



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOSÉ LUCAS MONTEIRO ROMÃO

TREINAMENTO DE FORÇA: Análise dos fatores que levam a prática e a percepção de imagem corporal de jovens

Juazeiro do Norte
2019

JOSÉ LUCAS MONTEIRO ROMÃO

TREINAMENTO DE FORÇA: Análise dos fatores que levam a prática e a percepção de imagem corporal de jovens

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Jenifer Kelly Pinheiro

Juazeiro do Norte
2019

JOSÉ LUCAS MONTEIRO ROMÃO

TREINAMENTO DE FORÇA: Análise dos fatores que levam a prática e a percepção de imagem corporal de jovens

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^o
Orientadora Esp. Jenifer Kelly Pinheiro

Prof^o Me Renan Costa Vanali

Prof^a Ma Lara Belmudes Bottcher

Juazeiro do Norte
2019

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho em especial aos meus pais que foram de suma importância, para que o mesmo possa ser concluído. Ao meu filho que foi minha maior motivação para concluir essa pesquisa em meio a tantas dificuldades.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, em seguida a minha família e a minha orientadora Jenifer por toda atenção e ajuda, nas dificuldades que tive. Agradeço ao apoio que recebi da instituição Centro Universitário Dr. Leão Sampaio durante do o período do curso e a todos os professores que contribuíram nessa minha jornada.

TREINAMENTO DE FORÇA: Análise dos fatores que levam a prática e a percepção de imagem corporal de jovens

¹José Lucas Monteiro ROMÃO;
² Jenifer Kelly PINHEIRO;

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Na atualidade podemos observar um grande aumento na procura pela prática da musculação. Os jovens compreendem uma grande parcela dos novos adeptos, que vem aderindo a essa prática esportiva. Este trabalho tem como objetivo principal desvendar quais motivos estão levando esses jovens a prática da musculação, além de analisar o nível de satisfação com o corpo e a visão dos mesmos sobre imagem corporal e corpo ideal. A pesquisa foi de natureza quantitativa, que teve como base 2 questionários, um criado pelo autor e o questionário BSQ (Body Shape Questionnaire), participaram da pesquisa 50 jovens, alunos de uma academia-escola localizada em uma cidade do interior do Ceará. Os dados obtidos foram analisados e tabulados usando o software Excel 2016 e expressos em forma de tabelas. Com os resultados obtidos podemos analisar bem quais motivos levaram os participantes, a prática da musculação, no qual tivemos saúde e estética em primeiro lugar, apenas estética em segundo e saúde em terceiro. Dos 50 participantes chegamos ao resultado que alguns dos entrevistados apresentaram ter uma distorção da sua imagem corporal. Grande parte dos jovens também apontaram que na opinião deles significado de corpo ideal, seria o corpo que te faz se sentir bem, consigo mesmo, também tivemos como resposta de outros participantes que o corpo ideal seria um corpo musculoso simétrico e que seria também um corpo magro. Com os resultados obtidos nessa pesquisa podemos chegar as respostas para os objetivos propostos por esse trabalho. Onde se espera ajudar os profissionais da área da Educação física entre outras a respeito da importância dos motivos que levaram as pessoas a procurar a atividade física e de suas visões sobre a própria autoimagem corporal.

Palavras-chave: Musculação; Imagem Corporal; Corpo Ideal.

ABSTRACT

Currently we can observe a large increase in the demand for the practice of bodybuilding. Young people comprise a large portion of new supporters, who have

been adhering to this sport. This paper aims to unveil which reasons are leading these young people to practice bodybuilding, and analyze the level of satisfaction with the body and their view of body image and ideal body. The research was quantitative, based on 2 questionnaires, one created by the author and approved by the ethics committee and the BSQ (Body Shape Questionarie) questionnaire. Fifty young students from a school-gym located in a city participated in the research. from the interior of Ceará. The data obtained were analyzed and tabulated using Excel 2016 software and expressed as tables. With the results obtained we can analyze well what reasons led the participants, the practice gives bodybuilding, in which we had health and aesthetics in the first place, only aesthetics in second and health in third. From the 50 participants we came to the result that 6 or 12% of respondents presented a distortion of their body image. Most of the young people also pointed out that in their opinion the meaning of the ideal body would be the body that makes one feel good about oneself, we also had as a response from other participants that the ideal body would be a symmetrical muscular body and that it would also be a body. thin. With the results obtained in this research we can reach the answers to the objectives proposed by this work. Where it is hoped to help physical education professionals, among others, about the importance of the reasons that led people to seek physical activity and their views on their own body self-image.

