

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

VINICIUS SANTOS CAZITA MARTINS

PERFIL DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DE UM CENTRO
UNIVERSITÁRIO DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE, CEARÁ

Juazeiro do Norte

2023

VINICIUS SANTOS CAZITA MARTINS

**PERFIL DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DE UM CENTRO
UNIVERSITÁRIO DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE, CEARÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. Renan Costa Vanali

Juazeiro do Norte

2023

VINICIUS SANTOS CAZITA MARTINS

**PERFIL DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DE UM CENTRO
UNIVERSITÁRIO DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE, CEARÁ**

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

Aprovada em 30 de _____ de 2023.

BANCA EXAMINADORA:

Profº Esp. Renan Costa Vanali
Orientador

Profª Me Francisca Alana de Lima
Examinador (a)

Profº Me Marcos Antonio Araujo Bezerra
Examinador (a)

Juazeiro do Norte
2023

Dedico esse trabalho a .Deus, meus pais, minha avó paterna e a meu falecido avô paterno e a meus familiares paternos e maternos e amigos, e a meu orientador por todo incentivo e apoio na construção desse projeto.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por toda força que ele me concedeu nessa caminhada no meu percurso na graduação do início ao fim desse sonho que se realiza, agradeço a meus pais por todo incentivo, por todo apoio, por toda força que eles me deram nessa caminhada, agradeço a minha tia materna por toda força que ela me deu, por todo apoio, agradeço a minha avó paterna por toda força que ela me deu desde o início do percurso e até agora no final, agradeço a meu falecido avô por todo apoio que ele me deu em vida e lembrar que essa concretização desse sonho também é dele, agradecer a meus familiares por todo incentivo e apoio, a meus amigos mais próximos onde estiveram ao meu lado sempre me apoiando e me incentivando a finalizar esse sonho da graduação, agradeço também a meu orientador que está comigo nesse percurso desde o TCC I me incentivando a dar meu máximo e a ser melhor a cada dia e agradeço também a meus avaliadores por terem aceitado o convite e por sempre me incentivarem a dar o meu melhor no dia a dia, como estudante e agora em diante como profissional.

PERFIL DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE, CEARÁ

¹Vinicius Santos Cazita MARTINS

²Renan Costa VANALI

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

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

RESUMO

A musculação, como forma de exercício físico, está associada às atividades da vida cotidiana, como tarefas domésticas, trabalho, lazer e transporte, a execução adequada dos exercícios de musculação é de suma importância para a promoção da qualidade de vida e evolução em termos de saúde. Portanto, é necessário desenvolver um planejamento de exercícios físicos que ofereça segurança ao indivíduo durante a prática, evitando o surgimento de lesões ou complicações motoras, além do planejamento deve atender às necessidades e objetivos individuais, por meio da análise do perfil de cada pessoa. O objetivo dessa pesquisa é verificar o perfil dos praticantes de musculação em uma academia de um centro universitário da cidade de Juazeiro do Norte – CE. A presente pesquisa é de natureza exploratória, descritiva com abordagem quantitativa, a amostragem por conveniência, correspondendo a praticantes de musculação de uma determinada academia e serão selecionadas pessoas de ambos os sexos com idade de 18 a 50 anos sendo excluídos da pesquisa praticantes com menos de 6 meses de atividade física, com o questionário elaborado pelo pesquisador, realizando posteriormente a análise de dados, os resultados desse estudo forneceram informações sobre o perfil dos praticantes de musculação em uma academia específica, possibilitando uma melhor compreensão dos hábitos, preferências e necessidades desses indivíduos.

Palavras-chave: Atividade motora; Treinamento resistido; perfil

ABSTRACT

Bodybuilding, as a form of physical exercise, is associated with activities of daily living, such as household chores, work, leisure and transportation, the proper execution of bodybuilding exercises is of paramount importance for the promotion of quality of life and evolution in terms of health. Therefore, it is necessary to develop a plan of physical exercises that offers security to the individual during the practice, avoiding the appearance of injuries or motor complications, besides the planning must meet the individual needs and objectives, through the analysis of the profile of each person. The objective of this research is to verify the profile of bodybuilders in a gym of a university center in the city of Juazeiro do Norte - CE. The present research is of an exploratory, descriptive nature with a quantitative approach, sampling for convenience, corresponding to bodybuilding practitioners of a certain gym and people of both sexes aged between 18 and 50 years will be selected, being excluded from the research practitioners with less than 6 months of physical activity, with the questionnaire prepared by the researcher, subsequently performing the data analysis, the results of this study provided information about the profile of bodybuilders in a specific gym, enabling a better understanding of habits, preferences and needs of these individuals.

Keywords: Motor activity; Resistance training; profile

INTRODUÇÃO

A inatividade física é um dos principais fatores de risco modificáveis à mortalidade, dessa forma, a atividade física é definida como o movimento corporal produzido pela contração do músculo esquelético que resulta num aumento das necessidades calóricas em relação ao gasto energético em repouso (NOGUEIRA e FERNANDES, 2013).

