



CENTRO UNIVERSITÁRIO ESTÁCIO META DE RIO BRANCO
EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHAREL

WELLEN CAROLYNE VITORIO DE MORAIS SOUZA
THAILON VICTOR LOPES CARNEIRO
DIOGO MARLON DE SOUZA BARROS
JOÃO PEREIRA LIMA NETO
LUÍS HENRIQUE TEIXEIRA GAMA

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA ASSOCIADA A ALTA
PERFORMANCE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

RIO BRANCO – AC
OUTUBRO - 2025

RESUMO

SOUZA, Wellen Carlyne Vitorio de Moraes. CARNEIRO, Thailon Victor Lopes. BARROS, Diogo Marlon de Souza. NETO, João Pereira Lima. GAMA, Luís Henrique Teixeira. A Importância do Treinamento de Força Associada a Alta Performance de Crianças e Adolescentes. 18 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física - Bacharelado) – Estácio Unimeta, Rio Branco – AC. 2025

¹ Mestranda em Ciências da Saúde na Amazônia Ocidental da Universidade Federal do Acre – Rio Branco/AC, Professora do Centro Universitário Estácio Meta de Rio Branco – Acre. email: carolyne_vitorio@hotmail.com. ² Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Estácio Meta de Rio Branco/AC.

Dentro da crescente estatística de obesidade infantil, trazendo um aumento de aproximadamente 77% até 2035 (World Obesity Federation, 2023), tornou grande a preocupação sobre a prática de atividade física desse público. Diante disso, foi notória a necessidade do incentivo à prática desportiva de crianças e adolescentes, objetivando a melhoria da saúde e diminuição dessas estatísticas assustadoras. Nesse estudo, podemos notar diversas evidências que comprovam a necessidade e a eficácia da aplicação do Treinamento Força com o público estudado, trazendo melhorias significativas na saúde mental, física e na qualidade da interação social. É possível afirmar que não só é permitido, como também deve ser estimulado desde o período escolar como maneira de apresentar um estilo de vida saudável. Concluiu-se que a atividade física com a utilização do Treinamento de Força pode ser amplamente positivo a esses jovens, se acompanhado por um profissional hábil para a aplicação desse tipo de atividade. Por mais que haja, sim, riscos, mas foram considerados irrisórios, se comparados aos ganhos potenciais no desenvolvimento motor, cognitivo e social.

Palavras-chave: Exercício Físico, Crianças e Adolescentes, Treinamento Resistido, Especialização Precoce

ABSTRACT

SOUZA, Wellen Carolyne Vitorio de Moraes. CARNEIRO, Thailon Victor Lopes. BARROS, Diogo Marlon de Souza. NETO, João Pereira Lima. GAMA, Luís Henrique Teixeira². The Importance of Strength Training Associated with the High Performance of Children and Adolescents . p. 18. Physical Education – Estácio Meta University Center of Rio Branco, Rio Branco - Acre. 2025.

¹ Master's student in Health Sciences in the Western Amazon at the Federal University of Acre – Rio Branco/AC, Professor at the Estácio Meta University Center of Rio Branco – Acre. Email: carolyne_vitorio@hotmail.com.

² Undergraduate students in the Physical Education Program at the Estácio Meta University Center of Rio Branco/AC.

Considering the growing statistics of childhood obesity and the notorious need to encourage sports practice for children and adolescents, it becomes essential to understand the safest and most effective modalities. Among the possibilities, Strength Training (ST) stands out, although it is often surrounded by prejudice. This study aims to demystify the prejudice related to the practice of Strength Training with children and adolescents, analyzing its effects on health and performance. To this end, an integrative literature review was conducted, based on the selection and analysis of studies available in databases such as LILACS, Scielo, and BVS. Thus, it is observed that there is diverse evidence proving the efficacy of ST for the studied public, bringing significant improvements to mental and physical health, and the quality of social interaction. It is concluded that Strength Training can be widely positive for these young people, as long as it is accompanied by a professional skilled in applying this type of activity. The risks are considered minimal compared to the potential gains in motor, cognitive, and social development, and its practice should be encouraged from the school period as a way of presenting a healthy lifestyle.

Keywords: Physical Exercise, Children and Adolescents, Resistance Training, Early Specialization.

Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. METODOLOGIA.....	7
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17

1. INTRODUÇÃO

No atual cenário mundial, tem-se observado o aumento das taxas de obesidade infantojuvenil. Pesquisas afirmam que somente 28,1% dos estudantes realizam exercícios físicos suficientes, no Brasil (IBGE, 2020). A Organização Mundial de Saúde (**OMS, 2020**) aponta que esse público deve realizar pelo menos 60 minutos de exercício físico por dia. De acordo com a Federação Mundial de Obesidade (World Obesity Federation, 2023), a estimativa é que haja um crescimento de mais de 77% (de 435 milhões para 770 milhões) no número de jovens (entre 5 e 19 anos de idade) com sobrepeso ou obesidade até 2035.

Apesar dos altos índices de obesidade infantil, há ainda crianças que recebem incentivo à prática regular de exercícios físicos, levando em consideração a melhoria do sono, melhor desenvolvimento social, psicológico e, principalmente, físico (Comité Nacional de Medicina do Desporto Infantojuvenil, 2018). Um estudo feito na cidade de Tiajin (China), demonstrou um impacto significativo na aptidão física através do Treinamento Resistido (TR) com crianças de 7 a 8 anos de idade, sendo observadas melhorias na coordenação motora, resistência cardiovascular e baixa do IMC (Sha Ge *et al.*, 2025).

Sabe-se que a prática regular traz consigo benefícios em grande escala para todos os públicos. Atualmente, o exercício físico tem sido utilizado não somente para um melhor bemestar, mas como meio de tratamento/prevenção de doenças psicossociais como ansiedade e depressão, além de promover melhor interação social. Estudos comprovam que esse tipo de tratamento não farmacológico também pode ser utilizado com crianças, reforçando que a prática deve ser incentivada desde os primeiros anos de vida (Oliveira *et al.*, 2024).

O Treinamento de Força (TF) é de suma importância no desenvolvimento de crianças e adolescentes, sendo essa afirmação respaldada por diversos estudos. **Liu Zhonghui *et al.* (2025)** afirmam que jovens (entre 9 e 18 anos) que têm um estilo de vida mais saudável apresentando uma alimentação equilibrada, sono regular, prática de atividades físicas de forma adequada e menor tempo utilizando telas possuem uma expectativa de vida maior. Enquanto, o público da mesma faixa etária que não possui hábitos saudáveis está mais propenso ao risco de desenvolver múltiplas doenças como miopia, obesidade e pressão alta.

O treinamento de força tem pouquíssima exploração com o público em questão, devido a um preconceito que relaciona esse tipo de treinamento com o alto risco de lesões e o atraso no desenvolvimento fisiológico. Porém, pode-se afirmar que apesar de não demonstrar visualmente melhorias físicas durante o período de adaptação a esse tipo de treinamento, é

notório que há uma melhoria no desempenho de força, na prevenção de lesões musculares e ósseas quando supervisionado por um profissional qualificado (McDonnell et al, 2021).

Trazendo todos os aspectos científicos que apontam o treinamento de força como um método positivo Pierce C, Kyle *et al.* (2022) afirma que na luta contra as patologias associadas à falta de atividade física e também ao desenvolvimento dessa faixa etária, esse método pode ser relacionado com a melhoria do desempenho esportivo de alto rendimento de jovens atletas, promovendo adaptações musculoesqueléticas e o aperfeiçoamento das valências esportivas específicas das respectivas modalidades conforme afirmam

A partir do Treinamento de Força para cada modalidade esportiva, são observadas que treinar as valências específicas do esporte de cada um, traz maiores benefícios para a aptidão física do atleta, tornando-o mais capacitado para suportar as exigências do respectivo esporte, quando corretamente aplicadas (Behm DG *et al.*, 2017).

