

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO – UFMA
PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DO
PLANO DE AÇÕES ARTICULADAS – PROFEPPAR
ASSESSORIA DE INTERIORIZAÇÃO – ASEI
CURSO DE SEGUNDA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA FRANCISCA OLIVEIRA DA LUZ

A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS DE TIMBIRAS-MA

Timbiras
2014

MARIA FRANCISCA OLIVEIRA DA LUZ

A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS DE TIMBIRAS-MA

Monografia apresentada ao Curso de Segunda Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão - UFMA, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Gustavo Rachid Mesquita Sauáia

Timbiras

2014

Luz, Maria Francisca Oliveira da.

A Prática de musculação nas academias de Timbiras-MA / Maria Francisca Oliveira da Luz. – Timbiras, 2014.

50 f.

Orientador: Gustavo Rachid Mesquita Sauáia.

Monografia (Graduação) – Universidade Federal do Maranhão, Curso de Licenciatura em Educação Física, 2014.

1. Musculação. 2. Academia. 3. Educação Física. I. Título.

CDU 796.41-027.22:725.85(812.1)

MARIA FRANCISCA OLIVEIRA DA LUZ

A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS DE TIMBIRAS-MA

Monografia apresentada ao Curso de Segunda Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão - UFMA, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Gustavo Rachid Mesquita Sauáia

Aprovada em: ___/___/_____

BANCA EXAMINADORA

Gustavo Rachid Mesquita Sauáia
Orientador

2º Examinador (a)

3º Examinador (a)

Dedico este trabalho a minha querida família que sempre me incentivou buscar a realização de meus anseios. “É minha benção divina, minha fortaleza”.

AGRADECIMENTOS

A Deus em primeiríssimo lugar, por ser minha luz, meu guia, sem ele não seria possível chegar a este momento vitorioso da minha vida. Obrigada Senhor por mais um sonho realizado!

A minha querida família por sempre estar ao meu lado, me incentivando, me dando força para que não desistisse no meio do caminho, agradeço pelo carinho, amor, compreensão, etc. Agradeço de modo especial, aos meus filhos amados, Emanuel, Emanuelle e Danielle, e ao meu querido esposo Manoel Antonio, minhas bênçãos divinas, os motivos para estar sempre buscando novas alternativas, novos modos de viver, de aprender e ser feliz.

Aos meus amigos que em todos os momentos estiveram ao meu lado, me apoiando, pois mesmo na ausência, as lembranças destes me faziam mais fortes, mas destemida, e mais motivada.

Aos meus colegas de turma, exemplos de companheirismo, dedicação, amizade, união. Mesmo que nossa caminhada juntos nesse curso tenha chegado ao fim, as boas lembranças, os momentos alegres e contagiantes, e até mesmo os momentos mais cruciais ficarão guardados na memória como um tesouro e serão lembrados conforme as circunstâncias permitirem. E ainda nos encontraremos por aí.

Aos meus professores e professoras, pelas oportunidades de aprendizagem propiciadas durante o curso. Agradeço pelo comprometimento, dedicação, exemplo, incentivo, etc.

Ao coordenador do curso, professor Raimundo Nonato, e ao orientador desta monografia, professor Gustavo Sauaia, pelo incentivo, confiança, colaboração, comprometimento, e obrigada pelo apoio necessário para que eu chegasse até esta conquista enquanto pessoa e enquanto profissional.

A todos, meus sinceros agradecimentos!

Nosso corpo é um organismo em movimento que precisa ser exercitado.

Cada parte de um todo que merece especial atenção. Ao fazer atividade física, a pessoa está em contato consigo mesma e isso tem um efeito benéfico, porque é um momento de cuidado pessoal.

Equipe mundo jovem

RESUMO

Este estudo aborda a prática de musculação nas academias de Timbiras-MA. Tem o objetivo de analisar a prática de musculação nesses espaços, para identificar o perfil dos praticantes de musculação; citar os principais motivos para a prática da musculação; e descrever os benefícios adquiridos pelos praticantes depois que começaram a realizar essa prática. Além da revisão bibliográfica sobre a musculação em academias, apresenta-se uma pesquisa de campo de abordagem quantitativa com foco descritivo e explicativo. A amostra foi formada por quarenta frequentadores de quatro academias timbirenses, que responderam a um questionário contendo nove perguntas fechadas. Os resultados obtidos com a pesquisa revelam que a saúde e o condicionamento físico são os principais motivos para a escolha dessa atividade física. E tendo adquirido uma melhora na saúde, a maioria dos participantes, citam o aumento da massa muscular, a melhora na disposição para realizar atividades do dia a dia e a melhora da autoestima como as principais alterações físicas e psicológicas após aderirem à prática de musculação, o que demonstra ser a prática de musculação uma opção essencial na vida desses timbirenses.

Palavras - chave: Musculação. Motivação. Benefícios.

ABSTRACT

This study addresses the practice of bodybuilding gyms in Timbiras-MA. Aims to analyze the practice of bodybuilding gyms in Timbiras-MA, to identify the profile of bodybuilders in gyms Timbiras-MA; cite the main reasons for the practice of bodybuilding; and describe the benefits gained by practitioners after they began performing weight training. Besides the review about bodybuilding in gyms, presents a field study of quantitative descriptive and explanatory approach with focus. The sample consisted of forty three academies timbirenses goers, who responded to a questionnaire containing nine closed questions. The results of the survey reveal that health and fitness are the main reasons for choosing this physical activity. And having acquired an improvement in health, most respondents cite increased muscle mass, improved willingness to perform activities of daily life and improved self-esteem as the main physical and psychological changes after joining the practice of bodybuilding which demonstrates that the practice of bodybuilding an essential option in the lives of these timbirenses.

Words - Tags: Bodybuilding. Motivation. Benefits.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 - Alguns fatores que marcaram a história das academias.....	15
Quadro 02 - Algumas atividades físicas de academias.....	17
Figura 01 - Programa Preventivo de musculação.....	27
Gráfico 01 - Distribuição dos participantes de acordo com o sexo.....	33
Gráfico 02 - Distribuição dos participantes quanto à faixa etária.....	34
Gráfico 03 - Tempo de adesão a musculação pelos praticantes.....	35
Gráfico 04 - A duração diária de treino de musculação.....	36
Gráfico 05 - Existência de orientações por profissionais de Educação Física..	37
Gráfico 06 - Influências recebidas para praticar musculação.....	38
Gráfico 07 - Motivação dos praticantes para a prática de musculação.....	38
Gráfico 08 - Classificação dos participantes quanto à melhora na saúde.....	39
Figura 03 - Alterações físicas e psicológicas depois dos treinos de musculação.....	40

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA	13
2.1	AS ACADEMIAS E AS ATIVIDADES FÍSICAS.....	13
2.2	FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO.....	19
2.3	A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS	21
2.4	RISCOS E CUIDADOS NA ATIVIDADE DE MUSCULAÇÃO.....	26
3	METODOLOGIA.....	28
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	29
3.2	DELIMITAÇÃO DO ESTUDO	30
3.3	POPULAÇÃO E AMOSTRA	20
3.4	PROCEDIMENTOS	31
3.5	INSTRUMENTOS	31
3.6	TRATAMENTOS DOS DADOS	32
4	APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....	33
5	CONCLUSÃO.....	42
	REFERÊNCIAS	43
	APÊNDICES.....	48

1 INTRODUÇÃO

Com as mudanças ocorridas nas sociedades, surgimentos de tecnologias, novas configurações no modo de ser, viver e produzir das pessoas, novas formas de pensar e agir sobre a natureza, constantes mudanças de padrões e hábitos, aspectos como qualidade de vida e saúde e a necessidade de atividade física, vem ganhando seus espaços.

Tahara et. al. (2003) considera que a vida moderna tende a ser pouco saudável devido ao estresse e estafa, agravada por uma alimentação inadequada e pela falta de prática regular de exercícios físicos. Conforme nota, todos esses fatores mencionados fazem com que a qualidade de vida da população fique comprometida, tanto em nível físico quanto psicológico.

Os meios de comunicação social, o modo como as pessoas vivem e sobrevivem faz com que se pense: qual a melhor maneira para melhorar as condições de vida de um ser humano nos aspectos físicos e psicológicos? O que fazer para elevar a autoestima, para sentirmos o bem-estar espiritual, emocional, físico e mental? Diante dessas indagações, a necessidade de atividade física a cada dia vem ganhando espaço, nas manchetes, nos programas, informes, nos meios de comunicação em geral, até mesmos em consultórios médicos, entre outros, sendo ainda relacionada à melhoria da qualidade de vida e saúde do ser humano. E dessa forma, vem também ocupando a consciência, os diálogos, e na prática, ocupa o próprio dia a dia de muitos.

Para Monteiro e Silva (2010) é impossível não notar os benefícios e as vantagens de se praticar atividades e exercícios físicos. Já que eles podem reduzir os riscos de doenças degenerativas, proporcionando uma qualidade de vida melhor e mais saudável.

Seja por questões de manter a saúde, controlar alguns males ou para manter a estética, para se sentir disposto e com a autoestima elevada, ou para qualquer que seja os motivos, as atividades físicas planejadas estão sendo escolhidas e praticadas em vários ambientes como as academias.

A musculação em academias foi o cerne deste estudo. Pois, dentre a variedade de atividades físicas incorporadas no âmbito desses espaços, tem-se a prática de musculação como opção essencial no contexto das academias timbirenses, cidade/local da pesquisa de campo.

Percebe-se que o termo academia, assim como o termo musculação, possui um percurso histórico e abordagens conceituais que intensificam as suas importâncias como ambiente (academias) e como prática (musculação), ambas recomendadas e procuradas por muitos indivíduos. Além dos aspectos históricos e conceituais, é necessário perceber como a musculação pode e por quem pode ser realizada. Além disso, é indispensável observar algumas motivações e os benefícios proporcionados pelos exercícios de musculação, e relacionar os cuidados que devem ser tomados antes da prática.

Diante do exposto, o objetivo geral do estudo foi analisar a prática de musculação em academias de Timbiras-MA. Para tanto se delineou como objetivos específicos: identificar o perfil dos praticantes de musculação nas academias de Timbiras-MA; citar os principais motivos para a prática da musculação; e descrever os benefícios adquiridos pelos praticantes depois que começaram a realizar musculação.

Na contextualização teórica desse estudo aborda-se como primeiro aspecto, a relação entre as academias e atividades físicas, inserindo de forma concisa, dados históricos, conceituais e organizacionais sobre academias, apresentando também algumas atividades físicas nesse tipo de estabelecimento, com destaque para a musculação, o objeto dessa pesquisa.

O segundo aspecto enfatizado é a motivação. A literatura abordada mostra que muitos fatores motivacionais sejam internos ou externos a pessoa, podem influenciar a prática de musculação, entre esses fatores a saúde, a estética, a socialização a melhoria da autoestima.

O terceiro aspecto diz respeito aos benefícios, uma vez que as atividades físicas estão sendo relacionados por muitas pesquisas como benéficas a uma vida mais saudável. Nesse sentido, buscou-se, com base nas teorias, realçar quais benefícios a musculação pode trazer aos praticantes.

Como quarto aspecto, abordou-se os riscos e cuidados relacionados à atividade de musculação, pois é importante perceber se há a possibilidade de com esta prática, os efeitos ocorrerem de modo diferente do que se pretende alcançar, caso os cuidados necessários não sejam tomados.

