

TREINAMENTO RESISTIDO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Lucas França Maltez Correa¹
Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

Introdução: A relevância deste artigo consiste na possibilidade de proporcionar aos profissionais da área da educação física os subsídios teóricos sobre o treinamento de força realizado com crianças e adolescentes. **Objetivo:** Buscar na literatura, estudos e evidências científicas que comprovem a efetividade do Treinamento Resistido na Educação Física Escolar. **Metodologia:** Pesquisa bibliográfica, tendo como instrumentos de coleta o site EFDeportes. Foram encontrados 05 artigos através das seguintes palavras chave: Força. Educação Física Escolar. Treinamento Resistido. **Resultados:** o treinamento resistido em crianças e adolescentes é benéfico, quando aplicados corretamente, respeitando a individualidade biológica e a maturação do discente. **Conclusão:** O treinamento resistido ou força em escolares possuem benefícios, quando executados corretamente, tendo em vista a maturação e a individualidade biológica dos estudantes.

Palavra-chave: Força. Educação Física Escolar. Treinamento Resistido.

ABSTRACT

Introduction: The relevance of this article is the ability to give professionals in the area of physical education theoretical subsidies on strength training done with children and adolescents. **Objective:** To find in the literature, studies and scientific evidence proving the effectiveness of Resistance Training in Physical Education. **Methods:** Literature search, with the collection instruments EFDeportes the site. 05 articles were found using the following key words: Strength School Physical Education.. Resistance Training. **Results:** resistance training in children and adolescents is beneficial when applied correctly, respecting the biological individuality and maturity of the student. **Conclusion:** Resistance training or strength in school have benefits when properly performed, with a view to the maturation and biological individuality of students.

Word-keys: Force School Physical Education.. Resistance Training.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário FACVEST

² Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário FACVEST

INTRODUÇÃO

Segundo Raiol, et al. (2010) a Educação Física escolar é uma disciplina capaz de integrar e introduzir o aluno na cultura corporal do movimento, através dos jogos, esportes, dança, lutas e ginástica; formar cidadãos que irão aprender a reproduzir e transformar esses saberes para usufruir dos benefícios dos exercícios físicos e ter uma melhor qualidade de vida.

Atualmente, a Educação Física brasileira vem sendo alvo de críticas e tópico de discussões entre profissionais da área da Educação, acerca do conteúdo e a forma com que as aulas são ministradas (BRAGA, et al. 2008).

Raiol, et al. (2010) fala de modo geral, as aulas são vistas apenas como prática de esportes coletivos ou o famoso rola a bola onde o professor se ausenta da aula e permite que os alunos joguem livremente o jogo de sua preferência. As aulas de Educação Física são sempre esperadas pelos alunos, mas acredita-se que seja pelo anseio destes de saírem de dentro da sala de aula e usam o tempo da disciplina como um recreio.

Para Ribeiro; Fachineto (2011) com essa aparente estagnação de forma e conteúdo, são os alunos que perdem a oportunidade de desenvolverem suas capacidades físicas básicas, como a força muscular e suas diversas formas de manifestações como a potência muscular e a força de resistência, dentro das aulas de Educação Física.

O treinamento resistido também chamado de treinamento de força pode ser trabalhado para o condicionamento muscular das crianças e adolescentes. Segundo Braga melhora do condicionamento muscular e o desempenho esportivo são alguns dos objetivos do treinamento de força, além de evitar lesões dos variados esportes (GRECO, 2010).

Casarotto; Rosa (2011) mostram que o treinamento, não precisa ser a musculação propriamente dita. Pode, por exemplo, utilizar de exercícios funcionais que utilizam o próprio peso corporal para o ganho das valências físicas.

Se observarmos antigos exercícios calistênicos ministrados em aulas de Educação Física, percebemos que muitos daqueles tinham por objetivo a melhora do condicionamento físico como um todo, sendo que um dos componentes da aptidão física é a força muscular e nestas aulas, esta capacidade física recebia uma atenção especial de acordo com os objetivos e planejamento dos professores (RAIOL et al. 2010).

Um programa de treinamento de força bem elaborado e aplicado pelo professor, além de estimular a participação dos alunos durante as aulas, pode ser uma ferramenta positiva para os escolares que não gostam de praticar esportes, além de motivar a prática da atividade física

fora do ambiente escolar o que, provavelmente, ajudarão os discentes a se tornarem indivíduos ativos com um melhor estilo de vida (RIBEIRO; FACHINETO, 2011).

Braga, et al. (2008) os benefícios alcançados através de uma prática regular e saudável de uma rotina de exercícios físicos são inúmeros. Dentro dessa rotina orientada de exercícios, procura-se reverter em parte, essa deficiência da Educação Física, tornando o treinamento de força, mais uma opção a ser trabalhada como conteúdo durante nas aulas.

METODOLOGIA

Este estudo é de caráter bibliográfico, nesse sentido, pode ser compreendido como um processo que permite coletar e utilizar um amplo conjunto de informações publicadas em inúmeras bases de dados, contribuindo na elaboração, ou na melhor definição da descrição conceitual de um tópico ou assunto pesquisado.

