



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS/UFAL
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA/BACHARELADO

DIMAS FRANCISCO DA SILVA
ELIELZA MARIA DOS SANTOS

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS, OBJETIVOS E
MOTIVOS PARA A ADESÃO À PRÁTICA DO TREINAMENTO CONTRA
RESISTÊNCIA RELATADOS POR ADULTOS EM ACADEMIAS NO
MUNICÍPIO DE MACEIÓ/AL

Maceió, Junho de 2021



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS/UFAL
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA/BACHARELADO

DIMAS FRANCISCO DA SILVA
ELIELZA MARIA DOS SANTOS

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS, OBJETIVOS E MOTIVOS
PARA A ADESÃO À PRÁTICA DO TREINAMENTO CONTRA RESISTÊNCIA
RELATADOS POR ADULTOS EM ACADEMIAS NO MUNICÍPIO DE
MACEIÓ/AL

Trabalho apresentado como requisito para aprovação de conclusão do curso de Graduação em Bacharelado em Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal de Alagoas sob a orientação do Prof. Dr. Amandio A. R. Galdes e Coorientação do Porf. Ms. Rodrigo Barbosa de Albuquerque.

Maceió, Junho de 2021

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecária: Lívia Silva dos Santos – CRB-4 – 1670

S586c Silva, Dimas Francisco da.

Características sociodemográficas, objetivos e motivos para a adesão à prática do treinamento contra resistência relatados por adultos em academias no município de Maceió/AL / Dimas Francisco da Silva, Elielza Maria dos Santos. – 2021.
36 f. : il.

Orientador: Amandio A.R. Geraldes.

Coorientador: Rodrigo Barbosa de Albuquerque.

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso: Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Curso de Educação Física, Maceió, 2021.

Bibliografia: f. 27-29

Apêndice: f. 30-36

1. Atividade física - Prática 2. Treinamento contra resistência (TCR). 3. Praticantes de TCR - Maceió. I. Título.

CDU: 796.015.363

Folha de Aprovação

Autores: Dimas Francisco da Silva e Eielza Maria dos Santos

(Características Sociodemográficas, Objetivos e Motivos para a adesão à Prática do Treinamento Contra Resistência Relatados por Adultos em Academias no Município de Maceió/Al)

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao corpo docente do Curso de Educação Física Bacharelado do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal de Alagoas.

Data de Aprovação: 14 de junho de 2021

Banca Examinadora:



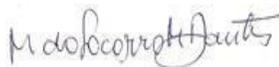
Prof. Dr. Amandio A. R. Geraldes
(Orientador)



Prof Ms. Rodrigo Barbosa de Albuquerque
(Coorientador)



Prof. Dr. Pedro Balikian Junior
(Examinador)



Profa. Dra. Maria do Socorro Meneses Dantas
(Examinadora/Presidente)

RESUMO

Número de praticantes de ambos os sexos e diferentes idades do treinamento contra resistência (TCR), também conhecido como “musculação” tem sido crescente em todo o mundo. Embora, esse tipo de treinamento seja considerado a mais importante forma de treinamento para o aumento da aptidão muscular e níveis de saúde neuromuscular, pouco se sabe sobre as características dos praticantes, objetivos e expectativas, bem como, sobre os mais importantes fatores de adesão ou não adesão ao treinamento, considerando ambos os sexos. **Metodologia:** Pesquisa de campo, de natureza mista (qualitativa - quantitativa), descritiva e transversal. Para a composição da amostra, foram selecionados 150 participantes de ambos os sexos, maiores de 18 anos, praticantes de TCRP em academias do município de Maceió-Al. **Resultados:** os homens apresentaram maiores , massa corporal (MC), estatura (EST) e índice de massa corporal (IMC), quando comparados com as mulheres. A maioria dos participantes (82,7%) foi classificada como eutrófica. A maioria dos participantes declarou-se solteira (58,7%), empregada (86,7%) e com o primeiro grau completo (72,7%). Dois motivos empatados em ordem de importância para a prática do TCR foram: saúde e estética (84%). Cerca de (46,7%) dos participantes declarou gastar menos que 60 minutos de treinamento, praticando o exercício com frequência de quatro sessões semanais. Cerca de (58%) dos participantes declarou que um melhor preparo dos profissionais poderia ajudá-los na obtenção de seus objetivos. Com relação à falta no treino, e exatamente (18%) reportou que a falta de tempo é a principal responsável pelos problemas de assiduidade. **Considerações Finais:** Os frequentadores de academias na cidade de Maceió são eutróficos, atendem as recomendações mínimas da Organização Mundial da Saúde para prática de Exercícios Físicos, além de serem adultos jovens, solteiros, estudantes e têm ao menos o primeiro grau completo. Os principais motivos relacionados à prática do TCR foram a saúde e a estética. Fatores que podem ter sido influenciados, pelas propagandas e mídias sociais intensificadas e bastante utilizada pela população geral nos últimos anos, os horários escolhidos para coleta de dados (manhã, e fim da tarde/início da noite) e, mais especificamente, as características culturais dos participantes e o clima predominante no período da coleta (em nosso estudo o clima predominante no período de coleta de dados era verão). Os resultados permitiram concluir também que investir na qualificação profissional e adotar estratégias que possam acompanhar a evolução dos praticantes é fundamental para manter a adesão. Dessa forma, espera-se que os resultados do presente estudo sirvam de subsídio para os profissionais de Educação Física e para os proprietários de academias.

ABSTRACT

Rationale: The number of practitioners of both sexes and different ages of resistance training (TCRP), also known as “bodybuilding” has been increasing all over the world. Although this type of training is considered the most important form of training to increase muscle fitness and neuromuscular health levels, little is known about the characteristics of practitioners, goals and expectations, as well as the most important factors of adherence or non-adherence to training, considering both genders. **Methodology:** Field research, of a mixed nature (qualitative - quantitative), descriptive and transversal. For the composition of the sample, 150 participants of both sexes, over 18 years old, practitioners of TCRP in gyms in the city of Maceió were selected. **Results:** men had higher BM, EST and BMI when compared to women. Most participants (82.7%) were classified as eutrophic. Most participants declared themselves single (58.7%), employed (86.7%) and having completed elementary school (72.7%). Two reasons tied in order of importance for the practice of TCRP were: health and aesthetics (84%). About (46.7%) of the participants declared to spend less than 60 minutes of training, practicing the exercise with frequency of four weekly sessions. About (58%) of the participants stated that a better preparation of professionals could help them to achieve their goals. Regarding the absence in training, and exactly (18%) reported that the lack of time is the main responsible for the attendance problems. **Final Considerations:** Gym goers in the city of Maceió are eutrophic, meet the minimum recommendations of the World Health Organization for the practice of Physical Exercises, in addition to being young adults, single, students and have at least completed elementary school. The main reasons related to the practice of TCRP were health and aesthetics. Factors that may have been influenced, by intensified advertising and social media widely used by the general population in recent years, the times chosen for data collection (morning, and late afternoon/early evening) and, more specifically, the cultural characteristics of the participants and the prevailing climate in the data collection period (in our study, the predominant climate in the data collection period was summer). The results also allowed us to conclude that investing in professional qualification and adopting strategies that can follow the evolution of practitioners is essential to maintain adherence. Thus, it is expected that the results of this study serve as a subsidy for Physical Education professionals and gym owners.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Resultados e comparações – considerando ambos os sexos – entre as variáveis: idade, massa corporal, estatura e IMC.....	12
Tabela 2 - Frequências das variáveis sociodemográficas auto-relatadas.....	12
Tabela 3 - Classificação do IMC e relatos sobre a última vez em que foram realizadas as medidas de: Pressão Arterial (no último ano) e as medidas mais recentes da Massa Corporal e Estatura e apresentação das categorias de IMC dos participantes do estudo.....	14
Tabela 4 - Características do treinamento realizado relatado por adultos de ambos os sexos, praticantes de TCRP no município de Maceió.....	15
Tabela 5 - Principais motivos relatados por adultos de ambos os sexos, praticantes de TCRP relacionados com a adesão e/ou possíveis barreiras à prática da atividade no município de Maceió.....	16
Tabela 6 - Principais objetivos relatados pelos praticantes adultos de ambos os sexos para a prática do TCRP no município de Maceió.....	17
Tabela 7 - Principais expectativas relacionadas com os objetivos, motivação e a manutenção da motivação, relatadas por adultos de ambos os sexos praticantes de TCRP no município de Maceió.....	19
Tabela 8 - Principais expectativas com o treinamento, relatados por adultos de ambos os sexos praticantes do TCRP nas academias do município de Maceió.....	21

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	8
2.	MATERIAIS E MÉTODO	10
2.1	Seleção dos participantes do estudo	10
2.2	Análise estatística	11
3.	RESULTADOS	12
4.	DISCUSSÃO	21
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27
	APÊNDICE	30

1. INTRODUÇÃO

Devido ao fato de ofertar diferentes opções de exercícios, fornecerem ambientes protegidos e seguros, além de favorecerem uma maior socialização, as academias de ginástica e musculação se apresentam como opções interessantes para quem busca um local para a prática regular de atividades físicas (NAHAS, 2017).

