

MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

Lucas Vitor Baumgärtner

Caroline Vieira

Rosa Mari de Melo Ebel

Resumo

O estudo realizado busca trazer informações sobre a prática (da musculação) como uma prática de exercício físico, principalmente na adolescência, mostrando quais seus benefícios ao longo da vida, considerando, além da questão da estética e qualidade de vida. Este estudo qualifica-se em sua abordagem como qualitativo, com objetivo exploratório, de natureza aplicada por meio de uma pesquisa de campo. Foi utilizado como instrumento para geração dos dados, um questionário aberto. Conclui-se que os equipamentos de academias não oferecem riscos para a formação e crescimento dos adolescentes. Eles são muito bons para o estímulo dos músculos e esqueletos, porém, a prática da musculação deve ser feita com a supervisão de um bom profissional.

Palavras-chave: Exercício físico. Adolescência. Musculação.

1 INTRODUÇÃO

O estudo realizado busca trazer informações sobre a prática (da musculação) como uma prática de exercício físico, principalmente na adolescência, mostrando quais seus benefícios ao longo da vida, considerando, além da questão da estética e qualidade de vida. Muitos indivíduos seguem por conta própria a prática de um exercício físico, sem prescrição e acompanhamento de um profissional, apesar de ser de responsabilidade de cada sujeito o (êxito) sobre os exercícios praticados, porém, o profissional deve estar atento a qualquer movimento.

A qualidade de vida vai muito além da ausência de doenças, aprendemos a ter foco, conhecemos melhor nosso corpo e teremos muito mais disposição no dia a dia. Sendo assim, a qualidade de vida é diretamente ligada a outros fatores, tais como: habitação, emprego, saúde, recreação, sociabilidade, entre outros.

A prática de atividade física é importante desde o nascimento até a morte. Sendo assim, devemos dar importância para ela, pois, sua prática tem inúmeros benefícios. Neste sentido, "a prática de atividade física engendra dois fenômenos correlacionais: a busca da estética e a busca e manutenção da saúde" (OLIVEIRA; GOMES, 2019, p. 64).

A quantidade de indivíduos que preferem prescrever seu próprio treino do que seguir um prescrito por um profissional é relativamente grande. Apesar desta decisão ser do aluno, é importante que o profissional busque alguma forma de avaliar esse sujeito, mostrando preocupação.

Para alguns pais, os equipamentos de academia podem parecer muito perigosos para a formação e crescimento Dos Adolescentes, mas na verdade são muito bons em questão de estímulo dos músculos e esqueleto, o maior perigo na verdade seria se fosse sem a supervisão de um bom profissional (CARVALO et al., 2021).

O objetivo deste trabalho é procurar explorar a área de educação física mais específica em musculação na adolescência, através de um questionário, para saber qual a opinião de profissionais que já estão lidando diretamente com os adolescentes em academias.

2 DESENVOLVIMENTO

Este estudo qualifica-se em sua abordagem como qualitativo, com objetivo exploratório, de natureza aplicada por meio de uma pesquisa de campo. Foi utilizado como instrumento para geração dos dados, um questionário aberto. Responderam o instrumentos cinco profissionais da área de educação física, onde foi aplicado um questionário aberto com quatorze perguntas, visando conhecer o perfil profissional e qual a sua opinião sobre a musculação na adolescência, abordando a sua importância.

Na primeira etapa do questionário, conhecemos mais sobre eles e o que os motivou a serem profissionais de educação física. A maioria respondeu que escolheu essa área para estarem ajudando as pessoas a buscar uma qualidade de vida melhor. E os demais responderam que sempre gostaram de esportes e levaram isso adiante.

Na segunda etapa, o questionário foi direcionado ao treinamento de musculação em adolescentes. Entre as respostas, os profissionais tiveram opiniões divergentes, em uma das questões sobre riscos físicos para adolescentes que praticam musculação, os profissionais concordam que a musculação precisa ser feita com supervisão de um professor, evitando lesões.

