



**FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MAETH MENDES DE SOUSA**

**A DESMISTIFICAÇÃO DA MUSCULAÇÃO NA INFÂNCIA**

**PARAUPEBAS**

**2024**

MAETH MENDES DE SOUSA

## A DESMISTIFICAÇÃO DA MUSCULAÇÃO NA INFÂNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado à Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Educação Física, para obtenção do Título de profissional de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof<sup>ª</sup>. Juliana Maria Silva de Oliveira

PARAUPEBAS

2024

MAETH MENDES DE SOUSA

## A DESMISTIFICAÇÃO DA MUSCULAÇÃO NA INFÂNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado à Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Educação Física, para obtenção do Título de profissional de Bacharelado em Educação Física


Orientador: Prof<sup>a</sup>. Juliana Maria Silva de Oliveira

Aprovado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

### Banca Examinadora

  
Prof. (a) Edilberto Serpa dos Santos  
Fadesa - Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia

  
Prof. (a) William Araújo Gomes  
Fadesa - Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia

  
Prof. (a) Juliana Maria S. De Oliveira  
Fadesa - Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia  
(orientador)

  
Coord. Educação Física

  
Maeth Mendes de Sousa

Data de depósito do trabalho de conclusão 31/07/2024

Dedico este trabalho à minha família por terem sido as pessoas que mais me incentivaram durante todo o curso, para que eu não desistisse ou baixasse a cabeça diante dos obstáculos que surgiram ao longo da trajetória.

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar, inicio meus agradecimentos dando prioridade a Deus, pois diante dos obstáculos que surgiram durante todos esses anos, Ele sempre esteve à frente de tudo, me guiando, protegendo e me dando sabedoria para que eu pudesse chegar até aqui.

Em segundo lugar agradeço aos meus irmãos (Jhon Herbeth e Emília Bruna) e aos meus pais (Silvandia e José) por terem acreditado que eu conseguiria alcançar meus objetivos, me dando apoio, me dando sempre os melhores conselhos do “jeitinho” deles (“Estuda, não desiste, para que você possa ter o futuro que nós não tivemos”); e principalmente, sou eternamente grata aos meus filhos, Sadina Evelyn, Sarah lully e Samuel Isac, por ainda continuarem sendo minha maior motivação para continuar buscando o melhor não só para mim, mas para eles também.

Sou grata pelas poucas amizades (verdadeiras) que fiz durante o período de curso, pelo companheirismo, pelos momentos de descontração (tirando o foco da nossa rotina super corrida e cansativa do dia a dia), por estarem sempre presentes e por me ajudarem sempre que possível.

E por fim, agradeço a professora que mais me ajudou e que esteve comigo e a turma durante todos esses anos de curso, acreditando que eu conseguiria alcançar o meu objetivo e sempre que possível me incentivava a buscar por coisas novas que iriam me servir de aprendizado e no final de tudo foi de grande importância para que eu pudesse concluir esse trabalho na matéria de TCC, Profª Juliana Maria.

“Sucesso é o acúmulo de pequenos esforços repetidos diariamente”. (Robert Collier)

## RESUMO

Quando o assunto é exercício físico, alguns pais e muitas crianças logo pensam em brincadeiras ou jogos (pega-pega, futebol, pula corda, etc.) e poucos pensam em uma corrida diariamente ou em exercícios voltados para a musculação, ganho de força ou resistência, pois a grande maioria vê isso como algo voltado para jovens e adultos. A relação entre musculação durante a infância e a forma negativa como alguns pais reagem a isso ainda é notável nos dias de hoje. O presente trabalho tem o objetivo de destacar os pontos negativos e também os positivos, no que se refere ao desenvolvimento da criança durante a prática, ou seja, analisando estudos feitos a respeito da saúde, para obter informações coerentes sobre a musculação durante a infância e apresentar pontos que amenizarão os motivos ou receios que alguns pais têm para não permitirem que os filhos pratiquem os exercícios físicos. Sendo possível compreender que a prática de musculação é bem mais benéfica do que o esperado para a saúde e o desenvolvimento da criança, tirando a ideia de que isso é apenas para adultos, e chegando à conclusão de que os pais tem um papel importante durante esse processo, pois eles são as pessoas mais próximas de seus filhos e eles são os primeiros que devem passar segurança e servir de exemplos para as crianças.

**Palavras-chave:** Exercício físico; Musculação; Infância; Criança; Pais.

## ABSTRACT

When it comes to physical exercise, some parents and many children soon think of games or games (tag, soccer, jumping rope, etc.) resistance, as the vast majority see it as something aimed at young people and adults. The relationship between bodybuilding during childhood and the negative way some parents react to it is still remarkable today. The present work aims to highlight the negative and also the positive points, with regard to the child's development during practice, that is, analyzing studies carried out regarding health, to obtain coherent information about bodybuilding during childhood and present points that will alleviate the reasons or fears that some parents have for not allowing their children to practice physical exercises. It is possible to understand that the practice of bodybuilding is much more beneficial than expected for the health and development of the child, taking away the idea that this is only for adults, and coming to the conclusion that parents have an important role during this process, because they are the people closest to their children and they are the first toones who must pass security and serve as examples for the children.

**Keywords:** Physical exercise; Bodybuilding; Childhood; Child.



## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	10
2	REFERENCIAL TEÓRICO .....	12
2.1	Musculação como um todo .....	12
2.2	Sedentarismo, aumento de peso e doenças durante a infância.....	13
2.3	A relação dos exercícios para a qualidade de vida das crianças.....	15
2.4	Os dilemas predominantes sobre a prática de musculação na infância...	17
2.5	Os pais são como espelhos para os filhos e isso reflete em suas escolhas.....	19
2.6	O profissional de Educação Física e sua importância quanto a prática de musculação.....	20
3	METODOLOGIA.....	22
3.1	Tipo de Estudo.....	22
3.2	Coleta de Dados.....	22
3.3	Instrumentos de Coleta de Dados .....	22
3.4	Análise dos dados .....	23
3.5	Aspectos Éticos .....	23
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	24
4.1	Quadro 1 – Livros utilizados.....	24
4.2	Quadro 2 – Revistas utilizadas.....	26
4.3	Quadro 3 – Artigo científico utilizado.....	28
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	34
6	REFERÊNCIAS.....	35

## 1. INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos nos dias atuais vem crescendo dia após dia, sendo visto não só como um esporte competitivo, mas também como qualidade de vida. Desde a infância, muitas pessoas criam o hábito de praticar algum esporte ou um meio de estar sempre em movimento. Como essa é uma prática que está em destaque no século atual, acabou gerando assim um questionamento: por que alguns pais não permitem que os filhos pratiquem tal modalidade? Talvez por medo de que isso os prejudiquem de alguma forma?

A musculação ainda, em pleno século XXI, é vista por muitos como uma prática apta para homens, onde mulheres, crianças e adolescentes se praticarem tal modalidade de treinamento físico geram um certo tipo de "falatório".

Rhea (2009) afirma que de acordo com o avanço das pesquisas sobre os benefícios da prática para a saúde e condicionamento físico, começaram a fazer publicações recomendando atividades que incluam de alguma forma o exercício de força. Dessa forma, durante os estudos sobre o assunto pode ser destacado os pontos positivos e negativos, se tratando do desenvolvimento da criança durante a prática, onde toda informação irá cooperar na atuação e orientação de ações dos profissionais de educação física que futuramente poderão trabalhar nessa área, podendo encontrar resultados positivos ou negativos, colaborando para efeitos reflexivos sobre a prática da modalidade.

