

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ARTHUR ALVES DOS SANTOS

**OS OBJETIVOS DOS(AS) PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA
ACADEMIA DO CLUBE ANTÔNIO FERREIRA PACHECO**

GOIÂNIA
2016

ARTHUR ALVES DOS SANTOS

**OS OBJETIVOS DOS(AS) PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA
ACADEMIA DO CLUBE ANTÔNIO FERREIRA PACHECO**

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física na Universidade Federal De Goiás, sob orientação do professor Dr. Tadeu João Ribeiro Baptista.

GOIÂNIA

2016

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

**Os Objetivos dos(as) praticantes de musculação da
academia do clube Antônio Ferreira Pacheco**

Trabalho apresentado para obtenção do título de
Licenciado em Educação Física pela
Universidade Federal de Goiás, sob orientação
do professor Tadeu João Ribeiro Baptista.

Esta Monografia foi revisada após a defesa em banca e está aprovada.

Goiânia, 26 de julho de 2016


Prof/a. (orientador/a)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, a Deus e meus pais por sempre estarem comigo em meio às adversidades encontradas ao longo da construção deste trabalho.

Meu professor orientador deste trabalho que esteve à disposição até quando estava em recesso as atividades acadêmicas.

A todos docentes da Faculdade de Educação Física e Dança que teve participação incentivadora, não somente neste trabalho, mas em todo meu processo de formação acadêmica.

A equipe Administrativa do Clube que foi realizado a pesquisa que não colocou nenhum obstáculo e se mostrou interessado em meu trabalho.

Aos meus colegas de turma que eu compartilhei todas as angústias e empecilhos ao longo do processo.

DEDICATÓRIA

Ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Goiás, e as pessoas com quem convivi nesses espaços ao longo desses anos. Desenvolver este trabalho foi algo sublime e interessante e de muito aprendizado todo o caminho foi sem dúvida a melhor experiência de toda minha formação acadêmica.

RESUMO

Na atualidade a busca por exercício físico vem crescendo cada vez mais. As pessoas querem ter o corpo saudável, físico mais condicionado, preparado organicamente, bem esteticamente e livre de doenças, sendo estes alguns dos objetivos dos praticantes de musculação. Tendo em vista essa questão, a intenção deste estudo é identificar o(s) principal(is) objetivo(s) que levam o indivíduo a praticar exercício físico na academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco. Este estudo é uma pesquisa descritiva, composta por uma amostra de 59 pessoas frequentadoras dessa Academia de ambos os sexos, com a faixa etária variando de 18 a 65 anos. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário elaborado especialmente para este estudo. Os resultados encontrados demonstram que os principais objetivos dos praticantes é condicionamento físico, seguido pela satisfação pessoal e estética.

Palavras-chave: sesi, clube, treinamento corporal, exercício físico, musculação.

LISTA DE ABREVIACOES

- CF– Condicionamento Físico
- ES– Esttica
- LA– Lazer
- SP– Satisfação Pessoal
- TE– Terapêutico
- PR– Profilático
- AR– Alto-rendimento
- PF– Preparaco Física
- SESI – Serviço Social da Indústria

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Frequência e Porcentagem comparativa entre sexo de exercício(s) físico(s) simultâneos ao treinamento corporal na Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco.....	37
Tabela 2 - Frequência e Porcentagem comparativa entre sexo de histórico de prática de exercício físico.....	37
Tabela 3 - Frequência e Porcentagem do(s) objetivo(s) alcançado(s) no treinamento anterior a prática de exercício resistido realizada na Academia do SESI Clube Antônio Ferreira Pacheco	38

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Distribuição quantitativa de sexo da população entrevistada	30
Gráfico 2 - Porcentagem geral dos valores obtidos em cada aspecto	31
Gráfico 3 - Comparação entre sexo de cada aspecto avaliado	32
Gráfico 4 - Porcentagem comparativa de tempo de treinamento corporal entre sexo...	33
Gráfico 5- Comparação entre sexo por frequência semanal ao treinamento	34
Gráfico 6 - Comparação de jornada de trabalho entre os sexos dos participantes ...	35
Gráfico 7 - Comparação entre sexo por frequência semanal	36

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
1.1 OBJETIVO GERAL	13
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
CAPÍTULO 1 - A HISTÓRIA DO CLUBE ANTÔNIO FERREIRA PACHECO	15
CAPÍTULO 2 - MUSCULAÇÃO	17
2.1 EXERCÍCIOS FÍSICOS	17
2.2 MUSCULAÇÃO: ORIGEM E ATUALIDADE	18
2.3. MUSCULAÇÃO E SUA IMPORTÂNCIA.....	20
2.4. EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO	22
2.5. Os Objetivos do Treinamento Físico	22
2.5.1. Preparação física	22
2.5.2. Profilática.....	23
2.5.3. Competitiva	23
2.5.4. Saúde	23
2.5.5. Estética.....	24
2.5.6. Lazer	24
2.5.7. Satisfação Pessoal.....	25
2.5.8. Terapêutica	26
2.5.9. Condicionamento Físico	27
CAPÍTULO 3 - METODOLOGIA.....	28
3.1 NATUREZA DO ESTUDO.....	28
3.2 AMOSTRA.....	28
3.3 INSTRUMENTOS.....	28
3.4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS	29
CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS.....	41
APÊNDICES.....	46

INTRODUÇÃO

Em tempos atuais, muito se discute sobre quais são os objetivos ao exercitar o corpo, colocando em destaque as condições vitais do adulto do século XXI.

Vemos academias em várias localidades, como em Shopping Center, bairros periféricos e elitizados e até vinculado ao emprego que o cidadão tem, como são os exemplos do Serviço Social do Comércio (SESC) e do Serviço Social da Indústria (SESI), os quais, juntos a outros é conhecido como Sistema “S”. O SESI, em específico, é o campo investigativo do presente trabalho.

O Serviço Social da Indústria está presente em 26 estados do nosso país e mais no Distrito Federal. Umadas unidades responsáveis pelo atendimento aqui em Goiás é o Clube Antônio Ferreira Pacheco para se associar a este são disponibilizadas três categorias, sendo elas: Industriário, conveniado e comunidade em geral, o industriário é aquele vinculado à indústria, o conveniado são as corporações estatais-exemplo: bombeiros e polícia militar e a comunidade em geral é constituída por todos aqueles que não pertencem às categorias citadas anteriormente. O Clube oferece diversas práticas corporais, pagando-se uma taxa mensal, semestral ou anual, a pessoa torna-se sócio sendo possível a participação em diferentes modalidades esportivas. Na academia é um pouco diferente, pois, a pessoa tem que consultar com o profissional da saúde e, se for liberada, a pessoa pode frequentar a academia do clube.

Nessa era tecnológica existem várias ferramentas que exigem pouco ou nenhum esforço físico chamada de labor saving devices, são eles, os elevadores, as escadas, a TV com comando de voz, as esteiras que tem favorecido a redução de atividades físicas em vários âmbitos (NAHAS,2000).

Procurando uma melhora na qualidade de vida, as pessoas praticam exercícios físicos, que é bem aceito na atualidade sendo o meio para regredir fatores relacionados ao estilo de vida sedentário, considerando como os principais problemas: a ausência de atividade física, alimentação inadequada interferindo na vida das pessoas (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2011).

Em tempos remotos quando eram nômades os homens tinham uma relação de dependência com exercício físico, era necessário ter vigor e ser ágil para se manter vivo. Durante o período pré-histórico as atividades humanas dependiam essencialmente do ato físico, do movimento (PITANGA,1998).

Na década de 50, tornou-se bem popular os exercícios com pesos, pois, promovendo benefícios à aptidão física e à saúde. Os exercícios com pesos se popularizou mais ficou mais acessível entre as pessoas de diferentes faixas etárias, pois, deixava as pessoas aparentemente saudáveis, com o tônus mais amplo. (FIGUEIRA; FLECK, 2003).

Hoje em dia a musculação é destaque, pois, passou nas últimas décadas por evoluções científicas e por ser uma prática segura e propicia benefícios. (BITTENCOURT, 1986, FLECK, KRAEMER, 2006).

Geraldes (1993 apud COLOMBO, 1997) fala da relevância das academias e considera este espaço possível para as pessoas realizarem as práticas corporais acompanhadas por profissionais da área, evitando certas doenças e enfermidades ligadas principalmente à inatividade física.

A academia de ginástica é um fenômeno mundial, e tem como uma referência o combate a problemas hipocinéticos, que se contrapõem ao lançamento de diversos produtos tecnológicos responsáveis pelo aparecimento do sedentarismo (RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000).

A inatividade corporal é um dos temas centrais de pesquisas relacionadas aos problemas de saúde da nossa sociedade. O sedentarismo é um dos fatores que provoca sérios problemas colocando em risco nossa vitalidade, e tem ligação direta e indireta com o surgimento de enfermidades como a depressão, incômodos musculares, doenças do sistema circulatório, hipertensão (OURIQUES; FERNANDES, 1997).

Existe a tentativa de reduzir as enfermidades e o falecimento provocado pela inatividade física pela sociedade brasileira de medicina do esporte (LEITÃO et al, 2000). As autoridades lançam, de maneira geral, estratégias para alertar a população e tem desenvolvido mecanismo para minimizar esses males.

As academias de ginástica já fazem parte da cultura do brasileiro, haja vista o grande número de academias e clube de ginásticas que se estabeleceram e multiplicaram-se Brasil afora, colocadas como instituições sociais. (RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000, p. 61).

Diante disso pensamos que ir a academia é hábito de muitos, faz parte do cotidiano das pessoas, porém nem todas desenvolvem um trabalho na mesma perspectiva, acaba que ela oferece serviços a favor da indústria cultural, o que gera mais lucro.

A funcionalidade das academias de ginástica é melhorar os aspectos vitais das pessoas por meio de exercícios estruturados atendendo as solicitações dos mesmos, porém, a aparência das pessoas é o ponto de atenção destes estabelecimentos, pois, hoje em dia o atual meio de produção vigente desfavorece a saúde privilegia fortemente a estética corporal das pessoas. (BAPTISTA et.al., 2010).

As academias de ginástica são responsáveis pela difusão de estruturas corporais que tem ligação com que é proposto pela indústria cultural esquecendo da vitalidade de nós seres humanos, este estabelecimento em sua apresentação tem o lazer, qualidade de vida relevantes para a vida cotidiana, mas de certa maneira é vinculado certos modismos, modelos estéticos ao seu discurso (BAPTISTA et.al 2010).

Deste modo, este estudo busca explicitar os objetivos dos praticantes de exercícios físicos, se esses exercícios são reduzidos apenas ao que é divulgado, ficando apenas no aspecto corporal-estético ou se amplia, relacionando com a saúde, esperando que o público adulto da academia do SESI seja vinculado à Indústria de Goiás, onde foi aplicado um questionário com perguntas fechadas para os frequentadores. Os dados foram tabulados e apresentados em tabelas e gráficos.

