

MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA RISCOS BENEFÍCIOS

Adriano de Oliveira Rodrigues¹
Magno Rafael Miranda Santos²

RESUMO

São diversos os benefícios que a prática de atividades físicas produz durante o processo de crescimento e desenvolvimento do corpo. Todavia, o que não expõe um senso comum entre os profissionais de educação física é o que diz respeito ao tipo de atividade física indicada para promover este desenvolvimento e crescimento nos adolescentes. Por tanto, requer um trabalho personalizado por parte do profissional em relação à receptividade dos adolescentes, além da sua adaptação, prescrição e execução de exercícios físicos e o seu acompanhamento. Neste cenário, o objetivo do presente trabalho é identificar como os profissionais de Educação Física realizam o trabalho de musculação com adolescentes nas academias da cidade de Jaciara. Adicionalmente apresentaram-se os seguintes objetivos específicos: a) identificar como a prática de exercícios físicos em academias influencia na vida dos adolescentes; b) relatar como o profissional de Educação Física trabalha no ambiente de academia com adolescentes; c) descrever as práticas corporais que são realizadas ou recomendadas para este público. Para o atingir estes objetivos, foi realizada uma pesquisa do tipo qualitativa, descritiva, exploratória e de campo, tendo como instrumentos a entrevista com uma profissional que trabalha em algumas academias da cidade por meio de um questionário com 10 questões abertas aplicado via Whatsapp devido ao momento de pandemia que estamos atravessando. Por meio destes foi possível concluir que existe a viabilidade de se realizar treinamento de força com adolescentes em academias de musculação. Portanto é importante que os profissionais se qualifiquem e se atualizem para o atendimento deste público, assim como para o acompanhamento e a indicação de treinamento indicado para os adolescentes.

Palavras-chave: Saúde. Exercício físico. Treinamento.

¹ Graduando do curso de Educação Física pela Faculdade EDUVALE/ Jaciara-MT.

² Professor Psicólogo Especialista em Psicopedagogia, Psicologia do Trânsito, Mestrando em Ambiente e Saúde UNIC-Beira Rio/ Cuiabá-MT e Professor da Faculdade de Ciências Sociais Aplicada no Vale São Lourenço-EDUVALE/ Jaciara – MT.

BODYBUILDING IN ADOLESCENCE RISKS BENEFITS

ABSTRACT

There are several benefits that the practice of physical activities produces during the process of growth and development of the body. However, what does not expose a common sense among physical education professionals is what concerns the type of physical activity indicated to promote this development and growth in adolescents. Therefore, it requires personalized work on the part of the professional regarding the receptivity of the adolescents, in addition to their adaptation, prescription and execution of physical exercises and their monitoring. In this scenario, the objective of the present work is to identify how Physical Education professionals carry out bodybuilding work with teenagers at the gym in the city of Jaciara. Additionally, the following specific objectives were presented: a) to identify how the practice of physical exercises in gyms influences the lives of adolescents; b) report how the Physical Education professional works in the gym environment with teenagers; c) describe the bodily practices that are performed or recommended for this audience. To achieve these objectives, a qualitative, descriptive, exploratory and field research was carried out, using as instruments the interview with a professional who works in some gyms in the city through a questionnaire with 10 open questions applied via Whatsapp due to the pandemic moment that we are going through. Through these, it was possible to conclude that there is a viability to perform strength training with teenagers in weight training gyms. Therefore, it is important for professionals to qualify and update themselves to serve this audience, as well as to follow up and recommend training indicated for teenagers.

Keywords: Health. Physical exercise. Training.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos observamos o aumento da relevância de ter e de manter hábitos saudáveis tendo em vista uma melhor qualidade de vida.

Com a globalização do mundo estamos cada vez mais conectados e podemos observar como os adolescentes estão muito mais sedentários na atualidade (ALVES et al, 2005; TASSITANO et al, 2007; HALLAL et al, 2006; OEHSCHLAEGGER et al, 2004 apud Biazussi, 2009). As comodidades que a tecnologia nos proporcionou, trouxe tudo para a palma de nossas mãos com um clique, facilitando a nossa vida e tornando tudo mais acessível, as mais variadas possibilidades e conhecimentos que inspiram o tipo de atividade física assim como o que se refere a sua prática.

