

MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência é uma fase da vida em que várias preocupações aparecem. E em meio a pensamentos conturbados sobre o futuro outra apreensão que pode surgir nos adolescentes é com relação à estética e boa forma.

E é a partir daí que alguns dos jovens podem pedir aos pais que os matriculem em uma academia, não apenas com o objetivo de ostentar uma barriga lisinha e livre de gorduras, mas também para ganhar massa muscular. E é nesse momento que eles podem dar o primeiro passo na musculação. Mas, será que musculação na adolescência faz bem à saúde?

Benefícios da musculação na adolescência

- **Aumento de força** – pesquisadores do Hospital John Hopkins, em Baltimore, nos Estados Unidos, realizaram um estudo de revisão relacionado à musculação na adolescência e chegaram à conclusão que a ciência aponta que os jovens que se dedicam a esse tipo de treinamento têm um crescimento de 30 a 50% em seu grau de força depois de 8 a 12 semanas de programa de exercícios;
- **Crescimento da densidade óssea**, que corresponde à quantidade adequada de cálcio nos ossos, de modo que a sua rigidez seja garantida;
- **Diminuição da gordura corporal**;
- **Menor risco de desenvolvimento de obesidade**;
- **Auxílio ao controle do peso corporal**;
- **Redução da pressão arterial em quem que sofre de hipertensão**;
- **Prevenção ou atraso no aparecimento de pressão arterial alta**;
- **Construção de ossos, articulações e músculos fortes**;
- **Melhoria de foco e concentração**;
- **Aumento da autoestima** – ao conseguir entrar em forma e ganhar massa muscular, o adolescente pode se sentir mais bonito e satisfeito com a própria aparência, algo que certamente fará com que ele ganhe confiança e autoestima;
- **Socialização** – na academia o adolescente poderá conhecer outros jovens de sua idade, com os mesmos interesses e gostos, e fazer novos amigos. Isso é especialmente interessante para aqueles com dificuldades de socialização em outros ambientes.

Riscos da musculação na adolescência

Mesmo depois de termos conhecido os benefícios que a prática traz nessa fase da vida, a musculação na adolescência pode trazer também alguns riscos:

- **Lesões** – a preocupação de alguns pais em relação à musculação de seus filhos é em relação ao risco de lesões. Esse medo é justificado quando os treinamentos são realizados sem supervisão de um profissional qualificado de educação física, quando as técnicas executadas são erradas ou a carga de peso utilizada para a realização dos exercícios é grande demais. Caso contrário, as chances de lesão são as mesmas que qualquer tipo de atividade física;
- **Prejuízo ao crescimento** – outro risco que o exercício de musculação mal executado pode trazer ao jovem é o estresse ao seu esqueleto, o que pode inibir o processo de crescimento;
- **Uso de substâncias ilegais** – o risco que um adolescente corre ao estar em uma academia cheia de adultos, em que uns possuem boa índole e outros têm más

intencões, é a de não conseguir resistir à tentação de fazer uso de anabolizantes e esteroides ilegais, sugeridos por um praticante com mais experiência, para obter o crescimento muscular que tanto deseja de maneira rápida. Substâncias como essas trazem graves riscos à saúde como o surgimento de câncer, lesões no fígado, diabetes, esterilidade, impotência sexual, irregularidades na menstruação e redução das mamas nas meninas. Por isso, para os pais de adolescentes que se dedicam à musculação, vale a sugestão de ficarem atentos a comportamentos estranhos de seus filhos e um aumento de massa muscular muito grande em um curto período de tempo. E claro, uma boa conversa a respeito dos perigos que essa prática traz também pode prevenir que os jovens se metam nesse tipo de encrenca. Vale a pena mostrar a eles histórias e depoimentos de fisiculturistas que levaram mais tempo para ganhar os músculos que possuem hoje, mas que o fizeram sem trapacear, evoluindo com o passar do tempo;

- **Surgimento de uma obsessão** – mesmo quando o adolescente não usa as substâncias ilegais, ele pode acabar ficando obcecado com esse mundo e se tornar uma pessoa neurótica em relação à alimentação e treinos para obter o crescimento muscular o mais rápido possível. Caso isso aconteça, também vale que os pais conversem com seus filhos sobre as outras possibilidades que a vida traz em relação ao estudo, família e amigos e mostre a eles que as outras partes da vida também precisam de atenção.

Cuidados necessários

Antes que um adolescente ou qualquer pessoa comece a fazer musculação é essencial que ele faça uma consulta com o médico para descobrir se tudo anda bem com a saúde e se está apto a treinar com pesos.

Também é fundamental que ele 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 a carga de pesos adequada para a idade do praticante, além de explicar as técnicas adequadas de modo que ele não venha a se lesionar ou prejudicar o próprio crescimento.

O corpo de um adolescente é diferente de um adulto, assim como a sua capacidade física, logo o jovem não pode levantar pesos tão altos quanto os de uma pessoa mais velha. É importante certificar-se de matriculá-lo em uma academia séria, com bons profissionais e equipamentos de qualidade.

Praticar exercícios é sempre positivo desde que seja sem exageros, seguindo os cuidados básicos, e sob orientação de um profissional de Educação Física, assim os resultados serão satisfatórios.

Profª Márcia Carneiro Fracassi