

## TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS E JOVENS

**Nome:** Antonio Carlos Rollemberg\*

Melissa Neto Paiva\*

**Orientadora:** Nara Michelle Moura Soares (CREF: 1.090 G/SE)\*

Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil\*

antoniocarlosrollemberg@hotmail.com

**Palavras-chave:** Treinamento, força, jovem.

**INTRODUÇÃO:** Os programas de treinamento de força podem incluir o uso pesos livres, máquinas, tubos elásticos, peso corporal ou outros equipamentos utilizados para a atividade física. A quantidade e a forma do treinamento de força utilizado, assim como a frequência de treinamento. São determinadas pelos objetivos específicos do programa. **OBJETIVO:** Definir a metodologia correta para atividades de treinamento de força e coordenação motora para crianças. **METODOLOGIA:** Foi acessado o site do Google acadêmico, onde foram encontrados 30 artigos sobre o respectivo assunto. Sendo utilizado cinco para a elaboração do resumo a ser apresentado. **RESULTADOS:** Os jovens atletas que receberam acompanhamento físico desde a infância desenvolveram estrutura corpórea mais resistente em todos os aspectos, músculos mais fortes que influenciam diretamente na sustentação do sistema ósseo, oferecendo assim maior resistência a lesões corporais. (João Paulo Heinzmann-Filho, Márcio Vinícius Donadio 2005). Além de oferecer as crianças mais saúde, ajudando na prevenção de doenças cardíacas, respiratórias e cardiorrespiratórias, pois o treinamento de força é uma forma de pratica de exercícios, que envolvem condicionamento físico, desenvolvimento de elasticidade, agilidade, equilíbrio, além da força. (Giordano Greco 2005) **CONCLUSÃO:** Toda criança, seja ela atleta ou não, precisa realizar alguma forma pratica de exercícios físicos e trabalho de treinamento de força, para um melhor desenvolvimento corporal, prevenindo várias formas de doenças adquiridas assim uma vida mais saudável.

### **REFERÊNCIAS:**

Braga, F; Escola Superior de Educação Física (ESEF) da universidade federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

Laboratório de pesquisa do Exército (LAPEX) Projeto esporte Brasil (PROESP-BR)

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: MEC / SEF, 1997.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, Nº 149, Outubro de 2010.

SIMÃO, R. Treinamento de força na saúde e qualidade de vida. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2009.

