*Musculação na Adolescência*

Aléxis Agra, Arthur Dondoni, Guilherme Gil, Humberto Corrêa.

Professores/Orientadores:

Instituição: Senac Gestão e Negócios Ensino Médio  
Ano escolar: 2 Ano do ensino médio.

RESUMO

Hoje em dia, existe muitas pessoas que buscam o corpo perfeito, seja porque já sofreu bullying por conta dele, seja para superar algum momento difícil na sua vida, seja por alguma inspiração que o sujeito viu em algum filme ou em algum influenciador, ou até mesmo porque ele busca a melhor versão dele mesmo. É inegável os benefícios da musculação e de exercícios físicos na saúde. Existem alguns mitos que falam que tem a academia só pode ser feita a partir dos 16 anos, será mesmo que é verdade? Quais os benefícios da musculação na adolescência, e também, por que algumas escolas de outros países estão começando a adotar a musculação na grade curricular de Educação física? E com base nisso, criamos esse projeto de pesquisa para responder algumas dessas perguntas e trazer alguns dados.

**Palavras Chaves:** Academia, Musculação Na Adolescência, Hormônios e Exercícios.

Problematica

A nossa problemática principal é desmentir os mitos que tem sobe a musculação na adolescência. Existem muitos responsáveis que não matriculam os seus filhos em academias pois acharem que podem prejudicar o desenvolvimento do mesmo de alguma maneira, como encurtar os movimentos, ou até mesmo em questões hormonais. E levando isso em consideração, nosso grupo decidiu fazer um trabalho sobre a musculação de uma maneira gera, e como que isso pode beneficiar o adolescente, tanto de uma maneira fisiológica, como até mesmo de uma maneira neurológica.

Introdução

Este documento está escrito de acordo com o modelo indicado para o artigo, assim, serve de referência, ao mesmo tempo em que comenta os diversos aspectos da formatação. Observe as instruções e formate seu artigo de acordo com este padrão.

Cada artigo deverá ser encabeçado por um título em português e em inglês ou espanhol. Título: fonte Arial, tamanho 14, deverá ser claro e conciso, escrito apenas a inicial maiúscula, negrito, centralizado, na parte superior da página.

As margens devem ser: superior 3 cm, inferior 2 cm, lateral esquerda 3 cm, e lateral direita 2 cm. O tamanho de página deve ser A4. O corpo do texto deve ser escrito em Arial, tamanho 12, justificado na direita e esquerda, com espaçamento entre linhas 1,5.

Os artigos possuem um limite de cinco autores**. Os n**omes dos autores devem ser centralizados, com letra Arial tamanho 12, sendo a primeira letra de cada nome em maiúscula e o restante em minúsculo. Os autores devem ser separados por virgula. Logo abaixo, devem constar as instituições afiliadas de cada autor, relacionada por asterisco sobrescrito. Em seguida, devem constar os e-mails (Arial, tamanho 10) dos autores na mesma ordem.

Títulos das seções e subseções devem ser posicionados à esquerda, em negrito, numeradas com algarismos arábicos (1, 2, 3, etc.). As seções Introdução, Conclusão e Referências não são numeradas. Deve-se utilizar texto com fonte Arial, tamanho 12, em negrito. Não coloque ponto final nos títulos.

1. Objetivo geral

A nossa ideia no objetivo geral é primeiro buscar a explicar a mudança que a musculação pode mudar no corpo humano, tanto de uma maneira hormonal, como de uma maneira metabólica, e também de uma maneira fisiológica, o que a musculação pode mudar no estilo de vida, e como que isso pode mudar na questão neurológica, no caso, ajudar a pessoa em momentos difíceis e até mesmo salvar a vida de algumas pessoas.

1. Objetivo ESPECÍFICO

Levando o ponto anterior em consideração, primeiro iremos falar sobre a musculação no corpo humano, o que ela pode mudar a questão fisiológica para seres humanos totalmente desenvolvidos, e depois focaremos sobre as mudanças que a musculação pode causar no corpo de um adolescente, já que o corpo do meso é diferente de um corpo de um ser humano totalmente desenvolvido.

