

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

DYEGO SOARES DA PAIXÃO
ELIAS FERREIRA EVANGELISTA
GUILHERME SALES VIANA

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA ADOLESCENTES

RECIFE

2021

**DYEGO SOARES DA PAIXÃO
ELIAS FERREIRA EVANGELISTA
GUILHERME SALES VIANA**

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA ADOLESCENTES

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Disciplina TCC II do Curso de Educação Física
– Bacharelado do Centro Universitário Brasileiro
- UNIBRA, como parte dos requisitos para
conclusão do curso.

Orientador (a): Prof. Esp. Fagner Silva Ramos
de Barros

**RECIFE
2021**

P149b

Paixão, Dyego Soares da

Os benefícios do treinamento de força para Adolescentes./
Dyego Soares da Paixão; Elias Ferreira Evangelista; Guilherme
Sales Viana. - Recife: O Autor, 2021.

20 p.

Orientador: Esp. Fagner Silva Ramos de Barros.

Trabalho De Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física,
2021.

1. Benefícios do Treinamento de Força. 2. Exercício
Físico na Adolescência. 3. Treinamento de Força na
Adolescência. 5. Treinamento Resistido. I. Centro Universitário
Brasileiro. - Unibra. II. Título.

CDU: 796

DYEGO SOARES DA PAIXÃO
ELIAS FERREIRA EVANGELISTA
GUILHERME SALES VIANA

OS BENEFICIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA ADOLESCENTES

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Educação Física – Bacharelado do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Prof. Esp. Fagner Silva Ramos de Barros
Professor orientador

Prof.^a Ma. Isabela Talita Gonçalves de Lima
Professora examinadora

Prof.^o Me. Igor Rodrigues D' Amorim
Professor examinador

Recife, ___/___/___

NOTA: _____

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, por estar nos dando essa oportunidade de podermos estudar sobre o que mais gostamos e por estar nos abençoando todos os dias, nos dando forças para continuarmos.

Agradecemos aos nossos pais, por estarem sempre com a gente desde o começo, incentivando ao estudo, para que no futuro possamos nos tornar pessoas melhores e que vamos fazer a diferença na vida das outras pessoas.

Agradecemos ao nosso orientador Me. Fagner Silva Ramos de Barros, por todo o conhecimento que nos foi agregado durante esse trabalho que sem dúvidas teremos êxito, pois ele foi de suma importância na construção desse trabalho, um excelente profissional, um amigo, um professor incrível que merece estar onde ele está atualmente.

Aos nossos amigos do TCC, pois sem eles nada disso seria possível, pela contribuição nos estudos, nas pesquisas e com todo conhecimento para a elaboração desse trabalho.

Ao nosso querido Me. Edilson Laurentino dos Santos, com suas dicas, aulas incríveis todo esse trabalho só foi possível graças a ele, pois a inteligência que esse professor possui é algo inenarrável e sem dúvidas nos ajudou bastante na construção desse trabalho, e nossa eterna gratidão é o mínimo que podemos fazer por ele.

*“A falta de atividade física destrói a boa
condição de qualquer ser humano,
enquanto o movimento e o exercício
físico metódico a salva e o preserva.”*
(Platão)

RESUMO

O treinamento de força é muito benéfico no que se diz respeito aos adolescentes. Pois foi comprovado que além do bem-estar físico o treinamento de força pode trazer grandes benefícios para o lado mental, além do social. Dessa forma, levantamos a seguinte questão em relação a problematização: Que foi qual os benefícios o treinamento de força pode proporcionar nesses adolescentes. Além disso, como objetivo geral definimos como: A análise dá importância do treinamento de força na saúde desses adolescentes, e como específicos identificarmos e investigarmos o papel do treinamento de força na saúde e no bem-estar desses adolescentes. Outrossim, utilizamos e fizemos um levantamento bibliográfico e de uma leitura seletiva de artigos científicos de 1990 a 2021. E tivemos como primeiro resultado que o treinamento de força vão trazer benefícios físicos, mentais e sociais, pois além das questões estéticas, o treinamento de força vai fazer com que esses adolescentes se sintam mais sociáveis nesse meio, além disso melhorar as questões mentais relacionados a ansiedades e depressões. E como segundo resultado falamos sobre a relação do treinamento de força e a tecnologia, no sentido de que é necessário o incentivo ao exercício físico para que cada vez mais esses adolescentes saiam desse mundo virtual e passem a se cuidar cada vez mais, principalmente nas questões envolvendo sua saúde tanto mental como física.