Foi elaborado através de informações coletadas a partir de artigos publicados na base de dado do EFdesportes, utilizando as seguintes palavras chave: Força. Educação Física Escolar. Treinamento Resistido.

A pesquisa foi realizada no primeiro semestre de 2015. Os dados considerados foram publicações no período de 07 anos (2008 a 2015). O conteúdo foi analisado e foram selecionados artigos com os seguintes critérios: A) artigos avaliados pelo resumo; B) A participação de crianças e adolescentes em programas de treinamento resistido nas aulas de educação física.

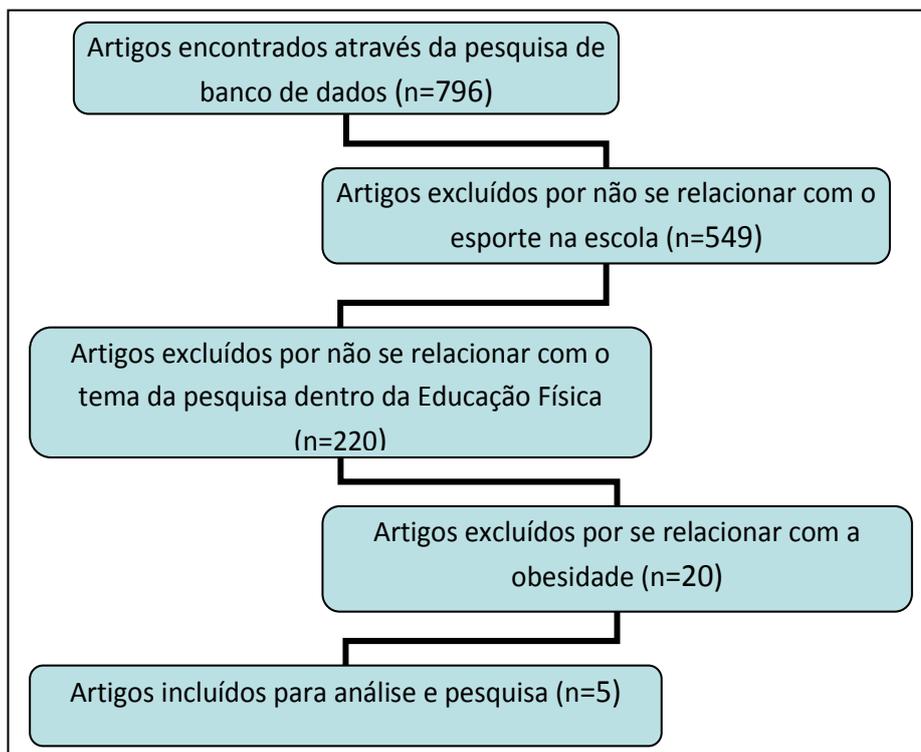
RESULTADOS

Foram encontrados 796 registros nas bases de dados consultadas, todos identificados como possíveis estudos para a pesquisa, 549 artigos excluídos por não relacionar o esporte com a escola, 220 artigos excluídos por não relacionarem com o tema da pesquisa dentro da Educação Física, 20 artigos excluídos por se relacionar com a obesidade, destes 05 artigos foram utilizados, que mostram o treinamento de força tem provado ser um método seguro e efetivo no condicionamento de crianças e de adolescentes, desde que as recomendações

existentes sejam seguidas.

Conforme os estudos selecionados, um apresenta que o treinamento de força está se tornando cada vez mais popular dentro das escolas, (BRAGA, et al. 2008), dois estudos informa que o desenvolvimento das capacidades motoras serve para executarmos nossas ações durante toda a vida e seu treinamento começa na infância, de forma lúdica para aumentar o grau de interesse das crianças pela atividade física, (CASAROTTO; ROSA, 2011; RAIOL, et al. 2010), um estudo apresenta a importância do profissional de Educação Física auxiliando a criança em seu desenvolvimento integral e aprendizagem nas aulas de educação física, (GRECO, 2010), um estudo apresenta O trabalho com exercícios resistidos surtiram efeitos positivos no ganho de força muscular em escolares desnutridos (RIBEIRO; FACHINETO, 2011).

Figura1. Diagrama de fluxo



DISCUSSÕES

O resultado desta pesquisa de revisão bibliográfica mostra que a participação de crianças em programas de treinamento resistido ou de força dá a elas a oportunidade de melhorarem a saúde e qualidade de vida. Crianças que participam de programas de treinamento resistido apresentam menor propensão a riscos de lesões nos esportes e atividades

que praticam regularmente. Também, diversos fatores como a idade, a maturação, o gênero, experiências anteriores, frequência, duração, volume e a intensidade do treinamento irão influenciar no desenvolvimento da capacidade de força. Portanto, o treinador ou professor deve se objetivar nesses aspectos para que as crianças obtenham êxito durante o treinamento e não fiquem sujeitas as lesões e ao desânimo.

