



ATIVIDADE 17



PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

6º e 7º anos do Ensino Fundamental

Ginástica de condicionamento físico: musculação na adolescência



Adolescentes não podem praticar musculação porque afeta o crescimento? É um engano... A musculação, quando bem orientada, pode, na verdade, favorecer o desenvolvimento dos jovens. Para evitar riscos, é sempre indicado o acompanhamento de um profissional de Educação Física, que prescreverá de forma adequada o volume (número de séries e repetições) e a intensidade (sobrecarga/peso) do treino. Deste modo, o praticante poderá

experimentar uma série de benefícios, que vão desde o fortalecimento muscular e ganhos posturais até a melhora da autoestima e socialização. Vale ressaltar que a musculação não requer necessariamente o uso de alta sobrecarga (excesso de peso) e também não significa que sua prática é somente para fisiculturistas. Muita gente ainda possui esse preconceito, o que faz com que o mito de que adolescentes não podem fazer musculação persista. Há ainda a concepção de que esse tipo de exercício pode afetar o crescimento dos adolescentes, embora seja justamente o contrário. Em linhas gerais, desde que tenham a liberação do pediatra e a orientação de profissional de Educação Física para a realização do treino, meninos e meninas também podem aderir a essa prática. A musculação é o nome “popular” da prática, que também é conhecida como “treinamento de força”.

Alguns benefícios da prática da musculação na adolescência

1. Ganho de força muscular, resistência e energia;
2. Crescimento muscular e ósseo;
3. Melhora da postura;
4. Redução dos riscos de lesão em outras atividades e esportes;
5. Conhecimento do próprio corpo;
6. Socialização;
7. Melhora da autoestima, uma vez que se notam impactos positivos sobre o corpo;

8. Aprendizado para traçar metas, desenvolvendo o foco para alcançar resultados;
9. Desenvolvimento do gosto pelos exercícios físicos, desde que tenham aptidão e gosto pela atividade.

Adaptado de <https://ge.globo.com/eu-atleta/treinos/noticia/musculacao-na-adolescencia-beneficios-cuidados-e-mitos.ghtml>

Em acordo com o texto, responda:

1. Adolescentes podem praticar musculação?

- a. Sim, desde que haja orientação profissional;
- b. Não, porque afeta o crescimento;
- c. Talvez;
- d. Nenhuma das alternativas.

2. Assinale a alternativa correta:

- a. A musculação requer necessariamente o uso de alta sobrecarga (excesso de peso);
- b. Para evitar riscos, é sempre indicado o acompanhamento de um profissional de Educação Física, que prescreverá de forma adequada o volume (número de séries e repetições) e a intensidade (sobrecarga/peso) do treino;
- c. Musculação só deve ser praticado por fisiculturistas;
- d. Nenhuma das alternativas.

3. São características da prática da musculação na adolescência:

- a. Promove perda de força muscular, resistência e energia;
- b. Promove redução da autoestima, uma vez que se notam impactos negativos sobre o corpo;
- c. Promove a melhora da postura e socialização;
- d. Nenhuma das alternativas.

4. A prática da musculação também é conhecida como:

- a. Treinamento de força;
- b. Treinamento de Pilates;
- c. Treinamento funcional;
- d. Nenhuma das alternativas.