1.1 OBJETIVO GERAL

Saber quais são os objetivos dos(das) praticantes de musculação da Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar de acordo com o sexo quais os objetos dos praticantes de musculação da Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco;
- Saber, de acordo com sexo, qual deles tem mais disponibilidade para treinar na Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco;
- Identificar de acordo com sexo qual é frequência semanal de treinamento físico;
- Identificar qual categoria estabelecida pelo Clube Antônio Ferreira Pacheco mediante ao sexo é predominante na Academia do Clube;

- Identificar se os participantes da pesquisa realizam outros exercícios físicos fora da Academia de acordo com o sexo;
- Identificar se aos alunos da academia do SESI realizaram algum tipo de exercício físico antes de exercitarem na Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco;
- Identificar o nível de satisfação com o treinamento físico de acordo com o sexo realizado antes de praticar exercício físico na Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco.

O capítulo 1 trata da história do clube Antônio Ferreira Pacheco. O capítulo 2 relata o que tem na literatura sobre o exercício físico (musculação) – origens, atualidade, efeitos e suas finalidades. No capítulo 3 é exposto o método de pesquisa, a população amostral, instrumento utilizado para coleta de dados, apresentação e análise dos resultados obtidos. Como apêndices estão o pedido de autorização, o termo de livre consentimento livre e esclarecido, questionário e imagens externas e internas do clube.

CAPÍTULO 1

A HISTÓRIA DO CLUBE ANTÔNIO FERREIRA PACHECO

Na década de 1940, o país passou por intensas transformações, deixando de lado o modelo econômico existente até então, e com isso teve várias reivindicações, a população queria uma melhoria no atendimento da saúde.

Entre as autoridades houve um consenso que em nosso país faltava um instrumento de ação social que auxiliasse o estado. Em 1946, o presidente Eurico Gaspar Dutra, concedeu à Confederação Nacional da Indústria, por meio do decreto de lei nº9.403, a criação e estruturação do Serviço Social da Indústria (SESI, s.d.).

O SESI começou na década de 1950 ao lado do Senai em Anápolis e a Federação das Indústrias do Estado de Goiás (FIEG) que surgiram antes exercendo tarefas de responsabilidade social oferecendo educação, saúde, segurança no trabalho, lazer, cidadania em caráter qualitativo tendo suas tarefas reconhecidas pela mídia e valorizadas pela população.

No cenário nacional enquanto acontecia a industrialização de diversos estados, inclusive o de Goiás, o Clube Antônio Ferreira Pacheco iniciava suas atividades em 24 de março de 1968. A nomeação do clube foi feita por causa do presidente da Federação das Indústrias do Estado de Goiás (FIEG), na época da inauguração. Promover a qualidade de vida dos trabalhadores e seus dependentes é a missão do SESI levando educação cultura, saúde e lazer (SESI, s. d.).

Uma das atividades centrais do “Clube” é proporcionar aos trabalhadores da Indústria (Industriários), atividades vinculadas ao lazer. Pode-se dizer que o lazer acontece quando estamos livres das tarefas familiares, profissionais, sociais, entre outras. As pessoas ficam livres para fazer tudo de acordo com a sua vontade. Este momento pode apresentar tarefas que tem diversão, entretenimento em suas diversas formas. O lazer caracteriza-se por várias ocupações em que o indivíduo atende aos seus interesses, ou seja, o querer da pessoa é primordial para executar algo (DUMAZEDIER, 1973).

Os clubes são equipamentos de lazer caracterizados dos tipos sociais, associativos e esportivos (SANTINI, 1993).É relevante para essa compreensão o que são os clubes e sua função diante a sociedade, para compreendermos sua funcionalidade e suas características.

Ao pensar sobre os clubes sociais esportivos fica claro que estes são lugares de lazer, uma vez que, seus frequentadores usam tal espaço em seu tempo livre e que, seus associados têm interesses semelhantes. É importante esclarecer algumas definições relacionadas ao lazer para que aconteça o entendimento amplo da função do clube em nossa sociedade.

Em um conceito clássico é possível compreender o lazer como algo que diverge dos deveres, sejam eles, empregatícios, familiares, ligados à profissão e à vida pessoal. Dumazedier (1980) diz que o lazer é uma atividade com algumas características: a) é algo livre; b) obtém prazer, satisfação; c) especificidade de quem pratica. O lazer se manifesta por várias tarefas que as pessoas podem fazer da forma que quiser, é livre.

O lazer é próprio dos seres humanos para ter uma vida ativa, consideravelmente boa, é imprescindível a existência deste em nosso cotidiano. O lazer está bem mais presente nas fases iniciais da vida humana. Quando ficamos adultos deixamos de lado o lazer e vivemos ligados quase que exclusivamente em atividades que geram uma rentabilidade, as ocupações lucrativas se tornam primordiais em nossas vidas (VELOSO, 2004).

O lazer apareceu relacionado com o tempo de trabalho das pessoas e se expandiu na época da revolução industrial. O lazer hoje é entendido como uma atividade prazerosa, contudo, ele já foi a causa de alguns problemas, pois, foi conquistado pela luta da classe trabalhadora. Nesta época, o lucro era visado pelo burguês de uma forma bastante intensa, explorando a classe trabalhadora para obter uma quantidade mais significativa de lucros (MELO, 1971).

O clube é o espaço onde atividades do lazer estão expostas, e o principal interesse de seu frequentador pode-se definir que são equipamentos específicos de lazer.

CAPÍTULO 2

MUSCULAÇÃO

O objetivo deste capítulo é discutir a musculação como uma forma de exercício. Para tanto, iremos desenvolver a ideia do que significa exercício físico, apresentar a musculação em seus aspectos mais gerais, tratando neste caso, a sua origem e o contexto atual, além dos objetivos da musculação como uma atividade física importante para pessoas adultas e idosas.

2.1. EXERCÍCIOS FÍSICOS

De acordo com Ogdem (2004), o exercício físico é definido como movimento corporal ordenado e redundante realizado para com a finalidade de desenvolver ou manter um ou mais componentes da forma física diferenciando da definição de atividade física que é qualquer gesto corporal feito pelos músculos esqueléticos que gaste energia.

O exercício físico é a atividade repetitiva, elaborada, programada com o intuito de manter e melhorar um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN et al,1985 apud NAHAS, 2006).

Os componentes da aptidão física são: Força Muscular, Resistencia Muscular, Potencia Muscular, Resistencia cardiorrespiratória, flexibilidade, composição corporal e agilidade(ROBERGS;ROBERTS,2002).

A visão de Barbanti (1994, p. 118) a respeito de exercício físico é:

[...] exercício físico é uma seqüência planejada de movimentos repetidos sistematicamente com o objetivo de elevar o rendimento. O exercício físico constitui uma exigência básica para o desenvolvimento adequado do corpo. A falta dele tende a produzir uma flacidez dos músculos, o acúmulo excessivo de gorduras, a eliminação insuficiente dos produtos de excreção do organismo e ainda uma lentidão do processo digestivo, podendo levar às chamadas doenças hipocinéticas. Os exercícios físicos que são apropriados para o desenvolvimento de certos aspectos da condição física são descritos por termos como exercícios de resistência, exercícios de força, exercícios de velocidade, etc.

O exercício físico favorece à pessoa participar da sociedade interferindo positivamente no nível de satisfação pessoal, condição que contribui para o aumento da situação vital do sujeito (CARDOSO, 1992).

Conforme Saba (2001), o exercício físico é bom em duas partes: a biológica e a psicológica. Na cognição do indivíduo proporciona o prazer quando o treinamento físico é feito.

Exercícios físicos proporciona progressão da força muscular, aumento do condicionamento cardíaco-respiratório, diminuição do tecido adiposo, crescimento da densidade óssea e diminui ansiedade e as chances em que a parte emocional da pessoa fica fragilizada, e está relacionado à redução no surgimento de diversas patologias e comportamento (SABA,1999).

As academias de ginástica são locais que tem a tarefa de fornecimento de serviço. Neste local são realizados testes de avaliação física, instrução e orientação de exercícios físicos supervisionados por profissionais de educação física (TOSCANO, 2001).

Segundo Santarém (2012), o exercício com pesos é um dos mais eficazes para aquisição de saúde e aptidão para a vida cotidiana. A realização deste modelo de exercício é popularmente denominada como musculação sendo que o exercício resistido é a sua nomeação acadêmica. Embora existam outras formas de praticar a musculação, o uso de peso é a mais recorrente.

Exercício resistido é o modo de exercício funcional com estreitamento muscular fixo ou móvel, contrapondo uma força exterior pode ser utilizando o próprio corpo ou utilizando o maquinário.

Na prática da musculação é possível aumentar a massa muscular, pois são utilizadas diferentes sobrecargas. O exercício resistido, outro nome que vem sendo usado para a musculação, é um treinamento corporal em que se desenvolvem os músculos devido ao uso de sobrecarga podendo ser os halteres, a própria massa corporal ou maquinário destinado ao treinamento (FLECK; KRAEMER, 2006, apud SANTARÉM,2012).

2.2.MUSCULAÇÃO: ORIGEM E ATUALIDADE

Há anos atrás a musculação era feita por militares que se exercitavam para desenvolver o condicionamento físico, para executar as tarefas a que eram destinados, era necessário vigor e alto desempenho físico (LEIGHTON,1986).

A prática de musculação é antiga não existe consenso de quando surgiu, mas tem relatos que ela foi praticada antigamente, ou seja, desse a antiguidade (LEIGHTON,2006).

É impossível estabelecer exatamente quando, pela primeira vez, o homem aderiu ao levantamento de peso como competição ou simplesmente para o exercício. Os homens pré-históricos devem ter participado de competições entre si para saber quem levantava a pedra mais pesada (LEIGHTON, 1986, p. 02).

De acordo com Leighton (1986), na mitologia grega existia um homem chamado Milo que morava em Crotona, que queria ser o mais forte da Grécia, e para isso, o treinamento era feito com mamíferos. Ele levantava um bezerro todos os dias e, na medida em que os animais ficavam maiores, mais forte ele ficava. Esse bezerro chegou a ter o peso de um touro e Milo o carregou em seus ombros.

A musculação teve sua notoriedade durante o período da segunda guerra mundial. Os soldados a praticavam para a manutenção do tônus muscular e melhorar o condicionamento físico. O período de pós-guerra também marcou a história da musculação, nesse período surgiram novos equipamentos de levantamento de peso e revistas como *MuscleBuilder*. Nesse período, muitas academias começaram suas atividades nas principais cidades dos Estados Unidos, essas eram de alto padrão. Até o período anterior à segunda guerra mundial, não tinham profissionais da área como hoje. A instrução era feita por pessoas que tinham um treino específico voltado para a hipertrofia conquistando corpos fortes e era exibido aos demais e este ficava responsável em orientar as pessoas (LEIGHTON, 1986).

