**ENCONTRO NACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA**

**ESPECIALIZAÇÃO EM FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO, NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO DESPORRIVA**

**COORDENAÇÃO MESTRE DOUTOR ARTHUR PAIVA NETO**

**ANDRÉ LUIZ LOPES CANEZIN**

**FARNEY GLEISON ALMEIDA LIMA**

MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: RELAÇÃO DE MITOS E PRECONCEITOS

ARTIGO

MACAPÁ

2018

**ANDRÉ LUIZ LOPES CANEZIN**

**FARNEY GLEISON ALMEIDA LIMA**

MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: RELAÇÃO DE MITOS E PRECONCEITOS

Artigo apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Fisiologia do Exercício, Nutrição e Suplementação Desportiva, do Encontro Nacional de Atividade Física – ENAF, campus Macapá.

Orientador: Prof. Esp. Marcelo Gomes González.

**MACAPÁ**

**2018**

Resumo

CANEZIN, André Luiz Lopes; LIMA, Farney Gleison Almeida. **Musculação na Adolescência:** Relação de mitos e preconceitos. 2018. Artigo como requisito à obtenção do título de Especialista em Fisiologia do Exercício, Nutrição e Suplementação Desportiva, do Encontro Nacional de Atividade Física – ENAF, campus Macapá-AP, 2018.

O artigo vem mostrar a importância do treinamento resistido na adolescência e suas devidas precauções. Desmistificando alguns conceitos empíricos sem bases fundamentadas ou, até mesmo, estudos ultrapassados, pois sabe-se que o sedentarismo e os novos hábitos alimentares proporcionam alterações no corpo humano, atingindo os jovens e causando transtornos de ordem metabólica, cardiovascular e estrutural. Aumentando os riscos de desenvolver alguma patologia crônica. Foram utilizados estudos bibliográficos que visam realizar uma reflexão acerca da literatura existente sobre musculação na adolescência e suas implicações. O treinamento resistido se encaixa no exercício físico, tendo como seu principal mediador o professor de educação física, que possui o conhecimento teórico e prático da área, sendo o profissional capaz de dosar a intensidade e adaptar de acordo com a individualidade biológica e fase de maturação que o adolescente se encontra. No que se refere aos fatos sobre aplicabilidade do treinamento com sobrecarga nos jovens houve divergência entre autores que defendiam com fervor a prática e outros que contestavam alegando uma melhor adequação de outras modalidades. O artigo busca fornecer informações para a sociedade em geral, com intuito de desmistificar e contribuir com um melhor entendimento sobre a prática para essa clientela e despertar o interesse por novas investigações sobre o assunto.

**Palavras-chave:** Adolescência. Treinamento. Profissional. Desmistificar.

abstract

CANEZIN, André Luiz Lopes; LIMA, Farney Gleison Almeida. Bodybuilding in Adolescence: Relationship of Myths and Preconceptions. 2018. Article as requisite to obtain the title of Specialist in Exercise Physiology, Nutrition and Sports Supplementation, of the National Meeting of Physical Activity - ENAF, Campus Macapá-AP, 2018.

The article comes to show the importance of resistance training in adolescence and its due precautions. Demystifying some empirical concepts with no grounded bases or even outdated studies, since it is known that the sedentarism and the new alimentary habits provide alterations in the human body, reaching young people and causing disorders of metabolic, cardiovascular and structural order. Increasing the risks of developing some chronic pathology. We used bibliographical studies to reflect on the literature on bodybuilding in adolescence and its implications. Resistance training fits in the physical exercise, having as its main mediator the physical education teacher who possesses the theoretical and practical knowledge of the area, being the professional able to dose the intensity and adapt according to the biological individuality and maturation phase that the adolescent finds himself. Regarding the facts about the applicability of training with overload in the youth, there was divergence between authors who fervently defended the practice and others who objected by claiming a better suitability of other modalities. The article seeks to provide information to society in general, in order to demystify and contribute to a better understanding of the practice for this clientele and to arouse interest in further research on the subject.

