



UNICEPLAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Medicina
Trabalho de Conclusão de Curso

Benefícios do treinamento de resistência em crianças

Gama-DF
2022

**LUIZ GUILHERME TAVEIRA DE MATOS
MARCUS VINICIUS TAVARES FOGAÇA**

Benefícios do treinamento de resistência em crianças

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Medicina pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Prof. Me. Letícia Oliveira Dias

Gama-DF
2022

**LUIZ GUILHERME TAVEIRA DE MATOS
MARCUS VINICIUS TAVARES FOGAÇA**

Benefícios do treinamento de resistência em crianças

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Medicina pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama-DF, 27 de outubro de 2022.

Banca Examinadora

Prof. Me. Letícia Oliveira Dias
Orientadora

Prof. Me. Alessandro Ricardo Caruso da Cunha
Examinador

Prof. Me. Marco Antonio Alves Cunha
Examinador

Benefícios do treinamento de resistência em crianças

Luiz Guilherme Taveira de Matos¹

Marcus Vinicius Tavares Fogaça²

Resumo:

Ao longo do tempo, a prática de exercícios físicos vem sendo cada vez mais recomendada pelos profissionais de diversas áreas e por órgãos federais responsáveis. Na era do sedentarismo, com hábitos de vida voltados apenas para a tecnologia e mídias sociais, manter as crianças e adolescentes ativos em exercícios físicos e no desenvolvimento de habilidades motoras é um desafio. A introdução dos treinamentos de resistência em crianças é um assunto que ainda causa dúvidas nos pais e responsáveis, sendo levantadas questões sobre a segurança e a eficácia dos mesmos. Objetivos: Elucidar os benefícios dos treinamentos de resistência em crianças com resistência insulínica, hipertensão arterial e asma. Metodologia: Revisão literária, na qual foram utilizados os bancos de dados “*Scientific Electronic Library (SciELO)*”, “*PubMed*”, “*Cochrane*”, “*UpToDate*” e “*Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*”. Os descritores aplicados foram: “*resistance training*”, “*children*”, “*insulin resistance*”, “*asthma*”, “*hypertension*” and “*pediatric*”. Os critérios de inclusão foram estudos primários do tipo clínicos, revisões sistemáticas, metanálises e estudos observacionais entre os anos de 1998 e 2022, publicados nos idiomas inglês, português e espanhol. Foram incluídos 24 artigos para a revisão. Resultados: Baseado na fisiologia da resistência insulínica, da hipertensão arterial e da asma, este artigo aborda sobre evidências dos benefícios dos treinos de resistência na diminuição dos sintomas e no mecanismo fisiopatológico das mesmas, com melhora da qualidade de vida dos pacientes. Conclusão: É evidente os benefícios dos treinamentos de resistência em crianças, mas devem ser aplicados sempre com auxílio profissional para evitar prejuízos às crianças.

Palavras-chave: treinamentos físicos; crianças; resistência insulínica; hipertensão arterial; asma.

Abstract:

Over the time, the practice of physical exercises has been increasingly recommended by professionals from different areas and by federal agencies. In the sedentary era, with lifestyle habits focused only on technology and social media, keeping children and adolescents active in physical exercises and in the development of motor skills is a challenge. The introduction of resistance training in children is a subject that still causes doubts in parents and guardians, raising questions about their safety and effectiveness. OBJECTIVES: To elucidate the benefits of resistance training in children with insulin resistance, arterial hypertension and asthma. METHODOLOGY: Literary review, in which the databases used were “*Scientific Electronic Library (SciELO)*”, “*pubmed*”, “*Cochrane*”, “*UpToDate*” and “*Centers for Disease Control and Prevention*”. The descriptors applied were “*resistance training*”, “*children*”, “*insulin resistance*”, “*asthma*”, “*hypertension*” and “*pediatric*”. Inclusion criteria were primary clinical studies, systematic reviews, meta-analyses and observational studies between the years 1998 and 2022, in English, Portuguese and Spanish. 24 articles were included for the review. RESULTS: Based on the physiology of insulin resistance,

¹ Graduando do Curso de Medicina, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: luizguilhermetaveira@gmail.com .

² Graduando do Curso de Medicina, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: marcusvtfogaça@gmail.com.

arterial hypertension and asthma, this article addresses evidence of the benefits of resistance training in reducing symptoms and their pathophysiological mechanism, improving the quality of life of patients. CONCLUSION: The benefits of resistance training in children are evident, but they should always be applied with professional help to avoid harm to children.

Keywords: physical training; children; insulin resistance; arterial hypertension; asthma.