

## **O BENEFICIO DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇA**

**Viviane do Nascimento<sup>1</sup>; Pablo C.B. Lollo<sup>2</sup>; Marcus Wagner Antunes<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de educação física – Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados/MS, Brasil;vmmrf@hotmail.com. <sup>2</sup>Professor do curso de educação física – Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados/MS, Brasil; pablo.christiano@gmail.com; <sup>3</sup>Acadêmico do curso de educação física – Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados/MS

### **RESUMO**

O programa de treinamento de força para criança promove vários benefícios fisiológicos, como: flexibilidade, condicionamento e fortalecimento muscular e articular, melhora a composição corporal, o equilíbrio corporal, a postura, a coordenação motora, prevenção de patologias cardiovasculares, reduz o índice de obesidade infantil e pressão alta, otimiza o metabolismo, promove a saúde, tanto física como psicológica, a autoconfiança, previne e auxilia na recuperação de lesões, melhora o bem estar psicossocial da criança, a qualidade de vida, pré-dispõe o indivíduo a dar continuidade a cultura de praticar atividade física, melhora o rendimento em testes de aptidão física. Apesar desses vários benefícios que o treinamento de força proporciona para esse público, ainda há resistência por parte de alguns profissionais em promover essas atividades na escola. O treinamento de força para crianças pode ser realizado na escola sem a utilização de aparelhos. Pode ser feito através de exercícios naturais utilizando a força e o peso do próprio corpo. Além disso, diversos estudos apresentam os benefícios que esse tipo de exercício proporciona à criança, como eles devem ser desenvolvidos, quem deve orientar o treino, o tipo de treinamento apropriado a cada biótipo, faixa etária e como a criança deve ser orientada para se tornar crítica e aprender a conhecer e respeitar o limite do próprio corpo. Acredita-se que o treinamento de força em escolares possa ser uma importante ferramenta do educador físico.

Palavras chaves: Treinamento de força; Escolares; Educação física escola.

