



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
COORDENADORIA DE PROGRAMAS ESPECIAIS – CIPE
PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO
BÁSICA – PARFOR
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

KAYRO DOS SANTOS ALMEIDA

**O TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO
AMBIENTE ESCOLAR: BENEFÍCIOS E POSSIBILIDADES**

**PATOS-PB
2019**

KAYRO DOS SANTOS ALMEIDA

O TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO
AMBIENTE ESCOLAR: BENEFÍCIOS E POSSIBILIDADES

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado a Coordenação do Curso de
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de Licenciado
em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha

**PATOS
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A447t Almeida, Kayro dos Santos.

O treinamento de força no ambiente escolar [manuscrito] : benefícios e possibilidades / Kayro dos Santos Almeida. - 2019.

19 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Patos , 2019.

"Orientação : Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha , Pró-Reitoria de Ensino Médio, Técnico e Educação à Distância."

1. Educação física. 2. Treinamento de força. 3. Ambiente escolar. I. Título

21. ed. CDD 796

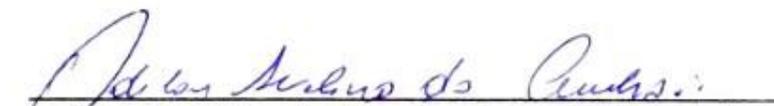
KAYRO DOS SANTOS ALMEIDA

O TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO
AMBIENTE ESCOLAR: BENEFÍCIOS E POSSIBILIDADES

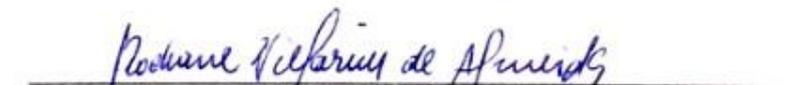
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado a Coordenação do Curso de
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de Licenciado
em Educação Física

Aprovada em: 26/10/2019.

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr Odilon Avelino da Cunha (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof Dr Álvaro Luis Pessoa de Farias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Profª Me Rochane Villarim de Almeida (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

A minha esposa e filho, pela
compreensão nos momentos de estresse
e ausência. DEDICO.

“A educação deve possibilitar ao corpo e à alma toda a perfeição e a beleza que podem ter.”

Platão

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	08
1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	11
1.1 CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO SÉCULO XXI.....	11
1.2 O TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES....	12
1.3 TREINAMENTO DE FORÇA NA ESCOLA: BENEFÍCIOS E POSSIBILIDADES.....	13
2 CONCLUSÃO	16
REFERÊNCIAS	17
AGRADECIMENTOS.....	19

O TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO AMBIENTE ESCOLAR: BENEFÍCIOS E POSSIBILIDADES

Kayro dos Santos Almeida*

RESUMO

Crianças e adolescentes vivem cada vez mais conectados, tal comportamento vem acarretando uma série de problemas relacionados a saúde, principalmente a obesidade. O treinamento de força ou treinamento resistido tem a capacidade se bem aplicado, reverter esse quadro tão nocivo que afeta diretamente crianças e adolescentes na atualidade. Quais seriam os benefícios e possibilidades do treinamento de força para crianças e adolescentes dentro das aulas de educação física? É o que buscamos compreender ao longo desse estudo. Para tanto realizamos uma pesquisa bibliográfica com o intuito de compreender na literatura acadêmica quais seriam os benefícios e possibilidades do treinamento de força no ambiente escolar. Constatamos que vários órgãos na área de saúde, como American Orthopaedic Society for Sports Medicine, American Academy for Pediatric e National Strength and Conditioning Association recomendam o treinamento de força para crianças e adolescentes. Evidenciamos ao longo do estudo que a prática do treinamento de força no ambiente escolar possibilita melhoras significativas aos alunos no que se refere a autoimagem, autoestima e perda de gordura corporal.

Palavras-chave: Treinamento. Força. Crianças. Adolescentes

ABSTRACT

Children and adolescents live increasingly connected, such behavior has led to a number of health-related problems, especially obesity. Strength training or resistance training has the ability, if properly applied, to reverse such a harmful condition that directly affects children and adolescents today. What would be the benefits and possibilities of strength training for children and adolescents within PE classes? This is what we seek to understand throughout this study. Therefore, we conducted a bibliographic research in order to understand in the academic literature what would be the benefits and possibilities of strength training in the school environment. We have found that various health agencies, such as the American Orthopedic Society for Sports Medicine, the American Academy for Pediatrics, and the National Strength and Conditioning Association, recommend strength training for children and adolescents. We evidenced throughout the study that the practice of strength training in the school environment allows significant improvements for students regarding self-image, self-esteem and loss of body fat.