Oliveira, Lopes e Risso, (2003 apud Biazussi, 2009) enfatizam que o mundo atualmente oferece à criança uma diminuição das atividades físicas e levados a hábitos alimentares incorretos, o que provoca um aumento das calóricas consumidas, levando as crianças a um sobrepeso e muitos podem chegar até a obesidade muito precoce. Aderir a prática de uma atividade física para adolescentes se torna algo essencial.

Contudo, é muito importante adaptar estas práticas ao desenvolvimento motor em que se encontra o adolescente, conforme Oliveira, Lopes e Risso (2003 apud Biazussi, 2009) destacam que: A prática de atividade física deve ser iniciada desde a infância, respeitando o estágio de desenvolvimento em que a criança se encontra. Tendo como pré-requisito necessário para o seu crescimento e desenvolvimento, portanto, incrementará a possibilidade do sujeito desenvolver um comportamento físico ativo na idade adulta.

O estado de sedentarismo deve ser retirado o mais rapidamente sob o risco de ter como consequência disfunções orgânicas irremediáveis quando adulto. O Adolescente poderá potencializar os benefícios se tiver disposição para praticar atividade física. É conveniente realizar este trabalho devido a relevância do tema já que o mesmo é muito polêmico no que diz respeito ao trabalho realizado com o adolescente.

Portanto, persiste a obrigação de debater sobre este tema, tendo em vista a relevância para entender melhor o processo que deve percorrer o treinamento

pertinente para este grupo. O acesso a trabalhos acadêmicos que abordam este tema assim como o contato com profissionais que desempenham trabalhos com este público viabilizou a realização deste trabalho de conclusão de curso.

Temos o conhecimento de que a adolescência é o período do desenvolvimento em que o ser humano passa por diversas modificações corporais, hormonais, psicológicas e sociais. Uma etapa da vida de consolidação em que o adolescentes sem querer é sujeitado aos padrões físicos e sociais que se modificam com o passar do tempo, e nesta etapa da vida buscam maneiras de se transformar para estar mais de acordo com os padrões impostos.

Essa é uma das etapas mais complicadas da vida de uma pessoa a adolescência, época de novas e diversas experiências e quase nada de conhecimento sobre os riscos ou as consequências de sua tomada de decisão, portanto o profissional de educação física é essencial tanto na conduta técnica objeto dessa pesquisa, quanto no dialogo necessário para evitar condutas ilícitas de rápido resultados, mas que podem vir a ocasionar danos irreversíveis no futuro (UCHIDA, 2008).

É neste cenário que se apresenta a busca do adolescente, do sexo masculino principalmente, por aulas de musculação com o objetivo de ganhar massa muscular e torneir seu corpo. Ficando evidente o trabalho desenvolvido pelo professor de Educação Física que devera encaminhar estes adolescentes de forma conceitual, conservando as características específicas e individuais de cada sujeito, compreendendo os seus objetivos e entendendo suas limitações (AZEVEDO JÚNIOR & PEREIRA, 2006).

Este artigo teve como principal objetivo analisar a musculação na adolescência risco benefícios e também, como ver a necessidade da prática deste exercício no município de Jaciara-MT. Que é um grande desafio a ser vencido por todo adolescente na academia e na sociedade uma vez que essa pratica é para todos que desejam se empenhar a fazer a musculação. Além de estimular a convivência entre jovem trará a compreensão da atividade que o profissional de educação física deve estar preparado ao realizar a pratica de exercício para melhorar aquisição de definição e ganho de massa muscular assim como no combate ao sedentarismo e proporcionando uma melhor interação social assim como uma melhor qualidade de vida.

Além do citado anteriormente outros objetivos que motivaram a produção deste trabalho foram: identificar quais são os exercícios contribuem para realizar de forma segura da musculação sem que possa trazer nenhum tipo efeito negativo ou indesejado.

Verificar quem são e como trabalham os profissionais de Educação Física que treinam estes jovens e seus lugares de atuação.

