



XXIII JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 22 a 24 de outubro de 2025

RESUMO: TREINAMENTO RESISTIDO É RECOMENDÁVEL PARA ADOLESCENTES E CRIANÇAS?

Thayna Comin¹

Atlântico Ribeiro de Souza

Faculdade Sant'Ana (Ponta Grossa/PR)

Resumo: O artigo “Treinamento resistido é recomendável para adolescentes e crianças?” é uma revisão bibliográfica cuja finalidade é demonstrar que a musculação, quando praticada corretamente sob orientação profissional, não traz malefícios a crianças e adolescentes, e que seus potenciais benefícios superam os riscos. O problema da pesquisa surge a partir do mito de que o treinamento resistido pode prejudicar o crescimento ou desenvolvimento de jovens. O objetivo do artigo é mostrar que a musculação pode ser segura para esse público, mais especificamente identificar os principais benefícios, os riscos inerentes à prática inadequada, e estabelecer diretrizes ou cuidados necessários para minimizar danos. Para atingir esses objetivos, a metodologia adotada foi do tipo pesquisa bibliográfica, com levantamento de artigos, livros e teses ao longo de 25 anos, usando bases como SciELO, EF Deportes e catálogos de teses, com as palavras-chave “musculação”, “crianças”, “adolescentes” e “saúde”. Na revisão de literatura, são apresentados resultados que apontam benefícios do treinamento resistido moderado para crianças e adolescentes, como melhora na densidade mineral óssea, aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, perfil lipídico, coordenação motora, desempenho atlético, saúde hormonal e prevenção de lesões; ao mesmo tempo, evidencia-se que intensidade, volume ou frequência excessivos, uso de técnica inadequada ou falta de supervisão aumentam riscos de lesões, interferências no crescimento ou maturação sexual. Concluindo, os autores afirmam que, se forem observados os devidos cuidados, especialmente moderação em intensidade, volume, supervisão profissional, técnica apropriada e planejamento, o treinamento resistido é benéfico, seguro e recomendável para crianças e adolescentes; no entanto, em prática excessiva ou mal conduzida, há riscos que devem ser evitados.

Palavras-chave: Musculação, adolescentes, crianças,

RESUMO

OLIVEIRA, José Ricardo L. et al. **Treinamento resistido é recomendável para adolescentes e crianças?** Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 14, n. 1, 2022. ISSN 2178-7514. DOI: 10.36692/v14n1-05R. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Abdalla/publication/358525179_TREINAME

¹ Bacharelado em Educação Física, 8º período, Faculdade Sant'Ana, tesouraria@iessa.edu.br.

[NTO RESISTIDO E RECOMENDAVEL PARA ADOLESCENTES E CRIANCAS/link
s/63860055c2cb154d293c178e/TREINAMENTO-RESISTIDO-E-RECOMENDAVEL-PA
RA-ADOLESCENTES-E-CRIANCAS.pdf](https://63860055c2cb154d293c178e/TREINAMENTO-RESISTIDO-E-RECOMENDAVEL-PARA-ADOLESCENTES-E-CRIANCAS.pdf). Acesso em: 24 de novembro de 2025.