OS ADOLESCENTES E SEUS INTERESSES PARA A PRÁTICA DO TREINAMENTO DE FORÇA

Roberta da Rosa
GEEF-IPA
Deninson Nunes Ferenci
GEEF-IPA
Alexandre Scherer
GEEF-IPA

RESUMO

Este estudo possui como temática o interesse de adolescentes na prática do treinamento de força com o objetivo central de compreender os motivos que levam os adolescentes a frequentarem o ambiente de academia. Este trabalho caracteriza-se como um estudo de cunho qualitativo. Buscou-se com as observações das sessões de treinamento de força realizadas por adolescentes e de entrevistas semi-estruturadas compreender a visão dos sujeitos envolvidos neste campo sobre seus interesses pela prática em questão e motivos que os levam a tal. Os interesses mais citados pelos adolescentes, respectivamente, foram socialização, estética e saúde, sendo que a mídia, em especial a televisão, é o motivo mais citado como fator influenciador para a prática.

Palavras-chave: Educação física, Adolescentes e Treinamento de força.

ABSTRACT

This paper studies the interest of adolescents in strength training, with its main objective being to comprehend the motives that lead adolescents to frequent gym environments. This work is characterized as a study of a qualitative nature. Through observations of adolescents' strength training sessions and semi-structured interviews, it sought to understand the viewpoint of the subjects involved in this field regarding their interests in the practice at hand and what led them to it. The most frequently cited interests reported by the adolescents were, respectively, socialization, esthetics and health, with the media, especially television, being the most frequently cited influential factor for the practice.

Key words: Physical education, adolescents and strength training.

RESUMEN

Este estudio tiene como temática el interés de adolescentes en la práctica del entrenamiento de fuerza con el objeto central de comprender los motivos que llevan a que los adolescentes frecuenten el ambiente de academia. Este trabajo se caracteriza como un estudio de cuño cualitativo. Se buscó con las observaciones de las sesiones de entrenamiento de fuerza realizadas por adolescentes y de entrevistas semiestructuradas comprender la visión de los sujetos involucrados en este campo sobre sus intereses por la práctica en cuestión y motivos que los llevan a tal. Los intereses más

citados por los adolescentes, respectivamente, fueron socialización, estética y salud, y los medios de comunicación, en especial la televisión, es el motivo más citado como factor influyente para la práctica.
Palabras clave: Educación física, Adolescentes y Entrenamiento de fuerza.

INTRODUÇÃO

Dentro de uma concepção de saúde não basta a ausência de doenças, é necessária a presença de atividades promocionais da saúde buscando o afastamento de qualquer risco imposto por alguma patologia. Torna-se cada vez mais difícil encontrar atualmente crianças e adolescentes que apresentem algum nível de atividades físicas recomendadas. Diante disto, imaginar uma criança ou adolescente em um ambiente de academia para a prática de uma atividade física planejada apenas pela ausência de doença é uma utopia..

A procura pela prática do treinamento de força nesta faixa etária está crescendo nos últimos anos e muitas são as influências para este crescimento, desde a influência da mídia, amigos e até o convívio familiar (AZEVEDO ET AL., 2006). Este estudo busca compreender melhor o mundo do trabalho que envolve a musculação em academias voltadas para o público adolescente. Para isso, o referencial teórico trata sobre as características do treinamento de força e sua relação com a adolescência

A ADOLESCÊNCIA E O TREINAMENTO DE FORÇA

Se, do ponto de vista da psicologia do desenvolvimento, o início da adolescência é claramente marcado pelo início do amadurecimento sexual o seu fim não se define apenas pelo desenvolvimento corporal, mas, sobretudo pela nova organização da vida social. Nessa fase as mudanças psicológicas são notáveis.

