

# Musculação

## para menores

A modalidade já foi contra-indicada para os adolescentes porque provocaria danos no seu desenvolvimento. Será que essa idéia continua valendo?

por THAIS SZEGO | design GIOVANNI TINTI | fotos LEANDRO JORAS

**N**ão”, respondem em coro os especialistas ouvidos pela SAÚDE!. Desde que, é claro, o exercício seja bem orientado. “A carga deve ser adequada ao corpo dessa turma”, diz o médico do esporte Ricardo Galotti, da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e do Sport Club Corinthians Paulista. Outra observação vem do fisioterapeuta Francisco Miguel Pinto, do Rio de Janeiro. “É imprescindível que os professores fiquem de olho na postura dos alunos durante os movimentos”, diz ele. “Quando o peso é excessivo, eles entortam o corpo para conseguir levantá-lo.” Aliás, no caso dos adolescentes, é importantíssimo que um profissional atento esteja sempre a postos durante os treinos. É que os muito jovens costumam ser imediatistas e rebeldes. E aí, ansiosos por resultados rápidos, não respeitam as orientações do professor e exageram na carga.

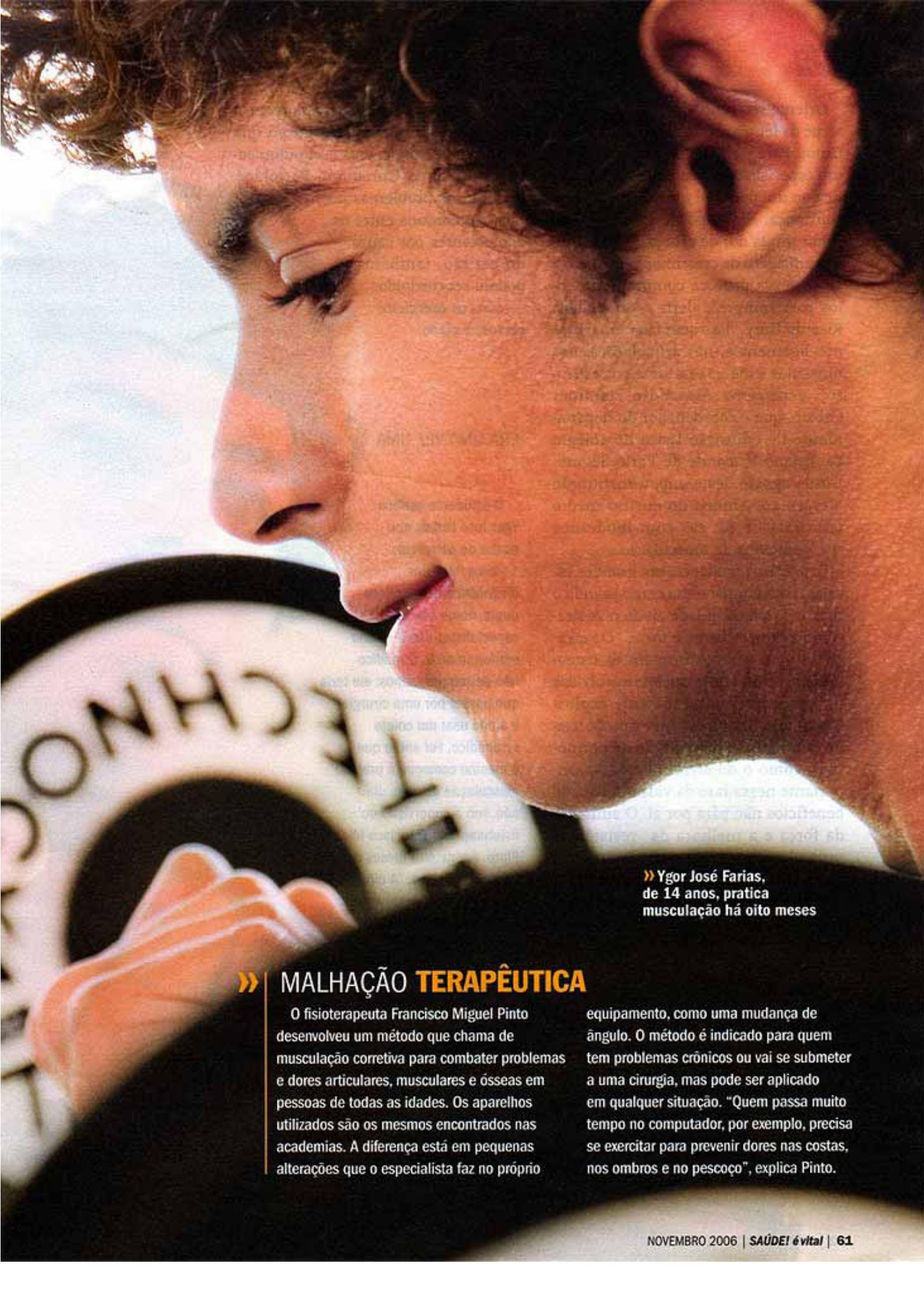
Se nem mesmo quem já está acostumado a pegar pesado na malhação deve desprezar todas aquelas regras que afastam o risco de lesões, a moçada, que está em pleno desenvolvimento, menos