Analisar quais são as atividades físicas obtém resultados desejados por estes adolescentes.

Comparar o sedentarismo com a prática de atividade física e como elas contribuem para um estilo de vida saudável.

Já a justificativa que nos levou a este estudo foi demonstrar como a prática de exercícios físicos realizados pelos adolescentes na busca do corpo ideal contribuem para a redução do sedentarismo assim como a prevenção de algumas doenças que atingem a maioria da população nos dias atuais, as atividades físicas quando feitas em moderação melhoram a qualidade de vida de seus praticantes diminuindo o risco de doenças, podendo assim proporcionar uma vida saudável e controlada.

Os benefícios da musculação na adolescência mais comuns são: Socialização, Aumento da autoestima, Melhoria de foco e concentração, Risco de lesão é similar a outras atividades, Construção de ossos, articulações e músculos fortes, Prevenção ou atraso no aparecimento de pressão arterial alta, Redução da pressão arterial em adolescentes que sofrem de hipertensão, Auxílio ao controle do peso corporal, Menor risco de desenvolvimento de obesidade, Diminuição da gordura corporal, Crescimento da densidade óssea, Aumento da força entre outras.

Segundo Santana (2020) o risco que pode trazer de um adolescente prática musculação na adolescência na vida pode ocorrer vários riscos como: Lesões, Prejuízo no crescimento, Uso de substância ilegal, Surgimento de uma obsessão o que podem acontecer quando não existe o acompanhamento de um profissional da educação física qualificado.

As indagações que nortearam a elaboração do nosso trabalho foram quais são os benefícios e os riscos da musculação na adolescência? E quem são os profissionais que trabalham com esse público?

Quando falamos de educação física não devemos nos prender apenas em aulas em escolas, ou musculação em uma academia e treinos de futebol,

podemos ir além, pois ela também engloba a qualidade de vida de seus praticantes, influenciando no seu emocional, caráter, força de vontade e determinação. por isso o tema abordado diz respeito a como as atividades físicas irão contribuir para o combate ao sedentarismo, aquisição resistência cardiovascular, correção postural de maior definição e ganho muscular, mostrando que a educação física vai além de simples exercícios.

REFERENCIAL TEÓRICO

O Treinamento e seus Benefícios na Adolescência

Vários são os benefícios que a literatura aponta hoje em dia que podem ser adquiridos pelo treinamento com pesos na adolescência. Um programa bem elaborado, adequadamente supervisionado, com ênfase à boa técnica de execução dos movimentos torna a sua realização quase que totalmente isenta de riscos (CAMPOS ET. AL, 2011).

Seus resultados positivos podem ser observados em diversos órgãos e sistemas: cardiovascular (incremento do consumo de oxigênio, manutenção de boa frequência cardíaca e volume de ejeção), respiratório (incremento dos parâmetros ventilatórios funcionais), muscular (incremento de massa, força e resistência), esquelético (incremento do conteúdo de cálcio e mineralização óssea), cartilaginosa (incremento da espessura da cartilagem, com maior proteção articular) e endócrino (incremento da sensibilidade insulínica, melhora do perfil lipídico) (CAMPOS ET. AL, 2011).

Segundo o estudo de Nascimento, Glaner e Paccini (2009 apud Campos et. al,2011), o exercício físico se destaca por ser o único meio de intervenção, que pode aumentar potencialmente a força muscular e a massa óssea. Torna-se ainda mais efetivo quando realizado próximo ao pico máximo da velocidade de crescimento, ou seja, no início da puberdade se associado a esse método de treinamento resistido, potencializa principalmente o ganho da massa óssea. De acordo com a literatura, 90% de seu desenvolvimento é maturado até os 20 anos de idade, sendo um quarto desse percentual atingido durante os dois anos de pico da aceleração do crescimento.

Efeito do exercício sobre os transtornos de humor- Segundo Mello e Tufik (2004 apud Biazussi, 2005), o aumento da incidência de diagnósticos de depressão em crianças e adolescentes vem sendo descrito na literatura internacional como três vezes mais frequente nesta faixa etária quando comparados com adultos. Na adolescência os transtornos de humor são caracterizados por condutas, como: diminuição das atividades diárias, negativismo, comportamento antissocial, perda da autoestima, ansiedade e déficits cognitivos.