**Keywords:** Adolescence. Training. Professional. Demystify

sumário

**1 INTRODUÇÃO**……………………………………………………………………….. **05**

**2 MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: RELAÇÃO DE MITOS E . . . . . . . . . . . .PRECONCEITOS**……………………………………………………………………. **07**

2.1 A MUSCULAÇÃO PODE ATRAPALHAR NO CRESCIMENTO DE UM

ADOLESCENTE?.................................................................................................09

2.2 FATORES PSICOLÓGICOS E SOCIOLÓGICOS……………………………… 13

**3 CONCLUSÃO**………………………………………………………………………… **17**

**4 REFERÊNCIAS**………………………………………………………………….…… **18**

1 introdução

O exercício físico no período da adolescência tem sido alvo de várias discussões em torno dos seus custos-benefícios. Sendo que nessa fase de transformação física e psicológica acontece o aumento da produção de hormônios deixando mais forte a identidade de cada gênero, aguçando a descoberta do corpo, e acentuando fatores psicológicos que contribuem para alterações de humor e comportamento, sendo atenuadas à medida que se aproxima a fase adulta.

A prática do exercício físico melhora o crescimento e a formação geral do adolescente, prevenindo alguns possíveis problemas degenerativos, melhorando a estrutura muscular e óssea, aumentando a sensibilidade à insulina, prevenindo o excesso de peso, atenuando o perfil lipídico, além de possibilitar um melhor controle emocional favorecendo o convívio social, desenvolvendo um ambiente fisiológico adequado para uma maturação mais saudável. (BRODERICK et al., 2006).

Em contrapartida, vale ressaltar que, o exercício físico mal elaborado pode acarretar em desordem estrutural para essa clientela como lesões musculares, problemas ósseos e alterações hormonais que, inclusive, influenciam na disfunção menstrual. (STAFFORD, 2005; BRODERICK et al., 2006). Reforçando a necessidade de um profissional capacitado para melhor adequar o treinamento de acordo com a fase que se encontra o adolescente.

Assim, Robergs e Roberts (2002), afirmam que o treinamento resistido se refere a repetição de exercícios com sobrecarga tendo a intenção de melhorar o condicionamento físico. Esse método estimula o corpo a diversas alterações fisiológicas de ordem agudas e crônicas, podendo organizar melhor o desenvolvimento do exercício realizado e dessa forma evoluir fisicamente. Dessa forma o adolescente pode se tornar mais resistente às atividades do dia a dia.

Também, segundo Fleck e Kraemer (2007), a musculação é uma das formas de treinamentos mais utilizadas para melhorar as aptidões físicas, pois se faz uso de sobrecarga e força contra uma resistência imposta pelo exercício, que requer que o corpo produza movimento de contração oposto à tensão vinda de um parelho ou pesos livres, estimulando a melhora das condições fisiológicas e desenvolvendo as capacidades físicas.

A pessoa que pratica musculação normalmente tem um objetivo com uma proposta bem elaborada ou um programa de treinamento adequado à sua necessidade, faixa etária e nível de coordenação geral. Com isso em mãos, os indivíduos se cercam de segurança para desenvolver um trabalho mais direcionado e com margem de erros reduzida.

Quanto à metodologia de pesquisa, foi utilizado o processo de revisão bibliográfica, apoiada na utilização de 12 artigos científicos e 5 livros. Assim, o critério de exclusão ficou por conta de artigos que saíram do foco desta pesquisa, que se limita a deixar mais clara a compreensão das pessoas sobre o treinamento resistido com adolescentes e desmistificar certos preconceitos. Para chegar a uma consideração mais fiel, foram comparadas pesquisas onde autores dizem ter dados suficientes para condenar a prática do adolescente na musculação, e, também, artigos mais atuais que rebatem todas as críticas inicias dizendo que a musculação nessa fase da vida traz diversos benefícios.

2 MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: RELAÇÃO DE MITOS E PRECONCEITOS

Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente - ECA, considera-se adolescente uma pessoa “entre doze e dezoito anos de idade.” (BRASIL, 1990, p. 11). Nesta fase uma característica comum é a necessidade de participarem de um grupo social. Onde, os amigos e o meio em que vivem influenciam na definição da personalidade, alguns aspectos mudam consideravelmente, como a linguagem, os gestos e o modo de se vestir. (BARROS, 2009). Dessa forma, entende-se que essa é uma fase na qual acontecem muitas alterações: surgem mudanças no fisiológico, as quais fazem com que o ele deixe de ser criança para iniciar o processo de amadurecimento e virar um adulto. Também, acontecem transformações no comportamento, que servem para a construção e afirmação da identidade desse indivíduo.