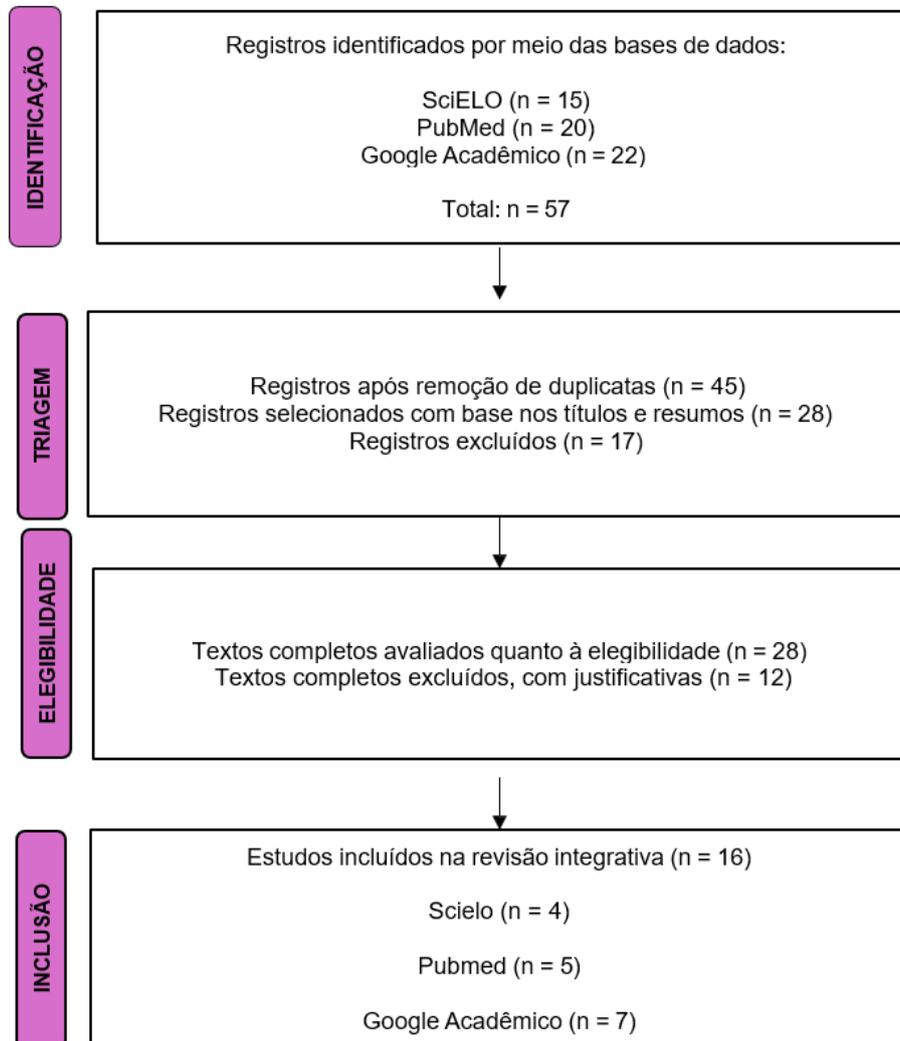
Portanto, esse trabalho tem como objetivo desmistificar o preconceito referente à prática do Treinamento de Força com crianças e adolescentes.

2. METODOLOGIA

O estudo em questão trata-se de uma análise bibliográfica, realizada por meio de uma revisão integrativa de artigos e coleta de dados, visando aprofundar o conhecimento acerca do treinamento de força como mecanismo de melhora na qualidade de vida e aptidão física de crianças e adolescente.

A coleta de dados foi realizada através de buscas nas bases de dados, como: Ministério da Saúde, IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), LILACS (Literatura LatinoAmericana e do Caribe em Ciências da Saúde), WOF (Federação Mundial de Obesidade), Scielo e BVS (Biblioteca Virtual da Saúde). Utilizando as seguintes palavras-chave para busca: treinamento de força, crianças e adolescentes, obesidade e sedentarismo infantil.

Como critérios de inclusão foram adotados os artigos publicados no período de 2015 a 2025, disponíveis na íntegra e em português ou inglês. Foram excluídos artigos sem elemento relevante para o estudo e duplicados.

Figura 1 – Fluxograma Prisma

Fonte: os autores do estudo (2020).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1 apresenta os resultados obtidos das análises dos artigos selecionados.

