

Instituto Luterano de Ensino Superior

ILES/ULBRA

Musculação na Adolescência

Géssica Aparecida Silva

Maycon Desidério Luz

Sara Oliveira dos Santos

Orientador: Ivan Magno Nazar

Itumbiara, Maio de 2017

INTRODUÇÃO

- A musculação é uma palavra usada no Brasil e em alguns outros países da América do Sul, que diz respeito a exercícios resistidos ou de contrarresistência. Sua realização, normalmente é praticada em academias, em que se utilizam aparelhos de musculação ou, pesos livres, elásticos, dentre outros. Entretanto, a musculação, ou exercícios resistidos podem ser feitos em qualquer lugar ou âmbito, contanto que haja uma resistência oposta à tensão gerada pela contração da musculatura esquelética. (TEIXEIRA, JUNIOR, 2010.)
- A adolescência é um período que se insere entre a infância e a idade adulta, determinado a partir de fatores sociais, culturais e biológicos.

INTRODUÇÃO

- A musculação na adolescência deve considerar todos os aspectos em torno do adolescente, isto é, considerar as alterações hormonais, musculoesqueléticas, emocionais, etc.

PROBLEMA

- A musculação pode ser aplicada e praticada por adolescentes?

OBJETIVO GERAL

- O presente trabalho tem como objetivo geral verificar se a modalidade de musculação pode ser aplicada e praticada por adolescentes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar a influência da musculação no desenvolvimento do adolescente, em relação ao crescimento ósseo.
- Descobrir os riscos e benefícios da musculação para adolescentes.
- Musculação e o desenvolvimento púbere.

JUSTIFICATIVA CIENTÍFICA

- No nicho da musculação existe procura dos pais e dos próprios adolescentes para tal prática desportiva, diante disso este trabalho se justifica cientificamente na medida que o tema se faz importante para a classe profissional de educação física ao contribuir com menos dúvidas e erros ao elaborar e acompanhar treinos de adolescentes.

JUSTIFICATIVA SOCIAL

- Uma vez que exista profissionais de educação física mais capacitados em musculação para adolescentes, menores serão os riscos e prejuízos aos mesmos, bem contribui com a prevenção de problemas de saúde precoces e com a criação de uma sociedade mais ativa.

HIPÓTESE

- Parte-se da hipótese de que musculação na adolescência possibilita benefícios e riscos se praticados de forma responsável.

REFERENCIAL TEÓRICO

O que é adolescência

- É a transição da infância para a idade adulta, portanto tanto o aspecto mental como o motor e fisiológico amadurecem visando à preparação para a adultez, período que por sua vez, é caracterizado socialmente por aumento das responsabilidades, constituição de família, inserção no mercado de trabalho, independência financeira, entre outros (COLL; *et al*, 2004).
- A literatura considera que a adolescência inicia-se entre a faixa etária de 12-13 anos até aproximadamente 20 anos, porém encontra-se considerações de que este período varia entre sujeitos, de acordo com características pessoais, isto é, há pessoas cujo organismo amadurece mais precocemente, bem como indivíduos que amadurecem psicologicamente antes dos vinte anos de idade, por exemplo (COLL; *et al*, 2004).

Alterações fisiológicas

- As mudanças no aspecto sexual são muito evidentes, como o aparecimento de pelos pubianos, bem como barba nos meninos, espessamento dos pelos do corpo, aumento do tamanho da genital masculina, desenvolvimento dos seios nas meninas, alargamento dos quadris, ocorrência da poluição nos meninos e da menarca das meninas, modificação na voz, etc (COLL; *et al*, 2004).
- Há mudanças que não seguem o aspecto sexual, isto é, por volta dos 11 anos de idade ocorre um estirão, que dura até quatro anos. Outra mudança é um importante ganho de peso. Aproximadamente 50% do peso corporal que o adulto detém é adquirido na adolescência, , isto ocorre devido ao aumento da estatura, à redução da velocidade metabólica e às alterações hormonais (GALLAHUE; *et al*, 2013).

- Os padrões de frequência cardíaca também mudam, ao final da adolescência, o padrão comum da frequência cardíaca em repouso para o sexo masculino é de 57-60 bpm e de 62-63 bpm para o sexo feminino (GALLAHUE; *et al*, 2013).
- A respiração também apresenta alterações, pois com o crescimento do corpo ocorre um aumento dos pulmões, o que faz com que haja maior capacidade respiratória, ou seja, a quantidade de ar inalada e exalada (GALLAHUE; *et al*, 2013).

- Algumas pessoas pressupõe que o treino de força resistida atrapalha no crescimento ósseo de criança e adolescente, porém esta afirmativa foi desmitificada por fundamentos sólidos da literatura científica atual, pois, sabe-se que tal interferência seriam os exercícios com volume muito impacto articulares e deslocamento rápido. Fatores que não são encontrados no treino resistido (GUEDES,2007).