Key-Words: Bodybuilding; Body Image; Ideal Body.

INTRODUÇÃO

Desde alguns anos atrás vem surgindo um grande aumento na busca pela prática da atividade física, está procura pode estar associada aos veículos de comunicação exemplos a televisão e a internet. Informando a população o quanto é importante sair do sedentarismo, mantendo se ativo o indivíduo terá diversos benefícios, sendo estes a prevenção de doenças, a melhora da autoestima, uma melhor qualidade de vida entre outros (FEITOSA; GONÇALVES; OLIVEIRA, 2010). Essa busca é algo bastante positivo na mudança de estilo de vida das pessoas que estão saindo do sedentarismo. Nessa procura da prática de exercício as pessoas procuram atividades que lhe sejam mais atrativas, e entre elas encontra-se a musculação.

Por proporcionar diversos benéficos essa prática aparenta ganhar vários adeptos. A musculação ganhou destaque sendo uma das atividades mais procuradas, por proporcionar o aumento a massa muscular, contribuir para a melhora da capacidade metabólica, estimulando a redução da gordura corporal e o aumento de massa óssea e levando a mudanças extremamente favoráveis na composição corporal (CAPRA, 2016).

Um dos grandes motivos de muitos jovens procurarem as academias têm como principal meta a melhora da aparência física, isto é, almejam alcançar o corpo “ideal” e buscam esse objetivo através da prática da musculação em que nesse ambiente é perceptível como um centro de culto ao corpo (BENEDET, et al., 2013; ZIMMERMANN, 2013).

Segundo Feitosa, Gonçalves e Oliveira (2010) os jovens estão cada vez mais ingressando nas academias e sua procura principal é a musculação, esse interesse pode ser pela a aparência corporal que hoje em dia é muito valorizada por esse público. Desta forma percebe-se uma insatisfação com a autoimagem tentando se enquadrar nos padrões que a sociedade, através dos veículos midiáticos impõem. Diante desse discurso até o momento, podemos perceber que a procura da musculação não está sendo apenas pelo os benefícios que a prática proporciona, mas sim de fatores ligados a estética e insatisfação da imagem corporal.

O conceito de imagem corporal é definido como a forma pela qual o indivíduo se percebe e se sente em relação a forma, estrutura, volume e seus sentimentos em relação ao seu corpo. Essa percepção pode ser dividida em duas formas a perceptiva responsável pelo julgamento da forma corporal e a forma atitudinal que envolve o comportamento (SOUZA; ALVARENGA, 2016).

Quando se pratica musculação apenas para fins estéticos, o praticante poderá ultrapassar dos limites acarretando risco à sua saúde. Os riscos à saúde do praticante são a vigorexia ou anorexia, distorção da imagem corporal, a fim de resultados mais rápidos ele pode passar a fazer uso de substâncias proibidas como os esteroides anabolizantes e o uso de suplementos alimentares sem qualquer tipo de instrução profissional, outro fator é o excesso de treinos sem descanso onde podem causar lesões, entre outros (ZIMMERMANN, 2013).

Com base nas informações mencionadas, este estudo tem o objetivo de investigar quais motivos levam os jovens a praticarem a musculação, a satisfação com seus corpos e a visão dos jovens sobre o corpo ideal.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma pesquisa de natureza quantitativa, que de acordo com Manzato e Santos (2012) caracteriza-se no intuito de medir as opiniões do público

alvo, e expor as mesmas através de uma amostra que possa ser comprovada de forma estatística.

O referido estudo trata-se também de uma pesquisa de campo, que segundo Rodrigues (2007) ressalta que se trata da observação dos acontecimentos e como ocorrem naquela realidade, não permite isolar e nem se conter as variáveis, e sim perceber e estudar as relações estabelecidas.

A amostra foi composta por 50 jovens de uma academia escola, com idades acima de 18 anos, de ambos os sexos que foram a academia no dia da coleta. A pesquisa foi realizada em uma academia escola da cidade de Juazeiro do Norte-CE. Como critério de inclusão e exclusão o pesquisador escolheu os alunos devidamente matriculados e com mais de três meses de treinos ininterruptos. O pesquisador visitou o local um dia antes para ver a quantidade de alunos e explicar e pedir autorização ao responsável do local, para realização da pesquisa.