Keywords: Training. Strength. Children. Teens

* Graduando em Licenciatura em Educação Física na UEPB, email:
kayrosantos@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A vida agitada do século XXI trouxe uma série de problemas relacionados a saúde. Um dos grupos mais atingidos pelos malefícios que os dias atuais propiciam são o das crianças e adolescentes (BALBANI E KRAWCZYK, 2011).

Essa geração nascida dos anos 2000 até os dias atuais é um grupo de indivíduos que diferem das demais gerações, hábitos cada vez menos saudáveis fazem parte do seu cotidiano, problemas que vão desde uma alimentação desregrada, com excesso de açúcares e gorduras, as chamadas *fast-food* (comidas rápidas) ao uso exagerados das telas, sejam das tvs ou celulares, perdem-se horas nas redes sociais. Deixando de lado as brincadeiras e a realização de atividades físicas, resultado, uma crescente onda de crianças e adolescentes com problemas de sobrepeso, obesidade, diabetes, colesterol elevado, ansiedade, depressão. (PAYAB, KELISHADI, QORBANI, MOTLAGH, RANJBAR, ARDALAN, et al, 2015)

A sociedade vive cada vez mais conectada, saímos de uma geração na qual os indivíduos se movimentavam, para um novo tempo, as gerações Z, Y e a mais recente ALPHA, mudaram drasticamente o seu relacionamento com o meio. Brincadeiras que os obrigavam a correr, saltar, pular foram sendo substituídas ao longo das últimas décadas por brincadeiras e jogos nas telas das TVs, vídeo-game e mais recentemente dos celulares. (BORRULL, 2019)

O treinamento de força ou treinamento resistido é um treino em que o indivíduo realiza contrações musculares voluntárias contra uma resistência, essa resistência pode ser pesos, alteres, anilhas, barras, elásticos ou do próprio peso corporal.

Pensando o treinamento de força na perspectiva do universo escolar, questionamos ao longo do trabalho quais os benefícios e possibilidades da criação de um programa de treinamento de força em crianças e adolescentes dentro das aulas de educação física.

Essa revisão tem como objetivo geral compreender os benefícios e possibilidades do treinamento de força para crianças e adolescentes no ambiente escolar. Para tanto, foi realizado uma pesquisa bibliográfica com o intuito de compreender na literatura acadêmica os benefícios e possibilidades do treinamento de força para crianças e adolescentes no ambiente escolar. Utilizou-se como base

de dados, livros e artigos publicados nos seguintes portais: Google acadêmico, LILACS, PubMed, Researchgate e Scielo.

Romper com esse estilo de vida nada saudável é crucial, isso só será possível mediante mudanças nos hábitos descritos acima. Nesta perspectiva propomos analisar os benefícios e as possibilidades que treinamento de força no ambiente escolar pode trazer para crianças e adolescentes.

É relevante levantar alguns questionamentos para tentar compreender como chegamos nessa situação atual e como podemos sair. Não podemos nos furtar do debate, ele é urgente e necessário.

O treinamento de força é excelente instrumento que deve ser realizada por professores em suas aulas de educação física, pois é uma ferramenta que mostra excelentes resultados na melhora da autoestima e força dos indivíduos que são submetidos aos treinos, sendo estes regulares e bem orientados, os benefícios serão para a vida toda.

1. Fundamentação teórica

1.2 Crianças e adolescente do século XXI

O Estatuto da Criança e do Adolescente, Lei 8069 de 1990 define no seu Art. 2º “considera-se criança, para os efeitos desta Lei, a pessoa até doze anos de idade incompletos, e adolescentes aquela entre doze e dezoito anos de idade. ”

O século XXI trouxe várias mudanças relacionadas a esse público, crianças e adolescentes são usuários das novas tecnologias, sobretudo celulares, videogames e televisões que se expandiram vertiginosamente ao longo dos anos 2000, pois são sobretudo atraentes para elas, influenciando o seu padrão de comportamento. (BALBANI E KRAWCZYK, 2011).