Leighton (1986) faz algumas considerações que a musculação teve seu crescimento junto com as grandes marcas de aparelhos, vinculando-se a profissão, no final dos anos 30. Poucas instituições de ensino tinham em sua grade este tipo de treinamento.

A partir da década de 1990, a musculação foi inserida nas normas que a recomendam sob argumentos que este tipo de treinamento traz benefícios à saúde (UMPIERR; STEIN, 2007).

Santarém (1999) recomenda o treinamento resistido com os objetivos de lazer, estética, terapêutica e reabilitação. Segundo esse autor, o treinamento resistido leva a um aumento da aptidão física geral, pois, desenvolve o nível de

potencialização de contração muscular-esquelética auxiliando na progressão de seu volume e força.

Simões (2010, p. 109) fez uma pesquisa observando os professores e alunos de musculação e questionou sobre os seus objetivos ao realizar este tipo de treinamento. De acordo com os resultados encontrados os maiores índices foram: estética, saúde e condicionamento físico.

Segundo Ferreira (2008, p. 2):

Os exercícios de musculação são, indubitavelmente, muito pesquisados e discutidos por estudiosos de diversos países. Atualmente, vem-se atribuindo grande importância à musculação devido ao treinamento de força tanto para a manutenção da saúde, quanto para o aprimoramento do desempenho de atletas, o aumento da massa muscular e a reabilitação.

Para construção de um treinamento resistido é feita variações, volume (séries e repetições, intensidade). A intensidade do treinamento de força é totalmente proporcional ao peso usado e o nível de esforço envolvido, é contrário à duração dos intervalos de descanso entre as séries (SANTAREM, 2012).

O volume é o número de exercício que acontece em certo período. Os exercícios leves necessitam de maior volume do que os exercícios agudos (SANTAREM, 2012).

No treinamento de força o número de repetições é determinado pelo objetivo, pelas repetições e pelo espaço de tempo do intervalo de descanso entre as séries. Na musculação cada movimento é chamado de repetição e o conjunto de movimentos é chamado de série (SANTAREM, 2012).

2.3.MUSCULAÇÃO E SUA IMPORTÂNCIA

O treinamento corporal é essencial para a nossa saúde sendo extremamente apreciada, ganhando seu espaço, pois, traz benefícios. Entretanto, alguns indivíduos tendo consciência disso não conseguem continuar a sua atividade e coloca impedimento para fazer as práticas corporais tanto para manter uma adesão ou, ainda para retornar às práticas corporais é necessário um motivo, um objetivo (NAPOLI, SENE, 2008).

Balbionotti e Barbosa (2006) falam que os indivíduos que exercitam o corpo com o objetivo de manter a saúde e também impedir enfermidades ligadas ao sedentarismo.

O treinamento resistido compõe uma das completas formas de preparação física, pois é possível ajustar, fazer um treinamento individualizado. As pessoas, mesmo frágeis, sem condição física, podem praticar esta modalidade devido às suas características, e nível de segurança, desde que praticado corretamente. Este exercício físico é ressaltado e ganha posição de destaque na reabilitação (MURER, 2007).

Vários são seus benefícios. A musculação é indicada para manter o nosso funcionamento orgânico obtendo ganhos para a saúde e aumento da qualidade de vida (MURER, 2007).

Na década de 1950, houve a ascensão da popularidade da prática de exercício físico com peso, pois, a mesma promoveu benefícios tanto para a saúde quanto para a aptidão física. O treino com carga alastrou-se pela sociedade, sendo praticado por pessoas de diferentes idades, pois, aqueles que se exercitavam, tinham tônus muscular mais desenvolvido (hipertrofia), aspecto saudável e a capacidade de controle do peso (FIGUEIRA; FLECK, 2003).

Este controle faz com que a musculação seja uma atividade flexível, podendo ser praticada por pessoas de diferentes faixas etárias e com inúmeros objetivos (SIMÃO, 2004).

A Musculação é um tipo de exercício físico, com variação no peso, amplitude, carga, pode ser feita de forma isométrica, isocinética ou isotônica, contínua, intervalada, moderada ou intensa com métodos anaeróbios e aeróbios (SIMÃO, 2004).

Além da hipertrofia muscular, os exercícios corporais com peso ajudam na diminuição do tecido adiposo e no ganho de massa óssea (SIMÃO, 2004; DUVILLARD; LEMURA, 2006). Homens e mulheres podem alterar positivamente a estrutura e o formato corporal devido ao treino com pesos.

Uma das características da musculação é a ausência de movimentos ágeis, velozes e repetitivos. O treinamento resistido tem probabilidade de causar lesões traumáticas mesmo quando é praticado de forma certa. Com essa variedade, a musculação é classificada como atividade versátil e flexível sendo possível modificar a todo instante (BITTENCOURT, 1986).

2.4 EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO

O principal efeito do treinamento resistido é a hipertrofia muscular. Ela acontece devido a um aumento transversal da musculatura, isso quer dizer que ocorre um crescimento na espessura e no número de filamento de actina e miosina e acréscimo de sarcômeros no interior das fibras musculares. O resultado é conforme o treinamento, intensidade e tempo treinamento (BACARAU; NAVARRO; UCHIDA, 2005).

Outro efeito importante é o desenvolvimento da potência muscular. Ela é a ligação entra força e o nível de velocidade que resulta em potência muscular. Quanto maior for o nível de velocidade e força por consequência maior será a potencia muscular (BACURAU; NAVARRO; UCHIDA, 2005).

Outra capacidade desenvolvida com o treinamento resistido é a resistência muscular. Esta se caracteriza pelo prazo máximo que a pessoa mantém a própria musculatura contraída ou é capaz de manter um determinado padrão de movimento (BACURAU; NAVARRO; UCHIDA, 2005).

2.5. OBJETIVOS DO TREINAMENTO FÍSICO

O treinamento físico, principalmente, o treinamento resistido tem uma série de possibilidades e objetivos, entre os quais, destacam-se as proposições a seguir.

2.5.1.Preparação física

O objetivo é preparar fisicamente o indivíduo por meio do exercício resistidos, para atingir seu(s) objetivo(s) final(is), proporcionando aumento nas capacidades físicas essenciais para a prática de esportes, treinando, deste modo a pessoa busca sempre as melhores marcas (BITTENCOURT,1984). Pois, o treinamento altera simultaneamente a força que contribui para a velocidade, a flexibilidade e a coordenação ficando o praticante mais preparado para realizar diversas atividades corporais (PLANTONOV; BULATOVA, 2003).

2.5.2. Profilática

É para evitar/prevenir desvios vertebrais, lesões e doenças musculares-ligamentar educando o indivíduo, desenvolvendo a promoção de saúde (BITTENCOURT, 1984).

Na profilática que tem a intuito de prevenção de lesões e doenças músculo-articulares desenvolvendo força e a resistência muscular auxilia evitando traumas, a musculação fortalece a estrutura muscular, articular e ligamentar tornando o corpo de quem prática desfavorável, pode haver o surgimento de doenças dessa ordem (PLATONOV; BULATOVA, 2003).

2.5.3. Competitiva

A parte competitiva pode ser caracterizada sobre modalidades diferentes como o fisiculturismo (manifestação corporais); levantamento básico (Levantamento terra, agachamento); Elevação (arremesso) (BITTENCOURT,1996).

Existem três modalidades esportivas em que são utilizados pesos em sua base de treinamento. A primeira é a musculação competitiva que também é chamada de culturismo ou fisiculturismo. Nesta competição, os atletas se expõem para um grupo de juízes procurando realçar vários grupos musculares tendo como critérios avaliativos: o volume e a definição. No levantamento básico, agachamento básico, desenvolvimento supino e levantamento da terra, bem como, no levantamento olímpico, sendo esta a forma clássica de competição, que tem duas provas – arranco e arremesso, o foco central é conseguir levantar a maior carga possível (SANTARÉM, 2012).A competitiva prepara para competição colocando as pessoas em níveis elevados, os atletas necessitam aprimorar a força para atingir padrões ideais de hipertrofia muscular para os músculos ficaram bem evidente, excluindo deste o modo o treino de resistência, pois os competidores não precisam resistir a uma carga por certo tempo (BITTENCOURT, 1984).

2.5.4. Saúde

Sabemos que a musculação é importante para os diabéticos, pois, reduz as taxas de glicose no sangue e controle a pressão no sangue. O exercício físico com

pesos é um fator forte para impedir a osteoporose nas mulheres. Em homens reduz as chances de ter problemas na próstata. Quando se faz uma analogia com outras formas de treinamento físico a musculação é a mais integral, pois, aumenta a resistência muscular, combate as enfermidades crônicas (BITTENCOURT, 1986).

2.5.5.Estética

Com intenção de alcançar certo padrão de beleza corporal, homens e mulheres buscam a musculação almejando conseguir o corpo apreciado pela sociedade e disseminado pela mídia (BITTENCOURT, 1986).

Na estética, o treinamento mais indicado é o que tem como foco, desenvolver a hipertrofia muscular, a intenção é o delineamento corporal ter músculos aparentes, o aumento do volume muscular (BITTENCOURT, 1984).

2.5.6.Lazer

Existem duas dimensões em que as atividades com a finalidade de lazer estão inseridas, a primeira é a prática social (generalista) a disponibilidade mais objetiva da pessoa e a segunda dimensão é subjetivo e particular sendo voltadas para qualidade de atividade, sensações pessoais do indivíduo (MELO,1971).

As atividades do lazer, conforme os padrões culturais e sociais estabelecidos, são realizadas de forma organizada, planejada, com interesses humanos para ser executado. A pessoa tem que estar livre de seus compromissos, missões, afazeres domésticos, religiosos, comunitários, familiares, sociais, entre outros. Todavia, o prazer nem sempre está junto com o lazer (MELO,1971).

Qualquer prática vinculada ao lazer se inicia antes mesmo da atividade em questão. Quando saímos para ir para a academia, esse fato envolve uma série de preparações, como a escolha da vestimenta, o percurso até chegar à academia, o alongamento e/ou o aquecimento a ser realizado por muitos, quando previamente será possível conhecer como atividade a ser realizada, se existe possibilidade de realizar a mesma com prazer, se há a possibilidade de esta prática acontecer em escalas maiores, em contextos sociais mais amplos. Além disso, a atividade não finaliza quando concluímos o treinamento dentro da academia, a atividade continua quando comentamos com o professor ou amigo sobre as execuções de séries que

treinamos quando ao se ir embora da academia, refletimos sobre aquele exercício, se ele foi feito de maneira correta ou não. Teve uma confusão em relação ao lazer que alguns acreditavam que não poderia pensar enquanto desenvolvia a atividade de lazer acabava sendo uma prática totalmente alienada. Há, porém, um equívoco em se raciocinar, refletir sobre as atividades, causa um profundo prazer também assim como o lazer propriamente dito (MELO,1971).