A prática da musculação está associada às atividades físicas realizadas no dia a dia, como tarefas domésticas, trabalho, lazer e transporte, sendo uma atividade que é definida como forma de promover a melhoria da saúde e da condição física. A importância da musculação e do exercício físico nos dias atuais é de extrema relevância, oferecendo uma ampla gama de benefícios para a saúde, com isso, torna-se crucial adotar uma abordagem aprimorada na avaliação e no controle dos treinos de musculação, visando garantir a continuidade dos praticantes na atividade, sem riscos de lesões, desistências ou falta de motivação. (NOBREGA *et al.*, 2014).

Já está bem estabelecido na literatura que as atividades como musculação são utilizadas para possibilitar mudança no comportamento e no estilo de vida, e seus benefícios clínicos se apresentam principalmente como uma melhora na aptidão física, porém este resultado apresenta-se mais eficaz quando os exercícios físicos são supervisionados (NOGUEIRA; FERNANDES, 2013).

Diante disso, tem crescido o número de frequentadores de academias de ginástica e musculação, não somente devido à influência da mídia para a busca do corpo perfeito, mas também pelo reconhecimento da população em relação aos benefícios adquiridos por conta do estilo de vida saudável. A prática regular de exercícios, como a musculação, tem sido amplamente reconhecida por promover a melhoria da saúde física e mental, aumentar a força muscular, melhorar a flexibilidade, ajudar na perda de peso e no controle do peso corporal, além de proporcionar uma sensação de bem-estar geral. (RECHIA, 2018).

A musculação tende a influenciar a cognição promovendo melhora do desempenho de diversas habilidades cognitivas e motoras como, por exemplo, na memória, raciocínio lógico, entre outras. Além disso, há evidência do efeito da atividade física sobre o desempenho motor. O aumento da complexidade do comportamento motor envolve a reorganização de habilidades simples em habilidades mais complexas, ou seja, a modularização (NOBREGA *et al.*, 2014).

A prática de atividades físicas se torna importante durante a vida para desenvolver e manter a capacidade funcional para as demandas vitais e promoção de saúde. De acordo com a acentuação atribuída a determinadas componentes da aptidão física é usual pensar em aptidão física relacionada com o rendimento desportivo – motor (no qual são avaliados um conjunto diversificado de componentes ou capacidades que vão desde a força, velocidade, resistência, etc.); ou com a saúde (para a qual os componentes se circunscrevem a capacidades supostamente relacionadas com a saúde) (NOBREGA *et al.*, 2014).

Já sabemos que a prática de atividade física é uma estratégia não medicamentosa indicada para combater o sedentarismo e reduzir doenças crônicas não transmissíveis (BLAIR; MONTE; NICHMAN, 2004; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010). Já ficou bem estabelecido na literatura que a atividade física é utilizada para mudanças no comportamento e no estilo de vida das pessoas a qual praticam, e seus benefícios clínicos se apresentam primeiramente como uma melhora na aptidão física, porém estes resultados são mais expressivos quando o treinamento resistido é supervisionado (TREMBLAY *et al.*, 2011).

Nos últimos tempos a busca pela musculação tem crescido, não só devido a influência da mídia pela busca do corpo perfeito, mais se deve também ao reconhecimento da população aos benefícios obtidos por conta desse estilo de vida saudável (PALMA *et al.*, 2010).

Com essa busca pelo corpo perfeito e os benefícios obtidos pela prática a musculação o perfil dos praticantes de musculação a faixa etária que mais predomina é a adulta por causa do que é imposto pela mídia da busca do corpo perfeito e também a busca da manutenção da saúde (DA FONSECA; ROMBALDI, 2015)

Diante disso a problemática da pesquisa foi observar os perfis dos praticantes da musculação. Mediante a isto a justificativa de dentre os inúmeros benefícios da prática de exercícios físicos se encontra o desenvolvimento de uma melhor habilidade motora. As atividades físicas envolvem uma série de movimentos e esforços que acionam diferentes partes do corpo simultaneamente, fazendo com que ele precise se adaptar para gerar as respostas necessárias (RECHIA, 2018).

A escolha da temática foi em decorrência do pesquisador durante os estágios acadêmicos observar o perfil dos praticantes de atividades físicas nas academias de ginástica e perceber a melhoria na qualidade de vida dos mesmo associada a tal prática.

Diante disto o objetivo da pesquisa foi verificar o perfil dos praticantes de musculação em uma academia de um centro universitário da cidade de Juazeiro do Norte – CE.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi de natureza exploratória, descritiva com abordagem quantitativa. Os estudos exploratórios têm por objeto familiarizar-se com o fenômeno ou obter nova percepção do mesmo e descobrir novas ideias. Esta pesquisa requer um planejamento bastante flexível para possibilitar a consideração dos mais diversos aspectos de um problema ou de uma situação (CERVO; BERVIAN, 2002).

