

NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O IMPACTO DA MUSCULAÇÃO EM ADOLESCENTES

Lígia Silva Querino da Rocha¹

Fabiano Henrique Rodrigues Soares²

RESUMO

INTRODUÇÃO: As atividades físicas na adolescência aparecem como um dos determinantes de um estilo de vida ativo na vida adulta. A musculação para crianças e adolescentes infelizmente ainda é um assunto muito controverso para muitos profissionais da saúde, como médicos e educadores físicos. O motivo desse questionamento deve-se justamente ao fato de alguns desses profissionais estarem desatualizados com relação a esse tema, pois nos últimos anos muitas pesquisas têm demonstrado os verdadeiros efeitos de um programa de força para crianças e adolescentes. O objetivo do estudo foi avaliar o nível de conhecimento dos profissionais de educação física sobre o impacto da musculação em adolescentes.

METODOLOGIA: Trata-se de uma pesquisa descritiva através de um desenho transversal para analisar o nível de conhecimento dos profissionais de educação física sobre os riscos da atividade. A amostra foi composta por 25 profissionais de educação física selecionados de forma não aleatória por conveniência, em academias de Natal RN.

RESULTADOS: Os resultados do estudo apontam que 85% dos avaliados estão com um bom conhecimento, mesmo assim devendo manter-se sempre atualizado sobre o assunto, 5% dos avaliados estão com o conhecimento regular sobre assunto devendo aprofunda-se mais sobre o tema. **CONCLUSÃO:** Concluímos que, os profissionais avaliados estão atualizados com relação ao assunto, porem alguns ainda apresentou um baixo nível de conhecimento sobre conteúdo abordado.

Palavras-chave: Musculação. Adolescentes. Treinamento.

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte/UNI-RN. E-mail: li.gi.nharocha@hotmail.com

² Professor orientador do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. E-mail: fsfitness@hotmail.com

EDUCATION PROFESSIONALS OF KNOWLEDGE LEVEL OF PHYSICS ON THE IMPACT OF WEIGHT IN TEENS

ABSTRACT

INTRODUCTION: Physical activity in adolescence appears as one of the determinants of an active lifestyle in adulthood. Strength training for children and adolescents it is unfortunately still a very controversial subject for many health professionals such as doctors and physical trainers. The reason for this question just should to the fact that some of these professionals are out of date with respect to this issue because in recent years many studies have shown the true effects of a strength program for children and adolescents. The aim of the study was to evaluate the level of knowledge of physical education professionals about the impact of weight in adolescents. **METHODOLOGY:** This is a descriptive research through a cross-sectional design to examine the level of knowledge of physical education professionals about the risks of the activity. The sample consisted of 25 physical education teachers selected non-randomly by convenience, in academies of the Natal. **RESULTS:** The study results show that 85 % of the individuals are with good knowledge still must keep up to date on the subject, 5 % of assessed are with regular knowledge of the subject should delves more on the subject . **CONCLUSION:** We conclude that the evaluated professionals are up to date on the matter however some still showed a low level of knowledge of content addressed.

Keywords: Bodybuilding, Teens, Training.

1 INTRODUÇÃO

As atividades físicas na adolescência aparecem como um dos determinantes de um estilo de vida ativo na vida adulta (TROST et al., 2002). Assim, uma preocupação especial à prática de atividades físicas durante a adolescência pode ser o primeiro passo para reverter o crescente quadro de sedentarismo e suas consequências entre as populações. Vários estudos com crianças e adolescentes têm demonstrado o benefício da atividade física no estímulo ao crescimento e desenvolvimento, prevenção da obesidade, incremento da massa óssea, aumento

da sensibilidade à insulina, melhorado perfil lipídico, diminuição da pressão arterial, desenvolvimento da socialização e da capacidade de trabalhar em equipe (BRODERICK; WINTER; ALLAN, 2006; AZEVEDO et al., 2007).

Além de trazer muitos benefícios, a musculação praticada na adolescência pode ser prejudicial se não for realizada sob supervisão, uma vez que o atraso puberal resultante do treinamento físico vigoroso pode comprometer a aquisição da massa óssea ideal. Entretanto, quando bem supervisionada, pode levar a um aumento de força e resistência muscular (ELIAKIM; BEYTH, 2003; MUÑOZ et al., 2004; ALVES; LIMA, 2008).

A musculação para crianças e adolescentes infelizmente ainda é um assunto muito controverso para muitos profissionais da saúde, como médicos e educadores físicos. O motivo desse questionamento deve-se justamente ao fato de alguns desses profissionais estarem com pouca atenção em relação a esse tema, pois nos últimos anos muitas pesquisas têm demonstrado os verdadeiros efeitos de um programa de força para crianças e adolescentes. Os estudos mais antigos constantemente questionavam a segurança e eficiência de um treinamento de força para essa faixa etária, mas novas evidências têm indicado que tanto crianças quanto adolescentes podem aumentar a força muscular em consequência de um treinamento de força (FAIGENBAUM et al., 1999; GUY; MICHELI, 2001).

