

# Menina de 7 anos levanta barra com 80kg; entenda os riscos

Rory, que mora no Canadá, vem impressionando profissionais do levantamento de pesos em todo o mundo. No entanto, especialista alerta para os riscos da prática entre crianças

3 min de leitura

• **SABRINA ONGARATTO, DO HOME OFFICE**

13 DEZ 2020 - 12H39 ATUALIZADO EM 13 DEZ 2020 - 12H39



Menina levanta 80kg na barra (Foto: Reprodução/Metro)

Rory van Ulft tem apenas 7 anos, mas a imprensa já questiona se ela pode ser considerada "a criança mais forte do mundo". A estudante, que tem apenas um metro de altura, é capaz de levantar impressionantes 80 kg usando uma barra olímpica. Ela

também pode fazer agachamento com 61kg. A força incrível de Rory rendeu-lhe elogios de profissionais do levantamento de peso dos Estados Unidos.

### SAIBA MAIS

Personal trainer é criticado ao levantar barra de 40 kg sob filho de 18 meses  
10 atividades físicas e os benefícios para as crianças

Segundo Metro, ela começou a treinar pouco depois de seu quinto aniversário, após ser observada durante uma aula de ginástica. Agora, aos 7, ela se tornou a mais jovem campeã nacional juvenil dos Estados Unidos. "Ser mais forte me permite fazer mais e ficar melhor em tudo que tento", diz Rory. "Eu não penso sobre o que veio antes ou o que virá depois. Eu não penso em nada. Eu apenas limpo minha mente e faço isso", completou a menina que no Canadá com seus pais e irmão. Rory também é a melhor levantadora de peso de até 11 anos dos Estados Unidos.



*Menina começou a levantar peso há dois anos (Foto: Reprodução/Metro)*

"Rory não é apenas a criança de sete anos mais forte do mundo. Ela provavelmente também é a criança de sete anos mais forte que já viveu. Em termos de força relativa de Rory, em

comparação com todos os campeões nacionais nas categorias de peso e idade de desenvolvimento das meninas — que variam de país para país —, não há, atualmente, ninguém melhor competindo”, afirmou o pai, Cavan van Uft.

### + Equilíbrio: como fazer a conta 'preocupação com obesidade' + 'ame seu corpo' fechar ao educar seu filho

A menina também adora usar tatuagens falsas em seus shows de levantamento de peso. Mas Rory se vê, antes de tudo, como uma ginasta e passa nove horas por semana treinando para isso, em comparação com "apenas" quatro horas de levantamento de peso. Mas a menina, por enquanto, ainda não fala em ambições olímpicas. “Esse tipo de coisa realmente não importa para mim”, acrescenta Rory.



*Rory adora usar tatuagens falsas (Foto: Reprodução/Metro)*

### **QUAIS SÃO OS RISCOS?**

A prática de exercícios físicos é extremamente importante para manter a saúde das crianças em dia, principalmente em um

momento de pandemia, quando passam mais tempo em casa. No entanto, o ortopedista pediátrico Nei Botter Montenegro, vice-presidente do Departamento de Ortopedia da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), alerta para os exageros. Segundo ele, não é recomendado que crianças façam práticas de esforço muito grande como o levantamento de pesos e a musculação. "Na extremidade dos ossos, existem placas de crescimento que são, na verdade, de tecido cartilaginoso, ou seja, menos resistente do que o próprio tecido ósseo. Nessas regiões, os músculos que fazem a movimentação das articulações, geralmente estão inseridos. Então, um esforço muito grande com a qual o músculo traciona o osso na região aonde o crescimento está ocorrendo, pode levar a lesões", alerta. Segundo o especialista, há ainda o risco de doenças como a osteocondrite — inflamação conjunta de ossos e cartilagem — e fraturas de estresse, quando não há intervalo adequado entre cargas oferecidas na região de crescimento ósseo.

### **+ 5 canais do Youtube para manter as crianças em movimento durante a quarentena**

"A musculação, por exemplo, só deve ser iniciada após a fase do final do crescimento que, geralmente, ocorre entre 13 e 14 anos de idade para as meninas; e 14 a 15 anos para os meninos. Enquanto isso, o exercício de força recomendado para quem está em fase de crescimento é aquele que usa o peso da própria criança ou adolescente, que seja contra a gravidade ou isométricos, no qual o esforço que será realizado é proporcional ao corpo da própria pessoa", finaliza.