ainda. “O alongamento antes e depois é obrigatório”, lembra Ricardo Galotti. “Tem que respeitar um intervalo de 48 horas entre uma sessão e outra de exercícios para os mesmos músculos”, acrescenta o professor de educação física Christiano Bertoldo, da Universidade de Taubaté, no interior de São Paulo — um especialista em musculação para gente dessa faixa etária.

### COM QUANTOS ANOS?

Ainda não há um consenso sobre a idade ideal para começar a puxar ferro. “A Academia Americana de Pediatria indica esse tipo de exercício para quem tem no mínimo 15 anos”, afirma o ortopedista Ricardo Cury, do Grupo de Joelho e Trauma Esportivo da Santa Casa de São Paulo. Na opinião de Christiano Bertoldo, até mesmo pré-adolescentes de 9 anos já podem começar a fazer exercícios com peso, mas — e isso é muito importante — devem seguir um programa específico para eles. Aliás, mais do que nunca, a avaliação deve ser individualizada, já que os jovens não se desenvolvem todos no mesmo ritmo. »

O adolescente só deve praticar musculação após passar por uma avaliação médica que, aliás, precisa ser repetida periodicamente



» Ygor José Farias,  
de 14 anos, pratica  
musculação há oito meses

## » MALHAÇÃO TERAPÊUTICA

O fisioterapeuta Francisco Miguel Pinto desenvolveu um método que chama de musculação corretiva para combater problemas e dores articulares, musculares e ósseas em pessoas de todas as idades. Os aparelhos utilizados são os mesmos encontrados nas academias. A diferença está em pequenas alterações que o especialista faz no próprio

equipamento, como uma mudança de ângulo. O método é indicado para quem tem problemas crônicos ou vai se submeter a uma cirurgia, mas pode ser aplicado em qualquer situação. "Quem passa muito tempo no computador, por exemplo, precisa se exercitar para prevenir dores nas costas, nos ombros e no pescoço", explica Pinto.

Oriente seu filho. Ele tem que seguir ao pé da letra as recomendações do instrutor. Para ter mais segurança, peça a um especialista que indique uma academia ou um personal trainer de altíssima confiança. Esse tipo de cuidado pode evitar muita dor de cabeça. “Uma lesão na cartilagem de crescimento de um osso às vezes provoca comprometimentos para sempre”, alerta o ortopedista Ricardo Cury. “Isso sem falar em danos nos ligamentos, nas articulações, nos músculos e até nas fraturas por estresse”, acrescenta Alexandre Hammer Calixto, que é coordenador do departamento de educação física do colégio paulistano Visconde de Porto Seguro. Desde agosto deste ano, a instituição oferece aos alunos do ensino médio uma sala de fitness com modernos equipamentos de musculação.

Essa é uma tendência em grandes escolas. Isso porque, feita como manda o figurino, a modalidade ajuda o adolescente a crescer firme e forte. “Os exercícios com peso estimulam os osteoblastos, células do esqueleto envolvidas no ganho de massa óssea”, explica Christiano Bertoldo. “Esse tipo de treino também ativa a secreção de hormônios, como o do crescimento, tão importante nessa fase da vida.” A lista de benefícios não pára por aí. O aumento da força e a melhora da resistência muscular contribuem para diminuir os riscos de lesões em outros esportes e mesmo no dia-a-dia. “Segundo um levantamento feito com alunos do ensino médio no estado de São Paulo, os que

se exercitaram com peso tiveram cerca de 26% de contusões. No grupo que não fez musculação essa taxa pulou para 72%”, conta Christiano Bertoldo. Por fim, os problemas posturais, tão comuns entre os adolescentes por causa do estirão, também podem ser corrigidos — com os exercícios certos, é claro.

### ERA UMA VEZ UMA TREMENDA DOR NAS COSTAS

O estudante carioca Ygor José Farias, que acaba de completar 14 anos, teve um diagnóstico de escoliose dupla, nome que os especialistas dão à coluna em forma de S. O médico não deixou por menos: ele teria que passar por uma cirurgia e ainda usar um colete ortopédico. Foi então que o menino começou a praticar musculação dia sim, dia não, sob a supervisão do fisioterapeuta Francisco Miguel Pinto. Agora, oito meses depois, a história é outra. “A cirurgia e o colete foram cancelados e as dores diminuíram muito”, conta Ygor. 📧