Assim sendo, esse questionário mostrará pela ótica dos profissionais de educação física, que a procura de adolescentes pela musculação está crescendo. Portanto, cada vez mais esses profissionais estão se aperfeiçoando para atender esse público com o intuito de promover uma melhora na saúde, qualidade de vida e desempenho pessoal.

Neste capítulo, iremos apresentar e problematizar todas as considerações dos profissionais referentes ao curso de Educação Física. Vamos descrever as perguntas e, logo em seguida, efetuar as discussões. Será utilizado a nomenclatura "PROF" + "número" para indicar especificamente cada sujeito participante: "PROF1" e "PROF2", assim sucessivamente.

Para essa pesquisa, a fim de atingir os objetivos do questionário, foi criado um formulário e enviado para cinco profissionais de Educação Física com especializações distintas.

A primeira questão realizada foi mais em função para conhecermos mais desses profissionais, e assim começamos por qual motivo tinham se tornado profissional da área de educação física. Praticamente 70% desses profissionais escolheram essa área da educação física para estarem ajudando pessoas a buscar uma qualidade de vida melhor, atingindo a tão sonhada performance que sempre almejaram. Os outros 30% visaram que sempre gostaram de esportes e levaram isso a diante.

A segunda indagação refere-se ao seguinte questionamento: "Em qual área você atua? Você se especializou em alguma área, qual?". Nessa

questão tivemos o entendimento que temos profissionais de diversas áreas e percebemos a quantidade de especializações que temos na educação física. (PROF1); “Personal trainer” (PROF2); “Academia e estúdio funcional” (PROF3); “Preparação de atletas direcionados ao fisiculturismo” (PROF4); “Personal trainer e coach de crossfit. Especialista em fisiologia do exercício e trabalhou por sete anos com a educação infantil” (PROF5); “Atua somente na musculação sem uma especialização específica”.

A próxima questão queríamos uma opinião desses profissionais, buscamos saber se todos deveriam praticar atividades físicas. Nesta questão trouxemos os resultados em forma de tabela, para mostramos o quão importante e essenciais são essas atividades em nossas vidas.

Através da tabela 1 podemos perceber que 100% das respostas obtidas foram iguais, todos eles dizem que devemos praticar atividades físicas, porém o (PROF2); ressaltou “primeiro devemos conhecer nosso corpo interno e depois saber qual o tipo de atividade devemos praticar”. Com isso podemos concluir que não podemos estar realizando qualquer atividade, e sim devemos procurar conhecer nosso corpo e analisar se estamos aptos a realizar determinada atividade física.

No quarto questionamento, buscamos saber se musculação é um treino aeróbico ou anaeróbico. Nessa questão os profissionais tiveram o mesmo pensamento, porém alguns levaram a questão adiante e tiveram uma visão ampla da pergunta executada. (PROF1); “Anaeróbico” (PRO2); “Primeiro anaeróbico, porque trás um fator importante para o desempenho do aluno em relação às demais atividades, como cárdio é um exemplo” (PROF3); “Teoricamente anaeróbico” (PROF4); “Depende a intensidade, objetivo é de que forma executar” (PROF5); “Anaeróbico”. Como sabemos o treino ANAERÓBICO são aqueles que não utilizam o oxigênio, sendo de alta intensidade e curta duração. Já o treino aeróbico é aquele que o consumo de oxigênio é a principal fonte de energia para a queima de gordura e é de longa duração. Como visto o (PROF2) e o (PROF4) levaram em consideração a intensidade, o descanso entre cada série e qual o objetivo dentro da

musculação, mostrando assim que podemos ter então um treino aeróbico dentro da sala de musculação.

No quinto questionamento, procuramos saber qual a faixa etária que tem interesse em estar praticando exercício físico e buscar musculação. Para este questionamento apresentaremos a resposta em formato de gráfico.

Às respostas mostram que a procura maior ainda é pelos adultos na musculação, porém os profissionais entrevistados dizem que os adolescentes estão invadindo cada vez mais as salas de musculação.