A adolescência é um período em que as relações sociais estão em um processo de reestruturação. Cole e Cole (2003, p. 618) apontam que:

> Esse período extenso é importante, porque os jovens necessitam de muitos anos para adquirirem o conhecimento e as habilidades que vão precisar para conseguir independência e para contribuir para a perpetuação da sua sociedade.

Essas mudanças nas responsabilidades e nos papéis sociais que ocorrem nessa época naturalmente dão origem a incertezas e rupturas psicológicas, o comportamento com todos a sua volta começa a mudar e os desejos já não são mais os mesmos, essa é a conhecida fase da "rebeldia".

Nos últimos anos o treinamento de força com adolescentes vêm aumentando significativamente. Trabalhos acadêmicos têm comprovado a efetividade e a segurança deste tipo de prática, motivando diversas instituições desta área a se posicionar oficialmente a favor dela. Para Ramos 2000, p. 64):

> É importante não esquecer que nessa fase, devido ao crescimento intenso, uma grande quantidade de energia é utilizada nesse processo (crescimento), dessa forma "sobra" uma menor quantidade de nutrientes importantes para o fenômeno de supercompensação da sessão de treino.

Stratton et al. (2004) afirmam que em adolescentes hipertensos, exercícios de resistência foram utilizados para manter a pressão arterial sistólica em um nível reduzido. Ao término do treinamento, a pressão arterial retornou aos valores não significativamente diferentes dos valores iniciais. O treinamento de força pode ser útil no controle da hipertensão, e não parece prejudicar a pressão arterial em adolescentes.

Fleck e Figueira Júnior (2003) comprovam que ganhos de força muscular tem sido evidentes em todos os estados de maturação. Os adolescentes apresentam um grande grau de hipertrofia, justamente pela presença marcante de hormônios anabólicos.

Para Ramos (2000) a assimilação compensatória (adaptação ao treino) é muito mais rápida no aparelho locomotor ativo (músculos) do que no passivo (ossos, tendões, articulações e ligamentos). Em outras palavras, o aparelho locomotor ativo se adapta mais rapidamente ao treinamento do que o aparelho locomotor passivo. Além disso, o autor enfatiza que é necessário aumentar o tempo de recuperação do treinamento de força nos adolescentes.

Além dos estudos mostrados acima que envolvem o treinamento de força e os adolescentes existe grande influência da mídia que mostra biótipos de pessoas perfeitas e fazem culto a isso, embora a musculação vise também os benefícios para a manutenção do corpo, trazendo muitos resultados positivos, e melhorando a qualidade de vida.

O treinamento de força para adolescentes não significa Fisiculturismo nem Levantamento de Peso. O Treinamento de força para esta faixa etária evoluiu muito nos últimos anos e proporciona diversos benefícios sob a perspectiva da aptidão física geral e específica.

ISSN: 2179-8133

Além das melhoras em aptidão física e nas alterações fisiológicas promovidas pelo treinamento de força para o adolescente que está em fase de maturação biológica e psicológica, o ambiente da academia possui um espaço que vem a proporcionar um determinado convívio social. Neste sentido, percebe-se a necessidade de uma pedagogia específica voltada para esta faixa etária. É necessário estabelecer um processo de ensino-aprendizagem correto para que o jovem possa se beneficiar ao máximo do treinamento de força, independente do objetivo que pretenda alcançar.

A pedagogia que referimos é tratada por Monteiro (1996) como a conscientização por parte do adolescente sobre os benefícios da musculação voltados para sua saúde. O autor trata o termo conscientização articulado com um comportamento de maior motivação do praticante. Contudo, acredita-se em um processo no qual a motivação do aluno o conduzirá, não a uma consciência propriamente dita, mas a uma compreensão para um comportamento voltado a uma educação para a saúde, tendo esta participação importante do professor.

Tal educação para saúde abordada inicialmente, trata dos processos de aprendizagem e de desenvolvimento que adquirem diversas representações no que diz respeito ao desenvolvimento humano. Segundo Negrine e Machado (2004) o meio não é somente uma condição, mas o fator responsável pelas aprendizagens.