Palavras-Chave: Benefícios do treinamento de força; exercício físico na adolescência; treinamento de força na adolescência; treinamento resistido.

RESUMO EM LÍNGUA ESTRANGEIRA

Strength training is very beneficial when it comes to teenagers. Because it has been proven that, in addition to physical well-being, strength training can bring great benefits to the mental side, in addition to the social. Thus, we raise the following question in relation to the problematization: Which were the benefits strength training can provide to these adolescents. Furthermore, as a general objective we define how: The analysis gives importance to strength training in the health of these adolescents, and as specific we identify and investigate the role of strength training in the health and well-being of these adolescents. Furthermore, we used and made a bibliographic survey and a selective reading of scientific articles from 1990 to 2021. And our first result was that strength training will bring physical, mental and social benefits, as, in addition to aesthetic issues, strength training it will make these teenagers feel more sociable in this environment, in addition to improving mental issues related to anxieties and depression. And as a second result, we talk about the relationship between strength training and technology, in the sense that it is necessary to encourage physical exercise so that more and more these teenagers leave this virtual world and start to take care of themselves more and more, especially in the issues involving both your mental and physical health.

KEYWORDS: Benefits of strength training, teen exercise, teen strength training, resistance training.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	14
4. RESULTADOS.....	15
4.1 Identificando os benefícios do treinamento de força nos adolescentes	15
4.2 Investigando a importância do treinamento de força para os adolescentes.....	17
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS.....	20

1 INTRODUÇÃO

O treinamento de força, é um dos métodos mais populares da atualidade visto que a força pode ser um importante elemento para aquisição de coordenação motora, diversos movimentos esportivos e do cotidiano.

Segundo Ferreira (2005) o treinamento de força é um assunto bastante atual dentre os adolescentes. O aumento exponencial da busca pelas atividades físicas maior parte das vezes são influenciados por amigos e/ou sociedade. Sociedade que sempre impõe novos padrões de beleza. FERREIRA (2005) afirma que: A busca desenfreada pelo corpo ideal, produzida pela mídia vem acarretando ao longo dos anos uma grande falta de bom senso, em que independente das consequências o mais importante é estar dentro dos “padrões”.

Para Organização Mundial de Saúde (OMS) a infância e a adolescência compreendem a faixa etária entre 5 e 19 anos. Fase essa da vida caracterizada pela transição da infância para a vida adulta, passando pelas mudanças corporais da puberdade e termina quando o indivíduo consolida seu crescimento e a sua personalidade.

O *American College of sports medicine* (ACSM, 2011), sugere a prática de atividades físicas para crianças e adolescentes acrescidas de atividades para fortalecimento muscular e ósseo tendo como foco a melhora da aptidão física desenvolvendo condicionamento físico para bons resultados da capacidade funcional e da saúde. O sedentarismo é um dos grandes fatores motivacionais para a prática das atividades. O hábito de praticar atividade geralmente é adquirido na segunda e terceira infância e a falta delas resultado em um elevado índice de percentual de gordura. (GALLAHUE, 2005).

A obesidade tem sido descrita como um importante problema de saúde pública da atualidade. Com isso ocorre um aumento da obesidade e de algumas doenças como: Diabetes, hipertensão arterial dentre outros. Também se leva em conta que a obesidade pode ser uma das causadoras do aumento do número de casos de suicídio, pois os adolescentes sofrem muito bullying devido a sua massa corporal, os amigos fazem piadas com os colegas, eles se sentem mal, rejeitados e se afastam de tudo e todos achando que ninguém os aceitará e assim acabam por tirar suas vidas (FRANCISCHI, et al.,2000).

O exercício físico vem para auxiliar na prevenção dessas doenças, trazendo condições de suportar o estresse criado pela obesidade, à diminuição da fadiga, aumentando o metabolismo basal para que o organismo gaste mais calorias em repouso (ANJOS, 1983).

