**RESPOSTA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PERIODIZADO SOBRE AS VALÊNCIAS FÍSICAS EM MULHERES COM SOBREPESO**

Amanda Aparecida dos Santos, Flavio Rodrigues Duarte2

E-mail: amandaapsantos001@gmail.com

1 Amanda Aparecida dos Santos, Centro Universitário do Cerrado (UNICERP), Educação Física, Patrocínio-MG, Brasil;

2 Flavio Rodrigues Duarte, Centro Universitário do Cerrado (UNICERP), Educação Física, Patrocínio-MG, Brasil.

**Introdução:** O treinamento funcional é definido com um conjunto de exercícios que podem ser trabalhados com ou sem o uso de equipamento e que são realizados com o intuito de melhorar o desempenho das funções físicas e o desempenho das funções diárias. Questionamentos ainda são levantados sobre a efetividade do treinamento funcional periodizado, principalmente com atividades que envolvam todos os pilares do treinamento funcional. **Objetivo:** Avaliar o efeito da periodização do treinamento funcional sobre as valências físicas em um grupo de mulheres com sobrepeso. **Metodologia:** Dez mulheres convidadas a participar da pesquisa. Todas passaram pelas orientações, avaliações e testes iniciais da pesquisa. Por conseguinte, o grupo passará por uma intervenção periodizada duas vezes na semana, em um macrociclo de 8 semanas de treinamento funcional. **Resultados:** Os resultados mostraram que após um período de 8 semanas de treinamento funcional periodizado Todos os dados são apresentados pela média e desvio-padrão. O nível de significância adotado foi o de p≤0,05 através do software estatístico SPSS 23.0. **Conclusão:** Entende que , o programa de TF periodizado para mulheres com sobrepeso, com o período de 8 semanas, praticando duas vezes por semana, mostrou melhora significativa nas valências físicas.

**Palavras-chave:** Periodização. Treino Funcional. Aptidão física.