Dentre as diferentes modalidades de exercícios ofertados pelas academias o Treinamento Contra Resistência Progressiva (TCRP), popularmente denominado de musculação, tem sido um dos tipos de exercícios mais procurados da atualidade, seja objetivando a saúde, aptidão e desempenho físico ou funcional (SARABIA et al., 2017).

O TCRP é um tipo de atividade física realizada com auxílio de resistências progressivas que podem ser obtidas com auxílio do peso do próprio corpo ou através de diferentes recursos ou equipamentos como, por exemplo: borrachas, halteres, barras e anilhas, entre outros (LAMBERT, 1987).

De acordo com Sarabia et al. (2017), o TCRP é a mais importante e utilizada forma de treinamento, principalmente quando os objetivos propostos relacionarem-se com o aumento da aptidão muscular (resistência, força, potência) e a obtenção da hipertrofia muscular.

Grande parte do sucesso do TCRP se deve ao fato de permitir: a prescrição individual e uma progressão mais controlada, poder ser realizado por pessoas de qualquer idade, sexo, diferentes níveis de aptidão (iniciantes, intermediários e avançados) e ser adaptado para atingir diferentes objetivos e áreas corporais (KRAEMER e RATAMESS, 2004). Sendo o principal e mais efetivo recurso para o aumento da aptidão muscular, o TCRP é uma das modalidades de exercícios mais praticadas em todo o mundo (LAMBERT, 2017; SCHOENFELD et al., 2019).

Embora muito procurado, diferentemente de outras modalidades de exercícios, as características sociodemográficas de treinamento, bem como os objetivos/motivos que levam os praticantes a procurar e aderir à prática do TCRP, para além de terem sido pouco investigados no Brasil, os estudos realizados sobre a temática utilizaram amostras muito reduzidas, local/específica ou apresentaram resultados não concordantes. Por exemplo, em pesquisa realizada em Santa Catarina, Liz e Andrade (2016) observaram,

em uma amostra de 21 participantes de ambos os sexos com idades entre 23 e 50 anos, que os principais motivos de adesão relacionados à prática do TCRP foram: o bem-estar, a melhoria da saúde e a estética corporal. A mesma pesquisa verificou que os principais motivos para o abandono da prática da atividade foram: a “falta de tempo”, o “atendimento profissional desqualificado” e a existência de “poucos aparelhos para a prática” da atividade.

Em Trabalho de Conclusão de Curso ainda não publicado com o título: “Motivação à Prática de Musculação por Adultos Jovens do Sexo Masculino na Faixa Etária de 18 a 30 Anos”, Amorim (2010), utilizando como amostra 40 homens com idades entre 18 e 30 anos, praticantes de TCRP em academias de Porto Alegre, concluiu que os três principais motivos para a prática do TCRP, apresentados de maneira indissociável e em ordem decrescente de importância, foram a estética, o prazer e a saúde.

Em se tratando dos objetivos comumente relatados pelas pessoas que procuram as academias em busca da prática do TCRP, quando perguntados sobre quais são seus objetivos para a adesão à prática do TCRP, não se conseguiu encontrar publicações sobre o assunto na literatura brasileira. Na realidade, pouco se conhece sobre as características e diferenças, bem como, sobre os principais objetivos/motivos que levam pessoas maiores de 18 anos, de ambos os sexos a aderirem à prática do TCRP.

Portanto, utilizando-se uma amostra composta por 150 participantes (75 homens e 75 mulheres) com 18 ou mais anos de idade, praticantes do TCRP em cinco das maiores e mais conhecidas academias de Musculação localizadas nas diferentes regiões administrativas do município de Maceió, este estudo investigou, além dos valores da idade, massa corporal (MC), estatura (EST) relatados e valores de IMC, foram coletadas informações sobre variáveis das seguintes dimensões: 1) características sociodemográficas, 2) quantas medidas: a pressão arterial (PA) foram realizadas nos últimos 12 meses e, a última vez que foram realizadas as medidas da MC e EST. De posse de tais informações calculou-se e categorizou-se os valores de IMC dos participantes; 3) características do treinamento realizado; 4) motivos relacionados com a adesão e possíveis barreiras à prática da atividade; 5) principais objetivos para a prática do TCRP e, 6) as expectativas do praticante com o treinamento.

A pesquisa foi motivada pelo fato de se acreditar ser possível que, de posse de tais informações, seja possível planejar, de maneira objetiva e mais adequada, as

estratégias e resultados, melhorando o planejamento e a adesão ao treinamento da modalidade.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa descritiva e transversal foi realizada com abordagem quantitativa, utilizando como principal instrumento de coleta de dados um questionário composto por questões abertas e fechadas relacionadas com o objetivo proposto por essa pesquisa que foi aplicado nos meses de janeiro, fevereiro e março de 2020. Tais questões foram elaboradas afim de se obter informações a respeito das variáveis a serem observadas no estudo.

2.1. Seleção dos participantes do estudo

A seleção dos participantes que compuseram a amostra foi realizada de maneira conveniente e não probabilística, entre a população de usuários de cinco academias de diferentes regiões do município de Maceió.

Em cada uma das cinco academias escolhidas para o estudo, foram selecionados 30 alunos (15 mulheres e 15 homens) compondo uma amostra final de 150 praticantes de TCRP (75 homens e 75 mulheres), maiores de 18 anos que estivessem matriculados nas academias.

A participação do voluntário se deu por adesão espontânea, após a leitura das informações e a demonstração de interesse em participar do estudo. Todas as academias foram visitadas em três momentos. O primeiro, com o objetivo de explicar os objetivos do estudo e obter a anuência do responsável pela academia para convidar os possíveis voluntários para compor a amostra e, após autorização desses, foi solicitado aos proprietários que assinassem um formulário de concordância para participação e ficassem responsáveis por veicular as informações sobre a pesquisa para seus clientes, por meio de contato pessoal ou de informações colocadas em cartazes e avisos em sua academia.

Com o objetivo de contemplar a inclusão de participantes em diferentes horários, as duas visitas posteriores foram realizadas em dois dias distintos e dois horários diferentes: manhã e fim da tarde/início da noite. Durante as visitas, depois de realizada a leitura e assinatura do TCLE, os voluntários eram convidados a ler e responder ao questionário. Seriam excluídos do estudo os participantes que não respondessem adequadamente ao questionário ou, por qualquer motivo, decidissem se retirar do estudo.

Além de tentar esclarecer as possíveis dúvidas com os pesquisadores, o questionário poderia ser respondido na própria academia. Entretanto, caso fosse necessário, poderia ser levado para a casa do voluntário para ser preenchido e entregue posteriormente.

Para além dos relatos de idade, MC, e EST, as questões que compuseram o questionário, tinham como objetivos obter informações sobre as seguintes seis dimensões: 1) características sócio-demográficas, 2) número de aferições e informações sobre a última vez em que foram realizadas as medidas de PA, MC e EST. De posse dos relatos das medidas da MC e EST, calculou-se e categorizou-se o IMC dos participantes, 3) informações sobre o treinamento realizado, 4) principais motivos relacionados com a adesão e possíveis barreiras à prática da atividade, 5) principais objetivos para a prática do TCRP e, 6) expectativas do praticante com relação ao treinamento realizado.

2.2. Análise Estatística

As comparações entre as variáveis apresentadas através da escala de razão: idade, MC, EST e IMC, foram realizadas com auxílio do teste não paramétrico *Mann-Whitney U Test*. A organização e apresentação dos dados categóricos e ordinais foram realizadas com auxílio das frequências: absoluta e relativa (%).