As alterações positivas da imagem corporal, provocadas pela realização do exercício físico, independente do peso indicado na balança, podem auxiliar a prevenir o desânimo e a resignação, características potenciais de indivíduos com imagem corporal negativa. Além disso, uma auto-estima elevada também propicia ao indivíduo ver-se como pessoa capaz de realizar e de comprometer-se com mudanças significativamente positivas na sua vida. Neste sentido, adolescentes com auto-estima e auto senso de eficiência, conseguem visualizar mais facilmente o sucesso, enquanto aquelas que duvidam das suas realizações, da sua própria eficiência podem mentalizar e até antecipar um possível fracasso (BIAZUSSI, 2005).

Riscos do treinamento resistido na adolescência

Muitas das lesões são provocadas por negligências por parte de seus praticantes e orientadores que deixam de observar, por exemplo, se o calçado é adequado para a atividade proposta, se a execução mecânica do exercício está correta, se a intensidade ou a carga do exercício não está muito alta podendo comprometer a segurança, por exemplo, das lombalgias, uma das lesões mais comum em adolescentes e pré-púberes que realizam treinamento de força, devido à execução incorreta do exercício e das cargas elevadas que se comprometem a executar (CAMPOS ET. AL, 2011).

Weineck (2003) alerta aos praticantes sobre a importância do uso correto da técnica para o levantamento de uma carga, especialmente durante a fase da juventude, já que pode ocasionar possíveis traumas lombares devido à forma incorreta da execução dos exercícios.

Um programa de treinamento resistido para adolescentes não deve concentrar cargas máximas durante seu período de estirão de crescimento, pois esta é uma fase vulnerável e propícia às lesões. Nessa fase, pode ocorrer um acelerado aumento na massa muscular proporcionado pela liberação do hormônio de crescimento (GH), o qual contribui para uma série de alterações morfológicas e funcionais que alteram a capacidade dos tecidos como tendões e ligamentos por suportar grandes cargas mecânicas (CAMPOS ET. AL, 2011).

Considerações de um programa para adolescentes

O treinamento resistido pode ser desenvolvido em adolescentes desde que o programa seja organizado e sistematizado para contribuir no desenvolvimento harmonioso dos movimentos e da parte estrutural de cada indivíduo. Deve-se ter muito cuidado na execução dos movimentos e na sobrecarga utilizada para cada exercício proposto, devendo o adolescente ser assistido por profissionais capacitados, e o programa básico não precisa exceder a 60 minutos de atividade, e ser aplicado mais que 3 vezes na semana (CAMPOS ET. AL, 2011).

O treinamento com sobrecarga produz um processo de melhor adaptação neuromuscular no adolescente, levando-o a um aumento significativo da força muscular e sem grandes alterações nas suas medidas antropométricas. O professor, assim como em outras áreas da Educação Física, deverá estar preparado para a atividade que irá conduzir, planejando o treinamento e respeitando a individualidade de cada adolescente (CAMPOS ET. AL, 2011).

O que torna-se nessa etapa de tão importante é o benefício da musculação na adolescência, é o jovem que começa a praticar a musculação conseguiu um boa aparência corporal com uma rica alimentação e uma escala de treino-muscula, e nessa evolução muscular o adolescente ganha destaque na sociedade e bem visto pelo os amigos. Deixando de esta de frente a uma televisão ou computador, mas deixando de lado essa tecnologia.

O resultado da prática desta atividade de musculação na adolescência é que vai ficando para trás o sedentarismo, a diminuição do stress corporal, fortalece os músculos e o osso, uma autoestima melhor de vida.

METODOLOGIA

O trabalho foi realizado utilizando uma revisão de literatura no qual foram consultados livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados (livros, sites de banco de dados etc.). Utilizando trabalhos pesquisados com busca sendo feita em livros, artigos, revistas e sites de instituições na internet, entre as bibliografias consultadas cita-se autores renomados. Em um primeiro momento realizamos uma pesquisa bibliográfica por meio de artigos e revistas científicas eletrônicas.