As tradicionais brincadeiras foram sendo substituídas ao longo dos anos, seja por mudanças na sociedade, que se tornou mais violenta, e o brincar na rua, hoje é algo perigoso ou pelo advento da internet e dos celulares que conseguem prender a atenção do público na frente das telas, como é expresso na pesquisa Tic Kids Online Brasil do Comitê Gestor da Internet do Brasil (2018, p.130) ao afirmar que:

“Em 2013, aproximadamente dois terços dos usuários de Internet de 9 a 17 anos acessavam a rede todos os dias ou quase todos os dias, proporção que passou para 88% em 2017, quando 71% das crianças e adolescentes declararam utilizar a Internet mais de uma vez por dia.”

Esse uso exagerado das telas, associado a fatores como má alimentação levou a um aumento dos casos de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes como mensurado em uma pesquisa conduzida Gómez, Abdeen, Hamid et al (2017, p. 2637) “o número de meninas com obesidade aumentou de 5 milhões em 1975 para 50 milhões em 2016. O número de meninos com obesidade aumentou de 6 milhões em 1975 para 74 milhões em 2016.”

As mídias sobretudo, a internet, difundem o ideal de corpo perfeito, bem como desempenham papel relevante no culto ao corpo jovem, forte e sempre ativo, levando cada vez mais cedo crianças e adolescentes na busca desse ideal, olhar os personagens de séries, filmes e os influenciadores digitais nas telas dos dispositivos móveis e querer replicar comportamentos, gestos e atitudes é comum cada dia mais e com mais frequência. (FROIS, MOREIRA e STENGEL, 2011)

O corpo e a mente não preparados para esses novos dilemas do comportamento do século XXI expõe uma realidade muito presente nos dias atuais,

as crianças e adolescentes estão tornando-se ao menos aparentemente cada vez mais cedo, adultos, para tanto basta compararmos as crianças de hoje com as de anos atrás, iremos perceber características diferentes das atuais, padrões comportamentais, de vestimentas e de agir mudaram. Ainda de acordo com Frois, Moreira e Stengel (2011, p.75):

O conflito entre imagem corporal e corpo imagem, que acarreta o desejo por um corpo diferente do que se possui, não é um fato novo e também em si não constitui um problema. A questão é quando uma característica, a princípio necessariamente transitória, perpassa como padrão. (...)

Sabendo de todos esses dilemas enfrentados por crianças e adolescentes uma alternativa viável sobretudo em casos de sobrepeso ou obesidade, e que não se identificam com nenhuma modalidade esportiva é a pratica do treinamento de força.

1.2 O treinamento de força para crianças e adolescentes

O uso de métodos de resistência que busca aumentar a capacidade de um indivíduo de exercer ou resistir à força é denominado treinamento de força, podem ser exercícios que utilizam pesos livres, o próprio peso do indivíduo, máquinas e/ou outros aparelhos. (OLIVEIRA, GALLACHER, 1997)

O treinamento de força pode ser considerado um excelente método para que crianças e adolescentes que não realizam nenhuma atividade física comecem a desempenhar. De acordo com Fleck e Figueira Junior (1997, p. 70)

Os benefícios que o treinamento de força resulta em crianças são essencialmente os mesmos que os conhecidos em adultos. Segundo a American Orthopaedic Society for Sports Medicine, American Academy for Pediatric e National Strength and Conditioning Association, indicam que o treinamento com peso para crianças efetivamente resulta em benefícios quando corretamente prescrito e supervisionado. Na gama de benefícios relatos na literatura ressaltamos: aumento da força muscular e endurance muscular local; menor incidência de lesões na prática esportiva e atividades recreativas; melhoria da performance nos esportes e atividades recreacionais e aumento no tempo de fadiga e conseqüentemente exaustão e lesões.

Percebemos diante disto que prática do treinamento de força de acordo com várias entidades da área da saúde é de extrema importância para o desenvolvimento motor, a mesma pode ser iniciada nas escolas, nas séries iniciais,

fazendo assim que a criança tenha interesse pela atividade, sempre as conscientizando sobre uma alimentação saudável, e um estilo de vida mais regrado, a prática do esporte deve ser apresentada de forma divertida.