Metodologicamente adotaram-se quanto à abordagem, uma pesquisa quantitativa. Quanto aos objetivos apresenta-se uma pesquisa descritiva e também explicativa. Quanto aos procedimentos técnico utilizou-se a pesquisa bibliográfica e de campo. O estudo limitou-se a cidade de Timbiras-MA, mais precisamente a quatro academias desse município, conglomerando uma amostra formada por quarenta frequentadores, cujo instrumento de coleta de dados, junto a estes praticantes foi um questionário.

A relevância do estudo abrange algumas dimensões. Como relevância científica, as abordagens ora expostas, poderão servir como mais uma fonte de pesquisa sobre uma prática que ganhou o seu espaço nas academias e ainda se constitui como uma ação importante na vida não sedentária de muitas pessoas: a prática de musculação.

No contexto profissional e pessoal insere-se a importância de se elucidar e dispor de um conjunto de conhecimentos que contribuirão na compreensão de uma temática, que sem dúvida, faz parte do contexto da Educação física, e, portanto se coloca como essencial em práticas futuras da investigadora quer seja no exercício profissional ou quer seja no âmbito particular.

Os conhecimentos e informações obtidos por intermédio da pesquisa se estabelecem como meio pelo qual a sociedade timbireense pode dispor de dados importantes sobre a prática de musculação, sobretudo aos que estão intimamente frequentes ou aqueles que anseiam frequentar academias, isso não restringe a possibilidade de demais pessoas interessadas de usufruir dados aqui evidenciados. Nessa conjuntura se encontra a relevância social do estudo.

Após a seção introdutória, esta dissertativa apresenta a contextualização teórica; em seguida a metodologia; por conseguinte, faz a apresentação e análise dos dados; e por último expõe-se a conclusão.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

Ter uma vida saudável sem dúvida é o que anseia muitos indivíduos. Zamarim et. al. (2006) elucida que padrões sociais e políticos estabelecem a necessidade de buscar alternativas para a melhoria da qualidade de vida, e esses padrões determinam ao mesmo tempo, normas e condutas desejáveis pelos grupos, como a necessidade de hábitos alimentares saudáveis, eliminação do estresse e prática de atividade física habitual. E “estas condutas na busca pela qualidade de vida são muito divulgadas pela mídia e por órgãos governamentais” (IDEM, 2004, p. 451).

Resende (2004) explica que as academias ganham a cada dia mais lugar em nossa sociedade, tanto pela influência da mídia como também pela necessidade do homem em praticar alguma atividade que lhe favoreça saúde, bem-estar, e autoconfiança. Este mesmo autor destaca que, a partir da década de 80, o exercício físico deixou de ser uma escolha essencialmente estética, para dar espaço à saúde como um dos benefícios inegáveis da prática. As academias estão inseridas no percurso pela busca de atender as necessidades de atividades físicas e qualidade de vida.

A seguir aborda-se a academia e a prática de musculação destacando uma contextualização histórica e algumas atividades físicas praticadas em academias; em seguida, destaca-se a musculação e vários benefícios relacionados a esta prática; expõem-se também alguns fatores motivacionais para a prática de musculação, seguido dos riscos e cuidados durante esse treino.

2.1 AS ACADEMIAS E ATIVIDADES FÍSICAS

A palavra academia tem origem no latim *akademia*, nome dado ao jardim na Grécia Antiga onde Platão lecionou. Na língua inglesa, a palavra identifica o local em que atividades físicas são realizadas, *gym*, que provém de *gymnasium* em latim, cujo significado é o “de um lugar público onde se realizavam exercícios diversos: a

prática de virtudes, o desenvolvimento da alma e também das habilidades intelectuais e físicas” (CORREIA e FERREIRA, 2009, p. 65).

Resende (2004) esclarece que o surgimento das academias, conhecidas como ginásios ocorreu na Europa, inicialmente na cidade de Bruxelas, na Bélgica e também na Alemanha, com a finalidade de desenvolver a cultura física a partir da utilização de aparelhos. Antunes (2003) esclarece que o alemão, professor Attila, montou em 1867, em Bruxelas, uma instituição destinada ao ensino da cultura física com aparelhos. E a partir de então, outros estabelecimentos fechados, para a prática de atividades físicas surgiram progressivamente na França, depois nos Estados Unidos. E as academias foram se multiplicando mundialmente, e até hoje exerce muita importância para a sociedade.

Nos Estados Unidos, entre 1950 e 1960, alguns proprietários de academias, construíram também academias populares e algumas redes regionais fortes, cujos clientes eram homens jovens que desejavam um corpo musculoso (CORREA; FERREIRA, 2009). Nos anos 70 e 80 alguns fatores marcaram fortemente a história das academias, chamando a atenção para a prática de atividade física regular. A figura a seguir ilustra a afirmativa:

Quadro 01-Alguns fatores que marcaram a história das academias

1

- Arthur Jones desenvolveu o equipamento Nautilus, que popularizou o treinamento de força.

2

- Ray Wilson e Augie Nieto trouxeram para o mercado a Lifecycle, a primeira bicicleta computadorizada, que contribuiu para a avaliação, treinamento e recuperação cardiovascular.

3

- Estrelas de cinema, como Jane Fonda, deram glamour aos exercícios em grupo (aeróbica), o que atraiu as mulheres para este mercado.

4

- Dr. Ken Cooper evidenciou os benefícios para a saúde com a prática de exercícios regulares e a comunidade médico-científica internacional prontamente adotou o “método Cooper” para manutenção da qualidade de vida saudável e prevenção de doenças, principalmente cardiovasculares. Assim, mais pesquisas acadêmicas realizaram-se, propiciando maior publicidade para o assunto.

FONTE: Correa e Ferreira (2009, p. 66)

A disseminação pelo Brasil ocorreu nas décadas de 1930 e 1960, na mesma época em que o Brasil experimentava projetos desenvolvimentistas e tecnológicos, que refletia no consumo, nos meios de comunicação e também nos costumes (RESENDE, 2004).

Capinussú (2006) explana que as décadas de 1920 a 1930, no Brasil, foram expressivamente marcadas pelo trabalho de profissionais vindos do exterior que detinham alguns conhecimentos sobre as práticas físicas. Esses profissionais tinham algumas experiências e especializações, o que lhe conferiram a possibilidade de atuar no Brasil, nas academias de algumas capitais. Conforme o autor, os profissionais formados em nível superior somente surgiram na década de 1940, passando a atender a demanda social por exercícios físicos, ainda em fase de construção coletiva pela cultura brasileira.

A partir de 1940, configurou-se o modelo de academias de ginástica e musculação que se observa hoje, fundamentada na ginástica, lutas e halterofilismo ou culturismo (ESTRADA, 2011). Nesta época, as academias localizavam-se,

principalmente, nas grandes capitais brasileiras, como Rio de Janeiro e São Paulo (FURTADO, 2009).

Novaes (1991) destaca que entre a década de 1930 e final da década de 1950, o número de academias era pequeno no Rio de Janeiro, porém, as academias proliferaram nas principais cidades brasileiras na década de 1960, tendo o auge de surgimento no início dos anos 1970. Para Marinho e Gugliemo (1997), a expansão de academias ocorrida na década de 1970 se constituiu como fenômeno social ocorrido na história recente.

Na década de 1970 houve mudanças significativas sobre a prática de atividades físicas em academias. Conforme explica Moraes (2006), foi nessa época que atividades de luta e halterofilismo perderam espaços, uma vez que era necessário inserir mulheres na prática de atividades físicas nas academias, nesse período surgiram duas práticas mais voltadas para as expectativas femininas: aeróbica e a musculação (termos até então desconhecidos). Provocando uma transformação na concepção de academias e dos programas de exercícios físicos já realizados.

Atualmente, as academias de ginástica e musculação estão muito presentes na vida social. Para Lima e Andrade (2003) as academias apresentam um tipo de organização associada a concepções de lazer, ao descanso e a prática de atividades físicas, com uma expressiva valorização ao corpo “malhado”, mas que pode servir na prevenção de problemas de saúde.

De acordo com Valério (2009, p. 01), delinea-se o quadro com algumas atividades que podem ser encontradas em academias.

Quadro 02- Algumas atividades físicas de academias

MODALIDADES	CARACTERÍSTICAS	BENEFÍCIOS
MUSCULAÇÃO	Atividade individual na qual o aluno é avaliado e de acordo com suas capacidades e objetivos é elaborado um programa de exercícios específicos para suas necessidades.	Ganho de massa muscular; gasto calórico despendido nas sessões; elevação do metabolismo mesmo quando em repouso.
GINÁSTICA AERÓBICA	Ginástica em que se utilizam combinações coreográficas de movimentos.	Eleva a frequência cardíaca promovendo acentuado gasto calórico, melhora na capacidade cardiorrespiratória e condicionamento geral.
MIX AERÓBICO	Aula instigante que faz um misto de várias atividades aeróbicas como step, aeróbica, jump, dança, caminhada, corrida, bicicleta, circuito aeróbico, etc.	Perca calórica; melhora na capacidade cardiorrespiratória, liberação de tensões, etc.
GINÁSTICA LOCALIZADA	Utilização de sobrecarga de barras, halteres, caneleiras e outros recursos	Promove um eficiente trabalho muscular através de exercícios localizados.
ABDOMINAL	Exercícios localizados	Enrijecimento e definição da musculatura abdominal.
ALONGAMENTO	Aula que utiliza exercícios para alongar os músculos.	Melhora a flexibilidade e a postura.
RITMOS	Enfatizam o conhecimento e assimilação de passos básicos de vários ritmos e o aprendizado de coreografias dos mais variados estilos musicais.	As coreografias incrementam o repertório do aluno e estimulam sua criatividade.

FONTE: Valério (2009, p. 01)

Outras atividades que também podem ser praticadas em academias são: step; aero-combate; jump; circuito (aeróbico e/ ou localizado); gap (abdômen, glúteo e perna); exercícios na sala de boxe; aulas especiais de musculação, ginástica e dança para a terceira idade; personal training; orientação para caminhada; dança do ventre; hidroginástica; spinning; etc.(VALÉRIO, 2009).

As academias são tidas como estabelecimentos privados, cujos objetivos podem ser o condicionamento físico, a iniciação e a prática esportiva privada (CAPINUSSÚ, 2006). Elas ampliam seus espaços no contexto social, como organizações especializadas, prestadoras de serviços, pautadas nas atividades motoras, ou físico-esportivas ou do movimento, segundo a denominação utilizada, e podem se constituir também como espaço para o lazer, na medida em que permitir a convivência e a vivência desse lazer, pois para além dos conteúdos físico-esportivos é possível perceber nas relações estabelecidas nas academias os interesses sociais (MARCELLINO, 2003).

Hoje, as academias podem oferecer diversas atividades físicas e exercícios, as opções dependerão dos interesses, produtos e serviços que se pretende oferecer. Antes de mostrar algumas atividades físicas e exercícios físicos que podem ser encontrados em academias é necessário fazer algumas distinções entre esses dois elementos.

Caspersen (apud NAHAS, 2001) esclarece que a atividade física é qualquer movimento corporal voluntário produzido pela musculatura esquelética, sendo que nesse comportamento se enquadram atividades ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária (vestir-se, banhar-se, comer), o deslocamento (transporte), e as atividades de lazer, incluindo exercícios físicos, esportes, danças, artes marciais, entre outros. Enquanto que os exercícios físicos são “uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional” (NAHAS, 2001, p. 30).

