Treinamento de força em Adolescentes: Uma Revisão Integrativa

Autor(res)

Paulo Henrique De Souza
Yves Régis Do Carmo Soares
Emerson Malveira Saraiva
Francisco Chagas Ricardo Neto
José Alberto Martins Da Silva
Paulo Alexsandro Costa Oliveira
Alisson Jhonatan Cosme Do Nascimento
Karollyne De Oliveira Saldanha
Jeferson Oliveira Dos Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA

Introdução

A adolescência constitui um período de transição caracterizado por intensas modificações biológicas, psicológicas e sociais, representando uma etapa crítica para a consolidação de hábitos de vida saudáveis. Nesse sentido, a prática regular de atividade física desempenha papel central no desenvolvimento integral dos adolescentes, estando associada à melhora da aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, saúde óssea e bem-estar psicossocial.

Apesar dessas evidências, historicamente o Treinamento de força em adolescentes foi alvo de controvérsias, em função de preocupações relacionadas a potenciais riscos ao crescimento estatural, à maturação óssea e à integridade musculoesquelética. Tais concepções, no entanto, vêm sendo gradativamente superadas por pesquisas que demonstram a segurança da prática, desde que esta seja conduzida sob supervisão qualificada, com progressão gradual e adequada às características biológicas e maturacionais do praticante.

Nesse contexto, faz-se necessário analisar criticamente a literatura recente sobre o treinamento de força na adolescência, a fim de sintetizar as evidências disponíveis, identificar convergências e lacunas de pesquisa, e oferecer subsídios teórico-práticos para profissionais de Educação Física, saúde e esporte. Assim, esta revisão integrativa tem como objetivo reunir e discutir as principais produções científicas dos últimos cinco anos acerca do treinamento de força em adolescentes, contemplando seus efeitos, recomendações e limitações.

Objetivo

Analisar os efeitos do treinamento de força na adolescência, considerando impactos físicos, psicossociais e na promoção da saúde, oferecendo subsídios para práticas seguras, eficazes e baseadas em evidências, que possam ser incorporadas em programas escolares, esportivos e comunitários.

Material e Métodos

O método utilizado consistiu em uma revisão integrativa de artigos publicados nos últimos cinco anos, em português, nas bases BVS/BIREME e SciELO, utilizando os termos “Treinamento de força”, “Adolescência” e “Saúde”. Foram selecionados estudos que abordassem os efeitos físicos, psicossociais e na saúde do treinamento de força em adolescentes, incluindo estudos experimentais, revisões e relatórios técnicos.

Resultados e Discussão

Os estudos indicam que o treinamento de força promove aumento de força muscular, resistência, composição corporal e desempenho motor, incluindo velocidade e potência. Além disso, contribui para autoestima, hábitos de vida saudáveis e redução de riscos metabólicos. Protocolos supervisionados e individualizados mostraram-se seguros e eficazes, com benefícios visíveis em períodos curtos, reforçando a importância de orientação técnica adequada na adolescência. A análise dos estudos evidencia que o treinamento de força na adolescência proporciona benefícios físicos, psicossociais e preventivos. Protocolos supervisionados, progressivos e individualizados são seguros e eficazes. Apesar disso, a literatura apresenta limitações, como pequenas amostras, curta duração das intervenções e poucos estudos integrando aspectos físicos e psicossociais, indicando a necessidade de pesquisas futuras mais abrangentes.

Conclusão

O treinamento de força na adolescência é seguro e eficaz, promovendo ganhos em força, resistência, composição corporal, habilidades motoras e bem-estar psicossocial. Deve ser incorporado em programas escolares, esportivos e comunitários, com supervisão adequada, progressão gradual e individualização para maximizar benefícios e prevenir riscos, reforçando seu papel na promoção da saúde integral do adolescente.

Referências

ANGULO-GÓMEZ, E. et al. Treinamento excêntrico e desempenho de velocidade em adolescentes. 2022.

GADELHA NETO, J. et al. 10 semanas de treinamento de força em adolescentes fisicamente ativos. 2021.

OPAS/OMS. Atividade física para crianças e adolescentes: efeitos na saúde. 2024.

SOUSA, A. S. J. et al. Intervenções educativas em adolescentes com risco para síndrome metabólica: revisão integrativa. 2024.