Na sexta indagação questionamos se há riscos físicos para adolescentes que praticam musculação.

Como vimos no gráfico acima, as respostas ficaram bem divididas, três dos profissionais questionados alegaram que não há riscos físicos para adolescentes. Já os outros dois profissionais colocaram a importância de um professor junto ao adolescente, os dois alegaram que o adolescente não possui um conhecimento tão vasto em relação a musculação e ao próprio corpo, podendo acarretar assim em uma futura lesão pois, segundo esses profissionais os adolescentes estão dispostos a fazer qualquer coisa por um resultado rápido.

Na próxima pergunta fizemos o questionamento se é recomendado musculação para adolescentes que sofreram alguma patologia.

Nessa questão vimos que 100% das respostas dos profissionais foram iguais. Os profissionais entrevistados falaram que os adolescentes podem sim praticar atividade física mesmo com alguma patologia. Um dos complementos feito pelos pesquisadores foi de que o adolescente deve ter sempre alguém acompanhando ao praticar alguma atividade física, para prescrever e orientar esse adolescente para que ele não seja prejudicado ao seu desenvolvimento.

Como foi observado, a quantidade de adolescente que se tornaram atletas nos últimos anos aumentou gradativamente, com isso questionamos os profissionais se o treino de alto rendimento pode influenciar negativamente ou positivamente no desenvolvimento do adolescente. O (PROF1); diz que "É muito relativo, vai depender do esporte que o adolescente pratica e o que

ele terá que fazer para chegar ao seu grau de excelência" (PROF2); "Pode sim, e é preciso saber para que e por que, precisa também de um profissional junto" (PROF3); "Se tiver um profissional educador acompanhando, sim pode influenciar positivamente" (PROF4); "Alto rendimento não é saúde. Mas cabe ao profissional orientar esse adolescente, fazer progressão de carga e estímulos na idade certa" (PROF5) "Positivamente, não há como ter prejuízos físicos, quando orientado e aplicado corretamente".

Como visto nas respostas dos profissionais praticamente todos tiveram o mesmo pensamento. Uma das questões levantadas pelo PROF4 é de que alto rendimento não é saúde então podemos ter em mente que não são todos adolescente que podem estar aplicando esse método de treinamento. Uma das questões que todos os profissionais citaram é que esses adolescentes devem ter um profissional orientando e observando todo o processo de treinamento.

A próxima análise do questionário foi qual o principal benefício da musculação nas novas gerações? Há muita procura por jovens na academia? O (PROF1); comentou que "Há bastante procura sim, no mundo cheio de comodidade é fundamental que os jovens realizem algum exercício físico, pois irá desenvolver suas capacidades físicas que resultam em vários benefícios" (PROF2); "Evitar desencadeamento de doenças e longevidade, hoje os adolescentes e os jovens estão mais a procurar a ter uma estética melhor e bem estar" (PROF3); "A musculação torna a pessoa mais disciplinada, essa nova geração precisa da musculação e outros exercícios" (PROF4); "Pelo que observo sim" (PROF5); "Em primeiro lugar retirar as pessoas do sedentarismo, melhorando a qualidade de vida e estética, sim há uma grande procura de jovens". Observando as respostas relatadas pelos profissionais compreendermos que a procura na academia pelos jovens é grande. E o benefício que a maioria deles citam é a procura da melhor qualidade de vida, a questão da estética a longevidade.

No mundo em que estamos é muito importante a prática de exercícios físicos por esses adolescentes pois além da questão da saúde vem a questão

da estética, fazendo assim com que o adolescente aumente sua autoestima e sinta-se mais confiante e disciplinado para realizar as tarefas do dia a dia.

Na décima questão perguntamos se é grande a procura pelo trabalho de personal dentro da área da musculação.

