

# EFEITOS DA MUSCULAÇÃO PARA ADOLESCENTES DE 12 A 18 ANOS

**Fábio Lima NUNES<sup>1</sup> José Araújo de SOUZA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Estudante de Educação Física – Unincor – email: [fabio2576@hotmail.com](mailto:fabio2576@hotmail.com)

<sup>2</sup>Orientador e Professor do Curso de Educação Física – Unincor – email: [araujoesouza@gmail.com](mailto:araujoesouza@gmail.com)

**Palavras-Chave: Musculação, Adolescentes, Corpo**

## RESUMO

Em virtude da crescente quantidade de indivíduos jovens que cada vez mais cedo procuram as academias de musculação, muitas vezes indicados por um colega da mesma idade, influenciados pela mídia que relata constantemente os benefícios desta atividade principalmente nessa faixa etária, acham que é só entrarem em uma academia e tentar levantar o Máximo de peso possível para conseguir ficar forte. Devido o fato de que na adolescência ocorrem muitas transformações e alterações mais aparentes no corpo, principalmente em razão de alterações hormonais. A sua finalidade é voltada para o desenvolvimento da resistência muscular localizada e da força explosiva e dinâmica. A história da musculação é muito antiga, é a mais antiga forma de treinamento utilizada pelo homem, conforme os dados existem relatos históricos que datam do início dos tempos e que afirmam que a prática da musculação com pesos, escavações encontraram pedras com entalhes para as mãos permitindo aos historiadores intuir que pessoas utilizavam o treinamento com pesos. A musculação como forma de competição onde se exibia os músculos tem como dado oficial o registro da primeira competição em 1901 em Londres. A prática da musculação é uma modalidade individual, que vem se destacando na área da Educação Física, que na atualidade vem crescendo em popularidade, principalmente por adolescentes, devido, pela preocupação com uma aparência saudável, pelo culto ao corpo, e pela grande massificação da modalidade através da mídia. O objetivo geral dessa revisão bibliográfica é um levantamento de dados dos efeitos que a musculação pode trazer para adolescentes de 12 a 18 anos; os objetivos são verificar os benefícios e os malefícios dessa modalidade para os adolescentes. A metodologia utilizada para esse trabalho realizado através de uma revisão bibliográfica de artigos com a intenção de se investigar os efeitos que o uso da musculação traz para adolescentes. Ao realizar esse artigo percebe que a musculação traz vários benefícios para os adolescentes é muito recomendada para a manutenção ou como um auxílio do nosso organismo e pode trazer ganhos para saúde e melhoria da qualidade de vida. Por outro lado pode ocorrer um pequeno descuido que pode causar danos ao organismo desses adolescentes, por parte dos próprios adolescentes praticantes da modalidade por não entenderem o que a musculação pode proporcionar ao seu corpo e dos próprios profissionais da área da Educação Física por estarem desatualizados com novos estudos científicos realizados. O ideal é esses adolescentes procurar um profissional qualificado, para orientá-los da maneira correta no devido espaço de tempo.