
**TREINAMENTO RESISTIDO PARA ADOLESCENTES
SEDENTÁRIOS**

RESISTANCE TRAINING FOR SEDENTARY TEENS

Leonardo Eiji Akamini¹
Odair Rodrigues Sales²

RESUMO

O treinamento resistido é uma modalidade de exercício físico que envolve o uso de resistência externa para fortalecer os músculos esqueléticos. Consiste em começar o programa de musculação com cargas leves e proporcionais à condição do aluno visando o aprimoramento das técnicas e a execução correta de cada movimento, para então, ocorrer o aumento da carga. Nesse contexto, o presente estudo teve como tema a necessidade de adolescentes sedentários introduzirem a prática de atividade física em suas rotinas. O objetivo geral pretendeu demonstrar a eficácia do treinamento resistido no combate ao sedentarismo de adolescentes. Para isso, através da revisão bibliográfica foram apresentados alguns dos motivos mais comuns para a causa do sedentarismo na adolescência e como isso pode vir a prejudicar o indivíduo tanto no presente quanto no futuro. Através do estudo foi possível compreender como o treinamento resistido pode melhorar o funcionamento do corpo como a melhora da força muscular, da composição corporal e da saúde óssea.

Palavras-chave: treinamento resistido; adolescente; sedentarismo.

ABSTRACT

Resistance training is a type of physical exercise that involves the use of external resistance to strengthen skeletal muscles. It consists of starting the bodybuilding program with light loads proportional to the student's condition, aiming to improve techniques and correctly execute each movement, and then increase the load. In this context, the present study's theme was the need for sedentary adolescents to introduce physical activity into their routines. The general objective was to demonstrate the effectiveness of resistance training in combating a sedentary lifestyle in adolescents. To this end, through a literature review, some of the most common reasons for the cause of a sedentary lifestyle in adolescence and how this can harm the individual both in the present and in the future were presented. Through the study, it was possible to understand how resistance training can improve the functioning of the body, such as improving muscle strength, body composition and bone health.

Keywords: resistance training; adolescent; sedentarism.

¹ Discente do curso de Educação Física no Centro Universitário Filadélfia – UniFil.

² Prof. Orientador no Centro Universitário Filadélfia – UniFil.

1 INTRODUÇÃO

É inegável a influência da tecnologia e da internet na maneira em que vivemos, visto que é algo global e atinge todas as idades, seja no trabalho, nas escolas, nos hobbies, etc. e cada vez mais estamos envolvidos nesse mundo, principalmente as gerações que já nasceram e cresceram nessa era tecnológica. A tecnologia tem sido intensamente introduzida em nossa sociedade desde o século passado, sendo possível perceber que representa um avanço, mas também apresentam uma forte influência no comportamento humano. (Sousa; Santos; Cascão, 2018).

Com a tecnologia, também é notável a crescente produção de produtos alimentícios embutidos, em conservas industrializadas, com alto teor de sódio e produtos químicos que servem para conservar o alimento por muito mais tempo que o produto orgânico, e também temos o aumento das cadeias de restaurantes de *fast food*.

Segundo a Associação Brasileira das Indústrias de Alimentação (ABIA) o faturamento do setor em 2016 foi de R\$ 614,3 bilhões, representando 9,8% do Produto Interno Bruto (PIB) do Brasil. Deste volume, R\$ 477,1 bilhões foi destinado ao mercado interno, dos quais R\$ 154,2 bilhões foram consumidos pelo segmento de Food Service (FS). Ele é composto pelo mercado formado por todas as organizações que preparam refeições fora do lar, fazendo parte, principalmente, as cadeias de fast food, lanchonetes e restaurantes comerciais (Kwan Yue; de Lencastre, 2020, p.58).

222

A combinação de tecnologia com a produção industrializada de alimentos, *fast food* e outros resulta em uma sociedade que pode ter tudo com um simples toque na tela do celular, não há necessidade de sair para comprar comida, ou de cozinhar, e assim como as refeições e as compras em geral, as atividades de lazer estão concentradas nas telas de computadores, vídeos games, celulares, tablets; ou seja, a pessoa muitas vezes só sai de casa para trabalhar.