Nessa pesquisa tivemos a respostas de somente quatro profissionais, pois o PROF4 não atua dentro da área de musculação. Como podemos observar no gráfico os quatro profissionais responderam que a procura é sim muito grande pelo trabalho de personal, com isso nós pesquisadores concluímos que então, a maioria dos alunos preferem ter alguém junto no treinamento prescrevendo qual o melhor trabalho a ser realizado para que esse aluno atinja seu objetivo de forma mais eficaz e segura.

Nossa próxima pergunta foi se existe um tempo determinado que o adolescente pode demorar na academia e se o tempo difere para os adultos. Para analisarmos as respostas utilizaremos a tabela.

Após analisarmos a tabela podemos concluir que não há diferença do treino de um adulto para um adolescente. A maioria dos profissionais respondeu que o tempo de treino varia entorno de 1 hora á 1 hora e 30 minutos. O PROF5 comentou que não existe um tempo padrão de treino, porém isso pode se tornar muito confuso para um indivíduo, pois se ele passar a realizar treinos de 3 ou 4 horas isso será benéfico para ele? Os profissionais assim, devem então estipular um tempo determinado para que não aconteça uma possível lesão e até um overtraining.

Na décima segunda questão de nosso questionário perguntamos aos profissionais quais as perspectivas que eles acham que os alunos esperam de um professor de educação física? Os profissionais trouxeram nas respostas uma diversidade de perspectivas que os alunos esperam o (PROF1); diz que "Ter conhecimento e saber sobre a fisiologia do exercício" (PROF2) "O que eles mais querem é atenção e empatia" (PROF3); "Esperam ser bem orientados para que possam realizar suas atividades com segurança e consigam atingir seus objetivos físicos" (PROF4); "Dedicação, estudos, profissionalismo, ética são algumas coisas que estão faltando na nossa área. Ser profissional não é apenas ter o diploma e sim se portar como um bom

profissional e ensinar com qualidade” (PROF5) “Bom atendimento, e uma boa visão do seu professor como profissional, principalmente no aspecto físico”.

Após analisarmos as respostas podemos concluir então que os alunos esperam ser bem orientado podendo terem confiança para estarem executando os exercícios, e no final alcançarem os resultados que tanto esperam. O PROF4 ressaltou uma questão bem importante “ser profissional não é apenas ter o diploma”, podemos concluir com essa afirmação que devemos ser profissionais atentos, nos destacando e fazer o melhor para nossos alunos, pois assim seremos referência e iremos fazer essa profissão ser procurada cada vez mais.

A próxima questão referia-se sobre a possibilidade de ter algum exercício que o adolescente não pode estar realizando. Nessa questão todos os profissionais afirmaram que se tiver um profissional auxiliando e se o exercício for bem executado não existe nenhum tipo de exercício específico que o adolescente não possa estar realizando.

Nossa penúltima questão referiu-se sobre o treino de força, se tem algum risco desse tipo e treino causar lesão na adolescência. O (PROF1); relatou “Pode, se não tiver um educador físico auxiliando” (PROF2); “Pode sim, mas depende do treino de força, porque existe vários” (PROF3); “Se bem orientado e acompanhado não há problema algum” (PROF4); “Pode, se o adolescente não tiver bem preparado para executar o movimento ou carga adequada” (PROF5); “Se executado de má forma sim, pois se trata de um treino que necessita de um bom condicionamento físico”. Como mencionado pelos profissionais o treino de força pode causar lesão se esse treino for executado sem uma orientação e preparação adequada, pois se trata de um treino que exige bastante da consciência corporal. Após analisarmos então as respostas concluímos que apesar dos riscos esse tipo de treino é válido sim para um adolescente.

A última questão refere-se qual a maior procura dentro da sala de musculação, seria de meninos ou meninas? Aqui 50% responderam que seria as meninas e 50% disseram que seria ambos os sexos. Concluímos então que

a procura está bem equilibrada, pois ambos os sexos estão procurando uma qualidade e longevidade de vida melhor.

