

GOMES, Anderson Stuart. O treinamento de musculação na adolescência. Bragança Paulista, SP: FESB, 2009. (IMPRESSO)

## RESUMO

Atualmente adolescentes frequentam as academias de musculação pelos mesmos fatores sendo eles uma questão de estética ou um bom condicionamento físico. Essa procura dos adolescentes por academias de musculação tem sido muita das vezes voltada diretamente ao ganho de hipertrofia muscular, na procura por esses resultados, os adolescentes acabam sendo desencorajados ou não são bem orientados por profissionais da área. Este estudo teve como objetivo quantificar qual o verdadeiro ganho físico dos adolescentes na prática do treinamento de musculação quando bem orientados sobre de que maneira treinar e a importância de se respeitar todas as fases de treinamento para cada objetivo. Procurando averiguar se o ganho predominante na adolescência é a força muscular ou a hipertrofia muscular, foi selecionado um adolescente do sexo masculino de 16 anos de idade. Praticante de musculação na academia Iron Union na cidade de Atibaia, onde o mesmo foi submetido a um estudo de caso no período de 12 semanas. Foram utilizados para análise os seguintes procedimentos: registro de medidas circunferências torácica, circunferências braço direito e esquerdo, estando eles contraídos, e teste de 1 (RM). Nota-se nos resultados que em relação a hipertrofia o adolescente teve um ganho considerável, enquanto no teste de 1 (RM), o ganho que o adolescente obteve foi acima do esperado. Concluiu-se assim que sem nenhuma lesão, o adolescente sendo orientado obteve um ganho significativo na força muscular quando comparado ao ganho de hipertrofia muscular, estando estes resultados equivalentes aos que comprova a literatura sobre a musculação na adolescência.