Autor	Título	Objetivo	Resultado
Comité Nacional De Medicina Del Deporte Infantojuvenil, 2018	Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones	Esta revisão sobre treinamento de força em crianças e adolescentes inclui os seguintes objetivos: Reconhecer os potenciais benefícios à saúde e ao condicionamento físico de crianças e adolescentes. Estabelecer os benefícios para populações com sobrepeso, obesidade e/ou sedentarismo. Identificar os potenciais riscos do treinamento de força. Compreender as diretrizes apropriadas para um treinamento de força seguro e eficaz.	Destacou-se que, para que haja um Treinamento com melhores condições e menores riscos, se faz necessária a presença e a orientação de um profissional qualificado e preparado para trabalhar com o público infantojuvenil.
Da Silva, Jessica De Lucca, 2024	Atividade física para crianças e adolescentes: efeitos na saúde	Esse estudo tem como objetivo analisar as respostas fisiológicas dos indivíduos a partir dos estímulos realizados na atividade física que possam ser significativas para o desenvolvimento de crianças e adolescentes	O artigo demonstrou que a atividade física feita de forma planejada e com frequência, com o objetivo de manter o corpo em forma e o peso em dia, traz durante a infância muitos benefícios importantes, ajudando no crescimento e no desenvolvimento saudável. Além disso, crianças e adolescentes ganham bastante com isso: melhoram na convivência com os outros, nas habilidades motoras, na saúde do coração, no condicionamento físico, no humor e até nos sintomas de ansiedade e depressão

Daniele, T. M. Da C., 2023	Efectos del entrenamiento de fuerza en la salud de niños y adolescentes	Este estudo tem como objetivo analisar a produção científica sobre os efeitos do treinamento de resistência na saúde de crianças e adolescentes	Este estudo mostra com evidências de dados, junto com outros artigos renomados a importância e as melhoras significativas tornando a interação entre elas e a promoção de uma vida saudável desde os momentos escolares, o que traz melhor qualidade de vida em várias áreas, incluindo a parte física e psíquica de crianças e adolescentes não atletas.
Ferley DD, 2020	Intervalo de Sprint Combinado, Treinamento Pliométrico e de Força em Jogadores de Futebol Adolescentes: Efeitos nas Medidas de Velocidade, Força, Potência, Mudança de Direção e Capacidade Anaeróbica	O propósito desta investigação incluiu comparar duas abordagens de treinamento combinadas envolvendo programas idênticos de treinamento de força e treinamento pliométrico com diferentes abordagens para SIT em índices de desempenho atlético	Neste estudo aplicado com jovens atletas de futebol, verificase a importância de fazer o uso do treinamento específico, trazendo maiores ganhos de performance conforme a aplicação dos métodos de treinamento, dando ao final comparações de como teria sido diferente o desempenho dos atletas se não houvessem treinado uma valência tão necessária em seu desporto.
Kato Y, 2025	The Effects of Rhythm Jump Training on the Rhythmic Reproduction Ability in Jumping and Agility in Elementary School Soccer Players	Este estudo teve como objetivo elucidar o efeito do treinamento de salto rítmico no ritmo e nas habilidades motoras de alunos do ensino fundamental para fornecer insights sobre seus potenciais benéficos para seu desempenho físico e coordenação.	O presente estudo avaliou a importância do Treinamento Específico em jovens atletas com o objetivo de potencializar cada valência física. Combinando as diferentes formas treinamento, evoluem não só os aspectos de força, velocidade e potência, mas também coordenação motora.

<p>McDonnell Susan, 2021</p>	<p>Explorando o Papel do Treinamento de Força para Melhorar os Testes de Desempenho Físico e a Prevenção de Lesões em Crianças e Adolescentes: Uma Revisão de Literatura Narrativa</p>	<p>O objetivo desse artigo é testificar que a função do treinamento de força é prevenir e reduzir as taxas de lesões em atletas jovens, desde que as técnicas adequadas sejam ensinadas e supervisionadas por pessoal devidamente treinado.</p>	<p>O treinamento de força, se acompanhado por um profissional qualificado, traz benefícios para crianças e adolescentes. Dentro destes, o TF é capaz de reduzir a possibilidade de lesões advindos de algum esporte, trazendo mais segurança e melhor desempenho na prática esportiva.</p>
<p>NASCIMENTO, Marcelo Victor Rodrigues, 2020</p>	<p>Treinamento Com Pesos Para Crianças e Adolescentes e a Especialização Precoce</p>	<p>Este trabalho teve por objetivo realizar um paralelo entre o treinamento de força utilizando exercícios resistidos e a preparação precoce de jovens atletas em busca de talentos. Para tanto, foi discorrido acerca dos conceitos de força muscular, de treinamento de força, de treinamento com pesos para crianças e adolescentes e de seus benefícios e riscos para os jovens</p>	<p>Essa pesquisa trouxe dados que reforçam a eficácia e a importância do Treinamento Resistido com o público em questão. Além da melhoria dos aspectos físicos, traz benefícios comportamentais, auxiliando no desenvolvimento deles. Porém, foi notado também que a especialização antes do momento correto pode ser prejudicial para essas crianças /adolescentes, pois o corpo pode ainda não estar desenvolvido para suportar tais demandas.</p>