Para Minayo (2000, p. 97-98), “as pesquisas bibliográficas caracterizam-se como uma ordenação da realidade empírica [...]; um exercício de críticas teóricas [...] um caráter disciplinar e operacional. A pesquisa bibliográfica é capaz de projetar luz e permitir uma ordenação da realidade empírica”.

Um dos primeiros passos em um trabalho científico, é buscar e estabelecer metodologias capazes de garantir a eficiência dos objetivos propostos. De acordo com GERHARDT et al. (2009), trata-se de estudos a fim de estabelecer caminhos de forma organizada para se fazer uma pesquisa, estudo ou ciência. Ou seja, são os meios tomados para se pesquisar algo com propósito de chegar a um resultado. Em se tratando de um trabalho científico, a metodologia tem como consequência o método científico.

O método de pesquisa bibliográfica configura-se de acordo com LIMA et al. (2013), como sendo uma maneira de pesquisar no âmbito dos livros e periódicos referencial conceituais teóricos consistentes, que possam se configurar como elementos capazes de reforçar os esquemas interpretativos, explicativos e analíticos.

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente (GIL 2002, P. 45).

Em um segundo momento foi realizado um trabalho de campo, de acordo com Marconi e Lakatos, (2010) a pesquisa de campo nos auxilia para que

tenhamos os resultados mais concreto sobre o assunto em questão, “as técnicas que serão empregadas na coleta de dados e na determinação da amostra, que deverá ser representativa e suficiente para apoiar as conclusões”.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

No dia 15 de outubro de 2020, foi realizada uma pesquisa de campo, em forma de entrevista, a pesquisa foi realizada com uma educadora física que trabalha como personal trainer [1] nas academias de Jaciara/MT.

Foram elaboradas 10 questões onde a entrevistada, foi questionada, sobre a forma e a frequência do acompanhamento em são atendidos nas academias os adolescentes que realizam musculação e no geral onde e como os atende de forma que possam confortar os mesmo para à prática do exercício físico, assim como a metodologia capaz de garantir a eficiência dos objetivos propostos. Para tal foram realizadas as seguintes indagações:

1-Quanto tempo você trabalha com educação física?

R: Desde 2016

2-Que tipo de público você atende e onde?

R: Desde criança a idosos. Os atendimentos ocorrem nas academias, e pode ser feito em domicílio também.

Vários trabalhos demonstram que níveis ideais de atividade física oferecem proteção contra doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, câncer e doenças osteoarticulares (WARBURTON et al., 2006).

3- Qual os benefícios da musculação na adolescência?

R: Não só na adolescência mais em todas as idades a musculação tem como benefícios a melhora no controle de peso, aumento de força, melhora na flexibilidade e mobilidade, melhora cardiorrespiratória, controle corporal e também a melhora na autoestima do indivíduo.

Segundo Kamel (2001), Neto (2001) e Freire (1997 apud Arraz, 2018) uma vez que a atividade física é praticada desde a infância a criança afirma sua independência e seus primeiros contatos sociais, sendo fundamental ao seu

desenvolvimento psicofísico de forma geral, melhorando o relacionamento em grupo, minimizando a depressão e aumenta a autoestima.

4-A musculação pode atrapalhar o crescimento?

R: Pode, deve se tomar cuidado com o excesso de cargas altas, muito peso. Uma boa orientação é essencial.

5-Existe algum caso onde não está indicado a musculação na adolescência?

R: Antes de qualquer prática de exercícios físicos é necessário que se faça uma avaliação física para uma melhor orientação, assim feita, pode se falar qual melhor estratégia usar com o mesmo.

6-Pode acontecer desgaste osso ou algum comprometimento no crescimento?

R: Sim, por isto é necessário que haja uma boa orientação na pratica da musculação.

O efeito contrário é eminente sem o auxílio de um profissional levando a desgastes articulares, lesões e comprometimento muscular entre outros. O que diz respeito a frase “exercício físico é saúde” (PAES, 2016).

