

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO COMBATE AO SEDENTARISMO EM JOVENS E ADOLESCENTES

EFFECTS OF RESISTANCE TRAINING IN COMBATING SEDENTARY LIFESTYLE IN
YOUNG PEOPLE AND ADOLESCENTS

EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA EN LA COMBATIR EL
SEDENTARIO EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

Djonathan Pinto Tavares¹
Letícia Castro Bezerra Alves²
Sinara Matos dos Santos³
Halline Cardoso Jurema⁴

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo evidenciar os benefícios do treinamento resistido na qualidade de vida de adolescentes e jovens, destacando sua contribuição para o crescimento saudável, a manutenção da saúde e a prevenção de complicações decorrentes do sedentarismo. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica realizada com base em artigos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis em português e acessados por meio do Google Acadêmico. A seleção dos estudos seguiu os critérios do modelo PRISMA. Inicialmente, foram identificados 263 artigos, dos quais apenas 4 atenderam aos critérios de inclusão. A análise revelou que o treinamento resistido promove ganhos significativos na força muscular, densidade óssea, composição corporal, autoestima e saúde mental dos adolescentes. Além disso, destaca-se o papel essencial do profissional de Educação Física na prescrição segura e eficaz dos exercícios, contribuindo também para a motivação, disciplina e adoção de um estilo de vida ativo. Conclui-se que, quando bem orientado, o treinamento resistido é uma estratégia eficaz no combate ao sedentarismo juvenil, sendo capaz de gerar benefícios físicos, emocionais e sociais duradouros. Dessa forma, recomenda-se a implementação de programas estruturados e supervisionados que respeitem as necessidades e particularidades dessa faixa etária.

516

Palavras-chave: Treinamento resistido. Combate. Sedentarismo. Jovens. Adolescentes.

¹Acadêmico do curso de Educação Física. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

² Acadêmica do curso de Educação Física. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³ Acadêmica do curso de Educação Física. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁴ Professora e Orientadora do curso de Educação Física. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

ABSTRACT: This study aimed to demonstrate the benefits of resistance training on the quality of life of adolescents and young people, highlighting its contribution to healthy growth, health maintenance, and prevention of complications resulting from a sedentary lifestyle. This is a bibliographic research based on articles published between 2020 and 2025, available in Portuguese and accessed through Google Scholar. The selection of studies followed the PRISMA model criteria. Initially, 263 articles were identified, of which only 4 met the inclusion criteria. The analysis revealed that resistance training promotes significant gains in muscle strength, bone density, body composition, self-esteem, and mental health in adolescents. In addition, the essential role of the Physical Education professional in prescribing safe and effective exercises is highlighted, also contributing to motivation, discipline, and the adoption of an active lifestyle. It is concluded that, when well guided, resistance training is an effective strategy in combating youth sedentary lifestyle, being capable of generating lasting physical, emotional, and social benefits. Therefore, it is recommended to implement structured and supervised programs that respect the needs and particularities of this age group.

Keywords: Resistance training. Combat. Sedentary lifestyle. Young people. Adolescents.

RESUMEN: El presente estudio tuvo como objetivo demostrar los beneficios del entrenamiento de resistencia en la calidad de vida de adolescentes y jóvenes, destacando su contribución al crecimiento saludable, al mantenimiento de la salud y a la prevención de complicaciones derivadas del sedentarismo. Se trata de una investigación bibliográfica realizada con base en artículos publicados entre 2020 y 2025, disponibles en portugués y accedidos a través de Google Scholar. La selección de estudios siguió los criterios del modelo PRISMA. Inicialmente se identificaron 263 artículos, de los cuales sólo 4 cumplieron los criterios de inclusión. El análisis reveló que el entrenamiento de resistencia promueve ganancias significativas en la fuerza muscular, la densidad ósea, la composición corporal, la autoestima y la salud mental en los adolescentes. Además, se destaca el papel esencial del profesional de Educación Física en la prescripción de ejercicios seguros y eficaces, contribuyendo también a la motivación, la disciplina y la adopción de un estilo de vida activo. Se concluye que, bien guiado, el entrenamiento de resistencia es una estrategia eficaz para combatir el sedentarismo juvenil, siendo capaz de generar beneficios físicos, emocionales y sociales duraderos. Por ello, se recomienda implementar programas estructurados y supervisados que respeten las necesidades y particularidades de este grupo etario.

517

Palabras clave: Entrenamiento de resistencia. Luchar. Estilo de vida sedentario. Jóvenes. Adolescentes.