Diante do exposto, percebe-se a importância de analisar a importância da prática do treinamento de força na adolescência e avaliar os seus benefícios no desenvolvimento do adolescente? E tem como objetivo geral analisar a prática do treinamento de força e seus benefícios na adolescência. Para refletirmos e aprofundarmos o nosso tema definimos como problematização a seguinte questão: **Quais são os benefícios do treinamento de força em adolescentes?** Para isso definimos como objetivo geral **investigar através de uma revisão de literatura, analisar a importância da prática do treinamento de força na adolescência.** E para dar auxílio ao objetivo geral, os específicos são: **1 Identificar os benefícios do treinamento de força na adolescência ;2 Investigar a importância do treinamento de força nos adolescentes.**

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010) preconiza que a adolescência vai dos 10 aos 19 anos, estando dividida em pré-adolescência (dos 10 aos 14 anos) e a adolescência propriamente dita (dos 15 aos 19 anos); entretanto, para o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) essa fase vai dos 12 aos 18. Sendo assim, não existe uma idade exata que determine o desenvolvimento completo referente à infância e adolescência (BRASIL, 1990).

Todavia, ressalta-se que não se deve confundir adolescência com puberdade, esta está relacionada ao período em que surgem as maiores mudanças entre a infância e vida adulta, é umas das fases mais importantes do desenvolvimento físico, mental, social, sexual entre outros. Existem várias mudanças corporais e de personalidade na adolescência em virtude da puberdade, assim finalizando com o conjunto de ambas obtendo a integração em um devido grupo social (EISENSTEIN, 2005).

O desenvolvimento biológico durante a adolescência é caracterizado pelo surgimento da puberdade, período em que ocorre um aumento na produção de hormônios, podendo também ser definida como a transformação física de uma criança em um adulto (PEREIRA, 2013).

O treinamento de força quando realizada de forma correta, eficiente e segura à musculação pode proporcionar aos adolescentes vários benefícios à saúde, dentre eles pode-se citar um aumento na força e resistência muscular em consequência das alterações que ocorrem no sistema endócrino, tais como, elevação dos níveis de testosterona e do hormônio do crescimento, aumento da massa muscular e diminuição da gordura corporal em púberes e contribui assim para que ocorra uma melhora significativa na aptidão física juntamente a saúde. (FONTOURA, et al.,2004).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Fisiologia dos Adolescentes

A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual, social e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive. Já a puberdade é o fenômeno biológico que se refere às mudanças morfológicas e fisiológicas resultantes da reativação dos mecanismos neuro-hormonais do eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal-gonadal, (PEREIRA, 2013).

Mudanças estas conhecidas como os fenômenos da pubarca, adrenarca e gonadarca são partes de um processo contínuo e dinâmico que se inicia durante a vida fetal e termina com o completo crescimento e fusão total das epífises ósseas, com o desenvolvimento das características sexuais secundárias, com a completa maturação da mulher e do homem e sua capacidade de fecundação, através de ovulação e espermatogênese, respectivamente, garantindo a perpetuação da espécie humana. (EISENSTEIN, 2005).

Atualmente o sedentarismo tem sido um grande problema sendo considerada a quarta causa de morte no mundo entende-se por comportamento sedentário, qualquer comportamento durante o período em que o indivíduo se encontra numa postura seja em pé, sentado ou deitado, caracteriza-se por um gasto de energia $\leq 1,5$ METs. O sedentarismo indica um grande risco de doenças

como a obesidade, doenças cardíacas e diabetes. A falta de atividade física é responsável por 6% das doenças cardiovasculares e 7% de diabetes do tipo 2 (RAIMUNDO, et al., 2019).

Diversos estudos vêm mostrando que a cada hora que o indivíduo passa sentado tem um aumento de 2% do risco das causas de morte, o risco aumenta significativamente quando se passa mais de 7 horas por dia sentado, aumentando em 5% por hora (RAIMUNDO, et al., 2019).

Para (PEREIRA, 2014), ao longo do tempo diversas pessoas acreditavam que os ossos e músculos poderiam sofrer com a “atrofiar” devido à idade dos adolescentes, acreditando que a prática do treinamento de força atrapalharia no crescimento corporal, entretanto esse mito já foi desfeito, pois hoje em dia há diversos estudos que abordam e se aprofundando no assunto, demonstrando a positividade da prática, porém sempre com boa orientação. Os benefícios do TR na fase infanto-juvenil podem ser principalmente classificados como: aumento de força, correção postural, fortalecimento do core, aumento da densidade mineral óssea, melhora da autoestima, aumento da possibilidade de socialização, maior flexibilidade, maior condicionamento físico, melhora da concentração e evita o sedentarismo.