A Pesquisa de Orçamento Familiar 2008-2009 (POF) elaborada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostrou que mais de um quarto das refeições no Brasil são consumidas fora do lar (Kwan Yue; de Lencastre, 2020, p. 58).

Quando se cresce com condições de alcançar tudo que precisa com um

simples toque numa tela de celular, falta estímulo para participar de atividades físicas e comer de forma saudável. Por conta disso, muitos têm uma vida desregrada, comem o que querem, sem se importar com a qualidade e procedência do alimento, ingerindo altas quantidades de sódio e químicos como estabilizantes e conservantes, e sem nenhum tipo de comprometimento com qualquer atividade física.

A introdução de hábitos importados de alimentação rápida, além de comprometer o padrão tradicional alimentar no país, faz com que o próprio ritmo de refeições seja alterado com a substituição de refeições. Essas modificações podem contribuir para a dificuldade na manutenção da massa corporal dentro de padrões considerados saudáveis (Anjos, 2006, p. 51).

Esse estilo de vida que consiste em uma alimentação medíocre e falta de exercícios físicos acaba por resultar em um corpo nada saudável, acarretando doenças como “obesidade, osteoporose, afecções osteomusculares, hipertensão, infarto do miocárdio e entre outras” (Marinho; Ribeiro, 2019).

O sedentarismo é definido como atividades que não envolvem movimento como aquelas realizadas na posição deitada ou sentada, as quais não elevam o gasto energético (Meneguci *et al.* 2015 apud Ainsworth *et al.*, 2000; Pate *et al.*, 2008). Nesse segmento, entende-se que atividades como assistir televisão, jogar vídeo games, estudar, trabalhar sentado e afins, não gastam energia suficiente. Por isso a importância de se iniciar uma rotina que inclua atividades físicas e no caso de adolescentes sedentários, que nunca tiveram uma rotina de atividades físicas o treinamento resistido (TR) pode ser uma ótima opção, visto que se trata de:

Um método especializado de condicionamento que envolve o uso progressivo de uma gama de cargas resistivas e uma variedade de modalidades de treinamento designadas para melhorar a saúde e/ou o desempenho esportivo, com base na melhora da força muscular em suas diferentes manifestações (Teixeira; Gomes, 2016, p. 163).

O treinamento resistido consiste em começar o programa de musculação com cargas leves e proporcionais à condição do aluno visando o aprimoramento das técnicas e a execução correta de cada movimento, para então, ocorrer o aumento da carga. É uma modalidade de exercício físico que envolve o uso de resistência externa para fortalecer os músculos esqueléticos, melhorar a resistência muscular e promover

o desenvolvimento global do sistema musculoesquelético. Essa forma de treinamento pode ser realizada de várias maneiras, incluindo o uso de pesos livres, máquinas de resistência, bandas elásticas, entre outros.

Ao longo das últimas décadas, estudos científicos têm destacado os benefícios do treinamento resistido em diversas áreas da saúde, como aumento da força muscular, melhoria da composição corporal, aumento da densidade mineral óssea e aprimoramento da capacidade funcional em atividades diárias. Além disso, o treinamento resistido também tem sido associado a melhorias na saúde cardiovascular, controle da glicose, redução da pressão arterial e aumento do metabolismo basal.

Os exercícios mais comuns entre os adolescentes iniciantes no treinamento resistido são supino reto, voador, flexão de braço, elevação lateral, elevação frontal, puxada alta, agachamento, remada baixa, afundo, extensora, flexora, e esses exercícios aumentam a massa muscular, melhoram a resistência física, emagrecem e contribuem para a saúde geral do corpo. São capazes de combater doenças como diabetes, pressão alta, estresse, ansiedade, evitar problemas cardíacos e melhorar a autoestima, prevenindo também a osteoporose e dores lombares. Esses exercícios são combinados conforme o perfil de cada adolescente, para que o mesmo consiga se desenvolver dentro da atividade sem se machucar ou causar danos ao seu físico.

224

2 JUSTIFICATIVA

Esse tema foi escolhido devido a necessidade de atividade física por meio de treinamento resistido à adolescentes sedentários, visto que diversas doenças podem se desenvolver por conta do sedentarismo, bem como tendo em vista que muitos dos adolescentes que buscam o treinamento resistido não são acompanhados de perto, para que o treino tenha sua real eficácia.

