

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA ADOLESCENTES

GUILHERME RIBEIRO PEREIRA , LAÍS PEREIRA DE MORAES , OTÁVIO AUGUSTO SOARES MACHADO

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi descrever as fases da adolescência, abordar sobre o sedentarismo e sua relação com a aparição de doenças crônicas, bem como analisar os benefícios da prática regular do treinamento resistido (TR) para esta população. De acordo com pesquisas vimos que a procura pelo TR tem aumentado entre os adolescentes. Este fato parece estar relacionado em parte à mídia, pois esta vem mostrando um padrão de um corpo forte, fazendo com que eles procurem a sala de TR apenas por estética sem se preocupar com a saúde, benefícios e bem-estar.

Palavras-chave: Força. Doenças. Exercício físico.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente os adolescentes têm baixado o nível de prática de atividades físicas, isso ocorre por conta das novas tecnologias onde eles passam horas sentados em frente à televisão, celular, vídeo game, computador etc. Junto a isso também se alimentam muito mal, consumindo alimentos gordurosos, refrigerantes, e as vezes trocando as principais refeições por lanches (FRANCISCHI *et al.* 2000).

Segundo Sousa *et al.*(2019), a obesidade tem sido descrita como um importante problema de saúde pública da atualidade.

Com isso ocorreu um aumento da obesidade e de algumas doenças como: Diabete, hipertensão artérias, doenças coronarianas, entre outros. Também leva-se em conta que a obesidade pode ser uma das causadoras do suicídio, pois sofrem muito *bullying* devido a sua massa corporal, os amigos fazem piadas com os colegas, eles se sentem mal, se sentem rejeitados e se afastam de todos achando que ninguém os aceitará e assim acabam se suicidando (FRANCISCHI *et al.* 2000).

O exercício físico vem para auxiliar na prevenção dessas doenças, trazendo condições de suportar o estresse criado pela obesidade, a diminuição da fadiga, aumentando o metabolismo basal para que o organismo gaste mais calorias em repouso (ANJOS,1983).

Uma das atividades mais procuradas é o TR, pois os jovens tendem a cada vez mais cedo adquirir o gosto pela prática da atividade e pelos seus motivos que geralmente são, estética, saúde e por motivos sociais, já que muitas vezes se sentem influenciados por algo ou alguém para recorrer ao TR. Fato que a mesma contribui e muito na formação biológica dos jovens pós o estímulo causado vem de forma benéfica auxiliando o metabolismo basal, por isso o TR é uma das áreas mais efetivas na estética e formação muscular. (OLIVEIRA; GOMES, 2019).

Segundo Lima (2002), o TR consiste em exercícios realizados com alguma forma de resistência aos movimentos, e são os mais produtivos, quando se deseja aumentar a massa muscular. Esta prática de exercícios contra a resistência tornou-se conhecida como “musculação” e é utilizada com diferentes objetivos.

Os benefícios do TR são: o aumento da força muscular, aumento da resistência muscular, melhora na coordenação motora, prevenção de doenças ao decorrer da vida entre outros. Outro benefício, talvez o mais procurado por esta população, é a hipertrofia muscular, porém em adolescentes o ganho da hipertrofia é menor que a de um adulto (GIANOLLA, 2003).

Gomes (2011), avaliou a influência do treinamento de força em goleiros de futebol de campo na adolescência. Para tanto, foram realizados os testes de impulsão horizontal e vertical. Como principal resultado foi notado que a prática do TR demonstrou melhora tanto na impulsão vertical quanto horizontal dos indivíduos avaliados.

Assim, visto que poucos são os estudos relacionados à utilização do TR para adolescentes, o objetivo do presente estudo foi analisar, através de uma revisão de literatura, os benefícios do exercício supracitado em adolescentes.

2 METODOLOGIA

Este artigo foi elaborado a partir de uma revisão de literatura. Para isso foram selecionados artigos nacionais obtidos no Google acadêmico, revistas e livros. OS artigos foram publicados entre os anos de 1983 e 2019.

3 BASES TEÓRICAS

“Adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive.” (EISENSTEIN, 2005).