3 CONCLUSÃO

Conclui-se que os equipamentos de academias não oferecem riscos para a formação e crescimento dos adolescentes. Eles são muitos bons para o estímulo dos músculos e esqueletos, porém, a prática da musculação deve ser feita com a supervisão de um bom profissional de preferência profissionais com especialização em fisiologia do exercício, porque os alunos esperam serem bem orientados para terem confiança na execução dos exercícios.

De acordo com a pesquisa realizada com os profissionais da educação física de academias, os exercícios físicos são necessários para todas as pessoas, adolescentes, adultos até mesmo crianças, mas primeiro deve ser feita uma avaliação física no aluno que vai começar as atividades de musculação, se não há restrição algum. Os profissionais entrevistados concordam que todos os adolescentes que apresentam alguma patologia devem sim, praticar musculação, por proporcionar ótimos benefícios tais como: melhor qualidade de vida, a estética, a longevidade e a autoestima.

REFERÊNCIAS

BENCKE, Thaís Bender. A musculação na adolescência: Teoria versus prática nas academias de Três Passos - RS. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Regional do Nordeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2016, 73p.

CARVALHO, Anderson dos Santos, et al. Exercício Físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. Revista CPAQV- Centro de Pesquisa Avançadas em Qualidade de Vida, v. 13, n. 1, 2021, p. 4.

OLIVEIRA, Ubirajara. GOMES, Rodrigo Quintaes. Motivações de estudantes do ensino médio para a prática de musculação. Revista do Departamento de Educação Física, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, jan./jul., 2019, 80p.

Sobre o(s) autor(es)

Lucas Vitor Baumgärtner - Doutorando em Educação. Mestre em Educação. Licenciado e Bacharel em Educação Física. Docente dos cursos de Educação Física, Enfermagem e Psicologia do Centro Universitário Leonardo da Vinci. lucasvbaumgartner@gmail.com

Caroline Vieira - Acadêmica da 5ª fase do curso de Educação Física do Centro Universitário Leonardo da Vinci. carolvieira8363@gmail.com

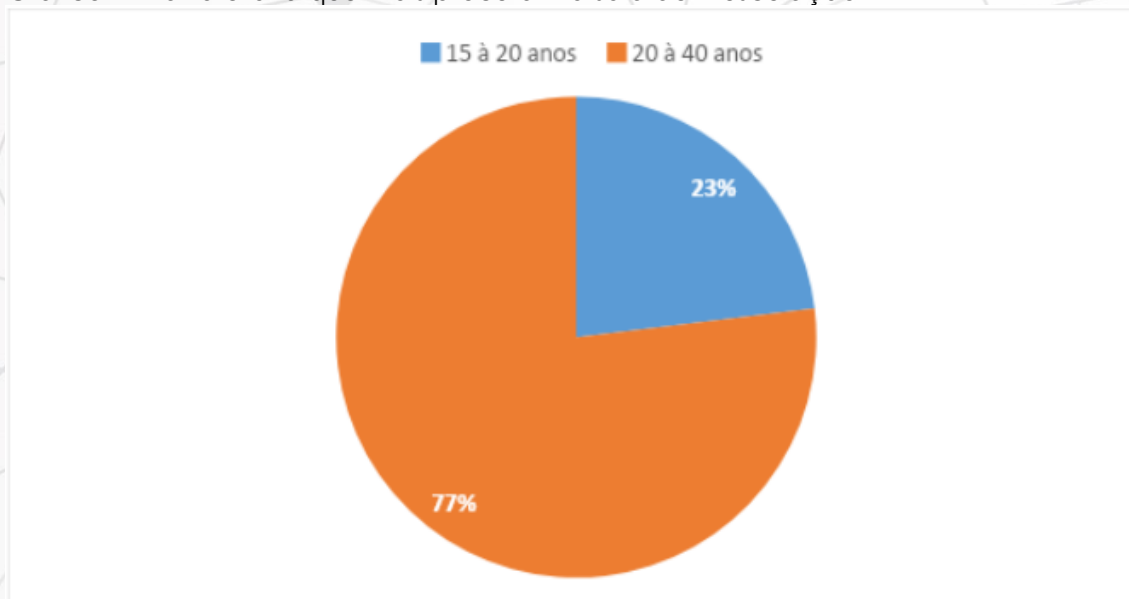
Rosa Mari de Melo Ebel - Acadêmica da 5ª fase do curso de Educação Física do Centro Universitário Leonardo da Vinci. rosamari260477@gmail.com