Todos os cálculos estatísticos foram realizados com auxílio do Software SPSS (*IBM SPSS Statistics for Windows, Version 21.0. Armonk, NY: IBM Corp*).

3. RESULTADOS

Na Tabela 1 são apresentados e comparados os resultados das variáveis: idade, massa corporal, estatura e IMC.

Tabela 1: Resultados e comparações – considerando ambos os sexos – entre as variáveis: idade, massa corporal, estatura e IMC. (n = 150)

VARIÁVEIS	TOTAL (n = 150)			MASCULINO (n = 75)			FEMININO (n = 75)			Valor de <i>p</i>
	$\bar{x}_{ }$	Dp	H	$\bar{x}_{ }$	Dp	H	$\bar{x}_{ }$	Dp	h	
IDADE (anos)	32,6	12,6	66 - 18	35,4	13,1	66 - 20	25,9	10,1	64 - 18	0,000*
MC (kg)	74,3	15,2	136-49	74,7	14,9	127-50	73,9	15,5	136-49	0,782
EST (m)	1,68	0,1	1,92-1,54	1,7	0,1	1,92-1,54	1,7	0,1	1,85-1,54	0,889
IMC (kg/est ²)	26,2	4,4	49,4-16,4	26,3	3,8	37,5-17,5	26,1	4,9	49,4-16,4	0,219

Obs: $\bar{x}_{||}$ Média; Dp = Desvio Padrão; h = Amplitude (maior - menor valor); Valor de *p* = Resultado do Mann-Whitney U Test para a comparação das médias entre masculino e feminino. **p* < 0,001.

Como pode ser observado (Tabela 01), os homens, quando comparados com as mulheres, obtiveram maiores valores médios nas quatro variáveis observadas (idade, MC, EST e IMC). Entretanto, somente a variável idade apresentou diferença estatisticamente significativa.

As informações sociodemográficas dos participantes são apresentadas na tabela a seguir. (Tabela 2).

Tabela 2: Frequências das variáveis sociodemográficas auto-relatadas. (n = 150).

Variáveis	Opções	Total		Masculino		Feminino	
		Fabs	Frel	Fabs	Frel	Fabs	Frel
Estado civil	Solteiro	88	58,7	42	56	48	64
	Casado	49	32,7	25	33,3	20	20
	Separado	3	2	2,	2,7	5	6,7
	Divorciado	9	6	4	5,3	4	5,3
	Viúvo	1	7	2	2,7	3	4
Empregado	Sim	116	77,3	60	80	51	68
	Não	34	22,7	15	20	23	30,7
Profissão	Estudante	19	12,7	10	13,3	16	21,3

	Auxiliar administrativo	11	7,3	5	6,7	17	22,7
	Balconista	4	2,7	4	5,3	18	24
	Bancário	8	5,3	7	9,3	12	16
	Professor	16	10,1	6	8	6	8
	Outros	92	61,3	43	57,3	6	8
Escolaridade	1º grau incompleto	41	27,3	21	28	6	8
	1º grau completo	47	31,3	22	29,3	17	22,7
	2º grau incompleto	21	14	9	12	38	50,7
	2º grau completo Superior	10	6,7	4	5,3	4	5,3
	incompleto	8	5,3	6	8	5	6,7
	Pós graduação	23	15,3	13	17,3	5	6,7

OBS: Fabs = Frequência absoluta; Frel. = Frequência relativa.

No que diz respeito às características sociodemográficas dos participantes de pesquisa (Tabela 2) constatou-se que mais que a metade dos participantes (58,7%) eram solteiros, sendo as mulheres as mais frequentes (64%), quando comparadas com os homens (56%).

Com relação a empregabilidade, mais que 77% dos participantes declararam-se empregados e, quando comparados com as mulheres (68%), os homens apresentaram a maior frequência (80%).

No item profissão, 13% dos participantes se declararam estudantes, enquanto o restante (82%) relataram trabalhar em diferentes ramos profissionais. Com relação à escolaridade, a maior categoria (31,3%) declarou ter o primeiro grau completo. Somente oito participantes (5,3%) da amostra declararam ter o curso superior completo.

As respostas para as perguntas relacionadas com a última vez em que os participantes realizaram suas medidas: da PA (durante o último ano) e as medidas mais recentes da MC e da EST podem ser verificados na tabela a seguir. (Tabela 3).

Tabela 3: Classificação do IMC e relatos sobre a última vez em que foram realizadas as medidas de: Pressão Arterial (no último ano) e as medidas mais recentes da Massa Corporal e Estatura e apresentação das categorias de IMC dos participantes do estudo. (n = 150)

Variáveis	Opções	Total		Masculino		Feminino	
		Fabs	Frel	Fabs	Frel	Fabs	Frel
Categorias de IMC	Eutrófico	128	82,7	64	42,7	64	42,7

	Sobrepeso	6	4	2	1,3	4	2,7
	Obesidade I	14	9,3	7	4,7	7	4,7
	Obesidade II	5	3,4	2	1,3	0	0
	Obesidade III	1	0,6	0	0	0	0
Quantas vezes você mediu a sua PA no último ano?	1 a 2 vezes	55	36,7	30	40	28	37,3
	3 a 4 vezes	45	30	23	30,7	2	2,7
	5 a 6	25	16,7	17	22,7	20	26,7
	>6	15	10	3	4	25	33,3
	Nenhuma	10	6,7	2	2,7	0	0
Há quanto tempo você mediu a sua massa (peso) corporal?	1 Semana	33	22	17	22,7	23	30,7
	2 Semana	33	22	16	21,3	25	33,3
	3 Semana	20	13,3	2	2,7	7	9,3
	4 Semana	15	10	3	4	3	4
	> 4 Semanas	49	32,6	37	49,4	17	22,7
Há quanto tempo você mediu a estatura (altura)?	1 Semana	27	18	15	20	20	26,7
	2 Semana	21	14	11	14,7	16	21,3
	3 Semana	24	16	11	14,7	12	16
	4 Semana	23	15,3	16	21,3	17	22,7
	> 4 Semanas	55	36,6	22	29,3	10	13,3

Observou-se que as medidas da PA foram realizadas em menor número e com os maiores intervalos de tempo, quando comparadas com a MC e a EST. No que se refere à medida da MC, 49 participantes (32,6%) declararam não ter aferido a variável há pelo menos quatro semanas. Entretanto, 66 pessoas (44%) da amostra realizaram a aferição da medida entre uma a duas semanas passadas sendo na maioria mulheres (30,7%).

Diferentemente da MC a EST os relatos da aferição das EST foram menos frequentes. Verificou-se que 78 participantes (51,3%) realizaram a última aferição há mais de quatro semanas.

Em relação às categorias do IMC, verificou-se que a grande maioria: 128 pessoas da amostra (82,7%) foram classificadas como eutróficas. Somente seis pessoas foram classificadas com sobrepeso: quatro homens e quatro mulheres. Um total de 20 pessoas foram classificadas como obesas: 14 delas com obesidade I, cinco classificadas com obesidade II e uma com obesidade III.

A tabela abaixo apresenta as características do treinamento realizado, de acordo com os participantes. (tabela 4)

Tabela 4: Características do treinamento realizado relatado por adultos de ambos os sexos, praticantes de TCRP no município de Maceió. (n = 150)

Variáveis	Opções	Total		Masculino		Feminino	
		Fabs	Frel	Fabs	Frel	Fabs	Frel
Tempo de prática do TCR	< 3 meses	71	47,3	11	14,7	16	21,3
	Entre 3 e 6 meses	28	18,7	11	14,7	29	38,7
	Entre 6 e 12 meses	23	15,3	1	1,3	22	29,3
	Entre 12 e 24 meses	28	18,7	52	69,3	8	10,7
Frequência semanal	2 X Sem	45	30	27	36	19	25,3
	4 X Sem	78	52	46	61,3	32	42,7
	Outros	27	18	2	2,7	24	32
Média de horas de duração da sessão de treino/semana	Menos de 60min	70	46,7	36	48	35	46,7
	1 horas	20	13,3	7	9,3	13	17,3
	2 horas	31	20,7	16	21,3	15	20
	Mais de 2 horas	29	19,3	16	21,3	12	16
Pratica outra AF	Sim	73	48,7	43	54,7	32	42,7
	Não	77	51,3	32	42,7	43	57,3
Qual outra AF você pratica	Natação	9	6	6	8	18	24
	Futebol	11	7,3	3	4	13	17,3
	Crossfit	10	6,7	5	6,7	23	30,7
	Caminhada	8	5,3	2	2,7	5	6,7
	Muay Thay	7	4,7	4	5,3	6	8
	Outros	105	70	55	73,3	10	13,3

Noventa e nove, dentre os 150 participantes da pesquisa relataram treinar há mais de seis meses, enquanto que 71 das pessoas (47,3%) declararam realizar a atividade há menos de três meses. Em relação à frequência e o número de horas semanais de treinamento, 105 (70%) dos participantes, homens e mulheres, declararam treinar quatro ou mais dias por semana. Em relação ao número de horas por sessão de treinamento, um pouco menos da metade dos participantes da amostra: 70 (46,7%) declarou treinar por menos de uma hora por dia. Os valores demonstram que os homens apresentam maior tempo, frequência e horas dedicadas semanalmente à prática do TCRP em relação as mulheres.

