

## Atividade Física »

### Musculação para adolescentes

---

[Dr. José Maria Santarem](#)

Este tema tem sido tratado de maneira inadequada em nossa imprensa, com matérias exagerando os riscos do treinamento com pesos para adolescentes. Desta maneira, muitos jovens podem estar sendo afastados de uma atividade física que como qualquer outra é promotora de saúde e aptidão.

Inicialmente deve ser esclarecido que os riscos do treinamento com pesos para crianças e adolescentes já estão bem estabelecidos em literatura científica e são menores do que em muitas outras atividades físicas consideradas seguras. Atualmente não se admite mais que afirmações e condutas sejam baseadas em hipóteses teóricas, sem a preocupação de buscar fundamentação em resultados de trabalhos científicos, ou pelo menos nas impressões pessoais de quem tem experiência na área. Esses resultados ou impressões são as chamadas "evidências" ou seja, respostas da natureza que podem indicar com mais segurança onde está a verdade. Não existem evidências de que a musculação para adolescentes seja muito perigosa. Como em toda atividade física alguns riscos existem, mas são poucos e facilmente evitáveis.

Uma das afirmações mais comuns encontradas em publicações não especializadas é a de que o desejo dos adolescentes aumentarem a massa muscular é anormal ou patológico. Não conhecemos estudos de psicologia que justifiquem essa afirmação. A impressão de muitos profissionais envolvidos com jovens praticantes de musculação é que não existe nada de anormal com esses adolescentes. Nossa opinião pessoal é de que a auto-afirmação entre adolescentes é uma necessidade mais do que um desejo. Nesse sentido, a única preocupação que os adultos devem ter para com esses jovens é no sentido de evitar que essa necessidade seja canalizada exclusivamente para uma área, seja esportiva ou intelectual, em detrimento de uma formação global do indivíduo.

O prejuízo ao crescimento estrutural dos adolescentes praticantes de musculação é freqüentemente apresentado como um risco do que chamam de "excesso de musculação". Não há como definir o que seja "excesso de musculação". O desempenho atlético em geral parece ser diretamente proporcional à massa muscular, e para os padrões estéticos de muitos, quanto mais músculos, melhor. Na realidade, excesso de treinamento é o que deve ser evitado. Atividade física excessiva de qualquer tipo pode diminuir a produção dos hormônios sexuais, o que é um dos indicadores da situação conhecida como "over-training". Nessa situação, o ganho de massa muscular diminui, pode ocorrer atraso no desenvolvimento das características sexuais secundárias, mas o que acontece com o crescimento estrutural dos adolescentes não é conhecido. Uma das possibilidades é que ocorra um aumento da estatura, pois os hormônios sexuais fecham as epífises ósseas. Na musculação, todos os técnicos e professores bem formados sabem que o excesso de

treinamento deve ser evitado para que possa ocorrer aumento adequado de massa muscular. Assim sendo, excesso de treinamento não é comum na musculação, sendo muito mais freqüente em outras atividades esportivas ou mesmo recreacionais.

O treinamento para hipertrofia também tem sido apontado como indesejável para adolescentes com a justificativa de que pode produzir lesões ou mesmo doenças. No entanto, não há evidências de que o treinamento para hipertrofia esteja associado com prejuízos para a saúde. A tendência atual é utilizar treinamento para hipertrofia para todos os objetivos da musculação. Força, potência e resistência musculares são qualidades de aptidão inseparáveis do aumento em volume dos músculos esqueléticos. O aumento da taxa metabólica e uma melhor capacidade homeostática bioquímica dependem diretamente da massa muscular. Os exercícios com baixas repetições oferecem a melhor associação de qualidades possíveis de serem estimuladas pela musculação, além de maior segurança cardiovascular. Por essas razões, pessoas idosas, debilitadas e convalescentes estão atualmente sendo orientadas em treinamento para hipertrofia. Não há evidências sugestivas e não é sensato imaginar que adolescentes não possam fazer o que fazem os idosos.

