



GABRIELA MIRANDA BRAZÃO

**PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO ENTRE ADOLESCENTES: aspectos
motivacionais e de segurança**

BAURU

2023

GABRIELA MIRANDA BRAZÃO

**PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO ENTRE ADOLESCENTES: aspectos
motivacionais e de segurança**

ORIENTADOR: PROF. DR. MÁRCIO PEREIRA DA SILVA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado a Faculdade de Ciências da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de
Mesquita Filho” - Câmpus de Bauru, para
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física.

BAURU

2023

B827p Brazão, Gabriela Miranda
Prática da musculação entre adolescentes : aspectos motivacionais e
de segurança / Gabriela Miranda Brazão. -- Bauru, 2023
64 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Ciências,
Bauru
Orientador: Márcio Pereira da Silva

1. Musculação. 2. Adolescentes. 3. Motivação. 4. Segurança. I.
Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Faculdade de
Ciências, Bauru. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

AGRADECIMENTOS

Antes de mais nada, expresso minha gratidão a Deus por me permitir alcançar este ponto e estar prestes a concluir minha segunda graduação. Agradeço por conceder-me força ao longo desses seis anos, por proteger-me e guiar meus passos nesta jornada até então desconhecida.

Aos familiares que me apoiaram, em especial à minha mãe, Suseliana, expresso meu profundo agradecimento. Mesmo à distância, ela esteve presente ao longo desta jornada, proporcionando apoio nos momentos difíceis e compartilhando das minhas conquistas. Não teria alcançado este ponto sem sua contribuição essencial.

Registro, também, minha gratidão à psicóloga Patrícia Mateus, cujo auxílio foi fundamental para encontrar forças nos momentos de desespero e angústia, revelando-me a força e capacidade que possuo.

Às minhas amigas Fernanda, Juliana, Karoline e Paloma, dedico meus mais sinceros agradecimentos. Agradeço por se tornarem minha família em Bauru e por todo o suporte ao longo destes anos.

Dirijo meus agradecimentos aos amigos que conquistei e com quem compartilhei experiências, à minha turma "Educação Física 017" no período integral, e aos colegas do noturno. A todos, meu sincero obrigado.

Por fim, expresso minha imensa gratidão e admiração aos professores que contribuíram para minha formação, enriquecendo minha trajetória com seus ensinamentos. Em particular, dedico meu agradecimento ao orientador, Professor Dr. Márcio Pereira da Silva, por acreditar em mim, mostrar-se sempre disponível para auxílio, e por suas orientações e suporte ao longo deste período.

Obrigada!

RESUMO

A motivação é fundamental para a execução de uma atividade física sistematizada, pois essa motivação não apenas facilita a prescrição do treinamento, mas também resulta em um atendimento mais personalizado, permitindo que o professor elabore um treinamento alinhado aos objetivos de seus alunos, culminando em resultados mais confiáveis. Contudo, o aumento constante no número de adolescentes que buscam as academias de musculação apresenta um desafio. Muitas vezes, esses indivíduos são motivados por influência de colegas, mídia ou razões pessoais. O problema surge quando os adolescentes acreditam que simplesmente ingressar em uma academia e levantar o máximo de peso possível é suficiente para ganhar força. Eles frequentemente negligenciam a orientação dos profissionais presentes no local, aumentando assim o risco de lesões. Sendo assim, o estudo teve como objetivo realizar uma análise sobre fatores motivacionais relacionados à prática de musculação e à segurança entre adolescentes com idades entre 14 e 19 anos. O estudo envolveu a avaliação de 28 participantes, incluindo alunos de musculação e profissionais de Educação Física de uma academia localizada na cidade de Bauru. Para a análise dos fatores motivacionais e da segurança na prática de musculação, foram aplicados dois questionários distintos, via a plataforma Google Forms. Um deles foi direcionado aos adolescentes que praticam musculação, enquanto o outro foi destinado aos profissionais de Educação Física que trabalham na academia e orientam os programas de musculação. Essa abordagem buscou a obtenção de diferentes perspectivas e a compreensão de possíveis visões divergentes. Os dados coletados foram submetidos a uma análise tanto qualitativa quanto quantitativa, cujos resultados indicaram que: (a) a maioria dos adolescentes tinha objetivos relacionados à estética, embora também valorizasse a qualidade de vida e a saúde; (b) a motivação predominante para a prática de musculação estava associada a fatores intrínsecos, destacando a importância da autodeterminação nesse contexto. É relevante ressaltar a importância da supervisão adequada, uma vez que o estudo identificou relatos de situações de insegurança e tentativas imprudentes de levantamento de cargas elevadas sem a devida supervisão. Esses resultados reforçam a necessidade de medidas preventivas para garantir a segurança dos adolescentes durante a prática de musculação.

Palavras-chave: Musculação; Adolescentes; Motivação; Segurança.

ABSTRACT

Motivation is fundamental for the execution of a systematized physical activity, as this motivation not only facilitates the training prescription, but also results in a more personalized service, allowing the teacher to develop training aligned with the objectives of his students, culminating in results more reliable. However, the constant increase in the number of teenagers seeking out weight training gyms presents a challenge. Often these individuals are motivated by peer influence, media or personal reasons. The problem arises when teens believe that simply joining a gym and lifting as much weight as possible is enough to gain strength. They often neglect the guidance of professionals present on site, thus increasing the risk of injury. Therefore, the study aimed to carry out an analysis of motivational factors related to bodybuilding and safety among adolescents aged between 14 and 19 years old. The study involved the evaluation of 28 participants, including bodybuilding students and Physical Education professionals from a gym located in the city of Bauru. To analyze motivational factors and safety in bodybuilding, two different questionnaires were administered via the Google Forms platform. One of them was aimed at teenagers who practice bodybuilding, while the other was aimed at Physical Education professionals who work in the gym and guide bodybuilding programs. This approach sought to obtain different perspectives and understand possible divergent views. The data collected was subjected to both qualitative and quantitative analysis, the results of which indicated that: (a) the majority of adolescents had goals related to aesthetics, although they also valued quality of life and health; (b) the predominant motivation for bodybuilding was associated with intrinsic factors, highlighting the importance of self-determination in this context. It is important to highlight the importance of adequate supervision, since the study identified reports of unsafe situations and reckless attempts to lift heavy loads without proper supervision. These results reinforce the need for preventive measures to ensure the safety of adolescents during weight training.

Keywords: Bodybuilding; Teenagers; Motivation; Security.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Qual o principal objetivo da prática da musculação? [OBJ].....	29
Gráfico 2 – Há quanto tempo pratica musculação? [OBJ].....	31
Gráfico 3 – Está conseguindo atingir seus objetivos? [OBJ].....	32
Gráfico 4 – Com que frequência sente-se motivado(a) a realizar seus treinos de musculação? [OBJ].....	34
Gráfico 5 – Costuma pedir ajuda para os profissionais da sala? [OBJ].....	41
Gráfico 6 – Segue corretamente a prescrição do(a) profissional? [OBJ].....	43
Gráfico 7 – Sente-se seguro(a) ao realizar seu treino de musculação na academia? [OBJ].....	44
Gráfico 8 – Já se lesionou fazendo exercício na academia? [OBJ].....	49

SUMÁRIO

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS	8
2. MOTIVAÇÃO	12
3. ADOLESCÊNCIA E ASPECTOS RELACIONADOS À (IN)SEGURANÇA DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO	15
4. OBJETIVO	18
5. METODOLOGIA	19
6. ANÁLISE DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
6.1 Questionário aplicado aos profissionais de Educação Física	21
6.2 Questionário aplicado aos alunos.....	28
6. CONCLUSÃO	51
REFERÊNCIAS	53
APÊNDICE	59
APÊNDICE A – CARTA AO COORDENADOR	59
APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO AOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	60
APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO AOS ALUNOS	62

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A atividade física traz consigo uma série de efeitos benéficos para o organismo e é amplamente recomendada como uma estratégia para promover a saúde da população.

Dados da pesquisa "Estimativas sobre a frequência e distribuição sociodemográfica da prática de atividade física nas Capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2020", realizada pelo Ministério da Saúde, revelam que o percentual de brasileiros que se exercitam durante seu tempo livre aumentou significativamente ao longo dos anos. Em 2009, esse percentual era de 30,3%, e em 2020, subiu para 36,8%.

Segundo Guedes et al. (2006), diversos estudos também enfatizam que os hábitos de atividade física adotados na infância e adolescência tendem a persistir na idade adulta. O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) defende que a aptidão física em crianças e adolescentes deve ser um objetivo primordial, incentivando a adoção de um estilo de vida saudável que inclua a prática de exercícios ao longo da vida. Isso visa desenvolver e manter um nível adequado de condicionamento físico para melhorar a capacidade funcional e a saúde.

LAZZOLI *et al.* (2007) destacam que crianças que são fisicamente ativas têm maior probabilidade de se tornarem adultos ativos. A promoção da atividade física durante a infância e adolescência, do ponto de vista da saúde pública e da medicina preventiva, estabelece uma base sólida para reduzir a prevalência do sedentarismo na vida adulta. Isso contribui significativamente para uma melhor qualidade de vida na idade adulta.

De acordo com Rodrigues e Santos (2020, p.4), a adolescência é uma fase do desenvolvimento caracterizada por uma série de transformações corporais, hormonais, psicológicas e sociais. É um período de consolidação em que os adolescentes, muitas vezes sem intenção consciente, são submetidos a padrões físicos e sociais que estão em constante evolução. Nesta etapa da vida, eles buscam maneiras de se adaptar a esses padrões em evolução.

Em termos de definição de idade, a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera indivíduos de 10 a 19 anos como adolescentes, enquanto o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) classifica como adolescentes pessoas de 12 a 18 anos de idade. A adolescência é um termo que muitas vezes está relacionado a teorias psicológicas, pois se refere ao indivíduo como um ser psíquico, influenciado pela realidade que ele constrói e por sua experiência subjetiva (SILVA e LOPES, 2009, p. 88).

Segundo Rodrigues e Santos (2020), a musculação na adolescência oferece uma série de benefícios comuns, incluindo a socialização, o aumento da autoestima, a melhoria do foco e da concentração, e um risco de lesão semelhante a outras atividades físicas. Além disso, ela contribui para a construção de ossos, articulações e músculos fortes, ajuda na prevenção ou atraso do aparecimento de pressão arterial alta, reduz a pressão arterial em adolescentes com hipertensão, auxilia no controle do peso corporal, diminui o risco de desenvolver obesidade, reduz a gordura corporal, promove o crescimento da densidade óssea e aumenta a força, entre outros benefícios.

Camargo (2013, p.33), por sua vez, enfatiza que a adolescência é uma fase marcada por inúmeras transformações, tanto físicas quanto psicológicas. As mudanças de comportamento e humor são comuns nesse período de transição da infância para a vida adulta. As alterações comportamentais, a exploração do próprio corpo, o despertar do interesse sexual e as influências sociais fazem parte das experiências dessa fase. Um aspecto típico é a necessidade de pertencer a um grupo social. Os amigos e o ambiente em que vivem têm um impacto significativo na formação da personalidade, levando a mudanças notáveis, como a linguagem, os gestos e o estilo de se vestir (BARROS, 2009, p.20). Esses fatores podem influenciar a busca por um corpo que atenda aos padrões estabelecidos.

Ullmann (2004) observa que aqueles que não se encaixam nos padrões de beleza da sociedade podem enfrentar discriminação, uma vez que a beleza estética desempenha um papel importante na aceitação social, autoestima e atração interpessoal. Santos (2007) traz que a mídia, ao promover ideais de beleza, incentiva a busca por um corpo considerado "perfeito". Isso faz com que muitos indivíduos

sintam a necessidade de frequentar academias como parte da construção de uma identidade pessoal que esteja de acordo com esses padrões.

É crucial destacar que a prática da musculação na adolescência envolve riscos que podem surgir quando não há o devido acompanhamento de um profissional de educação física qualificado, conforme apontado por Santana (2020). Esses riscos podem incluir lesões, prejuízos no crescimento, uso de substâncias ilegais e o desenvolvimento de uma obsessão pela atividade física (RODRIGUES e SANTOS, 2020, p.5).

Muitas lesões podem ocorrer devido a negligências por parte dos praticantes e instrutores. Por exemplo, negligenciar o uso de calçado adequado para a atividade proposta, não observar a execução mecânica correta dos exercícios e utilizar uma intensidade ou carga excessivamente alta podem comprometer a segurança. Um exemplo comum é a ocorrência de lombalgias, uma das lesões mais frequentes em adolescentes e pré-púberes que praticam treinamento de força, devido à execução inadequada dos exercícios e ao uso de cargas elevadas que sobrecarregam a região lombar (Campos *et al.*, 2011, p.50)

Weineck (2003) ressalta a importância de usar a técnica correta ao levantar uma carga, especialmente durante a juventude, para evitar possíveis traumas na região lombar decorrentes da execução inadequada dos exercícios.

Portanto, a orientação adequada e o acompanhamento por um profissional de educação física competente são essenciais para garantir que os adolescentes que praticam musculação o façam com segurança e evitem riscos desnecessários à sua saúde.

O papel do profissional de educação física é fundamental, não apenas na orientação técnica das atividades físicas objeto desta pesquisa, mas também na comunicação essencial para evitar a busca por práticas ilícitas de resultados rápidos, que podem acarretar danos irreversíveis no futuro. A adolescência é uma fase complexa da vida, repleta de novas e variadas experiências, muitas vezes com pouco conhecimento sobre os riscos e as consequências das escolhas.

Nesse contexto, o profissional de educação física desempenha um papel essencial ao guiar esses adolescentes de forma educativa, levando em consideração as características individuais de cada um, compreendendo seus objetivos e

respeitando suas limitações (AZEVEDO JÚNIOR & PEREIRA, 2006). Essa abordagem cuidadosa e personalizada é essencial para garantir que os adolescentes possam aproveitar os benefícios da atividade física de forma segura e saudável durante essa fase importante de suas vidas (RODRIGUES e SANTOS, 2020 p.4).

É absolutamente essencial que haja supervisão de profissionais capacitados e qualificados na área de musculação, que estejam envolvidos no acompanhamento dos resultados desejados. Isso é fundamental para garantir que a musculação seja realizada de maneira apropriada e contínua. Além de proporcionar satisfação com os resultados estéticos, essa abordagem também influenciará positivamente no dia a dia do aluno, contribuindo para o seu bem-estar diário.

Em outras palavras, para alcançar os objetivos de forma saudável, é essencial que o aluno se mantenha ativo e comprometido com o processo. Quanto maior for o seu comprometimento e investimento em si mesmo, melhores serão os resultados obtidos (BRITO *et al.*, 2020, p. 2). Isso destaca a importância de contar com orientação profissional ao praticar musculação, garantindo que o treinamento seja seguro e eficaz.