Os principais motivos relacionados com a adesão ou barreiras para o treinamento podem ser observados na tabela seguinte. (Tabela 5)

Tabela 5: Principais motivos relatados por adultos de ambos os sexos, praticantes de TCRP relacionados com a adesão e/ou possíveis barreiras à prática da atividade no município de Maceió. (n = 150).

Variáveis	Opções	Total		Masculino		Feminino	
		Fabs	Frel	Fabs	Frel	Fabs	Frel
Tempo que frequenta academias	< 3 meses	33	22	13	17,3	20	26,7
	Entre 3 e 6 meses	18	12	12	16	6	8
	Entre 6 e 12 meses	73	48,7	42	56	31	41,3
	Entre 12 e 24 meses	26	17,3	8	10,7	18	24
Tempo de frequência nesta academia	< 3 meses	88	58,7	43	57,3	45	60
	Entre 3 e 6 meses	24	26	9	12	12	16
	Entre 6 e 12 meses	21	14	16	21,3	5	6,6
	Entre 12 e 24 meses	14	9,3	4	5,3	8	10,6
	> 24 meses	3	2	3	4	5	6
Interrupção por mais que 3 meses	Sim	111	74	63	84	48	64
	Não	36	24	9	12	27	36
	Não lembra	3	2	3	4		
Motivos para a interrupção	Falta de tempo	27	18	13	17,3	4	5,3
	Enfermidades	12	8	7	9,3	6	8
	Preguiça	10	6,7	4	5,3	3	4
	Cirurgias	9	6	5	6,7	5	6,7
	Desmotivação	6	4	5	6,7	1	1,3
	Outros	86	57,3	41	54,7	56	74,7
O que te incomoda na academia	Muito cheia	8	5,3	4	5,3	20	26,7
	Falta de atenção	19	12,7	13	17,3	21	28,7
	Equipamentos	8	5,3	5	6,7	5	6,7
	Calor	14	9,3	9	12	24	32
	Organização	4	2,7	3	4	5	6,7
	Outros	97	64,7	41	54,7		

Os resultados relacionados ao tempo que o participante frequentava academias (Tabela 5), permitiram observar que 99 (66%) das pessoas estudadas declararam frequentar academias entre seis e 24 meses. Em relação ao tempo que frequentava a academia em que eram alunos no momento do estudo, 88 (58,7%) relataram frequentá-la há menos de três meses.

No que se relaciona com a pergunta sobre se já havia interrompido por mais que três meses o treinamento, 111 (74%) dos respondentes (63 homens e 48 mulheres) responderam afirmativamente. Em relação ao(s) motivo(s) para a interrupção, mais da metade dos participantes (57,3%) não escolheram nenhuma das variáveis utilizadas como opções. Entre as opções possíveis, a falta de tempo para treinar foi a que teve a maior frequência (18%).

A tabela 6, mostra os resultados dos principais objetivos para a prática do TCRP, segundo as opções escolhidas pelos participantes deste estudo.

Tabela 6: Principais objetivos relatados pelos praticantes adultos de ambos os sexos para a prática do TCRP no município de Maceió. (n = 150)

Questionamentos	Opções	Total		Masculino		Feminino	
		Fabs	Frel	Fabs	Frel	Fabs	Frel
Um dos principais motivos para a prática de TCR foi a saúde?	Concordo Fortemente	75	50	39	52	36	48
	Concordo	51	34	29	38,7	22	29,3
	Não Sei	11	7,3	1	1,3	10	13,3
	Não Concordo	8	5,3	5	6,7	3	4
	Discordo Fortemente	5	3,3	1	1,3	4	5,3
Um dos principais motivos para a prática de TCR foi o Lazer?	Concordo Fortemente	21	14	7	9,3	14	18,7
	Concordo	62	41,3	33	44	29	38,7
	Não Sei	10	6,7	3	4	7	9,3
	Não Concordo	49	32,7	29	38,7	20	26,7
	Discordo Fortemente	8	5,3	3	4	5	6,7
Um dos principais motivos para a prática de TCR Conhecer pessoas?	Concordo Fortemente	17	11,3	7	9,3	10	13,3
	Concordo	62	41,3	25	33,3	37	49,3
	Não Sei	24	16	10	13,3	14	18,7
	Não Concordo	41	27,3	30	40	11	14,7
	Discordo Fortemente	6	4	3	4	3	4
Um dos principais motivos para a prática de TCR foi a Indicação médica?	Concordo Fortemente	75	50	10	13,3	18	24
	Concordo	51	34	36	48	34	45,3
	Não Sei	11	7,3	5	6,7	2	2,7
	Não Concordo	8	5,3	21	28	17	22,7
	Discordo Fortemente	5	3,3	3	4	4	5,3
Um dos principais motivos	Concordo Fortemente	38	24,3	14	18,7	24	32

para a prática de TCR foi Emagrecer?	Concordo	55	36,7	29	38,7	26	34,7
	Não Sei	10	6,7	5	6,7	5	6,7
	Não Concordo	34	22,7	20	26,7	14	18,7
	Discordo Fortemente	13	8,7	7	9,3	6	8
Um dos principais motivos para a prática de TCR foi a hipertrofia?	Concordo Fortemente	29	19,3	14	18,7	15	20
	Concordo	64	42,7	37	49,3	27	36
	Não Sei	11	7,3	4	5,7	7	9,3
	Não Concordo	38	25,3	17	22,7	21	28
	Discordo Fortemente	8	5,3	3	4	5	6,7
Um dos principais motivos para a prática de TCR foi a estética?	Concordo Fortemente	24	16	4	5,3	20	26,7
	Concordo	54	36	33	44	21	28
	Não Sei	6	4	1	1,3	5	6,7
	Não Concordo	58	38,7	34	45,3	24	32
	Discordo Fortemente	8	5,3	3	4	5	6,7

Quando observado o ranqueamento, no que se refere à frequência dos motivos selecionados para a prática do TCRP, em primeiro lugar, empatadas com a mesma frequência (126 participantes), saúde e indicação médica (126) foram selecionadas por 84% dos respondentes.

Em segundo lugar, também empatadas em termos de frequência, ficaram o emagrecimento e a hipertrofia, cada qual com 93 (62%) respondentes. A opção lazer foi classificada como terceiro lugar, visto que 83 participantes (51,3%) apontaram essa opção.

Em quarto lugar, por ordem de escolha, ficou a variável conhecer pessoas. Para essa variável, 70 participantes (52%) responderam concordar ou concordar fortemente com a importância da variável. Por fim, a estética foi escolhida como a quinta variável em importância por 37 homens e 41 mulheres, 52% da amostra.

As principais expectativas relacionadas com os objetivos, motivação e manutenção da motivação estão apresentadas na tabela a seguir (tabela 7).