No dia seguinte foi explicado aos jovens do que se tratava a pesquisa e seu objetivo. Foram retiradas todas as dúvidas dos participantes e entregues aos mesmos o termo de livre e esclarecido (TCLE) para que assinassem. Nos dias posteriores a entrega do TCLE o pesquisador frequentou o local recolhendo dos jovens que o tinham levado e aplicando um questionário feito pelo próprio pesquisador contendo 2 perguntas subjetivas de respostas fechadas e um questionário de imagem corporal o BSQ. O questionário BSQ (Body Shape Questionarie) que contém 34 perguntas, cada pergunta deve ser respondida marcando as opções 1-Nunca, 2-Raramente, 3- Às vezes, 4-Frequentemente, 5-Muito frequentemente e 6-Sempre, referentes a satisfação e preocupação do participante com seu corpo, onde após a soma das respostas se obtiver soma menor que 110 indica pouca preocupação, se ficar entre 110 e 138 indica preocupação leve, de 138 a 167 preocupação moderada e se for maior que 168 indica haver preocupação grave.

A análise dos dados obtidos foi exposta por meio de tabelas, usando o software office Excel 2016, o que ajudará na análise e exposição dos dados.

RESULTADOS

A pesquisa foi realizada com 50 jovens praticantes de musculação de uma academia escola, sendo 30 mulheres e 20 homens. Os questionários relacionados a

imagem corporal foram aplicados no dia 08 de outubro de 2019 com jovens de variadas idades, etnias e classe sociais. Com os resultados obtidos podemos avaliar os motivos que os levaram a academia, as suas opiniões sobre sua autoimagem bem como a opinião deles sobre a expressão corpo ideal entre outros pontos.

Podemos observar na tabela 1 o motivo dos jovens terem iniciado a prática da musculação.

TABELA 1- Fatores predominantes que levaram os jovens a prática da musculação

FATORES	QUANTIDADE	PERCENTUAL
Estética	21	42%
Saúde	03	6%
Saúde e Estética	26	52%

FONTE: Dados da pesquisa, (2019).

Eles apontaram 3 motivos na pesquisa a estética corporal sendo para emagrecimento ou ganho de massa muscular onde 21 pessoas disseram ter iniciado por esse motivo. O segundo motivo citado foi a busca pela saúde onde apenas 3 pessoas disseram ter começado por esse motivo. O terceiro motivo foram os dois anteriores, saúde e estética onde tivemos a maioria com 26 participantes.

Na tabela 2, analisamos a visão dos jovens sobre sua autoimagem corporal. Onde se avaliou através do questionário BSQ (Body Shape Questionarie), se os participantes tinham distorção da sua imagem corporal.

TABELA 2- Autoimagem corporal segundo o BSQ

AUTOIMAGEM	QUANTIDADE	PERCENTUAL
Participantes com distorção moderada	3	6%
Participantes com distorção Leve	16	32%
Participantes sem distorção	31	62%

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Foi se avaliado de acordo com a escala do próprio questionário, podendo-se concluir que a 62% dos participantes não apresentam ter distorção de sua imagem corporal, seguido por 32% que apresentaram ter distorção leve, 3% apenas foram classificadas como tendo distorção moderada e nenhum dos entrevistados chegou ao grau de distorção grave.

DISCUSSÃO

Com base na pesquisa feita, analisando os pontos importantes sobre os motivos que levaram os participantes a praticar a musculação e suas opiniões sobre autoimagem corporal e corpo ideal

De acordo com a pesquisa feita, onde com uma pergunta aberta, na qual o objetivo era descobrir os motivos que levaram os jovens a iniciar a prática da musculação obtemos três respostas diferentes à estética, à saúde e ambas, saúde e estética. Segundo Camargo (2011) estética possui inúmeras variações, mas nesse trabalho adotaremos seu significado como Beleza corporal, com isto podemos através do resultado da pesquisa podemos chegar à conclusão que a minoria dos participantes não estavam satisfeitos com sua estética. A melhora da saúde e da qualidade de vida podem ser otimizadas com a prática regular de exercícios físicos (DO ROSÁRIO e LÍBERALI, 2012), o que faz com quem essa causa esteja entre os maiores motivos que levam as pessoas a praticarem de atividades físicas onde se destaca a musculação.