Uma tendência notável em muitas regiões é o aumento do número de jovens que praticam musculação e atividades relacionadas ao fitness. Essa tendência pode ser atribuída a uma série de fatores, como a crescente conscientização sobre saúde e bem-estar, a influência da mídia e das redes sociais, a disponibilidade de academias, a ênfase na estética, a participação em esportes e a influência dos colegas. Nesse contexto, a presença de um profissional qualificado que saiba lidar com esse público torna-se fundamental.

Diante desse cenário, surgem algumas perguntas que direcionaram a elaboração deste estudo: Qual é a principal motivação dos adolescentes para aderirem à musculação? Os profissionais se sentem preparados para trabalhar e orientar adequadamente esse público? Essas questões são essenciais para compreendermos melhor a dinâmica da prática de musculação entre os jovens e como podemos garantir que eles desfrutem dos benefícios dessa atividade de forma segura e eficaz.

2. MOTIVAÇÃO

A palavra "motivação" tem sua origem no vocabulário latino, especificamente na palavra "*motivus*" que significa movimento ou algo que é móvel. O conceito de motivação está intrinsecamente relacionado ao ato de mover-se. Quando algo motiva uma pessoa, desperta nela um sentimento que a impulsiona a se movimentar em busca de seus objetivos e realizações (NAKAMURA *et al.*, 2005).

Santos *et al.* (2018, p. 10) descrevem a motivação como um processo psicológico que auxilia na compreensão das diferentes escolhas individuais, sendo um dos fatores determinantes do comportamento da pessoa (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002).

Cavalcante (2011), define a motivação como um impulso que leva as pessoas a agirem em direção à consecução de seus objetivos, envolvendo aspectos emocionais, biológicos e sociais, mantendo os comportamentos relacionados à busca e à realização desses objetivos de forma satisfatória, fazendo o melhor esforço para alcançar o que desejam.

Trigoso (2003) oferece uma definição adicional da motivação, observando que é um processo transcendente do autoconhecimento, que ajuda o indivíduo a compreender melhor a sociedade e o mundo que o cerca, estabelecendo metas a serem alcançadas durante a vida. Motivação é o estímulo que leva a certas tomadas de decisão, e cada indivíduo tem sua própria motivação, provocada por estímulos diversos.

Nesse contexto, Santos (2018) aborda a Teoria da Autodeterminação (TAD) desenvolvida por Deci e Ryan (1985), que considera o comportamento como influenciado por estruturas internas que são constantemente aprimoradas e desenvolvidas para refletir as experiências em andamento. Essa teoria aborda a motivação intrínseca e extrínseca, nas quais o indivíduo busca atender às suas necessidades, promovendo a autodeterminação (DECI; RYAN, 2000). A motivação intrínseca refere-se à energia para a atividade e ao desenvolvimento das estruturas internas do indivíduo. Por outro lado, a motivação extrínseca abrange comportamentos realizados não visando benefícios ou recompensas (DECI; RYAN,

2000; FERNANDES, 2003) ou, ainda, o estado "amotivado" durante qualquer atividade (BALBINOTTI *et al.*, 2011).

Em outras palavras, Lopez e Nunomura (2007) afirmam que quando um indivíduo é motivado por fatores intrínsecos, sua motivação está ligada aos aspectos internos, como a satisfação pessoal que essa atividade proporciona. Por outro lado, a motivação extrínseca é impulsionada por fatores externos, como recompensas ou elogios de outras pessoas, estimulando o indivíduo a se envolver em determinada atividade.

É importante notar que, quando o indivíduo é motivado por fatores intrínsecos, seu foco está nas realizações pessoais, como superar metas ou atingir objetivos pessoais, onde o esforço individual é o destaque principal. Já um indivíduo motivado por fatores extrínsecos tende a experimentar mais pressão, estresse e ansiedade, uma vez que a motivação é derivada de recompensas externas, como prêmios em dinheiro ou elogios, tornando-o mais suscetível a essas influências (Massarella; Winterstein, 2009).

Essas duas formas de motivação são fundamentais para a prática de exercícios físicos, pois um profissional que consegue identificar o tipo de motivação de um indivíduo tem maior probabilidade de oferecer um treinamento eficaz e duradouro.

A motivação desempenha um papel fundamental na realização de atividades físicas sistematizadas. Para Amorin (2010) um indivíduo motivado permite que o professor prescreva um treinamento mais adequado aos seus objetivos, resultando em um atendimento direcionado e, como resultado, em um progresso mais significativo.

Segundo registros históricos, a prática de atividade física ganhou destaque na civilização ocidental durante a Segunda Guerra Mundial, entre 1938 e 1945. A partir desse momento, as motivações para a prática de atividade física evoluíram juntamente com a sociedade e tornaram-se objeto de estudo e aplicação cada vez mais difundidos (SANTOS e KNIJNIK, 2006).

Com o desenvolvimento da atividade física, surgiu a musculação, que se tornou uma das modalidades mais praticadas em todo o mundo. Atualmente, essa

modalidade envolve o uso de resistências externas em aparelhos e/ou implementos, como placas de pesos e anilhas, a fim de aumentar a resistência e a carga dos exercícios, promovendo o desenvolvimento da força (Cossenza, 2001).

A prática motivada da musculação apresenta diversos benefícios. Matsudo (2006), destaca a importância da atividade física na promoção de um envelhecimento saudável, pois a prática regular de exercícios físicos contribui para a melhora da qualidade de vida, socialização e prevenção de doenças cardiovasculares. Além dos benefícios estéticos, a musculação é eficaz na melhora da imagem corporal e no aumento da massa corporal. Além de seus aspectos estéticos, a musculação também tem aplicação terapêutica, beneficiando pessoas com condições que afetam negativamente o estado de saúde, como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, aterosclerose e osteoporose (Prazeres, 2007).

Portanto, a motivação é essencial para que um indivíduo inicie uma modalidade de atividade física, independentemente de seus objetivos e necessidades, bem como é importante para a manutenção da prática da atividade física.

3. ADOLESCÊNCIA E ASPECTOS RELACIONADOS À (IN)SEGURANÇA DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO

Silva (2020) destaca que o termo "Adolescência" tem origem no latim "*Adolescere*" que significa crescer. Ele também menciona que a palavra foi utilizada pela primeira vez em inglês no ano de 1430, referindo-se a idades que variam de 14 a 21 anos para homens e de 12 a 21 anos para mulheres. A adolescência pode ser definida como o período biopsicossocial que compreende a segunda década de vida, ou seja, dos 10 aos 20 anos de idade. Esse período é marcado por diversas mudanças físicas e pela integração do indivíduo na esfera social, profissional e econômica da sociedade adulta.

Cavalcante *et al.* (2017) citam que, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Organização Pan-americana de Saúde (OPS), a adolescência é um processo que abrange o desenvolvimento cognitivo e a formação da personalidade, incluindo a pré-adolescência (dos 10 aos 14 anos) e a adolescência propriamente dita (dos 15 aos 19 anos). No entanto, essa definição baseada em faixas etárias, de acordo com a literatura, abrange somente questões estatísticas, já que a adolescência é considerada um processo que se inicia antes dos 10 anos e não se encerra aos 19 anos.

Oliveira (2012) acrescenta que, do ponto de vista cronológico, a OMS reconhece a pré-adolescência como o período de 10 a 14 anos e a adolescência como o intervalo de 15 a 19 anos. No contexto legal brasileiro, o Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei Federal 8.069 de 1990) define adolescentes como pessoas com idade entre 12 e 18 anos.

A prática da musculação por crianças e adolescentes tem sido tema de discussão na sociedade, uma vez que algumas pessoas ainda acreditam que os adolescentes devem evitar atividades físicas intensas devido à sua suposta fragilidade e à fase de crescimento. No entanto, Câmara e Santarém (2006), afirmam que a atividade física e o treinamento de força/musculação são benéficos para o desenvolvimento e a saúde física, social e emocional dos adolescentes. Esses autores também destacam que o treinamento de musculação pode aumentar a força corporal, mas é importante controlar o ganho excessivo de massa muscular.

Cavalcante *et al.* (2017), ressalta que o treinamento de musculação para adolescentes resulta em aumento significativo da força corporal e muscular geral, embora a hipertrofia, o aumento do tamanho muscular, deva ser limitada. Portanto, é responsabilidade do profissional preparar os alunos e alinhar suas expectativas em relação aos resultados e à atividade física. Caso isso não ocorra, há o risco de os alunos perderem a confiança no programa de musculação, buscando alternativas prejudiciais, como o uso de anabolizantes.

Oliveira (2012) destaca que o pertencimento a um grupo de amigos é fundamental para a identidade dos jovens, e a influência dos amigos, namorados e colegas de academia pode levar ao uso de anabolizantes. O medo de ser excluído do grupo social ou de ser desvalorizado leva os jovens a tentarem se adequar ao padrão de corpo idealizado, inclusive por meio do uso de esteroides anabolizantes.

Essas substâncias, também conhecidas como "bombas," são derivadas de esteroides naturais e sintéticos que promovem o crescimento celular e a divisão celular, resultando no desenvolvimento de diferentes tipos de tecidos, especialmente muscular e ósseo. Embora inicialmente associados a atletas profissionais, os anabolizantes agora são buscados por pessoas que desejam melhorar sua aparência estética, incluindo adolescentes. O uso de anabolizantes por adolescentes pode ter efeitos prejudiciais, como interromper o crescimento ósseo, acelerar a maturação óssea, causar aumento no desenvolvimento das características sexuais secundárias e acarretar problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, tumores no fígado, acne, entre outros (OLIVEIRA, 2012).

Em um estudo realizado por Souza e Caixeta (2021), os autores enfatizam a importância da orientação adequada para o uso de suplementos alimentares. Eles observaram que, mesmo entre aqueles que fazem uso desses suplementos, apenas 14% relatam receber acompanhamento regular de um nutricionista. Além disso, 20% receberam orientação nutricional em algum momento, com 40% sendo orientados por nutricionistas e 20% por instrutores de academia. Somente 10% iniciaram o uso por conta própria. A falta de orientação nutricional e médica adequada pode levar a efeitos prejudiciais, como sobrecarga de órgãos vitais, como fígado e rins.

Santos *et al.* (2016) complementam que uma nutrição adequada é fundamental para um desempenho físico satisfatório e a prevenção de doenças crônicas não

transmissíveis. Portanto, a associação entre exercício físico e uma alimentação saudável deve ser considerada. O uso de suplementos alimentares tem crescido devido à busca por resultados rápidos, mas é essencial que a escolha e a ingestão desses produtos sejam orientadas por profissionais qualificados (SOUZA e CAIXETA, 2021).

Para Cavalcante *et al.* (2017), o profissional de educação física desempenha um papel fundamental na educação dos adolescentes sobre o uso de anabolizantes e seus efeitos colaterais, bem como no planejamento de treinamentos apropriados para evitar que os jovens recorram a essas substâncias em busca de resultados imediatos. É fundamental que o profissional informe os adolescentes sobre os riscos à saúde associados ao uso de anabolizantes e a importância da nutrição adequada, recomendando a orientação nutricional por profissionais de nutrição.

Por fim, o trabalho com adolescentes na sala de musculação requer supervisão constante para evitar lesões e direcionar os exercícios de maneira adequada (CAMPOS, 2004). O profissional de Educação Física deve abordar os adolescentes de maneira diferenciada em relação a aspectos e práticas de exercícios, garantindo a ética e a competência em suas ações (BENEDET, 2013).

Em resumo, o treinamento de musculação para adolescentes deve ser cuidadosamente planejado e orientado por profissionais qualificados, considerando o desenvolvimento físico e psicológico específico dessa faixa etária, para garantir benefícios à saúde e prevenir riscos associados ao uso de substâncias prejudiciais. Além disso, a orientação nutricional desempenha um papel fundamental no desempenho físico e na promoção de uma alimentação equilibrada.

4. OBJETIVO

Investigar qual é a principal motivação dos adolescentes para aderirem à musculação e se os profissionais se sentem preparados para trabalhar e orientar adequadamente esse público.

5. METODOLOGIA

A pesquisa em questão adotou uma abordagem quali-quantitativa para atingir seus objetivos, analisando tanto dados subjetivos quanto dados estatísticos. Essa escolha foi motivada pela busca por uma compreensão abrangente do problema. Além da revisão bibliográfica, a metodologia envolveu a coleta de dados em campo para alcançar os objetivos propostos.

Seguindo a orientação de Rangel, Rodrigues e Mocarzel (2018, p. 9), a classificação da pesquisa como "qualitativa" ou "quantitativa" está diretamente ligada ao método de manipulação dos dados. Na abordagem qualitativa, destaca-se a compreensão e interpretação dos dados, priorizando os significados emergentes e incorporando essas interpretações no desenvolvimento das análises. Por outro lado, na abordagem quantitativa, recorre-se a experimentos e cálculos estatísticos como guias para as interpretações analíticas.

Os autores ressaltam que as abordagens "quantitativa" e "qualitativa" não são mutuamente excludentes; ao contrário, podem se associar e complementar em pesquisas. Em investigações qualitativas, é comum encontrar estudos focados em significados, propostas de ressignificação e avanços nos conceitos atribuídos pelos participantes aos objetos pesquisados. No tratamento qualitativo, ao contrário do quantitativo, não é estritamente necessário fazer uso dos termos "população" e "amostra"; em vez disso, pode-se utilizar a terminologia "grupos de sujeitos" para descrever os informantes da pesquisa.

O processo metodológico foi dividido em dois momentos distintos. Inicialmente, realizou-se uma pesquisa bibliográfica aprofundada, abordando temas como "adolescência", "motivação" e a importância da orientação de profissionais de educação física na prática da musculação, servindo como base teórica para a pesquisa.

Num segundo momento, a pesquisa de campo ocorreu em uma academia em Bauru, SP, envolvendo a aplicação de dois tipos de questionários: um para profissionais de educação física e outro para o público-alvo da pesquisa,

especificamente jovens de 14 a 19 anos. O questionário foi elaborado via Google Forms, sendo enviado aos profissionais via Whatsapp. Para os alunos, a abordagem envolveu abordagens diretas durante dois dias na academia, verificando a idade e, se adequado, convidando-os a participar da pesquisa por meio de link no Whatsapp.

Após a coleta de dados, as informações foram processadas e transformadas em gráficos e infográficos para facilitar a visualização e interpretação. Dessa forma, a análise dos dados ocorreu tanto de maneira quantitativa quanto qualitativa, possibilitando uma compreensão aprofundada das motivações dos adolescentes para praticar musculação, além de avaliar a preparação e competência dos profissionais de educação física ao lidar com esse público.