<p>OLIVEIRA, José Ricardo Lourenço, 2022</p>	<p>Treinamento Resistido é Recomendável Para Adolescentes e Crianças?</p>	<p>A pesquisa teve como objetivo quebrar o mito de que crianças e adolescentes podem ou não praticar musculação, mostrar a forma correta da dos exercícios na prática e os cuidados necessários, conforme a pesquisa bibliográfica utilizada como principal base para o desenvolvimento do tema.</p>	<p>Nesse estudo, verifica-se argumentos a respeito do TF em crianças e adolescentes afirmando que deve haver um controle de intensidade desse tipo de treinamento para não haja nenhum efeito negativo. Ele também afirma que a melhor idade para ser realizado um treinamento mais intenso e específico se passa dos 14 aos 16 anos.</p>
<p>Oliver JL, 2024</p>	<p>The Effects of Strength, Plyometric and Combined Training on Strength, Power and Speed Characteristics in HighLevel, Highly Trained Male Youth Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis</p>	<p>O objetivo principal da revisão sistemática e meta-análise foi comparar os efeitos específicos do treinamento de força, pliométrico e combinado com controles ativos (treinamento padrão de futebol) nas características de força, potência e velocidade de jovens jogadores de futebol masculinos de alto nível e altamente treinados</p>	<p>Jogadores jovens de futebol de alto nível e bem treinados costumam melhorar força, potência e velocidade com treinos de força, pliometria. No geral, os ganhos são parecidos entre esses tipos de treino. Pelos dados, assegura-se que, no futuro, esse tipo de treinamento vai trazer melhorias reais na potência, principalmente advindos do TF</p>

Pierce KC, 2022	Weightlifting for Children and Adolescents: A Narrative Review	O estudo em questão objetivou tratar das condições ideais para a prática do Levantamento de Peso com crianças, trazendo informações a respeito de quando iniciar, como realizar a inicialização, como instruir os movimentos, a incidência de lesões, além de trazer dados a respeito das mudanças fisiológicas e psíquicas do público estudado.	O treino de força tem melhoras significativas quando se relaciona com o alto rendimento, para as crianças os estudos trazem afirmações vindas de dados otimistas quanto a melhora do desenvolvimento da musculatura e do fortalecimento de tendões e tecidos ósseos.
Sánchez Pastor A, 2023	Influência das Variáveis de Treinamento de Força nas Adaptações Neuromusculares e Morfológicas em Crianças Pré-púberes: Uma Revisão Sistemática	O objetivo do presente estudo foi analisar as evidências científicas disponíveis sobre a influência de variáveis do treinamento de força nas adaptações morfológicas e/ou neuromusculares em populações pré-púberes saudáveis, sem experiência prévia nesse tipo de treinamento, de acordo com as características descritivas da amostra	O estudo em questão mostrou adaptações morfológicas e neuromusculares em crianças pré-púberes em resposta ao TF. Todas as crianças apresentaram ganho de força devido aos estímulos aplicados. Nas avaliações morfológicas, foi possível constatar o aumento da massa muscular e, conseqüentemente, o decréscimo no percentual de gordura.

Fonte: Autores.

O Comitê Nacional de Medicina do Desporto Infanto-juvenil (2018) avaliou as variáveis advindas do TR em crianças e adolescentes de 7 a 19 anos, trazendo consigo informações relacionadas aos ganhos e potenciais efeitos negativos nesses jovens. Logicamente, a diferença entre as idades e desenvolvimento são completamente opostas, mas é importante citar que, para cada público é necessário estudar suas fases de desenvolvimento para melhor aproveitamento desse tipo de treinamento sem causar problemas aos praticantes.

Dessa forma, trazendo consigo a pergunta “Treinamento Resistido é Recomendado Para Adolescentes e Crianças?”, o artigo 8 (Oliveira, José Ricardo, 2022), apresenta justamente argumentos que reforçam a necessidade de conhecer cada indivíduo para a aplicação de qualquer método de treinamento com sobrecargas.