De acordo com CAVALCANTE et al. (2017), basicamente a construção de treinos para adolescentes tem como principal função de estabelecer uma melhor qualidade de vida na vida adulta assim evitando o sedentarismo. As atividades devem ser sempre bem coordenadas por um profissional da Educação Física, evitando assim as lesões e preservando a saúde do aluno para que a experiência possa ser desfrutada da forma correta.

2.2 Exercício físico na adolescência

A Atividade física é entendida como qualquer movimento corporal que supere o gasto calórico de repouso. Na adolescência a atividade física traz vários benefícios tais como a redução de riscos cardiovasculares, melhora da saúde óssea, manutenção do peso corporal, tratamento da morbidade, nos aspectos psicológicos, aumento da autoestima, redução da ansiedade e estresse (GUEDES, et al., 2002).

Bem como o treinamento de força, também denominado de musculação, visa melhorar a qualidade física da força muscular. Esta modalidade de exercício físico é trabalhada por meio de exercícios analíticos, realizados com resistências que são gradualmente fornecidas através dos seguintes materiais: anilhas, barras, aparelhos, halteres ou, ainda, com o peso do corporal (CHIESA, 2002).

Não existe uma idade ideal mínima para se iniciar o trabalho de força, porém, faz-se necessário que o indivíduo possua desenvolvimento mental e físico para seguir as instruções passadas pelo profissional de educação física, tendo essas características bem definidas o indivíduo em qualquer idade pode procurar por uma academia para o treinamento de força, apesar de não haver obrigatoriedade de um exame médico para que haja a prática em jovens saudáveis, seria indicado esse exame para aqueles que tenham sintomas de doenças ou que tenha alguma já identificada (FAIGENBAUM, et al., 2009).

A insatisfação com a imagem corporal é um problema evidente em adolescentes de diferentes regiões do mundo (FAIGENBAUM, et al., 2009). A pressão sofrida pela sociedade e mídias atuais, leva o adolescente a essa insatisfação, buscando assim todos os meios possíveis para alcançar um corpo estético, aumentando assim sua própria autoestima. E um dos meios para se chegar a esse objetivo são as academias de musculação, que são muito requisitadas por todos para treinamentos específicos em busca cada um do seu objetivo. Em uma sociedade em que a aparência corporal é muito valorizada, a procura dos jovens pelas academias de musculação é cada vez mais precoce (BENEDET, et al., 2013).

Ainda segundo Benedet et al. (2013) uma vez que os profissionais de educação física saibam dessa grande busca dos adolescentes em obter um corpo estético deveriam influenciar e planejar melhor para que todos adotem hábitos saudáveis. Assim criando uma forma de vida saudável desde cedo, para que cresçam conscientes da importância da boa alimentação e da prática de exercícios físicos para o corpo, envelhecendo com saúde.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo é caracterizado como uma revisão bibliográfica que de acordo com Thomas e Nelson (2002), é um tipo de pesquisa que realiza um

Levantamento recente da produção científica num tópico particular. Envolve análise, avaliação e integração da literatura publicada. A busca foi realizada por meio das bases de dados eletrônicas Scielo, Bireme, Periódicos Capes e revistas eletrônicas, tais como Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, Revista Brasileira ciências e movimento. Nas buscas, os seguintes descritores, em língua portuguesa, foram considerados: Treinamento de força, Atividade Física, Treinamento de força na adolescência.

Foram utilizados os operadores lógicos AND, OR e NOT para combinação dos descritores e termos utilizados para rastreamento das publicações. Adicionalmente, bibliotecas, livros e trabalhos acadêmicos serão consultados como potenciais referências bibliográficas. Após a análise do material bibliográfico foram selecionados apenas os artigos de maior relevância para o objetivo proposto, que atendam aos critérios de inclusão: Artigos publicados entre os anos de 2017 a 2021, em língua portuguesa e em língua inglesa, porém se faz necessário considerar outros artigos fora desse prazo pela relevância de informações que cada um deles tem para a ampliação e a construção da nossa pesquisa, além disso, aborde o treino de força para adolescentes e artigos que analisassem pelo menos um dos desfechos associados aos benefícios do TF para o público citado.

Em relação aos critérios de exclusão foram excluídos artigos indisponíveis nas bases de dados, artigos de revisão e estudos que trabalharam com populações especiais, adultos e idosos.