A abordagem mista, que combinou métodos qualitativos e quantitativos, visou proporcionar uma visão holística do problema, permitindo uma análise mais abrangente das questões relacionadas à prática de musculação entre os adolescentes e ao papel dos profissionais de educação física nesse contexto.

6. ANÁLISE DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

6.1. Questionário aplicado aos profissionais de Educação Física

Na pesquisa conduzida na academia, participaram cinco professores da sala de musculação. Dentre eles, dois acumulam uma experiência de cinco anos com musculação, um profissional trabalha na área há dois anos, outro há três anos, e um último tem uma experiência de 10 anos. Todos os profissionais afirmaram estar envolvidos no treinamento de adolescentes que praticam musculação em sua rotina de trabalho. Quando questionados sobre o nível de motivação dos adolescentes em comparação com o público adulto e idoso, todos os entrevistados concordaram que a motivação dos adolescentes é maior.

Jamal (2020) destaca que a adolescência representa uma fase na vida em que preocupações antes negligenciadas ganham importância. No contexto de pensamentos sobre conquistar o interesse romântico desejado e escolher uma profissão na vida adulta, surge uma inquietação adicional relacionada à estética e à boa forma. Nesse período, alguns jovens podem pedir aos pais a matrícula em uma academia, buscando não apenas uma aparência física impecável, mas também o desenvolvimento de massa muscular. Esse é o momento em que eles podem dar os primeiros passos na prática da musculação (CAVALCANTE, 2017). A pesquisa na academia corroborou essas observações, revelando o envolvimento dos professores com adolescentes e destacando a alta motivação desse grupo em comparação a adultos e idosos.

No mesmo contexto, uma pesquisa conduzida por Hellín, Moreno e Rodriguez (2004) constatou que os jovens demonstravam uma maior preocupação com a estética, enquanto os indivíduos de idade mais avançada se dedicavam à musculação por razões lúdicas (SILVA *et al.*, 2020).

Esses resultados indicam que as motivações para a prática da musculação variam significativamente entre diferentes faixas etárias, evidenciando a diversidade de objetivos e expectativas associadas a essa atividade física.

Três dos cinco profissionais que responderam ao questionário afirmaram que estão sempre preparados para orientar esse público, enquanto os outros dois mencionaram que estão quase sempre prontos para fazê-lo.

Silva (2020) destaca a importância de reconhecer que o treinamento não segue uma abordagem universal, sendo imprudente aplicar a mesma fórmula para todos os envolvidos. O praticante deve passar por uma avaliação realizada por um profissional qualificado, que determinará aspectos como tempo, cargas, intervalos e outras exigências específicas do treino. Nesse contexto, ressalta-se a importância de contar com a orientação de um profissional de Educação Física.

Barbanti (2006), citado por Cavalcante (2017), destaca a necessidade de conduzir entrevistas individuais ao trabalhar a musculação com adolescentes de diferentes faixas etárias e níveis de maturação. Essas entrevistas visam identificar, por exemplo, se o aluno está passando pelo período de estirão, caracterizado por um rápido crescimento em estatura em um curto espaço de tempo. Uma vez identificado, o profissional deve orientar o aluno a evitar a execução de levantamentos máximos de peso devido à vulnerabilidade de seus ossos, músculos e organismos a lesões durante esse período de crescimento acelerado.

Cavalcante (2020) refere Carazzato (2009), que destaca a imperatividade, ao trabalhar com musculação em adolescentes, e que o profissional oriente um plano de treino formulado e adaptado para cada aluno com base em sua idade e estágio de maturação. Portanto, o planejamento de exercícios feito pelo professor deve ser meticuloso e personalizado, levando em consideração as necessidades específicas de cada adolescente. Essas considerações ressaltam a importância de uma abordagem individualizada no treinamento de adolescentes.

Quando indagados sobre qual a maior dificuldade enfrentada na orientação e trabalho com esse público, três dos profissionais apontaram:

1. Influência das redes sociais: Um desafio frequente é a influência das redes sociais e dos famosos que compartilham suas rotinas de exercícios. Os adolescentes muitas vezes desejam imitar essas figuras públicas, o que pode levar a expectativas irreais e a busca por exercícios que podem não ser adequados para o estágio de desenvolvimento deles.

2. Excesso de informações na internet: A facilidade de acesso a informações na internet torna difícil para os adolescentes discernirem entre orientações profissionais e informações não embasadas cientificamente. Eles podem ficar confusos devido à sobrecarga de informações disponíveis online.

3. Informações não embasadas cientificamente: a proliferação de informações não baseadas em evidências científicas na internet cria desafios. Isso pode levar os adolescentes a tomarem decisões equivocadas em relação ao treinamento, muitas vezes sem a orientação adequada de profissionais qualificados. A ênfase excessiva na estética em detrimento dos princípios fundamentais do treinamento também é uma preocupação.

4. Expectativas irrealistas sobre resultados: Os adolescentes frequentemente têm expectativas irreais sobre a rapidez dos resultados na musculação. Os profissionais enfrentam o desafio de explicar que o progresso requer tempo e paciência. Além disso, é importante orientar sobre o treinamento com cargas adequadas para evitar lesões.

5. Segurança e influência de pares: Manter a segurança dos adolescentes é uma preocupação, já que eles podem ser facilmente influenciados por amigos e referências da internet a realizar exercícios para os quais não estão preparados. A pressão dos colegas pode levá-los a assumir riscos desnecessários.

Com base nessas respostas, evidencia-se que os profissionais de Educação Física enfrentam desafios consideráveis relacionados à influência das mídias sociais, à disseminação de informações não confiáveis e à gestão das expectativas dos adolescentes. Diante dessas questões, torna-se fundamental adotar uma abordagem que priorize a educação sobre os princípios seguros e fundamentais do treinamento, aliada a orientações claras, a fim de enfrentar eficazmente esses desafios.

Os comentários de Silva (2020) destacam a transformação de academias e centros de treinamento em locais que glorificam a musculatura e a magreza, contrapondo-se aos ideais da Educação Física. A busca precoce pelo corpo perfeito, impulsionada pela mídia e redes sociais, contribui para problemas como anorexia, bulimia, baixa autoestima, depressão e ansiedade.

Ao propor um treino de musculação para adolescentes, depara-se com o desafio de lidar com o imediatismo característico dessa faixa etária, especialmente na sociedade contemporânea, onde tudo está ao alcance em um piscar de olhos. Nesse contexto, torna-se imperativo moldar a mentalidade do aluno, fornecendo uma compreensão de que o crescimento muscular pode ocorrer de maneira mais gradual,

considerando as diversas transformações que o corpo está experimentando (SILVA, 2020).

Vieira e Fisberg (2004) sinalizam que, devido à alta produção de hormônios nos corpos dos adolescentes, a massa muscular deve aumentar, embora não tanto quanto a de um adulto. Portanto, é primordial que o profissional oriente o aluno sobre esses limites, evitando frustrações em relação ao crescimento muscular. Isso é particularmente relevante, já que os adolescentes muitas vezes buscam resultados imediatos.

Cavalcante (2017), destaca a importância do apoio psicológico diante da busca por resultados imediatos, que pode gerar frustração no aluno. Essa frustração, por sua vez, pode levar à descrença no trabalho do profissional de educação física e à tentativa de alcançar resultados mais rápidos, como o uso de anabolizantes. Essa observação enfatiza a necessidade de abordagens holísticas e suporte emocional no contexto do treinamento de adolescentes.

Além disso, em relação às dificuldades comuns na orientação e trabalho com adolescentes, as expectativas irreais sobre os resultados não estão diretamente relacionadas a um gênero específico. As respostas dos profissionais mostram que:

1. Dificuldade para Ambos os Gêneros: Um grupo significativo de profissionais (40%) acredita que as dificuldades na orientação e trabalho com adolescentes se aplicam igualmente a ambos os gêneros, ou seja, tanto a meninos quanto a meninas, pois ambos enfrentam desafios semelhantes em relação à influência das redes sociais, à busca por informações na internet e à expectativa de resultados rápidos.

2. Dificuldade para o Público Masculino: Uma parcela menor (20%) acredita que o público masculino pode apresentar uma dificuldade maior em relação a esses aspectos. Isso pode estar relacionado às pressões sociais sobre os meninos em relação à construção muscular e à aparência, que são frequentemente exacerbadas pelas redes sociais.

3. Não Há Diferença de Gênero: Outros 40% dos profissionais não veem uma diferença significativa entre os gêneros em termos de dificuldades. Eles acreditam que tanto meninos quanto meninas podem enfrentar desafios semelhantes ao lidar com a influência das redes sociais e o acesso a informações na internet.

Os resultados obtidos indicam que, de maneira geral, os profissionais de Educação Física não percebem uma diferença substancial entre os gêneros em relação a essas dificuldades específicas. Contudo, é importante ressaltar que as influências sociais e as pressões podem variar conforme o contexto cultural e social, sendo assim, as respostas podem refletir as percepções desses profissionais em um cenário específico.

Uchida (2008), mencionado por Cavalcante (2017), salienta que a adolescência representa um período de intensas modificações corporais, hormonais, psicológicas e sociais na vida de um indivíduo. Durante essa fase de afirmação, os adolescentes são involuntariamente submetidos a padrões físicos e sociais em constante evolução, buscando adequar-se a esses padrões. Essa etapa, caracterizada por experimentação e pouco reconhecimento dos riscos associados às suas decisões, é particularmente desafiadora para os adolescentes.

Nesse contexto, o papel do profissional de educação física é necessário não apenas na condução técnica, foco desta pesquisa, mas também no diálogo necessário para desencorajar práticas ilícitas de resultados rápidos, mas com potenciais danos futuros irreparáveis (CAVALCANTE, 2020).

Conforme Azevedo Júnior e Pereira (2006), é nesse momento que surge o interesse, especialmente entre os adolescentes do sexo masculino, pelas aulas de musculação, visando esculpir o corpo e ganhar massa muscular. O papel do professor de Educação Física torna-se essencial ao trabalhar com esses adolescentes, exigindo uma abordagem conceitual que preserve as características específicas e individuais de cada aluno. Compreender seus objetivos e limites é essencial para garantir um acompanhamento adequado

Com base nas respostas dos profissionais de Educação Física sobre se já tiveram que socorrer algum incidente com o público adolescente, identificamos o seguinte:

1. Nunca tiveram que socorrer: A maioria dos profissionais (60%) afirmou que nunca precisou socorrer um incidente envolvendo adolescentes em suas práticas. Isso sugere que, em sua experiência, a necessidade de intervenção de emergência é rara.

2. Já tiveram que socorrer: Um quinto dos profissionais (20%) afirmou que já precisou socorrer um incidente com adolescentes. Embora seja uma porcentagem menor, essa resposta indica que alguns profissionais já vivenciaram situações que exigiram intervenção de emergência.

3. Já tiveram que socorrer mais de uma vez: Outro grupo de 20% dos profissionais relatou ter tido que socorrer incidentes com adolescentes mais de uma vez. Isso destaca a importância da preparação dos profissionais para lidar com situações de emergência e enfatiza a necessidade de medidas preventivas.

Os resultados obtidos sugerem que a maioria dos profissionais não precisou intervir em incidentes com adolescentes, o que representa uma boa notícia no que diz respeito à prevenção de lesões ou incidentes graves durante o treinamento. No entanto, a presença de profissionais que já tiveram que intervir em situações de emergência destaca a importância contínua de manter práticas de segurança e estar preparado para lidar com qualquer eventualidade.

Campos (2004) enfatiza que, ao trabalhar com adolescentes na sala de musculação, uma prática profissional fundamental é a supervisão constante dos exercícios realizados pelos alunos em aparelhos ou com pesos livres. Essa abordagem é eficaz não apenas para prevenir lesões, mas também para orientar adequadamente a execução dos movimentos pelos adolescentes (CAVALCANTE, 2017).

Barros (2004) complementa essa perspectiva, destacando que a supervisão do professor deve estar concentrada na observação de vários elementos durante a execução dos movimentos pelos alunos. Isso inclui a postura corporal, a velocidade de execução, a amplitude dos movimentos, a carga escolhida, o esforço físico demonstrado pelo aluno e o tempo de intervalo entre as séries de movimentos, entre outros aspectos (CAVALCANTE, 2017). Essa abordagem abrangente contribui para um ambiente de treinamento seguro e eficaz para os adolescentes.

A seguir, são apresentadas as respostas dos profissionais de educação física sobre sua opinião quanto à necessidade de atenção diferenciada para manutenção da segurança durante o treino da musculação, ao comparar o público adolescente com o público adulto e idoso:

Profissional 1: *“Sim, os adolescentes tendem a querer fazer exercícios para os quais ainda não estão preparados, exageram na carga e executam incorretamente a técnica do exercício.”*

Profissional 2: *“A mesma atenção é necessária para adolescentes, mas sinto que preciso orientá-los mais frequentemente.”*

Profissional 3: *“A atenção diferenciada depende, pois, muitos adolescentes são melhores e entendem mais rapidamente a execução dos exercícios do que os adultos, mas há exceções.”*

Profissional 4: *“Sim, é necessário atenção diferenciada, uma vez que a maioria dos adolescentes visa a carga do exercício em detrimento da execução correta, o que pode prejudicar sua saúde.”*

Profissional 5: *“Não, todos os públicos devem ser olhados com a mesma atenção, e a diferenciação deve ser dada a pessoas com patologias e outras condições.”*

Com base na maioria das respostas obtidas, fica evidente a necessidade de uma atenção especial voltada para o público adolescente durante os treinos de musculação, embora as opiniões dos profissionais apresentem variações. Alguns ressaltam a importância de uma orientação mais abrangente, devido aos erros comuns relacionados à carga e à técnica, enquanto outros reconhecem que alguns adolescentes demonstram habilidades superiores na execução dos exercícios em comparação com os adultos.

Benedet (2013) destaca a importância de uma abordagem diferenciada ao trabalhar especificamente com musculação para adolescentes, enfatizando que o profissional de Educação Física deve considerar vários aspectos e práticas específicas dos exercícios nesse ambiente. Tais procedimentos, que incluem cuidados e orientações especiais, devem ser encarados pelo professor como um compromisso ético e uma demonstração de competência profissional (CAVALCANTE, 2020).

Observa-se uma clara preocupação com a saúde dos adolescentes e com o risco de executarem os exercícios de maneira prejudicial. Assim, a abordagem e

orientação dos profissionais podem ser personalizadas de acordo com o nível de competência e as necessidades individuais de cada adolescente.

É notável que a maioria dos profissionais não tenha precisado intervir em incidentes com adolescentes. No entanto, a presença de profissionais que já passaram por intervenções destaca a importância contínua de medidas preventivas e de segurança durante os treinamentos com esse público específico.