Tabela 7: Principais expectativas relacionadas com os objetivos, motivação e a manutenção da motivação, relatadas por adultos de ambos os sexos praticantes de TCRP no município de Maceió. (n = 150)

Questionamentos	Opções	Total		Masculino		Feminino	
		Fabs	Frel	Fabs	Frel	Fabs	Frel

Se você tivesse mais tempo Teria melhores resultados em seus resultados?	Concordo Fortemente	55	36,7	29	38,7	26	34,7
	Concordo	56	37,3	22	29,3	34	45,3
	Não Sei	11	7,3	8	10,7	3	4
	Não Concordo	22	14,7	14	18,7	8	10,7
	Discordo Fortemente	6	4	2	2,7	4	5,3
Os profissionais que acompanham poderiam ser mais qualificados?	Concordo Fortemente	28	18,7	15	20	13	17,3
	Concordo	59	39,3	23	30,7	36	48
	Não Sei	15	10	4	5,7	11	14,7
	Não Concordo	37	24,7	28	37,3	9	12
	Discordo Fortemente	11	7,3	5	6,7	6	8
Os equipamentos poderiam favorecer seu objetivo?	Concordo Fortemente	16	10,3	9	12	7	9,3
	Concordo	41	27,3	18	24	23	30,7
	Não Sei	30	20	10	13,3	20	26,7
	Não Concordo	50	33,3	30	40	20	26,7
	Discordo Fortemente	13	8,7	8	10,7	5	6,7
Você acha que se utilizasse algum tipo de suplemento poderia ter mais sucesso com o seu treinamento?	Concordo Fortemente	32	21,3	11	14,7	21	28
	Concordo	46	30,7	21	28	25	33,3
	Não Sei	27	18	15	20	12	16
	Não Concordo	34	22,7	19	25,3	15	20
	Discordo Fortemente	11	7,3	9	12	2	2,7
Você acha que se esforçar mais o ajudará a atingir seus objetivos?	Concordo Fortemente	70	46,7	39	52	31	41,3
	Concordo	59	38,7	28	37,3	40	10
	Não Sei	16	10,7	7	9,3	9	12
	Não Concordo	5	6,7	1	1,3	4	5,3
	Discordo Fortemente	1	1,3			1	1,3
Você acha que grande parte do seu sucesso ou insucesso se deve a sua genética?	Concordo Fortemente	14	9,3	5	6,7	9	12
	Concordo	45	30	15	20	30	40
	Não Sei	27	18	15	20	12	16
	Não Concordo	54	36	30	40	24	32
	Discordo Fortemente	10	6,7	10	13,3		
Você acha que treinar com um companheiro favorece o seu sucesso?	Concordo Fortemente	25	16,7	11	14,7	14	18,7
	Concordo	57	38	27	36	30	40
	Não Sei	18	12	9	12	9	12
	Não Concordo	41	27,3	24	32	17	22,7
	Discordo Fortemente	9	6	4	5,3	5	6,7
É provável que um dia você acabe tomando algum hormônio para atingir seus	Concordo Fortemente	2	1,3	2	2,7		
	Concordo	12	8	7	9,3	5	6,7
	Não Sei	20	13,3	12	16	8	10,7

objetivos?	Não Concordo	44	29,3	15	20	28	38,7
	Discordo Fortemente	70	46,7	37	49,3	33	44
	Outros	2	1,3	2	2,7		

Como pode ser observado na tabela anterior (Tabela 7), a maioria dos participantes: 67 homens e 71 mulheres (85,4%) selecionou como o principal motivo para seus resultados com o treinamento, o fato de não se esforçarem o suficiente. 111 participantes (51 homens e 60 mulheres) atribuíram à falta de tempo o segundo principal motivo.

O terceiro motivo mais importante, em ordem decrescente relacionou-se com a especialização dos profissionais. Oitenta e sete pessoas (58% da amostra) reportaram que se os profissionais tivessem maior conhecimento ou especialização, seus resultados poderiam ser melhores. As opções concordo e concordo fortemente apontou que o item “uso de suplementos poderia melhorar o desempenho” ficou em quarto lugar em importância, sendo selecionado por mais da metade dos participantes, 78 (52%): 32 homens e 46 mulheres. O quinto motivo atribuído aos resultados obtidos pelo treinamento foi a genética. Cinquenta e nove participantes (39,3%) responderam que a genética seria um dos principais responsáveis pelos resultados. A importância dos equipamentos foi classificada em sexto e último lugar, sendo selecionada por 56 (37,6%) participantes.

Por fim, quando perguntados se seria provável que, algum dia, viessem a tomar algum hormônio para atingir seus objetivos, somente 14 (9,3%) disseram concordar ou concordar fortemente com a possibilidade. A grande maioria: 114 (76%) afirmou não concordar ou não concordar fortemente com a opção.

A tabela a seguir (tabela 8) apresenta as expectativas com o treinamento relatado pelos voluntários participantes da pesquisa.

Tabela 8: Principais expectativas com o treinamento, relatados por adultos de ambos os sexos praticantes do TCRP nas academias do município de Maceió. (n = 150)

Variáveis	Opções	Total		Masc		Fem	
		Fabs	Frel	Fab	Frel	Fab	Frel

				s		s	
Você acredita que irá alcançar alterações importantes na sua composição corporal?	Sim	147	98	72	96	75	100
	Não	3	2	3	4		
Qual a principal diferença percebida em decorrência do treinamento?:	Aumento da musculatura	27	18	14	18,7	13	17,3
	Disposição	21	14	10	13,3	11	14,7
	Força	13	8,7	6	8	7	9,3
	Perda de gordura	18	12	8	10,7	10	13,3
	Resistencia Muscular	14	9,3	6	8	8	10,7
	Outros	57	38	31	41,3	26	34,7

Para a primeira pergunta relacionada com as expectativas do treinamento: Você acredita que irá alcançar alterações importantes na composição corporal? A maioria: 147 pessoas (98 homens e 75 mulheres), respondeu acreditar que sim. Com relação às seis opções elencadas para representar quais as alterações percebidas pelo participante com o treinamento, representada pela pergunta: Qual a principal diferença percebida em decorrência do treinamento? As duas principais alterações comentadas, por ordem crescente de importância foram o aumento da massa muscular (hipertrofia) e a disposição. A perda de gordura ficou em terceiro lugar, a resistência muscular em quarto e 57 pessoas (38%) responderam outros.

4. DISCUSSÃO

Para além de coletar informações sobre as características sociodemográficas, idade, massa corporal e estatura relatadas, que permitiram o cálculo do IMC para classificação do estado nutricional dos participantes, a presente pesquisa teve como objetivo principal investigar as características do treinamento realizado, os motivos relacionados com a adesão e as possíveis barreiras para a prática da atividade, os principais objetivos para a prática do TCRP e os relatos de expectativas com o treinamento em 150 praticantes de TCRP adultos de ambos os sexos (75 homens e 75 mulheres).

Os resultados observados demonstraram que a média de idade dos participantes foi 32,6 anos (35,4 para os homens e 25,9 para as mulheres). No que se refere as

medidas de MC, EST e IMC, os homens apresentaram maiores valores em relação as mulheres.

Embora as informações sobre a estatura e o peso tenham sido obtidas por meio dos próprios participantes da amostra, segundo Fonseca (2004) esta é uma forma viável de aquisição de tais dados, visto que, apresenta boa concordância e validade.

Os cálculos do IMC foram realizados com auxílio da MC e EST relatados. Dessa forma, foi possível observar que a maioria (82,7%) dos participantes foi classificada como eutrófica, muito provavelmente pelo fato das pessoas serem mais preocupadas com o corpo e mais fisicamente ativas.

Quando comparados os resultados deste estudo com os observados na população brasileira, em geral, observamos grande discrepância. Segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (IBGE, 2020), em 2019, 60,3% da população adulta apresentava-se com sobrepeso. Essas comparações permitem identificar que os frequentadores de academia na cidade de Maceió, estão nos limites preconizados para a saúde no que se refere ao IMC.

Em se tratando das características sociodemográficas, observou-se que a maioria dos participantes era solteira e empregada em setores diversos. Em relação ao nível de escolaridade, a maioria dos sujeitos tinha ao menos o primeiro grau completo. Considerando que a informação e o conhecimento são fatores que contribuem para incentivar a busca de um estilo de vida saudável, particularmente no que se refere a alimentação e a prática de atividades físicas (MATSUDO; MATSUDO E BARROS NETO, 2001; MOURA E MASQUIO, 2014), pode-se especular que as duas características supracitadas podem colaborar de maneira importante alguns dos resultados encontrados, como por exemplo o fato dos participantes possuírem o IMC dentro do que é preconizado.

