



## OS BENEFÍCIOS DO TRINAMENTO RESISTIDO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES ENTRE 7 A 17 ANOS

---

### Resumo

Kevin Willian Pereira da Silva  
Rafael Paula Freires Beltrão  
Camile Luciane da Silva (Orientadora)

Atualmente na sociedade muitas crianças e adolescentes veem aderindo a diferentes programas de treinamento resistido, pelo baixo nível de lesão e por ser uma atividade física de fácil acesso. O seguinte estudo busca identificar possíveis artigos que dissertam sobre o tema de treinamento resistido, crianças e adolescente. O treinamento resistido é um exercício muito completo, capaz de desenvolver todas as capacidades físicas do indivíduo, além da manutenção da saúde, redução nas doenças e auxilia no retardo do envelhecimento. A importância deste estudo vem para trazer embasamento e direcionamento aos professores sobre os possíveis benefícios, este foi um dos fatores que nos influenciou a pesquisar sobre este tema, pois buscamos identificar alguns paradigmas sobre treinamento resistido para crianças e adolescentes. Sabendo relevância do assunto e da busca por algum tipo de prática de exercícios físico, crianças e adolescentes tem buscado este tipo de prática frequentemente. O objetivo deste estudo é analisar e identificar quais os benefícios do treinamento resistido para crianças e adolescentes. Os objetivos específicos do estudo são; descrever os métodos utilizados na prática do treinamento resistido, avaliar se existe benefícios dentro da prescrição em treinamento resistido nas crianças e adolescentes, compreender o que os autores discutem sobre o que é o treinamento resistido. Este estudo se caracteriza por ser uma revisão bibliográfica de cunho descritivo, de tal modo foi realizada uma primeira busca por artigos no Google Acadêmico, totalizando 2.108 artigos relacionados com o tema, onde usamos as palavras chave: treinamento resistido; crianças; adolescentes onde a busca foi filtrada dentro do período de 5 anos (2014) a (2019), a priori o período da pesquisa foi realizada entre estas datas. Os critérios de exclusão foram artigos relacionados às áreas correlatas a Educação Física, artigo relacionado à síndrome de down e patologias específica. Como o nosso trabalho está em fase de conclusão, ainda não temos os resultados e considerações finais realizadas.

**Palavras-chave:** Treinamento Resistido; crianças; adolescentes