

ZERO HORA

ESPORTES

AO VIVO | Grêmio deve renovar com Mano Menezes? Inter pressionado com a vitória dc

Esporte e saúde [Notícia](#)

RS recebe primeiro torneio infantil de fisiculturismo; participantes defendem modalidade e pediatras alertam para riscos

Copa dos Campeões será realizada na PUC, em Porto Alegre, e terá categoria Children Fitness, para crianças de 6 a 10 anos se apresentarem

14/11/2025 - 20h18min

Atualizada em 15/11/2025 - 12h33min



ALEX TORREALBA
[Enviar email](#)
[Ver perfil](#)



JOÃO ROSA
[Enviar email](#)



Lucas, oito anos, ao lado dos pais.

Reprodução / Arquivo Pessoal

É comum encontrar histórias de pequenos atletas moldados pela paixão dos pais em esportes como futebol, judô, vôlei e tênis. **Modalidades nas quais já foram comprovados os benefícios para o desenvolvimento das crianças.**

Jovens se aventurando no fisiculturismo, porém, **ainda é novidade para o público geral.** Porto Alegre recebe neste domingo (16), na PUCRS, um torneio infantil da modalidade e que despertou curiosidade e questionamentos.

LEIA MAIS



Com mais de 50 cirurgias, fisiculturista gaúcho coleciona títulos e supera problema de saúde: "Me sinto completo"



Ramon Dino fala pela primeira vez após conquista do Mr. Olympia e cita "legado" para o fisiculturismo: "As academias estão crescendo"

— Como assim, crianças fazendo musculação?

— Isso faz bem para elas?

— E a exposição de mostrar o corpo tão cedo?

São algumas das perguntas que surgem quando se fala no assunto. **Zero Hora conversou com pais de um participante e pediatras em busca de respostas.**

A Copa dos Campeões é o **principal evento do ano no Estado** promovido pela Federação Internacional de Fisiculturismo e pela Liga Profissional de Fitness (IFBB) do Rio Grande do Sul. Nas competições dessa entidade **não é permitido o uso de anabolizantes**, pois a IFBB conta com duas categorias olímpicas em que há exames antidoping.

A procura dos atletas é grande, e a relevância do campeonato cresce a cada edição. Em 2025, pela **primeira vez um evento no Estado terá uma categoria infantil, a *Children Fitness*, para crianças de 6 a 10 anos**. Outros campeonatos pelo Brasil e pelo mundo já incorporaram a classe.

— Através dessa primeira aparição das crianças no campeonato, a gente pretende atrair mais adeptos. A maioria já é praticante de algum esporte ou tem pais que são atletas — explica Gabriel Freire, treinador de fisiculturismo certificado pela IFBB.

Ele conta que seu time terá sete participantes infantis. **Apesar de ser um torneio, o caráter competitivo fica em segundo plano, segundo Gabriel:**

— O nosso intuito é mostrar que somos abertos ao público infantil e direcionar mais a procura para o esporte. Também queremos incentivar os jovens a novos hábitos alimentares e a um estilo de vida mais saudável.

Medalhas para todos

Todos os participantes vão receber medalhas e **há um cuidado com a exposição do corpo**, com roupas diferentes para crianças, com menos exposição.

— Sempre que uma criança se apresenta, é um show. O público gosta. Esse evento tem tudo para ser marcante, ainda mais para mostrar que o nosso esporte traz ideias de disciplina, determinação e incentiva a prática de atividades físicas — projeta Freire.

Paixão de pais para filho

A família Gnoatto tem o fisiculturismo no sangue. **Paulo Roberto**, 38 anos, e **Vanessa**, 35, são atletas da modalidade. Ele é campeão do Mr. Universo na categoria *Mens Physique*, além de educador físico, assim como a esposa Vanessa, que compete na categoria *Bikini Fitness*.

Eles são pais de Lucas Gnoatto, que **completa 8 anos neste sábado (15)**. O pequeno tem uma infância bastante ativa, pois pratica diversas modalidades, como futebol e skate. Por influência dos pais, se aproxima cada vez mais do

fisiculturismo — pelo menos nas apresentações. Já foram quatro eventos em que Lucas participou — a foto dos pais com ele, que ilustra a matéria, foi enviada pelos pais, que autorizam seu uso. O quinto evento ocorre no domingo.

— Ele **não treina propriamente musculação**. Eu evito. O Lucas tem uma vida muito ativa no esporte. Se eu o colocasse para fazer a musculação hoje, ele teria condições suficientes, até porque tem consciência corporal de fazer a contração muscular e conhece o nome dos grupos musculares — explica o pai de Lucas.

— Eu não passo treino propriamente dito de musculação, **porque ele não gostaria de trocar a infância por algo que exige muita disciplina** e causasse dor. Eu quero que o fisiculturismo seja para ele algo bom e que traga ele para dentro do esporte — complementa.

Paulo Roberto sabe que a musculação para a idade do filho, quando feita sem segurança, pode causar problemas no crescimento.

— **Eu não posso causar isso**. Ele está no processo de crescimento, sabemos disso, e eu não quero colocar ele num treinamento intenso. O Lucas faz os exercícios dele, **vendo a gente fazer e repete**. Vai um abdominal, um apoio, uma passada, algo mais livre, isso ele faz com certeza, mas eu não exponho ele a isso — pondera.