O estudo descritivo proporciona uma pesquisa ampla e complexa, formulando melhor o problema e buscando hipóteses para a solução. A pesquisa descritiva observa, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos sem manipulá-los, abordando os dados e problemas que merecem ser estudados e cujo registro não consta em documentos (CERVO; BERVIAN, 2002).

O público que compôs esse estudo foi composto por praticantes de musculação em uma academia de um centro universitário da cidade de Juazeiro do Norte no estado do Ceará. A academia apresenta um total de 427 alunos matriculados, dados obtidos no mês de março de 2023, nesse sentido o cálculo amostral indica uma amostra de 54 sujeitos para participação da pesquisa, apresentando um erro de 5% e intervalo de confiança de 95%.

Os critérios de inclusão adotados para a seleção dos participantes nesta pesquisa foram a possibilidade de inclusão de indivíduos de ambos os sexos e com idade entre 18 e 50 anos, esses critérios foram estabelecidos para garantir uma amostra representativa e abranger uma faixa etária adequada para os propósitos do estudo.

Por outro lado, os critérios de exclusão foram definidos para excluir participantes que possuíam menos de 6 meses de prática regular de atividade física, a restrição foi estabelecida com o objetivo de garantir a inclusão de indivíduos que já possuíssem um certo nível de familiaridade e engajamento com a atividade física, evitando assim que resultados potenciais fossem influenciados por um período de adaptação inicial. Esses critérios de inclusão e exclusão foram estabelecidos com base nas necessidades da pesquisa, visando obter uma amostra adequada e confiável para a realização das análises e conclusões do estudo.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) para apreciação. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Após aprovação e aceite da metodologia a ser empregada, os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Os riscos podem ser considerados de grau mínimo como desconforto ao preencher o questionário, mas que será reduzido mediante a qualquer sinal de desconforto será acionado o pessoal da academia para atender o voluntário, o encaminhando para o núcleo de atendimento, NAPI.

Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo tragam algum desconforto, ou seja, detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, onde os proponentes da pesquisa serão responsáveis pelo encaminhamento ao órgão acima descrito para o devido acolhimento e atendimento que vier a ser necessário.

No ato da coleta de dados, o pesquisador informou aos participantes que os dados provenientes do estudo estarão de posse apenas dos pesquisadores envolvidos na pesquisa e no momento da publicação dos resultados do estudo em periódicos e/ou em eventos científicos nacionais e/ou internacionais serão mantidos em sigilo quanto à suas identidades e dados informados.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário elaborado pelos autores da pesquisa e que tem um total de 11 perguntas objetivas que foi disponibilizado de forma digital através da plataforma do Google Forms. Foi adotado como critério de inclusão foram adotados: maiores de 18 anos, pelo menos 6 meses de frequência na academia.

Já para os critérios de exclusão foi levado em consideração os recém matriculados na academia. Para análise dos resultados foi utilizado estatística básica junto ao programa Excel 2013, onde foram estratificados os resultados coletados apresentando em gráficos para melhor visualização e interpretação dos resultados.

Os dados foram analisados e interpretados a partir da organização dos relatos obtidos através das entrevistas, mediante leitura e posterior transcrição completa das falas dos participantes, onde estas serão interpretadas de acordo com a afinidade disposta nas respostas dadas e com base no referencial teórico.

A apresentação dos dados foi dada através da categorização temática, observando a relevância das respostas fornecidas pelos entrevistados, os quais receberão nome decoros a fim de preservar o sigilo da identidade.

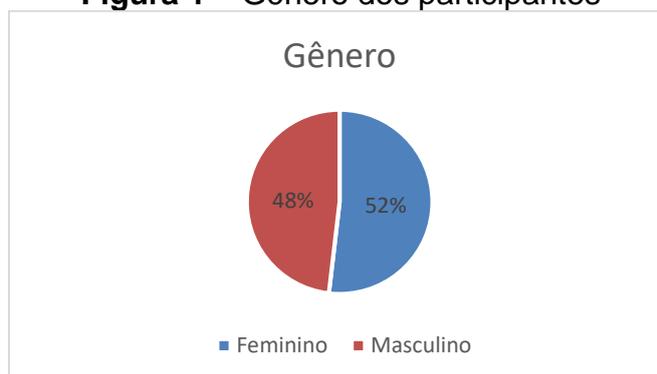
A categorização temática foi o agrupamento de dados de acordo com pontos de convergência, realizando-se a decodificação dos dados, facilitando a visualização dos mesmos para os leitores (FIGUEIREDO, 2013).