Como espaço para a atividade física, as academias necessitam elaborar um planejamento que contemple várias práticas e técnicas para que os praticantes não só desenvolvam exercícios, mas adquiram ao mesmo tempo a consciência corporal. Nesse contexto todas as atividades são essenciais: a aeróbica, a flexibilidade, a resistência muscular localizada, a correção de posturas inadequadas, entre outras (AMOEDO, 2004).

Resende (2004) destaca que muitos serviços oferecidos pelas academias têm como objetivo fundamental apresentar um modelo de saúde baseado em padrões corporais predeterminados, a fim de aumentar o número de alunos. Para

esta autora, a busca por esse ideal estético pode ser responsável pela elevada rotatividade de clientes e pela não disseminação da ideia da prática de exercício físico como um estilo de vida saudável. Resende também cita que, outros fatores estão ligados à rotatividade nas academias, como, a localização, a qualidade do atendimento e do serviço, as instalações, os preços das mensalidades, as variedades de atividades físicas, dos profissionais e etc.

Vale mencionar que Todas essas variáveis devem ser observadas, pois são detalhes importantes e dizem respeito à importância das academias realizarem um trabalho com qualidade e profissionalismo para que os frequentadores se sintam satisfeitos (AMOEDO, 2004).

2.2 FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

A motivação é concebida como um dos elementos essenciais do comportamento humano, que depende da interação entre fatores pessoais e situacionais e necessitam de determinantes internos e externos (SOARES, 2004). Para este autor, pela motivação o indivíduo efetua uma série de comportamentos, executando-os intensamente ou mantendo-os por um longo período de tempo, pode-se com isso concluir que exista um alto nível de motivação.

Kotler (2000) mostra que alguns fatores podem motivar as pessoas a realizar determinadas situações. Esses elementos podem ser relacionados aos praticantes em sua frequência em academias. Esses fatores podem ser culturais, quando abrangem valores, percepções, preferências e comportamentos familiares, religiões, grupos sociais e espaço geográfico, etc. Assim, a cultura influencia o modo de agir e pensar das pessoas. Para este autor, além de culturais, as influências também podem ser sociais, pois os praticantes podem ser influenciados por pessoas próximas, que estão mais propícias a intervir nos comportamentos e atitudes de outros.

Os fatores pessoais e psicológicos também exercem muita influência. Shimoyama (2002, p. 09) considera que os fatores pessoais abrangem

absolutamente a pessoa, “sua idade, ocupação, condições econômicas e estilo de vida. E destaca também que os fatores psicológicos ocorrem da motivação, percepção, aprendizagem, crenças e atitudes das pessoas, pois muitas vezes o desejo de frequentar a uma academia advém de fatores internos, intrínsecos a cada indivíduo.

Sejam fatores, pessoais, psicológicos, culturais ou sociais, é preciso ir mais além, no intuito de impetrar elementos mais aproximados à necessidade de praticar a atividade física adotando um estilo de vida não sedentário.

A adoção de um estilo de vida não sedentário, calcada na prática regular de atividade física, encerra a possibilidade de reduzir diretamente o risco para o desenvolvimento da maior parte das doenças crônico-degenerativas, além de servir como elemento promotor de mudanças com relação a fatores de risco de inúmeras outras doenças (GHORAYEB e BARROS NETO, 1999, p. 262).

As academias estão sendo vistas como uma alternativa de espaço para praticar uma atividade física que diminua o stress, questões ligadas ao sedentarismo, à má alimentação, entre tantos outros fatores expressivos e que impulsionam as pessoas à procura de atividades aptas a minimizar efeitos considerados prejudiciais a qualidade de vida (LIMA e ANDRADE, 2003).

Tanto homens e mulheres quando procuram uma academia de musculação é porque estão à procura de um objetivo, seja ele estético (hipertrofia e/ou definição muscular), ou de melhoria de sua qualidade de vida (condicionamento físico e/ou reabilitação). Por possuírem objetivos distintos, os alunos devem ser tratados de forma particular durante a elaboração do treinamento (DRAGO, 2009, p. 22).

A frequência nas academias não se justifica apenas por motivos estéticos, pois muitas pessoas já sentem necessidade de fazer uma avaliação física no intuito de compreender sua composição corporal, diminuir o percentual de gordura, aumentar sua massa magra, identificar desvios posturais, enfim adquirir mais possibilidades de ter uma vida mais saudável (LIMA e ANDRADE, 2003). Para adquirir uma vida saudável é preciso adotar um estilo de vida diferenciado, observando quais benefícios se pretende alcançar.

2.3 A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS

A busca pelos benefícios da musculação possui raízes históricas. Murer (2007) articula que não existe com precisão, uma data de quando apareceram as primeiras manifestações de levantamento de peso, porém existem relatos surgidos após escavações na cidade de Olímpia na Grécia, onde encontraram pedras com entalhes para as mãos, fato que fez muitos historiadores imaginarem que estas pedras serviam para o treinamento com peso nesse período. Este autor também assinala que há registros de jogos de arremessos de pedras, através de gravuras em paredes de capelas funerárias do Egito antigo, indicando que há 4.500 anos os homens já levantavam pesos como forma de exercício físico.

Outro dado importante diz respeito à história de Milon de Crotona, um dos discípulos de Pitágoras (500 a 580 a. C.), que sendo seis vezes campeão de jogos olímpicos, utilizava um dos métodos mais antigos de treinamento, cujo princípio fundamental é o aumento progressivo da carga (SILVA, 2005). Conta-se que “Milon treinava com um bezerro nas costas a fim de aumentar a força dos membros inferiores, e quanto mais pesado o bezerro ficava, mais sua força aumentava” (IDEM, 2007, p. 33).

No século XIX, o interesse pelo fisiculturismo ressurgiu, de forma parecida com o interesse existente em épocas antigas. Os benefícios pretendidos não era em relação à autodefesa ou ao meio de sobrevivência e sim como celebração do corpo humano. A partir do final desse século, o culturismo e o halterofilismo eram utilizados nas companhias circenses e teatros em espetáculos cujos objetivos eram “apresentar o homem mais forte do mundo” (MURER, 2007, p. 33).

A musculação como forma de competição, onde se exibia os músculos, tem como dado oficial o registro da primeira competição em 1901 em Londres. Há a possibilidade de ter havido outros campeonatos, porém este se destacou expressivamente. Esta competição foi intitulada: "O Físico mais Fabuloso do Mundo" e foi idealizada e realizada por Eugene Sandow, e contou com 156 atletas. Eugen Sandow era considerado uma grande estrela da cultura física, na Europa, ele era conhecido como homem forte, desafiando com sucesso outros homens. Nascido em

1867 na Alemanha, tornou-se ídolo do esporte e conservou esse posto por 30 anos. Trabalhou em circo, onde viajou o mundo e desenvolveu uma base para sua capacidade física (BITTENCOURT, 1986).

Em 1889, Sandow começou uma viagem pela Europa, onde passou a ser desafiado em provas de força. Percorreu a Inglaterra durante 4 anos, com exibições de força e poses, até que em 1893, um empresário americano o convenceu de ir aos Estados Unidos. Neste país, o esportista teve dificuldades, porém o sucesso ressurgiu após uma apresentação em Chicago, depois disso, foi ao Canadá e aos Estados Unidos, fazendo espetáculos de levantamento de peso. No entanto, por não descansar, entrou em colapso e voltou para a Europa (SILVA, 2005).

Eugen Sandow morreu em 1925, vítima de uma hemorragia cerebral, após bater o carro. Articulam que sua hemorragia ocorreu depois de um esforço, ao tentar tirar o carro de um buraco, usando apenas um braço. Atualmente ele está imortalizado pela homenagem de Joe Weider que sugeriu sua imagem como prêmio para o maior evento da musculação, o Mr. Olympia (BITTENCOURT, 1986).

Segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF, 2002) o fisiculturismo, matriz que deu origem a musculação, passou a ser definido como esporte em 1946, com campeonatos de culto ao corpo esculpido. Antes disso havia concursos de beleza física como o de Mister Universo.

Terra e Souza (2013) expõem que o termo musculação teve sua origem na década de 70 substituindo o halterofilismo, por ser considerada uma prática masculina, aos poucos algumas salas foram sendo organizadas para a musculação, a partir da fabricação de máquinas e outros instrumentos que facilitavam a utilização por pessoas que não tinham costume de treinar. As autoras destacam que no Brasil, com a entrada de tecnologias no mercado nacional, houve também a inserção de equipamentos de musculação. E esse desenvolvimento foi proporcionando a acumulação de capital, que juntamente com crescimento do mercado atraiu novos investidores, contribuindo para a abertura de novas academias de musculação.

O fato é que hoje, a prática de musculação está sendo recomendada para a manutenção do organismo humano, com ganhos para a saúde e melhoria da qualidade de vida. Assim, a atividade torna-se cada vez mais popular, à medida que

há uma preocupação por parte de seus praticantes com os aspectos relacionados ao corpo saudável, culto ao corpo e pela massificação desta modalidade por intermédio da mídia (MURER, 2007).

Prazeres (2007) considera que a musculação quando acontece sob interferência de uma supervisão adequada, representa uma excelente opção para a manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida, além disso qualquer indivíduo pode se beneficiar da atividade, desde que o protocolo seja ajustado a sua realidade e objetivos. Nessa conjuntura, como a musculação é designada?

Musculação é o treino mais utilizado para designar o treinamento com pesos, fazendo referência ao seu efeito mais evidente, que é o aumento da massa muscular. Assim sendo, musculação não é uma modalidade esportiva, mas uma forma de treinamento físico (MURER, 2007, p. 34).

Guimarães Neto (1997) elucida que um treinamento de musculação é constituído por repetições e séries. A repetição é composta por uma contração e um relaxamento da musculatura de modo ritmado. Já uma série é um conjunto de repetições, seguidas por um intervalo de descanso estipulado de antemão. O autor acrescenta que a resistência empregada para a sessão pode ser proporcionada por mecanismos eletromagnéticos ou hidráulicos, por molas ou elásticos, contudo, as mais comuns são as resistências por pesos.

Santarém (1999) complementa explicando que a musculação é um treinamento contra resistências graduáveis, que aumenta a capacidade contraível e o volume dos músculos esqueléticos. O autor também menciona que esta atividade não deve ser considerada um esporte, e sim uma forma de preparação física, mas que pode ser utilizada por atletas em geral. Para o autor, a musculação tem finalidades terapêutica, estética, de lazer, de reabilitação e de estímulo à saúde.

Prazeres (2007) esclarece que a musculação pode auxiliar no tratamento de doenças humanas em relação aos aspectos profiláticos e terapêuticos, melhorando assim a qualidade de vida das pessoas submetidas a esta prática física. E menciona ainda que, a musculação pode colaborar com a diminuição do stress, aumento da interação social, maior dedicação ao tempo de lazer e diminuição do sedentarismo. Conforme o autor aponta, o stress está sendo relacionado à

incidência de doenças ligadas ao sistema cardiovascular, tais como a hipertensão arterial e as doenças coronarianas.

Cobra (2003) assinala que a musculação pode tornar-se uma opção de lazer, quando ela é realizada como uma atividade prazerosa, desinteressada e liberatória de obrigações, e explica ainda que as mudanças de comportamento provocadas pela prática da musculação recreativa tais como, o maior relaxamento físico e mental, melhoria da autoconfiança e autoestima, diminuição da ansiedade e melhoria do entusiasmo e humor levam a uma maior dedicação de tempo livre para o lazer.