Daniele, T.M. Da C. (2023), o objetivo foi analisar os efeitos do TR em crianças e adolescentes não atletas, testificando que a eficácia desse tipo de treinamento traz não somente melhorias no aspecto físico, mas também no aspecto psíquico. O artigo 2 (Da Silva, Jessica De Lucca, 2024) aborda sobre os efeitos psicossociais que a atividade física promove aos praticantes, resultando em melhorias na socialização, habilidades motoras e auxiliando no tratamento de sintomas causados pela ansiedade e depressão.

De acordo com Pierce KC (2021), os resultados apresentados foram otimistas quanto aos efeitos do Levantamento de Peso com crianças, identificando evoluções na estrutura muscular, nos tendões e estrutura óssea. Ainda neste artigo, afirmou-se que a incidência de lesões causadas por esse tipo de treinamento é muito baixa, mesmo que ainda estejam nessas fases de desenvolvimento.

Na apresentação do artigo 11, de Sánchez, Pastor A (2023), apresenta-se uma das resoluções mais conclusivas a respeito das variáveis no TF. O autor traz dados que afirmam sobre a influência que esse tipo de treinamento causa nas adaptações morfológicas de crianças pré-puberes. Foi observada uma melhoria na qualidade de vida dos indivíduos e o aumento da massa muscular em 100% dos casos estudados.

O estudo de Ferley DD (2020), no 4º artigo, explica como a especificidade do treinamento pode influenciar no rendimento de jovens atletas de futebol, fornecendo a esses jovens mais força, potência e velocidade para a execução dos movimentos e, conseqüentemente, da performance dos mesmos na modalidade.

O estudo realizado no artigo 9 avaliou os efeitos do treinamento específico com jovens da mesma faixa etária, trazendo consigo dados consistentes sobre o condicionamento desses atletas. Durante o período de testes, os atletas foram submetidos aos treinamentos de força e

pliometria com o objetivo de prepará-los às demandas exigidas durante uma partida de futebol. Os resultados foram significativamente positivos (Oliver JL, 2024).

Os artigos 5 (Kato Y, 2025) e 7 (Nascimento, Marcelo Vitor Rodrigues, 2020) relatam que o treinamento de força/resistido tem enorme potencial benéfico para o público em questão, desde ajudar no aprimoramento das valências físicas e cognitivas, tendo a consequência do fortalecimento dos tecidos moles, como tendões e ligamentos, e melhora das ações específicas do esporte realizado pelo praticante. Já 6º artigo ele declara a suma importância de ter um profissional capacitado da área, para fazer as observações e controle necessário para não prejudicar ou lesionar os jovens atletas (McDonnell Susan, 2020).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, de acordo com os artigos citados nesse estudo, conclui-se que o Treinamento de Força para crianças e adolescentes tem seus benefícios, porém exige-se cautela na aplicação nesse tipo de treinamento, pois se aplicado de forma incorreta, pode acarretar sérios problemas de saúde devido ao desenvolvimento incompleto desse público.

É importante considerar todas as variáveis que advém de cada indivíduo como o sono, alimentação, além da maturação muscular e óssea. Dessa forma, se faz necessária a presença de um profissional capacitado nesse tipo de treinamento, para que a atividade possa ser realizada de tal forma que traga mais benefícios aos praticantes. Quanto à especialização precoce desses atletas, recomenda-se que haja a adaptação no período pré-púbere, para que seja feita essa especialização somente a partir dos 16 anos, a depender do nível de desenvolvimento de cada um.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEHM DG, Young JD, Whitten JHD, Reid JC, Quigley PJ, Low J, Li Y, Lima CD, Hodgson DD, Chaouachi A, Prieske O, Granacher U. **Effectiveness of Traditional Strength vs. Power Training on Muscle Strength, Power and Speed with Youth: A Systematic Review and MetaAnalysis**. *Front Physiol*. 2017.

BRASIL. IBGE. **A saúde dos adolescentes**. Brasília: IBGE, [2020?]. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/criancas/brasil/2697-ie-ibge-educa/jovens/materias-especiais/21457a-saude-dosadolescentes.html#:~:text=28%2C1%25%20dos%20estudantes%20brasileiros,sendo%20classificados%20como%20fisicamente%20ativos>. Acesso em: 14 mar. 2025.