No estudo de Santos (2017), que investigou a motivação para aderência à prática aos exercícios de musculação em uma academia na cidade de Santa Rosa – RS, observou-se que dentre os 80 praticantes de musculação de ambos os sexos (com idades entre 18 e 60 anos), metade dos homens que compuseram a amostra eram solteiros, porém, diferente de nossos resultados, na pesquisa deste autor 50% das mulheres eram casadas. O autor constatou ainda que o nível de escolaridade dos participantes era elevado, principalmente as mulheres que possuíam, na maioria

(65,8%), ensino superior completo.

As diferenças nas características sociodemográficas entre o presente estudo e o de Santos podem ser explicadas, ao menos parcialmente, pelas características da coleta de dados utilizadas para este estudo, localização das academias e quantidades de participantes nos referentes estudos.

Em se tratando da frequência de monitoramento da EST, MC e PA, a medida da PA foi a que os participantes declararam verificar em um menor número de vezes e ainda, com maiores intervalos de tempo em relação às medidas de massa corporal e estatura. Em estudo recente, realizado na Alemanha com a 17.531 participantes com mais de 15 anos de idade, Diederichs e Neuhauser (2019) observaram que 27,5% dos homens e 16,6% das mulheres não mediram a PA no último ano.

É importante destacar que, embora o monitoramento da PA seja uma importante maneira para diminuir os riscos de eventos cardiovasculares, a frequência recomendada para tal medida difere de acordo com a situação da PA do sujeito. Por exemplo, a frequência recomendada de aferição da pressão arterial para sujeitos normotensos (PA de 120-129/80-84 mmHg) é a cada 3 anos, de acordo com a diretriz europeia para o tratamento da PA alta (WILLIAMS et al., 2018). Dessa forma, embora o valor da PA não tenha sido foco do presente estudo, pode-se concluir que a frequência relatada no presente estudo está de acordo com o proposto pelas diretrizes disponíveis. Em relação a frequência da medida de MC, mais de 50% haviam verificado pelo menos no último mês. Esse resultado demonstra o quão preocupado com o peso estão os praticantes de academias.

A maior parte das pessoas que compuseram a nossa amostra tem entre 6 e 12 meses de prática de TCRP, passam menos de uma hora se exercitando e frequentam a academia pelo menos quatro vezes por semana. Observamos, porém, que a maior parte dos sujeitos avaliados (74%) parou de frequentar a academia por mais de 3 meses, possivelmente por barreiras que dificultam a maior rotina como a falta de tempo, relatada por uma parcela dos praticantes participantes do estudo. Tais informações foram parcialmente confirmadas quando perguntamos os motivos que os fizeram parar de frequentar a academia. Mais além, ao observarmos os dados e os separarmos entre os sexos, pudemos observar que os homens parecem estar mais preocupados em se manterem praticando o TCRP, desde que os resultados mostraram que esses

frequentavam por mais tempo, numa maior frequência e numa maior quantidade de horas por sessão de treinamento.

Ao compararmos nossos achados com aqueles encontrados no estudo de Daniel (2019) que investigou os motivos de adesão e aderência em praticantes de TCRP de um clube desportivo e social de Florianópolis – SC, podemos observar que o autor identificou a falta de tempo como o principal motivo relatado pelos participantes para a não prática do TCRP.

Ao compararmos nossos achados com os encontrados no estudo de Santos (2017) identificamos algumas semelhanças. Como por exemplo, no que se refere a uma possível maior dedicação dos indivíduos do sexo masculino em relação a prática do TCRP. Naquele estudo, 50% dos homens relataram frequentar a academia por pelo menos 4 dias na semana, enquanto que apenas 28,9% das mulheres, relataram tal frequência. No que se refere ao tempo de prática, Santos observou que tanto os homens quanto as mulheres relataram frequentar academia por mais de 3 anos, diferente de nossos resultados, em que o tempo de prática do TCRP para ambos os sexos foi de 6 e 12 meses. Considerando essa mesma variável tempo de prática, o estudo de Rodrigues e Santos (2016) realizado com praticantes de musculação de ambos os sexos, identificou que a maior parte deles frequentava a academia motivados pela estética corporal como principal objetivo. Os dados de nosso estudo parecem apontar para um novo perfil dos frequentadores de academias.

Em se tratando dos motivos que levam os praticantes para a prática de TCRP, observou-se em nosso estudo que os objetivos relacionados com a saúde e estética se sobressaíram. Esses resultados corroboram com aqueles encontrados em outros estudos (JESUS, MACEDO E OLIVEIRA, 2019; STONE et al., 2018; LIZ E ANDRADE, 2016). Liz e Andrade (2016) observaram em uma amostra de 21 participantes de ambos os sexos com idades entre 23 e 50 anos, que os principais motivos de adesão relacionados à prática de musculação em academias foram: o bem-estar, a melhoria da saúde e a estética corporal. Esses achados, podem estar associados as características sociodemográficas dos participantes, não mencionadas naquele estudo.

Por outro lado, a procura por um ideal estético, tem sido apontada até mesmo como mais importante que a saúde Zanetti et al., (2007). Os resultados encontrados por Beppu et al. (2011), por exemplo, mostram que a hipertrofia e a estética foram os

principais motivos para a prática do TCRP. Do mesmo modo, Liz et al., (2013), em um estudo realizado com 86 participantes (43 homens e 43 mulheres), constataram que para eles, o condicionamento físico e a estética eram os principais motivos para a prática de exercícios resistidos. A diferença dos resultados no estudo de Liz para os nossos achados pode estar relacionada aos horários da coleta de dados (manhã, e final da tarde) e, mais especificamente, as características culturais dos participantes bem como o clima predominante no período da coleta (em nosso estudo o clima predominante no período de coleta de dados era verão). Algumas dessas informações não foram relatadas no estudo supracitado.

Os sujeitos que participaram de nosso estudo foram perguntados também sobre o que os motivam e os fazem se manter praticando o TCRP, além das expectativas em relação a esta prática. Em relação a estas perguntas, algumas respostas merecem ser comentadas como: a necessidade de uma qualificação profissional dos profissionais de educação física como um fator impediante para obtenção de melhores resultados e a falta de tempo, também como uma barreira para a sua evolução com o treinamento.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do presente estudo permitem afirmar que, a maior parte dos frequentadores de academias na cidade de Maceió são eutróficos, atendem as recomendações mínimas da Organização Mundial da Saúde para prática de Exercícios Físicos, além de serem adultos jovens, solteiros, estudantes e com primeiro grau completo.

A análise dos resultados, demonstra que os principais motivos relacionados à prática do TCRP foram a saúde e a estética. Fatores que podem ter sido influenciados, pela característica de clima e cultura litorânea do local da coleta dos dados. Além disso, as respostas dos sujeitos permitem afirmar que, a principal motivação dos praticantes para a adesão ao TCRP é identificar que alcançaram os objetivos que o levaram a tal prática. Nesse sentido, atender as expectativas de mudança corporal por meio do treinamento parece ser a melhor forma de aumentar a adesão dos praticantes de TCRP.

Os participantes relataram a falta de tempo como uma das principais barreiras para melhorar o empenho e citaram a necessidade de qualificação profissional dos profissionais de educação física como possíveis fatores impeditores da otimização de seus objetivos. Tal fato serve de subsídio para que os profissionais de Educação Física invistam em conhecimento e em sua capacitação de forma geral afim de atuarem de maneira mais adequada e com maior segurança. Mais além, é importante que os proprietários de academias elaborem estratégias que venham, de maneira concreta e objetiva, atender as expectativas dos praticantes.

Finalmente, destacamos a importancia de futuros estudos com um número maior de participantes, com diferentes faixas etárias e que haja a investigação de um maior número de variáveis, para que se entenda de maneira mais profunda cada uma das variáveis analisadas.