Esse é um assunto um tanto intrigante, pois enquanto algumas crianças têm o hábito de se exercitar, umas fazem apenas o básico e outras não fazem nada e não se sabe se isso é devido a alguma objeção vinda dos pais ou não. Com isso, logo é vista a possibilidade de mostrar de alguma forma para os pais, tanto os benefícios quanto os malefícios quando o assunto se refere ao desenvolvimento da criança, apresentando pontos que amenizarão os motivos ou receios dos pais têm, mostrando que não há com o que se preocupar. Deixando claro que o treinamento de força em crianças traz certo grau de risco de lesões; entretanto, o nível de risco não parece ser maior que aquele que está presente em outros esportes ou atividades recreativas, conforme Rhea (2009).

Os pais e pessoas próximas do convívio diário das crianças são como espelho para elas, ou seja, se essas pessoas praticam exercícios e estão sempre mostrando

o quanto é importante cuidar da saúde, certamente essas crianças irão crescer seguindo o mesmo exemplo. Hoje em dia a musculação na academia e crossfit estão sendo a “febre” do momento, pessoas seguindo dietas e se exercitando com frequência para ficar com o corpo e saúde ideais, fazendo com que crianças sintam vontade de fazer o mesmo.

Alguns profissionais da área abriram turmas de Cross Kids para que elas possam ter um certo tipo de experiência. Porém, há algumas pessoas (pais) que não veem isso como uma prática saudável para seus filhos e procuram outros meios para manter a saúde dos mesmos, como praticar esportes ou ter uma alimentação adequada, resultando em várias opiniões diferentes vindas de outros pais, principalmente aqueles que praticam exercícios e tem conhecimento sobre o assunto.

Quando o assunto é exercícios físicos, alguns pais e muitas crianças logo pensam em brincadeiras ou jogos (pega-pega, futebol, pula corda, etc.) e poucos pensam em uma corrida diariamente ou em exercícios voltados para a musculação, ganho de força ou resistência, pois a grande maioria vê isso como algo voltado para jovens e adultos, mas vale ressaltar a importância do exemplo dos pais quanto a prática de musculação.

Conforme Strong (2005), essas atividades físicas devem ser desenvolvidas de forma apropriada, divertida e conter uma grande variedade de movimentos. Fazendo com que a prática não se torne cansativa ou que não se torne algo que as crianças não sintam tanto prazer ou vontade de fazer, pois de certa forma as crianças aprendem com mais facilidade quando é feito envolvendo diversão.

Diante de todas as leituras sobre o presente conteúdo, os principais objetivos da pesquisa são, destacar os pontos positivos e negativos, se tratando do desenvolvimento da criança durante a prática, ressaltar a importância do exemplo dos pais quanto a musculação, apresentar os pontos que amenizarão os motivos ou receios que alguns pais têm e assim como também ressaltar a importância que o profissional de educação física tem nessa área. Assim como afirma o Rhea (2009) quando diz que a prescrição e planejamento adequado são essenciais para garantir a segurança e eficácia da prática.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Musculação como um todo

A musculação em si, não tem uma data específica para o início da prática. Antigamente os homens treinavam para correr ou combater com algum bicho durante alguma caçada, porém como forma de sobrevivência. Com o passar dos anos começaram surgir as competições de musculação, onde os homens treinavam levantando bichos, que conforme a força física aumentava, o peso e o tamanho dos animais também aumentavam.

Como exemplo em relação aos treinamentos e competições mais antigas, Bossi, Stoeberl e Liberali (2008) dizem que Milion de Crotona foi campeão seis vezes nos jogos Olímpicos e a forma como ele treinava era com um bezerro em suas costas. Embora tenham sido apresentados fatos relacionados a prática de musculação vinda desde décadas atrás, foi somente no século XX que o fisiculturismo ganhou espaço, fazendo com que as competições fossem para mostrar aquele que tivesse maior músculo e físico mais fabuloso, com isso houve um avanço significativo nas dietas, treinos e usos indiscriminados de esteroides e anabolizantes.

Atualmente a musculação continua sendo praticada para exibicionismo, que é considerada como a sexta modalidade mais difundida do mundo, mas também é praticada para benefícios da saúde, é vista como um olhar mais saudável, para relaxar, para perda de peso, recuperação de uma lesão, estímulo do metabolismo, prevenção de osteoporose, com a prática constante do exercício pode-se evitar também a diabete, etc. É considerado uma modalidade segura e eficaz para a saúde no modo geral.

Santarem (2012, p.14) descreve em seu livro que:

A musculação é o exercício mais eficiente e seguro para estimular a saúde e a aptidão física, permitindo que os esforços da vida diária, do trabalho, do lazer e dos esportes sejam realizados com mais competência e segurança. Ao melhorar a aparência pessoal e a capacidade física, a musculação estimula a autoestima e a autoconfiança.

O governo está investindo em academias públicas para que as pessoas possam praticar exercícios ao ar livre, mas as academias particulares ou privadas

estão tendo bastante procura e crescimento, pois nelas as pessoas conseguem ter um acompanhamento com profissionais especializados na área de Educação Física, diminuindo assim o risco de uma lesão e a chance de se obter os resultados esperados é maior, tanto no físico quanto na saúde.

A musculação é um exercício que pode ser praticado por pessoas de qualquer idade. Porém, sempre que uma pessoa começa treinar é necessário que passe antes com um médico, principalmente se for sedentária e que irá realizar atividades com intensidades progressivas. Quando praticados em academias particulares, os exercícios devem ser realizados com a supervisão de um orientador (profissional) por perto, para evitar lesões na coluna, rompimentos de ossos, músculos ou ligamentos.

No caso de crianças e adolescentes, como a pratica ao longo dos tempos vem sendo bastante vista e atualmente teve uma grande crescente procura nas academias, principalmente por influencers digitais, com fins basicamente estéticos, o treino deve receber total atenção e cuidado do profissional que os acompanham, pois se mal executado pode prejudicar o crescimento ou até mesmo causar lesões severas.

Levando em consideração à idade da criança ou adolescente, os exercícios devem ser leves ou apenas moderados, sem que haja muito esforço ou fadiga dos músculos. As cargas nos treinos aumentam conforme a intensidade dos treinos e resistência da criança, fazendo exercícios basicamente adaptados, pois na academia os aparelhos são projetados para pessoas adultas e dificilmente terá como ajustar de acordo com a estatura da criança ou adolescente.

E se tratando de musculação, Santarem (2012, p. 16) afirma que:

Benefícios importantes do treinamento resistido documentados em crianças e adolescentes: maior força muscular, melhor desempenho esportivo, prevenção e reabilitação de lesões, melhor aptidão cardiovascular, melhora da composição corporal, aumento da densidade mineral óssea, melhora do perfil dos lipídeos sanguíneos e saúde mineral.

## **2.2 Sedentarismo, aumento de peso e doenças durante a infância**

Quando falamos em saúde, seja durante a infância, adolescência ou durante a vida adulta, vale ressaltar que há vários fatores ligados a isso (alimentação, hábitos

de vida, genética, aspecto socioeconômico, etc.), fatores esses que podem ou não contribuir para a saúde e desenvolvimento do corpo. A prática de exercícios físicos está inteiramente ligada a isso, pois assim como outros fatores que complementam para o bem do corpo, a falta do mesmo pode prejudicar de forma significativa, causando vários impactos no corpo.