A autoimagem corporal hoje em dia está diretamente ligada a estética e a autoestima do indivíduo. Os jovens estão sob constante pressão para se encaixar no padrão de beleza imposto pela sociedade, muitas vezes até inatingível, afetando assim a própria visão da sua autoimagem (MALDONADO, 2006). Na pesquisa embora tivemos poucos casos, podemos ver que alguns dos participantes tiveram uma distorção da sua autoimagem, onde relataram no questionário respostas não condizentes com seus corpos.

A realidade atualmente submete nossos jovens a uma busca implacável, rumo aos padrões de beleza impostos pela mídia, o corpo ideal, sendo um corpo jovem, musculoso para os homens e jovem e magro para as mulheres (Bosi, Raggio, Morgado, Costa e Carvalho, 2006). Baseado na pesquisa realizada, onde os entrevistados foram questionados a respeito de sua opinião a respeito do significado de corpo ideal. A maioria dos participantes relatou que corpo ideal, é o corpo no qual eles se sintam bem consigo mesmos, onde tenho uma autoestima alta, alguns outros jovens relataram que para eles o corpo ideal seria um corpo atlético e musculoso e o restante relataram que seria um corpo magro, semelhante as top model.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados obtidos com a pesquisa chegamos à conclusão que o que mais motivou os participantes a começar a prática da musculação, foi a busca pela melhoria da saúde e estética, em segundo lugar a busca apenas pela estética e em terceiro a busca apenas pela saúde. Analisando as respostas dos participantes conclui-se que a minoria possui uma distorção da sua própria imagem corporal, onde esse ponto serve para alertar os profissionais da área a estarem mais atentos aos possíveis casos em seus pacientes. Com os resultados também podemos observar que a grande maioria entende que o conceito de corpo ideal, se aplica ao corpo que eles consigam se sentir bem consigo mesmo, embora uma minoria ainda afirmou que o corpo ideal tem que ser aquele musculoso no caso dos homens e magro em relação as mulheres.

Com este trabalho, pretende-se motivar e mostrar aos profissionais de Educação Física a importância da visão sobre a autoimagem corporal e os motivos que levaram os seus clientes, a praticarem a musculação. Com essas informações assim poderão trabalhar com melhores diretrizes, podendo assim até melhorar os resultados.

Tendo esse trabalho como base, pretende-se elaborar futuras pesquisas a respeito do efeito causado pela autoimagem corporal, em relação aos resultados e desempenho na musculação. Servir também como base para futuras pesquisas nessa área da imagem corporal relacionada a Musculação.

REFERÊNCIAS

- BENDET, J.; FREDDI J. C.; LUCIANO A.P.; ALMEIDA F.S; SILVA, G.L.; HINNING. P.F, ADAMI F. Treinamento resistido para crianças e adolescentes. **Rev. ABCS, HEALTH SCIENCES-** Arquivos Brasileiro de Ciências na saúde- Santo André- SP, 2013.
- BOSI, Maria Lúcia Magalhães et al. Auto percepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **J bras psiquiatr**, v. 55, n. 2, p. 108-13, 2006.
- BRODERICK, C. R.; WINTER, G. J.; ALLAN, R. M. Sport for special groups. *Med J Aust*, 184:297-302, 2006.
- CAMARGO, Brígido Vizeu et al. Representações sociais do corpo: estética e saúde. **Temas em Psicologia**, v. 19, n. 1, p. 257-268, 2011.
- CAPRA, Daniel et al. Influência do treinamento de força em programas de emagrecimento. **Archives of Health Investigation**, v. 5, n. 1, 2016.
- DE SOUZA, Aline Cavalcante; DOS SANTOS ALVARENGA, Marle. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários—Uma revisão integrativa. **J Bras Psiquiatr**, v. 65, n. 3, p. 286-99, 2016.
- DO ROSÁRIO, Fábio Roberto; LÍBERALI, Rafaela. Perfil de saúde e antropométrico dos indivíduos iniciantes na prática da musculação. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 2, n. 7, 2012.
- FEITOSA, Wellington Gomes; GONÇALVES, Tiago Moura; OLIVEIRA, Bráulio Nogueira. **Análise dos hábitos nutricionais de praticantes de musculação: relação entre a nutrição pré-treino e o desempenho no exercício**. III Congresso do Nordeste de Ciências e Esportes, 2010. Acesso dia 18-10- 2019. Disponível em <http://congresso.cbce.or.br/index>
- FREITAS, Anderson José; ARAÚJO, Gleiber Rodrigo; MANÇÃO, Italo Marcio de Sousa. **Cuidados específicos com os jovens na iniciação ao treinamento da musculação**. 2013. f.23 (Monografia curso bacharel em Educação Física) Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos- SP, 2013.
- LAKATOS, Eva Vieira, MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia qualitativa e quantitativa**. In _____ **Metodologia Científica**. Atlas. São Paulo- SP, 2008.
- LIMA, Rodrigo da Silva, **Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia**. 2012, f. 57. (Monografia curso bacharel em Educação física) Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis- SC, 2012.
- MALDONADO, Gisela De Rosso. A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

