

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NO CRESCIMENTO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

LEONARDO ANDRADE SANTOS*

TAINAR ALEXANDRE FARIAS*

GILMAR TAVARES DA SILVA*

NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*#

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

#Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil

leo.uzumaque@hotmail.com

Palavras-chave: Treinamento de resistência. Adolescentes. Crianças. Crescimento.

INTRODUÇÃO: O treinamento de força é uma modalidade popularmente praticada por pessoas de diversas faixas etárias que se concentram geralmente em academias de musculação buscando atingir metas que vão desde a qualidade de vida e um bom condicionamento físico, até padrões estéticos satisfatórios e o treinamento de auto rendimento. Porém, ainda há muita controvérsia sobre os benefícios e riscos sobre os exercícios de força para crianças e adolescentes.

OBJETIVOS: Verificar se há influência do treinamento de força no crescimento de crianças e adolescentes praticantes da modalidade. **METODOLOGIA:** As informações foram coletadas através de pesquisas pelas fontes de referencial teórico nacional, nas bases de dados Google Acadêmico (2 revisões sistemáticas e 1 dissertação) e Scielo (2 revisões sistemáticas), por meio dos descritores: treinamento de resistência para crianças, crescimento ósseo estatural, além de um livro que aborda o assunto. Após consultadas no DeCS, foram escolhidas as palavras-chave Crescimento, adolescentes, crianças e treinamento de resistência. **RESULTADOS:** Nos resultados, Filho et al (2015) constataram que “o exercício físico de força contribui de forma significativa tanto para o crescimento quanto para prevenção de problemas ósseos em crianças e adolescentes”, igualmente, segundo a *American Academy of Pediatrics* (1990) e o *American College of Sports Medicine* (1995) apud Pinto (1998), o treinamento de força, quando prescrito corretamente e supervisionado por especialistas, é indicado como efetivo para crianças”. Acrescenta-se a ideia de SILVA et al (2004) “Alguns dos benefícios do treinamento de força em jovens são: aumento da força, melhora da coordenação motora, aumento da densidade mineral óssea e prevenção de lesões”. Para confirmar a ideia, Perfeito et al menciona “o treinamento de força estimula a síntese do hormônio GH, favorecendo o crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes”. Ainda segundo Perfeito et al (2013), porém por uma lógica diferente, supõe que “prejuízos no crescimento longitudinal são apenas observados quando a intensidade do exercício é extremamente alta”. Já o autor Alves et al (2008), diz: “o que ocorre é um viés de seleção no qual crianças com baixa estatura são recrutadas para alguns esportes” **CONCLUSÃO:** De maneira geral, de acordo com as informações apresentadas anteriormente, conclui-se que há sim uma influência do treinamento de força no crescimento de crianças e adolescentes. Porém, esta influência foi constatada de diferentes maneiras, como: influência positiva para o crescimento, influência não prejudicial ao crescimento e não influência do treinamento. Assim, observa-se que os resultados estão mais ligados a qualidade de planejamento: execução, intensidade e volume. Outro ponto importante a ser considerado, é que a estatura não é resultado do treinamento e sim um pré-requisito de escolha para determinadas modalidades esportivas, objetivando uma melhor performance. Em suma, considera-se que o treinamento de força seja indicado para crianças e adolescentes, devendo respeitar a individualidade biológica.

REFERÊNCIAS:

ALVES, Crésio; LIMA, Renata V B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes.

FILHO, José N S; CORDEIRO, Roberto C F S C; Cruz, Adelman P, FILHO, José R M G, SARAIVA, Bruno. Efeitos Do Exercício Físico De Força Sobre O Desenvolvimento Ósseo em Crianças e Adolescentes: Uma Revisão Sistemática. v. 9, n.51, p. 40-47, 2015.

GUEDES, Dartagnan P; GUEDES, Joana E R P. Crescimento Composição Corporal e Desenvolvimento Motor: de Crianças e Adolescentes. São Paulo: CRL Balieiro, 1997, 362p.

PERFEITO, Rodrigo S; MACHADO, Wallace; SOUZA, Magalhães; ALVES, Diego G S. Treinamento de força muscular para crianças e adolescentes: benefícios ou malefícios? v. 10, n. 2, p. 54-62, 2013.

PINTO, Ronei S. A Treinabilidade da Força de Meninos Escolares Pré-Púberes e Púberes Submetidos a Um Programa de Treinamento de Força. 1998. 76 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

SILVA, Carla C; GOLDBERG, Tamara B L; TEIXEIRA, Altamir S; MARQUES, Inara. O exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes? Mito ou verdade? Botucatu, vol. 10, Nº 6, 520-524, 2004.