A prática do treinamento de força em criança e adolescentes visa a conservação e a construção de uma equilibrada estética corporal, com o desenvolvimento harmonioso do corpo. (OLIVEIRA, LOPES E RISSO, 2003)

O treinamento resistido ou treinamento de força tem a capacidade de entusiasmar crianças e adolescentes para a prática de atividades físicas das mais variadas, levando em consideração que ao praticar exercícios resistidos ou de força ocorrerá o fortalecimento do sistema músculo esquelético, o que permitirá melhor desempenho nas atividades diárias que serão realizadas com mais energia. Conforme descrito por Dantas (2003, p.159),

O treinamento (...) engloba o conjunto de métodos e procedimentos que visam treinar o aparelho locomotor (...) de forma a provocar adaptações em nível de muscular e, desta maneira permitir uma melhor *performance* desportiva. (...)

O ambiente escolar configura-se como excelente espaço para o enriquecimento das experiências das crianças e adolescentes, propiciando acesso a um vasto universo, no qual saberes corporais, experiências estéticas, emotivas, lúdicas e agonistas possam estar presente nas aulas de educação física. (BRASIL, 2017)

1.3 Treinamento de força na escola: benefícios e possibilidades

A prática do treinamento de força dentro da escola possibilita uma série de benefícios para crianças e adolescentes, melhorando significativamente o rendimento em atividades esportivas e recreativas. (BRAGA et al, 2008).

A Base Nacional Comum Curricular – BNCC criada em cooperação por todos os entes da federação e homologada pelo Conselho Nacional de Educação em dezembro de 2018 é o mais recente documento que norteia a educação básica do país, ela elenca oito dimensões do conhecimento que deve delimitar as habilidades dos educandos, são elas:

- Experimentação: refere-se à dimensão do conhecimento que se origina pela vivência das práticas corporais, pelo envolvimento corporal na realização das mesmas.
- Uso e apropriação: refere-se ao conhecimento que possibilita ao estudante ter condições de realizar de forma autônoma uma determinada prática corporal.
- Fruição: implica a apreciação estética das experiências sensíveis geradas pelas vivências corporais, bem como das diferentes práticas corporais oriundas das mais diversas épocas, lugares e grupos.
- Reflexão sobre a ação: refere-se aos conhecimentos originados na observação e na análise das próprias vivências corporais e daquelas realizadas por outros.
- Construção de valores: vincula-se aos conhecimentos originados em discussões e vivências no contexto da tematização das práticas corporais, que possibilitam a aprendizagem de valores e normas voltadas ao exercício da cidadania em prol de uma sociedade democrática.
- Análise: está associada aos conceitos necessários para entender as características e o funcionamento das práticas corporais (saber sobre).
- Compreensão: está também associada ao conhecimento conceitual, mas, diferentemente da dimensão anterior, refere-se ao esclarecimento do processo de inserção das práticas corporais no contexto sociocultural, reunindo saberes que possibilitam compreender o lugar das práticas corporais no mundo.
- Protagonismo comunitário: refere-se às atitudes/ações e conhecimentos necessários para os estudantes participarem de forma confiante e autoral em decisões e ações orientadas a democratizar o acesso das pessoas às práticas corporais, tomando como referência valores favoráveis à convivência social.

O desenvolvimento pleno do educando conforme a BNCC depende das oito habilidades elencadas acima, ao analisarmos cada uma delas podemos constatar que ter um corpo forte é essencial para alcança-las.

Para que um treino de força ocorra de maneira eficiente destacamos as seguintes orientações básicas para a progressão dos exercícios de força para crianças e adolescentes conforme Oliveira, Lopes e Risso, (2003, p. 91-92):

- a) Idade de 5 a 7 anos:
 - Inicie a criança nos exercícios básicos com pouco ou nenhum peso;
 - Desenvolva o conceito de uma sessão de treinamento;
 - Ensine as técnicas do exercício;
 - Progrida de exercícios calistênicos com o peso do corpo, exercícios com parceiros e exercícios com cargas leves;
 - Mantenha o volume baixo.
- b) Idade de 8 a 10 anos:
 - Aumente gradualmente o número de exercícios;
 - Pratique a técnica de exercício para todos os levantamentos;
 - inicie incremento gradual progressivo e carga dos exercícios; - mantenha os exercícios simples;
 - aumente o volume lentamente;
 - cuidadosamente, monitore a tolerância ao estresse do exercício.
- c) Idade de 11 a 13 anos:
 - ensine todas as técnicas básicas dos exercícios;
 - continue progressivamente aumentando o peso de cada exercício;
 - enfatize a técnica do exercício;
 - introduza exercícios mais avançados com pouca ou nenhuma carga.
- d) Idade de 14 a 15 anos:
 - progrida para programas de exercícios de força mais avançados;
 - inclua componentes específicos do esporte se assim desejar;
 - enfatize as técnicas do exercício;
 - aumente o volume.
- e) Idade de 16 anos em diante:
 - defina o nível inicial de programas para adultos, depois que toda a experiência anterior tenha sido adquirida.

