

TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

MURILO BATISTA ALVES*
PEDRO IVO VIEIRA LAURINDO*
WENDELL SILVA DE AMORIM*
ZENAIDE MENEZES SANTOS*
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

murillinho88@gmail.com

Palavras-chave: Educação física e treinamento; adolescentes; medição de risco.

INTRODUÇÃO: A insatisfação pessoal e a busca por padrões de beleza impostos pela mídia promoveram um aumento de público nas academias. Segundo GOLDBERG et al, 2003, principalmente jovens adolescentes buscam fazer atividades de alta intensidade e grande volume de treinamento em busca de uma aceitação de um corpo ideal, a ser atingido, muitas vezes, a qualquer custo. Os exercícios resistidos podem ser os mais indicados e seguros, porque as tensões que os pesos exercem sobre o corpo podem ser controladas. No entanto, se não houver o acompanhamento e a orientação correta de um profissional habilitado, os mesmos podem trazer riscos à saúde. **OBJETIVOS:** Analisar os benefícios e apontar os riscos do treinamento de força em crianças e adolescentes, bem como, mostrar que o treinamento resistido não só traz resultados nas características estéticas, como também, tem finalidades terapêuticas, profiláticas, psicológicas e específicas. **METODOLOGIA:** O trabalho é classificado como uma pesquisa bibliográfica, com abordagem descritiva, baseada em livros e artigos já publicados, encontrados na base de dados do google acadêmico e scielo. Foram pesquisados com as palavras-chave: Educação física e treinamento; crianças e adolescentes; medição de risco. Encontrando vinte e quatro artigos, deste foram selecionados quatro para leitura completa. **RESULTADOS:** O treinamento resistido em crianças e adolescentes evidencia efeitos benéficos em vários órgãos e sistemas do corpo (DANTAS, 2014). Dentre eles, auxilia na aptidão cardiovascular, no aumento de massa, força e resistência muscular, no aumento do conteúdo de cálcio e mineralização óssea, além de agir no sistema endócrino, aumentando a sensibilidade insulínica e melhorando o perfil lipídico (GOLDBEERG et al, 2003). A utilização da técnica incorreta na realização dos exercícios, como o aumento súbito da intensidade ou o desrespeito com a individualidade biológica, pode resultar em estresse mecânico sobre as estruturas músculo-tendinosas, ligamentosas e ósseas e acarretar lesões, que podem ser irreversíveis (OLIVEIRA et al, 2003). Segundo SILVA, (2012) citado por HANSEN (2002) como finalidade terapêutica, o treinamento resistido é usado em crianças com sobrepeso, com o intuito de aumentar a taxa metabólica. Também é aplicado em crianças com paralisia cerebral para melhorar a funcionalidade global, a força muscular e o bem-estar. Como finalidade profilática é empregada na pré-reabilitação, fortalecendo áreas geralmente vulneráveis a lesões por excesso de uso, como ombros e a coluna vertebral. Ademais, como finalidade psicológica, melhora a saúde mental, reduz o estresse, favorece a qualidade do sono e ajuda na autoestima. **CONCLUSÃO:** A elaboração do trabalho proporcionou ampliar os conhecimentos sobre o tema proposto, além de mostrar a importância da orientação e do acompanhamento das crianças e dos adolescentes na execução do treinamento de força pelo profissional de educação física. Visto que, se realizado da maneira correta, pode trazer muitos benefícios à saúde, sendo praticamente nulos os riscos.

REFERÊNCIAS

- DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**: 6. ed. Vila Mariana, SP: Roca, 2014.
- GOLDBERG, T. B. L.; SILVA, C. C. Osteoporose é uma doença que acomete crianças e adolescentes? **J. Pediatr.** (Rio de J.), Porto Alegre, v. 80, n. 2, 2004.
- HANSEM, R. **A relevância dos intervalos de repouso entre as séries no treinamento resistido objetivando a hipertrofia muscular**. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002. Disponível em: >http://www.cds.ufsc.br/pet/doc/A_%20RELEVANCIA_DOS_INTERVALOS_DE_REPOUSO.doc>.
- OLIVEIRA, A. R. et al, Elaboração de programas de treinamento de força para crianças. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 24, p. 85-96, jan./dez. 2003. Disponível em: >http://www.uel.br/proppg/semina/pdf/semina_24_1_2_0_55.pdf>.
- SILVA, A. G. da.; NETO, A. T. de. M. **Treinamento desportivo: treinamento de força para adolescente: risco ou benefício?**, Montes Claros, 2012.