INTRODUÇÃO

Segundo Abeso (2019) e WHO (2024), o crescimento e o desenvolvimento durante a adolescência e juventude são processos naturais que influenciam diretamente a saúde e a

qualidade de vida ao longo dos anos. Nesse contexto, torna-se essencial a adoção de estratégias e ações que incentivem hábitos saudáveis, prevenindo o sedentarismo e suas consequências.

Quando negligenciadas, boas práticas relacionadas ao estilo de vida e à alimentação podem desencadear problemas que afetam diretamente essa população, contribuindo para uma rotina menos ativa e favorecendo o sedentarismo. Esse comportamento é considerado uma epidemia global e está associado a diversas doenças e comorbidades, como hipertensão, obesidade e diabetes tipo II (RUDGERI, 2022).

De acordo com Lima et al., (2020a) e Bitencourt et al., (2021), o Treinamento Resistido (TR) surge como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde, proporcionando uma série de benefícios aos seus praticantes. Entre os principais grupos que podem se beneficiar desse método, destacam-se adolescentes e jovens, cuja adoção precoce de hábitos saudáveis pode prevenir complicações futuras e melhorar a qualidade de vida.

Conforme Garcia et al., (2020), Rudgeri (2022) e Correa et al. (2020), tanto o sedentarismo, com seus efeitos adversos, quanto o treinamento resistido, com seus benefícios terapêuticos, devem ser analisados de forma cuidadosa e direcionada. A compreensão das melhores estratégias para a promoção da saúde nessa faixa etária possibilita a prescrição adequada de métodos eficazes para a melhoria do condicionamento físico e bem-estar geral.

518

Oliveira et al., (2022), Rodrigues (2023) e Dominski (2022) reforçam que a prática do treinamento resistido deve considerar as particularidades dos indivíduos, incluindo idade, objetivos e eventuais limitações. Além disso, a prescrição e o acompanhamento devem ser realizados por profissionais capacitados, como os de educação física, garantindo maior segurança e eficiência no treinamento.

Atualmente, a ampla oferta de alimentos industrializados, ricos em calorias e pobres em nutrientes, tem contribuído para o aumento dos maus hábitos alimentares, especialmente entre adolescentes e jovens (CHOOI, DING & MAGKOS, 2019). Aliado a isso, o sedentarismo e a indisposição para a prática de atividades físicas têm se tornado fatores preocupantes, favorecendo o desenvolvimento de sobrepeso e comorbidades como hipertensão arterial, diabetes tipo II e obesidade (RUDGERI, 2022).

Diante desse cenário, torna-se essencial adotar estratégias que promovam um estilo de vida mais ativo e saudável, prevenindo complicações futuras. Entre essas estratégias, destaca-se o TR, que se mostra um agente eficaz na redução dos impactos negativos do sedentarismo e na melhora da saúde física e metabólica (LIMA et al., 2020b; BITENCOURT et al., 2021).

Assim, esta pesquisa se justifica pela necessidade de evidenciar os efeitos positivos do treinamento resistido no combate ao sedentarismo em adolescentes e jovens, auxiliando na construção de hábitos saudáveis e prevenindo doenças relacionadas ao estilo de vida.

Logo, o objetivo da pesquisa foi evidenciar que o treinamento resistido pode beneficiar e melhorar a qualidade de vida de adolescentes e jovens, contribuindo para o crescimento saudável, a manutenção da saúde e a prevenção de complicações associadas ao sedentarismo.

REVISÃO DA LITERATURA

SEDENTARISMO: VISÃO GERAL

O sedentarismo pode ser conceituado como um acúmulo de fatores que tornam um indivíduo inativo e negligente no que se refere a bons hábitos e exercícios físicos, tal como cita Jesus (2023) ao apontar que a vida moderna trouxe comodidade ao ser humano, que historicamente deveria ter um estilo de vida ativo, principalmente ao considerar a ancestralidade na qual os indivíduos caçavam e lutavam por sua sobrevivência. O sedentarismo tem por consequência diversas outras enfermidades, tal como obesidade, hipertensão arterial e diabetes.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a prevalência da obesidade quase triplicou desde 1975. Em 2016, 1,9 bilhão de adultos estavam com sobre peso; destes, 650 milhões eram obesos, o que representa, respectivamente, 39% e 13% da população mundial com 18 anos ou mais (WHO, 2024).

519

Segundo Lopes (2020) obesidade é o acúmulo de gordura corporal que é calculado seguindo o método IMC (índice de massa corporal). Ao realizar o cálculo, o indivíduo que possui IMC maior que 30 já é considerado obeso. Com base nisso, o TR pode ser uma das principais ferramentas no combate ao sedentarismo e manutenção ou regressão dos quadros de enfermidades comuns àqueles que possuem um estilo de vida monótono.