2.5.7. Satisfação Pessoal

É quando se exercita o corpo, e se gera produção de uma substância chamada beta-endorfina. Esta substância promove um repouso, evita dores, favorecendo um prazer estimulando as sensações de bem-estar. Essa substância ajuda por ser benéfica. A beta-endorfina traz evolução no aspecto mentaldesenvolvendo as condições físicas e mentais do sujeito aumentando as defesas do organismo dificultando as possíveis lesões no vaso sanguíneo reduzindo assim as possíveis dores (McARDLE; KATCH; KATCH, 1998).

Weinberg e Gould (2001) falam dos objetivos para exercitarem controle de massa corporal, no cenário atual o condicionamento físico é diferenciado, quando a pessoa é magra tem a probabilidade reduzida de ter algum problema vinculado ao sistema cardiovascular. Exercitar-se está ligado com um progresso nos níveis de sensações de bem-estar, diminui o nível de estresse e da depressão, a satisfação pessoal vem após iniciarem e se manterem regularmente em um programa de treinamento físico, a prática de exercício físico está ligada relacionada com sensações agradáveis de autoestima e autoconfiança. É possível notar que os indivíduos sempre mantêm um diálogo o qual não fica voltado para si mesmo, agindo de forma totalmente independente. Existem aquelas pessoas que não conseguem treinar. A causa de não se exercitar, geralmente, é atribuída ao pouco tempo disponível devido à vida profissional, muitos compromissos sociais e familiares, fator responsável por gerar falta de tempo para ir às salas de treinamento e, a falta de perspectiva impede a frequência no treino(WEINBERG;GOULD,2001).

O indivíduo que tem uma insatisfação pessoal se torna propenso a desenvolver certos males, carregando consigo o estresse intenso de sua rotina diária de trabalho árduo fica vulnerável a desenvolver certas patologias gerando problemas como mal-estar, pressão alta, úlcera gástrica, depressão, cansaço e mau

funcionamento imunológico e perdas dos aspectos cognitivos (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2003; CAROMANO E COLABORADORES, 2003; KELLE E COLABORADORES, 2004).

Quando o indivíduo sofre alguma pressão ou tem sempre algo insistente junto de si ela acaba ficando insatisfeita (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2004). Pensando assim o treinamento pode trazer vários benefícios além do físico interfere também no aspecto psicológico (MELLO E COLABORADORES, 2005).

2.5.8. Terapêutica

Tem como objetivo melhorar os desvios na postura do sujeito e tratar/reabilitar de enfermidades de ordem muscular. Executando um treinamento específico para tonificar a musculatura lombar. Acontece uma redução de incômodos na região lombar, as pessoas que fazem exercícios expandem a densidade mineral óssea, minimizam as chances de ter lesões e tem um aumento na rigidez e estabilidade, a musculatura fica mais firme e tem mais equilíbrio na realização das atividades. Um indivíduo com estrutura muscular enrijecida tem mais segurança na simples atividade de caminhada (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

Exercícios resistidos feitos com a intenção de fisioterapia são nomeados como terapêuticos. Atualmente a musculação com a finalidade terapêutica é utilizada por causa de seus efeitos e seu modo seguro (SANTARÉM, 2015).

Para que musculação venha tratar as enfermidades do nosso organismo ela tem que ser segura e ter eficiência. A segurança é essencial para os exercícios terapêuticos, pois, o desenvolvimento é em indivíduos que estão em situação delicada e a musculação tem alto grau de segurança (SANTARÉM, 2015).

Deve prestar atenção na carga para não impactar negativamente no aparelho motor do praticante, amplitude de movimentação nunca ultrapassar o limite, as velocidades de execução são baixas sem movimentos bruscos de aceleração/desaceleração, os pesos são de acordo com o grupo muscular, o tempo de sessão são pequenos assim como a quantidade de movimento, a frequência semanal é a mínima possível (SANTARÉM, 2015).

Os exercícios com pesos têm o melhor conjunto de efeitos, pois ao realizar o treinamento com essa finalidade é possível ter vários benefícios (SANTARÉM, 2015).

2.5.9. Condicionamento Físico

Para Barbanti,

[...] o condicionamento físico. Ato ou efeito de condicionar o corpo, tornando-o apto para a realização de tarefas motoras específicas. O condicionamento físico é dirigido para o desenvolvimento equilibrado de todas as capacidades relacionadas à condição física. (BARBANTI, 1994,p.56).

O condicionamento é um importante mensurador das funções orgânicas, através dele podemos saber os desajustes orgânicos e fisiológicos tanto em pessoas que apresenta um quadro funcional normal e nas pessoas que tem disfunção (FRANCISCO, 2014).

A musculação é procurada para melhorar o condicionamento físico, pois, proporciona aos seus praticantes, o aumento da massa muscular, diminuição da massa gorda e qualidade de vida (MONTEIRO, 2000).

A condição física do indivíduo pode ser compreendida como estado de performance psicofísica, sob olhar da saúde e esportivo(WEINECK,2000).

CAPÍTULO 3

METODOLOGIA

Neste capítulo apresenta-se o desenvolvimento da pesquisa empírica, caracterizando-a, detalhando os sujeitos participantes. Há exposição dos resultados e apresentação dos dados obtidos.

3.1. NATUREZA DO ESTUDO

Este estudo é classificado como estudo de caso, em que aconteceu em quatro etapas: delimitação da unidade-caso, coleta de dados, análise e interpretação dos dados e elaboração do relatório parcial e final (GIL, 2005).

A primeira etapa acontece com a limitação da unidade onde está o caso a ser estudado. A segunda etapa é a coleta de dados, a qual pode ser feita através de observação, entrevista formal e informal, aplicação de questionário com perguntas fechadas. A terceira etapa refere-se a análise, interpretação de dados e a quarta etapa desenvolve a partir desses dados obtidos com construção do relatório (GIL, 2005).

Os objetivos da pesquisa se caracterizam como descritiva, a qual descreve as características de certos grupos ou fenômenos. A pesquisa exploratória é feita a fim de proporcionar uma visão geral sobre determinado fato (GIL, 1999).

3.2. AMOSTRA

O presente estudo tem uma amostra de 59 pessoas frequentadoras da Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco. Diariamente, passam pela academia do clube 70 pessoas, a seleção foi feita aleatoriamente entre os indivíduos com idade de 18-65 anos. A Coleta de dados aconteceu no turno matutino e noturno devido ao fato de estes serem os momentos de maior o fluxo de pessoas.

3.3. INSTRUMENTOS

Como instrumento de pesquisa, foi elaborado um questionário especificamente organizado para a realização desta pesquisa. Com o objetivo de validar este

instrumento, foi feito um teste piloto na academia de uma instituição pública, do qual participaram cinco pessoas. Com estas informações em mãos, foi feita a tabulação dos dados e foram feitos os ajustes necessários no instrumento que se encontra no apêndice 1.

Depois, fomos ao campo, levando o que foi pedido – a solicitação de autorização da instituição pesquisada, o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) (Apêndice 2) e o questionário (apêndice 1). Estes foram entregues na administração da instituição no final de 2015. Na primeira semana deste ano (2016), recebemos a resposta que se poderia fazer a pesquisa.

As pessoas selecionadas que concordaram de participar da pesquisa depois da explicação dos objetivos e do acordo verbal foram solicitadas que assinassem o TCLE, caso concordassem em participar da pesquisa.

3.4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

Com objetivo de analisar a intencionalidade dos praticantes de musculação da academia do clube Antônio Ferreira Pacheco. Desse modo, apresentamos os resultados do estudo a partir da apresentação, análise e discussão dos resultados demonstrados a seguir.

A análise foi realizada, usando estatística descritiva com auxílio de autores da temática através de análise minuciosa, onde foi buscada o que a literatura tem a respeito de cada dado obtido.

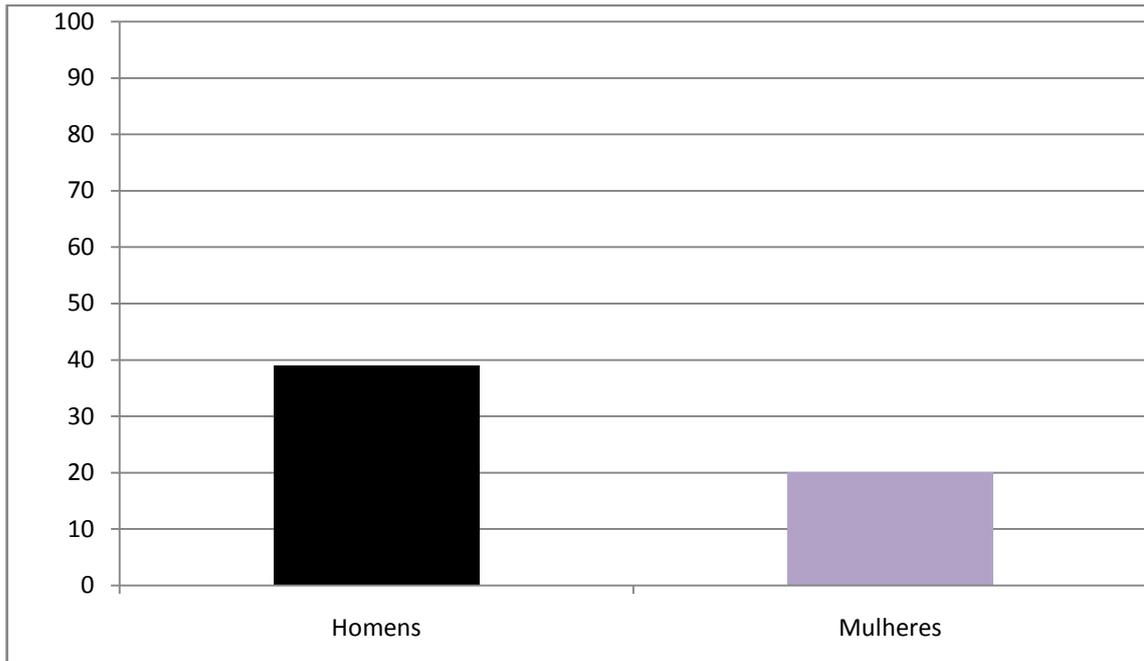


Gráfico 6 - Distribuição percentual de sexo da população entrevistada

Dentre os entrevistados trinta e nove são do sexo masculino e vinte são do sexo feminino. Em seu estudo Baptista obteve que também o número de alunos é superior que o número de alunas frequentadoras de academia de ginástica(BAPTISTA,2010, p.181).

Ao analisar de modo geral a distribuição da população por sexo do último Censo (2010), tem mais mulheres que homens, a população urbana de mulheres são 678.805 e de homens 618.271, se for detalhar por faixa etária (30-34) considerando os sujeitos participantes da pesquisa as mulheres permanecem em números superiores que os homens, são 63.089 mulheres e homens 58.314 mais que os homens.