4. RESULTADOS

4.1 identificando os benefícios do treinamento de força nos adolescentes

Segundo (CHIESA, 2002) um programa de treinamento de força adequadamente planejado pode melhorar a força, além do crescimento e do desenvolvimento normais dos adolescentes. O aprimoramento da força pode aumentar a estabilidade articular e diminuir o risco de lesão durante atividades físicas.

Outro benefício significativo do treinamento de força entre crianças são os efeitos sobre o tecido ósseo. (CHIESA, 2002) verificou que as crianças que

realizam o treinamento de força têm maior densidade óssea que aquelas que não realizam o treinamento de força. Isso deve rejeitar a noção de que treinamento de força seja prejudicial ao desenvolvimento ósseo.

Também podemos ressaltar que o treinamento de força serve para melhorar a saúde mental geral da criança. Com benefícios psicológicos, como a melhorar da autoestima e o reconhecimento social (CHIESA, 2002).

Além disso, quando falamos do treinamento de força relacionando com adolescentes, estamos falando de darmos sentido para aqueles que se não se sentem incluídos na sociedade, pois o treinamento de força serve também como um meio de relaxamento mental, algo que vai gerar prazer físico como mental, pois adolescentes são submetidos a muitas situações que acabam demandando muito da sua saúde mental, e o treinamento de força, pode ser um meio de fuga para o relaxamento desse público (GUEDES, et. al., 2002).

Outrossim, quando falamos dos benefícios do treinamento de força, podemos citar inúmeros como por exemplo: Aumento do metabolismo basal, aumento da massa muscular, redução do percentual de gordura, diminuição de dores articulares, melhora da qualidade do sono, prevenção de doenças, minimização de ansiedade e depressão, melhora das capacidades mentais, além da redução dos níveis de LDL (colesterol ruim), e conseqüentemente o aumento do HDL (colesterol bom), (GUEDES, et. al., 2002).

Além disso, o treinamento de força em adolescentes sistematizado resulta em adaptações estruturais e fisiológicas, sendo que os vários sistemas do corpo se adaptam de modo diferente. Os músculos crescem, ossos ficam mais fortes ou fracos, dependendo da carga, o sistema nervoso central torna-se mais eficiente para recrutar a ação muscular enquanto a *performance* motora faz-se mais coordenada e refinada (FONTOURA, et al., 2004).

Quando falamos dos benefícios relacionados com o treinamento de força nesses adolescentes as adaptações mais visíveis é a hipertrofia muscular, que ocorre graças ao aumento na área da secção transversa de cada fibra muscular. Ela pode ser classificada em aguda (transitória) ou crônica (miofibrilar). A hipertrofia transitória é o aumento de volume do músculo que ocorre durante uma sessão de exercício, decorrente principalmente do acúmulo de líquido (originário do plasma sanguíneo) nos espaços intersticial e intracelular no

músculo, sendo que o este retorna ao sangue algumas horas após o exercício (GUEDES, et al., 2002).

Outrossim, a crônica é proveniente de mudanças musculares estruturais, devido ao aumento do tamanho e número dos miofilamentos proteicos, que ocorre com treinamento de força de longa duração. Este tipo de hipertrofia ocorre como adaptação à sobrecarga tensional nos músculos em atividade. Existe ainda um outro tipo ou mecanismo de hipertrofia muscular chamado de hipertrofia metabólica ou sarcoplasmática. Este processo é desencadeado pelo aumento de certas substâncias no citoplasma da célula muscular (sarcoplasma), promovendo um conseqüente aumento no tamanho da musculatura. As adaptações do corpo promovendo hipertrofia metabólica ou sarcoplasmática ocorrem através de sobrecarga metabólica, a qual designa um aumento de atividade dos processos de produção de energia (FONTOURA, et. Al, 2004).

4.2 Investigando a importância do treinamento de força para os adolescentes

A importância do treinamento de força deve ser considerada pois, os benefícios são inúmeros tanto na questão física como mental do adolescente. Esse público que é de fato grande maioria quando falamos de musculação, dessa forma o papel do profissional de educação física deve ser de suma importância no sentido de atrair cada vez mais adolescentes para esse meio, para que cada vez mais seu bem-estar e qualidade de vida possam ser prolongados ao lado de suas vidas (MARTINS, et al., 2008).