TREINAMENTO RESISTIDO: CONCEITO

O treinamento resistido pode ser conceituado como um exercício onde o corpo precisa, ao recrutar um músculo, vencer uma resistência. A referida resistência é externa e pode ser exercida pelo próprio peso corporal e até mesmo por equipamentos e elásticos (FLECK; KRAEMER, 2017).

Lima et al., (2020a) aponta que o TR possui o objetivo de contribuir com a manutenção da saúde e potencializar o desempenho corporal, abrangendo um conjunto de cargas com uma

infinidade de variações e modalidades, para todas as faixas etárias.

Sendo assim é recomendado por diversos órgãos da saúde e medicina esportiva do mundo como acessório de qualquer programa de exercício físico para promoção da saúde em crianças, adultos, idosos saudáveis ou com algum tipo de doença (LIMA et al., 2020a).

Além das contribuições físicas estéticas, o treinamento resistido pode ainda contribuir com a prevenção de diversas outras doenças cardiovasculares ou metabólicas, principalmente hipertensão e diabetes (SANTANA JÚNIOR; PRÓSPERO, 2021).

TREINAMENTO RESISTIDO ENTRE JOVENS E ADOLESCENTES

Santana Júnior e Próspero (2024) retrata o processo de crescimento e envelhecimento seguindo o conceito proposto pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), apontando-os como processos individuais, sequenciais, irreversíveis, acumulativos e universais, não possuindo caráter patológico, sendo inerente a todos os membros de uma espécie, tornando-os suscetíveis à deterioração natural e ao estresse imposto pelo meio ambiente em que estão inseridos, independentemente da idade.

Ainda de acordo com o autor, baseando-se nas potencialidades que o crescimento e o avanço da idade podem trazer ao indivíduo, no que se refere ao acometimento de enfermidades e agravos, torna-se necessária a adoção de estratégias e ações para manutenção da saúde, como no caso da proposta do TR (SANTANA JÚNIOR; PRÓSPERO, 2024). 520

Roque (2023) indica em seu estudo que a busca pelo condicionamento físico se tornou um marcador na busca pela manutenção da saúde em todas as idades, englobando as crianças, adolescentes, adultos e idosos. Fleck e Kraemer (2017) destacam a importância da adequação do treinamento resistido à faixa etária do indivíduo, observando sua etapa de desenvolvimento.

a) Prescrição de treinamento resistido para jovens e adolescentes:

Philomeno (2023), cita o conceito utilizado pela OMS para determinar que adolescente é a fase intermediária do desenvolvimento humano, onde ocorrem mudanças em diversas áreas, como psicológica, física e comportamental.

Os modelos de treinamento para essa faixa etária podem ser os mesmos aplicados a grupos adultos; no entanto, crianças e adolescentes não devem ser considerados como adultos em miniatura, dessa forma, os pressupostos e filosofias de treino dos mais velhos, não devem ser impostos aos adolescentes” (FLECK; KRAEMER, 2017).

De acordo com a World Health Organization (2024) os adolescentes devem ser incentivados a praticar pelo menos 60 minutos de atividade física moderada, pelo menos 3 dias na semana.

O exercício moderado promove aumento dos níveis circulantes do GH e IGF-1 por meio do estímulo aferente direto do músculo para a adenófíse, além do estímulo por catecolaminas, lactato, óxido nítrico e mudanças no balanço ácido-básico. Tal efeito é, portanto, benéfico para o crescimento linear dos indivíduos pré-púberes (OLIVEIRA & PASSOS, 2022).

O TR, em oposição ao consentimento comum, não prejudica o crescimento do indivíduo, aumentando sua flexibilidade e aptidão física, não afetando negativamente as cartilagens ou o sistema cardiovascular, auxiliando, inclusive na produção hormonal (RIBEIRO, 2023).

De Philomeno (2023) aponta que a busca pela musculação e treinamento resistido para adolescentes pode ocorrer tanto por iniciativa própria, quanto pela prescrição médica, tendo objetivos e resultados positivos: ganho de massa magra, perda de peso, manutenção da saúde e melhoria na qualidade de vida.

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SEU PAPEL DURANTE O TREINAMENTO RESISTIDO

521

O profissional de educação física possui como principal atribuição a instrução e a transmissão de conhecimentos acerca da teoria e prática dos exercícios, além de efetuar a educação em saúde, informando aos alunos/clientes os benefícios das boas práticas, bem como os malefícios da ausência de bons hábitos ou da prática irregular dos exercícios sem assistência e supervisão.

“A Educação Física vem ao longo do tempo demonstrando a sua imensa importância, juntamente com seus diversos benefícios físicos, mentais e sociais” (Martins, 2019, p. 207).