7-Tem alguma técnica que ajuda o adolescente a ganhar massa muscular?

R: Sim, é necessária uma boa alimentação, onde o nutricionista entra com os cálculos dos nutrientes necessários, e uma boa orientação nos treinos de musculação.

Não devemos exagerar nos exercícios físicos, O excesso de exercícios físicos provoca alterações na produção de hormônios, aumento da frequência cardíaca mesmo durante o descanso, irritabilidade, insônia e enfraquecimento do sistema imunológico (BRUCE, 2016).

8-Existe algum tipo de suplementação indicado para o adolescente?

R: Cada ser humano tem suas individualidades, sendo necessário passar por um nutricionista para saber se a necessidade de suplementar ou apenas ajustar a alimentação.

9- Que tipo de exercício é o mais indicado para o adolescente?

R: Depende para qual finalidade. Mais para adolescentes que irão iniciar é indicado que comece por exercícios que usem o peso do corpo, que trabalhe a coordenação, que melhore a flexibilidade e também exercícios cardiorrespiratórios.

A atividade física é definida por sua duração, intensidade e frequência, no qual a duração é a quantidade de tempo gasto participando de uma sessão de atividade física. A intensidade é a taxa de gasto energético. E a frequência é o número de sessões de atividade física durante um período de tempo específico (ARRAZ, 2018).

10-Que tipo de pré treino e pois treino esta indicado para os adolescente?

R: Como orientei anteriormente, é necessário passar por um nutricionista para saber se a necessidade de suplementar.

É possível afirmar com essas colocações da nossa entrevistada que fora alvo deste estudo que os treinos planejados para seus clientes nas academias, são caracterizados como acompanhamento personalizado, é baseado nos objetivos idealizados pelos próprios alunos, juntamente com a análise da profissional durante. Com base nisso, algumas modificações e adaptações são realizadas nestes treinamentos para cada um dos adolescentes. A profissional se mostra também muito preocupada com a qualidade do atendimento a este público, tanto que a mesma manifestou a necessidade de acompanhamento destes jovens.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dada à importância do assunto, recentemente, o treinamento resistido voltado ao público adolescente tem aumentado, e com isso tem recebido muita atenção dos profissionais da área da saúde.

Os treinamentos devem ser projetados de acordo com o sexo, faixa etária, composição corporal e desempenho muscular de cada indivíduo.

Torna-se necessário uma mudança significativa nos hábitos e rotinas cotidianas, a participação regular de adolescentes em programas de treinamento resulta em diversos benefícios relacionados à saúde e ao desempenho, bem como melhora nas habilidades motoras e redução nas lesões propiciadas em atividades esportivas e recreativas.

Diversos estudos valorizam o treinamento de força para adolescentes, deixando para trás o conceito de que a musculação não proporciona benefícios para esta faixa etária.

Este método de treinamento além de proporcionar ao orientador um total controle em relação à carga, pausa, amplitude, velocidade de execução, controle de execução mecânica, entre outros, também contém estímulos para o alongamento e para o encurtamento da musculatura que em determinados períodos é de suma importância para o adolescente.

Com tudo, a musculação tem se mostrado segura com eficácia comprovada nessa população, diminuindo os índices de sedentarismo e sua forma isolada de atividade física ou como parte de um programa de condicionamento físico.

O profissional de educação física é muito importante principalmente na área da saúde, pois ele atua como um mediador para pessoas que procuram os exercícios como uma forma de tratamento ou prevenção a certos tipos de doenças.

Por tanto podem agir proporcionando a essas pessoas uma melhor qualidade de vida, guiando os mesmo a ter uma vida saudável, ajudando a melhorar os problemas encontrados em nossa população, diminuindo a inatividade física, e principalmente a taxa de sedentarismo.

O profissional de educação física deve estar apto a passar os conhecimentos da melhor forma possível, orientando o indivíduo para obter o melhor tipo de exercício para o corpo, idade e outros fatores biológicos.

A atividade física quando feita por acompanhamento de um profissional também causa benefícios principalmente ao estresse e a ansiedade, melhorando o humor, bem-estar, mente e ajuda até no tratamento de depressão.