Em contraposição ao resultado da pesquisa de Rufino,Soares e Santos(2000),a população frequentadora de academia em maioria é formada por mulheres, os homens apareceram em menor quantidade.Este resultado pode ser explicado, devido ao fato que a sociedade de modo geral sobrecarrega as mulheres e não deixa com tempo disponível para a prática de exercício físico, pois, além de responsabilidades profissionais, geralmente cabe socialmente à mulher, cuidar da família e dos afazeres domésticos.

Sempre que iniciamos um programa de exercício físico temos que ter objetivose esses foram o que os praticantes de musculação buscam:

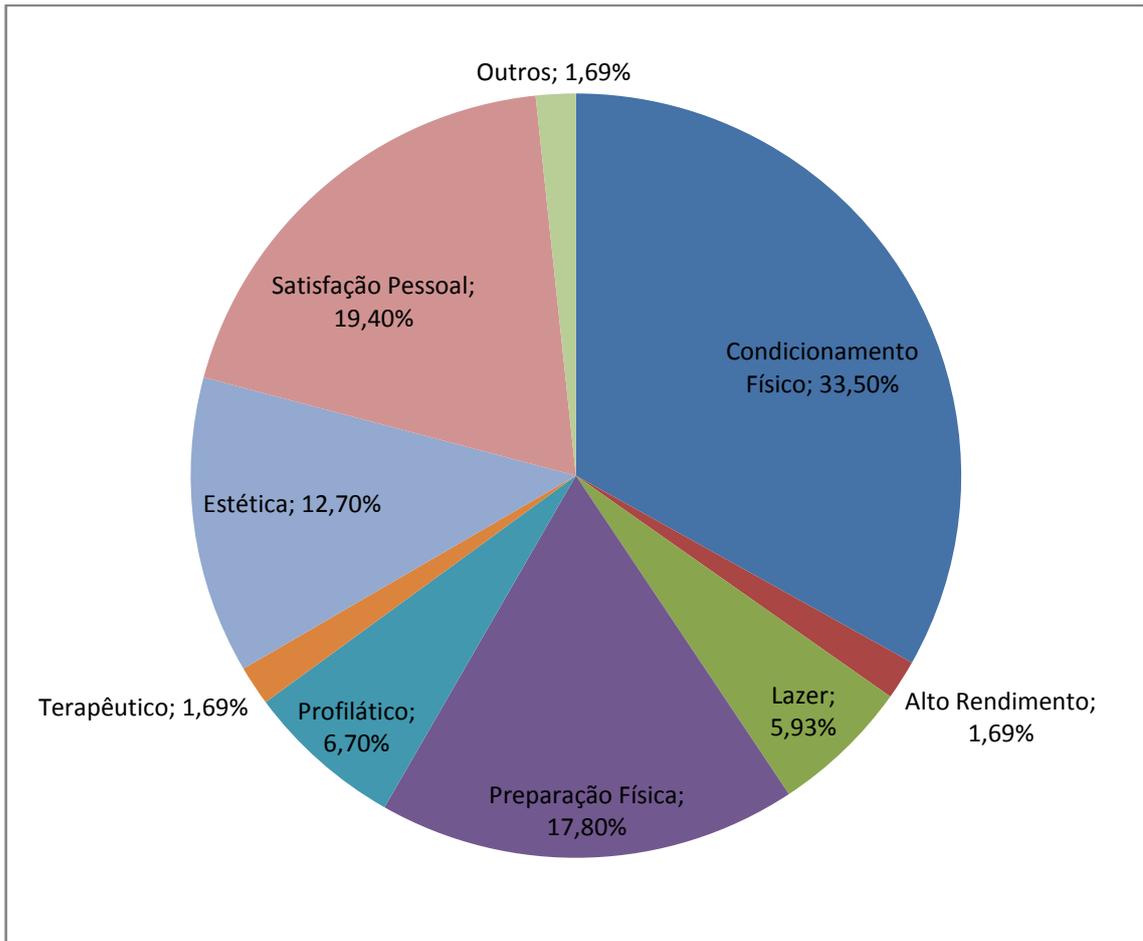


Gráfico 7–Porcentagem geral dos valores obtidos em cada aspecto.

A partir dos valores obtidos, observamos de modo geral que o condicionamento físico, satisfação pessoal e a preparação física são os objetivos mais destacados pelos participantes onde o condicionamento físico teve 33.5%, satisfação pessoal 19.4%, preparação física 17.8%, seguidos por estética, profilático respectivamente com 12.7% e 6.7%. O foco no alto-rendimento, terapêutico e em outros objetivos atingiu o mesmo percentual de 1.69%.

Melhorar o condicionamento físico, a resistência e a aptidão são os principais objetivos de muitos praticantes de musculação. Podemos encontrar na literatura que os componentes da aptidão física estão relacionados ao nosso organismo e estes são agentes protetores contra as disfunções orgânicas causadas pela vida sedentária ou fisicamente inativa (TOSCANO, 2001). Nahas (2003) diz que a nossa aptidão tem ligação com a saúde em certa quantidade, proporcionando mais energia e reduzindo a probabilidade de surgimento de patologias crônicas degenerativas que estão relacionadas ao sedentarismo.

Segundo Pitanga(1998) a saúde não é só ausência de doenças, são vários aspectos do comportamento humano que leva ao total bem-estar físico,cognitivo,social.

Tendo em mente as diferenças entre homens e mulheres, é possível notar-se nos objetivos dos praticantes de musculação:

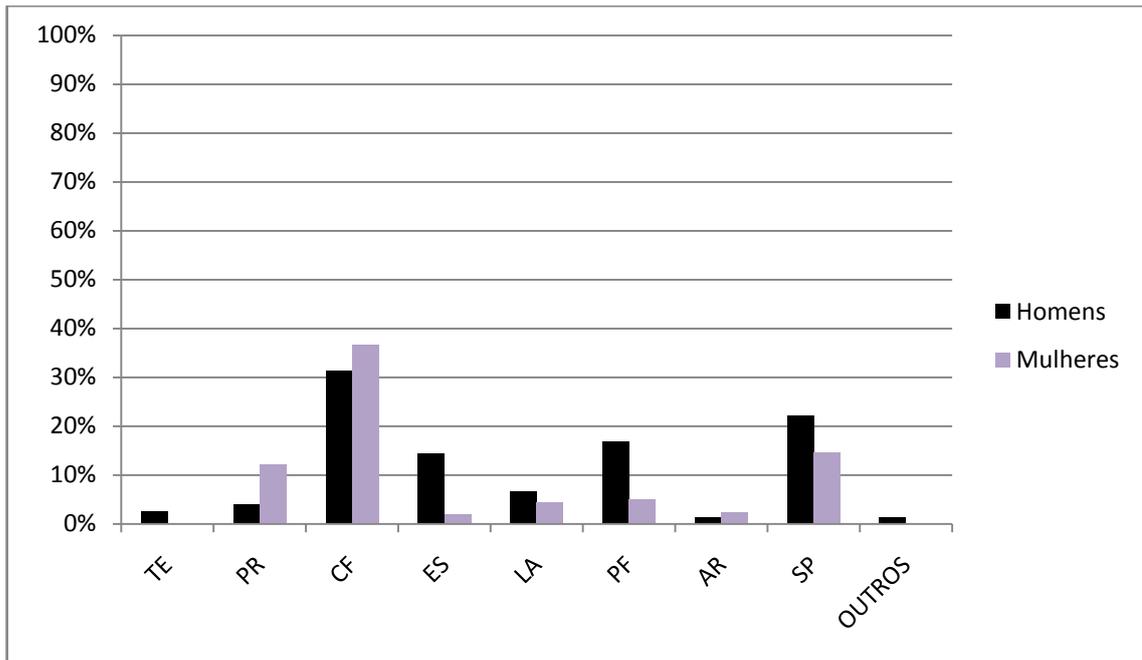


Gráfico 8- Comparação entre sexo de cada aspecto avaliado

No gráfico 3 acima, percebe-se que o principal objetivo tanto de homens e mulheres é condicionamento físico, homens (30%) e mulheres(36%) quando pensamos no segundo objetivo é a satisfação pessoal,homens(22%) e mulheres (14%).

Gould e Petlichkoff (apud WEINBERGE; GOULD, 2001) obtiveram resultados semelhantes,os aspectos mais apontados pelos jovens para a sua presença em programas de exercício físico estavam relacionados com prazeres pessoais, o divertimento e a melhoria do condicionamento físico.

Embora muito semelhante condicionamento físico e preparação física, cada aspecto são desenvolvidos de forma diferente. O condicionamento físico é a capacidade que o atleta ou praticante de exercício físico apresenta ao realizar atividades corporais e, a preparação física, tem a finalidade de preparar através do treinamento corporal para obtenção de bons resultados no esporte praticado.

A duração do treinamento físico, entre homens e mulheres na Academia:

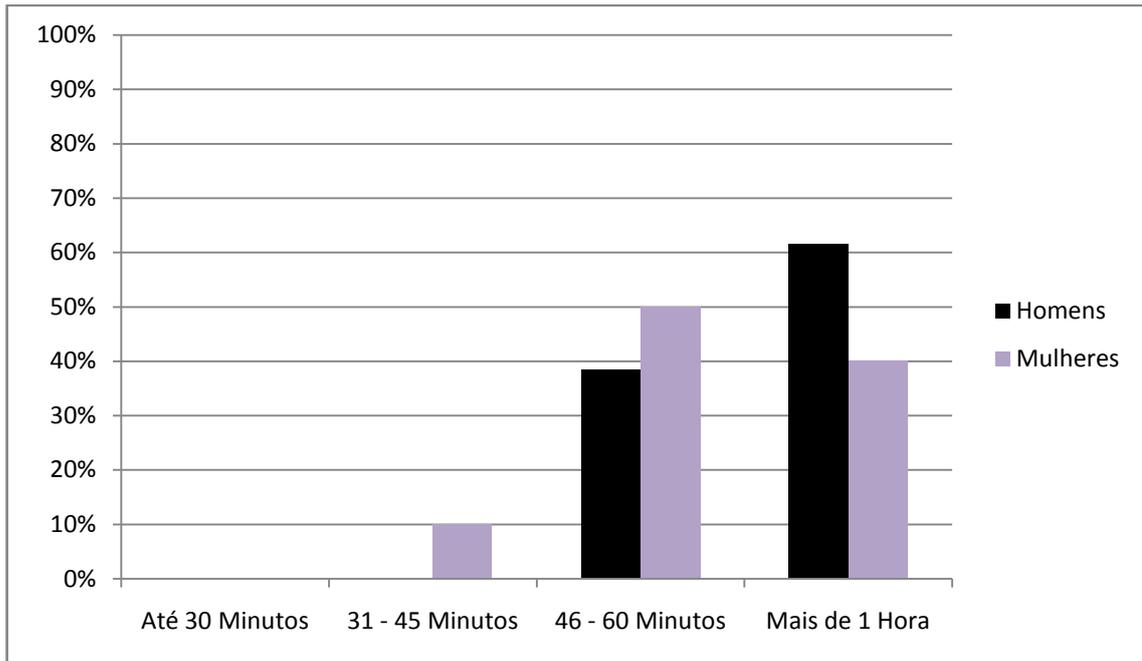


Gráfico 9 – Porcentagem comparativa de tempo de treinamento corporal entre sexo

Neste gráfico notamos que entre os entrevistados 60% dos homens passam mais de uma hora treinando enquanto as mulheres apenas 40% tem seu treino superior a uma hora, cerca de 50% das mulheres passam de quarenta e seis a sessenta minutos na academia. Observa-se que os homens têm a duração do treinamento maior.

