

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DOUGLAS DE SOUZA MORENO**

**PERCEPÇÃO DE MULHERES SOBRE AS BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE  
MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA DE GINÁSTICA**

**João Pessoa**

**2017**

**DOUGLAS DE SOUZA MORENO**

**PERCEPÇÃO DE MULHERES SOBRE AS BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE  
MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA DE GINÁSTICA**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba como requisito parcial para a obtenção do grau de bacharel.

**Orientador:** Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes

**João Pessoa**

**2017**

# **PERCEPÇÃO DE MULHERES SOBRE AS BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA DE GINÁSTICA**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel, apreciada pela Banca Examinadora composta pelos seguintes membros:

## **BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes - Orientador

---

Professor Mestre Fábio Thiago Maciel da Silva - Examinador

---

Professor indicado - Examinador

Aprovada em \_\_\_\_\_ de dezembro de 2017.

**João Pessoa - PB**

**2017**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente á Deus, por me dar saúde, força, perseverança e me guiar sempre em meus caminhos.

Agradeço a minha mãe, por toda a dedicação que teve com a minha criação, pelo apoio incondicional e por todos os seus ensinamentos, que foram e serão aproveitados por mim por toda a minha vida.

Agradeço a minha esposa, por estar sempre me apoiando, conversando comigo em muitos momentos difíceis, me incentivando a sempre seguir em frente e me inspirando a alcançar voos mais altos, me dando uma força excepcional.

Agradeço ao meu orientador e amigo o Professor Doutor Luciano Meireles de Pontes, por seu grande esforço em me orientar, sua dedicação e enorme paciência.

Agradeço a todos os professores do Departamento de Educação Física que diretamente ou indiretamente contribuíram para a minha formação.

Agradeço ao Studio fit Personal trainer por me dar a oportunidade de estágio, me ensinando valores profissionais e também para toda a vida.

Agradeço a academia Passo a Passo por ter me cedido o espaço para realização da minha pesquisa e a todas as pesquisadas por sua dedicação.

## RESUMO

O objetivo do presente estudo foi identificar a percepção de mulheres quanto às barreiras para a prática de musculação em academia de ginástica. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo e abordagem quantitativa. Participaram 40 mulheres com idades entre 18 a 45 anos ( $28,5 \pm 9,5$  anos), praticantes de musculação de uma academia de ginástica localizada em João Pessoa. As variáveis investigadas foram às barreiras para a prática de atividade física, divididas em cinco dimensões: ambiente, psicológico-crenças, psicológico-motivação, físico e psicológico-pessoais. **Resultados:** Na dimensão ambiente a falta de companhia (50,0%), tempo livre suficiente (47,5%) obtiveram as maiores frequências; sobre a dimensão psicológico-crenças, 27,5% disseram ser suficientemente ativos; na dimensão psicológica-motivação, 40,0% disseram precisar descansar ou relaxar no tempo livre. Na dimensão de aspectos físicos constatou-se que, 20,0% têm medo de se machucar, cair ou prejudicar à saúde, e falta energia; na dimensão psicológico-pessoais 37,5% disseram se sentir muito gorda ou magra. **Conclusão:** As principais barreiras para a prática de atividade musculação foram a falta de companhia e de tempo livre suficiente (dimensão ambiental), já ser suficientemente ativa (psicológico-crenças), precisar descansar ou relaxar no tempo livre (psicológico-motivação), ter medo de se machucar, cair ou prejudicar à saúde e a falta de energia (físico) e ter a percepção de estar muito gorda ou magra (psicológico-pessoais).