6.2. Questionário aplicado aos alunos

Coletamos um total de 30 questionários preenchidos pelos alunos em relação à sua prática de musculação. No entanto, ao analisarmos os dados, identificamos que 2 desses questionários pertenciam a indivíduos com 20 anos de idade, os quais não atendiam aos critérios de classificação de adolescentes, conforme estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Estatuto da Criança e do Adolescente, e, portanto, suas respostas foram desconsideradas.

Assim, analisamos um conjunto de 28 questionários válidos, dentre os quais 17 pertenciam a participantes do sexo feminino e 11 a participantes do sexo masculino. É importante notar que a idade dos alunos variou significativamente, abrangendo o intervalo de 14 a 19 anos. Esses resultados proporcionam uma visão mais precisa da participação dos adolescentes na prática de musculação, permitindo uma análise mais aprofundada das tendências e preferências de gênero nessa faixa etária.

A primeira questão se concentrou no principal objetivo da prática da musculação entre os alunos.

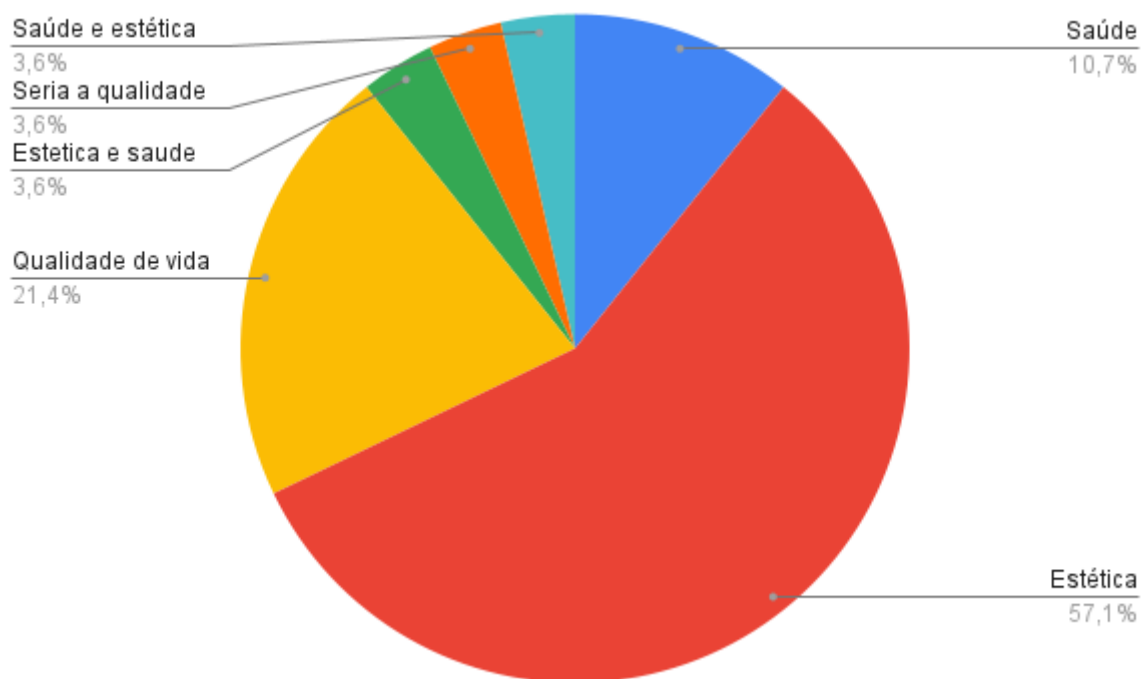


Gráfico 1: Principal objetivo para prática da musculação

Entre as respostas coletadas, observamos que os participantes mencionaram objetivos como "saúde", "estética", "qualidade de vida", "estética e saúde", "saúde e estética", e "qualidade de vida, tanto no sentido de autoestima quanto em saúde".

Ao agruparmos as respostas semelhantes, identificamos que 10,7% estão treinando com foco na saúde, 57,1% têm objetivos relacionados à estética, 21,4% associam a musculação à melhoria da qualidade de vida, 7,2% buscam tanto saúde quanto estética, e 3,6% buscam qualidade de vida em termos de autoestima e saúde.

Quando analisamos essas respostas de forma mais abrangente, podemos observar que os objetivos dos alunos geralmente se dividem entre "saúde", "qualidade de vida" e "estética", esta última frequentemente relacionada à autoestima. Portanto, a maioria dos alunos está treinando com ênfase na busca por melhorias estéticas, com a saúde e qualidade de vida sendo consideradas em menor grau. Essa tendência reflete a importância que a estética tem na motivação dos alunos na prática da musculação, com implicações significativas para o planejamento e a orientação de seus programas de treinamento.

Amorim (2010) conduziu uma pesquisa sobre os fatores motivacionais em adultos jovens frequentadores de uma academia de musculação em Porto Alegre. O instrumento utilizado foi o IMPRAF 54, e a amostra incluiu 40 participantes regulares de musculação, com idades entre 18 e 30 anos, de ambos os sexos. Os resultados indicaram que os principais motivadores para os adultos jovens eram a estética, o prazer e a saúde, seguidos por sociabilidade e controle de estresse, com a competitividade sendo o fator menos destacado.

A questão estética tornou-se uma preocupação significativa para uma parte considerável da população, refletindo o desejo de adotar um estilo de vida saudável e, conseqüentemente, aprimorar a qualidade de vida (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Quando o assunto é saúde, conforme indicado por Malinski e Voser (2012), observa-se que o crescimento da atividade física está diretamente relacionado à crescente preocupação das pessoas em aprimorar a qualidade de vida. Burini e Coelho (2009), por sua vez, associam a saúde à prática de atividades físicas como um meio preventivo ou de melhoria em relação a doenças.

Nieman (2011) destaca que a saúde e o bem-estar implicam o envolvimento das pessoas na melhoria da qualidade de vida.

Para Carazzato (2009), conforme citado por Cavalcante (2017), os adolescentes expressam crescente preocupação em sentir-se bem, manter uma imagem atraente e desfrutar de momentos de lazer em suas vidas diárias. Assim, buscam academias de ginástica e treinamentos de musculação não apenas por razões de saúde, mas também para aprimorar sua imagem corporal e desfrutar de bem-estar social ao interagir com outras pessoas durante as atividades físicas

Correia (2006), salienta que a aparência física e os significados a ela atribuídos são elementos precisos nas relações sociais. A busca por padrões de beleza e saúde nas academias de ginástica, especialmente na musculação com fins estéticos, reflete a era contemporânea da imagem corporal, na qual a sociedade valoriza a estética. Indivíduos recorrem à prática regular de atividade física para alcançar e manter um corpo considerado invejável e socialmente aceito (CAPOZZOLI, 2010). Estudos

conduzidos por Saba (2001) indicam que o principal motivo para a busca por academias é o fator estético, evidenciando a busca pelo corpo bonito e escultural.

Na segunda pergunta, investigamos o tempo total da prática da musculação entre os alunos.

Com base nas respostas e no gráfico correspondente, podemos observar que a maioria dos alunos (42,9%) relatou treinar na faixa de 1 a 2 anos. 17,9% têm uma experiência de menos de 6 meses, enquanto 21,4% têm um histórico de treinamento de 6 a 12 meses. Além disso, 7,1% alunos praticam musculação há 1 ano, e 10,7% têm uma experiência de mais de 2 anos nessa modalidade.

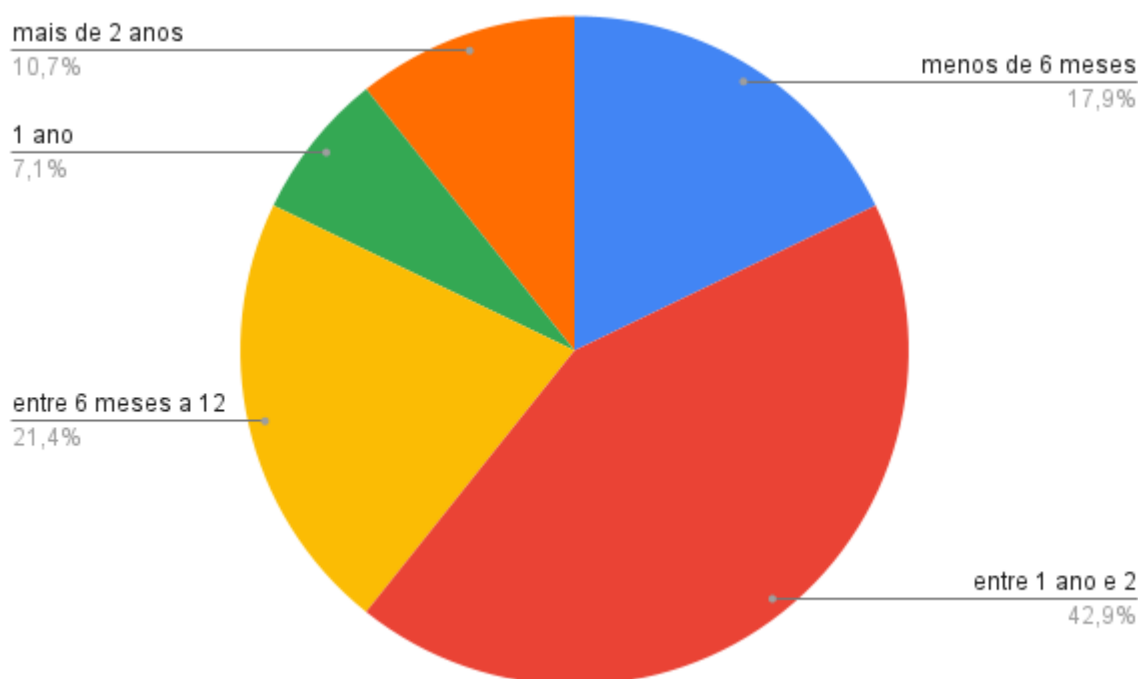


Gráfico 2: Tempo de prática da musculação.

Esses dados revelam um panorama interessante da experiência dos alunos na musculação, com a maioria deles se concentrando em um período de 1 a 2 anos de prática.

Malavasi e Both (2005) afirmaram que, ao iniciar a prática de uma atividade física, a principal dificuldade reside na manutenção a longo prazo. A motivação emerge como um dos fatores essenciais para garantir o envolvimento efetivo dos

alunos em uma variedade de programas de treinamento em diferentes modalidades esportivas.

De acordo com Ryan e Deci (2000), a motivação é essencial para que jovens atletas sigam as orientações de seus treinadores e para que a prática diária do treino se torne um hábito. Assim sendo, a motivação representa um dos principais elementos que impulsionarão o indivíduo a manter a continuidade na prática de uma determinada atividade.

A análise do tempo da prática de musculação pode proporcionar esclarecimentos valiosos para a compreensão do desenvolvimento e das necessidades dos alunos ao longo do tempo, auxiliando profissionais de educação física e academias na oferta de programas e suporte personalizados.

Na terceira pergunta, os alunos foram questionados sobre se estão conseguindo atingir seus objetivos na prática da musculação.

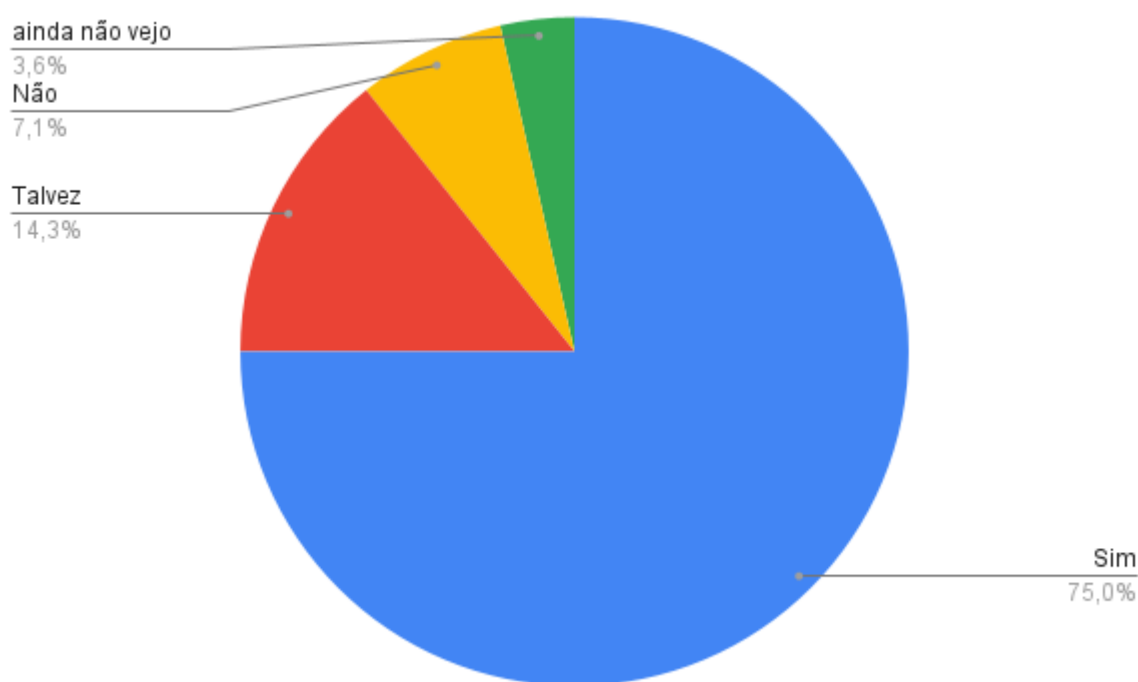


Gráfico 3: Objetivos estão sendo atingidos com a prática da musculação.

Um total de 75% afirmou que estão, de fato, alcançando seus objetivos. No entanto, 7,1% responderam que não estão conseguindo atingir seus objetivos,

enquanto 14,3% responderam "talvez" e 3,6% simplesmente expressou que não está vendo resultados.

Esses resultados oferecem uma visão valiosa sobre o grau de satisfação dos alunos em relação aos seus progressos na musculação. A maioria deles relatou um sentimento positivo de realização em relação aos seus objetivos, enquanto um número menor manifestou incertezas ou insatisfação.

Em um estudo conduzido por Liz, Crocetta e Viana (2010), observou-se que a falta de motivação para a prática esportiva está correlacionada à propensão do praticante em abandonar a modalidade. Existe uma ligação direta entre os resultados alcançados e a desistência da prática esportiva, à medida que a maioria dos indivíduos deixa de se envolver na musculação devido à percepção de resultados insatisfatórios.

Essas informações podem servir como base para a adaptação de programas de treinamento e aprimoramento da orientação dos profissionais de educação física, visando maximizar a satisfação e os resultados dos alunos.

Na quarta pergunta, os alunos foram questionados sobre a frequência com que se sentem motivados para a prática da musculação.