Caso os genitores não tomem cuidado com essa fase, pode ser bem difícil de controlá-los, pois é nesse “momento em que o adolescente deixa de lado os valores dos pais para criar seus próprios valores, que podem vir a ser idênticos aos dos pais” (TESSARI, 2018), mas também podem ser totalmente divergentes. No entanto, uma mistura entre os valores semelhantes e os divergentes também é possível.

Entre os pensamentos de conquistar a menina ou o garoto dos sonhos, também surgem as dúvidas sobre qual profissão seguir quando se tornar adulto. Com isso a apreensão sobre estética e boa forma também afloram, visto que o mercado de trabalho vislumbra esse conceito.

Então, é a partir desse momento que alguns jovens solicitam aos pais que os matriculem em uma academia, não apenas com interesse em saúde ou bem-estar, mas também para ganhar músculos e se auto-afirmar na sociedade como alguém mais forte e capaz.

Com isso começa também a preocupação de alguns pais em relação aos seus filhos, principalmente com os riscos de lesão. Essa situação poderia se justificar quando o treino é feito sem supervisão de um profissional qualificado, com técnicas erradas, equipamentos inapropriados ou excesso de carga. Caso contrário as chances de ter algum problema são as mesmas de qualquer esporte, pois a adequação é a melhor alternativa.

Outro fator preocupante pode ser o surgimento de uma obsessão. Mesmo sem usar substâncias ilegais o adolescente pode ficar obcecado com esse mundo e se tornar um neurótico em relação aos treinos e alimentação para obter o corpo desejado. Cabe aos pais conversar com os filhos sobre a importância dos estudos, família, amigos, projeção para o futuro e outras coisas da vida que também precisam de atenção, caso contrário ele está pondo em sério risco a própria saúde.

Ainda, outra situação alarmante é que há pouco tempo a musculação era proibida pelos especialistas durante a puberdade. Hoje a proibição foi substituída pela recomendação, mas com critérios a serem seguidos, como acompanhar o filho na academia e ter um profissional qualificado para melhor adequar o treino, de acordo com a individualidade biológica.

Nesse caso, é colocado que a musculação seja feita na adolescência, desde que supervisionada e sem a intenção de hipertrofia exagerada, tendo em mente os limites da fase em que se encontra.

Como qualquer esporte praticado de forma errada, na musculação pode ocorrer sobrecarga de exercícios, por isso os pais devem atentar ao comportamento dos filhos e observar se ele começa a demostrar muito cansaço, dormir muito e ter desinteresse por outras atividades que antes agradava. Isso pode ser excesso de atividade, o chamado *overtraining*.

Para Guedes & Guedes, em se tratando de crianças e adolescentes, as modificações que ocorrem até que atinjam o estágio de maturidade podem ser tão grandes ou maiores até do que as próprias adaptações resultantes de um programa de atividade física. (GUEDES & GUEDES, 1995, apud FISBERG et al, 2013).

Sendo assim, vê-se que a prática da atividade física na adolescência parece ser um dos fatores determinantes para uma vida adulta ativa. E, por isso é apropriada a preocupação sobre quais práticas físicas têm despertado o interesse dos jovens.

Entretanto, tem se observado que atividades como a musculação tiveram um considerável aumento na preferência dessa clientela. E dessa forma é possível reconhecer que a treinamento resistido tem despertado o interesse da população jovem e é um caminho para a diminuição do sedentarismo, assim como uma possível solução de saúde para muitos males.

2.1 A MUSCULAÇÃO PODE ATRAPALHAR NO CRESCIMENTO DE UM ADOLESCENTE?

Hoje em dia a procura de jovens pela musculação é muito grande, pois cada vez mais anseiam se enquadrar nos “parâmetros de beleza” pré-estabelecidos pela sociedade. Onde a maior parte deles adentram às academias com objetivos estéticos e de desempenho esportivo. Um ponto muito importante a ser levado em consideração é que essa clientela precisa de uma atenção diferenciada devido ao momento de maturação vivido, pois estão em uma fase de constantes mudanças fisiológicas e psicológicas. Uma vez que também são classificados como integrantes dos “grupos especiais”, os quais estão inseridos os idosos, grávidas, diabéticos, hipoglicêmicos, hipertensos, hipotensos, cardíacos, dentre outros.