**Palavras-chave:** Motivação. Musculação. Saúde da mulher.

## ABSTRACT

The objective of the present study was to identify the perception of women regarding the barriers to the practice of bodybuilding in gymnastics. **Methodology:** This is a descriptive study and a quantitative approach. Participants were 40 women aged 18 to 45 years ( $28.5 \pm 9.5$  years), bodybuilders of a gym located in João Pessoa. The variables investigated were barriers to the practice of physical activity, divided into five dimensions: environment, psychological-beliefs, psychological-motivation, physical and psychological-personal. **Results:** In the environmental dimension the lack of company (50.0%), sufficient free time (47.5%) obtained the highest frequencies; on the psychological-beliefs dimension, 27.5% said they were sufficiently active; in the psychological-motivation dimension, 40.0% said they needed to rest or relax in their free time. In the dimension of physical aspects it was contacted that, 20.0% are afraid of being hurt, falling or harming health, and lack energy; in the psychological-personal dimension 37.5% said they feel very fat or thin. **Conclusion:** The main barriers to the practice of bodybuilding activity were lack of companionship and enough free time (environmental dimension), whether active enough (psychological-beliefs), resting or relaxing in free time (psychological-motivation), having fear of injury, falling or impairing health and lack of energy (physical) and having the perception of being too fat or thin (psychological-personal).

**Keywords:** Motivation. Bodybuilding. Women's health.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Barreiras para à atividade física – Ambiente.....	19
Figura 2 – Barreiras para à atividade física – Psicológico-crenças.....	21
Figura 3 – Barreiras para à atividade física – Psicológico-motivação.....	22
Figura 4 – Barreiras para à atividade física – Físico.....	24
Figura 5 – Barreiras para à atividade física – Psicológico-pessoais.....	25

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 OBJETIVO GERAL.....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS .....</b>	<b>6</b>
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2 Mulheres X Exercício .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2.1 Mulheres X Envelhecimento .....</b>	<b>10</b>
<b>2.3 Fatores motivacionais e barreiras para a prática de atividade física .....</b>	<b>12</b>
<b>2.4 Mulheres X Invasão nas academias.....</b>	<b>13</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>16</b>
<b>3.1 Caracterização do Estudo .....</b>	<b>16</b>
<b>3.2 População e Amostra.....</b>	<b>16</b>
<b>3.3 Variáveis e instrumentos para coleta de dados .....</b>	<b>16</b>
<b>3.4 Procedimentos para a coleta de dados .....</b>	<b>16</b>
<b>3.5 Ética da Pesquisa.....</b>	<b>17</b>
<b>3.6 Análises dos Dados .....</b>	<b>17</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>18</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>27</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>28</b>
<b>APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....</b>	<b>30</b>
<b>ANEXO A – INSTRUMENTO DA PESQUISA .....</b>	<b>31</b>
<b>ANEXO B – PARECER DE APROVAÇÃO DO CEP/CCS/UFPB .....</b>	<b>33</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Ao longo do tempo a população de modo geral vem constatando por meio de diversos fatores sobre os benefícios que a prática de exercícios físicos traz para saúde e qualidade de vida (NAHAS, 2010).

Nos últimos anos tem se observado uma procura cada vez maior a prática de atividade física em diversos tipos de estabelecimentos de exercícios e saúde. Neste sentido, vem sendo observada que dentre as atividades físicas mais procuradas, tendo sido dado destaque a musculação.

Em uma pesquisa feita pelo Ministério da Saúde (2014), é evidenciado que até o ano de 2014, houve um aumento de 12,6% nos praticantes de atividade física se comparado a 2006, e destas, constata-se um aumento de 50% de pessoas que disseram praticar musculação. Outro dado levantado na pesquisa, foi que, os homens ainda fazem mais atividade física no seu tempo livre, em relação as mulheres (41,2% versus 27,4%).

Nesta perspectiva, é plausível a possibilidade de melhor entender este fenômeno de adesão a prática de musculação, além disso, elucidar as principais barreiras para a prática desta atividade por mulheres, ou seja, esclarecer porque o sexo feminino ainda se apresenta menos frequente na prática de treinamento resistido quando comparadas ao sexo masculino.