Orgulho e ensinamentos

A primeira vez que Lucas subiu em um palco foi com quatro anos. O **pequeno aprendeu a fazer as poses da categoria M**

Physique, que são as exigidas nos torneios da Children Fitness.

— Eu sinto muito orgulho dessa situação toda. **O meu coração, como pai, além do orgulho, passa aquela preocupação para que ele não se frustre, para que ele também se divirta ali.** Não quero uma visão de compromisso. A minha maior preocupação é a saúde mental e física dele — conta Paulo Roberto.

Além dos treinos, a dieta é um fator importante na vida de um atleta. No caso de Lucas, mesmo que os pais tenham uma alimentação mais restrita, ele **tem liberdade para comer outras coisas**, mas já tem gosto por alimentos saudáveis.

Não há ainda indícios de que o pequeno seguirá os passos dos pais e será um atleta de fisiculturismo. O esporte já está na sua vida, com os exemplos da modalidade.

O perigo da preocupação com a própria imagem

José Paulo Ferreira, presidente da Sociedade de Pediatria do RS, afirma que a atividade física de crianças **deve ser voltada ao lúdico**, ter propósito de socialização, crescimento e equilíbrio.

— Nos preocupamos com o excesso de atividade física que saiu do lúdico para a competição. E aí vai entrar o futebol e uma série de outras coisas que pensamos se vale a pena para criança ou se quem está competindo são os técnicos e os pais — afirma.

Segundo ele, uma questão que precisa ser levada em conta é a imagem corporal.

— É **um absurdo** se a competição final for para avaliação da imagem corporal de uma criança que nem tem noção do que é isso. Esse é o grande pecado dessas competições — ressalta o médico, que exemplifica:

— Imagina a neurose que vai criar nessa criança. Porque um vai ser o campeão. Os outros 6, 7, 8 ou 10 não vão ser. Vai começar desde pequena a criança com pensamentos como "Ah, o **meu corpo não pode ser isso**, eu só posso comer tal coisa, eu tenho que deixar de comer não sei o quê, tenho que perder peso, tenho que deixar de comer sal".

Ferreira alerta para possíveis distúrbios de imagem e a baixa autoestima das crianças que não forem declaradas vencedoras.

— Aquela criança vai começar a ter restrições alimentares. Eles ficam 3, 4 dias antes da competição final sem sal para poder desidratar e ter uma definição muscular melhor.

Atenção para a idade

A **pediatra Lúcia Diehl** afirma que a musculação não prejudica o crescimento.

— Melhora a força, a postura, a coordenação, a saúde óssea e promove autoestima. E é **segura se for feita com um educador físico acompanhando, com a carga proporcional** ao tamanho da criança e a maturidade da criança, e com técnica correta — explica Lúcia.

Sobre idade para a criança começar a praticar musculação, a pediatra aponta a partir dos 8 anos, com enfoque em circuitos, exercícios leves, controle da carga e aprendizado da técnica.

— **O que não pode haver são treinos competitivos de estética, excesso de carga e treinos sem supervisão.** A Sociedade Brasileira de Pediatria **recomenda para a faixa etária entre 6 a 19 anos**, que as crianças e adolescentes façam 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa, diariamente. E atividades que fortaleçam os músculos e os ossos, três vezes por semana — diz Lúcia.

Problemas alimentares

Sobre o fisiculturismo, a pediatra ressalta uma questão estética que pode gerar **problemas alimentares no futuro:**

— As crianças não devem fazer exercício com foco na estética. A Sociedade Brasileira de Pediatria e a Academia Americana de Pediatria alertam que a transformação estética nas crianças e adolescentes é um dos **gatilhos para transtornos alimentares na infância** e na adolescência.

A mãe de Lucas, Vanessa de Oliveira Gnoatto, que além de educadora física, também estuda nutrição, entende os riscos, mas ressalta que o foco atual do filho é **apenas em se apresentar**, sendo mais uma motivação para a prática de esportes.

— Queremos que ele faça exercícios físicos e leve isso como uma brincadeira, **afinal ele é uma criança.** As apresentações que ele faz são um incentivo para ele praticar mais esportes, e

não como um foco de questão estética, que sim tem seus riscos.

Contexto de vida da criança

A pediatra especializada em hebiatria (medicina do adolescente) **Leila Maas** explica que a **Sociedade Brasileira de Pediatria** (SBP) recomenda que os treinos de força sejam cuidadosamente adaptados à fase de desenvolvimento e acompanhado por profissionais capacitados.

— Nessa idade, **as atividades devem utilizar apenas pesos leves**, de até 15 kg, com duração máxima de 30 minutos, três vezes por semana.

Ainda, de acordo com Leila Maas, a prática precisa ser associada a, pelo menos, **30 minutos de exercícios aeróbicos**.

— Além disso, a decisão de iniciar musculação deve levar em conta o contexto de cada criança, seu estado de saúde, maturidade, interesse e aptidão para começar esse tipo de treino.

Serviço da Copa dos Campeões

O evento ocorre no Salão de Atos da PUCRS (Av. Ipiranga, 6681 - Partenon), a partir das 9h. Quem tiver interesse em assistir todas as competições, **ingressos estarão disponíveis no site** e na bilheteria. É obrigatório levar um documento com foto para retirar o ingresso.



Mais sobre:

fisiculturismo

destaque esporte

instaesportesgzh

instagramgzh

Erro de rede. Por favor, atualize a página e tente novamente

Erro de rede. Por favor, atualize a página e tente novamente

MAIS LIDAS