

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



APTIDÃO FÍSICA

#APTFIS03

TREINO DE FORÇA

Orientações para crianças e adolescentes

O treino de força assume um valor absolutamente significativo do ponto de vista da promoção da saúde e da aptidão física de crianças e adolescentes, desde que sejam cumpridas determinadas orientações metodológicas e assegurada uma supervisão qualificada.

O que é o treino de força? O treino de força diz respeito a programas sistematizados de exercícios com o objetivo de desenvolver a capacidade das pessoas exercerem força ou resistirem a uma determinada força.

Nos anos 70 e 80, as recomendações para a atividade física restringiam-se essencialmente ao desenvolvimento da aptidão aeróbia, assumindo-se muitas vezes que o treino de força não seria aconselhável para os mais jovens. Esta orientação baseava-se num pressuposto risco de lesão inerente a este tipo de treino. Contudo, muitas das lesões documentadas eram devidas a:

- Técnica incorreta de realização dos exercícios;
- Cargas exageradamente elevadas;
- Equipamento desadequado à idade;
- Supervisão insuficiente ou não qualificada.

Embora a falta de supervisão e o recurso a metodologias desadequadas possa levar à ocorrência de lesões, os programas de treino de força em setores etários específicos, como a infância e a adolescência, não deverão ser excluídos, desde que existam cuidados adicionais. **O treino de força nos mais jovens, tal como a maior parte das atividades fisicamente ativas, acarretam algum risco de lesão. No entanto, este risco não é maior, comparativamente, do que em muitas das atividades em que participam diariamente.**

Quando começar?

Não existe idade mínima para começar. . As crianças podem participar em programas de treino de força **a partir do momento que têm maturidade emocional para**



aceitar e seguir regras e orientações, do ponto de vista da prescrição do exercício. Muitos rapazes e raparigas, de 7 e 8 anos de idade, têm a possibilidade de beneficiar de programas de treino de força, não sendo despropositada a recomendação deste tipo de programas de treino em crianças ainda mais jovens, desde que sejam capazes de seguir instruções e realizar os exercícios de forma segura.

Benefícios do treino de força para crianças e adolescentes

- Melhor perfil cardiovascular;
- Composição corporal mais saudável e melhor controlo do peso;
- Fortalecimento dos ossos, tendões e ligamentos e uma consequente menor propensão a lesões;
- Desenvolvimento de competências motoras e aumento do desempenho desportivo;
- Promoção de um bem-estar psicossocial inerente a qualquer programa estruturado de atividade física ou de desenvolvimento da aptidão física.

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



APTIDÃO FÍSICA

#APTFIS03

Os benefícios do treino de força em crianças estão mais relacionados com mecanismos neuromusculares do que com fatores hipertróficos (aumento de massa muscular) uma vez que os níveis circulantes de testosterona que estimula a hipertrofia muscular encontram-se baixos antes da puberdade.

Orientações metodológicas

Para o desenvolvimento e implementação de um programa de treino de força seguro, positivo e agradável, é fundamental o entendimento de determinados princípios do treino e uma devida apreciação da autenticidade física e psicossocial das crianças e adolescentes:

- Instrução e supervisão qualificada;
- Certificar a segurança do ambiente envolvente;
- Iniciar a sessão de treino com um aquecimento dinâmico de 5 a 10 minutos;
- Começar o programa com cargas leves e garantir sempre uma correta execução técnica;
- Utilizar equipamento adequado à idade dos participantes;
- Realizar 1 a 3 séries de 6 a 15 repetições de exercícios variados para desenvolver a força muscular dos principais grupos musculares;
- Realizar 1 a 3 séries de 6 a 15 repetições de exercícios variados para desenvolver a potência muscular dos principais grupos musculares;
- Incluir exercícios específicos para o fortalecimento dos músculos abdominais e da zona lombar;
- Incluir exercícios pliométricos;
- Incluir jogos onde as crianças possam desenvolver a aptidão muscular;
- Não utilizar cargas máximas, devido ao risco de lesão em ossos longos, nas placas de crescimento e nas costas;
- Garantir um desenvolvimento muscular simétrico e um equilíbrio muscular apropriado nas articulações;
- Progressão individualizada da carga no decorrer do programa, dependendo das necessidades, objetivos e competências;
- Aumento gradual da carga (5 – 10 %);
- Finalizar a sessão de treino com alongamentos estáticos;
- Saber identificar as necessidades e preocupações individuais em cada sessão;
- Iniciar o programa de treino com uma frequência semanal de 2 ou 3 dias não consecutivos;



- Utilizar fichas de treino para monitorizar o progresso;
- Manter o programa motivante e desafiante, variando sistematicamente os exercícios;
- Otimizar o desempenho e a recuperação das crianças e jovens, sensibilizando-os para uma alimentação saudável, hidratação adequada e horas de sono suficientes;
- O apoio e encorajamento dos professores/treinadores e dos pais irão ajudar a manter o interesse das crianças e adolescentes no programa de treino.

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.acsm.org/docs/current-comments/youthstrengthtraining.pdf?sfvrsn=5>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19620931>