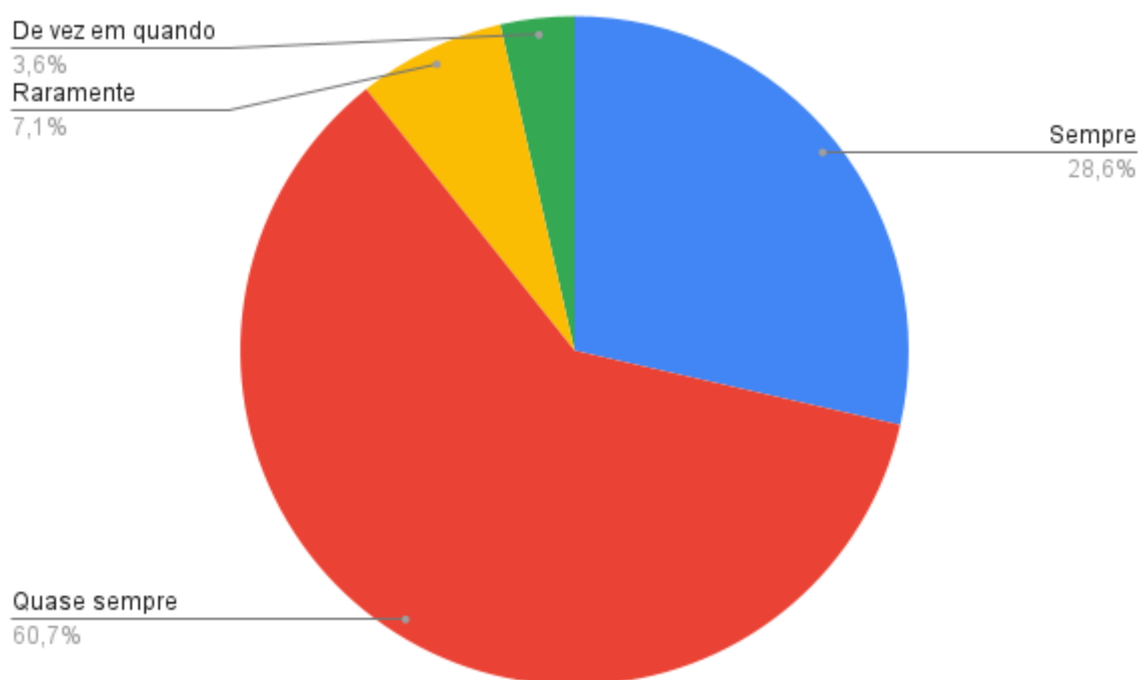


Gráfico 4: Frequência de motivação para prática da musculação.

Com base nas respostas e no gráfico correspondente, é notável que a maioria dos alunos (60,7%) relatou estar quase sempre motivada para treinar. Em segundo lugar, temos que 28,6% afirmaram estar sempre motivados para a musculação. Apenas 7,1% disseram que se sentem raramente motivados, e 3,6% mencionaram que está motivado de vez em quando.

Esses resultados fornecem informações importantes sobre a motivação dos alunos em relação à musculação. A maioria deles demonstrou altos níveis de motivação, o que é um indicador positivo para a consistência na prática do exercício. No entanto, um pequeno grupo relatou desafios em manter a motivação de forma regular.

Machado (1997) argumenta que a motivação é um dos principais catalisadores para o sucesso em qualquer contexto, sendo um elemento essencial para a realização eficaz de tarefas. Pode-se afirmar que a ausência de motivação resulta na inatividade humana, e uma variedade de fatores, seja de origem interna ou externa, influenciam diariamente os indivíduos. Além disso, a intensidade de cada motivo exerce e sofre influência na maneira como cada indivíduo percebe o mundo.

Segundo Samulski (1995), a motivação desempenha um papel relevante no processo de treinamento, caracterizando-se como um processo ativo, intencional e orientado para metas, dependente de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

No contexto da atividade física e exercícios, Malavasi e Both (2005) destacam que a motivação exerce um papel significativo na influência sobre os indivíduos, sendo um fator determinante para a prática ou não de atividades físicas.

Complementando, esses mesmos autores salientam que um indivíduo altamente motivado expressa, por palavras ou ações, seu desejo pessoal de alcançar um elevado padrão de excelência. Em outras palavras, *"a personalidade, as necessidades e os objetivos de um aluno, atleta ou praticante de exercícios são os determinantes principais do comportamento motivador"* (WEINBERG; GOULD, 2001, p.74).

Esses dados podem ajudar na elaboração de estratégias para manter e impulsionar a motivação dos alunos ao longo de suas jornadas na musculação, beneficiando tanto os próprios alunos quanto os profissionais de educação física que os orientam.

A pergunta 5, em essência, solicita uma justificativa para a resposta à pergunta número 4, que aborda a frequência de motivação dos alunos em relação aos treinos. Naquela questão, os participantes foram questionados sobre as razões que explicam a frequência de motivação que demonstraram. As respostas foram agrupadas em categorias que refletem os diferentes aspectos que impulsionam a motivação dos alunos para a prática da musculação:

1. Motivação Intrínseca:

- *"Treinar é algo que sempre me fez bem, então todos os dias me sinto motivada a vir."*
- *"Porque gosto de treinar."*
- *"Gosto da atividade."*
- *"Me sinto bem ao realizar os treinos."*
- *"Ir à academia faz com que eu me sinta bem e mais disposta."*

2. Motivação para Resultados Estéticos:

- *"Para atingir a meta de forma constante e em um período mais curto."*
- *"Alcançar a estética de corpo desejado por mim."*
- *"Vejo o resultado."*
- *"Com o tempo, as mudanças e melhoras aparecendo acabam motivando cada vez mais."*
- *"Porque acredito que a única maneira de atingir meus objetivos é por meio da disciplina e constância."*

3. Motivação para Qualidade de Vida e Saúde:

- *"Porque já faz parte da minha rotina."*
- *"Para manter a qualidade de vida e manter a estética corporal."*
- *"Para manter a qualidade de vida e manter a estética corporal."*
- *"Por eu ter um objetivo estético me dá mais motivação para ir treinar."*

4. Desafios e Obstáculos:

- *"Preguiça na maior parte das vezes."*
- *"Tempo muito corrido."*
- *"Tem dias que eu não consigo ir, por conta da faculdade."*
- *"Porque algumas vezes o cansaço do dia acaba sendo maior do que a vontade de ir à academia."*
- *"Já está aplicado na minha rotina, mas às vezes tenho bastante preguiça."*
- *"Nem sempre estou motivado."*
- *"Não gosto tanto de academia, mas sei que preciso ir."*
- *"Alguns dias o cansaço e a rotina tiram a vontade de ir treinar."*

5. Necessidades e Obrigações:

- *"Sou um cara otimista."*
- *"Para conseguir meu objetivo o mais rápido possível."*
- *"Preciso conciliar com os estudos."*
- *"Por não perder o meu corpo."*
- *"Além da atividade física me deixar mais feliz, acabo percebendo uma certa dependência por estética."*
- *"Porque a rotina do ensino médio é cansativa e muitas vezes interfere na frequência do meu treino, além de outras atividades no mesmo horário."*

Essas categorias representam as diversas motivações e desafios que influenciam a frequência de motivação dos alunos na prática da musculação.

O indivíduo motivado na prática da musculação experimenta inúmeros benefícios advindos desse exercício. Matsudo (2006) destaca a importância e os ganhos proporcionados pela atividade física para um envelhecimento saudável. Aqueles que se exercitam regularmente experimentam melhorias que abrangem desde a qualidade de vida até a prevenção de doenças cardiovasculares, passando pela melhoria da socialização. No âmbito recreativo, a prática da musculação contribui para a qualidade de vida, redução do sedentarismo, diminuição do estresse, aumento da interação social, além de aprimorar a socialização. No aspecto estético, a musculação efetivamente contribui para aprimorar a imagem corporal e o ganho de

massa muscular. Além dos benefícios estéticos, a musculação desempenha um papel terapêutico auxiliando pessoas com condições como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, aterosclerose e osteoporose (PRAZERES, 2007).

Para Amorim (2010), a motivação desempenha um papel fundamental na adesão de novos praticantes à musculação. Quanto mais motivado o indivíduo, maior será seu comprometimento com a prática regular da musculação para alcançar seus objetivos, transformando esse exercício em um hábito de vida. O autor também destaca que a motivação é primordial a execução de uma atividade física sistematizada. Um indivíduo motivado facilita a prescrição do treinamento pelo professor, alinhando-o com seus objetivos, resultando em um atendimento mais personalizado e, como consequência, em resultados mais confiáveis.

Silva *et al.* (2020) reforçam que o fator motivacional é de suma importância para a prática de musculação. Para alcançar resultados positivos e melhorar a qualidade de vida, é essencial uma prática contínua e sistematizada do exercício. Nesse sentido, a motivação e o engajamento são fundamentais, considerando que os resultados nem sempre são imediatos (MELLO; BOSCOLO; ESTEVES; TUFIK, 2005). Consequentemente, a motivação, como destacado por Rodrigues e Santos (2016, p.309), figura como um dos principais impulsionadores para a continuidade da prática de uma atividade específica.

Essas informações são relevantes para entender o que impulsiona e dificulta a motivação dos alunos, permitindo a criação de estratégias personalizadas para mantê-los engajados e satisfeitos em sua jornada de treinamento.

Para análise da pergunta número 6, "Está satisfeito(a) com os resultados alcançados até o momento? Por quê?", as respostas dos alunos foram agrupadas em várias categorias distintas que refletem a satisfação com os resultados e as razões subjacentes:

1.Satisfação com os Resultados Alcançados:

- *"Sim, principalmente na questão respiratória."*
- *"Sim, pois estou conseguindo alcançar as metas."*

- *"Estou progredindo a cada dia."*
- *"Sim, pois consegui perder peso."*
- *"Sim, pois tive uma queda bem considerável no percentual de gordura."*
- *"Sim, estou conseguindo ver resultado."*
- *"Sim, consegui alcançar resultados muito satisfatórios."*

2.Satisfação com o Processo de Treinamento:

- *"Sim, pois está dentro do esperado."*
- *"Sim, mas não 100%."*
- *"Sim, estou conseguindo alcançar meus objetivos com o tempo e ver resultados constantemente."*
- *"Sim, porque estou alcançando o objetivo que gostaria."*
- *"Acredito novamente que isso vem do meu esforço e dedicação, então me sinto muito bem por ter escolhido esse caminho."*

3.Insatisfação devido a Objetivos não Alcançados:

- *"Mais ou menos, poderia aumentar minha frequência e assim alcançar meus objetivos mais rápido."*
- *"Não, esperava alcançar mais nesse tempo, porém eu não me esforço tanto quanto eu conseguiria."*
- *"Estou satisfeita, porém acredito ainda estar no caminho, pois preciso crescer minha massa muscular para me ajudar com a dança e quero tonificar mais meu abdômen, porém a alimentação é um problema para mim."*
- *"Ainda não vi muitos resultados, mas só do pouco que já mudou me sinto feliz."*
- *"Ainda não, mas vou ficar. Porque ainda não alcancei meu objetivo final."*

4.Resposta Mista (Satisfação Parcial):

- *"Sim, mas não 100%. Ainda não vi muitos resultados, mas só do pouco que já mudou me sinto feliz."*

5.Insatisfação devido a Objetivos não Alcançados (Peso Corporal):

- *"Não, pois ainda estou acima do peso."*

6.Resposta Mista (Desafios e Resultados):

- *"Sim, sinto que quanto mais treino, mais chego perto do meu objetivo. Porque tive uma grande diferença desde que comecei."*

Essas categorias refletem a diversidade de perspectivas dos alunos em relação aos resultados que obtiveram em sua jornada na musculação. Alguns estão satisfeitos com os resultados, atribuindo isso ao seu esforço e dedicação, enquanto outros expressam insatisfação devido a metas não alcançadas ou desafios ainda não superados.

De acordo com Schilder (1999), a imagem corporal refere-se à representação mental do próprio corpo, ou seja, como o indivíduo percebe seu corpo, abrangendo não apenas as sensações captadas pelos sentidos, mas também os pensamentos e sentimentos, muitas vezes inconscientes, associados ao próprio corpo. O autor adiciona uma dimensão dinâmica ao conceito, destacando que a imagem corporal está constantemente em processo de destruição e reconstrução, moldada pelas experiências vividas.

A satisfação corporal emerge como um componente relevante da imagem corporal, revelando a avaliação subjetiva que o indivíduo faz de sua aparência. Essa satisfação está intrinsecamente ligada ao tamanho do corpo ou de suas partes, sendo influenciada por padrões culturais predominantes, que podem contribuir para o desenvolvimento de distúrbios de imagem corporal (GARDNER, 1996). Thompson (1998) acrescenta que a satisfação corporal está interligada a aspectos cognitivos, afetivos e comportamentais.

Conforme destacado por Shih e Kubo (2002), a insatisfação corporal é identificada como a discrepância entre a percepção do corpo atual e o corpo desejado, sendo que maior disparidade resulta em maior insatisfação.

Indivíduos com Índice de Massa Corporal (IMC) acima do considerado normal tendem a apresentar maior insatisfação com a imagem corporal, sendo esse fator influente nessa percepção (SECCHI; CAMARGO; BERTOLDO, 2009). A busca pela melhoria da aparência e o controle do peso são motivadores significativos para a prática de atividade física, contribuindo assim para a satisfação corporal (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

A insatisfação corporal abrange preocupações relacionadas ao peso, forma corporal e gordura, podendo, dependendo do grau, impactar diversos aspectos da

vida do indivíduo, como autoestima, comportamento alimentar e habilidades físicas, cognitivas e psicossociais (TRICHES; GIUGLIANI, 2007).

Vasconcelos-Raposo *et al.* (2014) observam uma tendência entre adolescentes e jovens adultos de desenvolverem sentimentos de inferioridade e descontentamento com seus corpos, o que gera uma busca por modificações físicas para se adequarem aos ideais culturais, resultando em insatisfação com a imagem corporal. A insatisfação corporal, portanto, surge como um reflexo direto da não conformidade com padrões estéticos culturais, muitas vezes desviando a atenção da preocupação adequada com a saúde e qualidade de vida (RISTOW *et al.*, 2013).

Essas informações podem ser fundamentais para os profissionais de educação física ao adaptar os programas de treinamento e fornecer orientação personalizada aos alunos, atendendo às suas expectativas e desafios individuais.

A pergunta 7, que indaga se os alunos costumam buscar auxílio dos profissionais da academia, gerou as seguintes respostas.