Um estudo realizado por Schranz et al (2013) com 56 adolescentes com sobrepeso ou obesidade divididos em dois grupos, um que realizou treinamento de força e outro que seguiu sem alterações na sua rotina, durante 6 meses, teve como resultado melhoras em aspectos relacionados a autoimagem, autoestima e força muscular no grupo que houve a intervenção do treinamento de força.

As novas gerações precisam compreender os benefícios que a atividade física proporciona, é necessário e urgente que o mundo real ocupe o espaço do virtual na vida dessas crianças e adolescentes que a cada dia aumentam as estatísticas de indivíduos com sobrepeso e obesidade, levando muitas vezes a baixa autoestima e depressão.

Identificamos no treinamento de força uma excelente oportunidade para que ocorra essa mudança, pois o mesmo tem a capacidade de melhorar a autoimagem,

autoestima, e sobretudo ajudar no processo de perda de peso e fortalecimento muscular de crianças e adolescentes.

A escola tem um papel fundamental nessa mudança de hábitos, podendo dispor no seu currículo de um programa de treinamento de força para seus alunos dentro das aulas de educação física, isso fará com que eles sejam capazes de melhor desenvolverem suas práticas corporais, melhorando assim seu desempenho escolar na demais áreas.

Respeitando os princípios do treinamento esportivo, o professor terá melhores condições de aproveitar as potencialidades de cada aluno.

A educação física escolar precisa mudar para romper com os estigmas que a educação física escolar é apenas brincadeiras ou deixar a bola rodar, que o tempo destinado a aula seja uma continuação do recreio. (NASCIMENTO e GARCES, 2013).

Nesse sentido entendemos o treinamento de força como uma oportunidade para professores e alunos vivenciarem uma prática diferente das habituais, e a partir daí serem capazes de tornarem-se cidadãos plenos. Sempre respeitando os princípios do treinamento esportivo, a saber: Princípio da individualidade biológica, da adaptação, da sobrecarga, da continuidade, da interdependência volume-intensidade e da especificidade (DANTAS, p. 47. 2003).

Feito isso um programa de treinamento de força na escola gerará inúmeros benefícios, tais como crianças e adolescentes, mais preparados para as demais atividades a serem desenvolvidas no ambiente escolar e fora dele.

2 CONCLUSÃO

Os resultados obtidos nessa pesquisa nos permitem concluir que o treinamento de força possui inúmeros benefícios para as crianças e adolescentes, que vão desde melhoras nas relações interpessoais, a redução do percentual de gordura corporal, e as possibilidades são inúmeras para sua aplicação no ambiente escolar, é preciso romper com a ideia que as aulas de educação física são uma continuação do recreio, desenvolvendo atividades atrativas que possam chamar a atenção dos alunos.

Neste sentido o treinamento de força mostrou-se de acordo com a pesquisa um excelente aliado para uma mudança sistemática do comportamento de crianças

e adolescentes, mas reconhecemos que ele sozinho não terá a capacidade de mudar a realidade na qual o indivíduo está inserido, é necessário que a prática de qualquer atividade física seja um projeto apoiado por vários segmentos da sociedade, principalmente a família.

REFERÊNCIAS

BALBANI, Aracy Pereira S.; KRAWCZYK, Alberto Luís. Impacto do uso do telefone celular na saúde de crianças e adolescentes. **Rev Paul Pediatr** 2011; 29(3) : 430-6. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v29n3/a19v29n3.pdf> acessado em: 01/09/2019.

