



# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



## TREINAMENTO RESISTIDO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Isabella Pereira Prado<sup>1</sup>

Kalliny Cruz Machado Rodrigues<sup>2</sup>

Lorena Cristina Curado Lopes<sup>3</sup>

**Resumo:** O exercício físico pode ser praticado de maneira lúdica ou através de máquinas, de forma individual ou em grupo. Em crianças, pode beneficiar em seu desempenho motor, psicológico e também escolar. Assim o objetivo deste estudo é revisar a literatura sobre os efeitos do treinamento resistido para crianças. Revisão narrativa de literatura, onde foram buscados artigos relacionados a exercício físico para crianças, treinamento resistido e desempenho motor. Os estudos constataram que o treinamento resistido é benéfico para vários aspectos das crianças, aumento de força, potência e resistência muscular. Em conclusão, treinamento resistido ideal para crianças deve ser realizado de forma lúdica, considerando o nível de maturação e desenvolvimento das crianças além disso, é imprescindível que seja feito de forma supervisionada, individualmente ou coletivamente, assim os benefícios do treinamento serão alcançados de forma segura.

**Palavras-chave:** Musculação. Crianças. Exercício Físico. Atividade Física.

### INTRODUÇÃO

De acordo com o guia de atividade física para a população brasileira, crianças e adolescentes (5-17 anos) têm que praticar atividade física por pelo menos 60 minutos por dia, três vezes na semana sendo que a maior parte dessas atividades tem que ser aeróbicas de intensidade vigorosa (BRASIL, 2021). Dentre as práticas corporais mais comuns entre as crianças, destacam os jogos esportivos. Contudo, nos últimos anos o interesse na prática de musculação tem sido cada vez mais comum dentre o público mais jovem.

O treinamento resistido é um tipo de exercício físico no qual o músculo precisa vencer uma resistência externa, essa resistência pode ser oferecida por máquinas, elásticos, ou

<sup>1</sup> [isbellapereiraprado11@gmail.com](mailto:isbellapereiraprado11@gmail.com) acadêmica do 7º período de Educação Física no centro universitário de Minas

<sup>2</sup> [kallinymachado@gmail.com](mailto:kallinymachado@gmail.com) acadêmica do 7º período de Educação Física no Centro Universitário de Minas

<sup>3</sup> Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Minas.



PESQUISA  
UNIFIMES



Diretoria  
de Inovação e  
Empreendedorismo



# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



mesmo peso o corporal (FLECK; KRAEMER, 2017). De acordo com Faigenbaum *et al.* (2009) um programa de treinamento resistido prescrito de forma individualizada e supervisionado pode ainda melhorar o desenvolvimento motor das crianças bem como criar hábitos de vida saudável que podem permanecer durante toda a origem. Do ponto de vista de prescrição de exercício, a recomendação é que a frequência de treinamento seja entre 2 à 3 vezes por semana, com carga leve a moderada, aumentando progressivamente de acordo com a melhoria da força e execução dos exercícios.

A justificativa deste trabalho é pautada na necessidade de entender melhor os benefícios e riscos associados a essa prática, especialmente em relação ao desenvolvimento físico, motor e psicológico das crianças. Com base nessas informações, seria possível fornecer orientações mais precisas e seguras para pais, professores e profissionais de saúde que trabalham com crianças e adolescentes. Assim, o objetivo desse trabalho é revisar a literatura sobre os efeitos do treinamento resistido para crianças.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura construída utilizando as bases Pubmed, Google Acadêmico e livros. Foram utilizados os seguintes descritores: musculação, criança e desenvolvimento motor. Foram selecionados 2 artigos em língua portuguesa e inglesa e 3 livros. Foram excluídos artigos de revisão de literatura.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O guia de atividade física para a população brasileira informa que crianças e adolescentes (5-17 anos) têm que praticar atividade física por pelo menos 60 minutos por dia, três vezes na semana sendo que a maior parte dessas atividades tem que ser aeróbicas de intensidade vigorosa (BRASIL, 2021).

De acordo com Fleck e Kraemer (2017) é importante observar a etapa do desenvolvimento motor da criança para que o treinamento resistido seja adequado para cada faixa etária. Por exemplo, crianças de 5 a 7 anos devem realizar exercícios básicos com peso corporal e baixo volume a fim de que eles aprendam as técnicas dos exercícios, já entre 8 e 10





# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



pode-se progredir com carga e aumentando progressivamente o volume, sempre atento à técnica, e à medida que idade aumenta a intensidade e o volume do treinamento vão aumentando, sempre de forma supervisionada por um profissional de educação física.

Existem vários benefícios desse modelo de treinamento para crianças, alguns deles são: aumento da força, potência, resistência muscular, melhora o desempenho esportivo, aprimoramento do desenvolvimento motor. Além disso, destaca-se a importância de rotinas de treino para criar disciplina e desenvolver hábitos saudáveis (FLECK; KRAEMER, 2017).

O Colégio Americano de Medicina do Esporte (2016) destaca que para essa população, as atividades físicas sejam realizadas em ambientes mais frescos, observando sempre o nível de hidratação e sob o cuidado de profissionais capacitados. Além disso, reforça a importância de que crianças e adolescentes se engajem em programas de atividade física que reduzam o tempo em atividades sedentárias, tais como assistir televisão, navegar na internet.

Embora as recomendações de atividade física atuais considerem o treinamento resistido seguro para crianças e adolescentes, nas décadas de 70 e 80 esse tipo de treinamento era considerado de risco para lesões em crianças. A partir do crescimento das evidências científicas foi observado que as lesões relatadas naquela época eram relacionadas à técnica inapropriada e falta de supervisão de adultos qualificados (FAIGENBAUM *et al.*; 2009). Assim, vale destacar que o treinamento resistido ideal para crianças deve ser realizado de forma lúdica, considerando o nível de maturação e desenvolvimento das crianças e além disso é imprescindível que seja feito de forma supervisionada, individualmente ou coletivamente, assim os benefícios do treinamento serão alcançados de forma segura.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, o treinamento resistido é seguro e pode ser realizado por crianças, é imprescindível que este treinamento seja supervisionado por um profissional capacitado. Dessa forma, a criança terá segurança e aprimorará a saúde. Destaca-se que nessa faixa etária, o mais importante é identificar um tipo de exercício físico no qual a criança realize com prazer.

## REFERÊNCIAS



PESQUISA  
UNIFIMES



Diretoria  
de Inovação e  
Empreendedorismo



# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Guia da atividade física para a população brasileira.** Brasília, 2021.

COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.** 9ª ed. Ed. Guanabara Koogan: Rio de Janeiro, 2016.

FAIGENBAUM, A. D; KRAEMER, W. J; BLIMKIE, C. JR; JEFFREYS, I; MICHELI, L. J; NITKA, M; ROWLAND, T. W. Resistance Training for Youth: Updated Position Statement Document from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research* 23: p S60-S79, agosto de 2009.

FLECK S. J; KRAEMER.W.J. Fundamentos do treinamento de força muscular. **Artmed editora ltda**, v4 p455 – Porto Alegre, 2017.