A partir desses resultados, esperamos contribuir para uma melhor tomada de decisão, seja pelos profissionais de Educação Física, seja dos proprietários de academias, bem como, dos serviços oferecidos nesses locais, aprimorando a atuação profissional e ajustando-a com os objetivos e expectativas dos usuários, afim de, além de aumentar a adesão dos praticantes faça com que eles sejam vetores de propagação de informações sobre as benfeitorias proporcionadas pela prática de TCRP.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMORIM, D. P. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos.** 2010. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2010. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/24911>. Acesso em: 20 fev. 2021.
- ARRUDA, D. P. *et al.* **Relação entre treinamento de força e redução do peso corporal.** RBPFEEX, 4 (24):605-9. 2010. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/291/293>. Acesso em: 13 mar. 2021.
- BEPPU, S. R. G.; BARROS, A. C.; JUNIOR, J. M. Motivos que levam as pessoas a escolher e permanecer na prática de musculação. *In: VII encontro internacionais de produção científica Cesumar – CESUMAR – Centro universitário de maringá – Paraná. Anais [...].*Paraná, 2011. Disponível em: http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/Epcc2011/anais/silvio_roberto_gomes_beppu%281%29.pdf. Acesso em: 01 maio 2021.
- DANIEL, M. A. **Motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação em um clube desportivo e social de Florianópolis – SC.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - 2019. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/197403/TCC_Marlon_de_Araujo.pdf?sequence=3&isAllowed=y. Acesso em: 28 abr, 2021.
- DEL DUCA, G.F.; SILVA, S.G.; NAHAS, M.V. Introdução In: DEL DUCA, G. F. (Org.); NAHAS, M. V. (Org.) **Atividades físicas e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo.** 1. ed. Londrina: Midiograf, v. 1, p. 174, 2011.
- DIEDERICHS, C., & NEUHAUSER, H. The frequency and determinants of blood pressure measurement by a health professional in Germany: A cross – sectional study. **National library of Medicine**, 2019. 98(16), e15093. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31008932/>. Acesso em: 24 maio 2021.
- FONSECA, M. J. M. et al. Validade de peso e estatura informados e índice de massa corporal: estudo pró-saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, n.3, p. 392-398, 2004.
- JESUS, L. L.MACEDO, A. G. OLIVEIRA D. M. Perfil e Comportamento de Praticantes de Atividade Física Supervisionada em Academia de Ginástica do Sudoeste Goiano, **Salusvita**, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019 Disponível em: https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita_v38_n1_2019/salusvita_v38_n1_2019_art_02.pdf. Acesso em: 24 maio 2021.
- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA 2019. **Censo Demográfico**, 2020. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/>. Acesso em: 24 maio 2021.

LAMBERT C. *et al.* A protocol for a randomised controlled trial of the bone response to impact loading or resistance training in young women with lower than average bone mass: the OPTIMA-Ex trial. **BMJ Open**. 2017; 7(9): disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/7/9/>. Acesso em : 15 fev, 2021.

LAMBERT, G. **Musculação: guia do técnico**. São Paulo: Manole, 1987.

LIZ, C, M, de.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. 38 (3): 267-274, 2016. Disponível em: www.scielo.br/pdf/rbce/v38n3/0101-3289-rbce-38-03-0267.pdf. Acesso em : 25 fev, 2021.

LIZ, C. M. et al. Aspectos motivacionais para a prática de exercício resistido em academias. **Educação Física em revista**. V. 7, n. 1, 2013.

LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. Anthropometric Standardization Reference Manual. Champaign (IL): **Human Kinetics Books**; 1991.

KRAEMER, W & RATAMESS, N. Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 2004. 36: 674-688.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade Física e envelhecimento: aspecto epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq/?lang=pt>. Acesso em: 24 maio 2021.

MOURA, A. F.; MASQUIO, D. C. L. Alimentação Saudável na percepção de beneficiários do Programa Banco de Alimentos – Alimentação Saudável. **Nutrire**. 39 (2). 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/280762426_Alimentacao_saudavel_na_percepcao_de_beneficiarios_do_Programa_Banco_de_Alimentos_Alimentacao_saudavel/link/5cd775f892851c4eab971231/download. Acesso em: 25 maio 2021.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7ª. Ed, Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. 362 p.

RODRIGUES, A. L. De Paula; SANTOS, R. Do V. Dos Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza – CE. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v. 10, n. 58, p. 308-313, mar/abril 2016. Disponível em: <www.ibpex.com.br>. Acesso em: 21 fev, 2021.

SARABIA, J. M. *et al.* The effects of training with loads that maximise power output and individualised repetitions vs. Traditional power training. **PLOS ONE**, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/320544140_The_effects_of

training_with_loads_that_maximise_power_output_and_individualised_repetitions_vs_tr
additional_power_training/link/59eaa95e0f7e9bfdeb6cce2e/download. Acesso em: 20
fev, 2021.

SCHOENFELD BR. *et al.* Resistance Training Volume Enhances Muscle Hypertrophy
but Not Strength in Trained Men. **Medicine and Science in Sports and Exercise**.
2019; 51(1): 94–103.

SANTOS, R. J. **A qualidade do serviço prestado em academias é o principal
motivo de aderência à musculação**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso.
(Graduação em Educação Física) – Rio Grande do Sul – 2017. Disponível em:
[https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/4880/
Rodrigo%20Jos%c3%a9%20dos%20Santos.pdf?sequence=1&is
Allowed=y](https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/4880/Rodrigo%20Jos%c3%a9%20dos%20Santos.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 04 maio 2021.

STONE, R. F. *et al.* Fatores motivacionais para a prática de atividades físicas de
academia: um estudo com pessoas na vida adulta, intermediária e terceira idade.
Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. v. 12, n. 78. p. 819-823.
São Paulo, 2018. Disponível em: [http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/
view/1506#:~:text=Os%20resultados%20demonstraram%20que%20o,bem%20
superior%20%C3%A0%20dos%20homens](http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1506#:~:text=Os%20resultados%20demonstraram%20que%20o,bem%20superior%20%C3%A0%20dos%20homens). Acesso em: 05 maio 2021.

WILLIAMS. B. *et al.* The Task Force for the management of arterial hypertension of the
European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension
(ESH). **European Society of Cardiology**, 1-98, 2018. Disponível em: [https://www.
portailvasculaire.fr/sites/default/files/docs/2018_esc_esh_guidelines_hta.pdf](https://www.portailvasculaire.fr/sites/default/files/docs/2018_esc_esh_guidelines_hta.pdf)
Acesso em: 24 abr, 2021.

ZANETTI A. C. *et al.* Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica.
Coleção Pesquisa em Educação Física. v. 6, n. 2, 2007. Disponível em: [https://
fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/155_1501705315.pdf](https://fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/155_1501705315.pdf). Acesso em: 25
maio 2021

7. APÊNDICE

QUESTIONÁRIO

Você está sendo convidado a responder e preencher este questionário pelo fato de ter aceito participar de uma pesquisa e assinar ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) da mesma. Portanto, pedimos que você preencha todas as questões do questionário com o máximo de atenção e honestidade. Caso haja qualquer dúvida, fique à vontade para procurar um dos pesquisadores para ajudá-lo a sanar suas dúvidas.

Como informado no TCLE você não precisa se identificar. De qualquer forma, informamos que sua identidade será transformada em código alfanumérico só conhecido pelo pesquisador principal. Aproveitamos a oportunidade para agradecer-lo por ter aceitos ser participante da pesquisa e lhe desejamos sucesso.

I - CARACTERIZAÇÃO DO RESPONDENTE (descrever)

1. DATA DE NASCIMENTO:/...../

IDADE_____

2. ESTADO CIVIL:

3. ATUALMENTE VOCÊ ESTÁ EMPREGADO? Sim (...); Não.

4. QUAL A SUA PROFISSÃO?

5. HÁ QUANTO TEMPO ATRÁS VOCÊ VERIFICOU O SEU PESO CORPORAL?

6. QUAL FOI O ÚLTIMO VALOR VERIFICADO PARA O SEU PESO CORPORAL? _____
(quilos)

7. HÁ QUANTO TEMPO ATRÁS VOCÊ VERIFICOU A SUA ESTATURA?

8. QUAL FOI O ÚLTIMO VALOR VERIFICADO PARA A SUA ESTATURA? _____
(metros)

9. QUANTAS VEZES POR ANO VOCÊ AFERE SUA PRESSÃO ATERIAL? _____
vezes.

10. NA ÚLTIMA VE QUE VOCÊ AFERIU SUA PRESSÃO ARTERIAL, QUAIS FORAM OS VALORES OBSERVADOS: ____/____.

II - DENTRE OS ITENS A SEGUIR, MARQUE COM UM “X” A LETRA QUE MAIS SE ASSOCIE COM SUA REALIDADE.