Segundo a organização mundial da saúde (OMS) a adolescência pode ser definidas entre 10 e 19 anos. No Brasil o ECA (estatuto da criança e do adolescente) considera como adolescente entre 12 a 18 anos.

“Puberdade é o fenômeno biológico que se refere às mudanças morfológicas e fisiológicas (forma, tamanho e função) resultantes da reativação dos mecanismos neuro-hormonais do eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal-gonadal. Estas mudanças corporais conhecidas como os fenômenos da pubarca ou adrenerca e gonadarca são parte de um processo contínuo e dinâmico que se inicia durante a vida fetal e termina com o completo crescimento e fusão total das epífises ósseas, com o desenvolvimento das características sexuais secundárias, com a completa maturação da mulher e do homem e de sua capacidade de fecundação, através de ovulação e espermatogênese, respectivamente, garantindo a perpetuação da espécie humana.” (EISENSTEIN, 2005).

Atualmente o sedentarismo é um dos maiores problemas da atualidade sendo considerada a quarta causa de morte no mundo (RAIMUNDO; MALTA; BRAVO, 2019).

“Entende-se por comportamento sedentário, qualquer comportamento durante o período em que o indivíduo se encontra numa postura em pé, sentado ou deitado, caracteriza-se por um gasto de energia $\leq 1,5$ METs.” (RAIMUNDO; MALTA; BRAVO, 2019).

O sedentarismo indica um grande risco de doenças como a obesidade, doenças cardíacas e diabetes. A falta de atividade física é responsável por 6% das doenças cardiovasculares e 7% de diabetes do tipo 2 (RAIMUNDO; MALTA; BRAVO, 2019).

Diversos estudos vem mostrando que a cada hora que o indivíduo passa sentado tem um aumento de 2% do risco das causas de morte, o risco aumenta significativamente quando se passa mais de 7 horas por dia sentado, aumentando em 5% por hora (RAIMUNDO; MALTA; BRAVO, 2019).

A Atividade física é entendida como qualquer movimento corporal que supere o gasto calórico de repouso. Na adolescência a atividade física traz vários benefícios tais como a redução de riscos cardiovasculares, melhora da saúde óssea,

manutenção do peso corporal, tratamento da morbidade, nos aspectos psicológicos, aumento da autoestima, redução da ansiedade e estresse (GUEDES *et.al.*, 2002)

Atualmente o TR tem se tornado popular entre os jovens, o número de adolescentes a procura da atividade tem crescido significativamente. A grande procura pelo TR se dá por influência de amigos, da mídia e da sociedade que colocam uma grande pressão sobre o corpo sarado. O corpo ideal que a mídia vem mostrando a todo momento vem trazendo a falta de bom senso, onde eles procuram se encaixar dentro dos padrões de beleza a qualquer custo sem se importar se o que ele está tomando é necessário ou se ele pode estar tomando, se o exercício que ele está realizando é adequado a ele, a mídia apenas vende o produto sem se importar com a individualidade biológica de cada pessoa. A grande procura também se dá pela necessidade do adolescente de fazer parte de um grupo social, o TR proporciona muito disso, por mais que o adolescente não vá a sala de TR com amigos, ele consegue através do exercício fazer amizades daquele ambiente e assim se incluir em um ciclo social. O TR há anos atrás não era recomendado para adolescentes pois acreditava-se que impediria o crescimento ósseo e articular, porém os estudos atuais comprovam que é eficaz, mostram que a realização da atividade os beneficia com a liberação de testosterona e do hormônio do crescimento, aumenta a espessura dos ossos e acelera o crescimento. Os adolescentes quando questionados sobre o que eles desejam com o TR a resposta é só uma “Hipertrofia”, embora o exercício físico traga resultados muito rápidos em adolescentes, a grande parte dessa energia vai para o crescimento e muito pouco para o desenvolvimento de massa muscular. Os adolescentes conseguem ter ganhos de força, porém a hipertrofia é mais difícil de se conseguir nessa fase. Quando somos questionados sobre os benefícios do treinamento na adolescência a principal questão abordada é sobre os resultados das atividades, sobre o desenvolvimento dos jovens e sobre a segurança de realizar os exercícios, muitas pessoas desinformadas optam por dizer que há riscos de conseguir problemas nos ossos e posturais devido a carga de força na atividade, porém diversos estudos apontam como necessário e benéfico o TR na fase da adolescência (GRECO, 2011).