Além disso, o treinamento resistido tem sido visto como uma opção de atividade física segura e eficaz para adolescentes, proporcionando benefícios físicos, tais como o fortalecimento muscular, aumento da massa óssea, melhora da postura e redução do risco de lesões musculoesqueléticas.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Demonstrar a eficácia do treinamento resistido no combate ao sedentarismo de adolescentes.

3.2 Objetivos Específicos

- Fazer uma análise na literatura em busca de confirmação da eficácia do treinamento resistido para adolescentes sedentários.
- Mostrar a importância dos adolescentes terem uma rotina de treinamento resistido para uma melhor qualidade de vida.
- Analisar os possíveis efeitos do treinamento resistido nos adolescentes sedentários.

225

4 METODOLOGIA

O caminho a ser trilhado para alcançar o propósito deste projeto teve início com a coleta de informações em sites acadêmicos, artigos de revisão, dissertações, periódicos, materiais bibliográficos nacionais e internacionais, com o intuito de evidenciar o quanto é imprescindível o assunto do projeto. Após a coleta de informações a respeito do tema em questão, foi feita uma análise do material de forma qualitativa, com foco no modo de vida dos adolescentes e como isso torna necessário a prática de treinamento resistido pelos mesmos.

Com base na revisão bibliográfica, foram analisados os estudos que comprovam a importância do treinamento resistido para a saúde e condicionamento físico de adolescentes sedentários. Também foram levados em consideração dados epidemiológicos sobre a prevalência de sedentarismo nessa faixa etária e os possíveis impactos negativos na saúde.

5 REFERENCIAL TEÓRICO

5.1 Sedentarismo

“O comportamento sedentário tem sido definido para se referir à exposição a atividades com baixo dispêndio energético” (Owen et al., 2010; R. R.Pate et al., 2008), ou seja, o corpo não faz movimentos físicos suficientes para que haja gasto de energia. Como diz o Dr. Drauzio Varella (2019)¹ o sedentarismo é o “pai de todos os males”, isso porque, conforme o autor, nosso corpo não possui a estrutura para ficar parado, no começo do século XX eram poucos os empregos e atividades de lazer que não exigiam que o corpo se movimentasse, enquanto que hoje contamos com um cenário completamente oposto, onde as atividades físicas estão obsoletas, visto que trabalhamos, em grande parte dos empregos, sentados e as atividades de lazer como assistir a filmes, jogar video games, passar tempo nas redes sociais e afins, são atividades que também são feitas sentados ou deitados.

O sedentarismo é um fenômeno comum em sociedades modernas e urbanas, caracterizado pela falta de atividade física regular e pela adoção de comportamentos que envolvem longos períodos de tempo sentado ou em atividades de baixa intensidade (Sousa; Santos; Cascão, 2018). Traz grandes malefícios para o corpo tais como as doenças citadas pelo Dr. Varella (2019): doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade, doenças reumatológicas, distúrbios musculoesqueléticos e outras que afetam diretamente a qualidade de vida. Doenças causadas pelo sedentarismo impedem uma vida mais saudável, isso porque atingem diversas partes do corpo, mas podem ser facilmente evitadas ou minimizadas através das atividades físicas.

Na obra intitulada “Atividade física no cotidiano: todo mundo pode se mexer” de Hirsch e Veneri (2021) as autoras colocam em evidência a necessidade de movimentar o corpo, de praticar exercícios e deixam claro que não adianta passar algumas horas na academia e depois ficar inerte; isso porque conforme a obra, pesquisas apontam que as pessoas que fazem exercícios físicos durante uma determinada quantidade de horas, porém não continuam a se movimentar ao longo

¹ VARELLA, Drauzio. **Sedentarismo**: o pai de todos os males. YouTube, 11 de março de 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Hvte3XpPceQ>. Acesso em: 22 de maio de 2023.

do dia, não estão se beneficiando da atividade física tanto quanto poderiam. Ainda, as autoras propõem ao leitor que o mesmo escolha alguma atividade física de seu interesse para que o sedentarismo não prevaleça.

