

COLÉGIO OFÉLIA FONSECA

MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

Luis Fernando Palumbo Gerodetti

São Paulo

2013

Luis Fernando Palumbo Gerodetti

MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

Trabalho realizado e apresentado sob a orientação do Professor Renato
Castilho, da disciplina de Educação Física.

RESUMO

Este trabalho é a respeito da prática da musculação durante a fase da adolescência, seus riscos e benefícios para os jovens. Resaltaremos os prejuízos decorrentes da sua prática irresponsável e apontaremos as melhores formas de praticá-la.

Explicaremos o significado da musculação, suas origens, sua história ao longo do tempo e a sua evolução. Investigaremos alguns pontos sobre esta prática, do ponto de vista estético, social, atlético e de boa saúde.

Analisaremos o que é a adolescência, seus importantes aspectos físicos, psicológicos e sociais, caracterizando as amplas e profundas transformações psicossomáticas em que se completa o desenvolvimento morfológico-funcional do ser humano.

Aprofundaremos o assunto da musculação relacionado aos adolescentes, desvendando alguns mitos sobre essa modalidade para jovens. Vamos abordar também, a preferência dos jovens por esta atividade física em busca de um corpo perfeito e da aceitação social, enfatizando os riscos desta prática sem acompanhamento adequado. Vamos analisar as razões do interesse dos adolescentes pela musculação que tem se manifestado cada vez mais cedo. De como a busca do “corpo perfeito” atinge as pessoas, o quanto isso é importante para o jovem perante aos outros, e à sociedade que os rodeia.

Pesquisaremos os aspectos benéficos e os maléficos em relação à essa pratica, citando trabalhos, pesquisas e opiniões de especialistas, entrevistas com especialistas da área, como professores de academia e atletas de alta performance e apontaremos as melhores formas de atuação, ou seja, de que maneira pode-se praticar sem se prejudicar ou até quanto um corpo adolescente aguenta os treinos.

DEDICATÓRIA

Gostaria de agradecer primeiramente aos meus pais, que me incentivaram e apoiaram a praticar musculação, de uma forma responsável e segura.

Agradecer também a equipe de professores de educação física do colégio Ofélia Fonseca – Andréa, Renato e Pita – por ter sempre incentivado os alunos a prática de esportes.

Meu agradecimento especial ao professor Renato Castilho pela orientação e interesse que dedicou a este trabalho, tornando-o possível e sua execução agradável.

Agradeço também à minha tia Lalá, por suas ideias e sugestões que contribuíram para o trabalho.

SUMÁRIO:

1.0 INTRODUÇÃO.....	01.
1.1 Definição.....	01.
2.0 DESENVOLVIMENTO.....	04.
2.1 Histórico.....	04.
2.2 Adolescência.....	09.
2.3 Musculação na adolescência.....	12.
3.0 CONCLUSÃO.....	18.
4.0 BIBLIOGRAFIA.....	21.

INTRODUÇÃO:

1. Definição

A musculação surgiu na busca por uma boa qualidade de vida, que compreende a saúde músculo-esquelética (boa condição anatômica e funcional dos ossos, músculos e articulações) com a finalidade de melhorar aptidões físicas como força, resistência e flexibilidade que, uma vez bem desenvolvidas são essenciais para se realizar com conforto e segurança atividades diárias, mesmo em situações de solicitações mais acentuadas.

O treinamento de força, conhecido popularmente como musculação é uma forma de exercício contra-resistência, para o treinamento e desenvolvimento dos músculos. Utiliza a força da gravidade (através de barras, halteres, pilhas de peso ou o peso do próprio corpo) e a resistência gerada por equipamentos, elásticos e molas para opor forças aos músculos que, por sua vez, devem gerar força oposta através de contrações musculares que podem ser concêntricas, excêntricas e isométricas.

A musculação é um meio de treinamento ou uma modalidade na qual se integram as principais áreas de conhecimento sobre o comportamento fisiológico e motor do corpo humano, objetivando entender e explicar as adaptações crônicas e agudas, decorrentes da aplicação de diversas estratégias e técnicas de treinamento. O treinamento de força é uma das ferramentas utilizadas na modalidade musculação, que aborda também o treinamento aeróbico, o treinamento de flexibilidade e possibilidades de intervenções profiláticas em alguns dos principais desvios posturais.

