

**7º Simpósio de Ensino de Graduação****TREINAMENTO DE FORÇA PARA ADOLESCENTES****Autor(es)**

JEFFERSON ARAGAO NASCIMENTO DE SOUZA

Co-Autor(es)

PRISCILA FERNANDES DE FREITAS

Orientador(es)

IDICO LUIS PELLEGRINOTTI

1. Introdução

O treinamento de força, entre outras capacidades motoras básicas e vitais, tornou-se um dos esportes mais populares da atualidade, visto que a força pode ser um importante elemento para aquisição de coordenação motora, diversos movimentos esportivos e do cotidiano.

Afirma Spring (1995), que o fator força além de proporcionar benefícios tanto para adultos e idosos, sedentários e atletas, também possui importância no desenvolvimento da capacidade física da criança e do adolescente. Devido à grande produção de hormônio ocorrer nesta fase, o efeito anabólico propicia ao adolescente o desenvolvimento da força muscular, por meio de adaptações neurais e dos aumentos do tamanho muscular e da tensão específica.

A aplicabilidade do treinamento de força para todas as idades já sofreu divergências, principalmente, quando aplicados em adolescentes, contudo a literatura aponta pesquisas que estão cada vez mais favoráveis à sua aplicação no desenvolvimento dos jovens, tendo em vista ser um esporte planejado com total segurança e com um grau de risco de lesões reduzido comparado com outros esportes (PACHECO, 2003; SIMÃO, 2004).

Nesse sentido, informações científicas que ampliem o conhecimento dos benefícios da musculação auxiliarão os adolescentes a adquirir o hábito para prática de atividade com sobrecarga, propiciando melhorias fisiológicas e orgânicas que compensará, no futuro, com uma melhor qualidade de vida na segunda e terceira idade (SIMÃO, 2004).

2. Objetivos

A pesquisa bibliográfica tem como principal objetivo orientar professores, treinadores, alunos e leigos sobre o treinamento de força e sua possível aplicabilidade nas escolas públicas e particulares aos adolescentes, com total segurança e efetiva resposta orgânica benéfica para formar adultos saudáveis e com qualidade de vida.

3. Desenvolvimento

O desenvolvimento do trabalho possibilitou identificar os aspectos que tornam o treinamento com pesos um recurso importante, capaz de contribuir com muitos benefícios para a vida do adolescente, bem como demonstrou que os possíveis riscos e pré-conceitos desse tipo de atividade física, aplicada a essa faixa etária, estão muito bem esclarecidos por estudos recentes que apontam a segurança dos mesmos, estabelecendo a importância da orientação de um profissional de Educação Física.

Neste trabalho buscou-se uma revisão de literatura por meio de livros, revistas, artigos científicos e base de dados da área de Educação Física e outras áreas da Saúde.

A metodologia utilizada para realização desse trabalho foi pesquisa bibliográfica realizada através do acervo da biblioteca da Universidade Metodista de Piracicaba, artigos científicos, sites oficiais acadêmicos, tendo como finalidade conhecer as diferentes contribuições do treinamento de força aplicado ao adolescente.

4. Resultado e Discussão

A maioria dos autores investigados apóia o uso do treinamento de força com a utilização de pesos livres, peso corporal e equipamentos como atividade física para os adolescentes. Dessa maneira entende-se que a atividade física torna-se vital nessa etapa da vida, onde os adolescentes se tornam mais saudáveis e o hábito estabelecido no dia a dia resulta em adultos mais preparados para a vida.

Apesar das contradições e divergências existentes quanto à prescrição de treinamento de força para essa faixa etária, muitos autores apóiam a sua aplicabilidade e atestam sua eficiência para a obtenção e manutenção da saúde.

Os mitos e tabus esclarecidos pelos autores pesquisados, através dos artigos científicos, forneceram uma base concreta para explorar esse campo amplamente abrangente.

5. Considerações Finais

O crescente número de pessoas que apresentam, precocemente, problemas de saúde como obesidade, hipertensão, depressão, cardiopatia, osteoporose, entre outras, pode-se atribuir ao fato de que crianças, adolescentes e jovens não receberam incentivo e ou estímulo suficientes para a obtenção do hábito à prática da atividade física ou mesmo à simples ação de brincar, e isto, acompanhado de uma dieta irregular e uma vida estressante, definimos como sendo as principais causas desse quadro.

Os benefícios da atividade física durante a infância e adolescência surtirão efeitos na vida adulta. Portanto, a construção desse hábito deve se dar na escola, estimulados principalmente através das aulas de educação física, e em casa com o incentivo dos pais (SIMÃO, 2004).

Entre muitos benefícios Santarém (1995) destaca os principais efeitos do treinamento de força ao adolescente:

1) Aumento do metabolismo basal; 2) Diminuição da perda de massa muscular; 3) Redução do percentual de gordura; 4) Diminuição das dores lombares; 5) Melhora da qualidade do sono; 6) Minimização da ansiedade e da depressão; 7) Prevenção de doenças cardiovasculares; 8) Controle do Diabetes; 9) Redução dos sintomas de artrite-reumatóide; 10) Diminuição de riscos de quedas e fraturas; 11) Controle da pressão arterial; 12) Combate à osteoporose; 13) Melhora da confiança e da auto-estima; 14) Melhora das capacidades mentais; 15) Redução dos níveis de LDL (colesterol ruim) e aumento do HDL (colesterol bom); 16) Previne varizes; 17) Melhora da auto imagem; 18) Previne lesões; 19) Corrige e minimiza a má postura; 20) Auxilia no combate à obesidade.

Referências Bibliográficas

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. São Paulo: Edgard Blucher, 1997.

BARROS, T.; **O Exercício**: Preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.

BOMPA, T. O. ; CORNACCHIA, L. J. **Treinamento de força consciente**. São Paulo: Phorte, 2000.

FLECK, S. J. ; KRAEMER W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.

GUYTON, A. C., **Tratado de fisiologia médica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1992.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1997.

PACHECO, R. A. B. **Atividade física e saúde na criança**. Treino Desportivo. p. 62-66, Dez/2003.

SANTARÉM, J. M. Treinamento de força e potencia. In: GHORAYEB, N. ; BARROS, T. L. de (Org.). **O exercício**. São Paulo: Atheneu, 1999, p. 35-50.

SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Phorte, 2004.

SPRING, H. et al. **Força muscular**. Teoria e prática. São Paulo: Santos, 1995.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte**: Para quê? São Paulo: Manole, 2003.

_____. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

_____. **Treinamento Ideal**. 9. ed. São Paulo: Manole, 1999.

ZATSIORSKY, V. M. **Ciência e prática do treinamento de força**. São Paulo: Phorte, 1999.