“No estudo sobre Crianças, Adolescentes e Atividade Física: Aspectos Maturacionais e Funcionais, de Filho e Tourinho foi feito

uma revisão bibliográfica sobre os aspectos maturacionais e funcionais de crianças e adolescentes e sua relação com a prática da atividade física”. (LIMA *et al.*, 2014).

“O estudo demonstra que indivíduos jovens suportam o benefício do esforço físico repetitivo intensos e seguro, melhorando suas habilidades motoras e de composição corporal, com aumento da massa muscular e melhorando a saúde óssea”. (LIMA *et al.*, 2014).

Portanto, conclui-se que o treinamento de força é uma prática segura e saudável para crianças e adolescentes, recomendado por profissionais da área de saúde (LIMA *et al.*, 2014).

Para (PINTO, 2014), ao longo do tempo muitas pessoas acreditavam que os ossos e músculos poderiam “atrofiar” devido á idade dos adolescentes, acreditando que atrapalharia no crescimento corporal, entretanto esse mito já foi desfeito a muito tempo, pois hoje em dia há diversos estudos comentando e se aprofundando no assunto, demonstrando a positividade da prática porém sempre com boa orientação. Os benefícios do TR na fase infanto-juvenil podem ser principalmente classificados como: aumento de força, correção postural, fortalecimento do core, aumento da densidade mineral óssea, melhora da autoestima, aumento da possibilidade de socialização, maior flexibilidade, maior condicionamento físico, melhora da concentração e evita o sedentarismo.

De acordo com CAVALCANTE *et al.* (2017), basicamente a construção de treinos para adolescentes tem como principal função de estabelecer uma melhor qualidade de vida na vida adulta evitando o sedentarismo. As atividades devem ser sempre bem coordenadas por um profissional da Educação Física, evitando assim as lesões e preservando a saúde do aluno para que a experiência possa ser desfrutada da forma correta sem problemas.

“Os adolescentes estão cada vez mais preocupados em se sentirem bem e belos, convivendo com outras pessoas e mantendo um nível de lazer constante em seu cotidiano. Desta forma, os adolescentes mais modernos procuram academias de ginastica e os treinos de musculação não apenas por uma questão de saúde, mais para obterem um físico mais atraente, ou seja, para modificarem sua imagem corporal e terem momentos de bem estar convivendo com pessoas diariamente nos ambientes de realização da atividades físicas” (CARAZZATO, 2009 apud CAVALCANTE *et al.*, 2017).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desta revisão de literatura foi analisar o TR na adolescência.

O TR tem se tornado muito popular entre os adolescentes por influência da mídia, sociedade e pela necessidade de se encaixar em um grupo social. Apesar do mito que existiu por muitos anos que adolescentes não deveriam realizar a prática do TR pois atrofiava os músculos e interrompia o crescimento, através das pesquisas científicas chegamos a conclusão de que é benéfico e que com o auxílio de um excelente profissional o TR ajuda na formação corporal e na prevenção de problemas de sedentarismo na fase adulta, conseqüentemente muitos pais proibiam seus filhos devido a esses mitos, porém hoje encontramos muitos jovens na sala de TR , muitas vezes acompanhados dos pais e com o devido incentivo pôde notar-se resultados excelentes em diversos aspectos (LIMA, 2014).

É importante ressaltar a importância do acompanhamento de um professor formado em educação física na realização dos exercícios físicos na sala de TR pois á devida orientação resultará em um treino tranquilo e específico sem riscos de lesões (CAMPOS *et al.* 2011).