Um dos males para o corpo é o sedentarismo, que é nada mais, nada menos que a falta de atividade ou exercício físico, resultando em gastos reduzidos de energias calóricas. Esse é um fator que por si só já é considerado como um importante risco, porém que exerce de certa forma uma influência negativa direta sobre outros fatores de risco, sendo alguns deles o metabolismo do colesterol, a obesidade, a hipertensão, entre outros. Lazzoli (2011).

Esse é considerado um problema de saúde pública (nas últimas décadas se tornou o 4º maior fator de risco de mortalidade no mundo), devido a grande quantidade de pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física e não têm uma alimentação saudável. A falta de exercícios físicos tem se tornado bem mais comum do que o imaginado, crianças e adolescentes passam mais tempo em frente à TV, ao computador e ao celular, doando quase nenhum tempo para a prática de exercícios ou muitas vezes sequer dedicam parte do tempo para isso.

O sedentarismo aumenta a sensibilidade geral do coração e Lazzoli (2011) diz que:

Há uma relação direta entre a frequência cardíaca de repouso e a incidência de infarto do miocárdio; a frequência cardíaca alta muito característica de indivíduos sedentários, está associada com maior incidência de infarto no miocárdio e vice-versa.

Ainda se tratando de sedentarismo, Sánchez (2022) diz que, “o pior de tudo é que o sedentarismo em crianças é acompanhado por outros fatores prejudiciais, como a alimentação inadequada”. Assim considerando o fato de uma alimentação inadequada e a falta de movimento do corpo, pode ser que isso cause o aumento consideravelmente de crianças obesas, todas em um patamar nunca visto antes, com as consequências implicadas por estes fatores.

Tratando o assunto com mais clareza, o consumo de várias calorias e a falta de exercícios, acabam levando ao acúmulo do tecido adiposo (principal reservatório energético do corpo, também é um órgão endócrino dinâmico que está envolvido em

uma variedade de processos fisiológicos e metabólicos), ou simplesmente elevando o aumento do peso e geralmente o acúmulo de gordura ultrapassa o limite, e por consequência, faz com que a criança chegue ao nível de obesidade, que assim como o sedentarismo, é mais um dos problemas que prejudicam a saúde.

Esse problema de saúde está inteiramente ligado a maiores riscos cardiovasculares na fase adulta, podendo causar hipertensão arterial, síndrome metabólica, diabetes, problemas no ovário, doenças degenerativas relacionadas as articulações, câncer, problemas psicológicos, entre outros.

Coelho e Burini (2010) dizem que, a prática regular de exercício físico pode combater várias dessas doenças, resultando em importantes benefícios em curto, médio e longo prazo, ajudando na queda pressão arterial, melhora do perfil lipídico e sensibilidade à insulina, além do aumento do gasto energético, aumento da força e da massa muscular, aumento da capacidade respiratória, melhora na flexibilidade e também do equilíbrio, pois quando uma criança ou adulto praticam algum exercício físico, é possível restringir a proliferação dessas células no organismo, diminuindo a capacidade da divisão celular e sem dúvida alguma a musculação é uma grande aliada quanto a isso.

Em qualquer fase (infância, adolescência, juvenil ou adulta), a pratica de exercícios físicos ajuda consideravelmente no cotidiano e ao desenvolver movimentos relacionados a prática, tendo maiores e melhores resultados para aqueles indivíduos que mais se exercitam do que para aqueles que não praticam quase nada.

Barbosa (2009), descreve que o profissional da área de educação física deve se posicionar de forma crítica ao trabalhar com crianças acima do peso, tanto ao integrar ela ao meio da atividade, quanto ao fato de ser mais atento, pois a criança tem mais facilidade de se estressar e causar uma lesão, devido à má postura durante a execução de exercícios. A atuação do profissional é essencial para o desenvolvimento da criança, incentivando, mostrando na prática como levar uma rotina ativa pode ser interessante de uma forte aliada para o decorrer da vida.

### **2.3 A relação dos exercícios para qualidade de vida das crianças**

Sabemos que a prática regular de exercícios físicos em si já traz benefícios para o corpo e saúde do ser humano, seja durante a infância, adolescência, jovens ou com uma idade mais avançada, prevenindo várias doenças e fazendo com que o corpo esteja funcionando perfeitamente, isso vai muito mais além do que simples exercícios físicos ou “só brincadeira”, é uma rotina de disciplina, um momento dedicado único e exclusivamente para o auto cuidado com a saúde, momento esse que vem com o intuito de prevalecer durante toda a vida, no qual a criança crescerá praticando hábitos que trarão benefícios para si mesma.

Assim como adultos frequentam academias ou lugares públicos para se exercitarem, as crianças também podem levar esse estilo de vida, pois não se trata apenas de estética, mas sim de saúde. As atividades e exercícios para o ganho de força podem ocorrer de forma lúdica, porém, necessariamente dentro de uma academia de musculação, onde crianças e adolescentes terão melhor aprendizado motor e poderão aprender novas habilidades.

A prática de treinamento físico é uma maneira de prevenir no futuro a osteoporose numa certa idade, aumentando a densidade mineral óssea, aumentando a força, melhorando o desempenho em atividades físicas e ajuda na prevenção de possíveis lesões. Mesmo com fatores que são de grandes benefícios para a saúde, é bem difícil para algumas pessoas criarem o hábito de se exercitarem e há alguns fatores que são difíceis de modificar, porém com a prática frequente pode ser que a pessoa modifique esses fatores através do desenvolvimento e experiências agradáveis, conforme Bossi, Stoeberl e Liberali (2008).

Zawadzki, Stiegler e Brasilino (2019), durante seus estudos, relatam que quando crianças e adolescentes praticam exercícios físicos (moderados ou intensos) por pelo menos três vezes durante a semana, melhoram aspectos relacionados a saúde e também melhoram a aptidão física. A quantidade de exercícios físicos para a capacidade funcional adequada e saúde em várias idades ainda não foram bem definidas, sendo assim, o recomendado é que cada criança pratique de 30 a 40 minutos por dia, seja em lugares públicos ou particulares.

Tais dilemas sobre a importância da prática de exercícios físicos tem como principal objetivo melhorar a saúde, aumentar o índice da aptidão física e também composição corporal, estimulando crianças e adolescentes a seguirem uma vida



saudável, promovendo melhor desenvolvimento corporal, ressaltando também o fato de que esse é um meio de fazer com que a criança tenha mais interação com outras crianças.

Rhea (2009, p. 12) afirma da segunda forma:

O desenvolvimento de tecidos tem grande influência no desenvolvimento físico de um indivíduo. O desenvolvimento dos pulmões, do músculo cardíaco e do tecido esquelético aumenta o desempenho em atividades como corrida e levantamento de peso. Reciprocamente, verificou-se que exercícios que enfatizam esses tecidos estimulam o seu desenvolvimento.

Referindo-se ao treinamento de força adequadamente para crianças, Rhea (2009) diz que o aprimoramento da força pode ajudar na estabilidade articular, e ainda ajuda a diminuir os riscos de lesões durante alguma atividade esportiva, assim como também, benefícios psicológicos (melhora na autoestima e reconhecimento social) melhorando a saúde mental geral das crianças.