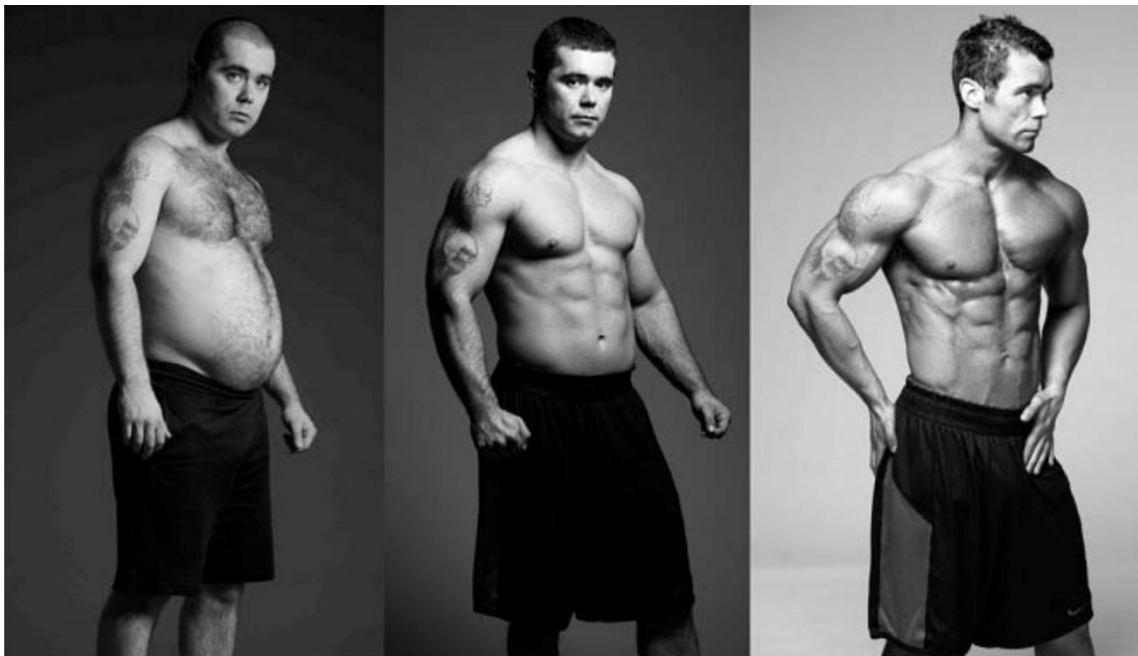
A musculação é um tipo de exercício resistido, com variáveis de carga, amplitude, tempo de contração e velocidade controláveis. Desse modo pode ser aplicada de forma contínua ou intervalada, leve, moderada ou intensa, com recursos aeróbios ou anaeróbios. Esta possibilidade de controle de tantas variáveis torna a musculação uma atividade física altamente versátil que pode ser praticada por pessoas de diversas idades para diferentes objetivos.

Pode ser realizada por diferentes grupos de indivíduos, desde adolescentes à idosos, passando por aquelas pessoas que precisam de cuidados especiais, como cardiopatas (portadores de distúrbios no coração), diabéticos, hipertensos (indivíduos com pressão arterial acima do normal), portadores de deficiência física, indivíduos que estão em fase de recuperação de lesões ou em quadro pós-operatório, liberados pelo médico para fortalecimento muscular.

O treinamento com pesos se difere do fisiculturismo, levantamento de peso olímpico, levantamento de peso básico (ou powerlifting), e atletismo de força (ou strongman), que são esportes ao invés de formas de exercício. O treinamento com pesos, entretanto, geralmente faz parte do regime de treinamento dos atletas dessas modalidades.

O treino com pesos pode ser uma das formas mais seguras de exercício, especialmente quando os movimentos são lentos, controlados e cuidadosamente definidos. Entretanto, como qualquer outra forma de exercício, a execução incorreta pode resultar em lesões.