Em suma, para adolescentes o treinamento de força é uma prática possível. Entende-se que, muito mais do que uma prática corporal qualquer, a atividade tem potencial para trazer ganhos significativos tanto em aspectos psicomotores, quanto em aspectos fisiológicos, além de servir como método profilático para possíveis doenças crônicas futuras.

Entretanto, ir à academia fazer musculação pode ter um significa psicossocial. Para Ramos (2000) os motivos para a procura do treinamento de força são diversos. Podendo ser pelo simples fato de se relacionar com outras pessoas da mesma faixa etária, ou com o enfoque na estética e por último como recomendações de médicos visando à saúde ou melhora de um problema já existente.

A busca por essa prática pode ser influenciada pelo meio social, uma vez que o querer pelo treinamento de força se torne de vontade própria do adolescente pelo simples fato da socialização com outras pessoas da mesma idade. Nesse mesmo âmbito, a prática pela socialização, nos leva a acreditar que a busca, seja pela vontade de estar dentro da academia como qualquer outro jovem, onde não existam "regras e responsabilidades", que nesse local ele se encontre e construa amizades.

Segundo Faw (1981, p. 283): "Subsequentemente, surgem amizades idealizadas com indivíduos do mesmo sexo que possuam qualidades que o adolescente deseja possuir". É possível perceber que muitas vezes os jovens buscam o treinamento de força ao tentar se espelhar em outros adolescentes, e assim serem identificados como membro de uma turma, tendo forte impacto sobre o seu status social.

Outro aspecto importante é a influência da mídia. Para Saba e Antunes (2004, p. XIX):

ISSN: 2179-8133

> A beleza do corpo e as modalidades esportivas vêm sendo constantemente relacionadas a produtos e serviços no intuito de fortalecer sua imagem e consequentemente imprimir maior credibilidade às marcas. O modelo corporal do atleta proporciona evidência, gera status.

Os autores argumentam ainda que: "[...] a sociedade atual inclui um indivíduo fisicamente ativo no grupo das pessoas mais produtivas, pessoalmente e profissionalmente". (SABA e ANTUNES, 2004, p. XIX). Pode-se perceber o poder que a mídia possui para influenciar os pensamentos dos jovens, quando é evidenciado que o corpo perfeito, é aquele escultural, e que pessoas acima do peso são infelizes e não atraentes. Sendo assim, eles não são merecedores de respeito ou admiração, portanto muitos adolescentes procuram o treinamento de força visando a estética do seu corpo.

Entretanto, o treinamento de força não pode ser visto por adolescentes como "milagroso". Isso pode afetar os jovens de uma maneira que eles comecem a realizar esse treinamento de força de forma inadequada, gerando muitos problemas futuros, e é dever do profissional da educação física presente controlar e fazer com que mudem essa idéia. As insatisfações com seus corpos não são somente influenciados pela mídia, mas também pelo meio de convívio familiar e escolar, por exemplo.

Acredita-se que a saúde também seja um dos motivos que o treinamento de força seja procurado, mas não somente pelos adolescentes, porém não por vontade própria, mas por indicação de médicos e de seus pais. A indicação médica provém pela busca da promoção ou prevenção da saúde e bem estar. A indicação pelos pais acontece por algum tipo de preocupação, pelo não interesse dos adolescentes em praticar alguma atividade física, por não terem a aptidão física para isso ou simplesmente por não gostarem. Neste momento, o treinamento de força surge como opção para que se exercitem e também para manter a manutenção do corpo, evitando futuros problemas.

METODOLOGIA

Este estudo foi realizado utilizando a metodologia qualitativa. Neste sentido, seguindo a idéia de Pope e Mays (2009) esse modelo de pesquisa está relacionado ao sentido que as pessoas dão as suas experiências do mundo social e o modo como compreendem o mundo.