Quando falamos de bem-estar mental, falamos que o treinamento de força vai fazer com que o percentual de adolescentes que sofrem por ansiedade, estresse e depressão diminuam bastante, fazendo com que eles se sintam cada vez mais parte desse meio e se sintam cada vez mais importantes. Quando relacionamos o treinamento de força no tratamento de algumas doenças como por exemplo diabetes, obesidade, sem sombra de dúvidas precisam ser levados em consideração o grau de importância que essa atividade vai exercer no tratamento dessa patologia (PEREIRA, 2013).

Dessa forma, quando falamos do treinamento de força vamos estar relacionando sempre com a forma física desse meio, mas quando relacionamos

o treinamento de força no tratamento de doenças, estamos falando de variedades de patologias que podem ser tratadas simplesmente com o treinamento de força, seja ela doenças crônicas, no intuito de diminuir suas consequências e seus sintomas, ou então patologias agudas, que são aquelas que não levam tanto risco a saúde dos adolescentes (FONTOURA, et al., 2008).

A obesidade é uma das principais doenças que atingem os adolescentes devido ao sedentarismo ocasionado por uma série de questões envolvendo o comportamento desse público. Pois com o avanço da tecnologia cada vez mais forte, esses jovens estão buscando o imediatismo, ao invés de procurarem algo que venham de fato trazer benefícios para esse público (CHIESA, 2002).

Outrossim, o treinamento de força vem como uma forma de intervenção que vai atuar diretamente na saúde desses adolescentes, para que cada vez mais a qualidade de vida possa ser prolongada, pois a prática do exercício físico só vem trazendo benefícios na saúde desse público, dessa forma deve ser levado em consideração o treinamento de força como precursor de uma nova forma de vida, um novo estilo de vida, que vai fazer com que esses adolescentes cada vez mais evoluam seja fisicamente, seja mentalmente (CHIESA, 2002).

O treinamento de força deve ter sua importância relevada pois, atualmente os adolescentes têm baixado o nível de prática de atividades físicas, isso ocorre por conta das novas tecnologias onde eles passam horas sentados em frente à televisão, celular, vídeo game, computador etc. Junto a isso também se alimentam muito mal, consumindo alimentos gordurosos, refrigerantes, e as vezes trocando as principais refeições por lanches. (PEREIRA, 2013).

Além disso, um aumento da obesidade e de algumas doenças como: Diabetes, hipertensão artérias, doenças coronarianas, entre outros. Também se leva em conta que a obesidade pode ser uma das causadoras do suicídio, pois sofrem muito bullying devido a sua massa corporal, os amigos fazem piadas com os colegas, eles se sentem mal, se sentem rejeitados e se afastam de todos achando que ninguém os aceitará e assim acabam se suicidando (GUEDES, et al., 2002).

Outrossim, O sedentarismo indica um grande risco de doenças como a obesidade, doenças cardíacas e diabetes. A falta de atividade física é responsável por 6% das doenças cardiovasculares e 7% de diabetes do tipo 2.

Diversos estudos vêm mostrando que a cada hora que o indivíduo passa sentado tem um aumento de 2% do risco das causas de morte, o risco aumenta significativamente quando se passa mais de 7 horas por dia sentado, aumentando em 5% por hora (FRANCISCHI, et al., 2000).

Dessa forma, portanto, a o exercício físico deve ser incentivado, praticado, e diariamente executado, pois com o avanço da tecnologia, cada vez mais influenciando os jovens a não praticar de exercício físico e tornando os mesmos dependentes dessa tecnologia, a consequência são as inúmeras enfermidades apresentadas com o decorrer do tempo, além de inúmeros problemas relacionados a saúde mental, (GUEDES, et al., 2002).

Portanto, o papel do profissional de educação física é de suma importância em intervir entre esses adolescentes no intuito de incentivar cada vez mais a prática do treinamento de força, pois seus benefícios, são vários e vários e que só vão melhorar cada vez mais a qualidade de vida desse público para que conseqüentemente tenham uma vida prolongada, além disso, vão sair dessa dependência da tecnológica que contribui cada vez mais com o sedentarismo desse público, (PEREIRA, 2013).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse tema nos chamou atenção pelo fato dos benefícios que o treinamento de força pode trazer na saúde e na vida dos adolescentes, não só os benefícios físicos, mas principalmente os mentais, que na atual sociedade são mais importantes do que os físicos.