#### **2.4 Os dilemas predominantes sobre a prática de musculação na infância: negativos e positivos**

Se tratando de musculação, não há uma idade específica (mínima ou máxima) para que crianças comecem praticar, mas por serem ainda muito novas, os pais têm uma certa preocupação e receio quanto a saúde de seus filhos. A maior relutância muitas vezes não é da criança e sim dos pais, pois muitos pensam de forma negativa, talvez seja devido à preocupação ou por falta de conhecimento sobre tal modalidade.

Geralmente as preocupações são relacionadas à idade (se estão muito novos), ao crescimento ou até mesmo possíveis lesões que podem ser causadas por levantamento de pesos. Porém, Rhea (2009, p. 22) aponta que o risco de lesões entre crianças é parecido ao de adultos e pode ser monitorado por um planejamento adequado para a sua idade.

As lesões podem vir acompanhadas de dor musculoesquelética devido ao esforço repetitivo, fraquezas musculares, devido ao uso excessivo dos agrupamentos musculares, má postura durante a execução dos exercícios ou mesmo pela carga inadequada, uma alimentação incorreta, equipamento mal projetado e possivelmente a falta de um acompanhamento de um profissional qualificado.

Alguns casos conhecidos de fraturas, contudo, a maioria deles é justamente devido às técnicas inadequadas de levantamento de peso e cargas altas, estando

relacionadas ao levantamento de pesos livres e técnicas (levantamento terra, supino reto, agachamento e desenvolvimento). Lesões fatais podem ser muito raras e embora haja riscos de lesões, não é um motivo justificável para impedir que a criança pratique exercício de força, afirma Rhea (2009).

De acordo com Sprey (2021) durante a infância é bem comum que ocorra algum dano acidental, mas que isso pode ser evitado quando se tem um profissional qualificado/capacitado para orientar e auxiliar a criança durante toda a sessão de treino, assim evitando movimentos incorretos e cargas excessivas. Os pais, em geral, deveriam saber que, assim como a melhor alfabetização acontece com os melhores estímulos, os músculos e esqueleto também respondem muito bem aos estímulos de esforços.

Alguns dos mitos mais predominantes sobre a musculação durante a infância são:

- Musculação prejudica o crescimento das crianças;
- Crianças não devem levantar pesos;
- Musculação é perigosa para crianças.

Com isso, desde algum tempo atrás, a maioria dos pais ainda acreditam nessas teorias e não permitem que seus filhos pratiquem exercícios físicos, ou diretamente falando, a musculação. A musculação é vista como algo para adultos, algo que certamente vai prejudicar a saúde ou o desenvolvimento da criança, mas atualmente pode-se dizer que talvez a musculação seja o melhor exercício para proporcionar saúde de um geral, inclusive se tratando de aspectos cardiovasculares e mecanismos do sistema nervoso.

Sprey (2021) descreve em seu livro sobre a musculação praticada por crianças, que além dos riscos causados por tal prática, existem também muitos benefícios (saúde, condicionamento físico, melhor performance ao praticar esportes, entre outros). Benefícios esses que são cientificamente atestados. Ao praticar os exercícios de forma correta, a criança tem diversos benefícios para o corpo e saúde, e dentre eles estão: aumento de densidade óssea, estímulo de aumento da estatura, melhor aptidão física, menor chance de desenvolver doenças, melhora na autoestima, ganho de força muscular e se praticar com frequência ela certamente terá menos riscos de possíveis lesões.

Esse é um tipo de exercício que assim como para os adultos, para as crianças também pode causar alguma lesão, sim. Porém, se realizado de forma correta e com total supervisão de um profissional qualificado, o risco é bem menor. A intensidade dos exercícios deve ser realizada de acordo com a idade de cada criança, para que não haja complicações futuras. O importante é que as crianças não sejam consideradas como “adultos em miniatura” e contrariamente há opiniões passadas, elas são capazes de desenvolver e demonstrar níveis elevados de aptidão física.

## **2.5 Os pais são como espelhos para os filhos e isso reflete em suas escolhas**

Sabe-se que os pais influenciam em parte das escolhas dos filhos, em várias áreas da vida e isso não é diferente quando se trata de praticar exercícios físicos. Se a criança tem pais que praticam algum tipo de modalidade que beneficie a melhora da saúde, certamente essa criança também sentirá vontade de estabelecer uma rotina mais saudável, despertando até mesmo o interesse por algum esporte e se prevenindo do sedentarismo e futuras doenças.

Conforme Marchetto (2022), quando a mãe, ou ambos os pais, fazem alguma atividade física, eles se tornam um exemplo para os filhos. A criança que cresce com esse modelo vai sentir prazer naquilo e querer tomar para si também. O momento de se exercitar pode se tornar uma forma de aproximar a família, ter momentos que venham ser benéficos para ambos, momento de aprendizado e desenvolvimento psicomotor também. Manter as crianças fisicamente ativas e com participação dos pais, faz com que elas se habituem à prática de exercícios.

A criança pode ter momentos como esses em academias onde os pais praticam musculação, em academias de CrossFit ou até mesmo em lugares públicos, ao ar livre. E com isso, crescer com o entendimento de que aquilo é o certo para ela e que isso terá um valor maior na frente, um benefício para si, sabendo que da mesma forma que os pais lhe passaram um certo tipo de motivação, ela pode servir de exemplo de motivação para outras crianças. Na maioria das vezes a criança vê o pai ou a mãe como um espelho, se os pais estão bem e estão felizes da forma que vivem, a criança certamente seguirá o mesmo ritmo que eles.

Hoje em dia o crossfit e a musculação para fins estéticos (corpo perfeito) está em alta, muitos homens e mulheres estão praticando e lotando as academias para praticar tal modalidade de exercício e isso faz com que crianças sintam uma

curiosidade e vontade de fazer algo igual ou semelhante a isso, pois querem ficar com o “corpo ideal” ou pelo menos parecido com o de muitos que treinam.

Sendo assim, é possível afirmar que quando as crianças têm o convívio com pessoas que praticam exercícios físicos, de certa forma se sentem motivadas e por tanto, “os pais e os pares parecem ser o elemento crítico no desenvolvimento da criança e do jovem em relação ao interesse ser o elemento crítico.” (Galvão, 2008, p.1).

Assim como as atividades praticadas pelos pais, servindo de exemplo, eles podem mostrar um meio mais saudável de uma boa alimentação para que a criança perceba que existem maneiras de perder peso ou manter um corpo saudável sem ter que se esforçar muito. Manter uma vida saudável fisicamente e com uma boa alimentação é uma escolha que as crianças podem fazer reconhecendo esse modelo de vida através dos pais.

## **2.6 O profissional de Educação Física e sua importância quanto a prática de musculação**

As academias podem trazer vários benefícios para as pessoas que frequentam esse lugar, o profissional de Educação Física é basicamente o responsável pela segurança e bom desempenho dos alunos, de maneira que os auxiliem e os acompanhem durante o momento de prática de exercícios ou atividades físicas, evitando erros leves como até erros exagerados ao executar um certo movimento. Júnior (2021).

A musculação hoje em dia tem se tornado uma das práticas mais utilizadas para fins benéficos à saúde e por ser o mais prático nas academias, sendo praticada tanto por crianças, adolescentes, jovens, adultos e até mesmo pessoas na fase da velhice, porém se um indivíduo executar de maneira incorreta pode causar uma lesão, podendo trazer problemas para a saúde física e com isso também prejuízos agravantes.