1. JUSTIFICATIVA

Incrivelmente, o assunto em questão é bem popular de uma certa forma, mas ainda da para se perceber que existem alguns pensamentos retrógrados e antigos em relação a prática dessa modalidade. Existem escolas americanas que ao invés de ter uma educação física variada, eles fazem treinos com pesos, e foi comprovado que isso melhora o corpo de uma pessoa, e também, ensina ela sobre a sua consciência corporal,

1. Formatação de tabelas, quadros e figuras

Figuras e tabelas devem possuir títulos (cabeçalhos) descrevendo o nome do elemento e também legenda indicando a fonte. Caso o conteúdo tenha sido criado pelo(s) autor(es), deve-se indicar como fonte “produção do(s) próprio(s) autor(es)”. Para melhor visualização dos objetos, deve-se ser previsto um espaço simples entre texto-objeto e entre legenda-texto.

A identificação deve ser (centralizada, fonte Arial, tamanho 10, negrito) feita na parte superior, com a palavra designativa (Figura, Quadro, Tabela, etc.) em letras minúsculas, seguida de seu número de ordem de ocorrência no texto em algarismos arábicos seguido de dois pontos e do respectivo título. Após o elemento gráfico, indicar, de forma breve e clara, a legenda, a fonte bibliográfica, notas ou outras informações que sejam necessárias para uma melhor compreensão (centralizada, fonte Arial, tamanho 10).

Figura 1: Exemplo de figura



Fonte: ENEGEP, 2005

Nas tabelas devem ser usadas, preferencialmente, a fonte Arial, tamanho 10. A Tabela 1 apresenta o formato indicado para as tabelas. É importante lembrar que as tabelas devem estar separadas do corpo do texto por uma linha em branco (12 pontos), conforme exemplificado a seguir. Cabeçalho e legenda igual a formatação da figura.

Tabela 1: Pesquisa qualitativa *versus* pesquisa quantitativa

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Item** | **Quant.** | **Percentual** |
| Teoria social | 22 | 7,9% |
| Método | 34 | 12,3% |
| Questão | 54 | 19,5% |
| Raciocínio | 124 | 44,8% |
| Método de amostragem | 33 | 11,9% |
| Força | 10 | 3,6% |

Fonte: Adaptado de MAYS *apud* GREENHALG, 1997

Os quadros são utilizados para apresentar textos adicionais, como por exemplo, códigos-fontes de programas. O Quadro 1 apresenta um exemplo. A fonte do texto dentro do quadro vai de acordo com a necessidade do artigo. Se for uma imagem capturada, não se deve considerar como um quadro, mas como uma figura.

Quadro 1: Exemplo de quadro para artigo

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Resumo** | **Introdução** | **Metodologia ou matérias e métodos** | **Resultados e discussão** |
| - Objetivo  - Resumo do material e método  - Principais resultados  - Conclusão | - Revisão de literatura  - Objetivos do trabalho | - Apresentação completa das técnicas originais empregadas ou com referencias de trabalhos anteriores que as descrevam. | - Poderão ser apresentados separados ou como um só capítulo, podendo conter no final conclusão sumarizada. |

Fonte: elaborado pelo próprio autor

1. Citações

As citações também devem seguir a ABNT, a qual determina que:

* citações diretas com menos de três linhas devem vir inseridas no texto e colocadas entre aspas duplas. Deve constar a indicação do autor da citação.

Exemplos:

* + No final da citação: “Citação” (SANTOS, ano, p. 159)
  + No início ou inserida no texto: Segundo Santos (ano, p. 159) “Citação”, ou ainda, Santos (ano, p. 159) diz que: “[...] citação”.
* citações diretas com mais de três linhas devem ser destacadas com recuo de 4 cm da margem esquerda, sem aspas e com letra menor que a do texto (fonte Arial, tamanho 10). Ao final, deve constar: (SOBRENOME DO AUTOR CITADO, ano, p. 123).
* citações indiretas, ou seja, texto baseado na obra do autor consultado deve ser adotado o mesmo critério anterior para a referência do autor; se fora dos parênteses, o sobrenome começa com maiúscula e depois letras minúsculas; se entre parênteses, o sobrenome aparece em letras maiúsculas.