RESULTADOS E DISCURSÃO

A prática de musculação é uma forma de exercício físico que se concentra no fortalecimento e no desenvolvimento dos músculos do corpo. É uma atividade popular em academias e centros de treinamento, sendo praticada por pessoas de diferentes idades e níveis de condicionamento físico (MELONI, 2012). Desse modo, a presente pesquisa realizou um questionário com 54 participantes, dentre homens e mulheres, residentes da cidade de Juazeiro do Norte -CE, que fazem a prática da musculação, tendo os seguintes resultados:

Em meio a análise de gênero (Figura 1), ficando em um percentual mediano, apresentando 26 homens e 28 mulheres, situação esta que possibilita a análise de ambos os sexos na construção da presente pesquisa.

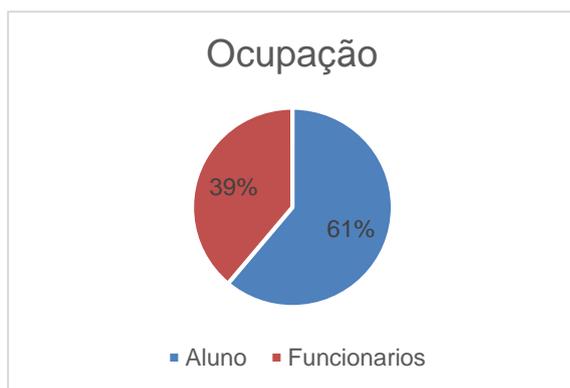
Figura 1 – Gênero dos participantes



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Em meio a segunda figura, percebe-se que 21 pessoas são funcionários da academia e 33 pessoas são alunos, ao passo que é possível contar com a participação de especialistas da área da educação física, em conjunto com a experiência dos alunos.

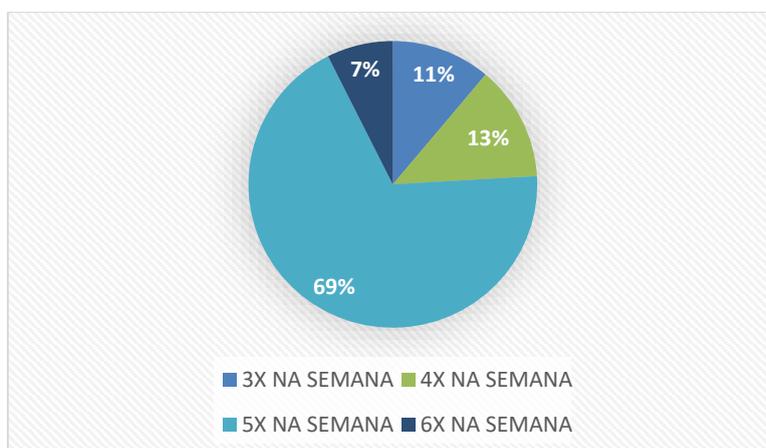
Figura 2 – Ocupação dos participantes



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

A figura seguinte, se propõe a investigar a frequência que os treinos acontecem em meio aos participantes da pesquisa, sendo que a grande maioria (37 pessoas) pratica 5 vezes na semana, adequando a prática física a sua rotina cotidiana, 7 pessoas, 4 vezes na semana, onde percebe-se que estas pessoas diminuem sua frequência na academia devido a compromissos adversos, 6 pessoas, 3 vezes na semana e 4 pessoas, 6 vezes na semana, onde nota-se que estas pessoas só deixam de frequentar a academia 1 dia na semana.

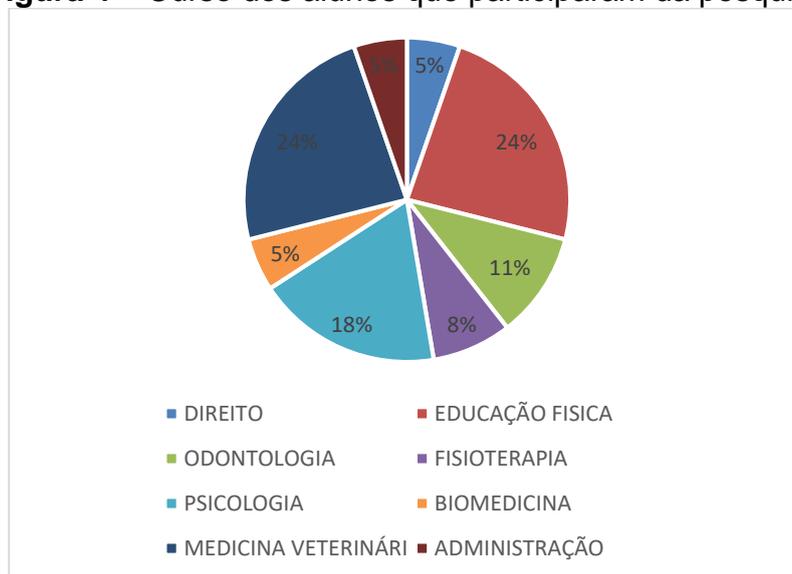
Figura 3 – Frequência de treinos durante a semana



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Dentre as profissões investigadas, notas-se que os cursos dos alunos que frequentam a academia, são diversificados, sendo eles: direito (2 pessoas), educação física (9 pessoas), odontologia (4 pessoas), fisioterapia (3 pessoas), psicologia (7 pessoas), biomedicina (2 pessoas), medicina (9 pessoas) e administração (2 pessoas).