Atualmente há programas para testar a aptidão física e também para acompanhar o desenvolvimento com o passar do tempo, onde crianças e jovens que tem entre 6 e 17 anos fazem exercícios de flexões de braço e abdominais como forma de avaliar a força e a resistência muscular dos mesmos. Segundo Rhea (2009), esses programas ajudam os Profissionais de Educação Física acompanharem a capacidade

física das crianças se comparando as outras crianças e se também demonstram as mesmas capacidades de um adolescente.

O treinamento de força não deve ser feito de qualquer forma, independente de qual seja a idade, pois as execuções, aumento de peso e esforço excessivo causando desgaste muscular, pode causar severos danos para a saúde e sem a supervisão adequada, o profissional deve arcar com todas as responsabilidades.

Geralmente os principais incidentes que causam lesões são execução com peso inadequado ou queda de peso, se tratando de crianças. Por isso, é essencial que o profissional esteja sempre bem informado, no que diz respeito à técnica apropriada dos exercícios, estando sempre consciente dos riscos recorrentes na área de treinamento onde os exercícios estão sendo realizados. Rhea (2009).

Ao iniciar a prática de exercícios físicos, as crianças podem estar passando por um teste para que a sua capacidade física atual seja testada. Algumas crianças podem obter resultados positivos e outras resultados negativos, porém elas devem se sentir confiantes e em um ambiente que lhes passem segurança, pois ao iniciar exercícios físicos na frente de outras crianças ou adolescentes pode causar um certo tipo de constrangimento. Com isso o profissional deve sempre motivar a criança a se sentir à vontade e confiante o suficiente para não desencorajar.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 TIPO DE ESTUDO**

A seguinte pesquisa se trata de um estudo bibliográfico, sendo utilizados livros, revistas e artigo: Esporte e Atividade Física na Infância e Adolescência: Uma Abordagem Multidisciplinar; Musculação em Todas as Idades: Comece a praticar antes que o seu Médico recomende; Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência; Treinamento de Força para Crianças; duas (2) Revistas Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício; Musculação na Infância: Entenda quais os Riscos e Benefícios da Prática. Revista de Suplementação; Melhor com Saúde; Jornal da USP; GZH Vida, Abeso, Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Revista de Nutrição e artigo científico, que através da análise dessas publicações foram obtidas informações relacionadas ao tema proposto, listando os principais pontos relevantes no que diz respeito a musculação durante a infância, descrevendo os pontos positivos e negativos, com objetivo exploratório e descritivo, tendo a finalidade de buscar respostas para alcançar os objetivos propostos, a partir da abordagem qualitativa.

De acordo com Lakatos (2003), é importante a leitura e busca de informações, para que haja compreensão e melhor rendimento do estudo sobre um determinado assunto.

#### **3.2 COLETA DE DADOS**

A coleta de dados foi realizada a partir de 3 livros que estão disponíveis na plataforma online (Sistema Acadêmico SWAJACAD – Minha biblioteca) da própria faculdade, 1 livro físico, a partir de 9 revistas e também 1 artigo científico, onde ambos os meios de coleta de dados estavam relacionados à musculação, saúde (benefício e males), relação dos pais com as crianças e exercícios físicos durante a infância sob supervisão de um profissional, verificando pontos importantes que seriam de interesse para o trabalho.

#### **3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS**

Como base e fonte de informações como Scielo e Google Acadêmico, foram utilizadas revistas e artigo referentes a musculação praticada durante a na infância, foram feitos alguns fichamentos através de alguns livros encontrados no Sistema Acadêmico SWAJACAD – Minha biblioteca (FADESA) e também em um livro físico.

### **3.4 ANÁLISE DOS DADOS**

Nesta etapa, os dados foram selecionados e ordenados de acordo com os assuntos encontrados em cada um dos livros e assuntos encontrados em cada uma das revistas: musculação, saúde, qualidade de vida, mitos, relação dos pais com as crianças no que diz respeito à musculação e importância do profissional de educação física quanto à isso, para melhor entender sobre o assunto, de forma que o texto possibilitasse as respostas ao problema da pesquisa, tendo como principais autores – Ssntarem, Barbosa e Rhea.

### **3.5 ASPECTOS ÉTICOS**

Seguindo as normas éticas, essa pesquisa teve a preocupação de se comprometer em citar os autores que foram utilizados nos livros, revistas e artigo científico, respeitando as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), sendo uma delas NBR6023 que trata dos elementos e orientações na utilização das referências, salientando o fato de que os dados que foram obtidos tratarão do planejamento para a finalidade real do trabalho, bem como um intuito científico.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na pesquisa realizada sobre a Musculação praticada durante a Infância, o maior interesse foi obter repostas para esclarecer as dúvidas ou cessar a preocupação que muitos pais ainda têm quando o assunto se trata de musculação, um assunto e uma prática bem comum, mas que ainda em pleno século XXI é considerada um tanto ousada, arriscado ou até mesmo absurda quando praticada por alguma criança, por se tratar de uma prática “adulta”. E isso acontece principalmente quando ambos os pais não praticam exercícios físicos ou quando não tem total conhecimento sobre esse tipo de exercício, levando em consideração apenas o fato de que há vários anos atrás a musculação era especialmente voltada para competições, levantamentos de peso e competições.

Toda a pesquisa foi realizada no período entre 04 de abril de 2022 e 22 de novembro de 2022, tendo uma duração de 07 (sete) meses e 18 (dezoito) dias. Durante esse período de pesquisas foram utilizadas ferramentas da internet, acompanhando livros e alguns outros meios da plataforma online, e também livro físico. Os livros mais usados foram encontrados na biblioteca do aluno, na plataforma disponibilizada aos alunos, pela própria faculdade (Sistema Acadêmico SWAJACAD – Minha biblioteca), facilitando ao procurar por referências cabíveis e coerentes, sendo necessário o uso de outros meios de plataformas online apenas para o complemento da pesquisa, assim como a leitura e informações encontradas em um livro físico.

Em seguida serão apresentados esses livros que foram utilizados, assim como as revistas e também o artigo, destacando as principais informações sobre os mesmos.

##### 4.1 Quadro 1 – Livros utilizados:

Nº	ANO DE PUBLICAÇÃO	LIVRO	AUTOR	OBJETIVO
----	-------------------	-------	-------	----------



1	2009	Esporte e Atividade Física na Infância e Adolescência: Uma Abordagem Multidisciplinar.	Dante de Rose Junior	Contribuir para o conhecimento sobre a área, ajudando de forma que os profissionais possam estabelecer atividades condizentes as diferentes condições dos jovens.
2	2012	Musculação em Todas as Idades: Comece a praticar antes que o seu Médico recomende.	José Maria Santarem	Deixar claro o fato de que não há mais dúvidas para a ciência de que se trata apenas de folclores criados em um universo cheio de hipóteses e crenças.
3	2009	Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência.	Vera Lúcia Perino Barbosa	Tratar de assuntos como a importância da família na mudança alimentar e estilo de vida da criança, bem como também a abordagem psicológica e do exercício físico, observando pelo lado mais moderno e amplo, analisando tanto crianças quanto adolescentes.
4	2009	Treinamento de Força para Crianças	Matthew Rhea	Falar sobre os benefícios da musculação para a saúde e desenvolvimento da criança, assim como malefícios e também diretrizes que devem ser seguidas por profissionais da área.