De acordo com Maranhão (2021) as atividades físicas, na qual o TR está inserido, auxiliam diretamente na reabilitação e na prevenção de doenças provocadas pelo sedentarismo.

No que se refere ao TR o profissional de educação física possui o papel de “condutor” ao avaliar e adequar as ações ao perfil individual da pessoa, respeitando suas limitações e fazendo os ajustes necessários para que seja possível alcançar o máximo desempenho e desenvolvimento do aluno, considerando sua faixa etária, histórico de doenças e comorbidades, ou qualquer outro fator limitante (LIMA et al., 2020b).

METODOLOGIA

TIPO DE ESTUDO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, conforme Marconi e Lakatos (2017, p. 54), realizada com base em artigos científicos. Nesse sentido, essa modalidade de pesquisa utilizou-se da análise de dados já publicados sobre a temática, sem a interferência da opinião dos autores.

Logo, a pergunta norteadora foi: “*Quais são os efeitos do treinamento resistido no organismo de jovens e adolescentes? Qual é o papel do profissional de educação física no combate ao sedentarismo e na prescrição do treinamento resistido para essa faixa etária?*” Desse modo, esta revisão possibilitou uma exploração das fontes disponíveis, contribuindo para a construção de um embasamento teórico amplo.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos publicados e disponibilizados gratuitamente na internet, bem como publicações em português, que embasassem o tema, para isso, foram selecionados artigos publicados entre 2020 e 2025. Foram excluídos estudos que tratassesem de assuntos não abordados no presente artigo científico, assim como textos em inglês, espanhol ou outras línguas estrangeiras.

522

BASES DE DADOS E COLETA DE DADOS

Os procedimentos metodológicos utilizados foram analisados por meio de uma lista de fontes bibliográficas relevantes. Essa lista foi elaborada a partir de artigos científicos já publicados no Google Acadêmico. Para a busca das informações coletadas, foram utilizadas as seguintes palavras-chave: “treinamento resistido”, “combate”, “sedentarismo”, “jovens” e “adolescentes”.

Esse processo facilitou a sistematização dos dados obtidos, organizando-os em torno de temas ou tópicos específicos relacionados a temática. Esses termos foram cruzados com o auxílio do operador booleano AND (*e*), utilizando o método de busca avançada a partir da categorização por título, resumo e assunto (Tabela 1).

Tabela 1. Estratégia de busca utilizada na base de dados.

Base de Dados	Estratégia de Busca	Estudos Encontrados
Google Acadêmico	“treinamento resistido” AND “combate” AND “sedentarismo” AND “jovens” AND “adolescentes”	263

Fonte: Autores da Pesquisa (2025).

ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados seguiu o modelo *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). O PRISMA é reconhecido como um guia padrão que visa promover a transparência e a qualidade na apresentação de revisões (Page et al., 2023). A análise dos dados incluiu a identificação inicial de estudos relevantes na base de dados, a seleção criteriosa de estudos de acordo com os critérios pré-estabelecidos e a extração das informações relevantes para a pesquisa.