A pesquisa foi realizada com adolescentes do sexo masculino, na faixa etária de 15 a 18 anos. O estudo envolveu cinco adolescentes em duas academias na cidade de Porto Alegre.

Os instrumentos de pesquisas escolhidos para a elaboração desta pesquisa foram: a observação e a entrevista semi-estruturada. Segundo Scherer (2000), estas formas oportunizam uma visão mais abrangente da cultura no local determinado para a pesquisa.

A análise foi feita através da triangulação de dados entre o referencial teórico, as observações e as entrevistas. Foram construídas três categorias de análise:

- A socialização no ambiente da academia;
- A atividade física como cultura necessária para a qualidade de vida e da saúde;
- A estética e a mídia.

A SOCIALIZAÇÃO NO AMBIENTE DA ACADEMIA

Durante as pesquisas ouvimos relatos e observamos atitudes que fizeram a socialização se apresentar como um dos possíveis motivos para a procura desta prática. De todos os adolescentes pesquisados, apenas 1 (um), sendo ele o indivíduo E, não demonstrou ou relatou procurar a academia como forma de socialização, por outro lado os adolescentes A, B, C e D, demonstraram ter muito interesse em procurar o treinamento de força para a socialização sendo o motivo inicial para estarem dentro da academia, por influência de amigos, conforme relata o indivíduo:

> A: Eu comecei na academia porque eu encontrava meus amigos. (Entrevista dia: 25/09/2010).
>
> B: Porque a maioria dos meus colegas fazia e eles me convidaram, então eu resolvi fazer. (Entrevista dia: 27/09/2010)
>
> C: Porque é um dos meios mais fáceis para se socializar com meus amigos. (Entrevista dia: 28/09/2010)

Ficou evidente que os amigos possuíam muita influência sobre os adolescentes. Browm et al. (1994) apud Cole e Cole (2003) afirmam que as turmas e a maneira como elas são categorizadas ajudam os adolescentes a aprender as identidades sociais alternativas que estão disponíveis, neste caso, a academia, tem por finalidade na vida desses adolescentes, como uma maneira de se encontrarem interiormente e assim aos grupos em que melhor se adaptam para um possível inicio de amizade.

Durante as observações, foi possível notar que a busca pelo convívio com os amigos na academia é muito grande e importante. Segundo Faw (1981, p. 284): "O grupo de pares é mais importante durante a adolescência do que em qualquer outro estágio do desenvolvimento". Esta citação é adequada aos adolescentes A, B, C e D, que sempre chegavam acompanhados de um amigo ou marcavam o encontro já na academia, o que mostra o quanto é importante manter essa relação. O caso que mais chamou a atenção nesta categoria foi que três adolescentes chegavam sempre juntos e a ficha de treino era exatamente igual para eles. Conforme percebido nas observações onde os três adolescentes ficam a todo tempo juntos, fazem os mesmos exercícios e

ISSN: 2179-8133

com o mesmo peso, eles conversam com outros alunos, mas sempre estão no mesmo grupo, quando um deles tenta aumentar a carga no exercício, os outros dois também fazem a mesma coisa. Ao final do treino, se despendem dos outros e vão embora juntos.

Portanto a socialização é um dos interesses para os adolescentes procurarem a academia, tendo em mente, que neste ambiente ele irá encontrar seus amigos e fazer novas amizades, e assim socializar.

A ATIVIDADE FÍSICA COMO CULTURA NECESSÁRIA PARA A QUALITATIVA DE VIDA E A SAÚDE

Outro motivo a ser abordado quando relacionamos adolescente e academias, é a atividade física como cultura necessária para a qualidade de vida. Segundo Nieman (1999) crianças e jovens necessitam de atividade física diária para a manutenção do treinamento e da saúde. Ficou visível durante a pesquisa que uma das grandes preocupações dos adolescentes quando vão em busca do treinamento de força é a saúde. Isso pode ocorrer pelo conhecimento que os mesmos possuem sobre os riscos que correm quando não praticam alguma atividade física. Riscos esses que podem ser vivenciados ou até mesmo por relatos de terceiros. Sendo assim, a cultura na qual vivem torna a saúde um possível interesse para a procura do treinamento de força, para evitar problemas futuros ou melhorar as possíveis dificuldades atuais. Esta categoria aborda também qual a maneira que esses adolescentes veem o treinamento de força quando relacionado à saúde e quais são suas visões de saúde com a realização dos exercícios.