A musculação, ao contribuir para a diminuição do sedentarismo coopera para atenuar um mal que faz parte da vida de muitas pessoas. O sedentarismo, caracterizado pela ausência de atividade física, pode provocar efeitos prejudiciais ao ser humano como “a atrofia muscular em virtude da inatividade, os vícios incorretos de postura, o maior acúmulo de gordura corporal, a hipertensão arterial, a diabetes e o envelhecimento físico precoce, causado pela perda funcional de alguns órgãos” (PRAZERES, 2007, p. 33).

Oliveira et. al. (2007) assinala que um estilo de vida saudável, não sedentário, com base na prática regular de atividade física, além de restringir o risco de doenças crônicas degenerativas, serve como elemento promotor da autoestima e socialização. Costa (2004) elucida que como alternativa para a interação social, a musculação torna-se importante, uma vez que o afastamento do meio social é um dos fatores que contribuem para comportamentos depressivos e em muitos casos degenerativos do ser humano, nesse contexto, a prática da musculação recreativa representa um meio de convívio com outros praticantes, aumentando a sua autoestima e renovando o seu ciclo de amizades.

Na estética, a musculação pode trazer muitos benefícios. Na dimensão estética esse treinamento tem o objetivo de modelar as formas do corpo, enfatizando um trabalho de aumento do volume muscular, obtenção da simetria corporal e melhoria da autoimagem (PRAZERES, 2007).

Para Pereira (2002) o ganho de massa muscular acontece através da atividade contínua e não com o excesso diário como é divulgado amplamente. Nesse sentido o sucesso na musculação se dá pela assiduidade dos praticantes nos

exercícios. O autor enfatiza que a musculação desenvolva a capacidade musculoesquelética, portanto, é uma atividade física anaeróbica, a partir de exercícios contra a resistência ou exercícios em sala de aula.

A musculação possui muitas qualidades que lhe permite a ocupação de um lugar de destaque em academias, pois independente de objetivos atléticos, esse treinamento induz a preparação física das pessoas, propiciando o aumento da massa muscular, o estímulo a redução da gordura corporal, o aumento da massa óssea, provocando desse modo, mudanças positivas e significativas na composição corporal (MURER, 2007).

Drago (2009), considera a mudança na composição corporal como um dos efeitos mais visíveis depois do início de um programa de musculação, uma vez que há um acréscimo de massa muscular e uma diminuição na quantidade de massa gorda. De acordo com o autor, o aumento da massa muscular auxilia no tônus muscular (nível de contração do músculo em repouso), pessoas com baixo nível de tônus muscular aparentam flacidez, estado comum entre os idosos sedentários.

Convém mencionar a possibilidade de homens e mulheres independentemente de suas idades, poderem mudar favoravelmente a forma do corpo com auxílio de treinamento com pesos. Murer (2007) além de ratificar essa afirmativa, ainda explica que de modo funcional os exercícios podem desenvolver qualidades de aptidão, importantes na preparação física, e que os exercícios com pesos também podem ser facilmente adaptados a condição física individual, possibilidade que lhe confere a oportunidade de treinamento para pessoas debilitadas. O condicionamento físico provocado pela musculação é também um aspecto muito importante.

A atividade de musculação pode provocar a melhora nas vias de condução do sangue, que são os vasos sanguíneos. Por meio do condicionamento físico, os vasos são ampliados, facilitando a passagem sanguínea, esse fato reflete na pressão arterial, que por sua vez se torna menos elevada (DRAGO, 2009). O autor aponta outro detalhe importante, é que os vasos sanguíneos de pessoas condicionadas criam novas rotas de vascularização que auxiliam a melhora da resistência e a redução da fadiga muscular. Com vasos sanguíneos ampliados e

mais rotas alternativas, aumentam as possibilidades de levar oxigênio ao coração, aumentando a produção de energia, e diminuindo as chances de problemas cardíacos.

Assim, os benefícios da musculação podem ser sentidos em diversos grupos da sociedade. Para os idosos, é uma atividade profilática visando a uma melhor qualidade de vida e mais dignidade. No caso dos cardíacos, a musculação é uma atividade preventiva e de recuperação, já que não sobrecarrega o músculo aeróbico. Até para os diabéticos e os hipertensos, a musculação pode levar benefícios, porém deve ser realizada sob orientação médica (PEREIRA, 2002).

2.4 RISCOS E CUIDADOS NA ATIVIDADE DE MUSCULAÇÃO

A ausência de movimentos rápidos e desacelerações fazem com que os exercícios com pesos apresentem baixo risco de lesões traumáticas por todas as suas qualidades, e pela comprovação de sua segurança, por isso eles são muito importantes em reabilitação geriátrica e em atividades terapêuticas (MURER, 2007). Porém alguns cuidados precisam ser tomados em relação à atividade de musculação.

Para Pereira (2002), são cuidados como evitar a execução inadequada de exercícios, o exagero ou a execução de alguma técnica indevida. Conforme enfatiza o mesmo autor, a falta desses cuidados pode ocasionar lesões, e isso não implica que os exercícios machucam, o que realmente prejudica é a falta de uso correto da atividade executada.

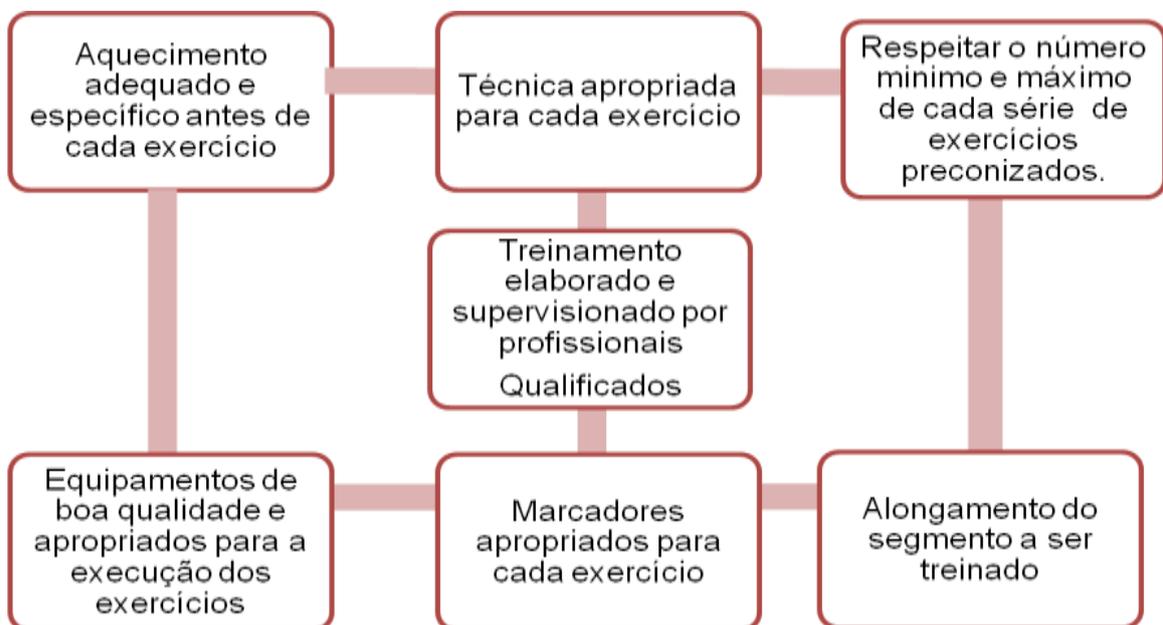
Sobrecargas mal dosadas durante esses exercícios sejam agudas e crônicas, podem produzir lesões ou deterioração funcional. Exemplificando: pesos não excessivos, aplicados nas articulações por ocasião dos exercícios, quando seguidos por adequados períodos de recuperação, são imprescindíveis para todas as estruturas musculoesqueléticas. No entanto, o mesmo tipo de sobrecarga, produzida pela obesidade, determina efeitos prejudiciais pela sua cronicidade e ausência de recuperação (SANTARÉM, 1999). É por isso que há a necessidade de

um profissional qualificado para orientar e acompanhar o praticante, ajustando as sobrecargas de forma dosada e progressiva e possibilitando um adequado período de recuperação após os exercícios.

Outra cautela diz respeito ao uso de esteróides anabolizantes, pois muitos indivíduos procuram as academias para alcançar determinados resultados, em curto prazo, resultados que precisariam de um expressivo espaço de tempo para ser alcançado, e acabam utilizando esses produtos na expectativa de obter rapidamente os efeitos desejados no corpo. É preciso atentar para o fato de haver muitos profissionais prescrevendo esses anabólicos, e por isso é importante um profissional de Educação Física que tenha a escopo de alertar para os efeitos nocivos dos produtos (PEREIRA, 2002).

A figura a seguir apresenta algumas condutas para um treinamento seguro, cujo objetivo é minimizar o risco de lesões, e assim, ter na atividade de musculação um programa preventivo:

Figura 01- Programa Preventivo de musculação



FONTE: Murer (2007, p. 38)

O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF, 2002) ressalta outros cuidados podem ser tomados pelos praticantes de musculação. Até mesmo os

profissionais de Educação Física das academias podem alertar os clientes quando a esses requisitos básicos. São cuidados como procurar um médico para fazer uma avaliação do seu estado de saúde; escolher um local legalmente credenciado, investigando se todos os aspectos relacionados à formação profissional foram cumpridos. E ainda, deve-se saber se os profissionais de Educação Física foram preparados teórica e academicamente com os conhecimentos necessários para prescreverem atividades com segurança; é preciso também observar se o profissional acompanha o estado físico dos praticantes no sentido funcional, numa relação permanente.

O Conselho Federal de Educação Física ainda aconselha que os praticantes procurem adequar às atividades que pretende praticar ao seu estilo de vida e às suas necessidades, sem abrir mão do prazer; mudar de local ou de profissional caso não esteja se sentindo bem; não encarar a musculação como um fardo a carregar, mas como algo que lhe forneça a sensação de que ele está cuidando da sua saúde e de que os momentos na academia estejam proporcionando prazer; e procurar uma academia que não esteja voltada exclusivamente para a técnica e o pragmatismo da atividade física, mas que se preocupe com vários aspectos, como a música, a luminosidade, a higiene, o ambiente e outros detalhes importantes para se sentir bem.

3 METODOLOGIA

Para que a pesquisa pudesse fornecer subsídios para a compreensão da realidade investigada foram adotados alguns recursos metodológicos, conforme podem ser observados nos itens seguintes.

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Quanto à abordagem, o estudo fundamenta-se em uma pesquisa quantitativa, uma vez que utiliza a técnica estatística de porcentagem, traduzindo em números, as opiniões e informações para classificá-las e analisá-las, pois a pesquisa quantitativa é focada na mensuração de fenômenos, envolvendo a coleta e análise de dados numéricos e aplicação de testes estatísticos (COLLIS e HUSSEY, 2005).

Em relação aos objetivos, o estudo se constituiu a partir da pesquisa descritiva e explicativa. Descritiva, pela possibilidade de descrever características da amostra pesquisada, identificando o perfil e descrevendo os principais benefícios adquiridos a partir da prática de musculação.

A pesquisa descritiva observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los. [...] Procura descobrir, com a precisão possível, a frequência com que um fenômeno ocorre, sua relação e conexão com outros, sua natureza e características. (CERVO e BERVIAN, 2002, p. 66).

Como a pesquisa visa identificar os fatores que determinam ou contribuem para que a amostra analisada pratique musculação, o estudo também se enquadra na pesquisa explicativa. Este tipo de pesquisa permite explicar os porquês das coisas através dos resultados oferecidos (GIL, 2008).