Esta forma de treinamento físico é utilizada para fins atléticos (através da melhora no desempenho de atletas), estéticos (no desenvolvimento do volume muscular) e de saúde (auxiliando no tratamento de doenças musculares, ósseas, metabólicas, melhora na mobilidade, postura etc.). Hoje em dia, também se leva em consideração os benefícios psicológicos e sociais.



II - DESENVOLVIMENTO

Histórico

Não existe uma data precisa de quando surgiram as primeiras manifestações de levantamento de peso como prática esportiva e nem como finalidade puramente estética.

A musculação na pré-história e na idade antiga era uma necessidade vital, um requisito para a própria sobrevivência. Guerrear, caçar e construir grandes monumentos requeria homens fortes e musculosos.

Escavações arqueológicas demonstram que a musculação já era praticada na antiguidade. Há registros de jogos de arremessos de pedras através de gravuras em paredes de capelas funerárias do Egito antigo mostrando que há mais de 4.500 anos os homens já levantavam pesos (sacos de areia ou pedras) como forma de exercício físico.

Existem textos chineses de 3000 a.C. que descrevem os soldados levantando objetos pesados como um teste para a sua entrada no serviço militar.

Em Olympia foi encontrada uma pedra, datada de 600 a. C. com uma inscrição dizendo que esta havia sido levantada por um atleta chamado Bybon. A inscrição declara que o atleta Bybon levantou esta pedra (143,5 Kg) acima de sua cabeça com uma mão.



Encontrada em uma escavação em Olympia a pedra é datada do ano 600 a.C.

As Olimpíadas Antigas foram uma série de competições atléticas disputadas por atletas das cidades-estado que formavam a Grécia Antiga. De acordo com registros analisados por historiadores, os Jogos Olímpicos surgiram no ano de 776 a.C na cidade de Olímpia (região sudoeste da Grécia). Estes jogos foram celebrados até o ano de 393.

Os atletas disputavam várias modalidades na antiguidade como, por exemplo, arremesso de disco, corrida, natação, boxe, luta, salto a distância entre outros.



Os gregos valorizavam a estética e a boa forma física como se pode notar por suas pinturas e esculturas.

A musculação como forma de competição onde se exibia os músculos, tem como dado oficial o registro da primeira competição em 1901 em Londres. Possivelmente tenham existido muitos outros campeonatos, mas este é o que parece que deu início oficial ao esporte. Esta competição foi intitulada: “O Físico mais Fabuloso do Mundo” e foi idealizada e realizada por Eugene Sandow e contou com 156 atletas. O vencedor foi Willian Murray, que mais tarde se tornou ator, cantor e músico, tendo criado números artísticos com atletas que imitavam gladiadores, junto com estes eventos criou campeonatos de Musculação na Inglaterra.



Ginásios foram abertos por toda a Europa, que na época era o berço dos homens fortes.

Eugen Sandow nascido na Alemanha em 1867 se converteu em um ídolo do esporte e por 30 anos foi considerado o melhor físico do mundo. Aos 16 anos já aparentava um físico bem desenvolvido,



Foi talvez o primeiro personal trainer da história, pois era professor particular dos reis Eduardo VII e George V, da Inglaterra. Foi um benfeitor da humanidade no que tange o aspecto do treinamento com pesos, da cultura física, do exercício, da educação física.

O Culturismo propriamente dito surgiu do halterofilismo competitivo na década de 1940 através do halterofilista canadense Josef (Joe) Weider, cuja iniciação no culturismo aconteceu em 1939, quando ele por acaso teve acesso a uma revista de halterofilismo. Joe decidiu então construir e modelar seu corpo com o propósito de afugentar e se proteger dos tipos brigões que assolavam a vizinhança onde morava em Montreal.

O treinamento com pesos e a dieta adequada seriam a medicina preventiva do século 21. Atualmente, os treinamentos com pesos (ou treinamento resistido) são requisitos prévios para melhorar o rendimento em todos os esportes. Uma dieta baixa em gordura, rica em proteínas de alta qualidade e carboidratos complexos complementaria a parte nutricional dos atletas que desejam aumentar a sua massa muscular.

Hoje em dia, a prática da musculação está disseminada no mundo todo e milhões de pessoas se valem de seus benefícios em busca de uma melhor qualidade de vida.



