

Especialistas liberam a prática de musculação para crianças e adolescentes



RIO - A ideia de que praticar musculação na infância prejudica o desenvolvimento da criança acaba de ser derrubada. Numa das maiores revisões sobre o tema, especialistas do *Institute of Training Science and Sports Informatics*, em Colônia, na Alemanha, analisaram dezenas de estudos feitos nas últimas décadas sobre treino de força para meninos e meninas entre 6 e 18 anos. Conclusão: a musculação traz benefícios quando bem orientada. Especialistas brasileiros já seguem a tendência e algumas academias no Rio têm profissionais especializados e equipamentos específicos para crianças.

Segundo a pesquisa alemã, publicada na revista "Pediatrics", jovens de qualquer idade que fizeram treino de resistência pelo menos duas vezes por semana, durante um mês ou mais, tiveram maior ganho de força que aqueles que se exercitavam apenas uma vez por semana ou por períodos mais curtos. O resultado contraria a afirmação de que crianças e adolescentes devem evitar a musculação porque esse exercício resultaria em baixa estatura e danos físicos, devido, por exemplo, à falta de testosterona, o hormônio que estimula o aumento de massa muscular em adultos.

O coordenador técnico da rede de academias Pro Forma, André Leta, é totalmente a favor do treino de força para crianças e adolescentes, desde que liberados pelo pediatra e sob a supervisão de um profissional de Educação Física. Nos últimos anos, segundo ele, a Associação Nacional de Força e Condicionamento (NSCA, na sigla em inglês) tem indicado o treino de força nessa faixa etária como forma de melhorar o desenvolvimento corporal e a concentração, fortalecer a massa óssea, reduzir o risco de lesões, controlar o peso, evitar a hipertensão e melhorar a concentração, a sociabilidade e a autoestima.

A Academia Americana de Pediatria, o Colégio Americano de Medicina Esportiva e a Sociedade Canadense de Medicina Esportiva têm reforçado que tanto crianças quanto adolescentes se beneficiam da prática de musculação.

- Desde que se respeitem as diferenças individuais, a maturidade física e psicológica e o nível de experiência eu recomendo. Mas é importante que as orientações dos professores e as regras de segurança sejam respeitadas

- diz Leta, que acredita que um programa de atividades físicas para crianças e adolescentes deva incluir outras atividades, como exercícios aeróbios, de flexibilidade e a iniciação em atividades esportivas.

A Companhia Athletica, na Barra, criou um programa infanto-juvenil com equipamentos de musculação da *Hoist*, desenhados para crianças, como *Leg Press*, aparelhos de supino, remada, entre outros.

Assista ao treino de musculação das crianças:

- A meta não é ganhar massa muscular. Usamos pouca carga e mais repetições, em duas ou no máximo três séries - explica Cláudia Rocha, gerente dos programas Kids e Teens da Cia Athletica Rio de Janeiro. - Temos casos de crianças que vêm com indicação médica.

Além da musculação, as crianças e adolescentes na Cia Athletica contam com pista de corrida indoor, fazem treinamento funcional, aulas de hip-hop, lamberobica, jump e jazz, e circuitos divertidos. O objetivo é o mesmo de adultos, mas numa dose menor para melhorar a força, a potência, o equilíbrio, a flexibilidade, a coordenação, a velocidade, a resistência e a agilidade. Para relaxar, eles contam com um lounge equipado com TVs, som, jogos, livros, revistas e computadores.

O professor Manoel Coutinho, coordenador Projeto Rio Muscle Beach - academia montada na Praia de Ipanema - e membro do LadeBio - Laboratório de Fisiologia do Exercício da Escola de Educação Física do Rio de Janeiro (UFRJ), diz que não há uma idade ideal para iniciar esse tipo de atividade. Alguns jovens são biologicamente mais maduros para executar programas avançados, já outros devem começar com treinos mais simples e leves.

- Crianças a partir de 7 ou 8 anos podem praticar esse tipo de treino, pois não há razão para não se exercitarem fazendo movimentos de flexões de braço, abdominais e agachamentos, nos quais usam apenas o peso de seu próprio corpo como sobrecarga. Mas nessa faixa etária outras atividades são mais interessantes para despertar a motivação para a atividade física, como esportes coletivos, natação, judô, ginástica artística - afirma.

Tanto faz se é treino de força ou de outra atividade; quanto mais exercícios melhor. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 83% dos jovens em idade escolar assistem a mais de duas horas de TV por dia e 70% deles têm uma ou menos aulas de educação física por semana. E 32% dos jovens em idade escolar entre 11 anos e 19 anos estão com sobrepeso ou são obesos.