

Luciano França, especialista em treinamento para crianças e adolescentes e coordenador do programa Teen na academia Unique, recomenda os exercícios de força já entre os 10 e 11 anos, a depender da maturidade corporal. Sobre a relutância de alguns em acreditar que esse tipo de treino beneficia o adolescente, ele desmistifica: “Isso vem muito da ginástica, que tem atletas de baixa estatura e muito musculosos, mas que é algo característico do esporte e, ainda assim, seletivo”.

Na academia em que trabalha, o crossfit tem uma versão para os mais jovens, que é o crosskids, em que os alunos desenvolvem mobilidade e técnica. Nos treinos de parada de mão, por exemplo, eles usam a parede como apoio, até conseguir se soltar dela e executar os movimentos livremente. Em outros momentos, os alunos usam cano de pvc como apoio e, na maioria das vezes, sem carga. “A decisão de colocar peso depende muito da estatura, do peso e da maturidade corporal. Só a partir dos 16 e 17 que aconselhamos a pegar peso de verdade”, avalia.

Malhar ajusta a postura, principalmente quando ela é curva. Fortalece joelhos, tornozelos e, em vez de fazer mal, ameniza aquela dor

de crescimento, que, segundo Luciano, acontece porque a musculatura é fraca.

Na intensidade certa

Com uma rotina intensa de tarefas, provas e muitas preparações, alguns adolescentes abrem mão da atividade física para estudar. Mas o exercício não deve ser excluído dessa conversa. Os dois universos, não tão distantes assim, andam de mãos dadas.

Carlos Roberto Teles ressalta que malhar ou praticar algum esporte agrega pontos positivos aos estudos — ajuda a controlar a ansiedade, melhora a concentração na hora da leitura, no aprendizado, e contribui para o raciocínio lógico.

O estudante Davi Varella, de 13 anos, adora ir à academia. Lá, faz calistenia (conjunto de exercícios nos quais se usa apenas o peso do corpo) e vôlei toda semana. Além disso, luta judô desde os 4 anos, uma herança do pai, que foi um grande lutador. Ele também joga futebol, que funciona bem para quando tem um tempo livre.

Davi conta que a escolha pela calistenia veio por influência de alguns amigos, que já praticavam. “Quis aprender para me sentir enturmado e estar mais próximo dos outros.” A modalidade

exige muito domínio dos movimentos do corpo, no solo e nas barras.

De mais ou menos um ano para cá, tempo em que se dedica regularmente à calistenia e ao vôlei, Davi conseguiu regular o peso e, desde então, mantém a boa forma com muita saúde. “Sempre tive uma alimentação saudável, mas não era tão ativo. Agora, com muita dedicação, eu me sinto animado para me exercitar e praticar qualquer esporte.”

E ele consegue equilibrar bem as demandas escolares com todas as atividades físicas que faz. Precisando estudar um pouco mais ou com uma prova importante a caminho, Davi prioriza a escola, mas, se sobra tempo, vai malhar. “Às vezes, arrumo um cantinho na academia mesmo para fazer os deveres e não ficar com pendências. No geral, dá para balancear bem os dois”, conta.

Nesse sentido, Luciano França reforça a importância da avaliação prévia para guiar as atividades que o adolescente fará e, assim, estimular que ele persista numa vida ativa. “Antes de começar os trabalhos, perguntamos tudo que o aluno faz da vida, o tempo livre que tem, o que gosta de fazer e se tem alguma doença, dificuldade ou lesão. Só assim, conseguimos encaminhar para o que ele mais precisa e vai gostar de fazer.”



**04/3
A 27/3**

Tradicional
49,90 / 64,90

Plus
59,00 / 74,90

Premim
79,00 / 109,00

ENTRADA
+ PRATO
+ SOBREMESA

**BRASILIA
RESTAURANT
WEEK**

Sabores da infância

CONFIRA OS RESTAURANTES PARTICIPANTES WWW.RESTAURANTWEEK.COM.BR

MÍDIA PARTNER **CORREIO
BRAZILIENSE**

AÇÃO SOCIAL AMIGOS DA VIDA

REALIZAÇÃO **BRASIL
RESTAURANT
WEEK**