Aparentemente, com a inserção de mulheres no mercado de trabalho, e as atividades de casa a ser realizadas, fazem com que as mulheres não frequentem como homens e se dediquem às suas potencialidades corporais por um tempo menor que o deles.

Segundo Tamayo (2001) passar mais tempo treinando é mais difícil para as mulheres adultas considerando uma série de empecilhos e atividades que são atribuídas tradicionalmente às mulheres como cuidar da casa, trabalhar, cuidar dos filhos, entre outros. Apesar de os homens também trabalharem, a dupla jornada de trabalho e atividades domésticas parece ser mais comum entre as mulheres do que entre os homens.

Nem sempre todas as pessoas tem frequência equivalentes e, essa diferença mais evidente quando comparado os sexos:

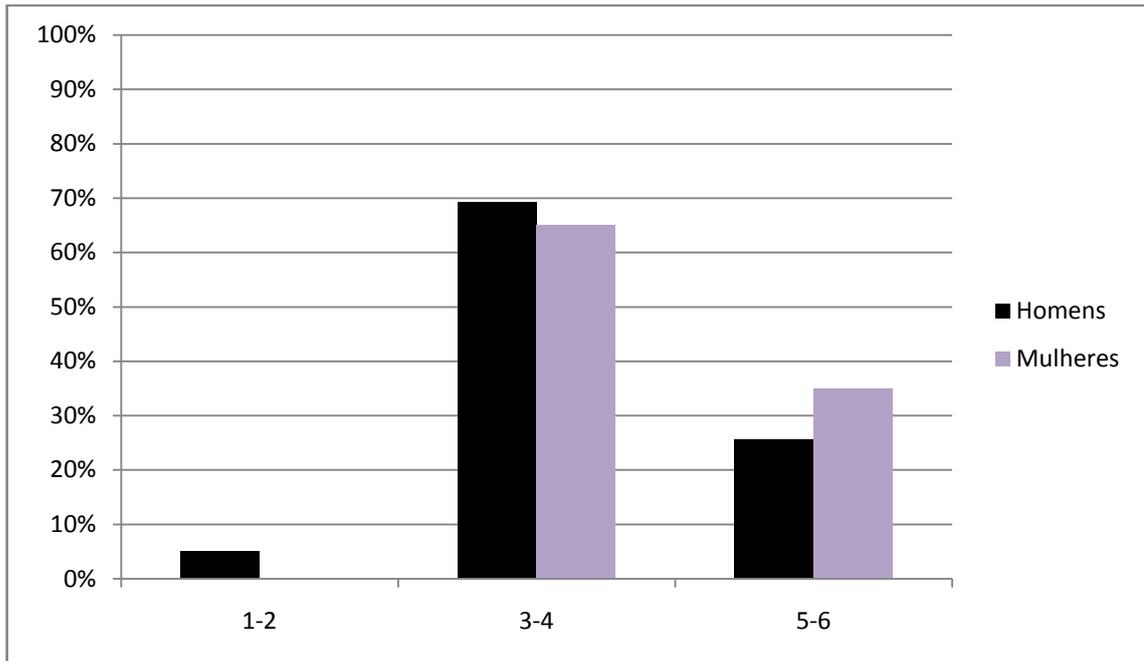


Gráfico 10- Comparação entre sexo por frequência semanal ao treinamento

No gráfico 5 podemos observar que cerca de 67% dos homens e 64% das mulheres tem assiduidade de três a quatro vezes por semana, demonstrando a existência de uma semelhança entre os sexos.

Segundo Marcellino (2003) as academias são espaços para se vivenciar o lazer, as atividades desenvolvidas naquele recinto vão além de conteúdos físicos-esportivos. As atividades realizadas no tempo livre nem sempre são consideradas como Lazer podendo ser agrupadas em cinco: a) administração familiar; b) repouso; c) necessidades fisiológicas; d) socialização; e) Atividades de lazer.

No gráfico a frequência dos praticantes de exercício físico é de três e/ou quatro dias da semana de homens e mulheres, e eles não frequentam a academia diariamente podendo estar envolvido com outras questões. De acordo com Elias e Dunnunig as atividades feitas no tempo livre nem sempre é lazer, as atividades realizadas neste momento pertencem a um e/ou três grupos distintos. Os três grupos são:
 Atividades do cotidiano – higienização, alimentação, afazeres domésticos,
 Atividades Formativas – hobbies, estudos não-escolares, aprendizado, participação em grupos,
 Atividades de Lazer – atividades prazerosas, satisfatória, reuniões sociais formais e não formais.

A disponibilidade de tempo de cada sujeito é variável, hoje existe diferentes tipo de trabalho com diferença na escala e essas diferenças são mais evidentes quando analisado os sexos.

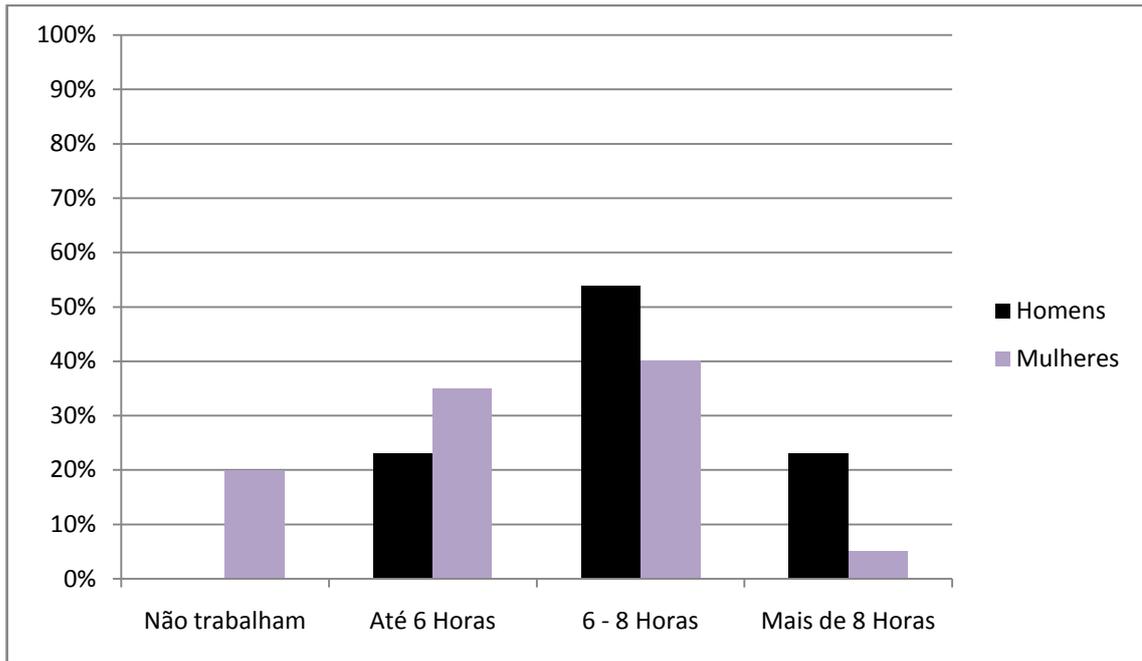


Gráfico 6 - Comparação de jornada de trabalho entre os sexos dos participantes

Neste gráfico podemos perceber que os homens que trabalham de seis a oito horas atingiram o índice de 53.8% e as mulheres de 40%. Apresentado anteriormente em outro gráfico que as mulheres têm a duração do tempo inferior que os homens só que, no entanto, a maioria delas como os homens trabalham de seis a oitos horas. Assim, reforça-se a ideia de que a dupla jornada feminina (trabalho e atividades domésticas) é, provavelmente, o fator que as leva a ter menos tempo para o desenvolvimento de suas atividades.

Chama-se atenção que 20% das mulheres não trabalham, embora, o seu quantitativo tenha aumentado no mercado de trabalho. Algumas mulheres realizam atividades historicamente relacionadas ao seu sexo, mantendo um elo maior com a família, excluindo a possibilidade de trabalhar formalmente.

No estudo de Andrade, Calais e Lipp (2003), o sexo feminino desempenha várias atividades, tomando certo tempo. As atividades pessoais, sociais, culturais, entre outras, tornam sua vida cada vez menos ativa.

Assim, tanto homens como mulheres que trabalham na indústria podem se associar a um clube, embora haja a possibilidade de o indivíduo pertencer a diferentes categorias. Assim, a distribuição dos frequentadores da academia de acordo com o seu nível de associação apresenta o seguinte resultado:

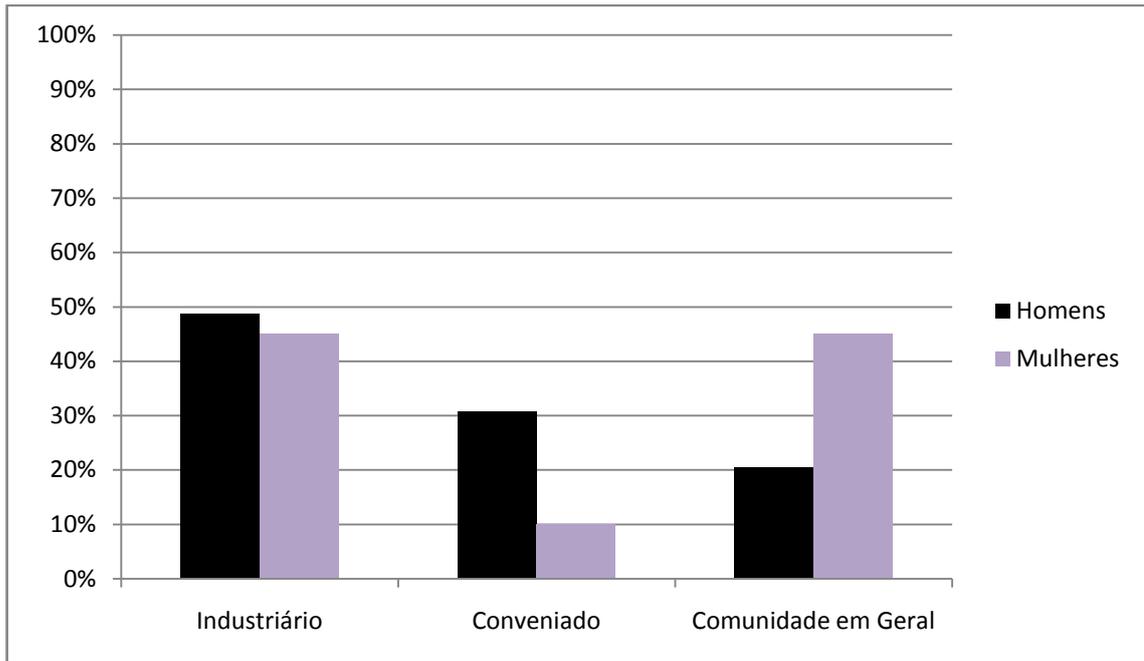


Gráfico 7 - Comparação entre sexo por frequência semanal

Dentre a população participante da pesquisa destacamos que 48.7% dos homens são industriários e uma igualdade de categoria no público feminino de industriário e comunidade em geral. Visto na plataforma digital da instituição e outdoors fixados na estrutura do campo pesquisado que a intenção do clube é proporcionar o lazer para o trabalhador na indústria (industriário) e isso de fato acontece. Todavia, o público feminino apresenta duas categorias com valores iguais (industriárias e comunidade em geral), e este fato pode, com o passar do tempo, fazer com que o clube não alcance sua expectativa, ou seja, não atenda o seu público alvo, tendo que alterar a organização, o planejamento. Atualmente, essa unidade disponibiliza aulas de ciclismo e zumba.