ADOLESCÊNCIA

Adolescente



É um bicho diferente.

Adolescência é uma etapa intermediária do desenvolvimento humano, entre a infância e a fase adulta. Este período é marcado por diversas transformações corporais, hormonais e até mesmo comportamentais

É a fase de transição entre a infância e a maturidade, que se estende dos 13 aos 23 anos para o homem, e dos 11 aos 21 para a mulher, em média.

Psicólogos britânicos especializados no tratamento de jovens estão sendo orientados a considerar que hoje a adolescência vai até os 25 anos.

A mudança acompanha os desenvolvimentos em relação à nossa compreensão sobre maturidade emocional, desenvolvimento hormonal e atividades específicas do cérebro.

"A neurociência tem feito esses enormes avanços que mostram que o desenvolvimento não para em uma determinada idade, e que há evidência de evolução do cérebro além dos vinte e poucos anos e que, na verdade, essa pausa no desenvolvimento acontece muito mais tarde do que pensávamos", diz Antrobus.

Existem três fases da adolescência — a adolescência inicial, que vai dos 12 ao 14 anos; a adolescência intermediária, dos 15 ao 17 anos; e adolescência final, dos 18 anos para cima.

Muitas pessoas confundem adolescência com puberdade. A puberdade é a fase inicial da adolescência, caracterizada pelas transformações físicas e biológicas no corpo dos meninos e meninas. É durante a puberdade (entre 10 e 13 anos entre as meninas e 12 e 14 entre os meninos) que ocorre o desenvolvimento dos órgãos sexuais. É neste período que o corpo torna-se maduro e os “adolescentes” ficam capacitados para gerar filhos. Ela não deve ser confundida como sinônimo de adolescência, visto que a puberdade faz parte da adolescência.

Em seu início, a adolescência se apresenta como um estado de inquietação em que o jovem, já de posse dos mecanismos biológicos que se estruturam durante a infância, começa a inquirir sobre o mundo que o cerca.

É o período da vida que caracteriza amplas e profundas transformações psicossomáticas, por isso mesmo que a musculação, neste período, tem seus prós e contras.

Na adolescência surgem as inseguranças com relação ao corpo e a aparência. Nessa fase muitos jovens decidem recorrer à musculação em busca da forma física perfeita. O interesse dos adolescentes pela musculação tem se manifestado cada vez mais cedo.

Entrevista 1

Fernanda Godoy – professora de musculação da academia Fit Mania e personal trainer particular.

Pergunta: É grande o público adolescente que frequenta as academias onde você trabalha? Qual é o principal objetivo da maioria desse público?

Resposta: Sim, a maioria dos frequentadores são jovens, mais ou menos de 15 a 22 anos. Na minha opinião, a estética é o principal objetivo dos adolescentes que praticam musculação. Visando um “corpo padrão” que a sociedade nos impõe hoje.



MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA



Antigamente acreditava-se que os exercícios com pesos dificultariam a fase do crescimento, mas esse mito já está superado. Hoje existem estudos que comprovam os fatores positivos no desenvolvimento dos adolescentes. “Não há nada que impeça a prática da musculação, desde que a atividade seja bem orientada”, explica o professor Ricardo Roberti, da Academia Equilíbrio ABC.

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.

O risco de começar a fazer musculação antes do auge do estirão, que ocorre na puberdade, 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. “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.

Os cuidados não podem ser entendidos como impeditivo da atividade física na puberdade. É consenso que o adolescente deve fazer exercícios, desde que sejam bem orientados.

Segundo o professor Ricardo Roberti, da Academia Equilíbrio ABC, os benefícios da musculação para os adolescentes são: “Aumento da força, melhora da autoestima, correção da postura, chance de socialização, aumento da concentração, maior flexibilidade e condicionamento físico, aumento da densidade mineral dos ossos, evitando posteriormente doenças ósseas, e principalmente, a atividade afasta os jovens do sedentarismo”.

Assim como qualquer atividade física, a musculação tem seus riscos, por isso, alguns cuidados precisam ser tomados. “É importante fazer exame médico e avaliação física, e sempre procurar um profissional habilitado e qualificado para instruir da melhor forma possível a prática da atividade, respeitando as características individuais e os objetivos dos alunos.