Alguns aspectos podem ser especulados como suposições da pesquisa, por exemplo, o maior incentivo na infância e adolescência a prática esportiva que é dada pelos pais aos meninos, diferente da inserção das meninas em esportes e práticas de atividades física. Outras questões ambientais, sociais, culturais e relativas ao gênero também podem ser investigadas como supostas barreiras para a prática de musculação em mulheres em academia de ginástica.

Por entender que tais informações são relevantes para um maior incentivo a prática de musculação feminina, justifica-se a necessidade da produção desta pesquisa, além disso, para fortalecer essa linha de estudo.

Por entender que desde a infância, as mulheres são desestimuladas a correr, a fazer força, a praticar esportes entre outras atividades, reforçou-se o interesse em realizar esta pesquisa, para levantar informações sobre quais as barreiras impedem as mulheres de ingressarem em uma academia de ginástica.

### **1.1 OBJETIVO GERAL**

Identificar a percepção de mulheres quanto as barreiras para a prática de musculação em academia de ginástica.

### **1.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS**

Descrever as características sociodemográficas e da prática de atividade física das mulheres praticantes de musculação.

Analisar as barreiras para a prática de musculação de acordo com os domínios: ambiente, psicológico-crença, psicológico-motivação, físico e psicológico-pessoais.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

Uma das práticas mais utilizadas do mundo, a musculação, não tem uma data certa de início, acredita-se que o homem pré-histórico já fazia levantamento de peso com pedra pesadas, mas, não existe comprovação deste fato. Há registro, porém, de gravuras em paredes de capelas funerárias do Egito antigo evidenciando que há mais de 4.500 anos os homens já levantavam, para se exercitar e demonstrarem força.

Muitas esculturas Gregas mostram homens levantando pesos, na cidade de Olympia foi encontrada uma pedra do ano 600 a.c. que tinha inscrição dizendo que havia sido levantada por um homem chamado Bybon. Registros mais delineados sobre musculação, vem de documentos datados por volta de 600 a.c. na Grécia, mais exatamente falam de um atleta olímpico e discípulo do matemático Pitágoras, chamado Milon de Croton e seus feitos, ele foi o mais famoso dos atletas gregos na antiguidade viveu entre 500 a 580 a.C. e nasceu na colônia grega de Croton, no sul da Itália. Ele foi por 6 vezes campeão nas olimpíadas (na 60ª olimpíada, e nas 62ª, 63ª, 64ª, 65ª e 66ª). Conservou-se competindo e na 67ª olimpíada já tinha mais de 40 anos. Ele também competiu em alguns Jogos Pythian.

No que se diz respeito a academias de musculação no Brasil, já se observava desde os meados dos anos 40 com o modelo parecido com o atual. Desde os anos 30 já se praticava atividades de halterofilismo, ginástica e lutas. No início as instalações de academias foram nas principais capitais como Rio de Janeiro e São Paulo. A partir dos anos 80 com os filmes feitos por Arnold Schwarzenegger e as competições de fisiculturismo, houve um grande aumento na procura de academias de musculação.

As mulheres que até os anos 60 eram advertidas até pela própria medicina que opinava contra exercícios com carga, muito por conta de alguns mitos que ficam enraizados até hoje, mas muitos desses mitos foram quebrados por artigos científicos. Hoje em dia já se sabe que além de não ser uma modalidade contraindicada, a musculação gera inúmeros benefícios com relação a saúde e estética. Nas décadas de 60 e 70 era gerado um grande medo nas mulheres em relação a prática da musculação, diziam que ia deixar as mulheres masculinizadas. E foi a partir dos anos 80 que as mulheres começaram a aderir a prática de

musculação, e a partir desta época cada vez mais se mostra presente no contexto da prática de atividade física.

Na literatura encontramos poucos estudos que sejam relacionados a adesão da prática de musculação com mulheres, em sua grande maioria os estudos têm o foco sobre a percepção da imagem do indivíduo no processo de adesão a uma disciplina de reeducação alimentar visando o emagrecimento, como, também dos profissionais envolvidos (Médicos, enfermeiros, Nutricionistas).