Com essas novas aulas que estão em alta e se faz presente em grande parte das academias percebemos que o clube não está funcionando na mesma perspectiva, haja vista, atualmente estarem aderindo à tendência contemporânea de mercado com qualquer academia. O gráfico mostra que o clube tem o número expressivo de pessoas frequentadores da academia do clube que não são o público-alvo do mesmo.

O Clube tem amplo espaço para as práticas de exercícios físicos. Por isso, a frequência dos participantes da pesquisa ficou assim:

Tabela 1- Frequência e Porcentagem comparativa entre sexo de exercício(s) físico(s) simultâneo(s) ao treinamento corporal na Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco

Frequência e porcentagem de exercícios físicos simultâneos ao treinamento corporal na Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco.				
Sexo	SIM		NÃO	
	Frequência	Porcentagem	Frequência	Porcentagem
Mulheres	3	15%	17	85%
Homens	13	33,33%	26	66,66%

Observando esta tabela 1, 66.6% dos homens e 85% das mulheres participantes desta pesquisa não fazem outro exercício físico no Clube Antônio Ferreira Pacheco além da musculação. Devido às responsabilidades, às tarefas domésticas, ao trabalho fora de casa, existem fatores limitantes de tempo disponível das mulheres para a realização de práticas corporais (MARCUS, 1995; MARTINS, 2000).

O histórico de exercícios físicos de cada pessoa é individual, e a prática de de exercícios físicos apresenta diferenças:

Tabela 2- Frequência e Porcentagem comparativa entre sexo de histórico de prática de exercício físico

Frequência e Porcentagem comparativa entre sexo do histórico de prática de exercício físico				
Sexo	SIM		NÃO	
	Frequência	Porcentagem	Frequência	Porcentagem
Mulheres	12	63.6	8	36.3
Homens	24	46.1	15	53.8

Na tabela 2 quando comparamos os sexos, as mulheres atingiram o índice de 63.6%, e os homens de 46.1%. Podemos notar que as mulheres participaram de programas exercícios físicos mais que os homens contrapondo o que Bizinelli et al(2009) diz sobre o nível de sedentarismo entre em mulheres é superior que em homens.

Em relação aos objetivos alcançados anteriormente nesse exercício físico, teve os seguintes resultados:

Tabela 3- Frequência e Porcentagem do(s) objetivo(s) alcançado(s) no treinamento anterior a prática de exercício resistido realizada na Academia do SESI Clube Antônio Ferreira Pacheco

Frequência e Porcentagem dos objetivos alcançados anteriormente nesse exercício físico.				
Sexo	SIM		NÃO	
	Frequência	Porcentagem	Frequência	Porcentagem
Mulheres	15	63.6	5	36.3
Homens	29	61.1	10	38.8

Nesta tabela 3, as mulheres atingiram o índice de 63.6% e os homens (61.1%). O público masculino está insatisfeito com os resultados obtidos no(s) programa(s) de exercícios físicos realizados anteriormente ao treinamento físico feito na academia do SESI Clube Antônio Ferreira Pacheco.

Segundo Falcão (2008) a insatisfação corporal acontece mais em homens, quando o indivíduo tem uma distorção corporal, ele só consegue ver o corpo de maneira negativa, ele se enxerga fraco e, acredita não estar desenvolvendo sua musculatura.

De acordo com Assunção (2008), o indivíduo pensa ao contrário do que realmente é, e acaba excedendo nos exercícios físicos, fazendo alimentação perigosa e usam anabolizantes para deixar mais condicionado e mais eficiente.

Em alguns estudos, os dados indicam que os homens têm como objetivo ter um corpo forte e com níveis pequenos de gordura (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006; DAMASCENO et al., 2005).

As pessoas como expectadores de mídias são alvos de padrões de beleza divulgados por ela, os padrões impostos pela sociedade fazem com que várias pessoas busquem de qualquer forma um corpo considerado esteticamente belo, mesmo que utilize meios prejudiciais à saúde. (TAHARA; FILHO, 2009)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando as pessoas realizam treinamento físico, sempre tem uma ou mais finalidade o que ficou em evidencia é o condicionamento físico em homens e mulheres quando pensamos em um segundo objetivo tanto para homens e para mulheres é a satisfação pessoal.

Há mais de trinta anos a inatividade física está relacionada com a maioria dos óbitos em nosso país segundo o ministério da saúde.É o papel do profissional de educação física é informar o que os exercícios físicos proporcionam saúde e que as algumas enfermidades do sistema cardiovascular como a hipertensão, são provocadas pela ausência de atividade corporal habitual e que esses agravos podem ser evitados se as pessoas mudar o estilo passando a ter uma vida saudável o prazer fica constante em seu cotidiano interferindo, deste modo, até mesmo no profissional do individuo.

Os resultados obtidos neste trabalho é que tem mais homens treinando na academia do SESI- Clube Antônio Ferreira Pacheco,e ficam somente dentro da academia se exercitando, passando mais tempo treinando, mesmo trabalhando regularmente mais e iniciaram o programa de treinamento físico na academia do clube com nível de satisfação de resultados obtidos inferior a do público feminino que passa um tempo inferior treinando,dispõe de mais tempo disponível e fazem outros exercícios físicos dentro do clube.Eles trabalham menos regularmente que os homens e que elas têm o maior índice de histórico de treinamento físico, é recomendado novos estudos para a compreensão dessa insatisfação do público masculino apontando para a vertente um recorte maior para a psicologia da sociedade contemporânea, buscando interferir na saúde.

Apesar de a estética não ter apresentado números significativos nesta pesquisa, acreditamos que existe uma relação direta entre corpo-mente-mídias e que padrões corporais estabelecidos pela indústria cultural são absorvidos por nós que estamos sempre ligados às diversas mídias existentes.

Acreditamos que este estudo contribua para organização do clube, permitindo uma reflexão sobre a sua missão e/ou o objetivo,haja vista, a presença de múltiplas aulas que acompanham a lógica mercadológica, tais como Zumba,ciclismo in door, entre outras, pois, a classe que se mostra satisfeita que alcançou seu(s) objetivo(s) é o público feminino e de acordo com os dados apresentados, existe uma

semelhança de categorias. As industriárias e comunitárias apresentaram o mesmo índice, fato que pode ser que futuramente, o público frequentador não tenha vínculo nenhum com a indústria.

É de muita importância investigar a população de praticantes de musculação, buscando aprofundar os objetivos dos praticantes e nas suas concepções sobre determinados objetivos, contribuindo com estudos de gêneros para poder conhecer as singularidades e gerenciar as diferenças existentes inter sexos e intra sexos, respeitando cada um e em que medida lhe traz benefícios.

Portanto, os objetivos dos praticantes de musculação da Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco é o condicionamento físico, mas são necessários novos estudos para detalhar características dessa população frequentadora da academia.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Carlos A. **O discurso sobre o profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro**. Rev. Movimento, n.12, 2000.

ASSUNÇÃO, S.S.M. Dismorfia muscular.**Revista Brasileira de Psiquiatria**. n. 24 (suplIII), p. 80-84, 2002.

BACURAU, R.; NAVARRO, F.; UCHIDA, M. C.**Hipertrofia Hiperplasia**:fisiologia, nutrição e treinamento do crescimento muscular. 2. ed. São Paulo, Phorte, 2005.

BANKOFF, A. D. P (Coord.). **Atividade física e saúde**: Orientações básicas sobre atividade física e saúde para profissionais das áreas de educação e saúde. Brasília: Ministério da saúde, Ministério da Educação e do esporte, 1997.

BAPTISTA. T. J. R. et al. Reflexões sobre o corpo em academias de ginástica de Goiânia. Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte, Congresso Distrital de Ciências do Esporte. 2010, Brasília. **Anais...** Brasília: CBCE, 2010.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e do esporte**.São Paulo: Manole, 1994.

BARBOSA,M.L.;BALBINOTTI,M.A.A.**Inventário de motivação à Prática Regular de Atividade**IMPRAF-54.Porto Alegre,2006.

BITTENCOURT, N. **Musculação:Uma Abordagem Metodológica**. Rio de Janeiro RJ Ed.Sprint, 1984.

_____. **Musculação. Uma abordagem metodológica**. 2. ed. Rio de RJ Ed Sprint,1986.

CARDOSO. **As atitudes dos professores e a inovação pedagógica**. Revista Portuguesa de Pedagogia, v26, nº 1, p.85-99, 1992.

CAROMANO, F. A.; THEMUDO, Filho MR.; CANDOLORO, J. M.Efeitos fisiológicos da imersão e do exercício na água.**Fisioter Brasil**, v. 4, n. 1, p. 60-5, 2003.

DEVIDE, F. P. **Gênero e Mulheres no Esporte**: história das mulheres nos Jogos Olímpicos Modernos. Ijuí: Unijuí, 2005.

DULLIVARD,S.P.;LEMURA,L.M.**Fisiologia do Exercício Clínico**.Traduzidopor:GIUSEPPETANO.Rio de Janeiro,Guanabara,2006.

DUMAZEDIER, Jofre. **Planejamento de lazer no Brasil**: a teoria sociológica da decisão. São Paulo: Sesc, 1980.

ELIAS, N.& DUNNING, E. **A Busca da Excitação**. Difel, Lisboa. 1992.