O assunto saúde se mostrou presente nas rodas de conversas entre os adolescentes percebidos nas observações. A procura pelo treinamento de força para adolescentes está crescendo muito nos últimos anos e muitos deles visam se exercitar como uma maneira de ter melhor rendimento em suas atividades do dia-a-dia e também ao praticarem alguma atividade física. Isso ficou evidenciado no momento das entrevistas, onde todos os adolescentes pesquisados relataram se importar com a saúde e que procuraram o treinamento de força visando também a ela, conforme indivíduo:

> B: Com a musculação eu me sinto melhor para jogar futebol também, melhorou meu condicionamento físico. (Entrevista dia: 27/09/2010)
>
> C: Bom, eu acho o treinamento de força muito importante, eu sempre faço pensando também no futuro e pretendo não parar. (Entrevista dia: 28/09/2010)
>
> E: Penso no futuro, sei que praticando essa atividade física agora, mais adiante vou ter uma vida bem melhor em relação a pessoa que não pratica. (Entrevista dia: 30/09/2010).

ISSN: 2179-8133

Os adolescentes visam ter uma boa saúde no momento atual até o momento em que envelhecerem, tornando suas vidas mais confortáveis, pois todos jovens pesquisados já frequentavam a academia por um longo tempo e se interessavam em ver as melhoras que o treinamento de força estava proporcionando e também de evitar ou melhorar as patologias já existentes. Conforme observação ao indivíduo A percebe-se que este realizava conversa com o professor sobre a realização de uma avaliação física, pois queria ver qual a sua melhora durante o período de treino e o que ainda poderia melhorar, podendo focar também na melhora de sua saúde. Ele relata para o professor que possui algumas limitações no joelho direito e com isso não quer prejudicar e sim melhorar a sua condição para corridas, com isso, pede exercícios específicos para a patologia que possui.

Diante do que foi apresentado, a saúde é um dos interesses para os adolescentes buscarem o treinamento de força.

A ESTÉTICA E A MÍDIA

A estética e a mídia também podem ser motivos para os adolescentes procurarem o treinamento de força e dentro deste local elas se relacionam constantemente. Para Saba e Antunes (2004, p. XIX): "Nos últimos anos, o negócio academia no Brasil vem sendo direcionado conceitualmente por questões estéticas".

Os autores enfatizam ainda que: "não podemos ignorar o importante papel exercido pela mídia, que, nos últimos anos, vem contribuindo para a construção de um paradigma de modelo corporal: o corpo malhado e definido". (SABA e ANTUNES, 2004, p. XIX). Com esta ligação fica evidente que a estética e a mídia podem ser grandes influências para que os adolescentes procurem o treinamento de força. Assim como foi descrito anteriormente no embasamento teórico, os adolescentes acreditam que para serem felizes, é preciso ter um corpo bonito.