5.2 Sedentarismo Na Adolescência

A adolescência é um período de grandes mudanças na vida de uma pessoa, sejam elas físicas, psicológicas ou emocionais, e todas essas mudanças influenciam na maneira como o adolescente se desenvolve até a fase adulta. O sedentarismo entre adolescentes é uma preocupação crescente em nossa sociedade contemporânea, com consequências diretas para a saúde física e mental (Souza, 2010). O período da adolescência se inicia por volta dos 10 anos e se encerra entre os 19 e 20 anos, conforme a Organização Mundial da Saúde “A Organização Mundial da Saúde circunscreve a adolescência à segunda década da vida (de 10 a 19 anos)...” (Brasil, 2007).

O comportamento sedentário durante a adolescência gera diversas consequências não só para essa fase de sua vida, mas também se arrasta para a vida adulta; isso porque diversas doenças da vida adulta vêm do estilo de vida adotado pela pessoa enquanto adolescente (Souza, 2018; Souza, 2010). Conforme apontam Hallal *et al.* (2006), a maior parte das doenças provenientes do sedentarismo se manifestam na vida adulta, evidenciando o fato de que o desenvolvimento delas tem seu início na infância e adolescência.

A falta de atividade física durante essa fase crucial do desenvolvimento pode aumentar o risco de condições como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. A literatura científica ressalta a importância de abordar essa questão, uma vez que os hábitos formados durante a adolescência muitas vezes persistem na vida adulta. A obra “Adolescent Health: Understanding and Preventing Risk Behaviors” de Susan G. Millstein e outros (2009), oferece uma visão abrangente sobre os impactos do estilo de vida na adolescência, enfatizando a necessidade de intervenções precoces para promover hábitos saudáveis e prevenir doenças associadas ao sedentarismo.

Uma das doenças desenvolvidas por adolescentes sedentários é a obesidade,

que nada mais é do que o acúmulo de gordura corporal de forma a prejudicar à saúde, essa doença acarreta em sérias consequências para o corpo:

[...] pois a presença de obesidade nesta faixa etária tem sido associada ao aparecimento precoce de hipertensão arterial, dislipidemias, aumento da ocorrência de diabetes tipo 2, distúrbios na esfera emocional, além de comprometer a postura e causar alterações no aparelho locomotor (Enes; Slater, 2010).

As doenças decorrentes do sedentarismo podem ser evitadas e até tratadas com atividades físicas, melhorando a saúde do adolescente e proporcionando qualidade de vida. Segundo Silva *et al.* (2010), o exercício físico pode ser definido como uma atividade agradável e benéfica para o praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da auto-estima (Silva *et al.*, 2010). Este trabalho busca explorar o papel do treinamento resistido como uma abordagem eficaz para combater os efeitos negativos do estilo de vida sedentário nessa faixa etária

5.3 Treinamento Resistido para Adolescentes Sedentários

228

Treinamento resistido, também conhecido como treinamento com pesos ou treinamento de força é um dos treinamentos mais comuns para melhorar o condicionamento físico e as habilidades em atividades esportivas, não sendo necessariamente exercícios com uso de carga. Conforme evidenciam Fleck e Kraemer (2017), o treinamento resistido não precisa necessariamente envolver o uso de repetições máximas e carga. Um dos aspectos fundamentais do treinamento resistido é a manipulação das variáveis do treinamento, como a intensidade, volume, frequência e tipo de exercício. A adaptação do corpo ao treinamento resistido envolve o princípio da sobrecarga progressiva, que sugere que os estímulos de treinamento devem ser gradualmente aumentados para promover ganhos contínuos.

Estudos como os de Kraemer *et al.* (2002) e Ratamess *et al.* (2009) têm explorado os efeitos do treinamento resistido em diferentes populações, incluindo jovens, idosos, atletas e indivíduos com condições médicas específicas. Essas pesquisas ressaltam a versatilidade do treinamento resistido e sua capacidade de ser adaptado a diferentes necessidades e objetivos.

Os termos treinamento de força, treinamento com pesos e treinamento resistido são todos utilizados para descrever um tipo de exercício que exige que a musculatura corporal se movimente (ou tente se movimentar) contra uma força oposta, geralmente exercida por algum tipo de equipamento (Fleck; Kraemer, 2017).