MANZATO, Antônio José; SANTOS, Adriana Barbosa. A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa. **Departamento de Ciência de Computação e Estatística–IBILCE–UNESP**, p. 1-17, 2012.

MORAES MENDES, J, **Motivos pela busca de academia de musculação na cidade de Corumbá-MS: Uma análise teórico crítica e suas relações com a Educação Física**, Corumbá, 2014. (TCC do curso de Graduação em Educação física). Universidade de Maro Grosso do Sul, Florianópolis- SC, 2013.

PEREIRA, Neusa Cristina. **Políticas Públicas para a formação de professores: ressignificação da prática pedagógica**. (Monografia) Passo fundo. 2009. 92f. Passo Fundo. 2009.

RODRIGUES, Willian Costa. **Metodologia Científica**. FAETEC/IST. Paracambi, 2007.

ZIMMERMANN, Fred, **Indícios de vigorexia em adultos jovens praticantes de musculação em academias de Biguaçu-SC**. 2013, f.36. (TCC do curso de bacharel em Educação física). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis- SC, 2013.

ANEXOS

Questionário de Imagem corporal BSQ

Paciente:

Data da Avaliação: ____/____/_____.

Questionário sobre a imagem corporal (BSQ) Como você se sente em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas. Por favor, leia cada uma das questões e assinale a mais apropriada usando a legenda abaixo: 1. Nunca 4. Frequentemente 2. Raramente 5. Muito frequentemente 3. Às vezes 6. Sempre Nas últimas quatro semanas:

1. Sentir-se entediada(o) faz você se preocupar com sua forma física? 1 2 3 4 5 6
2. Você tem estado tão preocupada(o) com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta? 1 2 3 4 5 6
3. Você acha que suas coxas, quadril ou nádegas são grande demais para o restante de seu corpo? 1 2 3 4 5 6
4. Você tem sentido medo de ficar gorda(o) (ou mais gorda(o))? 1 2 3 4 5 6
5. Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser suficientemente firme? 1 2 3 4 5 6
6. Sentir-se satisfeita(o) (por exemplo após ingerir uma grande refeição) faz você se sentir gorda(o)? 1 2 3 4 5 6
7. Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar? 1 2 3 4 5 6
8. Você já evitou correr pelo fato de que seu corpo poderia balançar? 1 2 3 4 5 6
9. Estar com mulheres (homens) magras(os) faz você se sentir preocupada em relação ao seu físico? 1 2 3 4 5 6
10. Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem espalhar-se quando se senta? 1 2 3 4 5 6
11. Você já se sentiu gorda(o), mesmo comendo uma quantidade menor de comida? 1 2 3 4 5 6
12. Você tem reparado no físico de outras mulheres (ou outros homens) e, ao se comparar, sente-se em desvantagem? 1 2 3 4 5 6
13. Pensar no seu físico interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como por exemplo, enquanto assiste à televisão, lê ou conversa)? 1 2 3 4 5 6
14. Estar nua, por exemplo, durante o banho, faz você se sentir gorda(o)? 1 2 3 4 5 6
15. Você tem evitado usar roupas que a(o) fazem notar as formas do seu corpo? 1 2 3 4 5 6