No momento das entrevistas alguns dos adolescentes nos informaram que a mídia não os influenciou em absolutamente nada para procurarem a academia, mas durante as observações foi notável a grande preocupação pelos corpos bonitos, ou seja, o biótipo que a mídia nos impõe sobre corpos bonitos e perfeitos. Isto é percebido nas perguntas referentes a existência de influência da mídia pela decisão de fazer treinamento de força em academia. Conforme o indivíduo:

> A: No começo sim, porque eu queria ser forte, até tomei suplementos, mas depois não quis mais, agora faço porque gosto mesmo. (Entrevista dia: 25/09/2010)
>
> C: Sim, bastante porque eu via nas novelas as pessoas malhando e queria fica igual, porque eu acho que aquilo é bonito e é dessa maneira que pretendo ser. (Entrevista dia: 28/09/2010)

ISSN: 2179-8133

> D: Fui para a academia mesmo porque eu não estava me sentindo bem comigo mesmo e a mídia me ajudou na escolha sim, porque eu via na televisão e achei que eu não estava legal. (Entrevista dia: 29/09/2010)

Percebe-se também a influência da mídia, em especial referente ao interesse estético, na escolha dos adolescentes em frequentarem a academia, quando perguntados do porquê da escolha do treinamento de força. Conforme relata o indivíduo:

> C: Para ficar definido, ficar mais bonito e mais forte. (Entrevista dia: 28/09/2010)
>
> E: Porque o treinamento de força oferece o que eu procuro que é ficar mais forte e mais atraente. (Entrevista dia: 30/09/2010)

Como se pode notar, os três sujeitos relataram que a mídia os influenciou para suas escolhas e, com isso, seus objetivos eram de ficar fortes e bonitos. Apenas um relatou que não, a mídia não possuía influência, mas que também um de seus objetivos era o de ficar forte e definido, bem como os três que confirmaram a importância da mídia sobre suas metas com o treinamento de força.

As observações relataram que o adolescente E, que respondeu que a mídia não influenciou em nada para ele estar na academia, possui uma atitude diferente em relação às respostas dadas no momento da entrevista. Conforme as observações ao final de cada exercício e até mesmo durante toda a realização dos mesmos, ele se olha no espelho e toca em seus músculos a todo instante e ironiza com os outros alunos que irá mandar fazer um pôster seu.

Portanto, a estética está interligada com a mídia quando relacionamos os adolescente nas academias, sendo assim, uma procura para estar nesse ambiente, visando se igualar ou ser melhor do que as pessoas que aparecem na mídia.

CONCLUSÃO

Uma vez aplicado os instrumentos de coletas de dados, analisados os mesmos e obtidas as informações, os resultados permitiram aos pesquisadores apresentar o seguinte conjunto de conclusões.

Diante do que foi analisado, foi possível perceber que o treinamento de força representa grande importância na vida dos adolescentes, pois é um momento de seriedade.

Defendemos a idéia de que a socialização é um motivo para a busca desta prática, porque os adolescentes querem estar num local de interação com outras pessoas da mesma idade, fazendo parte de um determinado grupo, que muitas vezes os enxergam como sendo importantes para possuírem status.

ISSN: 2179-8133

Seguindo esta mesma perspectiva de status, outro interesse muito importante para que os adolescentes procurem o treinamento de força é a estética e a mídia. Alguns meios de comunicação, como por exemplo, televisão, jornais e revistas, possibilitam os jovens a visarem o que ali é visto, pois é imposto o biótipo de "corpo perfeito", motivando então esses adolescentes a procurarem esse local com o pensamento de serem iguais ao que é apresentado, pois assim serão mais felizes e mais bem aceitos no grupo em que se encontram ou em futuros.

A mídia desenvolve, então, uma grande influência nos adolescentes e os faz refletir uma visão sobre o corpo ligado à estética e a um modelo de beleza que por vezes se apresenta exagerado.

E, finalmente, a saúde também entra como um dos interesses. É notável que eles buscam o treinamento de força visando ter mais qualidade de vida e aumentar o bem estar nas atividades diárias e também nos desportos praticados, evitando problemas que podem ocorrer no momento em que estão até suas velhices.

Existe uma consciência de que a atividade física faz bem no momento e no futuro. Porém, a qualidade de vida é vista ligada ao rendimento esportivo e a diminuição de problemas da velhice como, por exemplo, a osteoporose, problemas cardiovasculares, diabetes, entre outras.