Diante disto, o objetivo do estudo foi avaliar o nível de conhecimento dos profissionais de educação física sobre o impacto da musculação em adolescentes.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva através de um desenho transversal com o objetivo de analisar o nível de conhecimento de profissionais sobre os riscos da atividade. A população da pesquisa foi composta por 25 profissionais de educação física selecionados de forma não aleatória por conveniência, em academias de Natal RN.

O instrumento utilizado foi um questionário com seis perguntas fechadas, montado para avaliar o conhecimento dos profissionais de educação física sobre o impacto da musculação em adolescentes. No questionário o pesquisador define as alternativas que podem ser apontadas pelo pesquisado, que deve assinalar

aquela(s) que mais se ajusta(m) às suas opiniões.

As pesquisas foram realizadas em quatro academias de Natal RN, horários variados, em que os voluntários foram abordados de forma objetiva quanto à finalidade da entrevista. O questionário foi entregue ao voluntário para que o mesmo respondesse, podendo tirar dúvidas com o pesquisador, sendo entregue ao terminar.

Os dados foram analisados quantitativamente. E identificados frequência e percentuais, as medidas de tendência central (média, moda e mediana), as medidas de dispersão (desvio padrão, assimetria e curtose).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Pergunta 1, que questiona se a musculação pode trazer riscos para adolescentes que a praticam, 5 dos professores avaliados responderam que sim pode causar riscos e 20 responderam que não. Nas últimas décadas, o treinamento de força vem demonstrado ser um método seguro e efetivo no condicionamento de crianças e de adolescentes, desde que as recomendações existentes sejam seguidas apropriadamente (FAIGENBAUM et al., 1999). Além de aumentar a força muscular e melhorar o desempenho motor, a participação regular de crianças e de adolescentes em programas de treinamento de força pode facilitar o controle de peso, o fortalecimento ósseo, e diminuir a incidência de lesões relacionadas ao esporte. Além disto, hábitos saudáveis incorporados durante a infância e a adolescência podem ser mantidos durante a idade adulta (FAIGENBAUM; MYER, 2010; MALINA; BOUCHARD; BAR-OR, 2009).

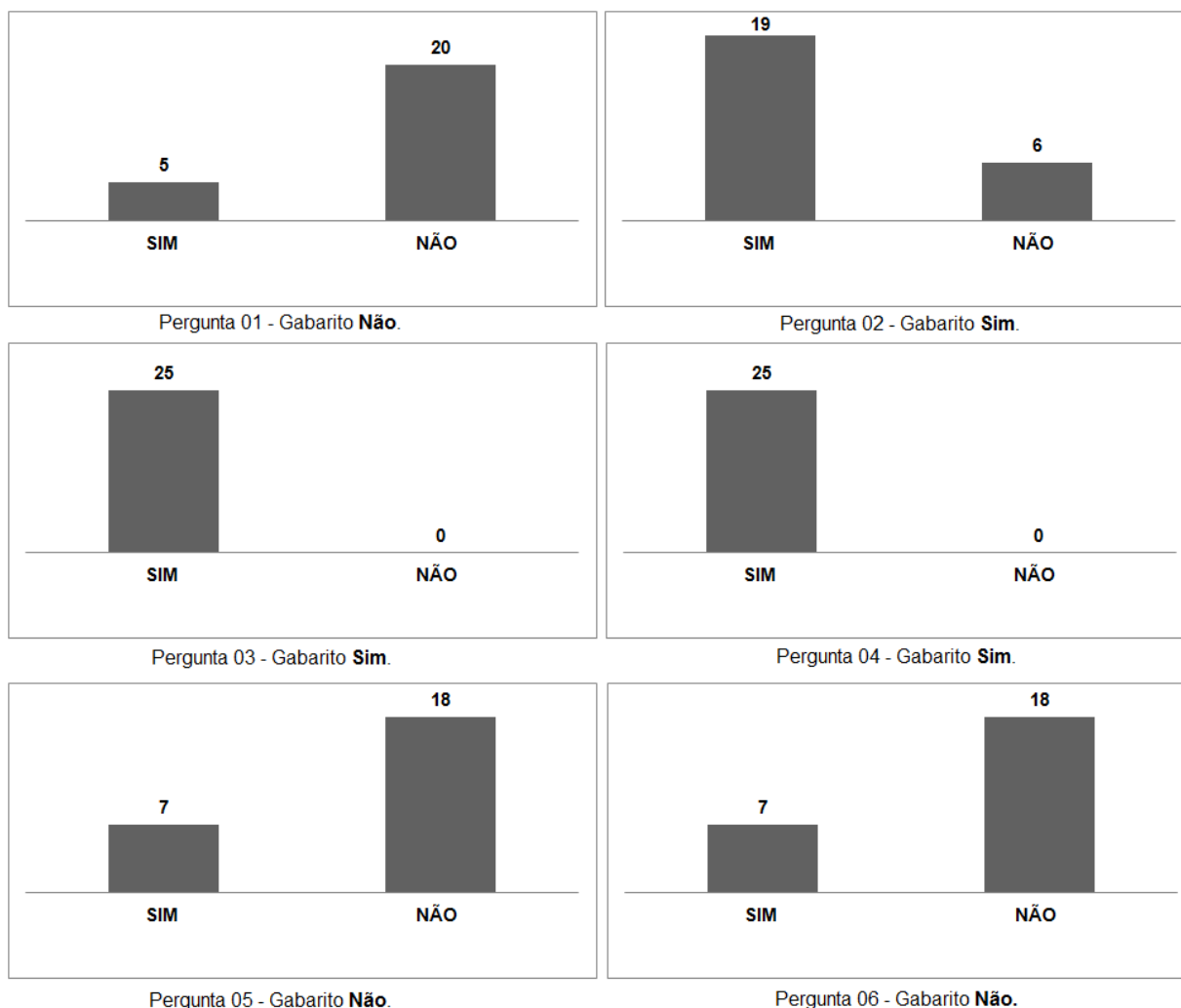
Na pergunta 3, em que questiona se a falta de supervisão de um profissional de educação física pode aumentar o risco de lesões em adolescentes, todos os 25 professores avaliados responderam que sim. Os riscos diminuem conforme são prescritos treinamentos com cargas apropriadas, progressão gradual, seleção dos exercícios e adequada recuperação entre as sessões de treino (BEHM et al., 2008). O profissional de educação física conhece qual a melhor escolha dentre os métodos e conteúdos de treinamento, assim como a dosagem da intensidade e duração as cargas do treinamento, adaptando à realidade fisiológica da respectiva faixa etária (WEINECK, 2005).