De acordo com Faigenbaum *et al.* (2009), 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 da composição corporal e aumento da densidade mineral óssea.

Quando falamos em treinamento resistido para adolescentes surge a pergunta: Mas é seguro? É recomendável? E a resposta é sim! Quando o treinamento for devidamente supervisionado por um profissional da área, pode trazer diversos benefícios, não só à saúde física, como também emocional e mental. Dentre os benefícios fisiológicos os autores Fleck e Kraemer (2017) apontam alguns, como: aumento da força, potência e resistência muscular localizada, redução de risco cardiovascular, otimização no desempenho na prática de esportes e em atividades recreativas, aumento da proteção a lesões relacionadas à prática esportiva.

Conforme exposto, o treinamento resistido é capaz de propiciar melhora no bem-estar psicológico, ajudando a promover a adoção de hábitos saudáveis para toda a vida (Fleck; Kraemer, 2017). Trata-se de uma importante ferramenta a ser incluída na rotina dos adolescentes, principalmente os sedentários, visto que os benefícios à saúde são diversos e aumentam a chance desse adolescente se tornar um adulto com hábitos de exercícios físicos. Um estudo de Lloyd *et al.* (2013) destaca a importância de programas de treinamento resistido adequadamente supervisionados e adaptados às características específicas dos adolescentes, levando em consideração fatores como maturação biológica e níveis de habilidade.

Estudos recentes, como o de Strasser *et al.* (2013), investigaram os efeitos do treinamento resistido na saúde metabólica, evidenciando melhorias na sensibilidade à insulina e controle glicêmico. Essas descobertas reforçam a aplicabilidade do treinamento resistido em estratégias de prevenção e manejo de condições como diabetes tipo 2. É importante ressaltar que o treinamento resistido deve ser realizado de forma segura e eficaz, com a supervisão adequada, especialmente para iniciantes

e indivíduos com condições de saúde pré-existentes. Dessa maneira, consultar um profissional de saúde ou um educador físico qualificado antes de iniciar qualquer programa de treinamento é crucial para garantir a segurança e a eficácia do exercício.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O treinamento resistido emerge como uma estratégia eficaz e segura para combater o sedentarismo entre adolescentes, sendo uma abordagem valiosa para melhorar a saúde e o condicionamento físico, oferecendo uma variedade de benefícios como aumento da força, potência e resistência muscular localizada, pois os exercícios localizados aumentam a massa magra o que também auxilia no aumento da proteção a lesões relacionadas aos esportes, melhoria no desempenho em esportes e atividades recreativas, visto que o corpo está fortalecido e preparado para os impactos das atividades esportistas e diminuição de risco cardiovascular, porquanto reduz a gordura corporal, controla o açúcar no sangue e diminui as inflamações do corpo.

230

Ao implementar programas de treinamento resistido adaptados, pode-se não apenas promover a saúde física, mas também instigar mudanças positivas nos hábitos de vida, proporcionando benefícios duradouros. Com a orientação apropriada e a aplicação dos princípios fundamentais, o treinamento resistido pode ser uma ferramenta eficaz na promoção da força muscular, saúde óssea e bem-estar geral.

Assim ficou comprovado por meio da literatura que há eficácia no treinamento resistido, que os adolescentes devem incluí-lo em suas rotinas e que os efeitos serão positivos, considerando toda a resistência, aptidão física e melhora na saúde.

REFERÊNCIAS

ANJOS, L. A. dos **Obesidade e saúde pública** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2006. Temas em saúde collection. 100 p. ISBN 978-85-7541-344-9. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/rfdq6/pdf/anjos-9788575413449.pdf>. Acesso em: 25 maio 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Marco Legal – saúde, um direito de adolescentes**. Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2007. Disponível em:

https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf. Acesso em: 23 de novembro de 2023.

ENES, Carla Cristina; SLATER, Betzabeth. *Obesidade Na Adolescência e Seus Principais Fatores Determinantes*. **SciELO**, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/BrbTFHDPDmdf6sbnrxPwYRw/?lang=pt>. Acesso em: 5 maio 2023.