## **2.1 Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos**

Com o passar dos anos e a evolução das tecnologias e da velocidade de informação, a busca por academias de ginástica, foi ficando cada vez maior em consequência também do número de atividades ofertadas serem cada vez maior. Segundo um estudo feito por Dumith ET AL (2009), a musculação é uma das atividades que vem ganhando mais adeptos. Sabe-se que a musculação é muito procurada por um conjunto de fatores, como bem-estar físico, aumento de massa magra e diminuição da massa gorda, além da academia, ser um ótimo lugar para conhecer novas amizades.

Descobrir quais os fatores que dificultam a prática da musculação é um primeiro passo, para que mais pessoas possam praticar esta atividade e se tornarem mais ativas. Como citado por Pinheiro et al. (2009), alguns estudos foram feitos para tentar verificar quais fatores dificultam as práticas em áreas abertas, como, também em academias de ginástica. Em ambientes fechados não houve um consenso geral, alguns citaram falta de qualidade de equipamentos e estrutura do local, outros faltam de tempo e etc.

Além da ausência desse consenso em identificar as barreiras para a prática de exercícios em academias, não, existem muitos estudos voltados para a área da musculação, o que atrapalha a vida de profissionais de educação física, como também a dos empresários na luta para fidelizar seu cliente.

No estudo de Pinheiro ET AL de 2009 investigou-se saber quais eram as barreiras que tinham feito os adultos desistirem da prática de musculação, foram investigados 99 sujeitos sendo 47 homens e 52 mulheres com idade entre 20 e 59 anos.

Neste estudo percebemos que os fatores relacionados à carga de trabalho (55,2%) e compromisso familiares (32,4%) foram os mais citados respectivamente. Houve grande diferença nos valores de barreira por conta de compromissos familiares entre pessoas, que ganham mais de 5 salários mínimos e quem ganhas mais de 5 salários mínimos, sendo esse um fator que foi mais identificado por indivíduos com menor renda. Em outro estudo de Elsagendy et al. (2008) que investigou 112 docentes também foi verificado compromissos familiares impediam os professores de praticarem alguma atividade de lazer.

Estar acompanhada de familiares ou amigos pode ser uma estratégia para que as pessoas se tornem mais ativas, mas, esbarra em outro que pareceu comum que foi a jornada de trabalho. Na musculação assim como em qualquer outra área da vida a influência social da família estar muito ligada.

A mídia de maneira geral também tem sua influência, principalmente nos dias atuais em que são várias revistas e programas, que falam sobre saúde e mostram corpos modelados e cada vez mais sarados, isto ajuda a lotar cada vez mais as academias de musculação.

## **2.2 Mulheres X Exercício**

Em relação aos benefícios do exercício físico existe uma enorme quantidade de publicações, vários destes estudos são voltados para os benefícios da prática de atividade física para as mulheres, pois, diversas evidências comprovam que o exercício melhora a regulação hormonal, manutenção óssea, excelente antes da gestação e também no pós-parto.

Nos dias atuais com uma vida tão atribulada e uma imensa carga de trabalho, mas em que se busca mais saúde, mais estética, melhor qualidade de vida e melhora na percepção da autoimagem e também da percepção do outro é necessário entender quais os motivos fazem as mulheres aderir e desistir de uma pratica de atividade física.

No estudo de Tavares Junior e Planche (2016), foram investigados quais os principais motivos para as mulheres praticarem uma atividade física, foram investigadas 44 mulheres da cidade Pirassununga, em São Paulo com idade entre 18 e 50 anos de idade, praticantes de várias modalidades de exercício, sendo em

sua maioria praticantes de musculação, talvez isso se deva ao fato de os benefícios desse treinamento ser amplamente conhecidos.

A maioria das investigadas praticava exercícios a pouco mais de três meses, cerca de 40%, porém, o segundo valor encontrado foi o de mulheres que praticavam a mais de três anos. O que mostra que existe uma grande movimentação nas academias em relação à adesão e desistência e um número um pouco mais baixo de permanência.