Os exercícios que mais oferecem riscos durante a adolescência são os que visam ao aumento de massa muscular, dentre eles, a musculação. Se o objetivo for o ganho da massa muscular, só deve ser feito após o pico do estirão do crescimento. Nos meninos o pico do estirão ocorre, geralmente, entre os 14 e os 16 anos. Nas meninas é entre os 12 e 14 anos que o pico do estirão costuma acontecer.

Para saber se o pico do estirão já aconteceu é necessário observar algumas características como a desaceleração do ganho de altura, adensamento completo dos pelos pubianos, e o surgimento da primeira menstruação nas meninas, ou seja, quando finda a puberdade.

Os principais riscos de se começar a praticar musculação, com objetivo de ganho de massa muscular, antes do advento do pico do estirão são:

- Lesões na coluna vertebral;
- Enfraquecimento ósseo e retardamento do início da menstruação, no caso de exigência excessiva nos treinos;
- Redução na produção do hormônio IGF-1, também responsável pelo crescimento;
- Micro traumatismos na placa epifisária. A placa epifisária é uma estrutura, localizada nas extremidades dos ossos, e é responsável pelo crescimento longitudinal, ou seja, o comprimento. Quando o organismo é exposto a cargas altas, a placa epifisária se fecha para suportar a demanda. Isso faz com que o ritmo do crescimento diminua ou até cesse.

A musculação pode ser feita antes do estirão desde que não vise o aumento da massa muscular. Nessas circunstâncias deve ser praticada, levando-se em consideração as seguintes considerações:

- A carga máxima não deve exceder os 5 kgs, quer para os membros superiores como para os membros inferiores;
- O tempo das sessões nunca deve exceder os 60 minutos e elas devem ser feitas, no máximo, só três vezes por semana;
- Deve se ter um acompanhamento com profissional qualificado e o treinamento deve ser personalizado.

De tão delicado, o treinamento deve ser acompanhado por profissionais qualificados para que o esforço pedido ao corpo não seja excessivo. “Mesmo no caso de atletas de competição, o estirão do crescimento deve ser respeitado. A complementação com musculação para ganho de massa, por exemplo, só é feita para os atletas que já passaram dessa fase”, explica Danilo Bornea, técnico de ginástica artística do Clube Pinheiros, em São Paulo.

Os programas de treinamento de força para adolescentes devem ser propriamente elaborados e progressivos, ministrados corretamente e supervisionados de forma competente. Todos esses aspectos são fundamentais para a segurança e eficácia destes treinamentos cuja finalidade há de ser o aumento da força, e não da massa, muscular nos adolescentes pré-estirão, potência e resistência muscular localizada, diminuição das lesões e melhora do desempenho nos esportes e nas atividades recreativas.

O treinamento consciente deverá resguardar o aluno, ou seja, manter uma margem de segurança preservando a integridade física a nível articular, muscular, cardiovascular, entre outros.

A adolescência é um período de amplas e profundas transformações psicossomáticas em que se completa o desenvolvimento morfológico-funcional do ser humano. Na adolescência os aspectos físicos, psicológicos e sociais do indivíduo estão em formação

e devem todos ser levados em conta tendo em vista uma melhor qualidade de vida, saúde e bem-estar para o indivíduo ao longo da vida.

A prática da musculação consciente é um forte aliado ao desenvolvimento físico, psíquico e social para os jovens na adolescência, desde que seja praticada com acompanhamento adequado e sem excessos, respeitando o princípio da individualidade biológica. Esse princípio tem como base a singularidade, ou seja, cada pessoa responderá a determinado tipo de exercício de forma diferente. Por isso os programas e os treinamentos obrigatoriamente tem caráter individual.

Entrevista 2

Mario Bros – Professor da academia Fit Mania e personal trainer particular.

Pergunta: A musculação é algo benéfico ou maléfico na fase adolescente da pessoa?

Resposta: Depende, pois se o adolescente pratica a musculação de maneira correta, isto é, obedecendo um planejamento adequado para ele, montado por um especialista na área, é benéfico, mas se o jovem não cumprir esse planejamento de maneira correta, pode sim ser maléfico e causar diversas lesões na pessoa.

