



Musculação na Infância e Adolescência



Sumário:

Introdução	02
O que é adolescência?	04
Musculação na infância e adolescência	05
Benefícios da musculação na infância e adolescência	08
Cuidados com a prática da musculação na infância e adolescência	09
Quando começar então?	10
Conclusão	12
Phantom Academia	13

Introdução:

Crianças são ativas por natureza e fazem, naturalmente, exercícios físicos através de brincadeiras, jogos, rotina diária. Crianças que nasceram nas décadas de 70 e 80 podiam desfrutar de uma rotina cercada de brincadeiras na rua, escaladas em árvores e uma vida cheia de aventuras onde o cenário era o terreno do vizinho ou a casa do amiguinho. Porém os tempos mudaram e viver na cidade, morar em apartamento ou numa casa com quintal pequeno, desfrutar da TV, computador, vídeo game, celular, criaram um estilo de vida sedentário para a maioria delas.

As escolas, clubes e entidades tentam suprir essa inatividade física oferecendo as mais variadas atividades, e o círculo de amizades que as crianças desenvolviam com os amiguinhos da rua, mudou para os amigos do futebol, da natação, vôlei, etc.

Porém, há uma parcela de jovens que esta saindo da infância e ensaiando os primeiros passos da pré-adolescência (ou pré-puberdade), que tem procurado as academias de musculação na busca pelo treinamento resistido, ou, musculação. O assunto não é novo e sempre gerou polêmica entre os profissionais da saúde. Esse debate é extremamente salutar e pertinente, uma vez que estão envolvidos corpos ainda em formação.

Vamos à ele!

O que é adolescência?

“ A palavra "adolescência" tem origem no latim, onde *ad* = "para" e *olescere* = "crescer". Portanto, adolescência significa literalmente "crescer para". ”

- **Adolescência**, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é o período que se estende dos **10** aos **19 anos** de idade. O Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria também consideram como adolescentes os indivíduos que se encontram nessa faixa etária.
- Já o Estatuto da Criança e do Adolescente define adolescência como o período compreendido entre os **12** e os **18 anos** de idade.

O conceito de adolescência não engloba apenas transformações físicas, mas também todo o processo de mudança e adaptação psicológica, familiar e social a essas transformações.

Musculação na Infância e Adolescência

O exercício é o estímulo mais potente para liberação do hormônio do crescimento (GH), já presente em crianças pré-púberes. Estudos comprovam que pressões intermitentes causadas por exercícios com pesos nas articulações e nas linhas de crescimento ósseo, além de estimular a produção do GH, tendem a estimular o crescimento estrutural em adolescentes.



No passado supunha-se que as crianças não eram beneficiadas significativamente com um programa de treinamento de força pelo baixo número de hormônios sexuais masculinos, afirmação essa sustentada pela Academia Americana de Pediatria. Porém, um estudo realizado por Bar-On^[1] em 1983, comprovou que crianças pré-púberes tem capacidade de desenvolver ganhos de força em programas adequadamente realizados e supervisionados, com duração e intensidade suficientes e compatíveis com seu nível maturacional. Sua questão tinha como principal argumento o ganho de força por mulheres que possuem baixo nível de testosterona. Se elas conseguem ganhos significativos de massa muscular, por que crianças pré-púberes não podem obter ganhos similares? O estudo de Bar-On, e outras pesquisas relacionadas ao tema, fizeram com que, em 2001, a Academia Americana de Pediatria atualizasse sua posição e reconhecesse a eficácia do treinamento de força em pré-púberes.

^[1]Bar-On, O. (1983) Pediatric Sports Medicine for the Practitioner. New York: Springer-Verlag.

Musculação na Infância e Adolescência

Aumentar a massa muscular, no entanto, só pode se tornar objetivo após o pico do estirão do crescimento, quando o corpo deixa para trás as feições infantis e ganha as características adultas. Nas meninas, ele costuma ocorrer entre 12 e 14 anos. Nos meninos, entre 14 e 16 anos.



Musculação na Infância e Adolescência



Mas, se não é para ganhar músculos, para que serve a musculação nessa fase?

Benefícios da musculação na infância e adolescência

- Melhora da auto-estima
- Manutenção do peso corporal
- Correção da postura
- Socialização (há vida fora da escola)
- Aumento da concentração
- Desenvolvimento da flexibilidade e condicionamento físico
- Melhora do condicionamento cardiovascular
- Melhora das habilidades motoras
- Aumento da densidade mineral dos ossos (evitando doenças ósseas futuras)
- Combate o sedentarismo.