É importante frisar que outros fatores como sono e alimentação também são elementos que contribuem para o bem estar, mas que não foram citadas pelos adolescentes neste trabalho.

Para que o treinamento de força seja realizado com adolescentes, é necessário que o profissional de educação física que está inserido no local seja capacitado para trabalhar com esse público, tendo conhecimentos sobre suas necessidades e objetivos, para que haja um melhor aproveitamento do adolescente com a atividade física realizada.

O interesse socialização foi muito citado pelos adolescentes no momento das entrevistas e até mesmo nas observações, como é um fator importante para a procura, acreditamos que a academia deva realizar atividades que criem mais interação entre esses jovens, fazendo com que os mesmos tenham mais contatos sociais entre si, através de atividades diferenciadas que possibilitem o contato uns com os outros.

A estética foi citada como um dos interesses para essa prática, como foi visto anteriormente. Ela possui grande importância para que esses adolescentes procurem a academia, sendo assim, seria de suma importância que esse ambiente estimulasse os jovens que procuram esse local por este interesse, como por exemplo, com um aumento no número de espelhos no local, possibilitando então, que esses adolescentes tenham mais visualização sua no momento e após a atividade física realizada.

Para os adolescentes, a saúde é um dos interesses citados, se tornando então fundamental para a procura do treinamento de força, para que esse interesse seja alcançado, é importante que ao primeiro contato com a academia, seja recomendado pelo profissional de educação física responsável que o mesmo tenha autorização do médico ou até mesmo exames que permitam a

realização da atividade física, tornando possível a prática desta atividade, sem causar danos a saúde dos jovens.

Para que os adolescentes consigam ter um retorno dentro da academia quando relacionado com os interesses acima citados, é importante que os proprietários desses locais e os profissionais que atendem esta população fiquem atentos aos motivos que levam esses jovens para esse ambiente, pois assim será possível realizar um bom trabalho com o foco principal do adolescente.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Mário Renato de et al. Atividade física e esportiva na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, São Paulo, v. 20, n.1, p. 51 – 58, jan./mar. 2006.

COLE, Michael; COLE, Sheila. *O desenvolvimento da criança e do adolescente***.** 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003. 800 p.

FAW, Terry: *Psicologia do desenvolvimento*. Infância e adolescência**.** São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1981. 301 p.

FLECK, J. Steven; FIGUEIRA JÚNIOR, Aylton. *Treinamento de força para fitness e saúde*. São Paulo: Phorte, 2003. 347 p.

MONTEIRO, Artur Guerrini. *Treinamento personalizado*: uma abordagem personalizada. Londrina: Midiograf, 2006

NEGRINE, A. MACHADO, M. L. S. *Autismo infantil*: Terapia psicomotriz. Caxias do Sul, Educs, 2004

NIEMAN, David C. *Exercício e Saúde***.** São Paulo: Manole Ltda., 1999. 316 p.

POPE, Catherine; MAYS, Nicholas. *Pesquisa qualitativa na atenção à saúde*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. 172 p.

RAMOS, Alexandre Trindade. *Treinamento de força na atualidade*. Rio de Janeiro: Sprint, 2000. 115 p.

SABA, Fabio; ANTUNES, Fábia. *Gestão em Atendimento***.** São Paulo: Manole, 2004. 123 p.

SCHERER, Alexandre: *O conhecimento pedagógico do professor de educação física na escola pública na rede estadual de ensino e sua relação com a prática docente*. 2000. 254f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2000.

STRATTON, G., et al.,. Bases Position Statement on Guidelines for Resistance Exercise in Young People. *Journal of sports sciences*. Liverpool, v. 22, p. 383–390, 2004.

ISSN: 2179-8133

Rua Carlos Von Koseritz 462/303 – Porto Alegre – RS CEP: 90540-031
E-mail: betinha_r12@hotmail.com

ISSN: 2179-8133