FALCÃO, R.S. Interfaces entre dismorfia muscular e psicológica esportivo. **Sprint**, 1986.

FILHO, C.A.; TAHARA, K.A. Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) e Academias de Ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. **Movimento**. Porto Alegre, nº3. 2009.

FISCHER, Nair G. **Ginástica para a mulher Moderna**: formas perfeitas num corpo ideal, beleza e vitalidade. Rio de Janeiro, ed. Tecnoprint, 1989.

FLECK, S.J.; FIGUEIRA, A.JR. **Treinamento de força para fitness e saúde**. Tradução por: Denise Sales. São Paulo. Phorte, 2003.

FLECK, S. J; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. São Paulo: Artmed, 2006.

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

_____. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

_____. **Como elaborar projetos e pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1995

SESI – SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. História do **SESI** Clube Antônio Ferreira Pacheco. s.d. Disponível em: <<http://www.sesigo.org.br/sesi/site/EscolaVisualizar.do?vo.codigo=67>> Acesso em 05 de março de 2016.

SESI – SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. **História do Sesi**. s. d. Disponível em <<http://www.portaldaindustria.com.br/sesi/institucional/2012/03/1,1792/historia.html>.> Acesso em 02 de maio de 2016.

KELLER, B et al. Relação dos sintomas de estresse e o tempo da prática no voleibol feminino. **Journal of Exercise and Sport Sciences**, Curitiba, v.1, n.1, p.6-7, 2005.

LEITÃO, Marcelo Bichels et al. Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, v.6, n. 6, p.215-220, Nov-Dez, 2000.

MARCELLINO N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003. ISSN 0103-1716. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/496/52>. Acesso em: 04 set. 2015.

_____. **Lazer e humanização**. Campinas, SP: Papirus, 1983.

_____. **Para tirar os pés do chão: corrida e associativismo**. São Paulo: Hucitec, 1999.

MARCHI, F.L. Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física. **Texto básico**. Goiânia, 2014.

MARCONI, M.A.; LAKATOS, E.M. **Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo-Atlas, 2006.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício-energia, nutrição e desempenho humano**. 4. ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1998.

MELO, G. F. et al. Métodos mais utilizados em academias para avaliação de composição corporal. **Revista Nutrição em Pauta**. p.45-48, 2005.

MELO, V.A. **Introdução ao Lazer**. Barueri. Manole. 1971. p.22-37.

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

MURER E. Epidemiologia da Musculação Saúde. In: VILARTA, Roberto (Org.). **Coletiva e Atividade Física: Conceitos e Aplicações Dirigidos a Graduação em Educação Física**. CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2007.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestão para um estilo de vida ativo**. 4. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2006.

NAPOLI, A.C.; SENE, R.F. Os principais fatores motivacionais que levam praticantes de musculação a treinar no período vespertino na cidade de Jaguaruna, SC. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/fatores-motivacionais-que-levam-praticantes-de-musculacao-a-treinar.htm>> Acesso em 18 de novembro de 2015.

NUNOMURA, Myrian.; TEIXEIRA, Luís Antonio Cospedes.; CARUSO, Mara Regina Fernandes. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. V3, n 3, p.125-134, 2004.

OGDEN, J. **Psicologia da Saúde**. 2. ed. Lisboa: Ed Climepsi, 2004.

OURIQUES, E. P. M.; FERNADES, J. A. Atividade física na terceira idade: uma forma de prevenir a osteoporose? **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 2, n. 1, p. 53-59, 1997.

PITANGA, F. J. G. **Atividade Física, Exercício Físico e Saúde**. Salvador, Bahia: Gráfica da Universidade Federal da Bahia, 1998.

PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 870-877, maio – jun., 2005.

PLATONOV, V. N.; BULATOVA, M. M. **A Preparação Física**. Rio de Janeiro, RJ: Editoras Sprint e Zamboni Books, 2003.

ROBERGS, R. A.; ROBERTS, S. O. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao aptidão, desempenho e saúde**. São Paulo: Phorte, 2002.

RUFINO, V. S.; SANTOS, D. L.; SOARES, L. F. S. Características dos frequentadores de academias de ginásticas do Rio Grande do Sul. **Kinesis**. Santa Maria. n°22, p. 57-68, jul./dez., 2000.

SABA, F. **Aderência à Prática do exercício físico em Academias**. São Paulo, Manole, 2001.

SANATREM, J. M. **Musculação Terapêutica**. Disponível em <http://www.musculacao-terapeutica.com/> Acesso em 12 de junho de 2016.

_____. **Atualização em exercícios resistidos hipertrofia muscular**. 1998. Disponível em <http://www.saudetotal.com/atigos/atividadefisica/hipertrofia.asp>. Acesso em 23/04/2016.

_____. **Musculação em todas idades**. Barueri: Manole, 2012.

SANTINI, Rita de Cássia Giral di. **Dimensões do lazer e da recreação: questões espaciais, sociais e psicológicas**. São Paulo: Angelotti, 1993.

SERRA, S. Disponível em www.decard.org.br. Acesso em 23 dez 2015.

SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Ed. Phorte, 2004.

BRASIL. **Sinopse do censo demográfico 2010**. Goiás. População residente, por grupos de idade, segundo os municípios e o sexo. Disponível em http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?uf=52&dados=26#topo_piramide Acesso em 11 de junho de 2016.

TAHARA, A. K; SCHWARTZ, G. M; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, 04 set. 2011.

TAMAYO, A.; CAMPOS, A. P. M. D, Matos.; DR, Mendes.; GR, Santos.; JBD & Carvalho, N. T. D.A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de psicologia**, V. 6, N. 2, P. 157-165, 2001.

TOSCANO, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Rev. Bras. Ciênc. Mov.** 2001.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Editora Manole, 2000.

_____. **Treinamento Ideal**. 9. ed. Barueri SP: Editora Manole, 2003.

APÊNDICE



APÊNDICE 1



Goiânia, 21 de dezembro de 2015

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO

Venho através deste, solicitar autorização para a coleta de dados que faz parte de uma pesquisa de campo de um Trabalho de conclusão de Curso. O nome provisório do Trabalho que essa pesquisa pertence é Os Objetivos dos praticantes de Musculação da Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco. A coleta será realizada com 70 Alunos da Academia do Clube e o público participante são adultos com idade de 21 a 45 anos. Objetivo do trabalho é conhecer os Qual(is) é/são o(s) objetivo(s) dos Praticantes de atividades físicas e/ou Exercício Físico da Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco.

Arthur Alves dos Santos

Prof. Dr. Tadeu Ribeiro João Baptista
Orientador do Trabalho



APÊNDICE 2



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu,....., inscrito(a) sob o RG/ CPF....., abaixo assinado, concordo em participar do estudo intitulado “Os Objetivos dos praticantes de musculação da Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco”. Informo ter mais de 18 anos de idade e destaco que minha participação nesta pesquisa é de caráter voluntário. Fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) pelo pesquisador(a) responsável sobre a pesquisa, os procedimentos e métodos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação no estudo. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade. Declaro, portanto, que concordo com a minha participação no projeto de pesquisa acima descrito.

Goiânia, de Janeiro de 2016

Assinatura por extenso do(a) participante

Assinatura por extenso do(a) pesquisador(a) responsável

Assinatura por extenso do(a) orientador(a) da pesquisa

APÊNDICE 3

QUESTIONÁRIO

1-Sexo- () M () F

2-Idade-_____

3-Qual(is) é/são seu(s) objetivo(s) com a prática de Musculação aqui na Academia do Clube Antônio Ferreira Pacheco?

- Estética ()
- Condicionamento físico ()
- Lazer ()
- Preparação Física ()
- Terapeutico-tratamento de doenças ()
- Alto-Rendimento ()
- Profílativo-prevenção de doenças()
- Satisfação Pessoal ()
- Outros ()

4-Quantos dias você treina?

- () 1-2 () 3-4 () 5-6

5-Que Categoria você pertence?

- () Industriário () Conveniado () Comunidade em geral

6-Faz outro exercício físico dentro do Clube Antônio Ferreira Pacheco?

- () sim () não

7-Fez algum exercício físico antes em algum outro Lugar, antes de treinar aqui?

- () sim () não

7.1-Nesse lugar que você treinou o seu objetivo foi alcançado?

- () sim () não

8-Trabalha quantas horas?

- () até 6 horas () 6-8 horas () mais de 8 horas

9-Passa quanto tempo treinando?

() Até 30 minutos () 31-45 minutos () 45-60 minutos () mais de 1 hora

APÊNDICE 4

Imagens do Clube Antônio Ferreira Pacheco



Entrada Principal do Clube



Registro histórico da criação do clube



Outdoor na parte externa do Clube



Prédio da academia



Entrada da academia

**TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR AS MONOGRAFIAS
ELETRÔNICAS REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DE MONOGRAFIAS DA UFG – RIUFG**

1. Identificação do material bibliográfico monografia:

Graduação Especialização

2. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso

Autor (a):	Arthur Alves dos Santos		
E-mail:	arthur.santos08@hotmail.com		
Seu e-mail pode ser disponibilizado na página?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não	
Título:	Os objetivos dos(as) praticantes de musculação da academia do clube Antônio Ferreira Pacheco		
Palavras-chave:	Sesi, clube, treinamento corporal, exercício físico e musculação		
Título em outra língua:			
Palavras-chave em outra língua:			
Data defesa: (dd/mm/aaaa)	22/07/2016		
Graduação/Curso Especialização:	Graduação em Educação Física		
Orientador (a)*:	Tadeu João Ribeiro Baptista		

*Necessita do CPF quando não constar no SisPG

DECLARAÇÃO DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

O referido autor:

a) Declara que o documento em questão é seu trabalho original, e que detém prerrogativa de conceder os direitos contidos nesta licença. Declara também que a entrega do documento não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade.

b) Se o documento em questão contém material do qual não detém os direitos de autor, declara que obteve autorização do detentor dos direitos de autor para conceder à Universidade Federal de Goiás os direitos requeridos por esta licença, e que esse material cujos direitos são de terceiros está claramente identificado e reconhecido no texto ou conteúdo do documento em questão.

Termo de autorização

Na qualidade de titular dos direitos do autor do conteúdo supracitado, autorizo a Biblioteca Central da Universidade Federal de Goiás a disponibilizar a obra, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional de Monografias da UFG (RIUFG), sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei nº 9610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data, sob as seguintes condições:

Permitir uso comercial de sua obra? () Sim (x) Não

Permitir modificações em sua obra?

() Sim

(x) Sim, contando que outros compartilhem pela mesma licença .

() Não

A obra continua protegida por Direito Autoral e/ou por outras leis aplicáveis. Qualquer uso da obra que não o autorizado sob esta licença ou pela legislação autoral é proibido.

Local e Data: Goiânia, 26 de julho de 2016

Arthur Alves dos Santos

Assinatura do Autor e/ou Detentor dos Direitos Autorais