



## FOCO NA CRIANÇA

✓ SEGUIR

CONTINUA  
APÓS  
PUBLICIDADE

Caminhos para uma infância mais saudável e com o melhor suporte médico são o mote dos artigos do pediatra Felipe Monti Lora, CEO do Sabará Hospital Infantil



Família

# Esportes na adolescência: uso de suplementos deve ser feito com cautela

Em clima de Olimpíadas, vale falar sobre o efeito positivo da prática esportiva no desenvolvimento infanto-juvenil e dos cuidados que a cercam

Por Felipe Monti Lora  
25 jul 2024, 10h11



Os adolescentes podem até competir como profissionais, mas ainda estão em desenvolvimento (Freepik (gerada por IA)/Reprodução)

Com a chegada das **Olimpíadas de Paris**, crianças e adolescentes param em frente à televisão para ver seus atletas favoritos, que muitas vezes se tornam uma referência em saúde, disciplina e até profissão.

Isso é positivo. Ora, as **atividades esportivas**, sejam coletivas ou individuais, trazem aos adolescentes aptidões de convivência em grupo, a aceitação de desafios e de aprendizados com as vitórias e derrotas que eles enfrentarão ao longo da vida.



De acordo com a legislação brasileira, um adolescente pode, inclusive, praticar **esportes de alto rendimento** e participar de campeonatos no Brasil e no exterior, mesmo sendo menor de idade. Na última edição das Olimpíadas, em Tóquio, o Brasil levou 303 atletas em 35 modalidades diferentes, sendo que cinco deles tinham menos de 18 anos, e um menos de 16 anos.

Nesse caso, entretanto, é necessário seguir algumas regras para que a prática não acabe prejudicando a sua saúde. Apesar de todos os **benefícios** que o esporte pode trazer ao desenvolvimento, em alguns cenários a atividade pode causar distúrbios psicológicos, como **depressão** ou **crises da ansiedade** em decorrência da intensa **cobrança por resultados** (por vezes, feita pelo próprio atleta).

CONTINUA APÓS PUBLICIDADE



+ Leia também: [Inspiração olímpica: 8 esportes pra você começar a praticar](#)

## Uso de suplementos: alerta aos pais

Com o estímulo de adolescentes à prática de esportes ou atividades em academias, temos visto o **uso de suplementos alimentares em seu cotidiano e até mesmo de crianças**, tema que vale um alerta para os pais.

Há estudos nos Estados Unidos, com milhares de adolescentes, que relatam uma prevalência de 35% de consumo de **suplementos esportivos** para o ganho de massa muscular.

CONTINUA APÓS PUBLICIDADE

A tese de alguns especialistas é de que substâncias como whey protein e a caseína auxiliam no crescimento, principalmente no desenvolvimento da saúde óssea de crianças e adolescentes, tanto as saudáveis quanto as que



Todavia, é importante salientar que o **consumo energético excessivo** que pode ocorrer ao acrescentar produtos do tipo na dieta aumenta o risco de sobrepeso, obesidade e suas comorbidades.

Para os adolescentes que já entram na categoria de atleta, os especialistas da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva ressaltam que “**o uso de suplementos alimentares é inadequado e desnecessário para atletas adolescentes ativos** e competitivos para fins de melhoria de desempenho. Atletas adolescentes e o seu pessoal de apoio devem estar cientes dos riscos associados com suplementação dietética”.

CONTINUA APÓS PUBLICIDADE

Isso porque ainda não há informação suficiente sobre o efeito de longo prazo do uso de suplementos em crianças e adolescentes. E essa falta de segurança absoluta inclui a **creatina**, em consumo crescente na faixa etária.

## NEWSLETTER veja SAÚDE

Receba, toda semana, as reportagens de Veja Saúde que mais deram o que falar. [Inscreva-se aqui](#) para receber a nossa newsletter



[Clique aqui para entrar em nosso canal no WhatsApp](#)

No final, entende-se que **é possível obter o nível necessário de micronutrientes com uma dieta bem calculada** em quantidade calórica e proteica. E o uso de suplementos, nesse momento, reserva-se para situações excepcionais, como o cálculo individualizado para competição extrema, ou disfunções neuromusculares.

Em vez de os pais recorrerem a esses produtos como primeira opção, é fundamental garantir uma **alimentação balanceada e variada**, que forneça todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento saudável dos adolescentes. Priorizar fontes naturais de proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais é sempre a melhor abordagem.

Caso a criança ou adolescente apresente qualquer distúrbio de crescimento, recomendamos que os pais procurem seu pediatra, ou um endocrinologista pediátrico para garantir o melhor acompanhamento clínico.

+ **Leia também:** [Vitaminas demais, saúde de menos: o lado perigoso desses nutrientes](#)

## Cuidados para a prática

A Academia Americana de Pediatria coloca que, em torno dos 12 anos, os adolescentes já estão aptos a frequentar academias, desde que acompanhados por um profissional da área, que indique **exercícios adequados** para sua idade, altura, peso e fase da puberdade.

Compartilhe essa matéria via:

 WhatsApp
  Telegram

RELACIONADAS

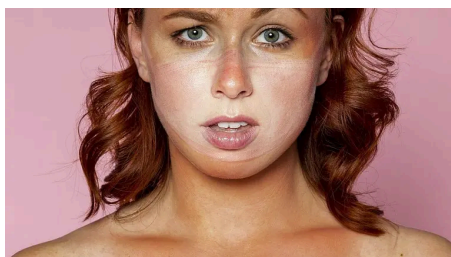
- Prescrições do editor: o que os esportes de luta ensinam à vida
- Multivitamínicos: suplementos são essenciais ou supérfluos?
- Suplementos esportivos: o que saber antes de usar

[ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS](#)
[FILHOS](#)
[OLIMPIADAS](#)
[PRÁTICA DE ESPORTES](#)
[SAÚDE FILHOS](#)

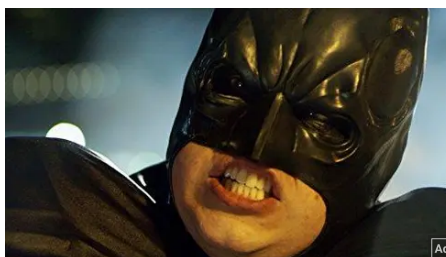
CONTEÚDO PROMOVIDO



Qual seu par ideal de acordo com seu signo? Faça o teste já!  
BRAINBERRIES



Vai tomar um reforço? Leia isso primeiro  
BRAINBERRIES



Os piores filmes de todos os tempos! Apenas uma perda de tempo  
BRAINBERRIES