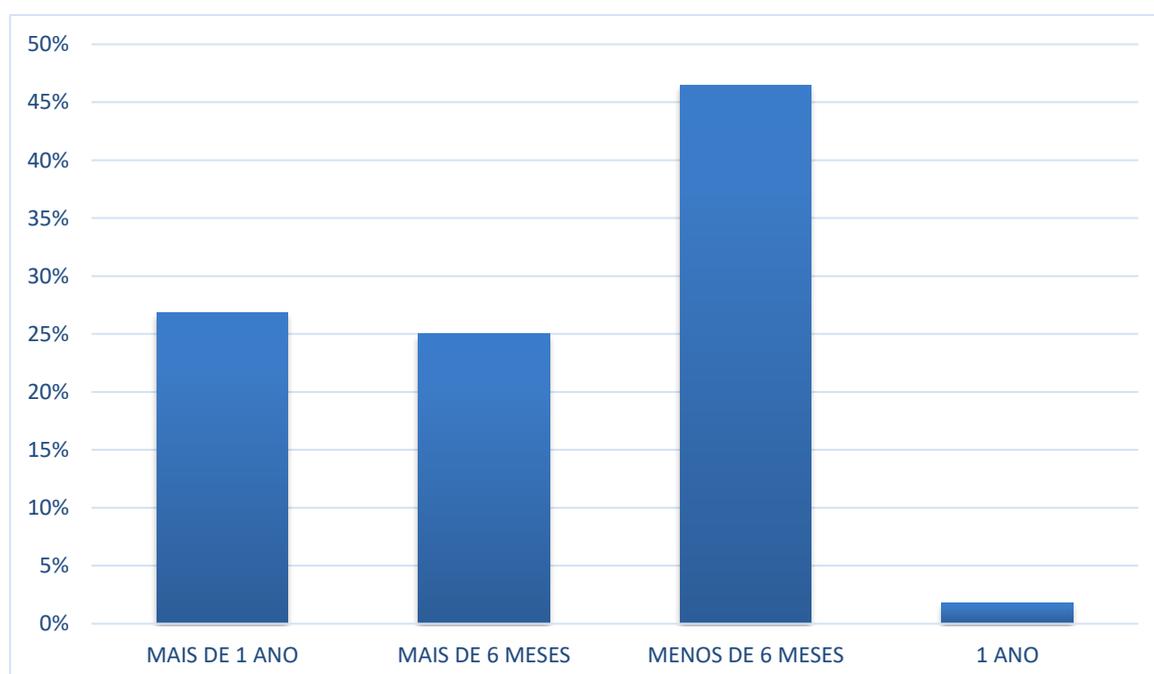
Figura 4 – Curso dos alunos que participaram da pesquisa



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Em meio ao período em que o participante realiza o treino de musculação, percebe-se que mais de 45% dos participantes, treina a menos de 6 meses, mais de 25% das pessoas treinam a mais de um ano, 25% das pessoas, a mais de 6 meses e uma porcentagem abaixo de 5% treina a cerca de um ano.

Figura 5 – Treino de Musculação



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

A quantidade ideal de dias para a prática de musculação por semana pode variar de acordo com os objetivos individuais, nível de condicionamento físico e disponibilidade de tempo. No entanto, recomenda-se geralmente de 2 a 4 dias de treinamento de musculação por semana para a maioria das pessoas. Treinar de 2 a 3 dias por semana é um bom ponto de partida para iniciantes, permitindo que o corpo tenha tempo suficiente para se recuperar entre os treinos. À medida que a pessoa adquire mais experiência e condicionamento, é possível aumentar para 4 dias por semana, desde que haja um bom planejamento e o devido cuidado com a recuperação (JUSTINO; LEITE FILHO, 2016).

É importante lembrar que o descanso e a recuperação são partes fundamentais do processo de treinamento. Durante os dias de descanso, os músculos se reparam e se fortalecem, e o sistema nervoso se recupera. Portanto, é essencial dar ao corpo tempo suficiente para se recuperar e evitar o risco de overtraining e lesões (MELONI, 2012).

Além dos dias de treinamento de musculação, é recomendado incluir também dias de descanso ativo ou atividades de baixo impacto, como caminhadas, alongamentos ou yoga, para ajudar na recuperação muscular e na promoção da flexibilidade. É importante ressaltar que essas são diretrizes gerais e que a melhor frequência de treinamento pode variar de acordo com as circunstâncias individuais. É sempre recomendado consultar um profissional de educação física ou um personal trainer para obter uma orientação mais precisa e adaptada às suas necessidades e objetivos específicos (PEREIRA et al, 2019).