## 4.2 Quadro 2 – Revistas utilizadas:

N°	ANO DE PUBLICAÇÃO	REVISTA	AUTOR	OBJETIVO
1	2019	Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.	Daiane Zawadzki, Figueiredo Stiegler, Fabrício Faitarone Brasilino	Analisar como estão os adolescentes (meninos e meninas) em relação a saúde e a aptidão física, com o intuito de promover o aumento da saúde e qualidade de vida deles.
2	2021	Musculação na Infância: Entenda quais os Riscos e Benefícios da Prática. Revista de Suplementação.	Dr. Paulo Cavalcante Muzy, Camila Garcia, Carlos Eduardo Martins, Danieli Nieri, Danielle Bonfim das Chagas Fava, Dr. Edson Carlos Z. Rosa, Dr <sup>a</sup> . Tatiana Camargo Pereira Abrão, Fabiano de Abreu, Gustavo Mohallem, Márcio Aldecoa, Prof. Dr. Carlos Alberto Silva	Mostrar que apesar de haver, sim riscos (menor do que para adultos) quanto a prática, ainda assim há diversos benefícios e a musculação pode ser praticada por crianças e adolescentes quando acompanhadas por um profissional.
3	2022	Melhor com Saúde	Edith Sánchez	Aborda o fato preocupante sobre a falta de movimentação do corpo, podendo ser tão prejudicial para a saúde há ponto de arruinar completamente a vida de uma pessoa, correndo o risco de doença crônicas.

4	2023	Jornal da USP	Eduardo Nazaré	Apontar benefícios da musculação, assim como também alguns desafios enfrentados na prescrição de exercícios e sobre a grande preocupação da população leiga.
5	2018	GZH Vida	Jessica Rebeca Weber	Definir pontos que possam de alguma forma orientar em como os pais podem está incentivando a criança, praticando algo junto com ela e criando uma rotina de exercícios, mas sendo algo agradável e de interesse da criança.
6	2008	Abeso	Elis Galvão	Destacar o fato de que a prática de atividades físicas feitas em família, afirmando que pais que tem uma vida ativa a tendência é ter filhos igualmente ativos.
7	2018	Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício	Ivan Bossi, Rafael Stoeberl, Rafaela Liberali	Identificar os motivos predominantes que levam os indivíduos a aderirem e permanecerem em programas de musculação.
8	2011	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	José Kawazoe Lazzoli	Destacar fatores prejudiciais para a saúde, causados pela falta de atividade ou exercícios físicos.

9	2010	Revista de Nutrição	Cristhianne de Faria Coelho e Roberto Carlos Burini	Apontar benefícios pela prática de exercícios físicos, assim como a prevenção de futuras donças.
---	------	---------------------	---	--

#### 4.3 Quadro 3 – Artigo científico utilizado:

1	2021	A Importância do Profissional de Educação Física no ambiente de Musculação nas Academias de Gísnática	Célio Rodrigues de Amorim Júnior	O principal objetivo é mostrar como o profissional de Educação Física é importante no meio da musculação.
---	------	---	----------------------------------	---

Entendendo melhor, em Esporte e Atividade Física na Infância a Adolescência: Uma Abordagem Multidisciplinar, apesar de ser um tema que ainda traz uma certa polêmica quando se trata de crianças praticando atividades físicas, o autor Junior (2009) enfatiza que essa edição do livro vem com temas importantes e atuais que abordam a importância da atividade para pessoas que tenham algum tipo de deficiência, também sobre coordenação motora, obesidade, entre outros. O livro foi elaborado através de pesquisas feitas de acordo com os avanços durante os anos (infanto-juvenil) e que servirá de grande ajuda para os estudos dos profissionais dessa área.

No livro Musculação em Todas as Idades: Comece a Praticar Antes que Seu Médico Recomende, o autor Santarem fala sobre o quanto o corpo precisa praticar atividades físicas para melhor funcionamento do organismo mesmo com fatores genéticos que não ajudam muito ou com doenças crônicas, o que não impossibilitam que essas pessoas não pratiquem. Nesse caso, ele traz uma proposta de que essas pessoas devem praticar de forma adaptada e nas condições adequadas para cada uma. Ele acrescenta também que a musculação hoje em dia pode ser considerada uma das práticas mais eficientes para o progresso da saúde e para a aptidão no dia a dia, sendo considerada segura até mesmo para pessoas que se encontram em condições debilitadas e em um nível que não conseguem nem andar. E deixa claro

que, muito provavelmente, no futuro ao ser feita uma recomendação de atividade física, a prática recomendada será a musculação por ser segura e de muita eficiência.

Ele fala também sobre mitos e preconceitos a respeito da musculação, que ainda são existentes nos dias atuais. Santarem (2012) afirma que em meio há vários métodos de atividades físicas sistematizadas, os exercícios com pesos têm sido considerados os mais eficientes para a promoção da saúde e aptidão física no dia a dia, sendo muito seguros até mesmo para aquelas pessoas que estejam debilitadas.

Um dos subtemas utilizados no corpo do texto da pesquisa foi sobre o sedentarismo, obesidade e doenças causadas pela falta de movimentação do corpo. Sánchez vem trazendo em seu artigo a abordagem sobre o sedentarismo, um assunto bem importante relacionado à saúde das crianças e que tem se tornado um problema bem mais comum do que o esperado e bem mais preocupante que o normal, tão preocupante que está sendo considerado com uma epidemia, devido a quantidade de crianças que não praticam nenhuma ou quase nenhuma atividade física.

Em Melhor com Saúde, devido à falta de movimentação do corpo da criança, a autora Sánchez (2022) diz que, se as habilidades físicas e habilidades intelectuais não forem desenvolvidas de acordo com o crescimento normal, a criança pode crescer e construir uma vida com limitações em relação ao corpo.

Ainda se tratando do sedentarismo, obesidade e doenças causadas pela falta de movimentação, em seu livro Barbosa traz um pouco sobre os males causados pela falta de exercícios físicos durante a infância. E para melhor entender sobre o assunto, foi utilizado o livro Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência, onde o autor relata que atualmente esse pode ser um dos piores problemas de saúde, chegando ser até pior que a desnutrição, problemas esses causados pelo excesso de tempo que as crianças passam em frente à tv, pela má alimentação (lanches), pela falta de incentivos quanto a prática de exercícios e até mesmo pelo simples fato de existirem as tecnologias para facilitar e “ajudar” no dia a dia, como o elevador, fazendo com que a criança não queira se quer ao menos subir ou descer andando em uma escada.

A prática de atividades ou exercícios físicos deveriam ser vistas como algo de suma importância, sendo tratada até mesmo como prioridade na saúde pública, iniciando principalmente dentro de casa. Barbosa (2009, p. 07) defende que “devemos

incluir mudanças na postura familiar e na do indivíduo, nos hábitos alimentares e no estilo de vida”.

Na Revista Brasileira de Medicina do Esporte, o autor apresenta especificamente pontos sobre a falta de atividades ou exercícios físicos. Enfatiza os benefícios que a prática tem para a saúde, mas também aponta as doenças que a falta da prática pode trazer para as pessoas. E ainda relacionado ao subtema 2.2, na Revista de Nutrição os autores apresentam também alguns pontos positivos quanto a prática de exercícios físicos, descrevendo sobre os benefícios e prevenção das possíveis doenças que podem ser causadas pela falta de exercícios ou atividades físicas.

