



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JERFESSON FREITAS SILVA

MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: ENTRE MITOS E REALIZAÇÕES

**FORTALEZA**

**2020**

JERFESSION FREITAS SILVA

MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: ENTRE MITOS E REALIZAÇÕES

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física da Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professor Dr. Jaílton Gregório Pelarigo como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

JERFESSON FREITAS SILVA

MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: ENTRE MITOS E REALIZAÇÕES

Este artigo foi apresentado no dia 10 de Junho de 2020 como requisito para obtenção do grau de licenciado do Centro Universitário Fametro - Unifametro, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. Jailton Gregório Pelarigo

Orientador- FAMETRO

---

Prof. Me. José Ribamar Ferreira Júnior

Membro- FAMETRO

---

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante

Membro- FAMETRO

## MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: ENTRE MITOS E REALIZAÇÕES

*Jerfesson Freitas Silva*<sup>1</sup>  
*Jailton Gregório Pelarigo*<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo investigar os benefícios que a atividade física, com destaque especial para a musculação, desempenha na vida de adolescentes. Partimos da delimitação histórica e social do conceito de adolescência para descortinarmos essa fase tão turbulenta e difícil na vida dos jovens. Entendemos que a Adolescência é um conceito único de análise e importante para a nossa investigação, dessa forma o debateremos em divergência com o termo Puberdade. Empreenderemos uma análise histórica da atividade física/musculação, para compreendermos como o mito da proibição dessa atividade para adolescentes foi criada. Dessa forma, poderemos promover o debate levando como recurso as ideias defendidas por especialistas e estudiosos sobre os imensos benefícios da musculação na vida de adolescentes, não só na parte física, mas na saúde psicossocial. Tendo em mente que o sedentarismo se apresenta na contemporaneidade como um grande inimigo da saúde dos adolescentes, devido aos inúmeros estímulos tecnológicos e suas facilidades de aquisição, se faz imperativo a defesa e incentivo da prática da musculação nessa faixa etária. Objetivamos mostrar a importância de uma atividade guiada e planejada por um profissional da área de Educação Física, no qual este possa realizar o planejamento de forma mais segura e completa para a faixa etária de adolescentes. Respeitando as individualidades e limitações impostas por cada um dos praticantes. Compreendemos que a fase da adolescência é um período onde o indivíduo deseja se auto afirmar, e para isso pode tentar usar a estética proporcionada pela musculação como ponte para essa aparição social, dessa maneira, buscamos esclarecer algumas condições psicológicas derivadas desse processo.

**Palavras-chave:** Adolescência, Musculação, Atividade Física

### ABSTRACT

This study aims to investigate the benefits that physical activity, with special emphasis on weight training, plays in the lives of adolescents. We start from the historical and social delimitation of the concept of adolescence to reveal this turbulent and difficult phase in the lives of young people. We understand that Adolescence is a unique concept of analysis and important for our investigation, so we will discuss it in convergence with the term Puberty. We will undertake a historical analysis of physical activity / bodybuilding, to understand how the myth of the prohibition of this activity for adolescents was created. In this way, we can promote the debate using as a resource the ideas

---

<sup>1</sup>Graduando no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

<sup>2</sup> Mestre em Ciências da Motricidade pela UNESP Campus Rio Claro e título de Doutor em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto, Porto, Portugal. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

defended by experts and scholars about the immense benefits of bodybuilding in the lives of teenagers, not only in the physical part, but in psychosocial health. Bearing in mind that sedentary lifestyle is nowadays a major enemy of adolescents' health, due to the numerous technological stimuli and its acquisition facilities, it is imperative to defend and encourage the practice of weight training in this age group. We aim to show the importance of an activity guided and planned by a professional in the area of Physical Education, in which he can carry out the planning in a safer and more complete way for the age group of adolescents. Respecting the individualities and limitations imposed by each practitioner. We understand that the adolescence phase is a period where the individual wants to affirm himself, and for that he can try to use the aesthetics provided by bodybuilding as a bridge to this social appearance, in this way, we seek to clarify some psychological conditions derived from this process.

**Keywords:** Adolescence , Weight Training , Physical Activity







## 1. INTRODUÇÃO

A prática da atividade física remete a tempos primórdios. Desde que o homem passou a interagir com a natureza e toda a paisagem ao seu redor, a necessidade de criar e controlar o movimento do seu corpo tornou-se necessária. À medida que o seu desenvolvimento corporal e cerebral foi se tornando mais complexo, a dinâmica da sobrevivência também se torna mais desafiante.