FAIGENBAUM, A. D. *et al.* Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19620931/>. Acesso em: 28 set. 2023.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 4. ed. Porto Alegre-RS: Editora Artmed LTDA, 2017. E-book.

HALLAL, Pedro Curi *et al.* Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **SciELO**, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/c4pqMtQsyCZZbCPfvyCHWzb/?lang=pt>. Acesso em: 5 jun. 2023.

HIRSCH, Camila; VENERI, Renata. **Atividade física no cotidiano: todo mundo pode se mexer**. São Paulo: Editora Contexto, 2021.

231

KRAEMER, W.J. *et al.* American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Madison, v.34, n.2, p.364-80, 2002.

KWAN YUE, Gin; DE LENCASTRE, Paulo McDonald's. **Branding e a contribuição das operações logísticas e tecnologias**. *Signos do Consumo*, v. 12, n. 1, p. 57-69, jun. 2020. Universidade de São Paulo Brasil. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/3502/350262516006/350262516006.pdf>. Acesso em: 30 mai. 2023.

LLOYD, R. S. *et al.* Position statement on youth resistance training: the 2014 international consensus. **British Journal of Sports Medicine**. 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24055781/>. Acesso em: 2 out. 2023.

MARINHO, C. L. F.; RIBEIRO, L. S.. Inatividade física e surgimento de patologias em adolescentes: uma revisão bibliográfica. **Revista Uningá**, [S.l.], v. 56, n. 1, p. 108-113, mar. 2019. ISSN 2318-0579.

MENEGUCI, Joilson *et al.* **Comportamento sedentário**: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. *Motricidade*, v. 11, n. 1, p. 160-174, 2015.

MILLSTEIN, Susan G. *et al.* **Adolescent Health: Understanding and Preventing Risk Behaviors**. Jossey-Bass; 1ª edição, 2009. Disponível em:

<https://www.perlego.com/book/1010088/adolescent-health-understanding-andpreventing-risk-behaviors-pdf>. Acesso em: 28 set. 2023.

OWEN, N.; HEALY, G. N.; MATTHEWS, C. E.; DUNSTAN, D. W. **Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. Exercise and Sport Sciences Reviews**, 38(3), 105–113, 2010.
<http://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>

PATEL, S. R.; HU, F. B. Short sleep duration and weight gain: a systematic review. *Obesity* (Silver Spring, Md.), 16(3), 643–653, 2008.
<http://doi.org/10.1038/oby.2007.118>

PATE, R. R.; O'NEILL, J. R.; LOBELO, F. The evolving definition of sedentary. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, 36(4), 173–178. 2008.

RATAMESS, N. A. *et al.* American College of Sports Medicine position stand: progression models in resistance training for healthy adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Madison, v.41, n.3, p.687-708, 2009.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**. 15 (1): 115-120, 2010.

SOUZA, Filipe Conde de; SANTOS, Diego; CASCÃO, Isabela Lemos Lima. A Investigação Da Influência Da Tecnologia No Sedentarismo Em Crianças De 12 A 13 Anos. **Revista Científica UMC**. Edição Especial PIBIC, outubro 2018. Disponível em: <http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/viewFile/529/422>. Acesso em: 4 out. 2023.

SOUZA, Danilo Lopes Gonçalves. O Mito do Sedentarismo. *Efdeportes*, **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 15, n. 151, dez. 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd151/o-mito-do-sedentarismo.htm#:~:text=Assim%20como%2C%20Pollock%20e%20Wilmore,dislipidemia%2C%20diabetes%20e%20hipertens%C3%A3o%20arterial>. Acesso em: 19 maio 2023.

STRASSER, Barbara *et al.* Impact of resistance training in cancer survivors: a meta-analysis. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23669878/>. Acesso em: 4 out. 2023.

TEIXEIRA, C. V. la S.; GOMES, R. J.. Treinamento resistido: manual e sua aplicação na educação física. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v.15, n.1, p. 23-35, 2016.

VARELLA, Drauzio. **Sedentarismo**: o pai de todos os males. YouTube, 11 de março de 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Hvte3XpPceQ>. Acesso em: 22 mai. 2023.