Os estudos consideram uma pessoa sedentária aquela que possui um estilo de vida caracterizado por uma baixa quantidade de atividade física ou um padrão de inatividade regular. Geralmente, uma pessoa sedentária é aquela que não atinge as recomendações mínimas de atividade física para manter uma boa saúde. As diretrizes de atividade física recomendam que os adultos realizem pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade aeróbica de intensidade vigorosa por semana, além de realizar exercícios de fortalecimento muscular em dois ou mais dias por semana. Portanto, uma pessoa sedentária seria aquela que não consegue atingir essas recomendações mínimas de atividade física (JUSTINO; LEITE FILHO, 2016).

Além disso, um estilo de vida sedentário geralmente é caracterizado por longos períodos de tempo gastos em atividades de baixo gasto energético, como estar sentado por longos períodos, assistir televisão excessivamente, utilizar o computador

de forma prolongada ou ter uma rotina que envolve pouca movimentação física. A falta de atividade física regular está associada a diversos problemas de saúde, incluindo maior risco de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, problemas musculoesqueléticos, entre outros. Portanto, é importante para a saúde geral buscar um estilo de vida ativo e incorporar atividades físicas regulares em sua rotina diária (NUNES et al, 2020).

Na figura seguinte a pesquisa se preocupa em investigar se os participantes preferem treinar com exercícios básicos ou usando alguma variação de treinamento, ao passo que 27 responderam que as vezes, 29 participantes responderam que sim e 3 participantes responderam que não.

Tabela 1 – Resultados referentes as perguntas objetivas.

	Sim	Não	As vezes
Treinar com exercícios básicos ou usa alguma variação de treinamento ?	29	0	27
O Uso da avaliação física e postural para um futuro diagnóstico de evolução ?	54	0	0
Acha válida a correção da postura para uma execução correta do movimento?	54	0	0

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

A variação de treino é um conceito importante quando se trata de exercícios e programas de condicionamento físico. Consiste em modificar os exercícios, métodos e intensidades ao longo do tempo para evitar a estagnação, promover adaptações contínuas e maximizar os resultados (MELONI, 2012).

Quando uma pessoa realiza os mesmos exercícios repetidamente, o corpo se adapta e se torna mais eficiente na execução dessas atividades específicas. Isso pode levar a uma diminuição nos ganhos de força, resistência ou perda de peso. A variação de treino ajuda a evitar essa adaptação e a manter a progressão contínua. Os métodos tradicionais de treino podem ser indicados e eficazes para diferentes objetivos de condicionamento físico (PEREIRA et al, 2019).

Esses métodos têm sido utilizados há muito tempo e têm bases científicas sólidas. O treinamento de força, por exemplo, é fundamental para o desenvolvimento da massa muscular, aumento da força e melhoria da composição corporal. Ele pode envolver o uso de pesos livres, máquinas de musculação, bandas de resistência ou até

mesmo o peso do próprio corpo (calistenia) (JUSTINO; LEITE FILHO, 2016).

Na Figura 7, onde o autor investiga a validação do aluno em meio a correção de postura do exercício, em meio a intervenção do professor, é unânime a concordância destes:

A execução correta dos treinos é de extrema importância para garantir a eficácia dos exercícios, prevenir lesões e promover um progresso consistente.: A forma correta de executar um exercício permite que o músculo-alvo seja trabalhado de maneira eficiente, já que a utilização de movimentos precisos e controlados garantem que o estresse seja colocado na área desejada, permitindo que os músculos sejam recrutados adequadamente, tendo como resultado a possibilidade de ganhos de força, resistência e hipertrofia muscular mais efetivos (NUNES et al, 2020).

Em meio a pergunta 8 – o pesquisador questionou os participantes acerca da utilização da avaliação física e postural para a construção de um diagnóstico de evolução, ao passo que em números unânimes, todos concordaram acerca da necessidade construção de tal documento.

A avaliação física antes do treino é de extrema importância, pois fornece informações essenciais sobre a condição física, saúde e características individuais de uma pessoa. Tal ato busca averiguar as condições de saúde pré-existentes, como problemas cardíacos, lesões, limitações físicas ou outras condições médicas. Isso é crucial para adaptar o programa de treinamento de acordo com as necessidades e limitações de cada pessoa, evitando riscos à saúde e lesões (JUSTINO; LEITE FILHO, 2016).

Nestes termos, percebe-se que Pereira et al (2019) a manutenção da postura correta em meio a realização de um exercício físico é de suma importância para o bem-estar do atleta, já que as más condições de um treino físico, ao invés de oferecer inúmeros benefícios, podem trazer consequências desastrosas ao indivíduo, com a presença de dores e pressões indevidas em áreas variadas do seu corpo.

A avaliação física antes do treino é de extrema importância, pois fornece informações essenciais sobre a condição física, saúde e características individuais de uma pessoa. A avaliação física permite identificar condições de saúde pré-existentes, como problemas cardíacos, lesões, limitações físicas ou outras condições médicas. Isso é crucial para adaptar o programa de treinamento de acordo com as necessidades e limitações de cada pessoa, evitando riscos à saúde elesões (NUNES et al, 2020).