523

RESULTADOS E DISCUSSÃO

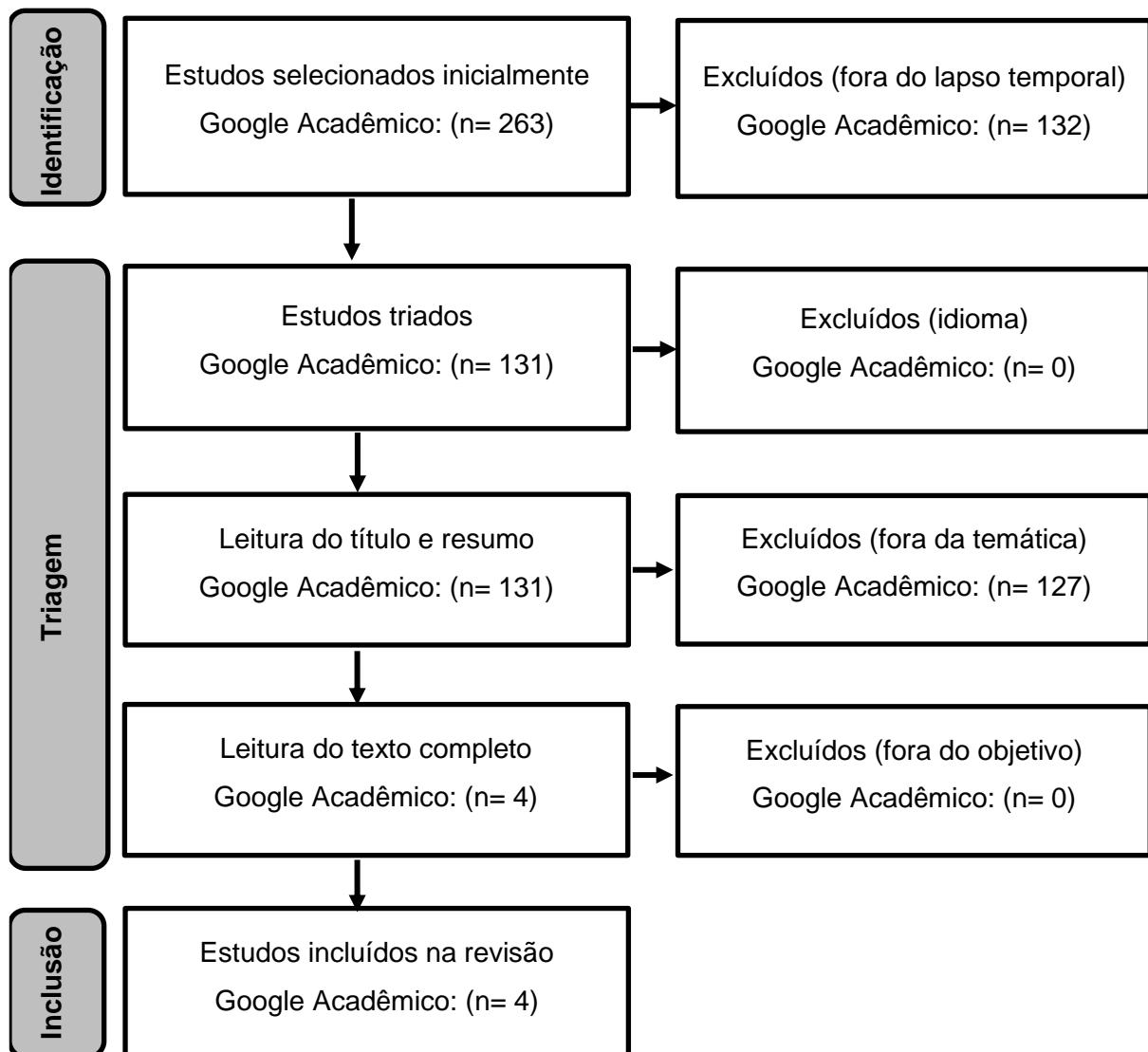
Na revisão foram inicialmente identificados 263 estudos relacionados ao tema investigado. Aplicando os critérios de seleção, foram excluídos 259 desses estudos (Figura 1). Assim, 4 estudos permaneceram para a análise detalhada, constituindo a base para as discussões apresentadas. A partir desses estudos selecionados, foi extraído o autor(es), ano de publicação, título e resultados principais (Quadro 1).

Quadro 1. Caracterização dos estudos.

Autor(es)/Ano	Título	Principais Resultados
RODRIGUES; SANTOS (2020)	Musculação na adolescência riscos benefícios	A realização do treinamento de força com adolescentes em academias de musculação é viável. No entanto, é fundamental que os profissionais estejam qualificados e constantemente atualizados para atender esse público de maneira segura e eficaz, garantindo um acompanhamento adequado e a prescrição correta dos exercícios para essa faixa etária.
NASCIMENTO et al., (2023)	Obesidade na adolescência ligada a inatividade física tendo como melhora a prática de exercícios físicos em salas de musculação	Os maus hábitos rotineiros são os principais fatores que contribuem para essa comorbidade, que tem afetado os jovens de forma precoce, especialmente com o avanço da tecnologia.
PHILOMENO (2023)	Treinamento resistido e seus benefícios para os adolescentes	O treinamento resistido apresenta-se como uma alternativa eficaz de exercício físico para adolescentes, oferecendo diversos benefícios à saúde. Além de aprimorar a força muscular e a composição corporal, essa prática contribui para a redução dos riscos de comorbidades, como obesidade e doenças cardiovasculares. Adicionalmente, o treinamento resistido pode melhorar o desempenho em atividades cotidianas e promover aspectos psicológicos e sociais positivos, incluindo o aumento da autoestima e a melhoria da interação social.
AKAMINI; SALES (2024)	Treinamento resistido para adolescentes sedentários	O treinamento resistido contribui para o aprimoramento do funcionamento do corpo, promovendo o aumento da força muscular, a otimização da composição corporal e a melhoria da saúde óssea.

Fonte: Autores da Pesquisa (2025).

Figura 1. Fluxograma de seleção dos estudos.



Fonte: Autores da Pesquisa (2025).