1. Referencial Teórico

Vamos levar como referencial teórico, um artigo cientifico sobre energia foto voltaica no brasil, feita por um engenheiro, formado na URGS, que nesse artigo, diz sobre

1. Metodologia

Na nossa metodologia, optamos pela entrevista de duas empresas de painéis foto voltaicos, saber sobre a sua opinião diante as suas dificuldades de trabalhar com essa área no Brasil, e também, o quanto de dinheiro que uma pessoa normal tem que gastar para ter esse equipamento em sua casa. Buscamos algumas notícias sobre energia solar em Porto Alegre, e com isso, iremos analisar cada notícia, e tiraremos uma conclusão geral sobre isso, e caso tenha algum dado numérico, também iremos interpretar e explicar sobre isso. E também faremos uma revisão bibliográfica, pegando com base uma série de notícias sobre tal assunto, e também um artigo científico para pegarmos dados de como esse mercado está no brasil, e de como as placas foto voltaicas funcionam, e o cálculo de rendimento de tal energia, como que uma placa voltaica funciona, o seu custo de produção, o que é necessário para construir tal placa. Pensamos também em fazer uma pesquisa publica, para saber em um cenário totalmente utópico, se a energia solar fosse algo acessível no brasil, quantas pessoas iriam adotar tal tecnologia, e também, levantar dados sobre quantas pessoas que sabem realmente como essa tecnologia funciona, pois isso nos diz muita coisa sobre o problema no geral.

.

1. Resultados Parciais

Bom, até o dado momento não obtemos nenhuma resposta de ambas as empresas entrevistadas, e com base nisso, iremos esperar até a resposta de ambas, ou de pelo menos de uma das empresas para começarmos o processo de conclusão.

1. CONCLUSÃO

Referências

Deverão ser redigidas segundo as normas da ABNT. Incluir as referências de obras mencionadas no texto.

**Exemplos (**todos os exemplos aqui apresentados são fictícios**):**

– **Autor pessoal**

ÚLTIMO SOBRENOME (Caixa alta), D. T. (Primeiras letras do nome e sobrenomes) **Título**. 3. ed. (Número da edição) Local: Editora, ano. 159p.

– **Até 3 autores**

FONTES,  M. P.; LIMA, D. A.; SANTOS, R. P. **Título**. 4. ed. rev. e aum. Local: Editora, ano.

– **Mais de 3 autores**

GONÇALVES, G. O. et al. **Título**: subtítulo. Local: Editora, ano.

– Organizador (es), coordenador(es), tradutor(es)

TEIXEIRA, M. V. (Org.). **Título**. Tradução de (Nome e Sobrenome do tradutor). [S.l.: s.n.] (Caso não contenha  local  e editora na obra referenciada), ano.

– **Autor entidade**

BRASIL. Ministério da Educação. **Título**. Brasília, DF, ano. 96p.

– **Autoria desconhecida**

PRIMEIRA palavra do título. Local:  Editora, ano.

– **Partes de monografia**

SANTOS, M. T. Título da parte. In: SOBRENOME, F. S. (Org.). **Título da publicação**. Local: Editora, ano. cap. 3, p. 6-9.

SANTOS, D. T. Título da parte. In: \_\_\_\_\_\_. (caso autor da parte seja igual ao da publicação no todo). **Título da publicação**. Local: Editora, ano. cap. 4, p. 3-7.

– **Monografias e partes de monografias em meio eletrônico e on-line**

GONÇALVES, F. M. **Título**. Local: Editora, ano. 1 CD-ROM.

SANTA MARIA. In: ENCICLOPÉDIA virtual dos municípios do RS. Local: Editora, ano. CD-ROM 1.

SANTOS, N. B. **Título**. [S.l]: Editora, ano. Disponível em: <http://www.iffarroupilha.edu.br >. Acesso em: 7 ago. 2015.

– **Eventos (trabalhos apresentados)**

FONTES,  M. P.; LIMA, D. A. Título. In: NOME DO EVENTO EM CAIXA ALTA, 1. (Numeração do evento, se houver), ano, local (do evento). **Anais**... (mesmo caso para **Resumos**...) Local (da publicação): Editora, ano. p. 4-8. (Quando em meio eletrônico, adicione a descrição física do recurso utilizado após a paginação. Ex.: ... p. 4-8. 1 CD-ROM.)

– **Eventos (trabalhos apresentados) on-line**

FONTES,  M. P.; LIMA, D. A. Título. In: NOME DO EVENTO EM CAIXA ALTA, 1. (Numeração do evento, se houver), ano, local (do evento). **Anais eletrônicos**... Local: Editora, ano. Disponível em: <http://www.url completa>. Acesso em: 5 ago. 2015.

– **Artigos e/ou matéria de revista**

FONTES, M. P. Título do artigo. **Título da publicação**, local, n. 1 (número da publicação), p. 4-8 (paginação inicial e final), jan. 2000 (data da publicação).

– **Artigos on-line**

LIMA, D. A. Título do artigo. **Título da revista**. Local, numeração, ago. 2014 (data da publicação). Disponível em: <http://www.url completa>. Acesso em: 6 jul. 2015.