No que diz respeito aos motivos para a prática de musculação, nesse estudo o fator mais citado foi a preocupação com a estética (45,5%), o que já era de esperar, pois, em outros estudos com o mesmo tema, foi encontrada a estética sempre a frente de outros fatores, também não podemos deixar de lado, fatores como qualidade de vida (36,3%), aptidão física (13,6%). Interessante notar que a indicação médica, tiveram apenas 2,3%, o que mostra que as mulheres têm se preocupado, cada vez mais, com seu corpo e sua saúde.

Como já era de se esperar com a vida corrida e cheia de trabalho e ocupações familiares, o fator localização foi o mais citado para a adesão a academia de ginástica, com 31,8%, demonstrando que é necessário encaixar a rotina de exercícios, nos seus movimentos diários, seja a caminho do trabalho, da escola do filho ou de casa.

Segundo o estudo apesar do grande aumento do número de praticantes nas academias, atrás de saúde e qualidade de vida o que motiva as pessoas é a estética corporal. Um corpo sempre divulgado pela mídia é alguém com baixa percentual de gordura e muitos músculos, levando o indivíduo muitas vezes a se frustrar por não conseguir este objetivo logo.

O autor do estudo afirma que este é o momento em que o profissional de educação física deve intervir, traçando metas alcançáveis para o indivíduo.

### **2.2.1 Mulheres X Envelhecimento**

Sabe-se que o envelhecimento acontecerá para todos, pelo menos para aqueles que tiverem a sorte de envelhecer, para as mulheres a meia idade entre 40 e 50 anos é uma fase de grandes mudanças no corpo da mulher decorrente da menopausa, que vem em três divisões a pré-menopausa, a Peri menopausa e a

pós-menopausa, que desencadeia diminuição da fertilidade, alterações hormonais e de humor.

Esses sintomas de irritabilidade podem afetar na qualidade de vida da mulher, pois, além dos fatores já citados acima, ocorrem, preocupação com a autoimagem, chance de desenvolver problemas cardiovasculares, alterações na memória e etc. Ou seja, esta fase mexe com a qualidade de vida da mulher, seja no âmbito pessoal, profissional ou afetiva.

Como já citado aqui no presente estudo a pratica do exercício físico melhora em inúmeros fatores (melhora na composição corporal, condicionamento físico, bem-estar, socialização e etc.). Portanto exerce fator fundamental sobre a qualidade de vida das mulheres que estão na meia idade. É importante lembrar também que apenas metade das brasileiras entre 50 e 64 anos fazem alguma atividade física e apenas um quarto diz fazer uma atividade de alta intensidade, segundo o estudo de Ignácio et al. (2009).

Mas afinal existe uma modalidade especifica para as mulheres de meia idade, qual geraria um melhor custo benefício. Em um estudo de 2014, Lara; Wendt; Silva fizeram uma comparação em relação à qualidade de vida de mulheres que praticavam pilates e mulheres que praticavam musculação, foram investigadas 50 mulheres com idade entre 45 e 55 anos da cidade de Uruguaiana no Rio Grande do Sul, sendo 25 praticantes de pilates e 25 de musculação.

Em relação à qualidade de vida em todos os aspectos (capacidade funcional, estado de saúde, vitalidade) o valor das praticantes de musculação foi maior do que as que praticavam pilates, principalmente em relação à dor e saúde mental. Além disso, em relação à saúde mental, mulheres que praticavam musculação nesse estudo apresentaram menos calores noturnos e também menos sudorese noturna.

Constatou-se também que devida a musculação ser normalmente realizada em ambiente de academias de musculação, se torna um importante meio de socialização, aumento a satisfação pessoal, autoestima e por consequência a qualidade de vida. Em relação aos calores noturnos, exercícios buscando o ganho de força como é a musculação melhoram positivamente sintomas vasomotores. O estudo conclui que com relação à qualidade de vida a musculação foi superior ao método pilates em mulheres de meia idade.

### **2.3 Fatores motivacionais e barreiras para a prática de atividade física**

Neto et al. (2013) pesquisou quais seriam os motivos de pessoas que estão acima do peso abandonar a prática de atividades físicas, esta pesquisa foi feita com 30 universitários de ambos os sexos, de 18 a 29 anos ex-frequentadores de academias de musculação.

Para a maioria dos indivíduos que participaram dessa pesquisa a experiência de abandono da sala de musculação já havia sido vivenciada 2(30%) ou 3 vezes(50%), os principais motivos citados foram, não conseguir os objetivos (56,7%), falta de tempo (53,3%), problemas financeiros (50%) e não se adaptar ao profissional de educação física (30%). Quando questionados por quais motivos não retornaram ainda a prática de musculação os indivíduos citam a falta de motivação pessoal, academias lotadas e experiências negativas com os instrutores. Motivos estes que podem ser observados não somente nesta pesquisa, bem como, no dia a dia, para muitas pessoas falta motivação e ainda lembram-se dos professores maus preparados ou desinteressados por este tipo de público.

A qualificação e competência dos profissionais aparece como um dos fatores motivacionais mais prevalentes, no estudo anterior 53,3% dos praticantes de atividade física disseram que retornaram as práticas nas academias de musculação. Sabe-se que nos dias atuais o exercício físico está diretamente ligado ao fator estético, favorecendo assim um aumento no número de praticantes. Neste ponto é interessante avaliar que foi citado no estudo que a maioria abandonou as atividades por não atingirem o objetivo, mas, talvez este objetivo tenha sido buscado de maneira imediata e não com um trabalho prolongado.

Atualmente, com o advento da tecnologia, a internet tomou conta de todos os setores da população e é cada dia mais comum, ver pessoas falando sobre atividades físicas, sendo assim, a falta de conhecimento sobre os efeitos da musculação sobre a perda de peso e emagrecimento, pode levar a informações confusas e que enganem o indivíduo achando que irá conseguir o seu objetivo da noite para o dia e existindo na sala de musculação um professor mau preparado, como foi citado no artigo pode influenciar para essa confusão de informações.

Uma barreira representativa para a desistência da prática da atividade física é a falta de tempo, estudos prévios destacam este aspecto para o abandono a prática da musculação, no estudo de Neto et al. (2013) esse fator foi citado por cerca de 53,3% dos entrevistados, embora a falta de tempo seja sempre relacionada ao trabalho, neste estudo a outra caracterização, pois, a maioria dos indivíduos eram solteiros e não estavam trabalhando, nem tinha compromissos fixos, mas, como os participantes desse estudo foram universitários a falta de tempo está relacionada a grande quantidade de horas que se tem que passar na universidade, fora estudos em casa e trabalhos passado pelos professores.

## **2.4 Mulheres X Invasão nas academias**

Há muito tempo atrás se acreditava que a “fragilidade” da mulher seria um fator para impedi-la de praticar esportes que fossem necessário, força, agilidade, resistência, enfim, requisitos de preparo físico, mas, com o avanço no crescimento das academias de musculação esse mito foi caindo por terra e as mulheres que antes eram condenadas a não praticar musculação, começaram a invadir as academias, muito, por influência de grandes artistas que começaram a treinar e fazer dietas para manterem seus corpos esculpidos.

Mais recentemente com um maior conhecimento da ciência, do esporte e também com a luta de atletas mulheres em décadas anteriores, nos deparamos com um numero cada vez maior de mulheres praticando atividades físicas, sendo, lutas, defesa pessoal ou musculação, motivadas, por inúmeros fatores, sejam eles estéticos, de saúde, ou desejo antigo de praticar algum esporte.