Quanto aos procedimentos técnicos o estudo utilizou a pesquisa bibliográfica e também a pesquisa de campo. A pesquisa bibliográfica é essencial em um trabalho científico, por colaborar para que a investigação abranja algumas abordagens já estudadas sobre o tema, assim sendo, procurou-se “referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações e conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta” (FONSECA, 2002, p. 32).

Na pesquisa de campo tornou-se possível coletar dado junto às pessoas com auxílio da pesquisa de levantamento de uma amostra. A pesquisa de levantamento permitiu conhecer a realidade investigada e agrupar os dados coletados de forma que possam ser analisados estatisticamente, conforme ocorre em muitas pesquisas descritivas (GIL, 2008).

3.2 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO

O estudo limitou-se a coletar dados nas academias do município de Timbiras-MA, por permitir uma amostra representativa com mais possibilidade de ser analisada, e por serem as academias, o campo recortado para as análises, ou seja, os espaços selecionados para a investigação.

O município de Timbiras-MA, conta com quatro academias: Espaço e Movimento e Metaforma, no Centro; Academia São Sebastião, no bairro São Sebastião e academia Olaria, no bairro Olaria. A amostra foi selecionada nessas academias.

As academias de modo geral, não apresentam equipamentos, materiais e estrutura muito avançadas, como é possível encontrar em cidades grandes. Porém, os acessórios existentes conseguem atender a demanda. Entre os equipamentos existentes nas academias de Timbiras-MA estão: bicicletas ergométricas, esteiras, elípticos, sissys squats, puxador costas com remo, pesos, aparelhos para abdominais, barras, halteres, etc.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população foi formada pelos praticantes de academias do município de Timbiras. A amostra foi composta por 40 (quarenta) frequentadores de 4 (quatro) academias existentes no município. Os critérios que determinaram esse número foram: as presenças registradas no momento da visita a academia, serem praticantes de musculação, e a aceitação para participar da pesquisa. Assim, dos frequentadores presentes no dia da aplicação dos questionários nas academias, somente 40 (quarenta) aceitaram participar e responder.

Na academia Espaço e Movimento, foram aplicados 12 (doze) questionários, na Metaforma foram aplicados 10 (dez); na Academia São Sebastião,

foram aplicados 11 (onze) e na academia Olaria foram aplicados 7 (sete) questionários.

3.4 PROCEDIMENTOS

A coleta de dados ocorreu no dia 23 de junho de 2014. Entre as quatro a seis horas da tarde. A pesquisa nas academias ocorreu depois da autorização dos proprietários. A cada participante que chegava às academias, foi feita a apresentação da investigadora, expôs-se o motivo de sua presença na academia e apresentaram-se os objetivos da pesquisa e foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE (Apêndice B) para os frequentadores que concordaram em participar da pesquisa.

Pedi-se que o TCLE fosse lido com muita cautela para que cada participante não tivesse nenhuma dúvida sobre a garantia de que a sua identidade seria mantida em sigilo. E também para que soubesse que a participação de cada um era voluntária, portanto teriam liberdade para desistir de participar se assim desejasse. As dúvidas que surgiram foram tiradas pela investigante.

Mediante a concordância através do o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, (Apêndice B) os participantes leram e marcaram as opções do questionário em conformidade ao que julgaram estar acordo com suas perspectivas. As dúvidas surgidas sobre as questões foram tiradas pela investigadora.

3.5 INSTRUMENTOS

Os dados coletados no campo foram adquiridos tendo como instrumento de pesquisa um questionário. Esse instrumento contendo 09 (nove) perguntas fechadas foi organizado de modo que todas estas perguntas possuíssem códigos anteriormente estabelecidos, não permitindo a inserção de outros, conforme pode ser observado no Apêndice A.

3.6 TRATAMENTO DOS DADOS

Os dados coletados foram submetidos à tabulação, a qual permitiu a determinação dos resultados e análises. Cada questão foi analisada individualmente, assim os quarenta questionários foram agrupados conforme os códigos (opção de resposta) de cada questão, por exemplo: a primeira questão tinha dois códigos, portanto, formaram-se dois agrupamentos constituídos a partir da opção marcada pelos colaboradores. Depois de formar os agrupamentos calculou-se o percentual, o total de questionários (quarenta) corresponde aos 100%. Cada agrupamento corresponde a uma parcela desses 100%.

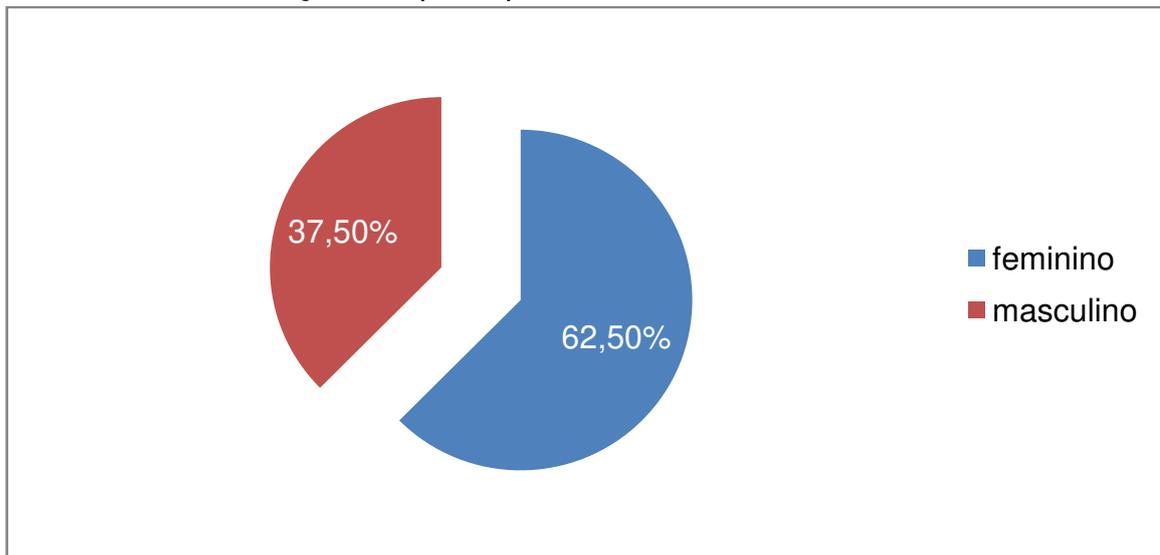
Foram utilizados 08 (oito) gráficos em forma de pizza, encontrados no aplicativo Microsoft Word Power Point 2007, para elencar as informações que permitiram mostrar com mais clareza os percentuais obtidos; e inseriu-se também uma figura do smartart em forma de pirâmide, estas figuras fazem parte do aplicativo Microsoft word 2007.

Os dados obtidos através das questões deram margem para a comparação entre as respostas dos entrevistados e a literatura que se enquadra no contexto das informações levantadas. As informações alcançadas através da amostra permitiram a obtenção de dados significativos e permitiram que o objetivo fosse atingido.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

O gráfico 01 mostra a distribuição dos colaboradores conforme o sexo. Observa-se que mais da metade dos participantes da pesquisa são do sexo feminino.

Gráfico 01- Distribuição dos participantes de acordo com o sexo



Fonte: Pesquisa de Campo

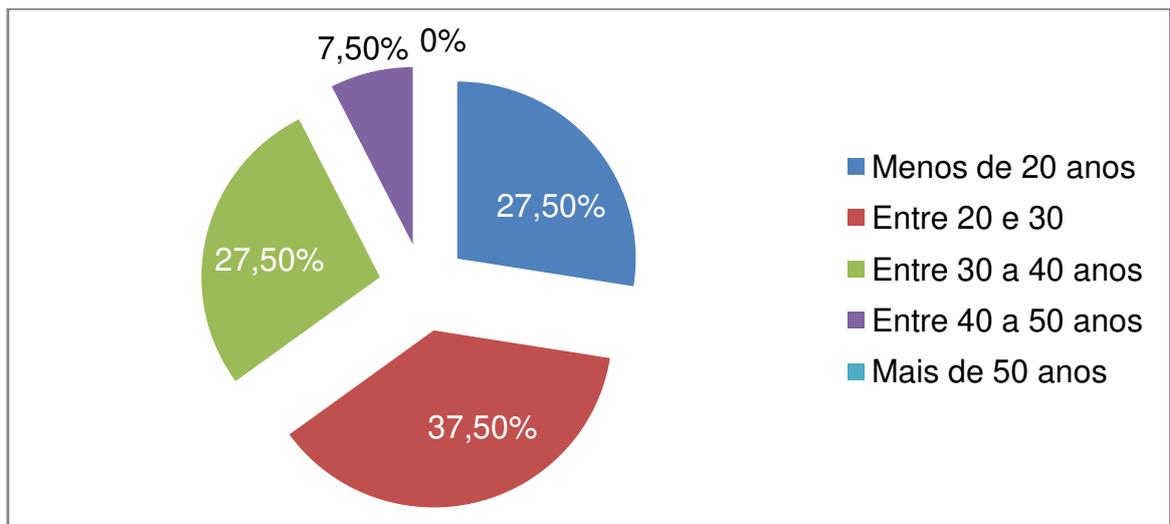
O resultado mostrado no gráfico 01 não significa que a maioria dos praticantes que buscam praticar musculação é do sexo feminino, pois há a possibilidade de o sexo masculino buscar horários nas academias que não sejam necessariamente no horário que foi realizado a pesquisa. O resultado na realidade é um aspecto essencial para caracterizar a amostra analisada. Mas este resultado reflete um aspecto positivo, uma vez que mostra que pessoas do sexo feminino também buscam a musculação.

Lessa et. al. (2007) assevera que a musculação, conhecida atualmente como exercício resistido, foi, por algum tempo, um esporte não indicado para as mulheres, pois apregoavam que com essa atividade, as praticantes ficavam masculinizadas, os esportes de força, como o halterofilismo e o fisiculturismo, eram condenados para as mulheres, que eram vistas como frágeis e vulneráveis em função de sua capacidade reprodutora, porém com o aparecimento das academias e

dos exercícios resistidos (musculação) as mulheres tiveram mais oportunidades. Assim, sejam homens ou mulheres todos podem se beneficiar da prática.

O gráfico 02 demonstra que a maioria dos participantes da pesquisa possui idades entre 20 e 30 anos.

Gráfico 02-Distribuição dos participantes quanto à faixa etária



Fonte: Pesquisa de Campo.

Em relação as idade dos colaboradores na pesquisa é importante observar que existe um percentual significativo de praticantes com menos de 20 anos (27%) e com idades entre 30 e 40 anos (também 27%), mas a maioria possui idades entre 20 e 30 anos (37, 5%). E embora não sendo um percentual não tão expressivo, nota-se que pessoas com idades entre 40 e 50 anos (7,5%) praticam musculação nas academias de Timbiras-MA.