Por esse motivo a adequação de um trabalho bem supervisionado deve ser primordial na prática, assim o profissional que acompanha essa pessoa irá desenvolver um trabalho seguro e eficiente, já que deve atentar aos parâmetros fisiológicos da faixa-etária e direcionar o treinamento que condiz à real necessidade do praticante.

Os programas para jovens devem ser bem elaborados e progressivos, monitorados corretamente, para maior segurança do adolescente e eficácia do treinamento proposto. Dentre os principais benefícios do treinamento de força para os adolescentes, destaca-se a diminuição de lesões no esporte, e nas atividades recreativas, e o aumento da força, potência e resistência. O ganho de força para os adolescentes relaciona-se, no entanto, mais aos mecanismos neurais do que à hipertrofia muscular, ao contrário do que ocorre em adultos, que obtêm aumento de força e hipertrofia, concomitantemente. (FLECK; KRAEMER, 2007 apud ROMÃO E BARROS, 2010).

Por isso, se faz necessária a supervisão do responsável técnico, que juntamente com outros profissionais da área da saúde, como nutricionista, pediatra, ortopedista, endocrinologista e cardiologista, podem contribuir para a adequação da rotina desse adolescente, minimizando os possíveis riscos que essa prática mal-empregada possa acarretar.

Os adolescentes procuram soluções rápidas na internet e com isso podem acabar passando mal dentro da academia. Com isso, alguns pais acabam culpando os professores por terem montado treinos pesados ou em excesso para eles, já que ficam exauridos, só que os mesmos não sabem que os filhos estão seguindo as tais “dietas milagrosas” das blogueiras ou de amigos, e esquecem que existem os nutricionistas esportivos, profissionais que estão aptos para compor o cardápio individualizado e prescrever substâncias ergogênicas, pois cada pessoa reage de forma diferente aos treinamentos e dietas.

Nessa linha de pensamento, Maredith (1996 apud ROMÃO E BARROS 2010), afirma que os treinos intensos nessa fase “podem acarretar desidratação, em função do aumento da temperatura corporal, problemas ósseos e na musculatura esquelética, bem como, desordens alimentares e alterações psicológicas.”

Mas, se o adolesceste estiver sobre supervisão de um profissional da área, professor de Educação Física, ele conseguirá manter o treinamento adequado e sempre verificando se está tudo bem com o aluno, tanto visivelmente quanto com avaliação física mais específica, onde um desses testes é a bioimpedância, que possibilita ao profissional ter dados sobre percentual de gordura, densidade óssea, taxa de metabolismo basal, percentual de líquido no corpo e percentual de massa muscular.

Os ossos sob tensão mecânica têm a capacidade de alterar sua resistência, haja vista o aumento da deposição de sais minerais e da produção de fibras colágenas, e a elevação nos níveis de produção de calcitonina (hormônio produzido pela glândula tireoide, que reduz os teores sanguíneos de cálcio e de fosfato), por impedir a degradação do osso e por acelerar a absorção de cálcio pelo osso. A atividade tensional fortalece os ossos, estimulando a sua remodelagem e, portanto, impedindo que a sua ressorção supere a sua formação. Na ausência dos estímulos supracitados, o tecido ósseo torna-se desmineralizado, não só pela perda de minerais, como também, pela redução de fibras colágenas responsáveis por conferir resistência (TORTORA E GRABOWSKI, 2002).

O esqueleto humano é quem armazena a maior quantidade de cálcio presente no organismo, cerca de 95%. Também guarda boa quantidade de uma proteína chamada colágeno, que representa quase 25% da estrutura, tendo como função a manutenção da estrutura óssea, sustentação, regeneração e firmeza dos tecidos. Esse nutriente é encontrado praticamente em toda a composição física, e compõe a pele, cartilagens, ligamentos, tendões e ossos. E, com o passar dos anos o corpo perde parcialmente a produção dessa substância, deixando o organismo mais frágil.