Uma das principais vantagens da musculação é o fato de ser altamente versátil e adaptável às necessidades individuais. Os programas de treinamento podem ser personalizados de acordo com os objetivos de cada pessoa, seja ganhar massa muscular, melhorar a definição muscular, aumentar a força ou simplesmente manter

um estilo de vida saudável (PEREIRA et al, 2019).

Além dos benefícios estéticos, a musculação traz uma série de vantagens para a saúde. O treinamento regular pode ajudar a fortalecer os ossos, prevenir lesões, melhorar a postura e a coordenação motora, além de aumentar o metabolismo e auxiliar no controle do peso corporal (NUNES et al, 2020).

Outro aspecto positivo da musculação é o impacto positivo que tem na saúde mental e emocional. A prática regular de exercícios físicos libera endorfinas, hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar e prazer, ajudando a reduzir o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão (MELONI, 2012).

No entanto, é importante destacar que a musculação deve ser praticada de forma segura e adequada, com acompanhamento profissional. O uso correto dos equipamentos, a execução adequada dos exercícios e a progressão gradual de carga são fundamentais para evitar lesões e obter os melhores resultados (JUSTINO; LEITE FILHO, 2016).

Em resumo, a musculação é uma prática de exercício físico versátil, que proporciona benefícios estéticos, melhora da saúde física e mental, desde que seja praticada com orientação adequada. Com dedicação e disciplina, pode-se alcançar resultados significativos e desfrutar de uma vida mais saudável e ativa (NUNES et al, 2020)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo foi verificar o perfil dos praticantes de musculação em uma academia de um centro universitário da cidade de Juazeiro do Norte – CE. Assim, constatou-se que a maioria dos praticantes de musculação buscam a academia com objetivo de hipertrofia, o que pode estar relacionado a busca do então “corpo perfeito”, umas menores quantidades dos participantes relataram que buscam a academia com fins de qualidade de vida e até de rendimento.

Sugere então que novos estudos possam ser realizados afim de entender melhor as motivações dos praticantes de musculação, bem como realizar palestrar e outros momentos de conscientização de mais benefícios da prática do exercício físico e em especial da musculação para a população acadêmica para que possam ter assim uma visão mais ampla de demais benefícios do treinamento resistido.

REFERÊNCIAS

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

BLAIR, S. N.; LAMONTE, M. J.; NICHAMAN, M. Z. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? **The American journal of Clinical Nutrition**, Oxford, v. 79, n. 5, p. 913S-920S, 2004.

DA FONSECA V, G.; ROMBALDI, A. J. Perfil dos frequentadores das academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 28, n. 2, p. 206-215, 2015

FIGUEIREDO, Marília ZA; CHIARI, Brasília M.; DE GOULART, Bárbara NG. Discurso do Sujeito Coletivo: uma breve introdução à ferramenta de pesquisa qualiquantitativa. **Distúrbios da Comunicação**, v. 25, n. 1, 2013.

JESUS, Lazara Layane Leal de; MACEDO, Anderson Geremias; DE OLIVEIRA, David Michel. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. **Rev. Salusvita (Online)**, p. 27-39, 2019.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisa; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados. In: **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisa; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados**. 2012. p. 277-277.

NÓBREGA, Antônio Carlos et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 5, n. 6, nov./dez.,2014.

NOGUEIRA, Renato Souza; FERNANDES, Vera Lúcia da Costa. O Espaço Saúde e Lazer: a academia ao ar livre em questão. Universidade do Estado do Pará - UEPA, 2013.

PALMA DE OLIVEIRA, A.; ASSIS, M.; LACERDA, Y.; BAGRICHEVSKY, M.; DE SAMPAIO, S. K.Culto ao corpo e exposição de produtos na mídia especializada em estética e saúde. **Movimento**. Porto Alegre, v.16, n. 1, p. 31-51. 2010.

RECHIA, S. A política de lazer na cidade: em pauta a análise da gestão dos espaços em distintas realidades e segmentos populacionais, recreação e lazer. In: **ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER**, 20, 2008, São Paulo. Anais... SãoPaulo:ENAREL,2018,p.1-8.

TREMBLAY, M. S.; WARBURTON, D. E.; JANSSEN, I.; PATERSON, D. H.; LATIMER, A. E.;RHODES, R. E.; MURUMETS, K. New Canadian physical activity guidelines. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**. Toronto, v. 36, n. 1, p. 36-46. 2011.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. 2010.Genebra:WHO. Disponível em: [http:// whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979).Acesso em 06 de maio de 2023.

JUSTINO, Carlos Manoel; DE ARAÚJO LEITE FILHO, Marcos Antônio. Praticantes de musculação: análise dos usuários das academias de João Pessoa nos anos de 2004 e 2015. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 58, p. 267-272, 2016.