Pois a educação física não está ligada apenas para atletas ou pessoas que buscam um bom condicionamento físico, ela trabalha diversos fatores principalmente a saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARRAZ, F. M. **A Importância da Atividade Física na Infância.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 03, Ed. 08, Vol. 01, pp. 92-103, Ago. de 2018. ISSN:2448-0959. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/kalins/pdf/singles/atividade-fisica-na-infancia.pdf>. Acesso em 15 Ago. 2020.

AZEVEDO JUNIOR, Mario R. de. ARAÚJO, Cora L. P. PEREIRA, Flávio M. **Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo. V. 20. N. 1. p. 51-58. 2006. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/viewFile/16613/18326>>. Acesso em 14 jun. 2020.

BIAZUSSI, R. **Os benefícios da atividade física aos adolescentes.** 2009. Disponível em: <http://www.nutrociencia.com.br/uploadfiles/artigosdownload/atividade%20fisica%20e%20m%20adolescentes.PDF>. Acesso em 01 de Out. de 2020.

BRUCE, Carlos. **Excesso de atividade física prejudica a hipertrofia muscular.** Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/excesso-de-exercicio-fisico-faz-mal/>>. Acesso em: 20 out. 2020.

CAMPOS, A. C. de; SILVA, L. F. da; ALVES, J. F.; ARAÚJO, ARAÚJO P. F. de; SILVA, R. de F. da. **Riscos e benefícios do treinamento resistido para adolescentes. Risks and benefits of resisted training in teenagers.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício - Volume 10 Número 1 -

janeiro/março2011.Disponível em: <http://dx.doi.org.10.5016./1980-6574.2010v16n4p1024.PDF>. Acesso em 03 de Ago. de 2020.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Método de pesquisa**. UFRGS, 2009.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisas**. 2002. Disponível em: <https://professores.faccat.br/moodle/pluginfile.php/13410/mod_resource/content/1/Como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf>. Acesso em: 01 Set. 2020.

GLANER, MF. **Importância da aptidão física relacionada à saúde**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 5 (2), 2003, 75-85.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram**. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, N° 2 – Mar/Abr, 2012.

JANSSEN, I. E LEBLANC, AG (2010) **Revisão sistemática dos benefícios de saúde da atividade física e fitness em crianças e jovens em idade escolar**. Revista Internacional de Nutrição Comportamental e Atividade Física, 7, 40. doi: 10.1186 / 1479-5868-7-40.

KAMEL, Dilson, KAMEL, José. **Nutrição e Atividade Física**. 3ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

LIMA, M. C; OLIVO, S. **Estágio supervisionado e trabalho de conclusão de curso: na construção da competência gerencial do administrador**. São Paulo: Cengage Learning, 2013.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 7.ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde**. 7.ed. São Paulo: Hucitec, 2000.

PAES, Santiago Paes. **Exercício físico reduz a pressão alta?: Entenda o efeito de atividades como musculação e caminhada na hipertensão**. [04/10/2016]. Disponível em: <<https://www.iespe.com.br/blog/exercicio-fisico-reduz-a-pressao-alta/>>. Acesso em: 17 out. 2018.

SANTANA, F. **Musculação na Adolescência - Riscos e Benefícios**, 2020. Rev. Eletrônica. Disponível em: <https://www.mundoboaforma.com.br/musculacao-na-adolescencia-riscos-e-beneficios/.PDF>. Acesso em: 03 de Ago. de 2020.

UCHIDA, M. C. **Efeito do Exercício de força em diferentes intensidades com volume total similar sobre a dor muscular de início tardio, marcadores de lesão muscular e perfil endócrino**, 2008. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/42/42134/td>

e-09092008-135446/publico/MarcoCarlosUchida_Doutorado.pdf. Acesso em 30 de Mar. de 2020.

WARBURTON D.E.R., NICOL C.W., BREDIN S.S.D . **Benefícios da atividade física para a saúde: a evidência.** Ed. CMAJ 2006;174:801-9. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16534088/.PDF>. Acesso em 30 de Mar. de 2020.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte para quê?** São Paulo: Manole; 2003.