“O exercício físico provoca estresses dinâmicos, ocasionando adaptações morfológicas, valendo ressaltar o aumento da espessura cortical e maior conteúdo ósseo na inserção músculotendínea.” (KRAHL et al., 1994 apud SILVA et al, 2003). Com isso o praticante se torna mais resistente a diversos tipos de lesões, como: estiramento muscular, rupturas de ligamentos e tendões e fraturas ósseas. Dessa maneira o adolescente fica mais preparado para as atividades do cotidiano, que variam desde uma simples brincadeira até o esporte, cujo objetivo seria o alto rendimento.

É na fase puberal da adolescência que ocorre considerável resposta hormonal, ação proteica anabólica, hipertrofia e maior estabilidade no progresso treinamento físico. De fato, os hormônios testosterona e hormônio do crescimento criam um ambiente anabólico favorável ao desenvolvimento – quando submetido ao exercício de força – da força e resistência muscular. (CERANI, 1993 apud FARTO & CARRAL, 2001)

É nesse período de reorganização fisiológica que os maiores benefícios no que diz respeito a crescimento estrutural e melhora nas paridades físicas se tornam potencializadas. Isso se deve à transição da infância para a fase adulta.

Essa etapa de preparação e fortalecimento do corpo, se bem orientada, favorece a capacidade do adulto em dinamizar com a sociedade e seus critérios pré-estabelecidos.

Em contraponto, os autores Fleck e Kraemer (2007) destacam que nem “todos os estudos relatam o aumento da densidade mineral óssea em adolescentes, apesar da National Strength and Conditioning Association considerar que o mesmo ocorre em níveis favoráveis.”

Diante disso o que deve se observar é o período de amadurecimento fisiológico e direcionar a melhor prática para cada indivíduo, sempre respeitando a individualidade biológica. Principalmente nessa fase de adequações do corpo e novas sensações químicas.

Dessa forma “considera-se que além dos efeitos positivos da musculação, a preocupação e contrapontos das indicações ocorrem em torno de possíveis acometimentos agudos e crônicos.” (FLECK, KRAEMER, 2007 apud ROMÃO E BARROS, 2010). Então, entende-se que os resultados são advindos de estresse e adaptações fisiológicos promovidas pelo exercício físico, assim, fica a preocupação se o corpo responderá de forma satisfatória ao trabalho exigido, esse pensamento se pondera decorrente da fase de maturação que o adolescente se encontra.

Quanto ao suposto "mito" de atraso na menarca e alteração na menstruação, o estudo de Merzenich et al. (s.d.) mostrou que, em situações específicas, tais eventos podem realmente ocorrer. Eles estudaram durante um período de 6 anos um grupo de 261 meninas, entre 8 e 15 anos, constatando que ao final do período de acompanhamento 79% das meninas tinham experimentado a menarca. As dançarinas de balé e as atletas apresentaram um início retardado da menstruação e uma elevada incidência de ciclos irregulares e amenorreia. Menarca retardada, relacionada com treinamento intensivo, foi atribuída ao elevado dispêndio de energia, diminuição da gordura corporal e estresse psicológico, que perturba a liberação do hormônio liberador de gonadotrofina pulsátil hipotalâmica. Os dados mostraram ainda que um retardamento da menarca é devido não apenas ao treinamento intensivo, mas também à atividade moderada. (VIEIRA et al., 2002 apud ROMÃO E BARROS, 2010).

Com a ânsia em obter os resultados almejados, mesmo com a falta de orientação. O jovem tenta acelerar o processo a todo custo e, sem conhecimento de causa, entra de cabeça nos recursos ergogênicos, pensando só no que quer conseguir, deixando de lado os possíveis prejuízos da utilização exacerbada e o devido direcionamento às suas reais necessidades.

Com o uso dos ergogênicos pode ocorrer um significativo ganho de força e aumento de massa muscular, por representar assim uma melhora considerável no padrão estético e aptidão física. Já relacionado à saúde, o risco de desenvolver alguma patologia pode ser aumentado. Isso pode ser modificado com uma boa orientação de um profissional capacitado, que pode redirecionar o seu estilo de vida a uma prática mais saudável e bem orientada, que confirma a eficiência do treinamento com peso aplicado ao adolescente.