O livro *Treinamento de Forças para Crianças* tem como foco principal os benefícios da musculação durante a infância, apesar de ainda ser um assunto muito debatido, pois a musculação ainda é vista por muitos como uma prática apenas para homens (adultos). No decorrer dos capítulos, o autor relata sobre a preocupação que os pais têm em relação à prática ser feita pelas crianças e assim chega ao ponto onde explica melhor sobre as possíveis lesões e também sobre os vários benefícios voltados para a saúde e o desenvolvimento das crianças que se exercitam de forma adequada, sendo orientadas e acompanhadas por um profissional qualificado para tal modalidade.

Apesar dessa modalidade está tendo uma grande crescente nas academias, ainda há nos dias atuais a preocupação em relação ao treinamento de força para as crianças, mas em seu livro Rhea (2009) afirma que, “existem investigações mais que suficientes para demonstrar que exercícios de força podem ser praticados, com segurança por crianças, e que esse treinamento dá margem a uma quantidade de processos valiosos de adaptação nelas”.

Na Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, o assunto abordado é sobre uma pesquisa realizada com adolescentes, mostrando resultados através de exercícios realizados para obter respostas válidas sobre a quantidade de dias que já fariam diferença no que diz respeito a mudança na qualidade de vida. Com esses resultados, Zawadzki, Stiegler e Brasilino (2019, p. 452) puderam perceber que um indivíduo ao praticar algum tipo de atividade física por pelo menos três dias (por semana), seja moderado ou intenso, já fazem diferença na saúde.

Ainda sobre o assunto, o tópico sobre a relação da prática de musculação e qualidade de vida das crianças, é complementado com informações recolhidas da publicação de Nazaré (2023), onde diz que “a força muscular é uma capacidade motora fundamental praticamente em todos os esportes, nesse sentido a musculação é um coadjuvante importante para o bom desempenho de atletas jovens”. O autor fala também sobre como o assunto é tratado por pessoas leigas, por não entenderem sobre a musculação durante a infância e fala sobre os desafios encontrados pelo profissional ao prescrever exercícios para as crianças, pois tem sempre uma diferença entre cada uma das crianças e adolescentes, sejam nos objetivos ou na saúde física atual que ela se encontra.

E na revista *Musculação na Infância: Entenda Quais os Riscos e Benefícios da Prática*. Revista *Suplementação* o assunto trata especificamente de crianças que praticam musculação, trata também das dúvidas ou receios mais frequentes que os pais têm em relação aos filhos, por serem muitos novos e acharem que de alguma forma isso vai prejudicar a saúde deles. É falado sobre alguns riscos que as crianças correm, que são basicamente os mesmos que os adultos que praticam musculação, e sobre os vários benefícios em relação a saúde para as crianças. Com isso, Muzy (2021) deixa bem claro que exercícios praticados com barra fixa, solta ou peso do próprio corpo, pode ser que tenha alguma lesão, assim como para adultos. Porém no caso das crianças é bem mais difícil que ocorra uma lesão por sobrecarga.

Foi possível também, através da *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, identificar que através dos exercícios de força ao longo dos anos, que antes era visto como uma prática para combates, foi evoluindo e atualmente ela agregou valores relacionados a saúde e a qualidade de vida. Tendo também como fatores que visam a procura pela prática, é a estética (pessoas magras, corpos esbeltos e corpos padronizados pela sociedade) e que assim por consequência, algumas pessoas acabam adotando para si uma vida mais saudável.

O artigo sobre a importância do profissional de educação física no ambiente de musculação é exatamente enaltecendo o trabalho do profissional e sua importância se tratando da ajuda na correção de exercícios indevidos, ao sanar dúvidas vinda dos alunos, além de prescrever treinos e auxiliar no uso dos aparelhos nas academias de ginásticas.

Após a pesquisa e leitura nesses artigos e livros, foi possível elaborar os subtemas com propostas que falaram sobre os benefícios da musculação e a prática de exercícios físicos no modo geral, alguns males que atingem o corpo e a saúde devido à falta de movimento do corpo durante a infância. Em outro subtema, sobre alguns dilemas foram colocados em pauta as preocupações ou o lado negativo dessa prática (como alguns pais veem a musculação durante a infância) e também foi enfatizada a importância da participação dos pais para incentivar ou servir de exemplo para os filhos, mostrando o quanto isso é importante para a criança.

Através desse breve estudo foi possível encontrar a resposta onde Muzy (2021) fala que não há uma idade específica para que as crianças possam começar praticar musculação, porém é importante que passem primeiro com um médico (pediatra, ortopedista), para que possam ser feitos todos os procedimentos legais (exames) para verificar a saúde. Após passar com o médico, a criança deve passar a ser acompanhada pelo profissional especializado em musculação para que não haja nenhuma complicação durante o treino, principalmente quando a criança irá iniciar a prática.

Também foi possível compreender que a prática de musculação é bem mais benéfica do que o esperado, para a saúde e o desenvolvimento da criança (tal prática não afeta o crescimento e sim ajuda no estímulo do aumento da estatura), tirando a ideia de que musculação é apenas para adultos, mostrando que elas não só podem, como devem manter o corpo sempre em movimento para afugentar possíveis problemas relacionados a saúde, evitando assim doenças causadas ao longo do crescimento devido a falta de atividades ou exercícios físicos.

A musculação também é de grande ajuda para o corpo e traz vários benefícios no modo geral, em qualquer fase da vida, seja na fase adulta, na fase da adolescência, juventude ou na fase em que as pessoas já estão em uma idade mais avançada, prevenindo também doenças e ajudando nas recuperações de lesões, tornando os dias mais prazerosos, mesmo com a grande procura somente pelo corpo esteticamente bonito, se tratando da prática feita pela maioria das pessoas em academias particulares.

O profissional de Educação física como instrutor nas academias tem um papel importantíssimo, pois é ele que irá garantir que tanto as crianças, quanto os adultos,



não se lesionem por executarem algum exercício de forma inadequada. Sendo também de grande importância ao motivar as pessoas ao redor, principalmente as crianças, pois é através de incentivos que elas criam o hábito de se exercitarem e também sentem a necessidade de está sempre evoluindo e aprendendo cada dia mais.

E por fim, não menos importante, de acordo com as informações coletadas, vale ressaltar que os pais têm um papel importante durante esse processo de desenvolvimento e crescimento da crianças, pois eles são as pessoas mais próximas de seus filhos e eles são os primeiros que devem passar segurança e servir de exemplos para as crianças, pois se eles já têm o hábito de se exercitarem, praticarem musculação, certamente a criança irá sentir vontade de fazer o mesmo e se os pais não tiverem o hábito de se exercitar, muito provavelmente a criança não terá o mesmo hábito e ficará refém da procrastinação ou falta de interesse por qualquer tipo de exercício que seja.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O hábito de colocar o corpo em movimento é essencial para a vida, para a saúde e para melhor aproveitar os prazeres da vida. Apesar da musculação ser um assunto que causa uma certa preocupação nos pais, esse é um dos exercícios que cientificamente atestado se tornou o mais seguro, tanto para crianças quanto para adultos e mesmo que alguns pais não tenham entendimento sobre o assunto, é sempre bom procurar alguém que seja especializado na área para poder tirar toda e qualquer dúvida.