Pergunta 2: O que seria esse planejamento?

Um programa de treino, montado por um profissional, que seja adequado para o jovem. Podendo visar o aumento de resistência, perda de gordura, até mesmo ganho de massa muscular, só que nos limites de um adolescente. Aí varia do padrão individual de cada pessoa.

Benefícios físicos

No plano físico, a prática da musculação pelos adolescentes, proporciona muitos benefícios como o cardiovascular com os exercícios dinâmicos que são executados de

forma continua aumentando a atividade nervosa central. A musculação praticada regularmente auxilia a melhorar o equilíbrio e a coordenação motora do praticante. Pode ajudar no bom desenvolvimento dos músculos, do esqueleto e da postura, evitando problemas futuros. Pode também fortalecer o corpo como um todo, preparando o indivíduo para um bem estar ao longo da vida e especialmente prevenindo problemas físicos e posturais na velhice. Também é imprescindível na formação dos atletas de alta performance. Os exercícios físicos, em especial a musculação, pode proporcionar benefícios à saúde e melhor qualidade de vida a crianças, jovens, adultos e idosos.

Entrevista 3

João Aubert – Tenista competitivo, atleta de alta performance.

Pergunta: Qual a importância da musculação no preparo dos atletas competitivos?

Resposta: Sem um excelente condicionamento físico não existe carreira esportiva. Cada vez mais os atletas se preparam e se você não estiver em condições excelentes já estará em grande desvantagem. A musculação é muito importante para o fortalecimento dos músculos que são muito exigidos nas competições, dos músculos necessários para o aperfeiçoamento da técnica e para evitar contusões.

Benefícios psíquicos

No plano psíquico é evidente que exercícios de resistência moderados têm efeito positivo não apenas sobre o corpo, mas também sobre o cérebro. A prática da musculação melhora o humor, a auto-estima e com isso as interações sociais. A atividade física estimula, estabiliza e protege o condicionamento mental. Nos últimos anos, pesquisadores têm esclarecido os mecanismos desse efeito: várias substâncias que facilitam a circulação sanguínea e a reorganização neuronal revelaram-se benéficas para o cérebro. Elas são produzidas de forma intensificada durante atividades musculares.

Psicologicamente também é ótimo devido elevar a auto estima e tornar os indivíduos mais confiantes.

Benefícios sociais:

O isolamento social é um dos fatores que contribuem para os comportamentos depressivo e degenerativo do ser humano. Neste ponto o adolescente merece uma atenção toda especial, já que a prática da musculação representa um importante meio de convívio com outros praticantes, aumentando a sua autoestima e renovando o seu ciclo de amizades. Tudo isso lhe traz grande satisfação pessoal e uma melhoria bastante significativa em sua qualidade de vida. O jovem que frequenta uma academia, desenvolve relações interpessoais, fortalece, além dos músculos, a sua segurança e auto-estima. Também o faz sentir-se parte de um grupo, fator este muito importante, principalmente nesta fase da vida. A prática da musculação, nas academias, permite uma maior sensação de prazer durante sua realização, auxiliando na transformação do exercício físico em hábito e estilo de vida. O hábito se forma com a prática regular e prazerosa, provocando modificações comportamentais que levam à incorporação do movimento em substituição ao sedentarismo.

CONCLUSÃO:

Como exposto neste trabalho, a musculação não é apenas o ato de levantar pesos com grande carga e sim uma prática de exercícios físicos que, quando feita de maneira correta, pode trazer inúmeros benefícios de ordem física, psicológica e social contribuindo para uma melhor qualidade de vida dos indivíduos que a praticam.

Nos dias de hoje, podemos perceber claramente que as academias estão sendo cada vez mais frequentadas, na grande maioria das vezes por adolescentes visando o “corpo perfeito” a qualquer custo e o mais rápido possível. Estes adolescentes vão em busca de inclusão social, por vaidade, para melhorar a auto estima, ou mesmo para seguir os ditames da moda. Mas acabam cometendo um enorme erro, querendo fazer tudo por sua própria conta, sem sequer procurar se informar dos riscos da prática não adequada. Como consequência, os jovens podem se prejudicar seriamente, podendo ter alguma contusão, o que ocorre com muita frequência e com muita facilidade e que dure o resto da vida, impedindo talvez que a pessoa volte a “malhar”, ou até mesmo, fazer qualquer outro tipo de recreação física, como fazia antes.