REFERENCIAL TEÓRICO

Benefícios e riscos da musculação em adolescentes

BENEFÍCIOS	RISCOS
Aumento da força muscular	Traumas
Controle de peso e do perfil lipídico	Fraturas
Prevenção de patologias, como diabetes, hipertensão, obesidade	Lesões (ligamentos e músculos)
Melhora no perfil cardiovascular	Problemas ósseos
Melhora na performance respiratória	Descontrole ou disfunção menstrual
Promoção do crescimento	Escoliose
Preservação e melhora da flexibilidade	Tendinopatia
Desenvolvimento motor	Interferência no ritmo do crescimento

(ALVES; LIMA, 2008)

- É fundamental que o adolescente tenha sempre o acompanhamento de um profissional sério de educação física, que vá indicar a quantidade de séries, intensidade, frequência (geralmente a indicação é de três vezes por semana) e carga de pesos adequadas para a idade do praticante, além de explicar as técnicas adequadas de modo que ele não venha a se lesionar ou prejudicar (Alves; Lima 2008)

- Crianças pré-púberes submetidas à exercícios físicos intensos podem retardar o início da puberdade. Pardini (2001) destaca, que em algumas situações é questionável se o atraso púbere é devido à predisposição genética e consequente pré-seleção ou ao efeito do início precoce de intenso treinamento físico.

METODOLOGIA

Técnicas de pesquisa:

- Os dados serão obtidos através da pesquisa qualitativa, levantando opiniões de diversos autores acerca do tema proposto.

Setor de conhecimento:

- Trata-se de uma pesquisa interdisciplinar, uma vez que apresenta a colaboração de diversos saberes que participam da educação física.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

- Simão (2008), ressalta que o treino de força pra esta faixa etária, deve ter um caráter diferenciado, e não utilizar programas elaborados para indivíduos que possuem a necessidade de levantar sobrecargas elevas ou atletas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

- Sobre o crescimento alguns estudos indicam que a sobrecarga pode lesionar as células que promovem o crescimento fazendo com que o adolescente cresça menos, tendo como base dois estudos, um sobre os adolescentes que realizam trabalhos forçados nas lavouras do Kansas (EUA) atingem estaturas inferiores, e outra sobre adolescentes que correm velocidades altas nas esteiras atingem uma envergadura menor (BOMPA et. al., 1998).

A musculação atrapalha o desenvolvimento ósseo do adolescente?

- Nenhum tipo de lesão foi reportado em estudos de forma competente. Sendo desta forma, seguros em crianças e adolescentes, não demonstrando comprometimento no crescimento ósseo (FAIGENBAUN et al., 2010).

BENFÍCIOS E RISCOS

- Fica provado que tanto os benefícios quanto os riscos estão diretamente ligados a prescrição de exercícios realizadas por um profissional de educação física (Alves; Lima 2008).

Musculação no desenvolvimento púbere.

- Foi constatado que tais distúrbios dependem diretamente da intensidade e duração do exercício da perda de peso e gordura corporal e do balanço energético negativo.

CONCLUSÃO

- Em virtude dos fatores mencionados fica nítido que o treino de força é muito seguro em qualquer e que ao invés de malefício traz é inúmeros benefícios, auxiliando no desenvolvimento global. Portanto não a restrição ao adolescente em fazer esta modalidade de treinamento desde que acompanhado por um profissional qualificado e capacitado (SILVA FILHO, 2013)

CONCLUSÃO

- De acordo com os dados coletados através da pesquisa e de acordo com os objetivos almejados, conclui-se que a musculação na adolescência é possível, apesar de ser uma modalidade que pode oferecer tanto benefícios quanto riscos, isto depende de fatores como a anatomia do indivíduo, o metabolismo, taxas hormonais, alimentação, intensidade de treino, carga. Em outras palavras, pode-se afirmar que é preciso olhar o indivíduo com suas características biopsicossociais.

- Verificou-se também que a musculação pode interferir tanto positiva como negativamente no crescimento, devido à influência na produção do GH, mas isto depende da maneira como a musculação é realizada e não da modalidade de forma geral.
- A questão da intensidade e da carga são aspectos que merecem ser enfatizados, pois estes constituem a tênue linha entre o benefício e o risco da musculação para adolescentes. Ou seja, o risco de traumas, fraturas e lesões pode ser evitado sim se houver um acompanhamento adequado e responsável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COLL, César; PALACIOS, Jesús, MARCHESI, Alvaro. **Desenvolvimento Psicológico e Educação.** 2 Ed.Vol 2. Editora Artmed, Porto Alegre, 2004.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jacqueline D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 7 Ed. Editora Artmed, Porto Alegre, 2013.

ALVES, Crésio, LIMA Renata Villas Boas. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Rev Paul Pediatr,** Vol, 26. Nº 4. 2008. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v26n4/a13v26n4>> Acessado na data de 15 de Maio de 2017.

CASTILHO, Auriluce Pereira; BORGES,Nara Rubia Martins; PEREIRA, Vânia Tanús

Manual de metodologia científica Iles/Ulbra Itumbiara. 3 Edição. Itumbiara, 2017.