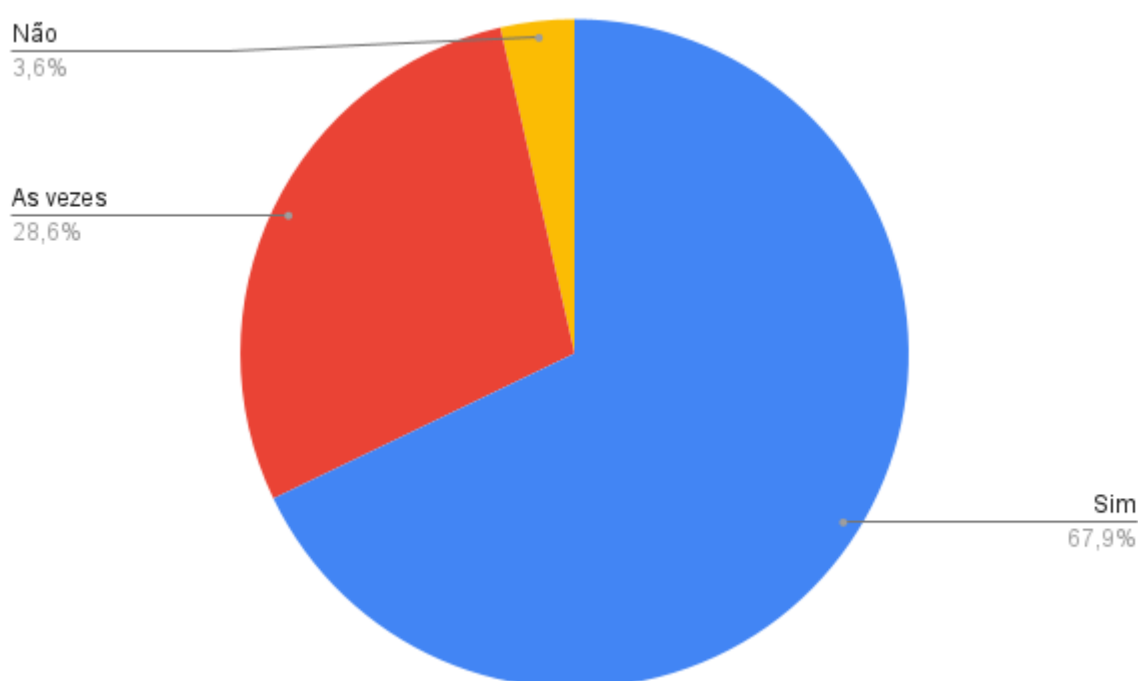


Gráfico 5: Pedem ajuda aos profissionais de Educação Física

De acordo com o gráfico, é evidente que, dos 28 alunos, 67,9% costumam buscar assistência do profissional presente na academia. Outros 28,6% alunos solicitam ajuda ocasionalmente, enquanto apenas 3,6% optam por não buscar auxílio.

Campos (2011) destaca a necessidade de acompanhamento profissional na prática da musculação, enfatizando a importância de respeitar o nível maturacional do adolescente para garantir os benefícios discutidos. A idade biológica pode não refletir a realidade cronológica do praticante, tornando o exercício mais individualizado. A fase do estirão, com seu rápido crescimento muscular e fragilidade óssea, exige atenção especial do profissional de Educação Física para evitar desequilíbrios musculares e reduzir o risco de lesões.

De acordo com UCHIDA (2008), a adolescência é um período de intensas modificações corporais, hormonais, psicológicas e sociais. Durante essa fase desafiadora, os adolescentes buscam se ajustar aos padrões físicos e sociais, muitas vezes sem reconhecer plenamente os riscos de suas decisões. O profissional de educação física desempenha papel sério de orientação técnica e no diálogo para evitar práticas prejudiciais de resultados rápidos, mas com danos irreversíveis no futuro. É vital que o educador seja claro sobre os malefícios do uso de anabolizantes, informando sobre os danos físicos e emocionais, como calvície, agressividade, aumento de colesterol, hipertensão, acne, distúrbios sexuais e outros (apud CAVALCANTE, 2017).

CAVALCANTE (2017) ressalta a importância do profissional de Educação Física na orientação educativa sobre o uso de anabolizantes, reconhecendo o papel fundamental na aceitação social do adolescente. Planejar treinamentos evolutivos alinhados aos objetivos é interessante para desencorajar o recurso a ciclos de anabolizantes, considerando os limites e riscos do corpo em evolução.

Outro aspecto destacado por Zatsiorsky (2014) é a relevância da alimentação e da nutrição na prática da musculação por adolescentes. Recomenda-se a orientação nutricional de um profissional da Nutrição para potencializar o trabalho físico na musculação (apud CAVALCANTE, 2017).

Essa análise demonstra o quão é válido e importante a disposição da maioria dos alunos em aproveitar os serviços dos profissionais da academia para orientação e suporte em sua jornada de treinamento.

A pergunta número 8 se refere à conformidade dos alunos com as orientações dos profissionais da academia.

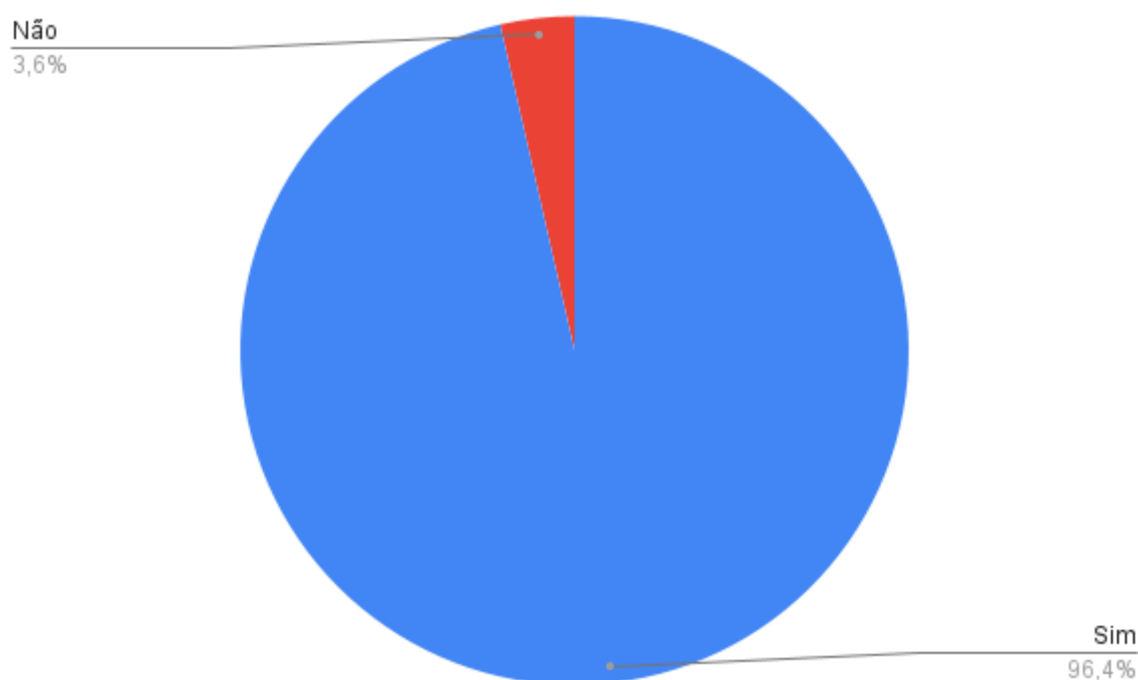


Gráfico 6: Quantos alunos seguem corretamente a prescrição do profissional da academia.

É evidente que, entre os 28 alunos, apenas 3,6% relataram não seguir as orientações, enquanto 96,4% afirmaram seguir corretamente as prescrições dadas. Esses dados revelam uma alta taxa de conformidade entre os alunos em relação às instruções dos profissionais, indicando um comprometimento significativo com suas rotinas de treinamento e as recomendações fornecidas pela equipe da academia.

De acordo com SILVA (2015), a prática da musculação entre adolescentes requer uma abordagem organizada e segura, demandando a observação de cuidados específicos, tais como o uso de calçado adequado, a escolha apropriada de cargas, a correta execução mecânica dos exercícios, consideração da idade do praticante e a adequação da intensidade do treinamento. Paralelamente, os resultados do estudo conduzido por Souza e Caixeta (2021) evidenciam uma tendência ao uso de suplementos alimentares por adolescentes envolvidos em atividades físicas, enfatizando a importância de orientação por profissionais qualificados. Nesse contexto, destaca-se a relevância da postura adequada por parte dos profissionais de saúde que têm contato direto com essa parcela da população, como nutricionistas e educadores físicos.

A pergunta número 9, que investiga o sentimento de segurança dos alunos ao realizarem seus treinos de musculação na academia, gerou as seguintes respostas:

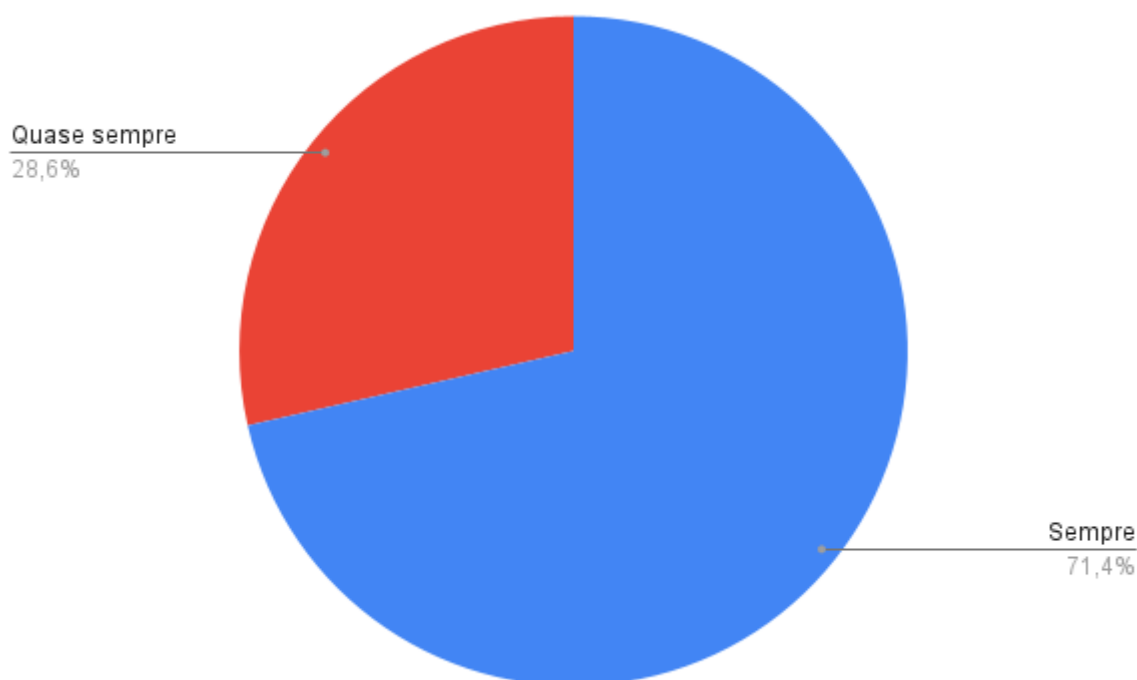


Gráfico 7: Segurança ao realizar o treino de musculação na academia.

Um total de 71,4% relatou sentir-se sempre seguros ao realizarem seus treinos de musculação na academia, enquanto outros 28,6% afirmaram estar quase sempre seguros. Esses dados revelam um alto grau de confiança e sensação de segurança entre a maioria dos alunos durante suas sessões de treinamento, o que é um indicador positivo do ambiente de treinamento na academia.

Silva (2020) destaca a importância de conduzir a prática da musculação com a máxima responsabilidade, especialmente durante a fase de estirão, a fim de não comprometer o desenvolvimento do crescimento do praticante. O profissional, ao orientar a atividade física, deve considerar cuidadosamente a idade e as condições específicas de cada indivíduo. É significativo manter a honestidade ao esclarecer os resultados alcançáveis, motivando o praticante a atingir seus objetivos e prevenindo possíveis frustrações. Nesse sentido, a abordagem do trabalho deve ser personalizada, respeitando os limites individuais de cada aluno.

O autor enfatiza também que a prática da musculação, assim como qualquer atividade física, transcende a mera exercitação do corpo físico, abrangendo também a dimensão psicológica do aluno. Portanto, especialmente durante a adolescência, é decisivo que o profissional de educação física seja transparente e dedique a devida atenção ao programa estabelecido para cada aluno, a fim de evitar desconfiança em relação ao seu trabalho e possíveis autossabotagens por parte do aluno.

A pergunta 10 do questionário explora os motivos por trás da sensação de (in)segurança dos alunos na academia e tem como objetivo justificar as respostas fornecidas na pergunta anterior, a pergunta 9. Aquela pergunta visa compreender os fatores subjacentes que influenciam a percepção de segurança dos alunos, proporcionando insights adicionais sobre o ambiente de treinamento na academia.

A seguir estão as respostas organizadas com base nos motivos para a sensação de (in)segurança:

Motivos para se sentir seguro (19 respostas):

- *“Recebo atenção atenciosa e detalhada de todos na academia.”*
- *“Os profissionais são capacitados e atenciosos”.*
- *“Os equipamentos de segurança são adequados”.*
- *“Nunca presenciei acidentes na academia, e os aparelhos parecem seguros.”*
- *“Recebo orientação adequada sobre o exercício.”*
- *“Realizo pesquisas extensas sobre o assunto.”*
- *“Não tenho sensação de insegurança.”*
- *“Prefiro treinar sozinho.”*
- *“Os profissionais sempre estão dispostos a ajudar.”*
- *“Tenho confiança de que serei auxiliado caso cometa algum erro.”*
- *“Sei que posso contar com os profissionais da academia quando preciso de ajuda.”*
- *“O ambiente e as pessoas são acolhedores.”*
- *“Normalmente, peço ajuda a pessoas que conheço, pois confio em suas orientações.”*
- *“Minha sensação é de segurança.”*

- *“Não tenho preocupações relacionadas à segurança.”*
- *“Os profissionais sempre me acompanham, orientam e me fazem sentir que estou sendo supervisionado e cuidado por pessoas bem qualificadas.”*
- *“Não há motivos específicos para insegurança.”*
- *“A presença de profissionais qualificados que me auxiliam constantemente.”*
- *“A confiança aumentou com o tempo, pois já treino há 6 anos.”*

Motivos para sentir insegurança (11 respostas):

- *“Preocupação em realizar os exercícios de forma incorreta.”*
- *“Falta de autoconfiança.”*
- *“Algumas vezes, sinto-me julgado, o que desanima meu treinamento.”*
- *“Experimento desconforto com determinados exercícios.”*
- *“Pressão externa e insegurança em relação ao meu corpo.”*
- *“Insegurança em relação à minha forma física.”*
- *“Desejo de aumentar minha força.”*
- *“Acredito que, com o tempo de treino, adquirirei mais experiência e confiança para realizar os exercícios.”*
- *“Medo de lesões.”*
- *“Incomodo em relação à presença de homens na academia.”*
- *“Medo de me machucar ao realizar exercícios.”*

Apesar dos inúmeros benefícios associados à prática de exercícios físicos, é vital não negligenciar um fator de extrema importância, tanto por parte dos gestores de ambientes de musculação quanto pelos profissionais da saúde que atuam nessa área e seus praticantes: as possíveis lesões decorrentes ou agravadas pelo exercício resistido (ORY *et al.*, 2005; MURER, 2007). Nesse contexto, Murer (2007) enfatiza a necessidade de priorizar a integridade física dos indivíduos que se dedicam a essa modalidade, destacando que a musculação deve ser um meio para aprimorar a condição musculoesquelética, não um agente que temporária ou permanentemente impeça sua prática devido a lesões.