A partir do momento em que os pais deixarem de ter tanto receio em relação aos filhos (crianças) praticarem musculação, eles poderão perceber mudanças que trarão benefícios para o convívio, a saúde e a disposição das suas crianças. Se ao invés de passarem o tempo se preocupando em não deixar os filhos praticarem tal modalidade, por medo de que isso venha prejudicar a saúde e o desenvolvimento (crescimento) deles, eles comecem a acompanhar, incentivar e até mesmo praticar a mesma modalidade, provavelmente perceberão que deveriam ter começado antes, pois como visto, de acordo com os autores citados acima esse não é um problema, criança treinar musculação não é um risco para a saúde ou crescimento, mas sim um aliado.

Quando os pais praticam exercícios físicos, de alguma forma chama a atenção dos filhos e isso faz com que eles sintam vontade de conhecer mais sobre tal modalidade, pois eles veem os pais como um exemplo de vida, assim eles sentem vontade de colocar o corpo em movimento, vontade ou necessidade de fazer o mesmo que os pais. É notório que bons hábitos começam dentro de casa.

Crianças devem se exercitar sempre que possível, independente de qual seja a modalidade, para não se tornarem crianças sedentárias, com problemas nos ossos, com o peso um pouco ou muito acima do normal, ou simplesmente para não se tornarem tão dependentes da tecnologia que hoje é oferecida para facilitar os afazeres do dia a dia. Não esquecendo que para complementar a vida saudável da criança, a alimentação é uma das grandes aliadas durante o processo da rotina de exercícios diário e sempre acompanhados e orientados por um profissional especializado na área.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Vera Lúcia P.; **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência**. Minha Biblioteca. Livro, ed. 2. Editora Manole. Barueri, São Paulo, 2009.

BOSSI, Ivan; STOEBERL, Rafael; LIBERATI, Rafaela. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. **Motivo da aderência e Permanência em Programas de Musculação**. São Paulo, 09 de dezembro de 2008.

COELHO, Cristhianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Revista de Nutrição. **Atividade física para prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional**. Vol. 22. Campinas, SP. 22 de março de 2010.

GALVÃO, Elis. **Influência dos pais é Determinante para Filhos Praticarem Atividades Físicas**. Revista ABESO. Editora Olivas Digital. São Paulo, 21 de maio de 2008.

JUNIOR, Dante de R.; **Esporte e Atividade Física na Infância a Adolescência: Uma Abordagem Multidisciplinar**. Grupo A. Livro, ed. 2. São Paulo 2009.

JÚNIOR, Célio Rodrigues de Amorim. **A importância do Profissional de Educação Física no ambiente de Musculação nas academias de Ginástica**. Distrito Federal, 2021.

LAZZOLI, José Kawazoe. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. **A inatividade física aumenta os fatores de risco para a saúde e a capacidade física**. Vol. 4. Nº 2. Petrópolis, RJ. 26, maio, 2011.

MUZY, Dr. Paulo Cavalcante; GARCIA, Camila et al. **Musculação na Infância: Entenda Quais os Riscos e Benefícios da Prática**. Revista Suplementação. 12, abril, 2021.

NAZARÉ, Eduardo. **Musculação na infância e adolescência permite ganho de índices de força**. Jornal da USP. Revista, ed.1. Edição Regional. Ribeirão Preto – SP, 24/03/2023.

RHEA, Mattheu. **Treinamento de Força para Crianças**. Eldebra. Livro, ed. 1. Phorte Editora. São Paulo, 2009.

SANTAREM, José M.; **Musculação em Todas as Idades: Comece a Praticar Antes que o Seu Médico Recomende**. Minha Biblioteca. Livro, ed. 3. Editora Manole, São Paulo 2012.

SÁNCHEZ, Monica. **Sedentarismo infantil: uma epidemia preocupante**. Melhor com Saúde. Editora MContigo. 09 de Agosto de 2002.

WEBER, Jessica Rebeca. **Entenda o papel dos pais no incentivo à prática de exercícios para crianças**. GZH Vida. Editora Grupo RBS. Rio Grande do Sul – RS. 23/03/2018.

ZAWADZKI, Daiane; STIEGLER, Figueredo; BRASILINO, Fabrício Faitarone. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, ed. 444. São Paulo. Maio/Junho, 2019.

Página de assinaturas

Edilberto S

**Edilberto Santos**  
525.922.786-72  
Signatário

William G

**William Gomes**  
035.216.042-09  
Signatário

Juliana O

**Juliana Oliveira**  
032.533.222-38  
Signatário

**HISTÓRICO**

- 30 jul 2024**  
17:59:55  **Edilberto Serpa dos Santos** criou este documento. ( Email: educacaofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72 )
- 30 jul 2024**  
17:59:56  **Edilberto Serpa dos Santos** (Email: educacaofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72) visualizou este documento por meio do IP 177.8.29.6 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 30 jul 2024**  
18:00:00  **Edilberto Serpa dos Santos** (Email: educacaofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72) assinou este documento por meio do IP 177.8.29.6 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 30 jul 2024**  
18:40:54  **Juliana Maria Silva de Oliveira** (Email: oli.mariajuliana@gmail.com, CPF: 032.533.222-38) visualizou este documento por meio do IP 191.246.226.53 localizado em Belém - Pará - Brazil
- 30 jul 2024**  
18:41:00  **Juliana Maria Silva de Oliveira** (Email: oli.mariajuliana@gmail.com, CPF: 032.533.222-38) assinou este documento por meio do IP 191.246.226.53 localizado em Belém - Pará - Brazil
- 30 jul 2024**  
18:05:49  **William Araujo Gomes** (Email: william.gomesaraujo@outlook.com, CPF: 035.216.042-09) visualizou este documento por meio do IP 170.231.134.125 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 30 jul 2024**  
18:05:52  **William Araujo Gomes** (Email: william.gomesaraujo@outlook.com, CPF: 035.216.042-09) assinou este documento por meio do IP 170.231.134.125 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil



Página de assinaturas

**Edilberto Santos**  
525.922.786-72  
Signatário

**William Gomes**  
035.216.042-09  
Signatário

**Maeth Sousa**  
020.847.772-16  
Signatário

HISTÓRICO

- 16 ago 2024 21:44:00 **Edilberto Serpa dos Santos** criou este documento. ( Email: educacaofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72 )
- 16 ago 2024 21:44:01 **Edilberto Serpa dos Santos** (Email: educacaofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72) visualizou este documento por meio do IP 179.84.221.33 localizado em Belém - Pará - Brazil
- 16 ago 2024 21:44:04 **Edilberto Serpa dos Santos** (Email: educacaofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72) assinou este documento por meio do IP 179.84.221.33 localizado em Belém - Pará - Brazil
- 17 ago 2024 10:31:46 **William Araujo Gomes** (Email: william.gomesaraujo@outlook.com, CPF: 035.216.042-09) visualizou este documento por meio do IP 170.231.133.182 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 17 ago 2024 10:31:51 **William Araujo Gomes** (Email: william.gomesaraujo@outlook.com, CPF: 035.216.042-09) assinou este documento por meio do IP 170.231.133.182 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 19 ago 2024 08:07:45 **Maeth Mendes de Sousa** (Email: maethsousa123@gmail.com, CPF: 020.847.772-16) visualizou este documento por meio do IP 186.0.151.207 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil
- 19 ago 2024 08:07:55 **Maeth Mendes de Sousa** (Email: maethsousa123@gmail.com, CPF: 020.847.772-16) assinou este documento por meio do IP 186.0.151.207 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil

