

# 13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

## CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA PRÁTICA DESPORTIVA DE MUSCULAÇÃO DA FURG

XAVIER, Douglas Almeida  
CORRÊA, Leandro Quadro  
xavier.douglas@hotmail.com

Evento: Congresso de Iniciação Científica  
Área do conhecimento: Ciências da Saúde; Educação Física

**Palavras-chave:** Treinamento de Força; Educação Física; Saúde.

### 1 INTRODUÇÃO

Apesar da Educação Física no ensino superior ser de cunho facultativo conforme parecer CNE/CES n.º 376/97, a Universidade Federal do Rio Grande (FURG) oferece em forma de disciplina semestral, diversas modalidades desportivas como futebol de sete, ginástica, alongamento, dança, entre outras aos alunos dos cursos de graduação e pós-graduação, servidores e funcionários da instituição.

Dentre as práticas proporcionadas encontra-se a de musculação, que visa proporcionar a vivência do treinamento de força e estimular a prática de atividades físicas aos seus participantes. O presente trabalho tem por objetivo caracterizar o perfil e o motivo de adesão dos participantes da prática desportiva de musculação da FURG no primeiro semestre de 2014.

### 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Prazeres (2007) aponta que a prática da musculação proporciona importantes benefícios fisiológicos e psicossociais. No que diz respeito à adesão a prática de musculação Beppu *et al.*, (2011) constataram que o condicionamento físico, a estética e pretextos terapêuticos são os motivos mais apontados. Corrobora com esses resultados Amorim (2010) ao concluir em seu estudo que o prazer pela prática, a busca pela melhoria da saúde e das questões estéticas são motivos indissociáveis para a adesão de homens a musculação.

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS (ou PROCEDIMENTO METODOLÓGICO)

Esta pesquisa observacional transversal e descritiva foi realizada por meio de questionário estruturado contendo questões fechadas, visando coletar dados que possibilitem caracterizar o perfil, dos participantes das três turmas da prática desportiva de musculação. Os dados coletados foram transferidos para uma planilha do programa Microsoft Excel e analisados no programa SPSS 13.0.

O instrumento continha questões sobre dados socioeducacionais, patologias, lesões (articulares ou musculares), motivos de adesão a prática e histórico com a modalidade.

### 4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Foram 75 alunos matriculados nas turmas de musculação sendo que 47

## 13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

participaram do estudo, 55,3% do sexo feminino, a média de idade foi  $24,1 \pm 6,9$  anos. Os alunos que mais procuraram a prática de musculação foram os do curso de Engenharia Mecânica (12,8%), seguidos pelos do curso de Pedagogia, (8,5%). Entretanto cabe ressaltar que, há uma procura de alunos de diversas graduações como Física, Direito, Engenharia Civil, Artes Visuais, Administração, Engenharia de Alimentos entre outros, além de vagas que são oferecidas a funcionários da FURG.

Entre os entrevistados 59,6% descreveram já ter experiência na modalidade de musculação. Em relação à presença de doenças 10,6% dos alunos relataram algum tipo de doença, sendo que dois apresentaram doença cardíaca, dois problemas relacionados a coluna e um informou ter diabetes. No que diz respeito a lesões articulares 17% referiram possuir algum tipo, três alunos relataram lesão no joelho, três no punho, dois no ombro, dois no tornozelo.

Para o motivo de adesão, o principal agente apontado foi o interesse pela modalidade (40,4%), seguida da experiência anterior com a musculação (23,4%), desejo de iniciar um treinamento de força (19,1%), Indicação médica ou promoção da qualidade de vida (12,8%) e por fim a vontade de manter um programa de exercícios físicos regulares (4,3%).

### 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo assim, conclui-se que a maioria dos participantes da prática desportiva de musculação da FURG é do sexo feminino, advém do curso de Engenharia Mecânica, possuem experiência anterior com o treinamento de força e aderiram a modalidade devido ao seu interesse pessoal pela prática. Além disso, a disciplina de musculação torna-se um espaço de socialização entre acadêmicos de diversos cursos, funcionários e comunidade, proporcionando a interação entre os mesmos e troca de experiências.

### REFERÊNCIAS

AMORIM, D. P. Motivação á prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 2010. 48 F. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Escola de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

BRASIL, Parecer CNE/CES n.º 376/97. Obrigatoriedade da disciplina Educação Física no Ensino Superior. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/1999/pces1137\\_99.pdf](http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/1999/pces1137_99.pdf)>. Acesso em: 07 jul. 2014

BEPPU, S. R. G.; BARROS, A. C. S.; JUNIOR, J. M.. Motivos que levam as pessoas a escolher e a permanecer na prática da Musculação. In: VII Encontro Internacional de Produção Científica, 2011, São Paulo. Disponível em: <[http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/silvio\\_roberto\\_gomes\\_beppu%281%29.pdf](http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/silvio_roberto_gomes_beppu%281%29.pdf)> acesso em: 07 jul. 2014.

PRAZERES, M. V. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. 2007. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Centro de Educação Física, Fisioterapia de Desportos. Universidade do estado de Santa Catarina.