O homem movimentava-se, não por interesses estéticos, mas por instinto. O ato de correr, pular, trepar-se em árvores, manusear artefatos, escalar, dentre outros, fazia-se necessário para garantir a sua sobrevivência e proteção. Pela repetição contínua desses exercícios, na luta pela sobrevivência, aperfeiçoava as funções, educando-as gradativa e inconscientemente.<sup>3</sup>

À medida que o desenvolvimento intelectual do homem se torna mais complexo e este começa a produzir cultura, o movimento também é associado as práticas ritualísticas e de lazer, através das danças.

Com o processo de sedentarização e a conseqüente organização das comunidades coletivas, a prática da atividade física passa a ser entendida de uma forma mais proposital. Com o crescimento dos grupos, a proteção se torna cada vez mais necessária, daí a preparação do corpo estava associada a construção de exércitos e defesa de territórios.

O culto ao corpo sempre esteve presente na existência humana. Na Grécia Antiga, o berço da civilização ocidental, era enaltecido corpos rijos e esbeltos. Esse modelo nos foi dado como herança, uma vez que em nossa sociedade contemporânea, esse desejo tem se tornado mais aguçado.

Em uma geração onde tudo tem que ser “fit”, nos deparamos com inúmeros indivíduos, de faixas etárias diferenciadas, correndo para academias para cuidar do CORPO, e não da saúde física ou mental. As academias e centros de treinamentos viraram templos de admiração a músculos e a magreza, uma total contradição aos ideais da Educação Física. E a cobrança pelo corpo perfeito chega cada vez mais cedo, através da mídia, das redes sociais e filmes. Dessa forma, assistimos vários problemas decorrentes dessa sede pelo corpo perfeito: anorexia, bulimia, baixo auto-estima, depressão, ansiedade, dentre outros males.

---

<sup>3</sup> BAGNARA, I. C. **O processo histórico, social e político da evolução da Educação Física**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 15 - Nº 145 - Junho de 2010

Durante muito tempo, a prática da musculação foi considerada inapropriada para adolescentes, por acreditarem que esta prejudicaria ou atrapalharia os níveis de desenvolvimento do adolescente, haja visto que é nessa faixa etária que assistimos à transição da fase infantil para a adolescência e com ela uma série de transformações.

Partindo desse pressuposto, este trabalho procura analisar como a atividade física, mas especificamente a musculação, promove a construção desse estereótipo do corpo perfeito entre os adolescentes, buscando compreender os malefícios e os benefícios dessa atividade na faixa etária estabelecida (9 aos 18 anos)<sup>4</sup>.

Percebemos que o enfoque da literatura que debate este assunto, ampara-se sempre nas mudanças fisiológicas, quando temos conhecimento que nessa fase da adolescência os anseios de se autoafirmar é intenso, fazendo com que a prática da musculação seja motivada por outros motivos, além da saúde e da coordenação do movimento, o que provoca também problemáticas psicológicas.

Dessa forma, acreditamos que analisar as implicações físicas da musculação sejam importantes, mas também compreender os apelos psicológicos são fundamentais, haja vista que toda atividade física vem par com uma dieta nutricional e compromissos que nem todos os adolescentes ainda tem maturidade para se responsabilizar.

Confiamos que esse debate seja de grande valia, não só para a área acadêmica, quanto para a comunidade em geral, uma vez que os transtornos psicológicos ligados a autoestima, principalmente em adolescentes tem se tornado cada vez mais rotineiro.

Pretendemos fazer um levantamento bibliográfico sobre a literatura disponível, promovendo um debate sobre as questões levantadas aqui.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO:**

### **2.1 ADOLESCÊNCIA E PUBERDADE: CONCEITOS E DEBATES**

Para que possamos entender a problemática deste trabalho, torna-se imperativo compreendermos os conceitos de adolescência e puberdade. Para alguns, os dois termos podem soar como tendo o mesmo significado, porém quando os estudamos minimamente, percebemos que possuem desdobramentos diferentes e é isso que é a chave para o nosso estudo.

---

<sup>4</sup> DE CAMPOS, A. C. et al. **Riscos e benefícios do treinamento resistido para adolescentes.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício - Volume 10 Número 1 - janeiro/março 2011

O termo Adolescência vem do latim *Adolescere*, que significa *crescer*, e foi usada pela primeira vez na língua inglesa em 1430, referindo-se a idades de 14 anos a 21 anos (para homens) e 12 anos a 21 anos (para mulheres).