525

O aumento do uso das tecnologias, aliado ao consumo excessivo de alimentos industrializados e *fast foods*, tem contribuído significativamente para o crescimento do sedentarismo entre jovens e adolescentes, tanto no Brasil quanto no mundo. Esse cenário reforça a importância da atuação do profissional de Educação Física na promoção da saúde e na orientação desse público, incentivando a prática regular de exercícios físicos como forma de minimizar os impactos negativos desse estilo de vida (NASCIMENTO et al., 2023).

De acordo com Philomeno et al., (2023) a prática de atividades físicas estimula a produção hormonal de maneira natural, contribuindo para a adaptação do corpo às

transformações da adolescência. Além disso, a Educação Física desempenha um papel relevante na interação social e na expressão corporal, permitindo que os jovens desenvolvam habilidades emocionais e motoras por meio de jogos e brincadeiras. Essa abordagem não apenas favorece o bem-estar psicológico, mas também reforça a importância da atividade física como parte do cotidiano.

Em contrapartida, Nascimento et al., (2023) diz que a inatividade física não apenas está associada ao aumento da obesidade, mas também representa um fator de risco para diversas doenças, como hipertensão, diabetes e problemas cardiovasculares. Nesse contexto, a musculação surge como uma alternativa eficaz para adolescentes, pois permite um acompanhamento mais individualizado, reduzindo as chances de desistência e promovendo a adesão a um estilo de vida mais ativo.

Por isso, recomenda-se que os adolescentes pratiquem pelo menos 60 minutos diárias de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa. Além disso, é essencial que incluam exercícios de resistência e atividades de impacto para fortalecimento ósseo ao menos três vezes por semana. Práticas que ultrapassem esse tempo mínimo podem oferecer benefícios adicionais à saúde (PHILOMENO et al., 2023).

Para Rodrigues e Santos (2020) o exercício físico é considerado a única intervenção capaz de promover aumento significativo tanto da força muscular quanto da densidade óssea, sendo ainda mais eficaz quando praticado no início da puberdade, fase em que o organismo atinge o pico da velocidade de crescimento. Quando o treinamento resistido é inserido nesse momento, seus efeitos sobre o desenvolvimento ósseo são ainda mais expressivos.

Os benefícios do exercício físico ultrapassam os resultados visíveis na balança. As mudanças positivas na imagem corporal, que ocorrem mesmo sem grandes alterações no peso, ajudam a combater o desânimo e a insegurança comuns em adolescentes que não se sentem bem com o próprio corpo. Uma boa autoestima, associada à sensação de competência pessoal, permite que o jovem se veja como capaz de realizar transformações importantes em sua vida. Dessa forma, adolescentes confiantes tendem a visualizar e buscar o sucesso com mais clareza, ao passo que aqueles que duvidam de sua própria capacidade podem acabar antecipando o fracasso e se limitando diante dos desafios (RODRIGUES; SANTOS, 2020).

Logo, o desenvolvimento motor dos adolescentes sofre influência direta do processo de crescimento e maturação, tornando essencial a adaptação dos estímulos de acordo com esses fatores. Nesse sentido, o exercício físico desempenha um papel fundamental, oferecendo

respostas fisiológicas e biomecânicas adequadas para cada fase do desenvolvimento (PHILOMENO et al., 2023).

Diante dessas evidências, fica claro que o treinamento resistido oferece inúmeros benefícios para adolescentes, incluindo o aumento da força muscular, a melhora do desempenho esportivo e da estabilidade dinâmica, a prevenção de lesões, a otimização da composição corporal e o bem-estar psicológico. Além disso, a melhora na coordenação motora e no perfil lipídico sanguíneo são fatores que reforçam a importância da implementação dessa prática de forma segura e supervisionada (PHILOMENO et al., 2023).

Segundo Akamini e Sales (2024), o treinamento resistido oferece uma abordagem promissora para combater o sedentarismo em adolescentes, considerando que esse tipo de treinamento contribui para o desenvolvimento muscular, melhora a composição corporal e aumenta a densidade mineral óssea. O papel do profissional de Educação Física no combate ao sedentarismo em adolescentes se baseia em supervisioná-los durante a prática dos exercícios, proporcionando benefícios não só à saúde física, como também emocional e mental. Além disso, essa supervisão profissional se torna necessária para garantir a segurança e a eficácia dos treinos, evitando possíveis prejuízos causados por práticas inadequadas.