Mas, deve-se ter cautela, já que “a prescrição dos exercícios aplicados para o desenvolvimento da força dos músculos deve ser individualizada, pois se considera o princípio da individualidade biológica [...].” (MEDEIROS, 2010). Nessa perspectiva a abordagem fisiológica é de fundamental importância para um ajuste correto do exercício a essa clientela, após a avaliação o professor o direcionará ao treinamento adequado para essa faixa-etária.

As aptidões naturais e condições biopsíquicas, além da própria situação sócio-econômica, quase todos os esportes podem ser praticados pelos adolescentes. Existem dúvidas, segundo este autor, sobre a prática de musculação antes que o adolescente tenha atingido o estágio final do crescimento. Esta prática poderia impedir o processo normal que se desenvolve nas placas de crescimento ao nível das epífises ósseas. Em conformidade, Barros (1993) afirma que a musculação visa aumentar a célula muscular, e deve ser indicada, somente, após uma avaliação específica dos adolescentes, evitando, desta forma, que haja diminuição do crescimento ósseo em comprimento, em consequência do vigor da força do crescimento aposicional. (BARBOSA, 1991 apud ROMÃO E BARROS, 2010).

Tudo passa pelo quesito avaliação e adequação, pois o bom direcionamento leva a uma prática mais saudável e em conformidade com os padrões já estabelecidos pelo corpo, tudo fica mais fluido e agradável, possibilitando uma melhor adaptação fisiológica.

2.2 FATORES PSICOLÓGICOS E SOCIOLÓGICOS

A prática da musculação traz a melhora do relacionamento interpessoal, possibilitado a ampliação do convívio e estimulando o aprimoramento progressivo das suas capacidades físicas, tornando o adolescente mais preparado para possíveis intervenções inesperadas, no entanto, comuns em sociedade. Quando o indivíduo pratica o exercício físico tem a liberação, pelo corpo, da endorfina, e quando tem a sensação de bem-estas o adolescente começa a perceber mudanças em seu corpo que traz ele novamente à sociedade, gera auto-confiança, ficam menos agressivos, pois nessa fase da vida há um bombardeio de hormônios que acarretam nessa agressividade.

Estudos recentes demonstram que o treinamento de força para os adolescentes ocasiona, não só o aumento das atividades metabólicas e efeitos fisiológicos, como também, elevam a sua auto-estima, através de melhoramento da auto-imagem, resultando em melhor qualidade biopsicosocial. É comum alguns adolescentes terem comportamento agressivo, no entanto, o exercício resistido trás possibilidades de remover esse quadro, e ainda, de reintegrá-lo, socialmente (FRANZEN et al., 2007 apud ROMÃO E BARROS, 2010).

Tudo fica ainda mais fácil quando eles têm o apoio dos pais ou da família para a prática de musculação, pois ainda existem genitores achando que o adolescente na academia não dá certo, pelos paradigmas criados antigamente pela sociedade. Uma vez que escutam de alguns profissionais desatualizados que seguem os parâmetros de uma pesquisa feita em 1998 pela *The Physician and Sportsmedicine,* qual dizia que a musculação atrapalhava no processo de crescimento nessa fase da vida.

Conforme Barros (2001 apud ROMÃO E BARROS, 2010), há alguns “aspectos emocionais que levam os adolescentes a praticar atividade física [...], melhorando o estilo de vida a socialização fica mais aprimorada e o adolescente se vê incluindo nos parâmetros sociais modernos.”

Segundo Franzen et al. (2007, p.6), "a baixa auto-estima na adolescência está, geralmente, associada a falsos valores […], dificuldade em expressar sentimentos e emoções, incômodo com sua aparência física […]". No entanto, com o fortalecimento estrutural e a melhora nas funções físicas ele se sente e se vê mais capaz de enfrentar o futuro incerto que o aguarda, seguindo a linha de transformações que corpo passará até chegar a fase adulta, onde enfrentará novas jornadas.

Na atualidade os pais colocam os filhos para se alimentar de produtos industrializados, e quando percebem os adolescentes estão muito acima do peso. Então, os genitores iniciam as críticas dizendo que estão gordos e jogam a culpa para cima deles. É nesse momento que a criança/adolescente se fecha para o mundo, começa a comer mais ainda para chamar atenção e com isso torna-se um obeso mórbido, o que acarreta em doenças fisiológicas e psíquicas, talvez irreversíveis.