Cuidados com a prática da musculação na infância e adolescência

Apesar de todos os benefícios do treinamento resistido para crianças, existe uma considerável preocupação em relação ao desenvolvimento ósseo. Um treinamento inadequado, extremamente intenso, com suporte de peso excessivo e treinamento repetitivo que leve ao estresse crônico, pode provocar fechamento prematuro das *placas de crescimento*^[2] e, conseqüentemente, retardar o crescimento normal dos ossos longos.

Essa preocupação não se restringe apenas a sala de musculação. Lesões nas placas de crescimento tem sido observada em crianças que participam de esportes como corrida em distância, ginástica, natação, futebol ou qualquer esporte que vise rendimento e cuja temporada tem longa duração.

Outro ponto a ser observado é que a maioria dos equipamentos de resistência do tipo máquina é feita para proporções corporais de adultos, com pouca ou nenhuma consideração dada às proporções juvenis.

^[2]Estruturas cartilaginosas, entre as extremidades dos ossos (epífises), que são suscetíveis à lesão na juventude devido aos excessos de peso.

Cuidados com a prática da musculação na infância e adolescência

“É preciso ter em mente que a musculação não é proibida, mas deve ser feita dentro dos limites dos adolescentes, diferentes dos limites dos adultos”, explica Paulo Zogaib, professor de medicina esportiva da Universidade Federal de São Paulo. “Não se pode impor grandes sobrecargas de peso a estruturas que ainda não estão completamente maturadas”

Exercícios com pesos para crianças e adolescentes devem ser simples, de menor intensidade e sem carga ou com pesos mínimos.

(www.educacaofisica.com.br)



Quando começar então?

Um dos questionamentos mais comuns quanto ao início da musculação é relativo à idade em que uma criança ou adolescente pode começar a realizar exercícios com peso. Atualmente o que determina se uma criança pode ou não iniciar os exercícios resistidos, e a qual carga ela deve ser submetida não é a idade cronológica, mas sim a *idade biológica*^[3] (nível maturacional). A ACSM (American College of Sports Medicine) sugere a Escala de Tanner como indicador de estado maturacional. Através dela é possível adequar o nível e intensidade dos treinamentos. Um bom Profissional de Educação Física estará apto para avaliar e perceber os sinais de maturação.

Vale ressaltar que quando o treinamento é elaborado de forma sistematizada e própria para o nível maturacional os riscos de lesão são raros. O número de traumas ocorridos em salas de musculação, quando o programa é bem orientado, é insignificante. Recomenda-se programas de treinamento de peso cuidadosamente supervisionados por um Profissional de Educação Física, que enfatize a técnica apropriada e desencoraje o levantamento máximo de peso. O programa também deve ter os equipamentos adaptados ao tamanho da criança e favorecer o treinamento de baixa resistência.

^[3]Idade biológica: fornece as informações anatômicas e fisiológicas do desenvolvimento e envelhecimento.

Conclusão

Pode-se afirmar que o maior risco na prática da musculação por crianças e adolescentes (e para os adultos também!) está na prescrição de exercícios físicos por profissionais incapacitados.

Uma opção interessante é que os filhos pratiquem no mesmo horário dos pais. Além de estarem sob constante supervisão, haverá uma certa cumplicidade que será benéfica no fortalecimento dos laços familiares. Caso não seja possível é importante escolher uma academia de confiança e com uma filosofia de trabalho que se adeque a idade do aluno.

Também é de extrema importância que haja troca de informação entre os pais e a academia a fim de saber a evolução da criança ou adolescente. Com supervisão adequada, o treinamento de força pode auxiliar as crianças pré-púberes e adolescentes no aumento de força, na redução de lesões e na melhora do desempenho das tarefas diárias, como carregar a mochila da escola, por exemplo.

Phantom Academia

Ao longo dos anos de trabalho a preocupação da Phantom Academia sempre foi proporcionar aos seus alunos saúde, bem-estar e qualidade de vida. Para que esses objetivos sejam atendidos precisamos estar sempre atentos à inovação tecnológica e na qualificação dos profissionais que fazem a Phantom ser uma das academias mais tradicionais da cidade. Para se consolidar no mercado é preciso competência, dedicação e ter a maior das aprovações: a de seus alunos.

Missão: Promover saúde, qualidade de vida e lazer aos clientes através do exercício físico.

Valores: Trabalhar com profissionalismo, conhecimento, ética, transparência e amor pelo que faz.



Rua Goés Monteiro, 322 – Bairro São Francisco – Bento Gonçalves

Fones: (54) 3055-4491 e 3055-4491

www.phantomacademia.com.br

<https://www.facebook.com/academia.susfa.bg.rs/>