Em se tratando de musculação ainda existem muitos mitos com relação ao treinamento com mulheres, com relação a sobrecarga, intensidade e também se irão ficar masculinizadas, obviamente a musculação irá trabalhar o corpo inteiro, não somente as pernas e glúteos, mas, também deve ser treinado a parte superior do corpo, como, os dorsais, ombro e etc. Porém de maneira alguma uma mulher ficará masculinizada ou igual a uma fisiculturista do dia para a noite, até porque isso exige anos de treino, dieta e recursos ergo gênicos.

A mídia tem sua influencia nesse processo de invasão das mulheres as academias, a ciência foi avançando e divulgando novas descobertas e a mídia foi espalhando essas noticias muitas vezes de maneira inadequada, mas, influenciando

muitas pessoas a uma vida mais saudável, hoje se sabe que para um corpo forte e delineado é necessário treino e uma boa alimentação e também muita dedicação, hoje as mulheres podem construir corpos que em décadas anteriores se pensava impossível.

Os benefícios da musculação já conhecemos, mas , existem também os subjetivos ou individuais, como melhoria da autoestima, melhor qualidade do sono, mais disposição no dia-a-dia, para as mulheres tem ainda mais benefícios, pois com o envelhecimento e a menopausa, podem ocorrer algumas patologias, como , aumento do LDL, aumento de gordura, osteoporose, em todos esses casos o exercício deve ser usado como forma de prevenção e até tratamento, mas, como passamos muitos anos acreditando que as mulheres não deviam fazer exercícios o avanço ainda é lento.

Em um estudo de 2007, Lessa; Oshita; Valezzi tiveram como objetivo identificar os mitos e conhecimentos em torno da musculação. Elas fizeram um questionário semiestruturado com cinco mulheres praticantes de musculação da cidade de Maringá no estado do Paraná.

Em relação todas as entrevistadas responderam que começaram a musculação por fins estéticos, seja, para emagrecer ou ganhar um pouco mais de peso, também foi citado à busca por um treinamento periodizado, diferente da ginástica, que é a mesma sequência para todos.

O grande ponto de destaque é em relação aos resultados percebidos por as mulheres, foi citado, aumento de massa magra, mais rigidez muscular, rendimento diário, evolução em relação à realização dos exercícios, mas, o mais importante e citado por todas foi à mudança de hábito, de sedentarismo, para treinos regulares e mudanças na alimentação, que é o que é vendido nas academias hoje, a mudanças de hábitos que pode transformar vidas.

Em relação ao treinamento das pesquisadas existem diferenças e variações de carga, intervalo e métodos, como deve ser na musculação, respeitando a individualidade biológica e prioridade de cada individua. Algumas treinam membros inferiores três dias por semana alternando com membros superiores outras treinam 2 dias cada membro e alternam com corridas durante a semana, todas treinam em media uma hora, o que também foi constatado no meu estudo.

Todas as participantes disseram que a musculação é ótima para ganho de massa magra, emagrecimento e definição muscular, uma pesquisada observou melhorias em seus exames clínicos com relação ao colesterol, circulação sanguínea e etc. Também foi citada que é necessária dedicação para obtenção de resultados e que a musculação é o exercício que apresenta resultados mais palpáveis e de fácil observação. O estudo concluiu que são importantes as mulheres vencerem essa barreira do treinamento resistido e buscarem sempre sua melhor qualidade de vida, mesmo, que não seja com fins de fisiculturismo a musculação já se mostrou ser uma ótima aliada na busca por um corpo delineado e uma boa saúde.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Caracterização do Estudo**

Trata-se de uma pesquisa descritiva que segundo Thomas; Nelson; Silverman (2012) visa descrever um determinado fenômeno, a sua natureza, características e relações. A análise dos dados foi feita de modo quantitativo.

#### **3.2 População e Amostra**

A população foi formada por mulheres matriculadas em uma academia de ginástica localizada na cidade de João pessoa. A amostra foi composta por 40 mulheres frequentadoras desta academia de ginástica, que tinha idade entre 18 e 45 anos praticantes de musculação. Somente foram incluídas na amostra, participantes, do sexo feminino, que estavam devidamente matriculadas na academia de ginástica previamente selecionada para a pesquisa, que assinaram o Termo de Compromisso Livre e Esclarecido e que tenha aceitado de forma voluntária.