Para Rodrigues e Santos (2020) o treinamento resistido auxilia no fortalecimento de ossos, músculos e articulações — aspectos fundamentais no período de crescimento, promovendo uma estrutura corporal mais saudável e resistente. Além disso, contribui para o controle do peso corporal, prevenindo o acúmulo excessivo de gordura e combatendo a obesidade infantil, fator de risco para diversas doenças crônicas, como a hipertensão arterial. O estímulo à densidade óssea também é um benefício significativo, ajudando na prevenção futura de enfermidades como a osteoporose. A melhora da força muscular proporciona ainda mais disposição para as atividades cotidianas e esportivas.

Além dos aspectos relacionados à saúde física, o treinamento resistido contribui para o fortalecimento muscular, melhora da aptidão física e prevenção de lesões. Estudos apontam que essa prática pode influenciar positivamente a densidade óssea, a composição corporal e o condicionamento cardiovascular, promovendo hábitos saudáveis que se estendem ao longo da vida (PHILOMENO et al., 2023).

Nesse contexto, o profissional de Educação Física desempenha um papel essencial na luta contra o sedentarismo, especialmente durante a infância e a adolescência — fases determinantes para a construção de hábitos saudáveis que podem perdurar por toda a vida.

Nessa perspectiva, cabe a esse profissional não apenas prescrever, mas também planejar, orientar e acompanhar a prática do treinamento resistido de maneira segura e eficaz, assegurando não só benefícios físicos, mas também impactos positivos no aspecto psicológico e social dos jovens (RODRIGUES; SANTOS, 2020).

Quando bem orientado, o treinamento resistido pode trazer inúmeras vantagens para crianças e adolescentes. A convivência em atividades em grupo favorece a socialização, estimulando o companheirismo, o respeito e o trabalho em equipe. Além disso, o progresso obtido nos treinos, aliado à melhora na composição corporal, contribui para o aumento da autoestima, fazendo com que o jovem se sinta mais confiante e satisfeito com sua imagem. A prática regular também impacta diretamente nas funções cognitivas, auxiliando na concentração, no foco e, consequentemente, no rendimento escolar. Outro ponto relevante é que, quando supervisionado de forma adequada, esse tipo de exercício apresenta baixo risco de lesão, sendo comparável a outras atividades físicas recreativas no que se refere à segurança (RODRIGUES; SANTOS, 2020).

Mais do que um instrutor de exercícios, o profissional de Educação Física atua como um educador, incentivando práticas saudáveis que incluem a alimentação balanceada, a disciplina, a constância nos treinos e a adoção de um estilo de vida mais ativo. Seus impactos positivos alcançam diversos sistemas do organismo, como o cardiovascular, com melhora no consumo de oxigênio, na frequência cardíaca e no volume de ejeção; o respiratório e o endócrino, com ganhos na sensibilidade à insulina e no perfil lipídico; o muscular e o esquelético, com fortalecimento geral da estrutura corporal; além do cartilaginoso, que apresenta maior espessura e proteção articular em indivíduos fisicamente ativos (RODRIGUES; SANTOS, 2020).

528

Por fim, é essencial que os programas de treinamento resistido para adolescentes sejam bem estruturados, agradáveis, seguros e eficazes. A presença de profissionais capacitados garante que as atividades sejam adaptadas às necessidades individuais, respeitando as particularidades de cada jovem e promovendo benefícios duradouros para sua saúde física e mental. Dessa forma, o incentivo à prática de exercícios resistidos pode ser uma ferramenta valiosa na construção de hábitos saudáveis e na prevenção de diversas doenças associadas ao sedentarismo (PHILOMENO et al., 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou os inúmeros benefícios do treinamento resistido para adolescentes, destacando seu papel fundamental na promoção da saúde física, emocional e social dessa faixa etária. Durante a adolescência, período marcado por intensas transformações corporais, hormonais e comportamentais, torna-se essencial estimular hábitos saudáveis que contribuam para um desenvolvimento integral e equilibrado.

Observou-se que o aumento do sedentarismo entre jovens está diretamente relacionado ao uso excessivo de tecnologias e ao consumo elevado de alimentos ultraprocessados, configurando um cenário preocupante e favorável ao surgimento de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão e diabetes. Diante disso, o treinamento resistido desponha como uma alternativa eficaz, capaz de promover a melhora da força muscular, da densidade óssea, da autoestima e do condicionamento físico.

Nesse contexto, o profissional de Educação Física exerce um papel indispensável não apenas na prescrição adequada dos exercícios, mas também como agente motivador e educador, incentivando a prática regular de atividades físicas, o respeito à individualidade biológica e a adoção de um estilo de vida ativo e equilibrado. Portanto, investir em programas bem estruturados, seguros e supervisionados é essencial para garantir benefícios duradouros e prevenir os riscos associados à inatividade física entre adolescentes.