1. QUAL SEU ESTADO CIVÍL:

- a. Solteiro
- b. Casado
- c. Separado
- d. Desquitado
- e. Viúvo
- f. Não desejo responder

2. NÍVEL DE ESCOLARIDADE:

- a. Não estudei
- b. Primeiro Grau Completo
- c. Segundo Graus Completo
- d. Curso Superior Completo
- e. Caso seja Pós-Graduado, qual o nível: Especialização (...); Mestrado (...); Doutorado (...).
- f. Não desejo responder

3. DENTRE AS OPÇÕES A SEGUIR, QUAL AQUELA QUE EXPRESSA HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ PRÁTICA O TREINAMENTO CONTRA RESISTÊNCIA (MUSCULAÇÃO)?

- a. Menos que três meses
- b. Entre três e seis meses
- c. Entre seis e 12 meses
- d. Entre 12 e 24 meses
- e. Mais que 24 meses

4. QUAIL DAS OPÇÕES A SEGUIR, MELHOR INDICA A SUA FREQUÊNCIA SEMANAL COM A QUAL VOCÊ TREINA O TCR EM UM MÊS COMUM?

- a. Um dia por semana
- b. Dois dias por semana

- c. Três dias por semana
- d. Quatro dias por semana
- e. Mais que quatro dias por semana

5. EM MÉDIA, DURANTE QUANTAS HORAS POR SEMANA VOCÊ TREINA O TCR?

- a. Entre 1 e 2 horas por semana
- b. Entre 2 e 3 horas por semana
- c. Entre 3 e 4 horas por semana
- d. Entre 4 e 5 horas por semana
- e. Mais que 5 horas por semana

6. ALÉM DA MUSCULAÇÃO, VOCÊ PRÁTICA ALGUM OUTRO TIPO DE EXERCÍCIO E/OU ESPORTE? (...) SIM, (...) NÃO.

7. SE VOCÊ RESPONDEU AFIRMATIVAMENTE AO ITEM ANTERIOR, POR FAVOR, ALÉM DE DESCREVER A(S) ATIVIDADE(S) FÍSICA(S) PRATICADA(S) INFORME A(S) FREQUÊNCIA(S) DE TREINAMENTO SEMANAL. _____

8. HÁ QUANTO TEMPO VOCE FREQUENTA ACADEMIAS DE GINÁSTICA?

- a. Menos que três meses
- b. Entre três e seis meses
- c. Entre seis e 12 meses
- d. Entre 12 e 24 meses
- e. Mais que 24 meses

9. HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ FREQUENTA ESTA ACADEMIA, ESPECÍFICA?

- a. Menos que três meses
- b. Entre três e seis meses
- c. Entre seis e 12 meses
- d. Entre 12 e 24 meses
- e. Mais que 24 meses

10. VOCÊ SEMPRE FREQUENTOU ACADEMIAS OU JÁ FEZ ATIVIDADES EM OUTROS

LUGARES? (...) SIM; (...) NÃO.

11. SE VOCÊ REPONDEU SIM AO ITEM ANTERIOR, POR FAVOR, DESCREVA EM QUAIS OUTROS LOCAIS VOCÊ PRATICOU EXERCÍCIOS FÍSICOS ANTES DAS ACADEMIAS.

12. ALGUMA VEZ VOCÊ INTERROMPEU SEUS EXERCÍCIOS POR MAIS QUE 3 MESES?

(...) SIM; (...) NÃO.

13. SE VOCÊ RESPONDEU AFIRMATIVAMENTE À QUESTÃO ANTERIOR, POR FAVOR
DESCREVA OS MOTIVOS DA INTERRUPÇÃO.

14. POR FAVOR, DESCREVA POR ORDEM DECRESCENTE DE IMPORTÂNCIA, PELO MENOS TRÊS COISAS QUE TE INCOMODAM OU DESAGRADAM, EM UMA ACADEMIA?

III - OS ITENS A SEGUIR DEVERÃO SER PONTUADOS NA ESCALA À DIREITA, MARCANDO-SE UM "X" O NÚMERO DE PONTOS CUJA AVALIAÇÃO REFLETE SEU POSICIONAMENTO ATUAL, DE ACORDO COM A AFIRMAÇÃO LOCALIZADA À ESQUERDA DA CAIXA.

1. A estética é o mais importante objetivo/motivo para que eu pratique exercícios físicos.	Concordo fortemente	Concordo	Eu não sei	Não concordo	Discordo fortemente
	1	2	3	4	5

2. Ganhar peso (massa magra) é o mais importante objetivo/motivo para que eu pratique exercícios físicos.	Concordo fortemente	Concordo	Eu não sei	Não concordo	Discordo fortemente
	1	2	3	4	5

3. Perder peso (emagrecer) é o mais importante objetivo/motivo para que eu pratique exercícios físicos.	Concordo fortemente	Concordo	Eu não sei	Não concordo	Discordo fortemente
	1	2	3	4	5

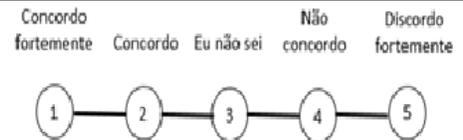
4. A indicação médica é o mais importante objetivo/motivo para que eu pratique exercícios físicos.	Concordo fortemente	Concordo	Eu não sei	Não concordo	Discordo fortemente
	1	2	3	4	5

5. A academia é um ótimo lugar para conhecer novas e interessantes pessoas.	Concordo fortemente	Concordo	Eu não sei	Não concordo	Discordo fortemente
	1	2	3	4	5

6. O lazer é o mais importante objetivo/motivo para você praticar exercícios físicos.	Concordo fortemente	Concordo	Eu não sei	Não concordo	Discordo fortemente
	1	2	3	4	5

7. A saúde é o mais importante objetivo/motivo de você estar praticando exercícios físicos.	Concordo fortemente	Concordo	Eu não sei	Não concordo	Discordo fortemente
	1	2	3	4	5

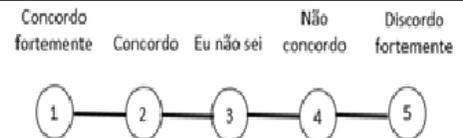
8. Se você tivesse mais tempo para se dedicar ao treinamento atingiria o sucesso com mais facilidade.



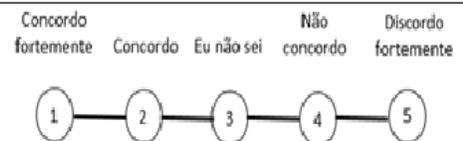
9. Os profissionais que acompanham o seu treinamento poderiam ser mais qualificados.



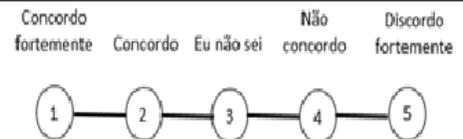
10. Se os equipamentos do salão de musculação fossem mais modernos, os seus objetivos seriam mais facilmente atingidos.



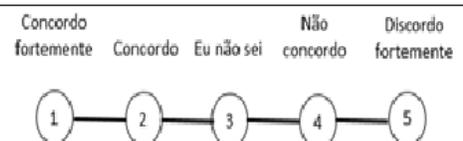
11. Se o seu programa de treinamento fosse montado por um profissional mais qualificado você atingiria seus objetivos mais facilmente.



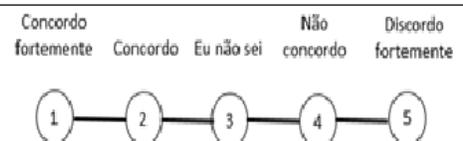
12. Se você utilizar suplementos pode ter mais sucesso com meus objetivos.



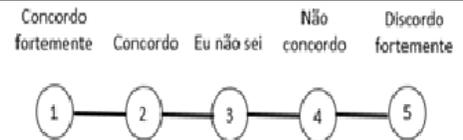
13. Se você se esforçar o suficiente você atingirá seus objetivos com sucesso.



14. Grande parte do seu sucesso ou insucesso se deve a sua genética.



15. Treinar com um companheiro favorecerá o seu sucesso.



16. É provável que um dia você acabe tomando algum hormônio para atingir seus objetivos.



IV –QUESTÕES DISCURSSIVAS.

1. VOCÊ ACHA QUE CONSEGUIRÁ MUDAR SEU CORPO COM A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO?

2. VOCÊ PERCEBE DIFERENÇAS EM SEU CORPO APÓS TER INICIADO A TREINAR O TCR? SE VOCÊ IMAGINA RESPONDER AFIRMATIVAMENTE A ESSA QUESTÃO, POR FAVOR DESCREVA A DIFERENÇAS PERCEBIDAS.