

CRESCIMENTO MUSCULAR

ANDRÉ FELIPE DOS SANTOS
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
andre.felipe.se@gmail.com

Palavras-chave: Força Muscular. Adolescentes. Treinamento de Força. Lesões.

INTRODUÇÃO: A busca desenfreada por padrões de beleza e estética na sociedade moderna, reforçados pela mídia, tem levado cada vez mais jovens a procura por atividades físicas de alta intensidade e à valorização corporal exacerbada perante a sociedade a qual muitas vezes exclui quem não está adequado a esse perfil de beleza exigido (SANTOS & MEZZARROBA, 2013). Nesse contexto, como meio de obter esse estereótipo ideal de beleza, observou-se um aumento do treinamento de força, modalidade de exercício onde geralmente se objetiva a hipertrofia muscular, que ocorre devido principalmente à sobrecarga tensional e metabólica. O treinamento de força consiste na realização de movimentos de contração musculoesqueléticos contra uma força de resistência, podendo ser executado com pesos livres, máquinas ou até mesmo com o peso do seu próprio corpo (RODRIGUES, 2014). Alguns artigos têm sugerido também a hiperplasia muscular, caso ela ocorra, sua contribuição para o volume muscular total parece não ser muito significativa (FLECK & KRAEMER, 1997 apud OLIVEIRA, SILVA & MELO, 2011). A sobrecarga de treinamento apresenta as seguintes características: 60% a 85% da contração máxima; 6 a 20 repetições; 1 a 4 minutos de pausa (FLECK & KRAEMER, 1997; PLATONOV & BULATOVA, 1998; GUEDES, 1997; POLIQUIN, 1991 apud OLIVEIRA, SILVA & MELO, 2011). Com isso, surgiu o interesse em identificar os benefícios e os malefícios que o treinamento de força causa à essa faixa etária. **OBJETIVOS:** Identificar os possíveis benefícios e danos causados pelo treinamento de força em adolescentes. **METODOLOGIA:** Estudo bibliográfico, realizado no período de abril de 2016, na base de dados online: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Periódicos Capes, livros, artigos com resumos e textos disponíveis, com os descritores: “Força Muscular”, “Adolescentes”, “Treinamento de Força”, “Lesões”, no idioma português. A amostra final foi de cinco artigos entre os anos de 2011 a 2014. **RESULTADOS:** Os benefícios do treinamento de força em jovens, segundo Rodrigues (2014) são, aumento da força, melhora da coordenação motora, aumento da densidade mineral óssea e prevenção de lesões, estimulação da síntese do hormônio GH (hormônio do crescimento), favorecendo o crescimento e desenvolvimento dos adolescentes. Já os autores Silva, Neto e Rodrigues (2012) identificaram que os danos causados pela má execução e sobrecarga de treinamento, são os riscos de lesões relacionados com o crescimento ósseo, pois este ainda não se encontra em sua formação final. Ruas, Brown e Pinto (2014) citam também o risco de uma possível lesão na epifisária, onde está localizada a placa de crescimento nas extremidades dos ossos. **CONCLUSÃO:** Com a realização deste estudo, foi possível confirmar que o treinamento de força praticado de forma correta em adolescentes pode trazer vários benefícios nesta fase, desde que se adotem os cuidados necessários com os riscos que o mesmo pode acarretar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

OLIVEIRA, M. A. S.; SILVA, R. R.; MELO, F. A. T. **Efeitos de treinamento resistido na resposta de força máxima em adolescentes na faixa etária de 15 a 17 anos.** Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, 2011.

-
- RODRIGUES, B. A. **Benefícios do treinamento de força em adolescentes**. Monografia (Graduação em Educação Física) - Centro Universitário de Brasília – UNICEUB. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES. Brasília, 2014.
- RUAS, C. V.; BROWN, L. E.; PINTO, R. S. Treinamento de força para crianças e adolescentes: adaptações, riscos e linhas de orientação. **Brazilian Journal of Motor Behavior (BJMB)**. Porto Alegre/RS, Brasil, v. 8, n. 1, p. 1-9, 2014.
- SANTOS, V. M.; MEZZARROBA, C. A percepção da imagem corporal: algumas representações de corpo na juventude. **EFDeportes, Revista Digital**. Santa Catarina, v. 18, n. 182, pag. 1-9, 2013.
- SILVA, A. G.; NETO, A. T. M.; RODRIGUES, V. D. Treinamento de força para adolescentes: risco ou benefício? **EFDeportes, Revista Digital**. Monte Claros, MG, v. 17, n. 169, p. 1-7, 2012.