

Treinamento de força para crianças: risco e benefícios

Luan Rodrigues da Silva¹

Luciano do Amaral Dornelles²

Resumo: O treinamento de força tem como finalidade tornar qualquer pessoa, seja ela adulta ou criança, apta a ganhar massa muscular, pelo uso de equipamentos, de máquinas, halteres, cordas e também utilizando o próprio corpo. Neste trabalho o objetivo traçado foi o de apresentar o quão este treino de força, quando empregado de maneira excessiva, pode afetar especificamente o desenvolvimento de crianças e, também, de alguma forma, identificar os possíveis benefícios que os treinamentos podem promover. Como metodologia científica, foi utilizada a revisão de literatura, pesquisando no Google Acadêmico e Scielo com os seguintes descritores: Treinamento de força; Exercício físico e; Desenvolvimento motor. Dentro deste contexto, a busca pelo treinamento determinada aos jovens e crianças, passa pela preocupação da família com seus filhos, pois entendem que eles estão obesos ou com alguma doença crônica degenerativa. Os pais geralmente tem como primeira opção a procura por atividades aeróbias, a exemplo da natação, esportes coletivos, ciclismo e corrida. Na maioria das vezes, a própria criança não tem interesse em fazer exercícios de carga, preferem apenas atividades de lazer acompanhadas de uma alimentação com uma presença constante de açúcares e gorduras, o que leva em pouco tempo a um estilo de vida sedentário. O cuidado com o treinamento de força com as crianças deve ser muito bem analisado e monitorado, pois, segundo o encontrado na literatura, pode acarretar lesões ósseas, musculares e articulares que podem impedir o crescimento e a formação da criança. Há também alguns artigos que demonstram uma mudança inicial de prática de exercícios físicos, atualmente existem muitas evidências em relação aos programas de treinamento de força desde que seja de maneira equilibrada e regrada, programas que entendem as crianças como grandes beneficiárias de seus resultados, e que podem favorecer a sua saúde e melhorar seu condicionamento físico.

Palavras-chave: Treinamento físico; Desenvolvimento infantil; Revisão.

¹ Centro Universitário Cesuca. Graduando do curso de Educação Física. E-mail: lr2002silva@gmail.com.

² Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Educação Física. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br.