BORRULL, Alba Solé. **O que é a geração alfa, a 1ª a ser 100% digital**. Disponível em <https://www.uol.com.br/tilt/ultimas-noticias/bbc/2019/05/29/o-que-e-a-geracao-alfa-a-1-a-ser-100-digital.htm> acessado em: 03/10/2019

BRAGAS, F.; GENEROSI, R. A.; GARLIPP, D. C et. Programas de Treinamento de Força para Escolares sem uso de Equipamentos. **Ciência e Conhecimento – Revista Eletrônica da ULRA São Jerônimo**, v. 03, 2008. Disponível em: <https://docplayer.com.br/5129690-Programas-de-treinamento-de-forca-para-escolares-sem-uso-de-equipamentos.html> acessado em: 01/09/2019.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. Brasília: MEC. 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf acessado em: 01/09/2019.

BRASIL. Lei no 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8069.htm#art266 acessado em 21 de junho de 2019.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. **Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC kids online Brasil**. São Paulo: 2018. Disponível em: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/tic_kids_online_2017_livro_eletronico.pdf acessado em: 01/09/2019.

DANTAS, Estélio Henrique Martin. **A Prática da Preparação Física**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FLECK, Steven; FIGUEIRA JÚNIOR, Aylton José. Riscos e benefícios do treinamento de força em crianças: novas tendências. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. V. 2, N. 1, pág. 69-75, 1997. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1106/1307>

FROIS, Erica; MOREIRA, Jacqueline; STENGEL, Márcia. MÍDIAS E A IMAGEM CORPORAL NA ADOLESCÊNCIA: O CORPO EM DISCUSSÃO. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 16, n. 1, p. 71-77, jan./mar. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v16n1/a09v16n1.pdf> acessado em 25/08/2019.

GÓMEZ, Leandra; ABDEEN, Ziad A; HAMID, Zagar Abdul et al. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children,

adolescents, and adults. *Lancet*. 2017; 390(10113): 2627-42. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32129-3/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32129-3/fulltext#%20) acessado em: 30/08/2019.

NASCIMENTO, B.B; GARCES, S. B. B. Educação Física ou rola bola? **A percepção da comunidade escolar sobre as aulas de Educação Física**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 178, Marzo de 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd178/educacao-fisica-ou-rola-bola.htm>. Acessado em 01/09/2019.

OLIVEIRA, Arli Ramos de; GALLAGHER, Jere Dee. Treinamento de força muscular em crianças: novas tendências. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. V. 2, N. 3, pág. 80-90, 1997. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1134/1330>

PAYAB M, KELISHADI R, QORBANI M, MOTLAGH ME, RANJBAR SH, ARDALAN G, et al. Association of junk food consumption with high blood pressure and obesity in Iranian children and adolescents: **the Caspian-IV Study**. *J Pediatr (Rio J)*. 2015;91:196---205. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/jped/v91n2/pt_0021-7557-jped-91-02-00196.pdf acessando em: 10/09/2019.

RISSO, S; OLIVEIRA, A. R.; LOPES, A. G. Elaboração de programas de treinamento de força para crianças. Londrina: Semina: **Ciências Biológicas e da Saúde**, 2003. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/3662> acessado em 03/10/2019.

SCHRANZ, Natasha; TOMKINSON, Grant; PARLETTA, Natalie; PETKOV, John; OLDS, Tim. (2013). Can resistance training change the strength, body composition and self-concept of overweight and obese adolescent males? A randomised controlled trial. **British journal of sports medicine**. 48. 10.1136/bjsports-2013-092209. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/255954538_Can_resistance_training_change_the_strength_body_composition_and_self-concept_of_overweight_and_obese_adolescent_males_A_randomised_controlled_trial acessado em: 03/10/2019.

AGRADECIMENTOS

A Deus por saber dosar os momentos de felicidade, de tristeza e por me conceder a sabedoria tão necessária na minha vida.

A minha família por sempre me incentivar nos momentos de maiores dificuldades, por ela ser, sem dúvida nenhuma, a base na qual me apoio para ser quem sou.

A todos os professores que já passaram em minha vida educacional, pois devo o que sou enquanto aluno e futuro docente a vocês.

A Universidade Estadual da Paraíba juntamente com o Governo Federal por oportunizar o Plano Nacional de Formação de Professores da Educação básica – PARFOR.

A todos aqueles que, de alguma forma, estiveram e estão próximos de mim, fazendo esta vida valer cada vez mais a pena.