

◆ Educação Física ◆

Atividade Física na Adolescência

A atividade física na adolescência é fundamental numa época na qual ocorrem muitas mudanças corporais, emocionais e de comportamento.

A adolescência é um período importante para qualquer pessoa. É uma fase de transição para a vida adulta, onde os jovens começam a ter maior responsabilidade, tem que fazer escolhas que vão ser fundamentais neste novo momento e muitas vezes, é um momento de auto-afirmação, onde uma certa "rebeldia" é natural, criando conflitos com os pais.

Mas é um momento onde os adolescentes também passam por mudanças no corpo, devido a alta concentração de hormônios. Os meninos começam a desenvolver pelos pelo corpo e pelo rosto, a voz engrossa. Já as meninas começam a ter as formas mais arredondadas, desenvolvem seios e começam a menstruar. É um momento, onde a prática de alguma atividade física se torna muito importante.

Praticar alguma atividade física neste momento ajuda o adolescente a enfrentar melhor estes efeitos psicossociais de uma fase de transição, pois o garoto ou garota gastando energia no esporte tende a ficar mais equilibrado. O esporte, também ajuda na socialização, que é muito importante para o adolescente, já que aumenta a auto-estima e serve como elo de integração, num momento onde ele procura se integrar a um grupo da mesma faixa etária que a dele.

A prática desportiva também auxilia a afastar o jovem de possíveis vícios, como o álcool, o tabaco e as drogas, visto que ele não conseguirá manter uma frequência caso se envolva com isso. Também ajuda a equilibrar o peso do corpo, aumentando a massa magra e reduzindo o nível de gorduras, pois devido ao crescimento muscular e ósseo, nesta fase os adolescentes costumam comer muito, o que poderia levar à obesidade, sem uma queima constante de calorias.

Também é bom para evitar o excesso de peso. Atualmente existem muitos adolescentes que sofrem com a obesidade, pois muitos deles não costumam praticar nenhum tipo de exercícios ou atividades físicas, além disso, atividades como musculação pode ser muito útil por auxiliar no aumento da massa muscular que pode fazer com que estes consigam o corpo tão sonhado por diversas pessoas. A prática de atividades aeróbicas se faz necessária em todas as idades, pois para quem deseja perder peso o ideal é juntar atividades aeróbicas com uma boa alimentação. Veja as principais atividades físicas que devem ser praticadas pelos adolescentes: natação, esportes coletivos (futebol, basquete, vôlei e outros), dança, musculação, aulas de alongamento, artes marciais, corrida e muitas outras.

Quais as atividades físicas mais recomendadas aos adolescentes?

A maioria dos profissionais de Educação Física recomenda atividades visando o desenvolvimento de várias habilidades, como natação, capoeira, musculação etc.

Muitos técnicos e até mesmo alguns pais, pensam em criar um atleta precoce. Saiba que é muito difícil definir as principais características para um esporte como habilidades para velocidade, resistência ou força de um jovem de 11 ou 12 anos. Por isso o melhor é deixar o jovem livre para escolher as atividades que o agradam, para que ele consiga manter uma regularidade.

Alguns pais chegam a obrigar os filhos a praticar um esporte, causando traumas e afastando o jovem da atividade física. Deve-se sempre, respeitar os limites e aptidões do adolescente. Fazer exercícios é sempre importante, em qualquer idade e na adolescência pode ajudar a moldar o corpo e até mesmo a personalidade do praticante.

Veja outros benefícios:

- Aumento da força e resistência muscular, agilidade, flexibilidade, da condição cardiorespiratória, etc;
- Melhora da composição corporal com a diminuição do percentual de gordura;
- Ajuda a evitar a obesidade;
- Ensina o jovem a ter disciplina;
- Afasta das drogas;
- Promove o relacionamento social;
- Estimula a superação e a resolução de problemas e dificuldades;
- Melhora a postura;
- Exercita tanto a independência do aluno, quanto o relacionamento em grupo.

O ideal seria que o aluno procurasse uma academia ou clube, fizesse uma avaliação física, para conhecer o seu nível de condicionamento e aptidão física e elaborar junto ao instrutor, um programa de acordo com os seus interesses. Se o jovem já pratica algum esporte, deverá fazer um trabalho complementar. Por exemplo: se for um jogador de futebol, deverá fazer aulas de alongamento ou flexibilidade para aumentar a mobilidade articular, musculação para aumentar a resistência e força muscular e até outras atividades aeróbicas, para melhor a sua condição cardiorespiratória, como natação etc...

Há muita polêmica quanto ao pré-adolescente e adolescente fazer musculação. Não existe nenhum artigo que comprove que a musculação atrapalhe o crescimento. O que nunca se deve fazer é trabalhar com carga máxima ou sub-máxima (Levantar o máximo de peso que se agüenta, como fazem os fisioculturistas). Geralmente de 11 anos para cima, desde que com o acompanhamento de um professor, a musculação pode ser feita visando um treino de resistência muscular e não de força.

O legal para prender a atenção do jovem é o circuito, que é mais dinâmico e pode-se intercalar exercícios aeróbios e exercícios com pesos leves. São casos mais raros os de adolescentes treinando, geralmente é um complemento para alguma atividade esportiva como no caso do futebol que eu citei acima, ou quando se deseja perder peso, ou mesmo, num caso de fisioterapia.

Atividades mais indicadas:

- Artes marciais;
- Esportes coletivos;
- Musculação visando um trabalho de resistência muscular;
- Natação;
- Dança;
- Corrida;
- Aulas de alongamento.

Estas atividades podem ser feitas 3x por semana, com a duração de 45 minutos a 1 hora, sempre com o acompanhamento de um professor ou de um profissional.

Fonte: <http://www.meionorte.com/joaoadala/a-atividade-fisica-na-adolescencia-e-fundamental-80166.html>

<http://cyberdiet.terra.com.br/quais-as-atividades-fisicas-mais-recomendadas-aos-adolescentes-3-1-2-275.html>