A Adolescência pode ser definida como o período biopsicossocial que representa a segunda década da vida (10 aos 20 anos de idade). Período reconhecido pelas inúmeras mudanças físicas, mas também pela inserção do indivíduo no meio social, profissional e econômico na sociedade adulta. Já a Puberdade é identificada como o processo de mudança corporal do indivíduo, onde os fenômenos fisiológicos, mudanças corporais e hormonais, estão acontecendo.<sup>5</sup>

É importante fazer essa diferenciação, pois na prática da atividade física, com destaque a musculação, a idade de maturação física e a idade biológica nem sempre são compatíveis. O comportamento do indivíduo pode ser classificado como uma fase da adolescência, quando na verdade pode ser uma disfunção hormonal que o irá acompanhar por toda a sua vida, independente da idade concebida para os adolescentes.<sup>6</sup>

Apesar da adolescência ser um conceito experimentado universalmente (afinal todos passam por essa fase) é vivida de forma individual e diferenciada, a partir do contexto social, histórico e cultural no qual o indivíduo está inserido. Para alguns estudiosos, a adolescência é um período que não existe realmente, ou seja, é uma construção social concebida pelas sociedades ocidentais. Para entendermos um pouco melhor essa afirmação, faremos um breve histórico sobre a adolescência.

Na Grécia Antiga, a adolescência era considerada um período de impulsividade e excitabilidade. Aos jovens era indicado aprender as virtudes cívicas e militares, quando fizessem 16 anos poderiam falar em assembleias, e aos 18 anos alcançavam a maioridade e poderiam ser considerados cidadãos gregos.<sup>7</sup> A prática da atividade física era aconselhada

---

<sup>5</sup> SCHOEN-FERREIRA, T. H, FARIAS, M. A., SILVARES, E. F. M. **Adolescência através dos Séculos**. Psicologia: Teoria e Pesquisa Abr-Jun 2010, Vol. 26 n. 2, pp. 227-234

<sup>6</sup> A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) concordam que a idade limite para considerar a adolescência é dos 10 anos aos 20 anos de idade. Já o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) identifica dos 12 anos aos 18 anos. Atualmente a OMS adotou o termo Juventude (15 anos aos 24 anos), haja vista que com a mudança da nossa sociedade capitalista, os jovens tendem a depender dos seus pais e responsáveis por um maior tempo.

<sup>7</sup> Importante salientar que essa definição de atividades era definida para os jovens do sexo masculino. As moças muito cedo preparavam-se para serem esposas e mães.

(principalmente a ginástica) para a manutenção do desenvolvimento físico e moral. As moças para serem saudáveis e futuras mães e os rapazes para guerra ou política.

Os gregos viam as mudanças físicas (puberdade) como uma preparação para os afazeres da vida adulta, o conceito de adolescência como demonstramos anteriormente, não era compreendido por eles.

Na Roma Antiga, as atividades para os jovens eram ditadas a partir da sua classe social. Se fossem camponeses poderiam ter o ofício de agricultores ou guerreiros, se fossem de famílias abastadas tinham acesso a educação. Assim como na Grécia Antiga, não havia uma delimitação sobre o período da adolescência, pois esse conceito não era concebido por eles, as mudanças maturacionais da puberdade eram o que ditava as fases da vida dos jovens.

Durante a Idade Média, o indivíduo tinha apenas duas fases identificáveis na sua vida: vida infantil e vida adulta. Como as pessoas viviam em comunidades rurais, os papéis tanto de gênero como profissional eram ditados pela comunidade. O indivíduo era visto como um miniadulto, ou seja, quando a vida da criança não corria mais riscos por doenças infantis, era reconhecido como mão de obra produtiva e integrado as tarefas em conjunto com a comunidade.

Na Idade Moderna, a educação dos jovens não é mais função das Igrejas e sim do Estado, dessa forma a maneira de ver o desenvolvimento humano passa por mudanças. O filósofo Rousseau foi um dos primeiros a pensar a adolescência como uma fase diferenciada das demais. O filósofo acreditava que esse período era um renascimento, onde o indivíduo recapitulava os estágios anteriores de sua vida, procurando seu lugar na sociedade em que está inserido. Dessa maneira defendia que a educação deveria ser diferenciada por idades e tivesse uma maior especialização das mesmas.

No século XIX, no Brasil, essa diferenciação das fases da vida também será realizada por meio das mudanças físicas, e as repetições das obrigações sociais serão dadas também a partir do gênero e da maturação física. Como exemplo podemos citar: a “adolescência” da menina era marcada por ritos como a primeira eucaristia e o casamento (que acontecia muito cedo com 12 anos, no máximo aos 14 anos), enquanto os meninos tinham como pontos a primeira eucaristia e o bacharelado. A educação feminina era voltada para a sua formação como esposa e mãe.

O termo Adolescência só será realmente debatido no século XIX e XX a partir do olhar da educação e da psicologia. Stanley Hall, psicólogo norte-americano, será o pioneiro

nos estudos científicos sobre a adolescência. Para este, a adolescência: “(...) é uma zona de turbulência e contestação, constituindo-se em uma linha de fraturas e erupções vulcânicas no seio das famílias.”<sup>8</sup> Hall já debatia esse período como “a época da emotividade e estresses aumentados”, bem semelhante a percepção do conceito nos dias atuais.

O educador e especialista em envelhecimento humano, Robert J. Havighurst, em sua obra *Desenvolvimento Humano e Educação* (1957), defendia que o ser humano era composto por fases, e cada uma traria aprendizados para a vida do indivíduo. Para a fase da adolescência, o autor propôs:

Aceitar o próprio corpo ; estabelecer relações sociais mais maduras com os pares de ambos os sexos; desenvolver o papel social de gênero ;alcançar a independência financeira dos pais e outros adultos, com relação aos aspectos emocional, pessoal e econômico ; escolher uma ocupação e preparar-se para a mesma; preparar-se para o matrimônio e a vida em família ;desenvolver a cidadania e comportamentos sociais responsáveis ; além de conquistar uma identidade pessoal , uma escala de valores e uma filosofia de vida que guiem o comportamento do indivíduo.<sup>9</sup>

Essas metas propostas pelo o autor, só nos faz ter a certeza de como a adolescência é real e uma das fases mais desafiadoras da vida do ser humano. Existem conflitos não só físicos, mas existenciais. Escolhas que delimitarão a sua vida inteira. Pontos que devem ser conquistados socialmente para ser considerado um adulto de sucesso. Imagina a frustração de quem não consegue seguir essas metas a risca.

Por essa razão, acreditamos ser importante debater sobre o processo de desenvolvimento do que é a Adolescência, que nada mais é do que uma experiência social e psicológica, onde a musculação também virá para atender uma necessidade real imposta socialmente, a dos corpos perfeitos, porém acreditamos que a prática da musculação traz benefícios bem além da satisfação visual.

## **2.2 MUSCULAÇÃO PARA ADOLESCENTES: DO MITO A REALIZAÇÃO.**

O debate sobre a prática de musculação para adolescente vem desde a década de 1950, porém só ganhou substância a partir da década de 80, quando pesquisadores constataram que essa prática não era prejudicial ao desenvolvimento desses indivíduos, exceto se for feita de forma indiscriminada sem levar em consideração a relação idade-peso do praticante.

---

<sup>8</sup> SCHOEN-FERREIRA, T. H., FARIAS, M. A., SILVARES, E. F. M. **Adolescência através dos Séculos.** Psicologia: Teoria e Pesquisa Abr-Jun 2010, Vol. 26 n. 2, pp. 227-234.P 231

<sup>9</sup> Idem P. 231-232

A atividade física extenuante, principalmente quando associada à restrição dietética, afeta o crescimento, o desenvolvimento puberal, a função reprodutiva e a mineralização óssea. A musculação praticada por jovens pré-púberes pode ser prejudicial, se não for realizada sob supervisão, já que há um potencial risco de lesão na cartilagem de crescimento. Entretanto, quando bem supervisionada, pode levar a um aumento de força e resistência muscular.<sup>10</sup>

Dessa forma percebemos que o apelo não é pela realização da musculação ou qualquer outra atividade física na adolescência, mas sim o uso indiscriminado de exercícios que podem comprometer o ciclo natural de crescimento do indivíduo. Esse recuo, em relação a prática da musculação na adolescência, deriva do medo do treinamento provocar uma fratura na placa epifisária, responsável pelo crescimento. Apesar de na literatura não constar casos específicos, é a área que está em desenvolvimento e de risco, principalmente por quem está passando pela puberdade, em decorrência do elevado estresse de cisalhamento e forte influência de atividade hormonal.<sup>11</sup>

Essa preocupação com a placa epifisária, ou o crescimento do adolescente, não é atual, mas sim algo que remete a antiguidade. O filósofo Aristóteles incentivava a prática de atividade física, porém aconselhava que atividades a nível de competições, que necessitavam de um treino mais intenso, fossem realizadas somente após três anos do término da puberdade, para não comprometer o desenvolvimento biológico.<sup>12</sup>

A literatura aponta que se o treino for feito de forma consciente e profissional, levando em conta todas as individualidades de quem a pratica, com destaque para o adolescente, o crescimento ósseo não será prejudicado, mas sim sofrerá benefícios.

Esse método de treinamento exige uma contração muscular que promove um aumento da atividade osteoblástica na região óssea, próxima aos locais onde os músculos se inserem gerando um aumento da mineralização óssea. Esse mecanismo de carga imposto pelo exercício aumenta a densidade óssea, fortalece os tendões, ligamentos e articulações, gerando um aumento na estabilidade articular e resistência as sobrecargas, o que contribui para a prevenção e redução dos números e ou da

---

<sup>10</sup> ALVES, C. LIMA, R. V. B. **Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes.** Rev Paul Pediatr 2008;26(4):383-91.

<sup>11</sup> Riscos e benefícios do treinamento resistido para adolescentes. P. 49

<sup>12</sup> SCHOEN-FERREIRA, T. H., FARIAS, M. A., SILVARES, E. F. M. **Adolescência através dos Séculos.** Psicologia: Teoria e Pesquisa Abr-Jun 2010, Vol. 26 n. 2, pp. 227-234. P.229

gravidade de lesões musculares em atletas jovens independentemente do sexo e da idade de quem os pratica.<sup>13</sup>

Interessante percebermos que o conhecimento atrelado a realização de atividades físicas, em especial a musculação, esteja ligada as transformações do corpo desse adolescente, que esta na fase da puberdade, onde se passa pelo chamado estirão( entre 9 e 13 anos para meninos, 8 e 13 anos para meninas), que é uma das fases mais sensíveis a lesão muscular, principalmente na placa epifisária, responsável pelo crescimento longitudinal.<sup>14</sup>

A prática da musculação deve sempre ser acompanhada por um bom profissional da área de Educação Física, haja vista que para que esta possa proporcionar todos os benefícios debatidos é obrigatório respeitar o nível maturacional do adolescente. A idade biológica nem sempre condiz com a realidade cronológica do praticante, tornando o exercício mais particularizado do que o normal. Citamos a etapa do estirão anteriormente, essa deve ser priorizada pelo profissional de Educação Física, pois ela traz maior fragilidade dos ossos, somados ao acelerado crescimento dos músculos, o que proporciona um desequilíbrio entre os músculos flexores e extensores, propiciando um maior risco de lesão.<sup>15</sup>

Ainda existe um imenso debate sobre qual a idade correta para introduzir a criança ou o adolescente na prática de atividade física. O consenso sobre os benefícios e os cuidados que devem existir é unânime, mas a idade ainda causa um certo desconforto entre os pesquisadores, principalmente no âmbito escolar.<sup>16</sup>

Alguns defendem que a atividade física já pode ser introduzida a partir dos seis anos de idade, justificando que a criança já está apta para entender regras, dessa maneira podendo obedecer às orientações do professor. Já outros acreditam que a iniciação leve deve ser feita aos catorzes anos e uma prática mais complexa, aos dezessete anos. A justificativa para essa última opção seria que nessa idade a estrutura óssea e sua maturação sexual já estão desenvolvidos, os efeitos dos exercícios são mais efetivos e o grau de amadurecimento

---

<sup>13</sup> DE CAMPOS, A. C. et al. **Riscos e benefícios do treinamento resistido para adolescentes.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício - Volume 10 Número 1 - janeiro/março 2011. P. 50

<sup>14</sup>GERODETTI, L. F. P. **Musculação na Adolescência.** Trabalho apresentado ao Colégio Ofélia Fonseca. São Paulo.2013

<sup>15</sup> DE CAMPOS, A. C. et al. **Riscos e benefícios do treinamento resistido para adolescentes.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício - Volume 10 Número 1 - janeiro/março 2011. P.48

<sup>16</sup> CAVALCANTE, B. S. O. et al. **Musculação para adolescentes: Orientações para a prática profissional do professor de Educação Física.** Revista Gestão Universitária. 2017.

psicológico é maior para entender as responsabilidades e cuidados com a prática da musculação.<sup>17</sup>

Para que a prática da musculação entre adolescentes seja feita de forma ordenada e segura, é preciso respeitar e levar em consideração alguns cuidados como o uso de calçado apropriado, as cargas, execução mecânica do exercício, a idade do praticante e a intensidade.

O treinamento resistido pode ser desenvolvido em adolescentes desde que o programa seja organizado e sistematizado para contribuir no desenvolvimento harmonioso dos movimentos e da parte estrutural de cada indivíduo. Deve-se ter muito cuidado na execução dos movimentos e na sobre carga utilizada para cada exercício proposto, devendo o adolescente ser assistido por profissionais capacitados, e o programa básico não precisa exceder a 60 minutos de atividade, e ser aplicado mais que 3 vezes na semana.<sup>18</sup>

Devemos levar em consideração que o treinamento não é uma receita de bolo que deve ser levada a risca da mesma forma para todos os indivíduos envolvidos. O praticante deve ser avaliado por um profissional capacitado, no qual este designará o tempo, as cargas, tempo de pausa e todas as exigências que um treino possa demandar. Daí a grande importância de se ter um acompanhamento de um profissional da Educação Física.

Outra problemática que devemos levar em consideração é o suprimento nutricional, não podemos falar de atividade física e melhoria de vida e saúde, se excluirmos alimentação e hidratação. A parte nutricional é importante para repor a energia perdida no treino e principalmente para auxiliar no ganho de massa muscular e massa magra.<sup>19</sup>

Não podemos deixar de lado os elevados índices de obesidade entre adolescentes, consequência da nossa sociedade contemporânea. Com o grande apelo das tecnologias apresentadas pela globalização como jogos eletrônicos, redes sociais, aparelhos celulares e até mesmo o elevado nível de violência, contribuem para a sedentarização e, em muitos casos, a consequente obesidade. A alimentação é um fator de imensa importância na adolescência pelo fato de exigir um número maior de proteínas, vitaminas, carboidratos complexos e fibras, que contribuam para o crescimento do indivíduo.

Um dos grandes desafios de propor um treino de musculação para adolescentes está em confrontar o imediatismo que é uma das características próprias da idade, principalmente

---

<sup>17</sup> idem

<sup>18</sup> DE CAMPOS, A. C. et al. **Riscos e benefícios do treinamento resistido para adolescentes**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício - Volume 10 Número 1 - janeiro/março 2011.P. 50

<sup>19</sup> VIEIRA, V. C. R., PRIORE, S. E., FISBERG, M. A **Atividade Física Na Adolescência**. Adolescência Latino-americana, Aula 6: Cuidados com a saúde: Atividades físicas. Sono. Texto 1. 2002



em nossa sociedade contemporânea onde tudo está ao alcance das mãos em um piscar de olhos. Nessa etapa é que se torna imperativo trabalhar a mentalidade do aluno para que ele possa compreender que o seu crescimento muscular poderá ser mais lento, derivado das inúmeras transformações que o corpo está passando.

O apoio psicológico é importante uma vez que o imediatismo do aluno pode gerar uma frustração, por não estar tendo os resultados esperados, encontrar uma descrença e incredibilidade com o trabalho executado pelo profissional de educação física e tentar resultados mais rápidos como o uso de anabolizantes<sup>20 21</sup>.

As pressões sobre o corpo perfeito incidem em qualquer fase da vida humana, mas sabemos que costuma serem mais evidentes e maléficas na adolescência. Nesse período, o indivíduo tece uma profunda guerra interna para descobrir quem é, para moldar seu caráter e trilhar o seu caminho, mas as inúmeras transformações assistidas pelo mesmo provocam inseguranças muitas vezes irremediáveis.

A prática da musculação, além de esculpir corpos perfeitos e alavancar a autoestima dos adolescentes, também fornece um grande refúgio, a sociabilidade. Muitos adolescentes acabam criando um grande círculo de relações interpessoais ao irem para academias ou clubes realizar a prática da atividade física, enaltecendo sua autoestima e o preparando para aprofundar suas relações interpessoais.

Não podemos nos esquecer que essa fase da adolescência, popularmente conhecida como aborrecência, é uma etapa da vida humana que acarreta muitas mudanças, tanto físicas como hormonais, influenciando diretamente nas relações pessoais, familiares e profissionais desse adolescente. É senso comum que a prática de qualquer atividade física faz com que nos sintamos melhor, pois libera hormônios, como a serotonina, responsável pela sensação de prazer e felicidade. Com a musculação não seria diferente.

---

<sup>20</sup> Os esteroides anabolizantes (EA) são drogas que têm como função principal a reposição de testosterona (hormônio responsável por características que diferem homem e mulher). Isso ocorre nos casos em que tenha ocorrido um déficit desse hormônio, por exemplo, no envelhecimento, pois atuam no crescimento celular e em tecidos do corpo, como o osso e o muscular. Tendo como consequências calvície, agressividade, aumento de colesterol, hipertensão, acne, distúrbios sexuais e na pré-adolescência, pode interromper o crescimento. FONTE: <https://bvsm.sau.gov.br/dicas-em-saude/2619-anabolizantes> Acessado em : 29/04/2020

<sup>21</sup> CAVALCANTE, B. S. O. et al. **Musculação para adolescentes: Orientações para a prática profissional do professor de Educação Física**. Revista Gestão Universitária. 2017.