Portanto, concluímos que o TR é muito importante para o desenvolvimento dos adolescentes e que apesar de não ocorrer tanta hipertrofia quanto em adultos, outros aspectos os beneficiam como: força, redução de riscos de doenças cardiovasculares, melhora da saúde óssea, melhora nos aspectos psicológicos e redução de estresse/ ansiedade e a prevenção de outras doenças.

5 REFERÊNCIAS

ANJOS, Mario negreiros dos. **Obesidade**. Rio de Janeiro: Editora cultura médica Ltda, 1983.

CAMPOS, Ana Carolina de; SILVA, Luiz Fernando da; ALVES, Jean Flavio; ARAUJO, Paulo Ferreira de; SILVA, Rita de Fátima da. **Riscos e benefícios do treinamento resistido para adolescentes. Revista Brasileira de Fisiologia do exercício**, 2011. Vol. 10.

CAVALCANTE, Bruno Sales de Oliveira; BRITO, Eliane Rocha Reis de; SANTOS, Jonny Rodrigo Alberto dos; CRUZ, Paloma Oliveira; DIAS, Priscila

Aparecida Tavares; SANDES, Sabrina Sales; ZUNTINI, Ana Carolina Siqueira. **Musculação para adolescentes: orientações para a prática profissional do professor de educação física. Revista Gestão Universitaria**, 2017.

EISENSTEIN, Evelyn. **Adolescência: definições, conceitos e critérios**. Rio de Janeiro: **Revista Adolescência e Saúde**, 2005. Vol. 2.

ENES, Carla Cristina; SLATER, Betzabeth. **Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes**. São Paulo: **Revista brasileira de epidemiologia**, 2010. Vol.13.

FRANCISCHI, Rachel Pamfílio Prado de; PEREIRA, Luciana Oquendo; FREITAS, Camila Sanchez; KLOPFER, Mariana; SANTOS, Rogerio Camargo; VIEIRA, Patrícia; JUNIOR, Antônio Hebert Lancha. **Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento**. Campinas: **revista de nutrição**, 2000. Vol. 13.

GOMES, Fabiano Vieira. **A influência do treinamento de força nos níveis de impulsão horizontal e vertical em goleiros de futebol de campo na fase da adolescência**. São Paulo: **Revista Brasileira de futsal e futebol**, 2011.

GRECO, Emerson da Silva. **A importância dos exercícios resistidos em adolescentes e idosos**. São Paulo, 2011.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto; BARBOSA, Decio Sabbatini; OLIVEIRA, Jair Aparecido de. **Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes**. Brasília: **Revista Brasileira ciências e movimento**, 2002. Vol. 10. 21p.

LIMA, Dartel Ferrari de, **Dicionário de esportes**. Rio de Janeiro: Editora Sprint LTDA, 2002. 253 p.

LIMA, Fernanda Cruz; COSTA, Saulo de Paula; RODRIGUES, Bernardo Mineli; Matos, Dihogo Gama de; VENTURINI, Gabriela Rezende de Oliveira; AIDAR, Felipe José; FILHO, Mauro Mazini. **Treinamento resistido na educação física escolar: uma proposta de ensino. Revista do departamento de educação física e saúde e do mestrado em promoção da saúde da universidade de santa cruz do sul/ Unisc, 2014. disponível em: <http://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/index>**

RAIMUNDO, Armando; MALTA, João; BRAVO, Jorge. **O Problema do Sedentarismo. Benefícios da Prática de Atividade Física e Exercício**. Évora, Universidade de Évora, 2019.

SOUSA, F.; ANTÃO, C.; MATA, A.; SOUSA, M. **Obesidade na adolescência: problema de saúde pública da atualidade.** Instituto Politécnico de Bragança. I Jornadas Internacionais de Enfermagem. Escola Superior de Saúde de Bragança. 2019 Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/19221/1/Obesidade%20na%20adolesc%c3%aancia_Problema%20de%20sa%c3%bade%20p%c3%bablica%20atual.pdf>. Acesso em: 05/11/2009.

SOUSA, Wesley Augusto Santana. **Treinamento resistido e sua influência na saúde de crianças e adolescentes.** Bahia: centro universitário regional do Brasil, 2018.