.edu.br/handle/prefix/756>. DOS SANTOS CARVALHO, Anderson et al. **Exercício físico e seus benefícios para a**

saúde das crianças: uma revisão narrativa. *Jair*, v. 13, n. 1, 2021.

MARQUES, Luís Filipe dos Santos. **O efeito do treino funcional na aptidão física.** 2018. Tese de Doutorado.

NASSAR, Sérgio Eduardo. **Treinamento Funcional em Grupos: uma proposta metodológica de treinos.** Phorte Editora, 2019.

PEDROSO, Luciana Vargas et al. **A influência do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) no aprendizado de crianças: Uma Revisão Integrativa da Literatura.** *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p. e16610716354-e16610716354, 2021.

POÇAS, Ricardo Daniel et al. Treinamento funcional como método de treinamento de atletas de alto rendimento. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.** São Paulo. Vol. 12, no. 77 (set./out. 2018), p. 694-700, 2018.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

SILVA, Edna Cristina da et al. **Treinamento funcional como conteúdo nas aulas de Educação Física no ensino médio: uma revisão bibliográfica.** 2022.

SOUZA, ANDREIA DE; GOMES, IVANILDA DA SILVA; FAGUNDES, Diego Santos. **TREINAMENTO FUNCIONAL Histórico E Os Benefícios Em Crianças Sedentárias.** 2018.