Porém é de extrema importância que a prática da atividade física tenha um acompanhamento não só do profissional da Educação Física, mas também de profissionais da Nutrição e se for possível, da Psicologia. Temos que entender que as cobranças no corpo que está em transformação acabam sendo maiores, e muitas vezes os adolescentes acabam não se reconhecendo nos corpos que ocupam, e a realização da atividade acaba tendo um efeito contrário; ao invés de trazer satisfação e prazer, acaba trazendo frustração ou uma leva de exercícios que não condizem com suas limitações, acabando ocasionando lesões.

### **3. MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 Tipo de estudo**

A pesquisa se classifica como um estudo de revisão bibliográfica sobre a musculação na adolescência com uma abordagem qualitativa (predominante).

Partindo da ideia da ampla utilização de academias e centros de treinamentos por pessoas cada vez mais jovens, nos propomos a fazer um levantamento de trabalhos científicos recentes e debater as vantagens da prática da musculação, procurando desmitificar algumas “verdades absolutas” sobre essa prática.

Identificamos no levantamento bibliográfico, uma pequena produção recente sobre o assunto, dessa forma pretendemos contribuir para o debate e construção do conhecimento sobre o mesmo.

#### **3.2 Período da Pesquisa**

A pesquisa foi realizada no período de fevereiro de 2020 à junho de 2020, pelo banco de dados do Google Acadêmico. Entendemos que esse método nos garantiria uma lastro maior de pesquisas relevantes.

#### **3.3 Amostra**

O universo da pesquisa foram dez artigos acadêmicos, de pesquisadores brasileiros, para promover o debate e confrontar ideias sobre a prática da musculação na adolescência. Usamos como ponto de delimitação de material, artigos que fossem de autores brasileiros e na língua portuguesa e que promovessem um debate atual sobre o assunto. Ao colocarmos nossas palavras-chaves, adolescência, musculação e educação física, nos é apresentado milhares de

artigos com essa temática, porém ao analisarmos, percebemos que os dez que selecionamos, condiziam de forma mais positiva para a nossa pesquisa.

### **3.4 Sujeito da pesquisa**

Os artigos selecionados seguiram o seguinte critério: trabalhos que trouxessem uma análise da educação física e musculação como prática positiva para os adolescentes, problematizassem as transformações físicas e sociais da faixa etária analisada e a apontassem métodos coerentes que desmitificassem a ideia solidificada de que a musculação é uma atividade maléfica para adolescentes.

Dessa maneira, foram postas em análise e debates as ideias estabelecidas por cada autor, e utilizadas como embaçamento para este trabalho.

#### **3.4.1 Critérios de inclusão /exclusão**

Foram incluídos na pesquisa trabalhos que acreditamos que enriqueceria o debate e que tratassem do assunto aqui exposto. Damos preferência para os escritos na língua portuguesa. Excluimos os artigos que não fomentavam um debate fértil para a proposta deste trabalho.

## **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao longo do debate desse trabalho, percebemos que a Adolescência está bem longe de ser totalmente compreendida. É um conceito que vem sendo lapidado há várias gerações e que sempre traz novidades, haja vista que ela é construída a partir dos preceitos da sociedade em que está sendo elaborada.

A atividade física sempre teve um prestígio em todas as sociedades, quer seja para alimentar as vaidades de corpos esbeltos, produção de corpos sadios para a boa gestação de guerreiros ou para buscar o equilíbrio e sanidade mental.

Na sociedade contemporânea, as exigências físicas batem a porta cada vez mais cedo, fazendo com que a infância seja reduzida e a adolescência seja encarada cada vez mais rápida. O período de turbulência, decisões, mudanças no corpo e sentimentos aparecem como um vendaval.

A musculação, que por muito tempo foi tratada como futilidade e expressamente proibida por médicos e especialistas da área de Educação Física, se torna refúgio para muitos

adolescentes. Além de produzir inúmeros benefícios físicos como melhoria na postura, equilíbrio na ingestão e gasto calórico, menor propensão a doenças; também temos inúmeros benefícios psicossociais como criação de laços afetivos, melhoria nas relações interpessoais, diminuição da timidez, elevação da autoestima, sendo considerada um antídoto natural contra vícios<sup>22</sup>.