Pesquisamos de que maneira se pratica a musculação de um modo correto, para se obter seus benefícios. Primeiramente, é de extrema importância que o aluno tenha alguém ao seu lado, que ensine a fazer o movimento certo, o quanto colocar de carga, e com que intensidade o corpo desse adolescente pode suportar para treinar. Que o seu treino seja individualizado e acompanhado por um especialista. Assim, tornamos a musculação como sendo uma prática saudável e uma boa alternativa para sair do sedentarismo, seja para cada objetivo que se queira alcançar, tais como, estética, recreação, lazer ou questões sociais.

A musculação pode ser um forte aliado ao desenvolvimento físico, psíquico e social para os adolescentes, desde que seja praticada com acompanhamento adequado, individualizado e com responsabilidade. A possibilidade de controle de tantas variáveis

torna a musculação uma atividade física altamente versátil que pode ser praticada por pessoas de diversas idades para diferentes objetivos.

No plano físico, a prática da musculação pelos adolescentes, pode ajudar no bom desenvolvimento dos músculos, do esqueleto, das articulações e da postura, evitando problemas futuros. Pode também fortalecer o corpo como um todo, preparando o indivíduo para um bem estar ao longo da prevenindo problemas físicos e posturais na idade avançada. Também é imprescindível na formação dos atletas de alta performance. Os exercícios físicos, em especial a musculação, pode proporcionar benefícios a saúde e melhor qualidade de vida.

No aspecto psíquico é evidente que exercícios de resistência moderados têm efeito positivo não apenas sobre o corpo, mas também sobre o cérebro. A atividade física estimula, estabiliza e protege o condicionamento mental, através da produção de substâncias produzidas de forma intensificada durante atividades musculares. Psicologicamente também é ótimo devido a elevar a autoestima e tornar os indivíduos mais confiantes pois se sentem mais fortes e, principalmente, mais bonitos.

No aspecto social, o jovem que frequenta uma academia, desenvolve relações interpessoais, fortalece, além dos músculos, a sua segurança e autoestima. Também o faz sentir-se parte de um grupo, o que lhe fortalece a identidade, fator este muito importante, principalmente nesta fase da vida.

A prática da musculação na fase da adolescência pode se tornar uma importante ferramenta para tirar o jovem do sedentarismo, tornando-o mais saudável, física e psicologicamente.

Então, podemos concluir que os mitos contra a prática da musculação na adolescência têm por si suas verdades, principalmente pela ampla prática indiscriminada, excessiva e irresponsável, mas que com a prática correta dessa modalidade, com responsabilidade, acompanhamento especializado e adequação às características individuais de cada um, torna-se um grande aliado para uma vida mais feliz e mais saudável.

BIBLIOGRAFIA

<http://www.portaleducacao.com.br/esporte/artigos/8239/o-que-e-musculacao#ixzz2fNEFEVQx>

<http://superintenso.wordpress.com/2010/01/26/a-historia-e-a-evolucao-da-musculacao/>

http://www.istoe.com.br/reportagens/83515_OS+RISCOS+DA+MUSCULACAO+NA+ADOLESCENCIA

<http://www.malhandocerto.com/diversos/adolescentes-e-musculacao/>

http://www.istoe.com.br/reportagens/83515_OS+RISCOS+DA+MUSCULACAO+NA+ADOLESCENCIA

<http://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/saude/noticias/os-beneficios-da-musculacao-na-adolescencia>

<http://www.psicologianoesporte.com.br/psicologia-do-esporte/beneficios-fisicos-e-psicologicos-da-pratica-de-exercicios/>

<http://www.ebah.com.br/content/ABAAABT5gAF/projeto-musculacao>

<http://www.portaleducacao.com.br/esporte/artigos/8239/o-que-e-musculacao#ixzz2kBNR9MSX>