

Conheça os benefícios e os riscos do treinamento de musculação na adolescência

Médicos alertam que, quando iniciada cedo demais, a atividade pode trazer sérios danos ao desenvolvimento

O interesse dos adolescentes pela musculação tem se manifestado cada vez mais cedo. Não é mais novidade o filho de 12 anos chegar em casa pedindo aos pais para entrar na academia. A malhação tornou-se uma atividade física popular, que alimenta os sonhos de tornar corpos esguios em corpos sarados. O pedido, porém, faz muitos pais tremerem diante de um turbilhão de dúvidas. Afinal, a musculação pode ser feita na adolescência? Ela atrapalha o crescimento? Leva à atrofia dos músculos? Não seria melhor continuar na velha e boa escolinha de futebol, fazendo vôlei ou natação?

Até pouco tempo atrás, os especialistas seriam unânimes em proibir a musculação durante a puberdade. Os hebiatras – médicos especializados em adolescentes –, todavia, têm substituído a proibição por uma recomendação: a de ter cuidado com a quantidade de peso usada nos exercícios e acompanhar o que o filho faz na academia. “A musculação pode sim ser feita na adolescência, desde que bem supervisionada e sem a intenção de ganhar musculatura”, afirma Ricardo Barros, coordenador do grupo de medicina esportiva da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Mas, se não é para ganhar músculos, para que serve a musculação nessa fase? Assim como outras atividades, ela evita o sedentarismo, melhora o condicionamento cardiovascular, a flexibilidade e as habilidades motoras. 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. “Antes disso, o menino, por exemplo, não possui nem testosterona suficiente para ganhar massa muscular”, diz Barros. A testosterona é o hormônio responsável pelas características masculinas.

O risco de começar a fazer musculação antes do auge do estirão, com o objetivo de ganho de músculos – o que implica uso de cargas pesadas –, é de um sério prejuízo ao crescimento e de ocorrer danos à coluna (leia mais no quadro à pág. 118). “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”, diz.

Por isso é importante escolher bem o lugar para a prática. Algumas academias oferecem treinos para quem tem entre 10 e 16 anos. Eles são baseados em exercícios simples, de menor intensidade e sem carga ou com pesos mínimos. Segundo os especialistas, o peso máximo a ser usado na musculação para os mais novos não deve ultrapassar cinco quilos.

Segurar os anseios dos adolescentes também é fundamental e deve ser prioridade do profissional responsável pelo jovem. “Quando comecei, pensava em ficar forte. Mas meu professor falou que ainda não era hora e que o melhor era priorizar os exercícios de resistência”, conta Lincoln Pereira Pasitto, 14 anos, há cinco meses fazendo musculação.

Não é só a musculação, porém, que, feita de maneira errada, representa riscos ao desenvolvimento. “A sobrecarga de exercícios pode acontecer até mesmo nas escolinhas de esportes”, diz o hebiatra Maurício de Souza Lima, do Hospital das Clínicas de São Paulo. Por essa razão, os pais precisam estar atentos aos filhos. “Se o adolescente começa a demonstrar muito cansaço, dormindo sempre que entra no carro ou mesmo em uma fila, é porque tem algo errado e isso pode ser excesso de atividade física”, explica Lima.

ERROS NA MALHAÇÃO

Os exercícios que mais oferecem riscos durante a adolescência são os que visam ao aumento de massa muscular, como a musculação e o remo. Com esse objetivo, só devem ser feitos após o pico do estirão do crescimento

QUANDO OCORRE O PICO DO ESTIRÃO

Nos meninos,
entre 14 e 16 anos



Nas meninas,
entre 12 e 14 anos



COMO IDENTIFICAR SE ELE JÁ ACONTECEU

▶ Há a desaceleração no ganho de altura

▶ Os pelos pubianos estão completamente adensados

▶ Nas meninas, ocorre a primeira menstruação

OS RISCOS DE COMEÇAR ANTES

Microtraumatismos na placa epifisária: a estrutura, localizada nas extremidades dos ossos, é responsável pelo seu crescimento longitudinal. Quando o organismo é exposto a cargas altas, ela "fecha" para suportar a demanda. Isso faz com que o ritmo do crescimento diminua ou até cesse

Redução na produção do hormônio IGF-1: também responsável pelo crescimento, ele tem seus níveis afetados

Lesões na coluna



Retardamento da primeira menstruação: nas meninas também há o risco de ocorrência do problema quando há exigência excessiva nos treinos. Isso ainda pode levar a um enfraquecimento ósseo

O QUE PODE SER FEITO

A musculação pode ser realizada antes do pico do estirão, desde que não vise ao ganho de massa muscular. Nessas circunstâncias, deve ser praticada nas seguintes condições:



a carga máxima deve ser de cinco quilos (o peso vale para membros superiores e inferiores)



o tempo das sessões não deve exceder a 60 minutos e elas não podem ser feitas mais do que três vezes por semana



várias academias ofertam a chamada "musculação adaptada", feita sem pesos adicionais – são usados o peso do corpo e a resistência oferecida pela própria máquina, com o complemento progressivo de pequenas cargas

OUTRAS ATIVIDADES São indicados também:



esportes coletivos (vôlei, basquete, etc.)

lutas, de forma não competitiva
aeróbicos (bicicleta, corrida, natação, entre outros)

Fontes: Ricardo Barros, coordenador do grupo de medicina esportiva da Sociedade Brasileira de Pediatria; Maurício de Souza Lima, médico hebiatra do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP; Paulo Zogaib, professor de medicina esportiva da Universidade Federal de São Paulo e coordenador de medicina esportiva do Clube Pinheiros.