



CRIANÇA E TREINAMENTO RESISTIDO

**Erica Migon Roque
João Vitor Canhetti
Sergio Andrade**

Resumo

O condicionamento físico tem se tornado um grande marcador do estado de saúde em todas as idades. O ambiente escolar parece proporcionar um excelente enquadramento para potencializar e promover a atividade física e os níveis de aptidão física. Alguns estudos têm revelado que uma porcentagem significativa de crianças não atinge os níveis recomendados de atividade física, o que pode resultar em consequências negativas para a saúde a curto e longo prazo. Diante desse cenário, é crucial investigar estratégias de exercício que sejam seguras e eficazes para promover o desenvolvimento físico e melhorar a saúde de crianças. Dentro deste contexto, o treinamento resistido pode surgir como uma abordagem potencialmente benéfica para crianças, proporcionando estímulos adequados para o desenvolvimento muscular, ósseo e funcional. Com isso, o objetivo geral da pesquisa é analisar os efeitos do treinamento resistido em crianças, na idade entre 5 e 12 anos. A pesquisa surgiu com o interesse de investigar as respostas crônicas no desenvolvimento físico de crianças que praticam treinamento resistido. Analisar os diferentes métodos de treinamento resistido utilizados, sendo estes, carga, volume e intensidade de treino utilizados. Elucidar as vantagens do treinamento resistido para crianças, como sobrecarga articular e óssea, e o impacto na saúde física dos praticantes. Espera-se que as análises do tema presente possam beneficiar auxiliando na elaboração melhores de programas de treinamento para a faixa etária, e ainda, esclarecer a problemática que determina as vantagens da implementação do treinamento resistido no cotidiano de crianças. O presente estudo é uma revisão narrativa da literatura. Tendo como caráter qualitativo, com base de dados coletados dos sites de artigos científicos, PubMed e Google Acadêmico, com recorte temporal dos anos de 1999 e 2023. Como critérios de inclusão foram utilizados, títulos dos artigos coincidindo com o tema da pesquisa, abordagens experimentais, métodos de estudos de treinamento com crianças de idade entre 5 e 12 anos, condições físicas não portadora de deficiência física ou doenças causadas por agentes biológicos, dos participantes. Não houve critério de exclusão para o idioma na análise de dados, para uma ampla obtenção de resultados. Em uma primeira análise dos dados investigados, á a possibilidade de existir benefícios através do exercício resistido para crianças, bem como os protocolos utilizados pelos autores podem apresentar grandes chances de elucidar quais as vantagens de sua aplicação para esta faixa etária de idade.

Palavras-chave: treinamento resistido; criança; pré-puberes; exercício resistido; treinamento de força; efeitos treinamento resistido.