Os artigos selecionados e que relacionam o tema são apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Análise dos artigos selecionados

AUTOR	ANO	OBJETIVO	RESULTADO/CONCLUSÃO
BRAGA, F. et al.	2008	Apresentar os benefícios e orientações quanto à organização de programas de treinamento de força para crianças e jovens, principalmente quando a aplicação for realizada dentro do ambiente escolar.	O treinamento de força com ou sem o uso de aparelhos ou com o próprio peso do corpo está se tornando cada vez mais popular dentro das escolas. No entanto, existem profissionais da área da educação física, bem como os próprios pais das crianças e adolescentes, que mantêm certas reservas quanto a este tipo de método de treinamento.
CASAROTTO, V. J. ROSA, C. L. L.	2011	Descrever os tipos de força e resistência desenvolvidas na ginástica escolar bem como seus movimentos corporais, levando a reflexão da mesma como conteúdo curricular da Educação Física escolar.	Há várias formas de se trabalhar as capacidades físicas de força e resistência, de forma a executá-las sob a forma de brincadeiras, jogos e outras atividades, sem necessariamente precisar de um espaço específico ou materiais modernos.
GRECO, G.	2010	Trabalhar no ambiente escolar o treinamento de força tem provado ser um método seguro e efetivo no condicionamento de crianças e de adolescentes, desde que as recomendações existentes sejam seguidas.	A importância do profissional de Educação Física auxiliando a criança em seu desenvolvimento integral e aprendizagem a partir do treinamento de força nas aulas.
RAIOL, R. A. et al.	2010	Abordar o comportamento e desenvolvimento das capacidades motoras, o crescimento e treinamento durante a fase da infância, enfocando aspectos do cotidiano da vida escolar desse aluno desde a o início até o final da infância no que se refere a atividades físicas.	O desenvolvimento das capacidades motoras serve para executarmos nossas ações durante toda a vida e seu treinamento começa na infância, de forma lúdica para aumentar o grau de interesse das crianças pela atividade física, desenvolvendo esse hábito saudável, dessa maneira é papel do professor de educação física tornar sua aula motivante e interessante, isso pode ser conseguindo contextualizando a brincadeira com assuntos rotineiros as crianças através de contos, músicas e outras ferramentas.
RIBEIRO, C. FACHINETO, S.	2011	Verificar se o trabalho com exercícios resistidos surte efeitos no ganho de força muscular em escolares desnutridos	O trabalho com exercícios resistidos surtiram efeitos positivos no ganho de força muscular em escolares desnutridos, principalmente com relação às variáveis de força explosiva de membros inferiores e superiores. A implantação de programas como esses na escola são fundamentais para a promoção da saúde e a adoção de um estilo de vida ativo na vida adulta.

Tendo em vista a metodologia de Greco (2010) a atividade física, entendida aqui como qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que resulta em gasto de energia, é frequentemente considerada necessária para crianças e para adolescentes, no sentido de estimular o crescimento físico, o desenvolvimento das capacidades motoras, a criação de novas amizades, a autoestima, a manutenção e o aprimoramento da aptidão física. Esta última é caracterizada por um conjunto de atributos que as pessoas possuem ou alcançam e que se relaciona com a capacidade de realizar uma atividade física

Ribeiro; Fachineto (2011) mostram que é tão importante quanto envolver os educandos com atividades motoras relacionadas à saúde durante as aulas de Educação Física, é fazer com que os mesmos incorporem conhecimentos necessários que os levem a uma prática motora efetiva além das aulas programadas.

3 CONCLUSÃO

Programas de treinamento de força para crianças são seguros e eficazes quando devidamente planejados. Muitos são os benefícios proporcionados às crianças quando participam de programas de treinamento resistido. Entretanto, a individualização é um aspecto importantíssimo e relevante e, portanto, deve ser considerado no planejamento e na execução do treinamento.

REFERÊNCIAS

BRAGA, F. et al. **Benefícios do treinamento de força para crianças e adolescentes escolares.** 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd119/treinamento-de-forca.htm>. Acessado em 27/08/2015.

CASAROTTO, V. J. ROSA, C. L. L. **Ginástica escolar: ênfase na força e resistência.** 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd159/ginastica-escolar-enfase-na-forcaeresistencia.htm>. Acessado em 27/08/2015.

GRECO, G. **Treino de força, crianças e adolescentes.** 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd149/treino-de-forca-criancas-e-adolescentes.htm>. Acessado em

27/08/2015.

RAIOL, R. A. et al. **As aulas de Educação Física na infância:** capacidades motoras, crescimento e princípios do treinamento. 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd149/capacidades-motoras-e-principios-do-treinamento.htm>. Acessado em 27/08/2015.

RIBEIRO, C. FACHINETO, S. **Trabalho de força muscular para escolares desnutridos: uma** proposta didático-metodológica para aulas de Educação Física. 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd152/trabalho-de-forca-muscular-para-escolaresdesnutridos.htm>. Acessado em 27/08/2015.

RODRIGUES, R. GONÇALVES, J. C. **Procedimento de Metodologia Científica.** 7.ed. Lages: Papervest, 2014.