

TREINAMENTO RESISTIDO PARA ADOLESCENTES

SANTANA, ARTHUR ALVES ¹; VIEIRA, DIOGO HENRIQUE¹; PEREIRA, MATHEUS MARX ¹; CUNHA, RODRIGO MATOS¹; RESENDE, WENER BARBOSA.¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano marcada por uma mudança no organismo do indivíduo que de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) ocorre dos 10 aos 19 anos, porém, este estudo verificou adolescentes de 12 a 16 anos, uma vez que nesta fase acontece inúmeras mudanças no desenvolvimento corporal e é marcada por fortes necessidades de aceitação social e física. Nessa perspectiva, o adolescente busca cada vez mais por atividades que proporcionem um desenvolvimento estético corporal, como o treinamento resistido, conhecido popularmente como musculação. A musculação é uma das atividades muito praticada por adolescentes e desde que realizada de forma adequada gera vários benefícios. Tendo em vista estes fatos, o presente estudo teve por objetivo analisar os benefícios e as metodologias adequadas do treinamento resistido para adolescentes. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica através de dos bancos de dados *Scientific Eletronic Library Online (Scielo)* e *google acadêmico*. Pôde-se constatar que a musculação auxilia na melhora das habilidades motoras básicas e flexibilidade corporal, prevenção de possíveis lesões estimula ainda o eixo do hormônio do crescimento (GH) e suas substancias intermediárias (IGF1) que estão relacionados ao crescimento corporal. Assim, conclui-se que é viável o treinamento resistido para adolescentes, uma vez que traz benefícios estéticos, aumenta a autoestima e fisiológicos para os adolescentes. No entanto, é nessa faixa etária que acontece as mais rápidas e grandes transformações no corpo dos adolescentes, ressaltando assim, a importância de ser uma prática supervisionada por profissionais capacitados, resguardando os adolescentes de eventuais riscos para o seu desenvolvimento.

Área Temática: Educação Física.