A sua prática deve ser realizada com o máximo de responsabilidade, principalmente na faixa etária do estirão, para não prejudicar o desenvolvimento do crescimento do praticante. O profissional deve sempre levar em consideração a idade e as condições estabelecidas para a prática da atividade física. Sempre ser honesto e deixar claro os resultados que podem ser obtidos pelo praticante, como uma forma de estimulá-lo a alcançar os seus objetivos e também evitar frustrações. Por essa razão, o trabalho tem que ser individualizado, respeitando os limites de cada aluno.

É importante ressaltarmos também que a prática da musculação ou de qualquer atividade física, vai muito além de só exercitar o corpo físico, mas também está implícito a parte psicológica do aluno. Dessa forma se faz necessário, principalmente na fase da adolescência, que o profissional de educação física seja honesto e dê a atenção necessária para o programa estabelecido para esse aluno, para evitar descrença no seu trabalho e alto sabotagem pelo aluno.

Concluimos assim, que a musculação superou o mito negativo que rondava sobre ela, e hoje é enaltecida como uma forma contundente de produção muscular e de saúde para todas as idades, inclusive a adolescência.

---

<sup>22</sup> VIEIRA, V. C. R., PRIORE, S. E., FISBERG, M. **A Atividade Física Na Adolescência.** Adolescência Latino-americana, Aula 6: Cuidados com a saúde: Atividades físicas. Sono. Texto 1. 2002

## 5. REFERÊNCIAS

ALVES, C., LIMA, R. V. B. **Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes.** Rev Paul Pediatr 2008;26(4):383-91. Biociências de Rio Claro, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rpp/v26n4/a13v26n4.pdf> .Acesso em: 20 fev. 2020

BAGNARA, I. C. **O processo histórico, social e político da evolução da Educação Física.** Revista Digital - Buenos Aires - Ano 15 - Nº 145 - Junho de 2010 Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd145/o-processo-historico-da-educacao-fisica.htm> Acesso em: 21 fev. 2020

CAVALCANTE, B. S. O. et al. **Musculação para adolescentes: Orientações para a prática profissional do professor de Educação Física.** Revista Gestão Universitária. 2017. Disponível em: <http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos/musculacao-para-adolescentes-orientacoes-para-a-pratica-profissional-do-professor-de-educacao-fisica>

Acesso em :15 fev. 2020

DE CAMPOS, A. et al. **Riscos e benefícios do treinamento resistido para adolescentes.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício - Volume 10 Número 1 - janeiro/março 2011. Disponível em: <http://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3422> Acesso em: 25 fev. 2020

ENES, C. C., SLATER, B . **Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes.** Rev Bras Epidemiol 2010; 13(1): 163-71. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2010000100015&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2010000100015&script=sci_arttext) Acesso em: 28 fev. 2020

GERODETTI, L. F. P. **Musculação na Adolescência.** Trabalho apresentado ao Colégio Ofélia Fonseca. São Paulo.2013 Disponível em: <http://cienciadotreinamento.com.br/wp-content/uploads/2017/04/MUSCULA%C3%87%C3%83O-NA-ADOLESCENCIA.pdf> Acesso em: 25 fev.2020

HALLAL, P. C. *et al.* **Prática de atividade física em adolescentes brasileiros.** Ciência & Saúde Coletiva, 15(Supl. 2):3035-3042, 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141381232010000800008&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141381232010000800008&script=sci_arttext&tlng=en) Acesso em: 25 fev,2020

HAVIGHURST, R. J. **Human development and education.** New York: Longmans, Green and Co. Kalina, E., & Laufer, H. (1974). *Aos pais de adolescentes.* Rio de Janeiro: Cobra Morato. (1957).

RADESCA, E. D. **A musculação, seus benefícios e a análise de diferentes modelos de treinamento em determinadas populações.** Trabalho de conclusão de curso (bacharelado – Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, Rio Claro. 2015 Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/136607> Acesso em: 20 fev , 2020

SCHOEN-FERREIRA, T. H., FARIAS, M. A., SILVARES, E. F. M. **Adolescência através dos Séculos.** Psicologia: Teoria e Pesquisa Abr- Jun 2010, Vol. 26 n. 2, pp. 227-234. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722010000200004&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722010000200004&script=sci_abstract&tlng=pt) Acesso em: 20 fev,2020.

VIEIRA, V. C. R., PRIORE, S. E, FISBERG, M. **A Atividade Física Na Adolescência.** Adolescência Latino-americana, Aula 6: Cuidados com a saúde: Atividades físicas. Sono. Texto 1. 2002. Disponível em: [https://extensao.cecierj.edu.br/material\\_didatico/sau2202/pdf/aula06\\_leitura01\\_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf](https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2202/pdf/aula06_leitura01_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf) Acesso em: 22 fev,2020.