



Davi Varella incluiu a ida à academia em sua rotina

# Malhando desde cedo

Quando o assunto é malhação para adolescentes, a máxima é adaptação. Com alguns ajustes e respeitando o perfil e o ritmo de cada um, eles podem começar aos 11 anos

POR GIOVANNA FISCHBORN

**A** musculação e, mais recentemente, o crossfit têm entrado na lista de atividades físicas praticadas por adolescentes. A procura tem ocorrido não só por causa da saúde, mas também porque esse tipo de exercício está em alta. Sem esquecer, claro, que muitos veem uma oportunidade de se juntar aos amigos. E é aí que alguns questionamentos entram em jogo. Afinal, malhar atrapalha ou não o crescimento do adolescente? Há uma atividade mais recomendada para eles?

É importante entender que é na adolescência que o corpo desenvolve habilidades que serão levadas para o resto da vida. Nessa fase, alguns hormônios, como a testosterona, quando somados ao exercício, são um boom para o desenvolvimento físico, motor e cognitivo.

“E todos os tipos de atividade física são bem-vindos nesse momento. Desde as mais funcionais até as mais específicas, como uma modalidade esportiva”, afirma Carlos Roberto Teles, coordenador de educação física e esportes do Colégio Sigma. O que muda é a aptidão e a afinidade do adolescen-

te com essa ou aquela prática. E é esse gosto que define, em grande parte, os resultados que ele terá.

Na opinião de Carlos, a musculação, se feita de forma correta, respeitando o nível de força e pesos indicados para a faixa etária e perfil de cada um, tem tudo para trazer ganhos. E, claro, é recomendado o acompanhamento de um professor, principalmente nessa fase inicial: “Primeiro, para entender se o indivíduo está com boa condição de saúde; depois, para avaliar os modelos de treino. Por último, é importante a orientação em relação às cargas e às repetições que ele deve executar”.