16. Você se imagina cortando fora porções de seu corpo? 1 2 3 4 5 6
17. Comer doce, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda(o)? 1 2 3 4 5 6
18. Você deixou de participar de eventos sociais (como, por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação ao seu físico? 1 2 3 4 5 6
19. Você se sente excessivamente grande e arredondada(o)? 1 2 3 4 5 6
20. Você já teve vergonha do seu corpo? 1 2 3 4 5 6
21. A preocupação diante do seu físico leva-lhe a fazer dieta? 1 2 3 4 5 6
22. Você se sente mais contente em relação ao seu físico quando de estômago vazio (por exemplo, pela manhã)? 1 2 3 4 5 6
23. Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole? 1 2 3 4 5 6
24. Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou na barriga? 1 2 3 4 5 6
25. Você acha injusto que as outras mulheres (ou outros homens) sejam mais magras(os) que você? 1 2 3 4 5 6
26. Você já vomitou para se sentir mais magra(o)? 1 2 3 4 5 6
27. Quando acompanhada(o), você fica preocupada em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentado num sofá ou no banco de um ônibus)? 1 2 3 4 5 6
28. Você se preocupa com o fato de estarem surgindo dobrinhas em seu corpo? 1 2 3 4 5 6
29. Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você se sentir mal em relação ao seu físico? 1 2 3 4 5 6
30. Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura? 1 2 3 4 5 6
31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)? 1 2 3 4 5 6
32. Você toma laxantes para se sentir magra(o)? 1 2 3 4 5 6
33. Você fica particularmente consciente do seu físico quando em companhia de outras pessoas? 1 2 3 4 5 6
34. A preocupação com seu físico faz-lhe sentir que deveria fazer exercícios? 1 2 3 4 5 6

TOTAL:

(Cooper et al.: International Journal of Eating Disorders, 6:485-494, 1987).

APÊNDICES

APÊNDICE 1
FACULDADE LEÃO SAMPAIO

CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Esta pesquisa intitula-se A pratica da musculação na vida dos adolescentes de uma cidade do interior do Ceará. Está sendo desenvolvida pelo aluno Jose Lucas Monteiro Romão sob a orientação da professora Jeniffer Kelly Pinheiro. Tem como objetivo geral analisar quais os principais fatores que influenciam os jovens a praticarem a musculação.

A finalidade deste trabalho é contribuir para dar subsídios a futuras pesquisas acadêmicas voltadas para esse tema a da A sua participação na pesquisa é voluntária e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano.

As informações aqui solicitadas deverão ser respondidas com total veracidade e de forma voluntária e serão codificadas e apresentadas como Trabalho de Conclusão de Curso - Monografia, e poderão ser apresentados em eventos científicos, mantendo o sigilo e a integridade física e moral do indivíduo.

A aplicação consiste em 2 questionários com perguntas referentes ao tema da pesquisa, mantendo a integridade física e moral, sem causar desconforto físico.

Não haverá nenhum ônus para o participante e nos casos que sejam diagnosticados doenças ou situações que demonstrem a necessidade de atendimento específico, não será de responsabilidade dos pesquisadores e bolsistas, os custos com o tratamento.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, eu, _____ declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Dados do Pesquisador:

Nome: José Lucas Monteiro Romão Telefone para contato (88)98141-6890

Endereço: Sitio Cabeceiras s/n Cidade: Barbalha-CE Bairro: Zona Rural CEP: 63180-000

Juazeiro do Norte - CE, ____/____/____.

Assinatura do Participante da Pesquisa ou Responsável Legal

Caso analfabeto recolher a

APÊNDICE 2

TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, o Sr.(a) _____, portador(a) da cédula de identidade _____, declara que, após leitura minuciosa do TCLE, teve oportunidade de fazer perguntas, esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores, ciente dos serviços e procedimentos aos quais será submetido e, não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firma seu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente desta pesquisa.

E, por estar de acordo, assina o presente termo.

Juazeiro do Norte-Ce., _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante ou representante legal.



Impressão dactiloscópica

Assinatura do Pesquisador

APÊNDICE 3

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ

Eu _____, portador(a) da
Carteira de Identidade nº _____ e do CPF nº
_____, residente à Rua _____, bairro
_____, na cidade de
_____, autorizo o uso de minha imagem e voz, no trabalho
sobre _____ título
_____,
produzido pelos alunos do curso de _____, semestre _____,
turma _____, sob orientação do(a) Professor(a)
_____. A presente autorização é concedida a
título gratuito, abrangendo o uso da imagem e voz acima mencionadas em todo território
nacional e no exterior.

Por esta ser a expressão de minha vontade, declaro que autorizo o uso acima descrito
sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos e assino a presente autorização em 02
(duas) vias de igual teor e forma.

Juazeiro do Norte, ____ de _____ de 2019.

Cedente

APÊNDICE 4

APÊNDICE I – ROTEIRO DE PERGUNTAS DA ENTREVISTA Questionário a ser aplicado aos praticantes de musculação.

1- Quais os motivos que te levaram a frequentar à academia?

2- Para você o que seria “O corpo ideal”?