Tabela 1 - Respostas dos profissionais referentes aos questionamentos se todos devem praticar atividades físicas

PROF1	Sim, todos, sem exceções.
PROF2	Sim, mas primeiro devemos conhecer o nosso corpo interno e depois saber qual o tipo de atividades devemos praticar.
PROF3	Com certeza.
PROF4	Sim.
PROF5	Sim, com certeza.

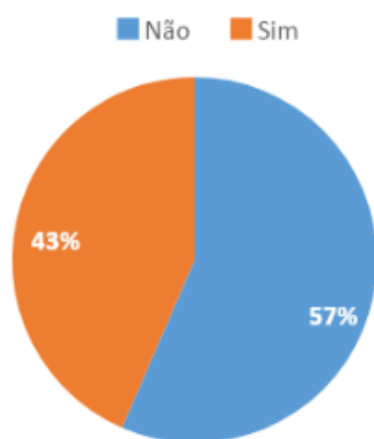
Fonte: Fonte: dos autores (2024).

Gráfico 1 - Faixa etária que mais procuram a sala de musculação



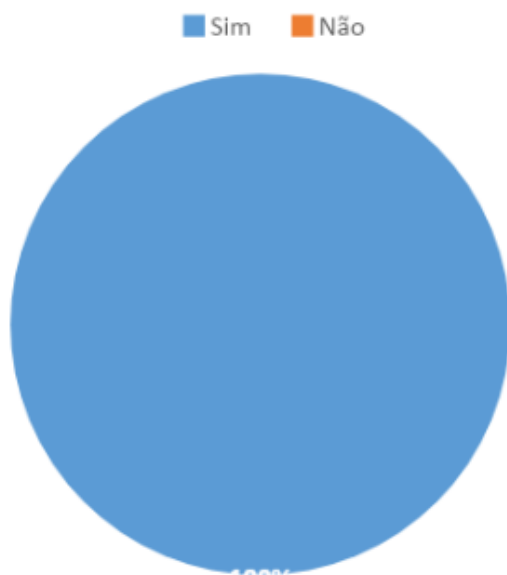
Fonte: Fonte: dos autores (2024).

Gráfico 2 - Há riscos para adolescentes que praticam a musculação?



Fonte: Fonte: dos autores (2024).

Gráfico 3 - É recomendado musculação para adolescentes que sofreram alguma patologia?



Fonte: Fonte: dos autores (2024).

Gráfico 4 - É grande a procura pelo trabalho de personal dentro da área de musculação?



Fonte: Fonte: dos autores (2024).

Tabela 2 - Respostas dos profissionais ao tempo de treino para adolescentes e se tem diferença para adultos

PROF1	Acredito que não, se ambos têm os mesmos objetivos os treinos podem ser bem semelhantes.
PROF2	O tempo que todos deveriam estar dentro de uma academia varia de acordo com o seu propósito, mas eu acredito de 1h à 1h30m, com descanso de 30m a 1m.
PROF3	Máximo 60 minutos. Mas varia muito do treino específico, um treino de alta intensidade pode demorar para um adulto 2 horas, assim como um treino de iniciante pode demorar 45 minutos tirando a parte do aeróbio.
PROF4	Treino para mim é aquele que tem dias que dura apenas 30 minutos ou no outro no máximo 1h e 30 minutos, sem mexer no celular e se perder lá dentro.
PROF5	Não existe um tempo padrão.

Fonte: Fonte: dos autores (2024).