Wagner (2013) aponta outro elemento contribuinte para o aumento de lesões: a falta de professores capacitados nas academias de musculação. A ausência de um

conhecimento sólido nessa área e de uma supervisão adequada pode comprometer a eficácia e a segurança da prática do exercício, destacando a necessidade imperativa da presença de profissionais qualificados nesse ambiente.

De acordo com Simão (2004), os exercícios resistidos são, quando realizados adequadamente, extremamente seguros, apresentando taxas de lesão significativamente inferiores em comparação com a maioria dos outros esportes e atividades recreativas. Isso ressalta a importância vital de uma orientação correta na prescrição e execução dessas atividades, respeitando os limites e as condições físicas individuais. Estudos prévios indicam que as lesões no treinamento resistido, em sua maioria, ocorrem devido ao uso de cargas excessivas, equipamentos mal projetados e orientação inadequada no treinamento (MURER, 2007).

Pode-se observar que a maioria dos alunos expressa confiança na assistência profissional e nas condições da academia como fatores determinantes para sua sensação de segurança. Eles mencionam a atenção e o auxílio atencioso dos profissionais, os equipamentos de segurança apropriados e a orientação sobre exercícios como motivos significativos. Além disso, alguns alunos enfatizam o ambiente acolhedor da academia e a confiança gradualmente adquirida ao longo do tempo de treinamento como razões para se sentirem seguros.

Por outro lado, um grupo menor de alunos compartilha motivos de insegurança, destacando preocupações relacionadas à autoconfiança, pressão externa, insegurança em relação ao próprio corpo e medo de lesões como fatores que afetam sua sensação de segurança na academia.

A questão 11 indaga se já houve testemunho de situações de insegurança durante os treinos de outros adolescentes. De um total de 19 alunos que responderam, 1 observou que não presenciou diretamente, mas estava ciente de que outros adolescentes já se sentiram inseguros. Além disso, 9 alunos relataram que já presenciaram situações desse tipo. As situações que eles mencionaram incluíram:

- Ter observado um colega de treino levantando uma carga elevada, o que os levou a desejar aumentar a sua própria carga, apesar de terem pouca força

para fazê-lo. Esse cenário destacou a pressão de igualar o desempenho de outros.

- Notaram que os profissionais responsáveis pelos adolescentes muitas vezes não prestavam atenção durante a execução dos exercícios, distraídos por conversas com outras pessoas ou mexendo no celular. Isso foi visto como uma falha na supervisão que poderia levar a lesões devido à execução errada.
- Alguns adolescentes expressaram medo de aumentar a carga em seus treinos, com receio de não serem capazes de executar os exercícios com sucesso. No entanto, eles reconheceram que, em muitos casos, é necessário assumir riscos para progredir nos treinos.
- Observaram colegas fazendo agachamentos de maneira inadequada, o que poderia aumentar o risco de lesões.
- Em algumas academias de rede, notaram que havia um número significativo de adolescentes treinando, mas muitos profissionais não os supervisionavam adequadamente. Isso levava a execuções deficientes de exercícios com sobrecarga, criando um ambiente propenso a lesões. Um incidente específico envolveu quatro adolescentes realizando rosca Scott, que acidentalmente deixaram cair um peso no chão, quebrando o celular de um deles. Embora nesse caso tenha sido apenas uma perda material, houve a percepção de que tal situação poderia facilmente resultar em lesões se o peso caísse sobre alguém. Além disso, a postura dos outros adolescentes, que observavam, também foi mencionada como uma preocupação.

Com base nessas informações, torna-se claro que comportamentos inadequados ou incorretos durante a prática regular de musculação podem resultar em alterações musculoesqueléticas, aumentando assim o risco de lesões (SOUZA, MOREIRA E CAMPOS, 2015).

Segundo Faigenbaum e Myer (2009), essa situação pode ser atribuída à execução inadequada de exercícios, progressão inadequada nas cargas de treinamento, desequilíbrios musculares, nutrição inadequada, utilização de equipamentos inadequados e à ausência de supervisão por um profissional qualificado.

Esses relatos evidenciam preocupações legítimas em relação à segurança e à supervisão nos ambientes de treinamento frequentados por adolescentes. As experiências compartilhadas pelos alunos destacam a pressão social de igualar o desempenho dos colegas e a hesitação em progredir nos treinos devido ao medo de falhar. Além disso, a falta de atenção por parte dos profissionais responsáveis e a execução inadequada de exercícios são fatores de risco que podem resultar em lesões. A situação específica do incidente com o peso caindo, causando danos a um celular, ressalta a necessidade de maior supervisão e instrução apropriada para evitar acidentes. Em resumo, esses relatos enfatizam a importância de abordar questões de segurança e educação adequada no treinamento de adolescentes, garantindo um ambiente de treinamento mais seguro e produtivo.

A penúltima pergunta, de número 12, tem como objetivo investigar se os alunos já experimentaram alguma lesão durante suas atividades na academia.

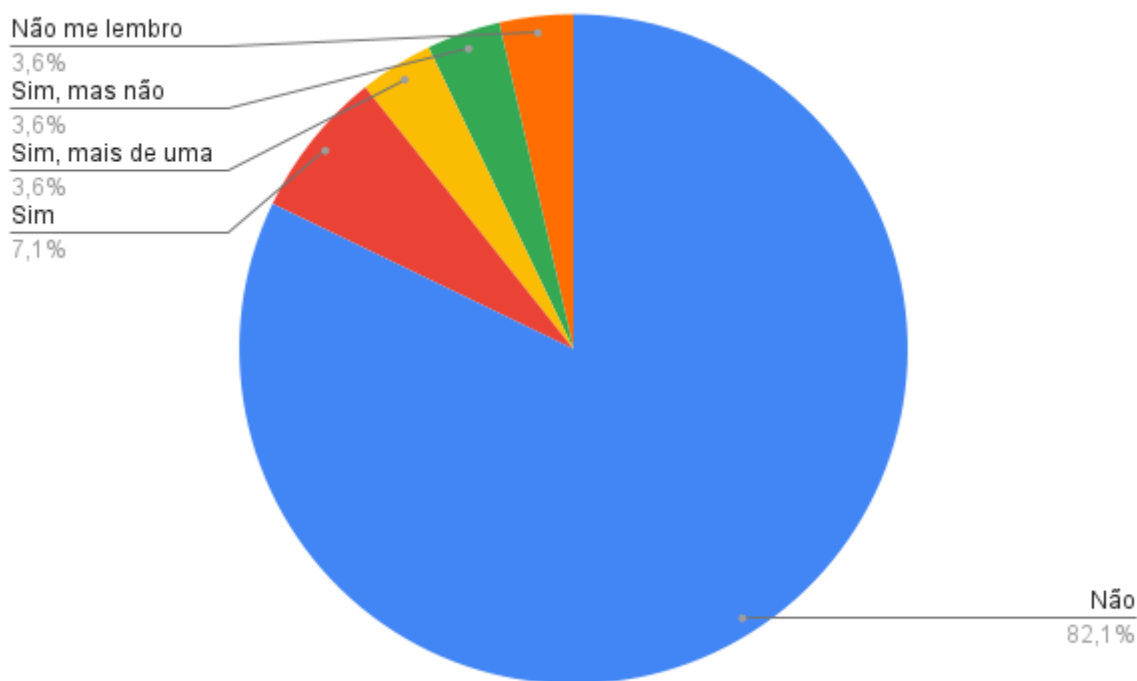


Gráfico 8: Ocorrência de lesão com a prática da musculação.

Com base nos dados apresentados no gráfico, podemos observar o seguinte:

- 7,1% relataram ter sofrido alguma lesão.

- 3,6% tiveram múltiplas lesões.
- 3,6% não possui uma recordação clara de ter tido lesões.
- 82,1% afirmaram que não sofreram lesões durante seus exercícios na academia.

Segundo Wagner (2013), as lesões musculares e articulares têm ocorrido com frequência na prática da musculação. Diversos motivos contribuem para esse aumento, sendo a ansiedade dos praticantes em alcançar determinados resultados um deles. Isso os leva a realizar exercícios de maneira incorreta, em momentos inadequados e com cargas excessivamente altas, que muitas vezes ultrapassam sua capacidade de suporte.

Por fim, a pergunta de número 13, "Caso já tenha se lesionado, como ocorreu a lesão?", foi formulada para complementar a questão anterior. Algumas das respostas obtidas incluem lesões ao realizar exercícios específicos, como machucar a panturrilha durante um exercício de *leg press*, sofrer lesão na região lombar ao executar a flexora, ou incidentes como derrubar uma anilha no dedo. Isso nos fornece informações detalhadas sobre as circunstâncias das lesões dos alunos na academia.

Como ressaltado por Wagner (2013), o surgimento de lesões está associado ao uso de cargas que ultrapassam a tolerância muscular. Essa questão é complexa, uma vez que diversos fatores complementares desempenham um papel valioso na capacidade de suporte muscular, incluindo idade, sexo, genética, estado fisiológico, condição física, nutrição, estado psicológico, fadiga, ambiente e equipamentos, entre outros.

A abordagem de Manzur *et al.* (2003), destaca que a prática de musculação pode resultar em lesões musculoesqueléticas significativas, tais como fraturas, luxações, espondilólise, espondilolistese, hérnia de disco, e lesões de menisco. Embora seja possível que lesões ocorram durante a utilização de máquinas de pesos, torna-se evidente que a maioria delas se manifesta durante o manuseio inadequado de pesos livres. Essa correlação destaca a importância de uma abordagem cuidadosa e informada na prática da musculação, considerando os diferentes fatores que influenciam a segurança e o desempenho muscular.

Após a apresentação e análise de todos os dados aqui apresentados, podemos afirmar então que a maioria dos alunos tem objetivos relacionados à estética, com saúde e qualidade de vida sendo considerados em menor grau. A maioria dos alunos tem uma experiência de treinamento de 1 a 2 anos, embora haja variações. A maioria dos alunos relatou estar alcançando seus objetivos na musculação e estar sempre ou quase sempre motivada para treinar.

Os alunos são motivados principalmente por fatores intrínsecos, resultados estéticos e qualidade de vida. A maioria dos alunos está satisfeita com os resultados alcançados até o momento, com a segurança e o ambiente positivo da academia sendo fatores importantes. A maioria dos alunos busca ajuda dos profissionais da academia e segue suas orientações, sentindo-se segura na academia, atribuindo isso à atenção dos profissionais e às condições seguras.

No entanto, alguns alunos relataram situações de insegurança, como pressão para igualar o desempenho de outros, falta de autoconfiança e preocupações com a execução inadequada de exercícios. Alguns alunos testemunharam situações de insegurança durante os treinos de outros adolescentes, incluindo tentativas de levantar cargas elevadas e falta de supervisão adequada. Apesar disso, a maioria dos alunos não sofreu lesões durante o treinamento, embora algumas lesões tenham sido relatadas.

7. CONCLUSÃO

Com base nas informações coletadas em nossa pesquisa, é evidente que a prática de musculação por adolescentes é uma área que requer uma atenção especial. A segurança e a motivação desses jovens durante seus treinos são fatores fundamentais para garantir que eles alcancem seus objetivos de forma saudável e satisfatória.

Os profissionais de Educação Física desempenham um papel fundamental na orientação e supervisão dos adolescentes que buscam a musculação como uma atividade física. É notável que existem diferentes percepções sobre as necessidades individuais desses jovens, com variações na competência técnica e motivação.

Nossos resultados sugerem que a maioria dos adolescentes tem objetivos relacionados à estética, mas também valoriza a qualidade de vida e a saúde. A motivação é predominantemente alimentada por fatores intrínsecos, como a satisfação com os resultados e a sensação de segurança no ambiente da academia. No entanto, algumas preocupações foram levantadas em relação à pressão para igualar o desempenho de outros alunos, falta de autoconfiança e insegurança em relação à execução dos exercícios.

A presença de profissionais competentes na academia desempenha um papel fundamental na criação de um ambiente seguro e motivador. No entanto, é importante destacar que a supervisão adequada é imprescindível, pois foram relatados casos de insegurança e tentativas imprudentes de levantar cargas elevadas sem supervisão adequada.

Em resumo, nossa pesquisa destaca a importância de uma abordagem individualizada na orientação de adolescentes na musculação, levando em consideração sua competência técnica e necessidades específicas.

Por fim, vale destacar que o presente estudo apresenta algumas limitações, as quais deixo registradas para pesquisas futuras de natureza semelhante. A amostra, por sua vez, é restrita, pois foi obtida exclusivamente em uma única academia na cidade. Além disso, a presença de cursinhos nas proximidades da academia pode influenciar significativamente a adesão de adolescentes à prática da musculação.

REFERÊNCIAS

ACSM. Aptidão Físicas na Infância e na Adolescência: Posicionamento Oficial Do Colégio Americano de Medicina Esportiva. Disponível em: <https://www.saudedireta.com.br/docsupload/1340367271criadol002.pdf>. Acesso em 18 de dezembro de 2023.

ALMEIDA, E. D.; Lesões Desportivas na Musculação: Principais Agravos e Tratamentos. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, V.16, n. 3, p. 55-62. jul./set. 2003.

AMORIM, Diogo Pacheco de. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação). Educação Física – Universidade Federal Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

BARROS, Jairo. Treinamento contra resistido na adolescência. *Corpus et Scientia*, vol. 5, n. 2, p.18-25, Set/2009.

BURINI, R.; COELHO, C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Revista de Nutrição*, Campinas, 2009.

CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividades Físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de porto alegre. 2010. Dissertação (Pós-graduação em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

CAVALCANTE, L.L.M. Motivação de adolescentes na prática de musculação em academia. 17 f. 2011. Monografia (Graduação) – Faculdade de Educação Física. Universidade Católica de Brasília. Brasília - DF 2011.

