

## TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇA: UMA POSSIBILIDADE VIÁVEL?

ANDRÉ DE ARAUJO FERREIRA\*  
ELAINE MARQUES SAMPAIO COSTA\*  
GLEICY KELLY SILVA SANTOS\*  
ISAAC ALVES COSTA SILVA\*  
IGOR MONTEIRO D. PINTO\*

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

\*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

\*Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil  
ems\_nani@hotmail.com

Palavras-chave: Treinamento. Força. Criança.

**INTRODUÇÃO:** Treinamento de força pode ser definido como uma habilidade complexa utilizada na execução dos movimentos contra resistência externa. Existem escola e clubes reivindicando de crianças ainda não desenvolvidas, crescidas e maturadas. **OBJETIVOS:** Conhecer e refletir e revisar na literatura pertinente se o treinamento de força muscular pode também trazer benefícios ao desenvolvimento da criança. **METODOLOGIA:** Foram utilizado revisão de literatura, acervo bibliográfico da Unit-UNIVERSIDADE TIRADENTES, mais busca no Scielo.com, com as palavras chaves (treinamento, força e criança) e foram utilizados 4 artigos. **RESULTADOS:** O treinamento de força é considerado um dos principais componentes para o sucesso do atleta, por este motivo, é estimado como eventos percussores na vida de uma criança que esta sendo preparada para atingir a vida esportiva de alto rendimento. A grande discussão presente nos estudos sobre o treinamento precoce em crianças é o possível risco do crescimento ósseo anormal, afetando as epífises de crescimento, diversas lesões osteomioarticulares, principalmente as ligamentares, devido à constituição de tecidos ainda em desenvolvimento e maturação. O treinamento de força para criança é um assunto polêmico, desencorajavam as crianças de usar peso por medo de lesão ou interrupção prematura do processo de crescimento, porém estudos mostram que o risco de lesão é pequeno e que o treinamento de força pode ajudar a prevenir uma progressão bem elaborada do treinamento de força, que resultara no fortalecimento dos ligamentos. Além de melhorar o desempenho e proteger contra lesões, o treinamento de força traz benefícios à saúde. O benefício do treinamento de força pode ser social ou psicológico, ele melhora a determinação mental e a disciplina do individuo para desempenhar uma tarefa. O treinamento de força deve fazer parte do estilo de vida saudável, porque o aumento de proporção da massa corporal magra no copo também eleva o metabolismo. Além de aumentar a força muscular e melhorar o desempenho motor, a participação regular de crianças em programas de treinamento de força pode facilitar o controle de peso, o fortalecimento ósseo e diminuir a incidência de lesões relacionadas ao esporte. **CONCLUSÃO:** Muitos são os benefícios relacionados à saúde e a qualidade de vida adquirida por crianças que participam de atividade de força, todavia esses benefícios são constatados quando as atividades são acompanhadas por profissionais competentes, que conheçam os princípios e o desenvolvimento das atividades, apesar de haver alguns riscos e algumas dificuldades, já são possíveis ter consciência de que

os benefícios fisiológicos, biomecânicos e até mesmo sociais recebem uma maior importância neste processo. Cabe ao professor ter consciência que estas melhorias estão subordinadas a uma prática adequada, de um método de treino em conformidade com a faixa etária e receptividade da criança.

## **REFERÊNCIAS**

1. Carvalho C. **Treino da força em crianças e jovens: questões, controvérsias e orientações metodológicas.** In: Gaya A, Marques A, Tani G, editores. Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades. Porto Alegre: UFRGS; 2004. p. 353-412.
2. Malina R, Bouchard C. **Atividade física do atleta jovem: do crescimento à maturação.** São Paulo: Roca; 2002.
3. Oliveira A, Lopes A, Rizzo S. **Elaboração de programas de treinamento de força para crianças. Semina Cienc Biol Saude.** 2003; 24:85-96.
4. Alves C, Lima R. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Rev Paul Pediatr.** 2008.
5. Molina J, Silva SGL, Teles FM, Fraga MM, Paulo LTSP, Bugni V, et al. **Dor musculoesquelética idiopática difusa na infância e na adolescência. Rev Paul Pediatr.** 2011.