

**QUESTÃO 01**

A malhação tornou-se uma atividade física popular, que alimenta os sonhos de tornar corpos esguios em corpos sarados.

**QUESTÃO 02**

Os hebiatras – médicos especializados em adolescentes –, todavia, têm substituído a proibição por uma recomendação: a de ter cuidado com a quantidade de peso usada nos exercícios e acompanhar o que o filho faz na academia.

**QUESTÃO 03**

Assim como outras atividades, ela evita o sedentarismo, melhora o condicionamento cardiovascular, a flexibilidade e as habilidades motoras.

**QUESTÃO 04**

Aumentar a massa muscular, no entanto, só pode se tornar objetivo após o pico do estirão do crescimento, quando o corpo deixa para trás as feições infantis e ganha as características adultas.

**QUESTÃO 05**

Nas meninas, ele costuma ocorrer entre 12 e 14 anos. Nos meninos, entre 14 e 16 anos.