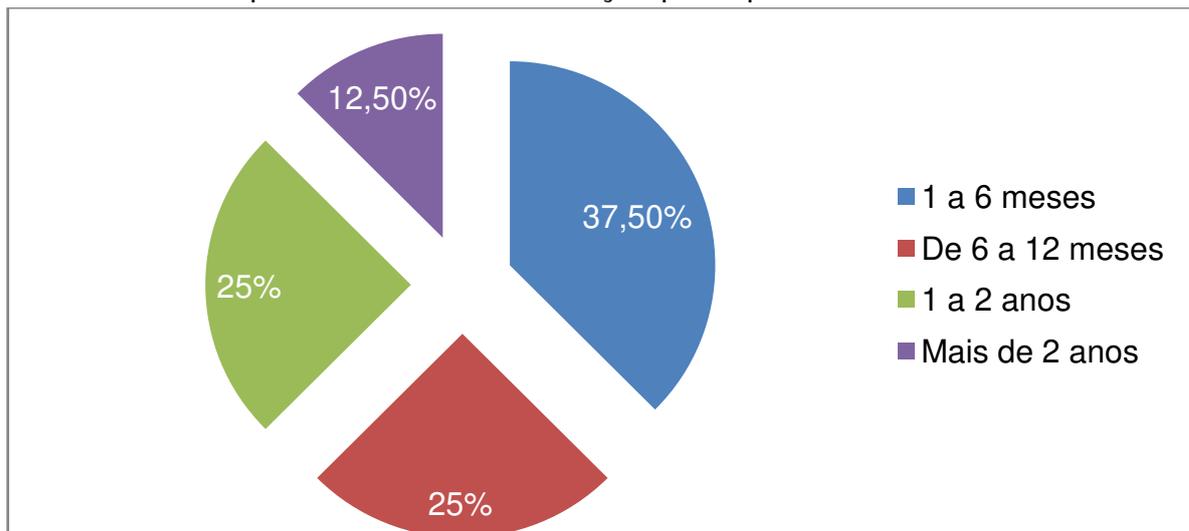
Esse resultado mostra uma diversificação nas idades dos frequentadores, pois há pessoas de diferentes idades buscando beneficiar-se da musculação. Mas se somado o percentual de indivíduos com menos de 20 anos com o percentual de indivíduos entre 20 e 30 anos tem-se um total de 65%, portanto uma maioria expressivamente jovem. Correia (2006) explica que para muitos jovens o corpo passa a ser uma representação social na busca pelo corpo moda, observa-se o interesse crescente dos jovens pelas atividades físicas, dentre as quais, a

musculação é bastante procurada, principalmente devido à sua propriedade de esculpir músculos e corpos.

O resultado com relação às idades entre 40 e 50 anos e mais de 50 (nenhum dos colaboradores apresentou essa idade) é insignificante, embora a musculação seja recomendada para estas faixas etárias (são indivíduos com meia idade e idosos). Ribeiro et. al.(2012) enfatiza a importância de manter a prática de atividades físicas de modo regular, e a musculação é uma atividade importante, pois melhora a capacidade funcional, ou seja, auxilia no desenvolvimento das atividades diárias, melhora a força muscular, e contribui na diminuição do risco de quedas e melhora o equilíbrio. Davini et al. (2003) afirma que diminuição da aptidão para gerar força é um dos maiores problemas enfrentados na terceira idade, e isso é um forte impacto sobre o desempenho e segurança em executar atividades diárias.

O gráfico 03 corresponde ao tempo (meses/anos) que os colaboradores praticam musculação em academias. Nota-se que uma parcela expressiva há menos de 06 meses pratica musculação (37,5%). Também é significativo o percentual de indivíduos que praticam musculação há quase 1 ano (25%) e entre 1 a 2 anos (também 25%).

Gráfico 03- Tempo de adesão a musculação pelos praticantes



Fonte: Pesquisa de Campo

A maioria dos praticantes possuem menos de 6 meses (37,5%). A musculação é uma atividade muito procurada devido aos seus efeitos positivos,

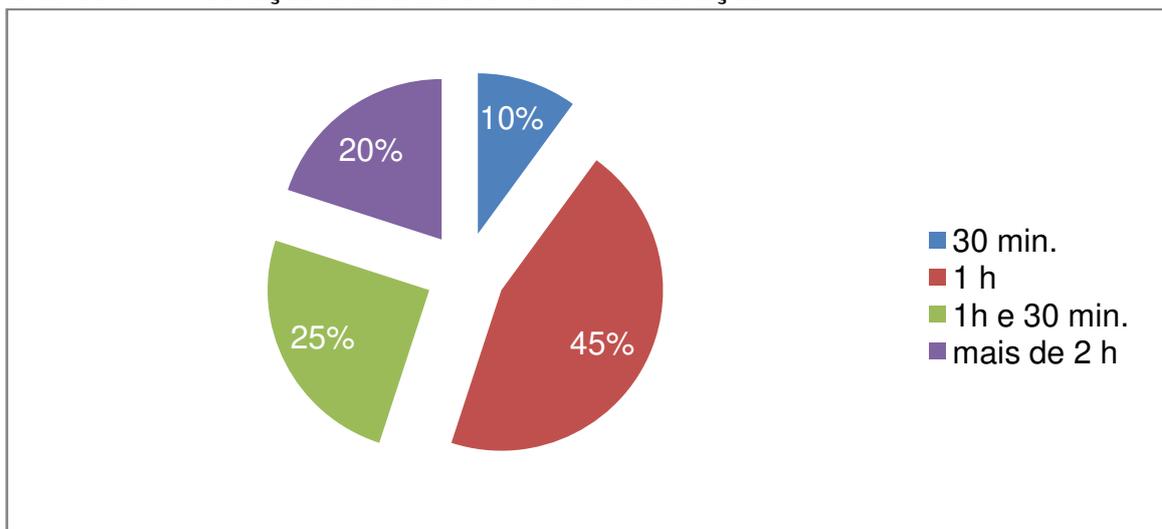
como o aprimoramento do condicionamento físico, da massa muscular, diminuição da massa gorda, além de estimular as relações e o convívio social (MONTEIRO, 2000).

É possível notar também que é muito baixo o número de praticantes com mais de 2 anos de prática, (12, 5%). A presente pesquisa não tem o objetivo de investigar os motivos que levam a desistência da prática de musculação em academias. Porém vale citar Saba (1999) que elenca a falta de tempo, preguiça/falta de motivação, distância dos locais de prática, custo da mensalidade e a baixa qualidade das aulas oferecidas como os principais motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academias.

Apesar de a maioria não estarem com muito tempo de prática, os colaboradores revelaram os benefícios já adquiridos, conforme podem ser vistos na figura 03 desta dissertativa.

Quanto à duração diária da prática observa-se no gráfico 4 que quase 50% dos colaboradores passam em média 1 hora praticando musculação. Mais é também muito expressivo o percentual de indivíduos que ficam em média 1 hora e meia (25%) e mais de 2 horas (20%) praticando a atividade.

Gráfico 04- A duração diária de treino de musculação

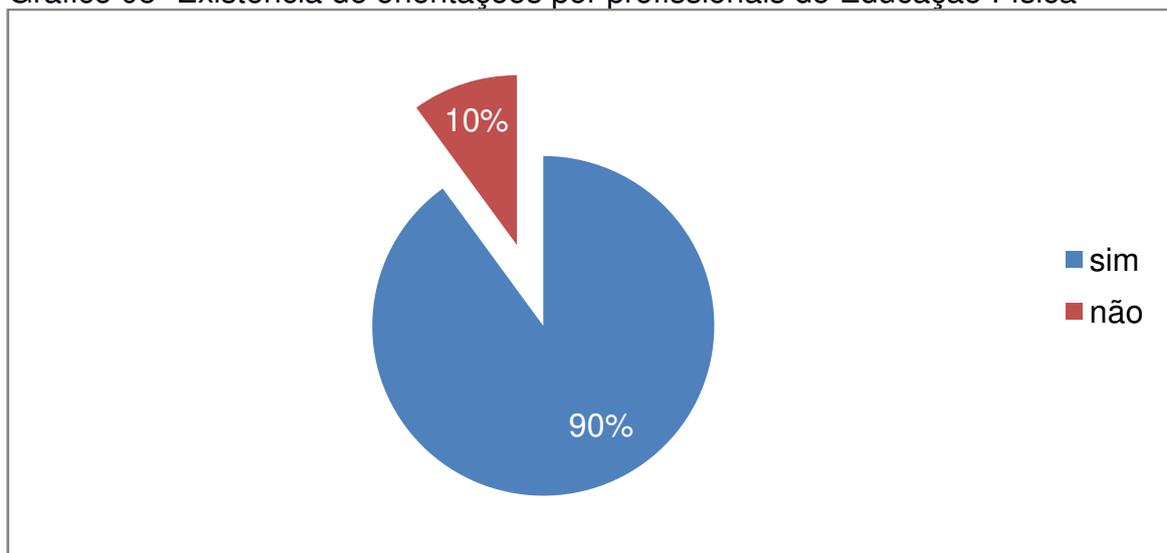


Fonte: Pesquisa de Campo

Santarém (1999), Pereira (2002) Prazeres (2007) e Murer (2007) argumentam que o tempo de treino depende de cada pessoa e o que determina os ganhos com a prática não é o exagero, realizando a prática por muito tempo, o mais importante é a continuidade, a assiduidade na prática, e é importante também que se evitem práticas inadequadas, a fim de diminuir possibilidades de lesões, os autores também aconselham que o treino seja orientado e planejado por um profissional de educação Física.

Sabendo da importância de que haja uma orientação advinda de um profissional de Educação Física. O gráfico 05 ilustra as respostas dos colaboradores quanto ao recebimento de orientação desse profissional.

Gráfico 05- Existência de orientações por profissionais de Educação Física



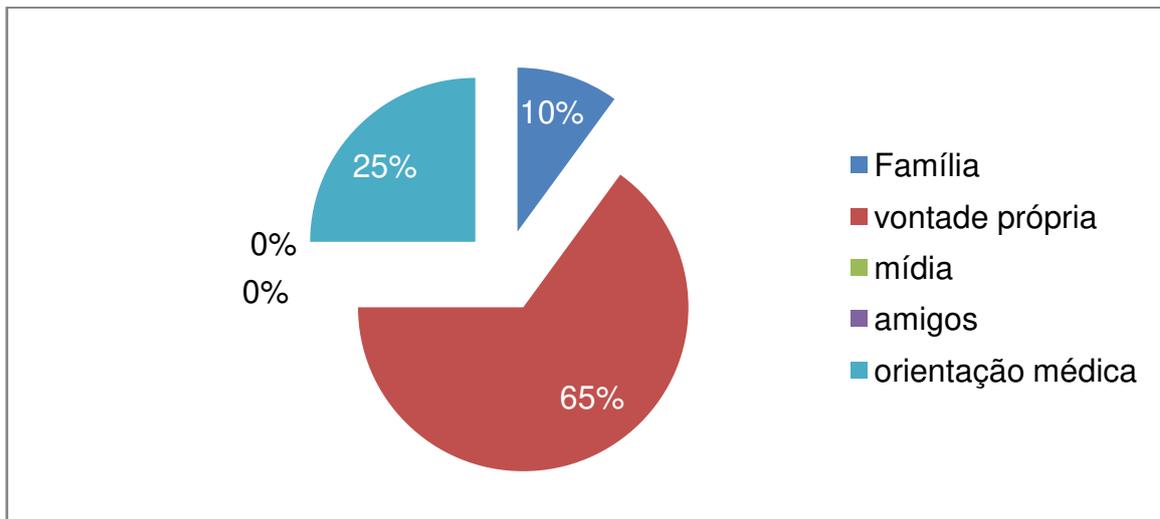
Fonte: Pesquisa de Campo

Observa-se que quase todos recebem orientação de um profissional de Educação Física, apenas 10% declararam não receber orientação. Os instrutores das academias analisadas são formados em Educação Física, porém os dados levantados mostram que nem todos recebem orientação necessária, no caso os 10% que afirmaram não recebê-la. Para Murer (2007) cabe ao profissional de Educação Física, entre muitas outras ações, cuidar para que os praticantes executem de forma adequada e eficaz as sessões dos treinos; devem atentar às necessidades dos alunos; analisar cada pessoa, como sua formação corporal,

movimentos, limitações, ajustando cada exercício e melhorando a forma de realizá-lo.