Algumas lesões podem ocorrer na prática da musculação, mas não são freqüentes. Nos EEUU, onde 45 milhões de pessoas se exercitam regularmente com pesos, menos de 1% das consultas médicas em serviços de emergência são devidas a lesões em treinamento com pesos. Além disto, a maioria das lesões ocorrem nos levantamentos de peso competitivos e não no treinamento com pesos. Lesões graves das epífises ósseas e fraturas são muito raras. Estatísticas mostram que lesões como as distensões de músculos e ligamentos podem ser precipitadas pelo uso de cargas excessivas, treinamento mal orientado e equipamento mal projetado. Cargas excessivas em musculação são aquelas que impedem a execução correta dos movimentos, sendo a sua utilização um erro técnico primário, detectado por qualquer instrutor. Ao contrário, esforços excessivos são freqüentes e inevitáveis em atividades como o futebol e outros jogos com bola. Tais esforços produzem as mesmas lesões encontradas na musculação, com muito mais freqüência, e a mídia não parece estar preocupada com elas.

Praticantes de todas as modalidades esportivas também costumam freqüentar academias de musculação, e se muitos deles apresentam lesões, isto não significa que tais lesões tenham sido produzidas pelo treinamento com pesos. Na verdade, o treinamento com pesos pode ser terapêutico para muitas lesões esportivas, e também profilático. Esportistas em geral, incluindo crianças, apresentam menor incidência de lesões em suas modalidades quando estão protegidos pelo fortalecimento muscular induzido pelo treinamento com pesos. A elasticidade dos músculos submetidos ao treinamento para hipertrofia aumenta, ao contrário de afirmações que às vezes encontramos, e não há evidências de que as articulações possam ser prejudicadas por qualquer mecanismo. Os tendões são fortalecidos pelo treinamento para hipertrofia, e as rupturas às vezes apresentadas por atletas em esforço máximo são, provavelmente, devidas ao uso de anabolizantes. Também não existe a mais remota evidência de que lesões cardíacas possam ser atribuídas ao treinamento com pesos, com ou sem excessos.

Outro erro comum é confundir suplementos alimentares com drogas anabolizantes, ou imaginar que a utilização de suplementos possa ser o primeiro passo em direção às drogas. A impressão da maioria dos profissionais envolvidos nessa questão é que os suplementos podem afastar os praticantes das drogas, por satisfazerem a necessidade psicológica que algumas pessoas têm de utilizar algum "aditivo" ao treinamento. Esses produtos são alimentos industrializados que têm a qualidade de trazer praticidade para a alimentação dos esportistas, embora as suas apresentações em pó, comprimidos, líquidos concentrados ou cápsulas lembrem remédios. Não existem evidências de prejuízos reais à saúde decorrentes do uso sensato de suplementos alimentares.

O maior risco para a saúde dos esportistas em geral é a tentação do uso de drogas que possam favorecer o desempenho ou os resultados do treinamento. Entre essas, as mais utilizadas são os esteróides ou andrógenos anabolizantes. Entre seus efeitos estão a hipertensão arterial, dislipidemia, aterosclerose, trombozes, infartos cardíacos, acidentes vasculares cerebrais, hemorragias digestivas, gangrenas, esterilidade, hipogonadismo, hepatite, degeneração hepática, estímulo para alguns tipos de tumores, agressividade excessiva e depressão grave. Fato inegável é que muitos praticantes de musculação são usuários dessas drogas, mas deve ser lembrado que em outras áreas esportivas os mesmos produtos são amplamente utilizados. Apesar disto, não se pode condenar o esporte em função de que muitos de seus adeptos utilizam drogas. Também muitos são os exemplos de homens e mulheres que redefiniram suas vidas no sentido da saúde em função da prática esportiva. Todos os setores da nossa sociedade estão permeados pela utilização de drogas em geral, seja por razões de estímulo para produção artística e intelectual, desempenho físico ou simplesmente prazer. Esse panorama inclui o tabaco e o álcool, responsáveis por muitas doenças, mortes e dramas sócio-familiares.

As drogas constituem hoje uma das mais sérias ameaças à saúde das pessoas, e nesse sentido, a promoção de um estilo de vida saudável pode ter efeito antagônico ao problema. A musculação tem a qualidade de cativar as pessoas, e a adolescência é uma época em que as experiências de vida são particularmente marcantes. Assim sendo, desestimular os jovens da prática da musculação pode significar a perda de uma forte motivação para o caminho da saúde física e mental.

Publicado em 25.10.2000