Em um convívio familiar já prejudicado pela faltar de exercícios físicos o adolescente é desfavorecido culturalmente de informações. E ao primeiro contato com um mundo desconhecido procura o que é mais conveniente e não o apropriado, recebe orientações distorcidas de qualquer praticante da modalidade como sendo verdade absoluta, mesmo o informante não sendo gabaritado para tal, mas o jovem inexperiente pensa que o fácil seria a melhor opção, sem antes ter uma análise desse universo amistoso, no entanto, que requer muitos cuidados. E só depois de alguns erros percebe que o bom direcionamento feito por um profissional capacitado é a melhor opção.

A quantidade de adolescentes frequentadores de academias aumenta a cada dia. Conjetura-se que se trata de fatores decorrentes não, diretamente, à busca da saúde, mas sim, às mudanças que ocorrem no corpo na puberdade, que causam retração. Por essa razão, é comum utilizar a musculação como subsídios de ocasionar maior aceitação dos amigos, enfocando a atração do sexo oposto, bem como, deixar de ser alvo de piadas e críticas. Nesta fase, o ganho de massa muscular e o emagrecimento rápido podem levar à utilização de métodos que comprometem a saúde, como a ingestão de inibidores de apetite, diuréticos, suplementos alimentares de matéria errônea, esteróides anabolizantes, hormônios sintéticos, e até mesmo, medicamentos de uso veterinário. (TAVARES, 2004 apud ROMÃO E BARROS, 2010).

A internet é a maior vilã para essa faixa etária, pois eles acreditam em tudo que ouvem e vêem. Entram na academia achando que sabem treinar porque assistiram o fulano, a menina diz que quer tomar o shake que a blogueira toma, mas não sabem realmente o que irá ocasionar a eles esse “achismo” de que tudo que está na internet está correto.

Para Araújo & Schemes (2012), "as pessoas obesas, com a moda do culto ao corpo, sentem-se rejeitadas e muitas vezes deprimidas." Ullmann (2004), também afirma que “a beleza tornou-se uma obsessão da humanidade”, e ainda tem as pessoas que não são obesas, mas não estão satisfeitas com seu corpo, e por isso procuram, às vezes de forma desordenada, mudar seu corpo que esquecem totalmente da saúde.

As revistas de moda sempre dão ênfase para o culto do corpo, porque é esse o padrão imposto pela sociedade, sendo assim, no caso da mulher, tem que “ser muito magra, o corpo deve ser firme, mas não há necessidade de que a musculatura evidencie-se, os seios devem ser fartos, mesmo que a mulher seja magra, a barriga deve ser “lisinha”, as unhas e os cabelos bem cuidados." (ARAÚJO & SCHEMES, 2012).

As publicações de moda mostram as mulheres magras, só que pode-se falar que são as falsas magras, porque se for feita uma avaliação física nas modelos, e outras mulheres que têm um corpo um pouco mais torneado, ver-se-á que o percentual de gordura das modelos são bem acima das outras mulheres que praticam algum tipo de exercício físico, tendo como parâmetro as duas com o mesmo peso.

Nos dias atuais o culto ao corpo está tão em evidência que esquecem de cuidar da saúde. Ouve-se mulheres dizerem que estão tomando vários tipos de diuréticos (uso continuo) só para ter aquela “barriga chapada” que a sociedade impõe que todas tenham. Nesse viés os adolescentes começam um treinamento em academia e nem terminam o primeiro mês e já estão pensando no uso de esteróides anabolizantes, sem nenhuma prescrição médica, mas no futuro sofrerão as consequências do uso indevido desses sintéticos.

3 Conclusão

Com base nos estudos feitos pôde-se constatar que o treinamento de força na adolescência se torna de fundamental importância para melhoria da saúde, desenvolvimento das aptidões físicas, influenciando no crescimento e aproveitamento esportivo. Contrário ao que dizia um estudo publicado em 1998 pela *The Physician and Sportsmedicine*, o qual afirmava que o processo de crescimento do adolescente é prejudicado pela prática da musculação.