Comité Nacional De Medicina Del Deporte Infantojuvenil. **Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones [Strength training in children and adolescents: benefits, risks and recommendations]**. *Arch Argent Pediatr*. 2018.

DANIELE, T. M. DA C.; NUNES, C. V.; SARAIVA, J. A. N.; NASCIMENTO, L. O.; BARBOSA, R. M. C.; REBOUÇAS, D. N. E.; PINHEIRO, M. H. N. P.; PINTO, N. V. **Efectos del entrenamiento de fuerza en la salud de niños y adolescentes**. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 28, n. 304, p. 173-191, 2 sep. 2023.

FERLEY DD, Scholten S, Vukovich MD. **Intervalo de Sprint Combinado, Treinamento Pliométrico e de Força em Jogadores de Futebol Adolescentes: Efeitos nas Medidas de Velocidade, Força, Potência, Mudança de Direção e Capacidade Anaeróbica**. *J Strength Cond Res*. 2020.

GE S, Liu H, Song C, Zhang W, Guo X. **Evaluating the impact of motor quotient physical fitness training on health-related fitness indicators and obesity risk in children aged 7-8 years in Tianjin, China**. *BMC Public Health*. 2025.

KATO Y, Watanabe H, Kawabata M, Mamorita N, Muroi R, Tsuda Y, Uchida Y, Tsuihiji Y, Mogi K, Watanabe Y, Sano Y, Takahira N. **The Effects of Rhythm Jump Training on the Rhythmic Reproduction Ability in Jumping and Agility in Elementary School Soccer Players**. *Children* (Basel). 2025.

McDonnell Dawes S. **Exploring the role of strength training for enhancing physical performance testing and injury prevention in children and adolescents: A Literature Review and Narrative**. *International Journal of Integrated Care*. 2021;21(S1):197. DOI: <https://doi.org/10.5334/ijic.ICIC20496>.

NASCIMENTO, Marcelo Victor Rodrigues. **Treinamento Com Pesos Para Crianças E Adolescentes E A Especialização Precoce**. *Revista Sociedade Científica*, [S.1], v. 3, n. 5, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.3955178. Disponível em: <https://show.scientificsociety.net/2020/07/treinamento-com-pesos-para-criancas-e-adolescentes-e-a-especializacao-precoce/>. Acesso em: 8 maio. 2025.

OLIVEIRA, José Ricardo Lourenço de et al. **Treinamento Resistido É Recomendável Para Adolescentes E Crianças?** Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, [S. l.], v. 14, n. 1, 2022. DOI: 10.36692/v14n1-05R. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/880>. Acesso em: 8 maio. 2025.

OLIVEIRA, VA de; GOMES, LMD.; FREITAS, PHC; SILVA, RQ.; FERREIRA, JB. **Benefícios da prática regular de atividade física no tratamento da depressão: Uma revisão narrativa da literatura.** Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, [S. l.], v. 5, pág.e8013545827, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i5.45827. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/45827>. Acesso em: 15 mar. 2025.

OLIVER JL, Ramachandran AK, Singh U, Ramirez-Campillo R, Lloyd RS. **The Effects of Strength, Plyometric and Combined Training on Strength, Power and Speed Characteristics in High-Level, Highly Trained Male Youth Soccer Players: A Systematic Review and MetaAnalysis.** Sports Med. 2024.

PIERCE KC, Hornsby WG, Stone MH. **Weightlifting for Children and Adolescents: A Narrative Review.** Sports Health. 2022.

SÁNCHEZ Pastor A, García-Sánchez C, Marquina Nieto M, de la Rubia A. **Influência das Variáveis de Treinamento de Força nas Adaptações Neuromusculares e Morfológicas em Crianças Pré-púberes: Uma Revisão Sistemática.** Saúde Pública Int J Environment Res. 2023.

SILVA, de Lucca, Jessica & Silva, Letícia & Tafarello, Emanuely & Evangelista-Poderoso, Rosana & Toma, Tereza & Maia Barreto, Jorge Otávio. **REVISÃO RÁPIDA - Atividade física para crianças e adolescentes: efeitos na saúde.** 2024.

WORLD OBESITY FEDERATION, World Obesity Atlas 2023.