Além disso, a importância da inclusão, pois o treinamento de força, para algumas pessoas podem ser só um “puxar ferro”, mas para outros pode ser uma terapia, um estilo de vida, uma mudança de vida, pode tirar aquele adolescente que sentia depressão, ansiedade e transformar ele em uma pessoa nova, completamente diferente da que era antes. Por isso o treinamento de força nesse público deve ser levado em consideração e o profissional de educação física deve ser o incentivador e influenciador nesse meio.

REFERÊNCIAS

- ANJOS, Mario negreiros dos. **Obesidade**. Rio de Janeiro: Editora cultura médica Ltda., 1983.
- BENEDET, Jucemar; FREDDI, Juliana Carla; LUCIANO, Alexandre Paiva; ALMEIDA, Fernando de Souza; SILVA, Gilvan Lira da; HINNIG, Patrícia de Fragas, ADAMI, Fernando. Treinamento resistido para crianças e adolescentes. **ABCS Health Sci**. 2013; p. 40-46. Disponível em. Acesso em: 19 nov. 2018
- BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Disponível em. Acesso em: 08 jun. 2018.
- CAVALCANTE, Bruno Sales de Oliveira; BRITO, Eliane Rocha Reis de; SANTOS, Jonny Rodrigo Alberto dos; CRUZ, Paloma Oliveira; DIAS, Priscila 7 Aparecida Tavares; SANDES, Sabrina Sales; ZUNTINI, Ana Carolina Siqueira. **Musculação para adolescentes: orientações para a pratica profissional do professor de educação física**. *Revista Gestão Universitária*, 2017.
- CHIESA, Carlos. **Musculação**: aplicações práticas. Rio de Janeiro: Shape, 2002.
- EISENSTEIN, Evelyn. Adolescência: Definições, conceitos e critérios. **Rev. Adolescência e saúde**. Vol. 2, nº. 2, junho 2005.
- FAIGENBAUM, AD; KRAEMER, WJ; BLIMKIE, CJ, et al. Treinamento de resistência de jovens: documento de declaração de posição atualizado da associação nacional de força e condicionamento. **J Strength Cond Res**, ago. /2009, p. 60–79, vol. 23. Disponível em. Acesso em: 01 dez. 2018.
- FERREIRA, M. E. C. et al. A obsessão masculina pelo corpo: Malhado, forte, sarado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 27, n. 1, p.170, 2005.
- FONTOURA AS, Schneider P, Meyer F. O efeito do destreinamento de força muscular em meninos pré-púberes. **Revista Brasileira Medicina e Esporte**. 2004; 10(4): 281-4.
- FRANCISCHI, Rachel Pamfilio Prado de; PEREIRA, Luciana Oquendo; FREITAS, Camila Sanchez; KLOPFER, Mariana; SANTOS, Rogerio Camargo; VIEIRA, Patrícia; JUNIOR, Antônio Hebert Lancha. **Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento**. Campinas: revista de nutrição, 2000. Vol. 13.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes, adultos**. 3. Ed. São Paulo: Phorte, 2005.
- GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto; BARBOSA, Decio Sabbatini; OLIVEIRA, Jair Aparecido de. **Atividade física**

habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. Brasília: **Revista Brasileira ciências e movimento**, 2002. Vol. 10. 21p.

Organização Mundial da Saúde. Recomendações mundiais sobre reatividade física para a saúde: 2010 [Acesso em: 12 de março de 2021]. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/responses/9789241599979/em.FaigembaumAD>,

MARTINS C. R; PESTROSKI E. L; **Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino de uma cidade de pequeno porte: prevalência e correlações**; 2014. MENESES, Celise; OCAMPOS, Denise Leite; TOLEDO, Tatiane Bertoni de. Estagiamento de Tanner: um estudo de confiabilidade entre o referido e o observado. **Adolescência & Saúde**, volume 5, nº 3, outubro 2008. Disponível em < www.adolescenciaesaude.com/audiencia_pdf.asp?aid2=52&nomeArquivo...pdf >. Acesso em: 20 nov. 2018.

PEREIRA, Elenice de Sousa. Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.7, n.39, p.309-316. Maio/jun. 2013. Disponível em <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/viewFile/531/489>>. Acesso em: 19 nov. 2018.

RAIMUNDO, Armando; MALTA, João; BRAVO, Jorge. **O Problema do Sedentarismo. Benefícios da Prática de Atividade Física e Exercício.** Évora, Universidade de Évora, 2019.