

TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS: A CONTROVÉRSIA SOLUCIONADA

A posição sustentada pela National Strength and Conditioning Association, American Orthopedic Society for Sports Medicine e American Academy of Pediatrics sugere que as crianças são capazes de se beneficiar ao adotar um programa de *treinamento de força*, adequadamente prescrito e supervisionado. Os principais benefícios são:

- ▶ Aumento da força muscular;
- ▶ Aumento da capacidade de resistência muscular localizada (isto é, a capacidade do músculo de repetir uma série de movimentos contra uma dada resistência);
- ▶ Diminuição do risco da ocorrência de lesões durante a prática de atividades esportivas e recreativas;
- ▶ Aumento da capacidade de desempenho das atividades esportivas e recreativas.

Embora especialistas científicos e médicos tenham defendido a participação de crianças em programas de exercício de força, eles alertam pais, professores e treinadores a respeito da necessidade de idealização adequada do programa, supervisão qualificada e ensino correto das técnicas de treinamento, elementos fundamentais para a segurança e eficácia do programa. Nos últimos dez anos, a maior parte das controvérsias relativas a participação das crianças em programas de treinamento de força estavam relacionadas a essas questões. Conforme esses especialistas foram adquirindo maiores conhecimentos acerca do treinamento de força para crianças, os receios fantasiosos foram diminuindo.

IDÉIAS ERRADAS A RESPEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS

A maior parte da controvérsia envolvendo o treinamento de força para crianças ocorreu em virtude das diversas idéias equivocadas desse treinamento. A televisão e as revistas divulgam imagens impressionantes de levantadores se esforçando para levantar o máximo de peso possível, ou de fisicultores exibindo seus imensos músculos salientes. Porém, esses não são exemplos de treinamento de força, mas de esportes que o utilizam, embora muitas pessoas acreditem que os *levantamentos olímpicos* e o *fisiculturismo* sejam sinônimos de treinamento de força. Eis um dos motivos de profissionais e pais se acautelarem em relação a esse tipo de treinamento por crianças, embora o objetivo dele não seja levantar o máximo de peso possível ou desenvolver músculos volumosos. Entre os objetivos do treinamento de força por crianças, ou por qualquer pessoa, incluem-se melhorar o condicionamento muscular, evitar a lesão esportiva e aumentar o desempenho esportivo. As crianças precisam de diretrizes e alguns cuidados especiais, mas podem praticar segura e eficazmente essa modalidade de treinamento.

INTRODUÇÃO DAS CRIANÇAS EM UM TREINAMENTO DE FORÇA

As crianças começam o treinamento de força de diversos modos, porém os diversos fatores a serem considerados por treinadores e pais antes de um jovem adotar um programa de treinamento de força, incluem-se:

- ▶ A criança está preparada psicológica e fisiologicamente para iniciar esse programa?
- ▶ Que programa de treinamento de força a criança deve seguir?
- ▶ A criança e o supervisor conhecem as técnicas de levantamento adequadas para cada exercício do programa?
- ▶ A criança conhece as medidas de segurança para cada peça do equipamento utilizado no programa?
- ▶ O equipamento se ajusta à criança de modo adequado?
- ▶ A criança possui um programa equilibrado de treinamento envolvendo exercícios físicos (isto é, a criança adota atividades cardiovasculares e outros esportes além do treinamento de força)?

DIRETRIZES BÁSICAS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS

Os possíveis riscos envolvidos no treinamento de força estão relacionados às exigências inadequadas de exercício impostas à criança.

Ao se adotar um treinamento de força para uma criança, é necessário levar em consideração sua maturidade física e emocional. Ela deve passar por um exame médico completo, como deve ocorrer em relação a qualquer esporte ou programa de exercícios.

Não há uma idade-padrão para a criança iniciar um programa de treinamento de força.

Não deixe a criança exagerar no início do programa; ela deve ter tempo para se adaptar ao esforço do treinamento.

O projeto de programa adequado e a boa supervisão tornam o treinamento de força seguro, gratificante e divertido.

O aperfeiçoamento da função física aumenta o condicionamento físico, melhora a saúde, diminui o risco de lesões e aumenta o desempenho esportivo. Talvez o desenvolvimento de um estilo de vida infantil ativo seja uma consequência ainda mais importante. A prática do exercício adequado pode garantir boa saúde e maior bem estar durante toda vida.

Com a prática do treinamento de força podem advir resultados como:

- ▶ Melhoria da força e potência musculares;
- ▶ Pouca ou nenhuma mudança do tamanho do músculo em crianças;
- ▶ Influência positiva na composição corporal;
- ▶ Melhoria do equilíbrio de força em torno das articulações;
- ▶ Influência positiva no desempenho desportivo

DIRETRIZES BÁSICAS PARA A PROGRESSÃO DO EXERCÍCIO DE FORÇA PARA CRIANÇAS

<i>Idade (anos)</i>	<i>Considerações</i>
<i>7 ou menos</i>	Adoção de exercícios básicos, com pouco ou nenhum peso; ensino das técnicas de exercícios.
<i>8 a 10</i>	Aumento gradual da quantidade de exercícios; início do aumento gradual da carga; manutenção dos exercícios simples.
<i>11 a 13</i>	Ensino de todas as técnicas básicas de treinamento; introdução de exercícios mais avançados com pouca ou nenhuma resistência.
<i>14 a 15</i>	Adoção de programas mais avançados de treinamento de força para jovens; inclusão de elementos específicos à prática esportiva; ênfase nas técnicas de treinamento; aumento do volume muscular.
<i>16 ou mais velho</i>	Adoção do estágio inicial dos programas para adultos depois do aprendizado de todo o conhecimento básico e da obtenção do nível básico de experiência do treinamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O treinamento com pesos pode ser divertido, seguro e apropriado para uma criança. O treinamento de força deve ser parte de um programa de condicionamento físico que se alterará quando os objetivos e as necessidades da criança mudarem. Não se deve impor definições adultas de trabalho árduo para crianças. Os programas não devem exceder à capacidade física ou emocional da criança em tolerar e se recuperar do esforço provocado pelo exercício.

Fonte:

KRAEMER, William J. & FLECK, Steven J. Treinamento de força para jovens atletas. São Paulo 2001.