O gráfico 06 explicita de onde partiram os principais estímulos para que os colaboradores selecionados tomassem a decisão de escolher a musculação como atividade física. Dos cinco itens expostos como sugestões de respostas, apenas três foram citados pelos entrevistados: vontade própria, orientação médica e família. Percebe-se claramente que a maioria formada por 65% dos entrevistados buscam a musculação por vontade própria, enquanto que 25% receberam orientação médica e 10 % foram influenciados pela família.

Gráfico 06- Influências recebidas para praticar musculação



Fonte: Pesquisa de Campo.

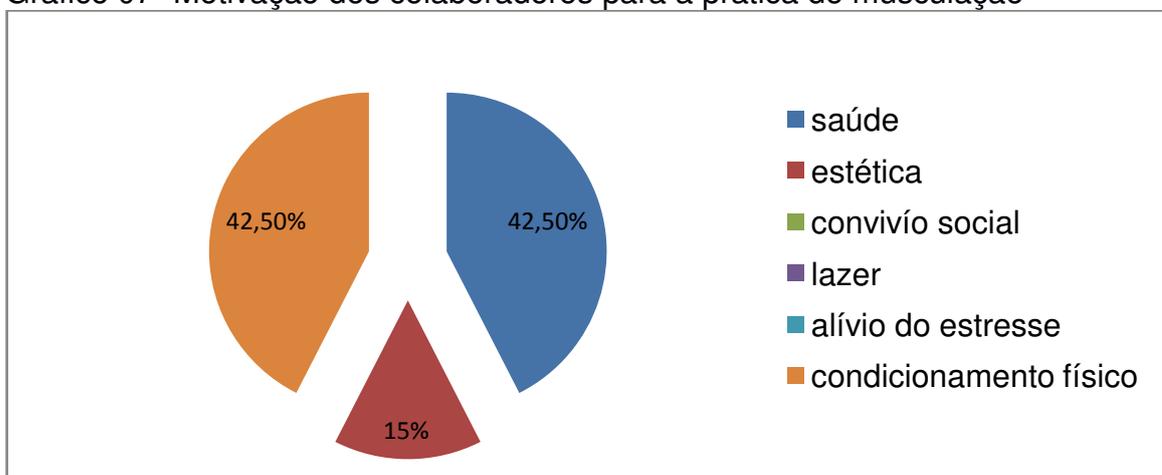
Prazeres (2007) argumenta que para aderir a musculação e obter os resultados pretendidos, o indivíduo precisa estar estimulado, ou seja, ter realmente um objetivo, é preciso estar consciente de que algumas alterações positivas no organismo poder surgir, que nada mais são do que benefícios físicos, mentais e sociais, os quais se constituem como elementos fundamentais para a melhoria da qualidade de vida do ser humano. Tahara (2003) relata que o início da prática de qualquer tipo de atividade física depende de um estímulo e/ou incentivo, assim, influências sociais da família, amigos, entre outros, são de enorme importância para o início da prática de exercícios físicos.

No caso dessa pesquisa a maioria se sentiu estimulados pela própria vontade, seja para melhorar a saúde, a estética, o condicionamento físico, a autoestima, etc.

Com base na literatura levantada por esta pesquisa, muitos aspectos motivam as pessoas a buscarem uma atividade física. Entre esses motivos estão saúde, estética, convívio social, lazer, alívio do estresse e condicionamento físico. Observando o gráfico 07 nota-se que entre esses motivos para a escolha da musculação, apenas três aspectos foram citados pelos participantes da pesquisa: a saúde foi citada por 42,5%; o condicionamento físico foi também apontado por 42,5% enquanto que 15% citaram a estética.

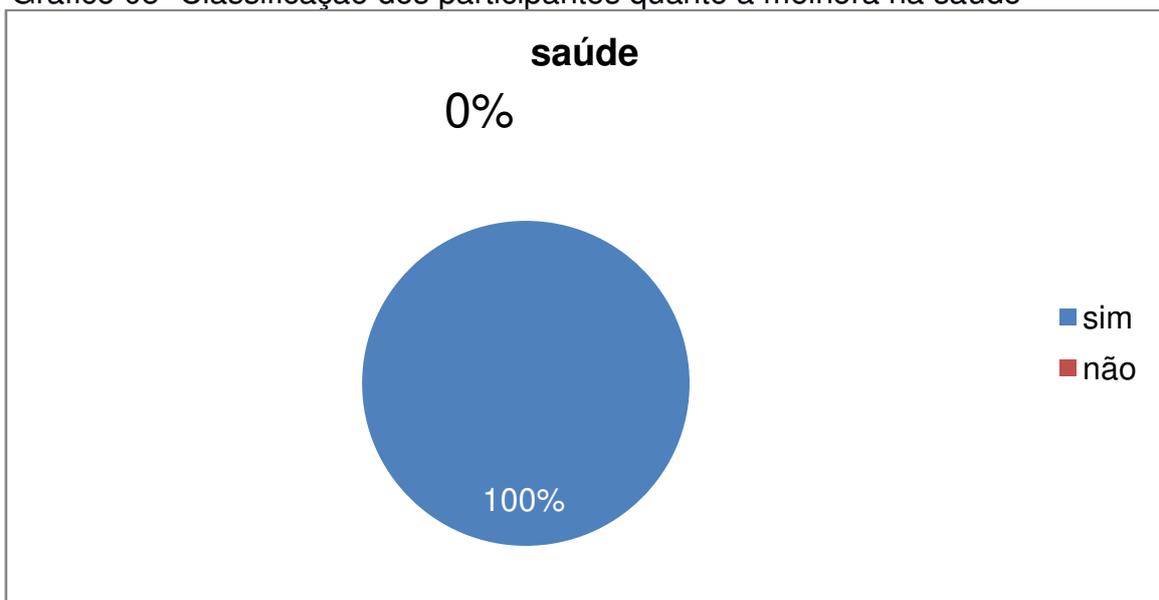
Embora os motivos apontados pelos colaboradores sejam esses citados anteriormente, há um leque de possibilidades de melhorias a partir dos treinos de musculação bem planejados e executados, a partir de autores como Prazeres (2007), Cobra (2003), Oliveira et. al. (2007), Pereira (2002), Murer (2007), Drago (2009) é possível delinear uma lista de motivos para a prática de musculação: prevenção de doenças cardíacas e respiratórias; diminuição das possibilidades de depressão e ansiedade; diminuição de perda de massa muscular e redução da gordura corporal; melhora na estética; melhora do sono; controle de diabetes, pressão sanguínea e colesterol; manutenção da massa óssea; retardamento dos efeitos do envelhecimento; o desenvolvimento de equilíbrio e força, diminuindo os riscos de quedas e fraturas; e opção de lazer.

Gráfico 07- Motivação dos colaboradores para a prática de musculação



O gráfico 08 expõe que todos os colaboradores sentiram que a sua saúde melhorou após iniciarem a prática de musculação. O conceito de saúde reflete a conjuntura social, econômica, política e cultural, nesse sentido a saúde não representa a mesma coisa para todas as pessoas, pois dependerá da época, do lugar, da classe social, dos valores individuais, de concepções científicas, religiosas, filosóficas (SCLIAR, 2007). Porém, o sentido de saúde nesse trabalho, e que foi deixado claro para os participantes, está intimamente relacionado a não ocorrência ou atenuação dos efeitos causados por doenças e situações patogênicas que são evitadas ou poderiam ser evitadas através de um modo de vida ativo, influenciado pela prática regular de atividade física. São males como: a hipertensão arterial, a obesidade, o diabetes mellitus, a osteoporose, ansiedade e depressão, a diminuição de ocorrência de aterosclerose, entre outras (PRAZERES, 2007).

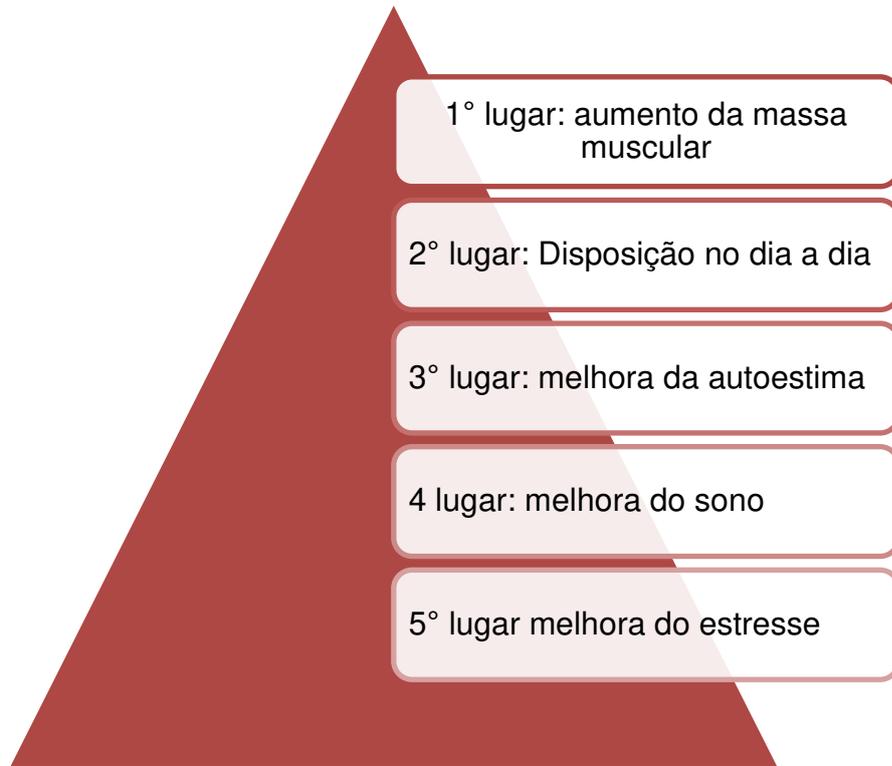
Gráfico 08- Classificação dos participantes quanto à melhora na saúde



Fonte: Pesquisa de Campo

A figura 03 mostra que entre as alterações físicas e psicológicas mais expressivas na vida dos praticantes selecionados foi o aumento da massa muscular. Em segundo lugar está a melhoria da disposição para realizar as tarefas do dia a dia; em terceiro lugar está a melhoria da autoestima; em quarto lugar está a melhoria no sono; e por último os colaboradores apontaram o alívio do estresse.

Figura 03- Alterações físicas e psicológicas depois dos treinos de musculação informadas pelos participantes



Fonte: Pesquisa de Campo

Os apontamentos feitos pelos participantes mostraram que com a prática regular de musculação muitos efeitos podem ser obtidos, como o desenvolvimento de aptidões fisiológicas, que contribuem para o pleno bem estar físico, mental e social, promovendo o ganho de massa muscular, auxiliando suas atividades diárias com um muito aproveitamento e eficiência, sem colocar prejudicar integridade física do organismo. Em outras palavras, observou-se que a musculação pode auxiliar na boa qualidade de vida do ser humano que pratica esta atividade.

5 CONCLUSÃO

Com os resultados da pesquisa, notou-se que a maioria do público analisado é do sexo feminino, e apesar da maior parte possuir idades entre 20 e 30 anos, e fazerem em média uma hora de treino, nota-se uma diversificação em relação à faixa etária dos frequentadores, assim como também é bem diversificado o tempo em que passam realizando musculação. A maioria pratica musculação a menos de 02 anos.