Na questão 2, em que questiona se cargas elevadas (intensidade), pode aumentar o risco de lesões em adolescentes praticantes de musculação, 19

professores avaliados responderam que sim pode aumentar o risco de lesões, e 6 responderam que não. Apesar dos possíveis efeitos positivos da musculação através das adaptações biológicas no corpo humano, o risco de lesões agudas e crônicas, diante de um programa mal formulado, deve ser interpretado como existente. Para evitar lesões, o conjunto de exercícios para jovens não deve enfatizar cargas máximas ou submáximas, mas sim, sua técnica apropriada. Este cuidado é importante vide que diversas lesões ocasionadas pelos exercícios de força estão relacionadas a uma técnica não adequada, ao uso de cargas excessivas ou à falta de supervisão qualificada (FLECK; KRAEMER, 2006; OLIVEIRA; LOPES; RISSO, 2003).

Na questão 4, em que questiona se o exagero (volume de treino) na musculação pode acarretar algum tipo de problema, todos os 25 professores avaliados responderam que sim. No momento em que iniciamos o trabalho de força com crianças e adolescentes, o uso de qualquer teste de força torna-se desnecessário, sendo nesse momento, importante uma carga que permita uma execução correta e controlada do movimento e conforme a evolução da técnica, um aumento do peso deve ser ajustado para a continuidade das adaptações.

Figura 1 – Resultados das perguntas feitas para os voluntários com os respectivos gabaritos



Fonte: Pesquisa de campo. 2016.

Sugere-se para o início do treinamento de 1 a 2 séries com cargas baixas a moderadas (abaixo de 60% de 1RM) de preferência em exercício multiarticulares (que envolvam mais de uma articulação) como exemplo um agachamento. Após esta fase básica de adaptação, o volume pode ir para 2 a 4 séries, com cargas moderadas próximas a 80% de 1RM. Assim como os adultos, adolescentes podem obter mudanças significativas na força e na composição corporal por meio de programas de baixo volume e de séries únicas. Por isso, em seu início, o programa deve ser composto por uma série de, aproximadamente, 13 a 15 repetições, com pelo menos um exercício para os principais grupamentos do corpo. Conforme o jovem se desenvolve, cresce e matura, programas mais avançados podem ser gradualmente introduzidos (FLECK; KRAEMER, 2006).