529

REFERÊNCIAS

ABESO. Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Mapa da obesidade**. São Paulo: ABESO, 2019.

AKAMINI, Leonardo Eiji; SALES, Odair Rodrigues. Treinamento resistido para adolescentes sedentários. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 40, n. especial, p. 221-232, 2024.

BITENCOURT, Julia Casagrande et al. Treinamento resistido modula TNF- α e melhora força muscular de pessoas vivendo com HIV e em tratamento de Terapia Antirretroviral de Alta Atividade. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-6, 2021.

CHOOI, Yu Chung; DING, Cherlyn; MAGKOS, Faidon. The epidemiology of obesity. **Metabolism**, v. 92, p. 6-10, 2019.

CORREA, Eduardo et al. Efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 3260-3274, 2020.

DOMINSKI, Fábio Hech et al. Variáveis Da Prescrição De Treinamento Resistido Aplicadas A Hipertrofia Muscular: Uma Revisão Narrativa. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 30, n. 2, 2022.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora, 2017.

GARCIA, Lucas Xavier et al. Benefícios do treinamento resistido para idosos. **Revista Científica Online ISSN**, v. 12, n. 2, p. 2020, 2020.

JESUS, R, M, R. **Os efeitos do treinamento resistido na diminuição do percentual de gordura em adultos jovens**. 2023. 35f. Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2023.

LIMA, Alisson Padilha de et al. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, p. e2018, 2020a.

LIMA, André da Costa et al. Efeitos do treino resistido na reabilitação do equilíbrio em pacientes com doença de parkinson: revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 15507-15521, 2020b.

LOPES, Charles Oliveira et al., Nível de atividade física, composição corporal e análise nutricional nos alunos do 1º ano do curso de educação física da FAIT/ Itapeva- sp. **Revista Saúde UniToledo**, v. 03, n. 01, p. 53-62, 2019.

530

MARANHÃO FILHO, Alcides Lopes. A Contribuição do Profissional de Educação Física em Equipe Multiprofissional para Recuperação de Pacientes pós-covid 19. **RACE-Revista de Administração do Cesmac**, v. 10, p. 115-122, 2021.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Metodologia do trabalho científico: projetos de pesquisa/pesquisa bibliográfica/teses de doutorado, dissertações de mestrado, trabalhos de conclusão de curso. **São Paulo: Atlas**, 2017.

MARTINS, Welton Alves et al. Licenciados em educação física atuantes na área do bacharel: um estudo nas cidades da serra geral de minas gerais. **RACE-Revista de Administração do Cesmac**, v. 4, p. 204-228, 2019.

NASCIMENTO, Bianko Ângelo Ferreira do et al. Obesidade na adolescência ligada a inatividade física tendo como melhora a prática de exercícios físicos em salas de musculação. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 2, p. e3212239853-e3212239853, 2023.

OLIVEIRA, Heleise FR et al. Efeitos do treinamento resistido sobre a qualidade de vida de crianças e adolescentes. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 14, n. 1, p. 2, 2022.

PAGE, Matthew J. et al. A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 46, p. e112, 2023.

PHILOMENO, Thaís Francisca de Assis. Treinamento resistido e seus benefícios para os adolescentes. **Revista Observatorio del Deporte**, v. 9, n. 3, p. 44-55, 2023.

RIBEIRO, João Pedro Moraes. **Os efeitos do treinamento resistido para adolescentes.** PUC Goiás. 2023.

RODRIGUES, Adriano de Oliveira; SANTOS, Magno Rafael Miranda. **Musculação na adolescência riscos benefícios.** 2020. 16f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física). Faculdade EDUVALE, São Paulo, 2020.

RODRIGUES, Kalliny Cruz Machado; PRADO, Isabella Pereira; LOPES, Lorena Cristina Curado. Treinamento resistido durante a infância: uma reflexão sobre riscos e benefícios. In: **Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar (ISSN-2527-2500) & Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar.** 2023.

ROQUE, Erica Migon; CANHETTI, João Vitor; ANDRADE, Sergio. Criança e Treinamento Resistido. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 9, n. 2, p. 425-425, 2023.

RUDGERI, Matheus Brito; SANTOS, José Wilhan Cardoso. Efeitos do treinamento resistido em adultos com obesidade: artigo de revisão. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 9, p. 412-420, 2022.

SANTANA JUNIOR, Anderson Luis Gomes; PRÓSPERO, Viviani Gusmão Moretto. Benefícios do treinamento resistido no processo de envelhecimento. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 40, n. especial, p. 7-29, 2024. 531

WHO. World Health Organization. **Obesity and overweight.** 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 02 out 2024.