

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA EM CRIANÇAS PRATICANTES DE ESPORTES DE COMBATE.

Autor: CONCEIÇÃO, Rodrigo Rodrigues da.

RESUMO

A popularização do treinamento de resistência entre pré adolescentes e adolescentes tem aumentado e a aceitação do treinamento de força por organizações profissionais tem se tornado universal, apesar de muitos autores e instituições nos mostra a importância do mesmo ainda existe alguns preconceitos com relação ao mesmo, isto posto o objetivo deste estudo foi avaliar o ganho de força e modificações na composição corporal em crianças de 08 a 10 anos de idade submetidos a 16 semanas de treinamento de força. Em nossa amostra foram utilizadas 06 crianças do sexo masculino praticantes de esportes de Combate, onde avaliamos o peso corporal, o percentual de gordura e a força máxima, As crianças antes do treinamento de força apresentavam media de $36,16 \pm 3,21$ kg de massa corporal, $14,42 \pm 4,33$ de %G e no teste de uma repetição máxima (1RM) $14,37 \pm 3,67$ kg na cadeira extensora. Após o período de treinamento os valores médios mudaram para $36,00 \pm 2,97$ kg de massa corporal, $14,53 \pm 3,27$ de %G e $20,67 \pm 3,56$ kg no teste de carga máxima, assim considerando que o trabalho de força aplicado para crianças foi eficaz, promovendo ganhos de força e discreta redução do percentual de gordura e conservação da massa corporal, não se mostrando perigoso a integridade física das crianças.

Palavras-chave: Treinamento de força; crianças; percentual de gordura; força máxima.