Na questão 5, em que questiona se a musculação na adolescência pode ter influências negativas no crescimento, 7 dos professores avaliados responderam que sim a musculação pode ter influências negativas na adolescência, e 18 responderam que não. Não existem evidências que provem o mito de que a musculação pode atrapalhar o crescimento ósseo, pelo contrário, estas observações foram trocadas por estudos que sugerem que justamente os mecanismos de adaptação gerados por este tipo exercício ou até mesmo outras atividades antes contra-indicadas como ginástica olímpica ou levantamento de peso, são fundamentais e estimulam o crescimento do osso. Embora muito se especule quanto ao fato do crescimento ósseo ser potencializado pela prática de exercícios físicos, não foram encontrados na literatura científica específica estudos bem desenvolvidos que sustentem esse paradigma. O que se pode afirmar com ampla fundamentação é que as atividades esportivas adequadamente programadas e supervisionadas potencializam a densidade mineral óssea, particularmente durante a adolescência, quando o pico de massa óssea está por ser alcançado. Estudos apresentam a combinação de dieta rica em cálcio associada ao exercício físico, durante a adolescência, como recurso adequado para a maximização do pico de massa óssea e conseqüente redução do risco de osteoporose futura (SILVA, 2004).

Na questão 6, em que questiona se os hormônios como o do crescimento tem sua produção reduzida em adolescentes praticantes de musculação, 7 dos professores avaliados responderam que sim tem a produção de hormônios reduzidas, e 18 responderam que não. O treinamento de força pode aumentar a liberação do hormônio do crescimento. O hormônio do crescimento aumenta a síntese proteica, a mobilização dos ácidos graxos do tecido adiposo, diminui a utilização de glicose no organismo e estimula o crescimento ósseo. A atividade física estimula o crescimento longitudinal bem como a espessura óssea, melhora o controle do peso corporal, aumenta a força muscular e a flexibilidade, proporciona resistência cardiorrespiratória, promovendo assim queda nas concentrações de colesterol e triglicerídeos no plasma, prevenindo assim doenças cardiocirculatórias (RAMOS, 1998).

4 CONCLUSÃO

Concluimos que, os profissionais avaliados estão atualizados com relação ao

assunto, porem alguns ainda apresentou um baixo nível de conhecimento sobre conteúdo abordado. Desse modo é muito importante que continuem sendo feitas novas pesquisas para verificar como esta o nível de conhecimento dos profissionais que estão atuando no mercado de trabalho.

REFERÊNCIAS

ALVES, Crésio; LIMA, Renata Villas Boas. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 26, n. 4, p. 383-91, 2008.

AZEVEDO, Mario Renato et al. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 1, p. 69-75, 2007.

BEHM, David G. et al. Canadian Society for Exercise Physiology position paper: resistance training in children and adolescents. **Applied physiology, nutrition, and metabolism**, v. 33, n. 3, p. 547-561, 2008.

BRODERICK, Carolyn R.; WINTER, Gregory J.; ALLAN, Roger M. Sport for special groups. **Medical journal of Australia**, v. 184, n. 6, p. 297, 2006.

ELIAKIM, Alon; BEYTH, Yoram. Exercise training, menstrual irregularities and bone development in children and adolescents. **Journal of pediatric and adolescent gynecology**, v. 16, n. 4, p. 201-206, 2003.

FAIGENBAUM, A. D. et al. The Effects of Different Resistance Training Protocols on Muscular Strength and Endurance Development in Children. **Pediatrics**, v. 104, p. 1-7, 1999.

FAIGENBAUM, A. D.; MYER, G. D. Pediatric Resistance Training: Benefits, Concerns, and Program Design Considerations. **Curr. Sports Med.**, v. 9, n. 3, p. 161-168, 2010.

FLECK, S.; KRAEMER, W. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed; 2006.

GUY, Jeffrey A.; MICHELI, Lyle J. Strength training for children and adolescents. **Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons**, v. 9, n. 1, p. 29-36, 2001.

MALINA, Robert M.; BOUCHARD, Claude; BAR-OR, Oded. **Growth, maturation, and physical activity**. Human Kinetics, 2004.

MUÑOZ, Maria Teresa et al. Changes in bone density and bone markers in rhythmic gymnasts and ballet dancers: implications for puberty and leptin levels. **European Journal of Endocrinology**, v. 151, n. 4, p. 491-496, 2004.

OLIVEIRA, Arli Ramos de; LOPES, Andrei Guilherme; RISSO, Sidiclei. Elaboração de programas de treinamento de força para crianças. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 24, n. 1, p. 85-96, 2004.

RAMOS, A. T. Criança/adolescente e a atividade física. **Revista Técnica de Educação Física e Desportos**, p. 1-2, 1998.

SILVA, C. C. da et al. O exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes? Mito ou verdade. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 10, n. 6, p. 520-524, 2004.

TROST, Stewart G. et al. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 2002.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. 7. ed. Barueri: Manole. 2005.