A pesquisa mostra que a vontade própria é a maior influência para a aderência a musculação em academias e que a saúde e o condicionamento físico são os principais motivos para a escolha dessa atividade física. Os profissionais que atendem os praticantes são formados em Educação Física, porém uma pequena parcela dos participantes mencionou não receber orientações.

Observou-se que todos acreditam em uma melhora na saúde, depois de aderirem ao treino de musculação. Os participantes citam o aumento da massa muscular, a melhora na disposição para realizar atividades do dia a dia e a melhora da autoestima como as principais alterações físicas e psicológicas após aderirem à prática de musculação.

Enfim, a prática regular de musculação pode propiciar muitos efeitos positivos, como o desenvolvimento de aptidões fisiológicas, que contribuem para o pleno bem estar físico, mental e social desses frequentadores.

REFERÊNCIAS

AMOEDO, Celestim Amorim. A importância do equilíbrio, da diversificação e planejamento de atividades físicas em academias em prol de uma melhor qualidade de vida. **Sitientibus**, Feira de Santana, n.30, p. 61-76, jan/jun. 2004.

ANTUNES, Alfredo Cesar. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. **Efdeportes Revista Digital**, Buenos Aires, Ano 9 - Nº 60 maio de 2003.

BITTENCOURT, Nelson. **Musculação**: uma abordagem metodológica. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

CAPINUSSÚ, José Maurício. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino. **Metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

CORREA, Silvana Aparecida Martins; FERREIRA, Ademir Antonio. Estratégia competitiva das academias de ginástica da cidade de São Paulo. **Revista FACEF Pesquisa**. São Paulo: v.12 - n.1, 2009.

COBRA, Nuno. **Atividade física é qualidade de vida**. Isto É, Gente, Rio de Janeiro, n.189, p.79, mar. 2003.

CONFEF, Conselho Federal de Educação Física. **Musculação**. Disponível em: <www.confef.org.br/RevistasWeb/n4/MUSCULACAO.pdf>. Acesso em 20 de julho de 2014.

COLLIS, Jill; HUSSEY, Roger. **Pesquisa em Administração**: Um guia prático para alunos de graduação e pós-graduação. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

CORREIA, Célia M. C. **Corpo, jovens e a prática de musculação**: um estudo em frequentadores de academias da região do Grande Porto. Dissertação (mestrado) – Faculdade do Desporto da Universidade do Porto, 2006.

COSTA, E. M. de B.; VENÂNCIO, S. Atividade Física e Saúde: Discursos que controlam o corpo. **Revista Pensar a Prática**: São Paulo, v. 7, n.01, Mar. 2004.

DAVINI, R; NUNES, C. V. alterações no sistema neuromuscular decorrentes do envelhecimento e o papel do exercício físico na manutenção da força muscular em indivíduos idosos. **Rev. Bras. de Fisioterapia**. Vol. 7, No. 3, 2003.

DRAGO, Diego Crespo. **Fundamentos da musculação**. Florianópolis: D. C. Drago, 2009.

ESTRADA, Angélica. Evolução das academias. **Revista Campo e Cidade**. Ed. 75, Nov. 2011.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.

FURTADO, Roberto Pereira. Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a prática**, jan./abr. 2009.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GHORAYEB, N. BARROS NETO, T.L. **O Exercício – preparação fisiológica – avaliação médica – aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Atheneu, 1999.

GUIMARÃES NETO, W. M. **Musculação, Anabolismo Total**. São Paulo: Phorte Editora, 1997.

KOTLER, Philip. **Administração de marketing**: a edição do novo milênio. São Paulo: Prentice Hall, 2000.

LESSA, Patrícia; OSHITA, Tais Akemi Dellai; VALEZZI, Mônica. Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. **CESUMAR**, v. 09, n.02, p. 109-117, jul./dez. 2007

LIMA, Juvêncio Braga de; ANDRADE, Daniela Meirelles. Elementos situacionais e práticas de gestão em academias de ginástica. In: **Egepe**: Encontro de Estudos Sobre empreendedorismo e Gestão de Pequenas Empresas. 3., 2003, Brasília. Anais. Brasília: UEM/UEL/UnB, 2003.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Academias de ginástica como opção de lazer. **R. Bras. Ci. e Mov.** Brasília v. 11 n. 2 p. 49-54 junho 2003.

MARINHO A.; GUGLIELMO L.G.A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: **Congresso Brasileiro De Ciências Do Esporte, Anais.** Goiânia: Potência, 1997.

MORAES, Luiz Carlos de. **O boom das academias.** Rio de Janeiro: [2006]. Disponível em: <www.totalsport.com.br/colunas/moraes/ed1501.htm>. Acesso em 13 de julho de 2014.

MONTEIRO, Jeane Alves Monteiro; SILVA, Magna Sales da. **A importância da atividade física para os deficientes físicos.** Disponível em:<<http://www.efdeportes.com/efd148/atividade-fisica-para-os-deficientes-fisicos.htm>>. Acesso em 10 de julho de 2014.

MONTEIRO A.G. **Treinamento personalizado.** São Paulo: Phorte, 2000.

MURER, Evandro. **Novas Tecnologias a Serviço das Academias de Ginástica e Musculação.** Disponível em:< http://www.fef.unicamp.br/fef/qvaf/livros/foruns_interdisciplinares_saude/tecnologia/tecnologia_praticas_cap3.pdf>. Acesso em 03 de junho de 2014.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina/Pr: Midiograf, 2001.

NOVAES J.S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro:** uma pesquisa histórico-descritiva. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

OLIVEIRA, Maria do Nascimento. SANTOS, Luzia Arcanjo da Cruz . **A importância da Atividade Física na Qualidade de Vida do Idoso:** estudo de caso do Programa de Ação Integrada ao Aposentado, em São Luís – MA. Disponível em: <<http://pt.scribd.com>> Acesso em 01 outubro de 2014.

PEREIRA, Ney. Musculação. **Revista CONFEEF.** Rio de Janeiro: n. 04, setembro de 2002. Disponível em: < http://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2002/N04_SETEMBRO/01_MUSCULACAO.PDF>. Acesso em 13 de julho de 2014.

PRAZERES, Marcelo Viale. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida.** Disponível em:< <http://www.pergamum.udesc.br/dados-bu/000000/0000000000008/0000085E.pdf>>. Acesso em 10 de julho de 2014.

RESENDE, Juliana Borges de. **Estudos sobre os procedimentos de marketing aplicados nas academias de atividades físicas.** Disponível em :< <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000320239>>. Acesso em 02 de junho de 2014.

RIBEIRO, José Antonio Bicca et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte.** Vol. 34, out/dez. 2012.

SABA, F. K. F. **Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica.** Dissertação (Mestrado em Educação Física), Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

SANTARÉM, José Maria. Treinamento de força e potência. In: GHORAYEB, Nabil; BARROS, Turibio. **O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos.** São Paulo: Ed. Atheneu, 1999.

SCLIAR, Moacyr. **História do Conceito de Saúde.** PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 2007.

SHIMOYAMA, Claudio; ZELA, Douglas Ricardo. **Administração de Marketing.** Disponível em:< <http://www.fae.edu/publicacoes/pdf/mkt/1.pdf>>. Acesso em 13 de julho de 2014.

SILVA, P. R. P. **Prevalência do uso de agentes anabólicos em praticantes de musculação na cidade de Porto Alegre.** Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas: Endocrinologia)- Pós-Graduação em Ciências Médicas: Endocrinologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

SOARES, T. C. M. **Motivação e aderência de mulheres ativas:** um estudo dos fatores determinantes da atividade física. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci e Mov.** Mar, 2003.

TERRA, Amanda; SOUZA, Daniele Marques Belini de. **A importância dos procedimentos utilizados pelo profissional de Educação Física que trabalha em academias na cidade de Muzambinho/MG na modalidade musculação.** Disponível em:< http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/2236_TCC%20-%20Bacharel%20-%20Amanda%20e%20Daniele.pdf>. Acesso em 05 de julho de 2014.

VALÉRIO, Cláudio. **Atividades oferecidas pelas academias brasileiras.** Disponível em: <http://claudiovalerio.com.br/2009/02/conheca-algumas-atividades-oferecidas.html>>. Acesso em 12 de junho de 2014.

ZAMARIM, Marina Alvim; VERLADI Marília. Influências da prática de atividades físicas em academia na qualidade de vida de adultos universitários: um estudo comparativo. In: XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, p.447-66, set. 2006.

APÊNDICES

Apêndice A- Questionário de pesquisa

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO- UFMA
 PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DO
 PLANO DE AÇÕES ARTICULADAS/PROFBPAR
 ASSESSORIA DE INTERIORIZAÇÃO-ASEI
 CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2ª LICENCIATURA

QUESTIONÁRIO SOBRE: A prática de musculação nas academias de Timbiras-MA

1) Sexo:

 masculino feminino

2) Em que faixa etária você se encontra?

 Menos de 20 anos entre 30 a 40 anos Entre 20 a 30 anos entre 40 a 50 anos mais de 50 anos

3) A quanto tempo você pratica musculação nessa academia?

 1 a 6 meses de 6 a 12 meses 1 a 2 anos mais de 2 anos

4) Você faz quantas horas de treino de musculação?

 30 minutos 1 hora 1 h e 30min. 2 horas mais de 2 horas

5) Qual o principal estímulo que você recebeu para praticar musculação em academias.

 família mídia (TV, jornais, revistas, etc.) vontade própria amigos Orientação médica

6) Você recebe estímulos e orientações de um profissional de Educação Física

 sim não

7) Qual motivo influenciou você a prática de musculação?

 estético convívio social alívio de estresse promoção de saúde lazer condicionamento físico

8) Sua saúde melhorou depois da prática de musculação?

 sim não

9) Que alterações físicas e psicológicas você observou depois da prática de musculação? Pode ser mais de uma.

 aumento da massa muscular melhora da autoestima alívio de estresse não houve alteração disposição nas atividades cotidianas melhora do sono

Apêndice B – Termo de Consentimento Livre Esclarecido

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA A EDUCAÇÃO DO
PLANO DE AÇÕES ARTICULADAS- PROFEBPAR
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2ª LICENCIATURA
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) participante:

Sou estudante do curso de graduação de Educação Física 2ª licenciatura da Universidade Federal do Maranhão. Estou realizando uma pesquisa, intitulada, A prática de musculação nas academias de Timbiras-MA, sob supervisão da Prof. Gustavo Sauaia, cujo objetivo é analisar a prática de musculação em academias em Timbiras-MA.

Sua participação envolve responder um questionário, com duração aproximadamente de 10 minutos. A participação nesse estudo é voluntária e se você decidir não participar ou quiser desistir de continuar em qualquer momento, tem absoluta liberdade de fazê-lo.

Na publicação dos resultados desta pesquisa, sua identidade será mantida no mais rigoroso sigilo. Serão omitidas todas as informações que permitam identificá-lo (a).

Mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente você estará contribuindo para a compreensão do estudo e para a produção de conhecimento científico. Quaisquer dúvidas relativas à pesquisa poderão ser esclarecidas pela pesquisadora, Maria Francisca Oliveira da Luz, fone (99) 81255729.

Atenciosamente,

Maria Francisca Oliveira da Luz
Estudante/Pesquisador

Matricula:

Gustavo Sauaia
Professor orientador
CREF:

Consinto em participar deste estudo e declaro ter recebido uma cópia deste termo de consentimento.

Assinatura do participante

Local e data