NUNES, Antoniony Gonçalves et al. Validação de conteúdo de um instrumento para mensuração do conhecimento sobre musculação, alimentação e suplementação. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. e24921972-e24921972, 2020.

PEREIRA, Guilherme Andrade Lira et al. Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 131-136, 2019.

MELONI, Victor. **Musculação**. Clube de Autores, 2012.

ANEXOS

PERFIL DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DE UM CENTROUNIVERSITÁRIO DA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE, CEARÁ - QUESTIONÁRIO

IDADE: _____

SEXO: () MASCULINO () FEMININO

DATA: / /

ALUNO(A): () FUNCIONÁRIO(A): ()

QUAL CURSO QUE VOCÊ FAZ:

() ADMINISTRAÇÃO(

) BIOMEDICINA

() CIÊNCIAS CONTÁBEIS(

) DIREITO

() EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO(

) EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA()

ENFERMAGEM

() FISIOTERAPIA

() MEDICINA VETERINÁRIA(

) ODONTOLOGIA

() PSICOLOGIA

() SERVIÇO SOCIAL

1 - PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA QUANTAS VEZES POR SEMANA:

() 1x na semana (

) 2x na semana ()

3x na semana ()

4x na semana ()

5x na semana ()

6x na semana

() 7x na semana

2 - TREINA MUSCULAÇÃO A QUANTO TEMPO:(

) MENOS DE 6 MESES

() MAIS DE 6 MESES(

) 1 ANO

() MAIS DE 1 ANO

3 – EM RELAÇÃO AO TREINO PREFERE TREINAR COM EXERCÍCIOS BÁSICOS OU USA ALGUMA VARIAÇÃO DE TREINAMENTO:

SIM

NÃO

ÀS VEZES

4 - ACHA VÁLIDA A CORREÇÃO DA POSTURA PARA UMA EXECUÇÃO CORRETA DO MOVIMENTO:

SIM

NÃO

ÀS VEZES

5 - ACHA VÁLIDA A CORREÇÃO DA POSTURA PARA UMA EXECUÇÃO CORRETA DO MOVIMENTO:

SIM

NÃO

<p><input type="checkbox"/>) ÀS VEZES</p>
<p>6 - ACHA VÁLIDA A AVALIAÇÃO FÍSICA E POSTURAL PARA UM FUTURO DIAGNÓSTICO DE EVOLUÇÃO:</p> <p><input type="checkbox"/>) SIM <input type="checkbox"/>) NÃO <input type="checkbox"/>) ÀS VEZES</p>
<p>7 - É VÁLIDA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO PRA FINS DE RECUPERAÇÃO DE LESÃO/ACIDENTES:</p> <p><input type="checkbox"/>) SIM <input type="checkbox"/>) NÃO <input type="checkbox"/>) ÀS VEZES</p>
<p>8 - QUAL SEU OBJETIVO NA MUSCULAÇÃO:(</p> <p><input type="checkbox"/>) HIPERTROFIA <input type="checkbox"/>) EMAGRECIMENTO <input type="checkbox"/>) CONDICIONAMENTO FÍSICO(<input type="checkbox"/>) QUALIDADE DE VIDA</p>
<p>9 - É VÁLIDA SE TER UMA ANÁLISE DOS EXERCÍCIOS QUE SÃO PRESCRITOS PARA CADA TIPO DE TREINO/OBJETIVO NO TREINAMENTO RESISTIDO?:</p> <p><input type="checkbox"/>) SIM <input type="checkbox"/>) NÃO <input type="checkbox"/>) ÀS VEZES</p>
<p>10- EM RELAÇÃO AOS SEGUINTE EXERCÍCIOS, QUAIS TEM MAIS DIFICULDADE PARA EXECUTAR?</p> <p><input type="checkbox"/>) LEG 45 <input type="checkbox"/>) SUPINO RETO <input type="checkbox"/>) AGACHAMENTO LIVRE <input type="checkbox"/>) PUXADOR VERTICAL P/FRENTE(<input type="checkbox"/>) AGACHAMENTO SUMÔ <input type="checkbox"/>) ELEVAÇÃO PÉLVICA(<input type="checkbox"/>) TRÍCEPS FRANCES <input type="checkbox"/>) DESENVOLVIMENTO COM HALTERES(<input type="checkbox"/>) AGACHAMENTO BÚLGARO <input type="checkbox"/>) ROSCA DIRETA C/BARRA <input type="checkbox"/>) OUTRO: _____</p>
<p>11- DE 0 A 4 COMO ACHA QUE É SUA EXECUÇÃO PARA OS EXERCÍCIOS LISTADOS NA QUESTÃO 10?</p> <p><input type="checkbox"/>) 0 – 1 MUITO BAIXO(<input type="checkbox"/>) 2 – 3 BOM <input type="checkbox"/>) 4 EXCELENTE</p>

APÊNDICES