Contudo, devem ser observados fatores determinantes na elaboração e acompanhamento desse jovem. Devido a fase de transformação e maturação fisiológica e psicológica que ele se encontra, as adaptações estruturais ocorrem, muitas vezes de forma gradativa, isso desperta o interesse pelo uso de substâncias ergogênicas, com o intuito de proporcionar melhores resultados. Com isso também existem fatores externos que são “pertinentes”, as amizades podem ser um desses influenciadores, onde os jovens almejam resultados rápidos e a busca pelo padrão de beleza que a sociedade impõe, sem se preocupar com os ônus que a prática mal-empregada pode trazer.

Dessa forma, ações educativas e preventivas são necessárias na conscientização e aceitação pessoal, também sobre o uso dos suplementos e as possíveis alterações que podem proporcionar à saúdes.

É muito importante a presença dos pais nessa fase dos filhos para que sejam acompanhados por profissionais gabaritados, onde resultados serão mais determinantes e seguros, tendo como foco os objetivo desejado e a correta execução dos exercícios.

Diante desse pressuposto os fatores psicológicos e sociais remontam a uma prática ainda mal interpretada, que com o desenrolar das evidências mostra a luz de um melhor entendimento sobre o assunto.

4 REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Denise Castilhos; SCHEMES, Claudia. **Corpos modelados, corpos esculpidos: a busca pela perfeição.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 172, Septiembre de 2012. http://www.efdeportes.com/

BARROS, Jairo. **Treinamento contra resistido na adolescência.** Corpus et Scientia, vol.5, n. 2, p.18-25, Set/2009.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Lei 8.069/90, de 13 de julho de 1990, p, 11.

BRODERICK, C. R.; WINTER, G. J.; ALLAN, R. M. **Sport for special groups**. Med J Aust, 184:297-302, 2006.

FARTO, E.R., CARRAL, J.M.C. **El entrenamiento de la fuerza en natación: criterios a tener en cuenta para su desarrollo.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 7 - N° 37 - Junio de 2001.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 3.ed. São Paulo: Artmed, 2007.

FRANZEN, Carlos, et al. **TREINAMENTO DE FORÇA COMO TERAPIA PARA ADOLESCENTES DEPRESSIVOS E COM BAIXA AUTO-ESTIMA.** Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/viewFile/22/21>. Acesso em: 14 mar 2018.

MEDEIROS, James Fernandes. **A prática do treinamento de força na adolescência: um estudo de caso**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd149/treinamento-de-forca-na-adolescencia.htm>. Acesso em: 14 mar 2018.

ROBERGS, R. A.; ROBERTS, S. O. **Fisiologia do exercício: para aptidão, desempenho e saúde.** 1.ed. São Paulo: Phort Editora Ltda, 2002.

ROMÃO, Mariluce Ferreira; BARROS, Cristiano Lino Monteiro. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires, Año 15, Nº 148, Septiembre de 2010.

SILVA, Carla Cristiane da; TEIXEIRA, Altamir Santos; GOLDBERG, Tamara Beres Lederer. **O esporte e suas implicações na saúde óssea de atletas adolescentes**. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1517-86922003000600007>. Acesso em: 12 mar 2018.

STAFFORD, D. E. **Altered hypothalamic-pituitary-ovarian axis function in young female athletes**. Treat Endocrinol.4:147-54, 2005.

TESSARI, Olga Inês. **Adolescência.** Disponível em: <http://ajudaemocional.tripod.com/id102.html>. Acesso em: 12 mar 2018.

TORTORA, G. J.; GRABOWSKI, S. R. **Princípios de Anatomia Humana e Fisiologia.** 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2002.

ULLMANN, Dora. **O peso da felicidade.** Porto Alegre: RBS Publicações, 2004.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; FISBERG, M. **A ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA.** Disponível em: <http://extensao.cecierj.edu.br/material\_didatico/sau2202/pdf/aula06\_leitura01\_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf>. Acesso em: 12 mar 2018.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro et al. **A ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA**. Disponível em: <http://extensao.cecierj.edu.br/material\_didatico/sau2202/pdf/aula06\_leitura01\_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf>. Acesso em: 14 mar 2018.