COELHO, Fernanda Dias et al. Avaliação da satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. **Revista Conexões, Campinas**, p. 1-5, 2010.

CORREIA, C. M. C. Corpo, jovens e prática de musculação: um estudo em frequentadores de academia na região do Grande Porto. Dissertação (Obtenção de Grau a Mestre). Universidade do porto, faculdade de Desporto. Porto, out. 2006.

COSSENZA, C.E. Musculação métodos e sistemas. 3.ed. Rio De Janeiro: Sprint, 2001.

DA SILVA, Carlos Adriano Alves et al. Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista**, v. 15, n. 01, p. 119-126, 2016.

DE CAMARGO, Mariana Aparecida Ferreira. Análise do perfil dos adolescentes praticantes de musculação em academia de Ponta Grossa/PR, p. 32, 2013.

DE CAMPOS, A. et al. Riscos e benefícios do treinamento resistido para adolescentes. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício - Volume 10 Número 1 - janeiro/março 2011. Disponível em: <<http://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3422>>. Acesso em: 18 de dez. de 2023.

DE OLIVEIRA CAVALCANTE, Bruno Sales et al. Musculação para adolescentes: Orientações para a prática profissional do professor de Educação Física. **Revista Gestão Universitária**. 2017

DE OLIVEIRA, Ubirajara. **O uso de esteroides androgênicos anabolizantes entre adolescentes e sua relação com a prática da musculação**. 2012. Tese de Doutorado – Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, 2012.

DE OLIVEIRA RODRIGUES¹, Adriano; SANTOS, Magno Rafael Miranda. MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA RISCOS BENEFÍCIOS. Trabalho de conclusão de curso (Graduação). Educação Física - Faculdade EDUVALE, Jaciara-MT, 2020.

DE PAULA RODRIGUES, Abraham Lincoln; DOS SANTOS, Rodrigo do Vale. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 58, p. 308-313, 2016.

ECA – Estatuto da criança e do adolescente. Lei nº 8069, de 13 de julho de 1990. MEDEIROS, James Fernandes. A prática do treinamento de força na adolescência: um estudo de caso. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 149, out./2010 Acessado em 10/07/2013 às 16:07, <http://www.efdeportes.com/>. OMS- Organização Mundial de saúde, 2013. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/es/>. Acesso em 18 de dez. De 2023.

FAIGENBAUM, A. D.; MYER, G. D. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. British J Sports Med., v. 44, p. 56-63, 2010.

Gardner, R.M. (1996) Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *Jornal Brasileiro de Psicologia*, 87(pt.2), 327-337.

GUEDES, D.P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina Esportiva*. v. 7, n. 6, - nov./dez. 2006.

JAMAL. Vesmira. Competências e Habilidades: Relacionar tipos e características de atividades físicas/exercícios com o desenvolvimento de capacidades físicas e efeitos sobre o sistema. WordPress. 2020. Disponível em <<https://jamalvesmira.wordpress.com/2020/06/30/educacao-fisica-2a-serie-em-professora-patricia-semana-de-29-06-a-03-07/>>. Acesso em 18 de dez. De 2023.

LAZZOLI, José Kawazoe. Título de Especialista em Medicina Esportiva Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 13, n. 1, p. vi-viii, 2007.

Liz, C.M; Crocetta, T.B.; Viana, M.S. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Revista Motriz*. São Paulo. Vol. 16.

LOPES, P., NUNOMURA, M. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.21, n.3, p.177-87, jul./set. 2007.

MACHADO, A. A. *Psicologia do esporte: temas emergentes I*. Jundiaí - SP: Ápice, 1997.

Malavasi, L. M.; Both, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. *Efdeportes Revista Digital*. Buenos Aires. Vol. 10. Num. 9. 2005.

MALINSKI, M. P.; VOSER, R. V. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. 2012.

MASSARELLA, F.L., WINTERSTEIN, P.J. A Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua. *Rev. Movimento*, Porto Alegre, v.15, n.02, p.45-68, abril/junho, 2009

MATSUDO, S.M.M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.20, p.135-37, set. 2006.

MURER, E. Epidemiologia da Musculação. Saúde Coletiva & Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física. Campinas: [s.n.], 2007.

NAKAMURA, C.C., FORTUNATO, J.C. ROSA, L.M.; MARÇAL, R, PEREIRA, T.A.A.; BARBOSA, D.F. Motivação no trabalho. Maringá Management: Revista de Ciências Empresariais, v. 2, n.1, p. 20-25, jan./jun. 2005.

NIEMAN, D. C. Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios. 6. ed. São Paulo: Manole, 2011.

Okuma, S. S. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: semana da educação física, 2. São Paulo. Anais. São Paulo. Departamento de Educação Física. Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde. Universidade São Judas Tadeu. 1994. p.30-36.

ORY, M. et al. Screening, safety and adverse events in physical ctivity interventions: collaborative experiences from the Behavior Change Consortium. Ann Behav Med., v. 29, p. 20-28, 2005.

PRAZERES, M.V. A prática de musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. Monografia em Educação Física pela Universidade do estado de Santa Catarina, Florianópolis. 2007. P.45.

RANGEL, Mary; RODRIGUES, Jéssica do Nascimento; MOCARZEL, Marcelo. Fundamentos e princípios das opções metodológicas: Metodologias quantitativas e procedimentos quali-quantitativos de pesquisa. **Omnia**, v. 8, n. 2, p. 5-11, 2018.

RISTOW, Marielle et al. Percepção corporal por praticantes de musculação. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 11, 2013.

Ryan, R. M.; Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well - being. American Psychologist. 2000. p.68-78.

Salcedo, J. F. Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer. Trabalho de Conclusão de Curso. UFRGS. Porto Alegre. 2010.

SANTANA, F. Musculação na Adolescência - Riscos e Benefícios, 2020. Rev. Eletrônica. Disponível em: <https://www.mundoboaforma.com.br/musculacao-naadolescencia-riscos-e-beneficios/.PDF>.

SANTOS, Francielle Carvalho et al. Motivação a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica Fagoc – Multidisciplinar**, v.3, n.4, p. 9- 16, 2018.

SANTOS, Regiane. A percepção de corpo de sujeitos do sexo masculino do município de Parobé, R.S. Centro Universitário FEEVALE, 2007.

SANTOS, S.C., KNIJNIK, J.D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. Rev. Mackenzie de Educ. Fís. e Esp, Ano 5, n.1, p.23-34, 2006.

Schilder, P. (1999). A imagem do corpo: as energias construtivas da psique (3a ed.). São Paulo: Martins Fontes.

SILVA, Carla Regina; LOPES Roseli Esquerdo. Adolescência e juventude: entre conceitos e políticas públicas. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, V. 17, N.2, p 87- 106, São Carlos, Jul-Dez 2009.

SILVA, Jerfesson Freitas. **Musculação na adolescência: entre mitos e realizações**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Bacharelado em Educação Física - Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO), Fortaleza, 2020.

SILVA, Letícia Campos et al. Influência de fatores motivacionais na prática da musculação. 2020. **Revista Científica UNIFAGOC**, v.5, n.1, p.51-57, 2020.

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

SOUZA, Guilherme Lissa; MOREIRA, Natalia Boneti; CAMPOS, Wagner. Ocorrência e características de lesões entre praticantes de musculação. **Saúde e pesquisa**, v. 8, n. 3, p. 469-477, 2015.

SOUZA, Nathália Pinheiro Barbosa; CAIXETA, Fernando. Uso de suplementos alimentares por alunos do IFTM–Campus Uberlândia. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 5545-5550, 2021.

Schwetschenau, H. M.; O'Brien, W. H.; Cunningham, C. J.; Jex, S. M. Barriers to physical activity in an on-site corporate fitness center. *Journal Occup Health Psychol.* 2008. p.371-380.

Shih, M.Y, & Kubo, C. (2002). Body shape preference and body satisfaction in taiwanese college students. *Psychiatry Research* 111 (2-3), 215-228.

Tahara, A. K.; Schwartz, G. M.; Silva, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento.* 2003. p.7-12.

TRICHES, Rozane Márcia; GIUGLIANI, Elsa Regina Justo. Insatisfação corporal em escolares de dois municípios da região Sul do Brasil. *Revista Nutrição*, v. 20, n. 2, p. 119–128, 2007.

TRIGOSO, L.S. A influência da motivação do empregado na produtividade da empresa. 2003. 36 p. Diretoria de projetos especiais curso de pós-graduação “*Latu Senu*” em Gestão de Recursos Humanos Universidade Cândido Mendes. 2003.

Thompson, J.K. (1998). *Exacting beauty: theory, assesment and treatment of body image: disturbance.* Washington:APA.

ULLMANN, Dora. *O peso da felicidade.* Porto Alegre: RBS Publicações, 2004.

VASCONCELOS-RAPOSO, José et al. Atividade física, satisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 14, n. 3, p. 15–32, 2014.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; FISBERG, M. **A atividade física na adolescência.** ago. 2002, vol.3, no.1. Disponível em:<http://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2202/pdf/aula06_leitura01_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf / >. Acesso em 18 de dez. 2023.

WAGNER, Eduardo et al. **Estudo de lesões musculares e articulares em praticantes de musculação de uma academia do município de Florianópolis.** Trabalho de conclusão de curso (Graduação). Bacharelado em Educação Física - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.* 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Weineck J. *Atividade física e esporte para quê?* São Paulo: Manole; 2003

APÊNDICES

APÊNDICE A – CARTA AO COORDENADOR DA ACADEMIA

Prezado Coordenador da Academia,

Espero que esta mensagem o encontre bem. Gostaria de expressar o meu interesse e solicitar sua permissão para realizar a minha pesquisa de TCC no ambiente da academia, com o tema "Motivação e Segurança para a Prática da Musculação entre Adolescentes".

Esta pesquisa é de extrema importância, pois visa não apenas enriquecer o meu conhecimento acadêmico, mas também contribuir para a promoção de um ambiente mais seguro e motivador para os adolescentes que frequentam a nossa academia. Acredito que os resultados desta pesquisa podem beneficiar diretamente os alunos, os professores e a própria instituição, ao fornecer insights valiosos sobre como otimizar a experiência de treinamento dos adolescentes.

Assumo total responsabilidade por garantir que a pesquisa não interfira nas atividades regulares da academia, comprometendo-se a seguir todas as normas e regulamentos estabelecidos pela instituição. Também estou aberto a discutir e ajustar o cronograma e a metodologia da pesquisa de acordo com as necessidades da academia.

Além disso, estou disposto a compartilhar os resultados da pesquisa de forma que possa beneficiar a academia e seus membros, seja por meio de apresentações ou relatórios, de acordo com as preferências da instituição.

Solicito sua aprovação e apoio para que eu possa conduzir essa pesquisa em nosso ambiente, e agradeço antecipadamente pela consideração deste pedido. Estou à disposição para discutir qualquer detalhe adicional e responder a quaisquer dúvidas que possa ter.

Agradeço pela atenção e pelo apoio à minha jornada acadêmica.

Atenciosamente,

Gabriela Miranda Brazão

Contato: (17) 996040269

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO AOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.

Após a leitura das orientações acima, solicito seu consentimento na participação para obtenção das informações contidas no questionário, contribuindo para o desenvolvimento da pesquisa aqui apresentada, e sua autorização para a divulgação e publicação das informações prestadas exclusivamente para fins acadêmicos e científicos.

☐ Sim, estou de acordo em participar enquanto à divulgação para fins acadêmicos e científicos.

☐ Não estou de acordo em participar nem quanto à divulgação para fins acadêmicos e científicos

Nome completo:

Contato (e-mail ou telefone)

1- Há quanto tempo trabalha com musculação?

2- No cotidiano, tem lidado com adolescentes praticando musculação?

☐ Sim

☐ Não

3- Em sua opinião, como se apresenta o nível de motivação do público adolescente para a prática da musculação, quando comparado ao público adulto e idoso?

☐ Semelhante

☐ Maior motivação

☐ Menor motivação

4- Sente-se seguro(a) para orientar e trabalhar com esse público?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐Raramente

5- Qual a maior dificuldade enfrentada na orientação e trabalho com este público?

6- Essa dificuldade é maior para algum gênero específico?

☐Não

☐Sim, público feminino

☐Sim, público masculino

☐Ambos os públicos

7- Já teve que socorrer algum incidente com esse público?

☐Sim

☐Sim, mais de uma vez

☐Nunca

8- Em sua opinião, o público adolescente, quando comparado ao público adulto e idoso, requer atenção diferenciada para manutenção da segurança durante o treino da musculação? Qual o motivo da sua resposta?

APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO AOS ALUNOS

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.

Após a leitura das orientações acima, solicito seu consentimento na participação para obtenção das informações contidas no questionário, contribuindo para o desenvolvimento da pesquisa aqui apresentada, e sua autorização para a divulgação e publicação das informações prestadas exclusivamente para fins acadêmicos e científicos.

☐ Sim, estou de acordo em participar enquanto à divulgação para fins acadêmicos e científicos.

☐ Não estou de acordo em participar nem quanto à divulgação para fins acadêmicos e científicos.

Nome Completo

Contato (e-mail ou telefone)

Qual a idade?

Qual sexo?

☐ Masculino

☐ Feminino

☐ Prefiro não dizer

1- Qual o principal objetivo da prática da musculação?

2- Há quanto tempo pratica musculação?

☐ menos de 6 meses

☐ entre 6 meses e 12 meses

☐ 1 ano

☐ entre 1 ano e 2 anos

☐ mais de 2 anos

3- Está conseguindo atingir seus objetivos?

4- Com que frequência sente-se motivado (a) a realizar seus treinos de musculação?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ Raramente

☐ De vez em quando

5- Por que apresenta esta frequência de motivação com os treinos?

6- Está satisfeito(a) com os resultados alcançados até o momento? Por quê?

7- Costuma pedir ajuda para os(as) profissionais da sala?

☐ Sim

☐ Não

☐ Às vezes

☐ Nunca pedi

8- Segue corretamente a prescrição do(a) profissional?

☐ Sim

☐ Não

9- Sente-se seguro(a) ao realizar seu treino de musculação na academia?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ Raramente

10- Qual o motivo para essa sensação de (in)segurança?

11- Já presenciou situação(ões) de insegurança durante os treinos de algum(a) outro(a) adolescente? Qual(is) situação(ões)?

12- Já se lesionou fazendo exercício na academia?

☐ Sim

☐ Sim, mais de uma vez

☐ Não

13- Caso já tenha se lesionado, como ocorreu a lesão?

**PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO ENTRE ADOLESCENTES: ASPECTOS
MOTIVACIONAIS E DE SEGURANÇA**

Gabriela M. Brazão

(Discente)

Gabriela Miranda Brazão

(Orientador)

Márcio Pereira da Silva

BAURU 2023