#### **3.3 Variáveis e instrumentos para coleta de dados**

As variáveis do estudo foram: as barreiras para a prática de musculação, e os aspectos sociodemográficos, tempo de treino e frequência semanal. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário adaptado do instrumento de Hyrayama (2006). Que teve como objetivo, que as mulheres expressassem sua percepção sobre as barreiras para a prática da musculação. Os questionários foram aplicados individualmente em dias e horários combinados com as pesquisadas.

#### **3.4 Procedimentos para a coleta de dados**

Houve um contato inicial com a chefia do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, onde foi esclarecido o interesse em fazer um estudo para o fim de conclusão de curso e foi solicitada a devida anuência para submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa. Após a autorização do Departamento para a realização da pesquisa e precisada autorização bioética, foi

efetivado um contato com o responsável da academia de musculação selecionada para ser incluída na pesquisa, sendo explicados os objetivos da pesquisa para o dirigente responsável pela própria. Depois da autorização para a coleta de dados na academia, foi realizado um contato com as mulheres selecionadas para pesquisa e agendado o dia para aplicação dos questionários.

### **3.5 Ética da Pesquisa**

Todas as voluntárias foram esclarecidas quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, as mulheres só foram aceitas como voluntárias após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram garantidos o sigilo e a confidencialidade das informações individuais e divulgo aqui somente dados globais, para a comunidade acadêmica e outros públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013). Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos – CEP do CCS da UFPB, sob número de Parecer 1.765.524.

### **3.6 Análises dos Dados**

Para análise dos dados foi utilizado o método estatístico descritivo de distribuição de frequências absolutas e relativas (%). Para tais procedimentos foi utilizada a planilha Excel do Microsoft Office®.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 expõe informações sobre as características sociodemográficas e da prática de atividade física das participantes do estudo. Percebe-se que a maior parte são casadas (62,5%), tem renda superior entre R\$ 2.000 a R\$ 3.999,00 (57,5%), praticam atividades físicas por tempo superior aos 12 meses (40,0%), com frequência de 3 a 4 vezes por semana (65,0%) e duração de 45 a 60 minutos (61,8%).

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico e da prática de atividade física (n=40).

Variáveis	n	%
<b>Estado civil</b>		
Casada	25	62,5
Solteira	12	30,0
Separada / divorciada	03	7,5
<b>Renda</b>		
Entre R\$ 900,00 a R\$ 1.999,00	14	35,0
Entre R\$ 2.000 a R\$ 3.999,00	23	57,5
Superior a R\$ 4.000,00	03	7,5
<b>Tempo de prática de atividade física</b>		
Inferior a 1 mês	07	17,5
Até 3 meses	09	22,5
3 a 6 meses	08	20,0
Superior aos 12 meses	16	40,0
<b>Frequência da prática de atividade física</b>		
Até 3 vezes/semana	11	27,5
4 a 5 vezes/semana	26	65,0
Superior a 5 vezes	03	7,5
<b>Duração da prática de atividade física</b>		
Até 30 minutos	01	2,5
Entre 30 a 45 minutos	17	40,0
Entre 45 a 60 minutos	18	45,0
Superior a 60 minutos	05	12,5

De acordo com o instrumento utilizado, às barreiras para à prática de musculação foram divididas em cinco dimensões: ambiente, psicológico-crenças, psicológico-motivação, físico e psicológico-pessoais.

A Figura 1 demonstra que a falta de companhia (50,0%), o tempo livre suficiente (47,5%) e a falta de segurança no ambiente foram às principais barreiras da dimensão ambiente, sendo a falta de roupas e equipamentos adequados um fator que não se apresentou como um aspecto relevante considerando a baixa frequência (7,5%).

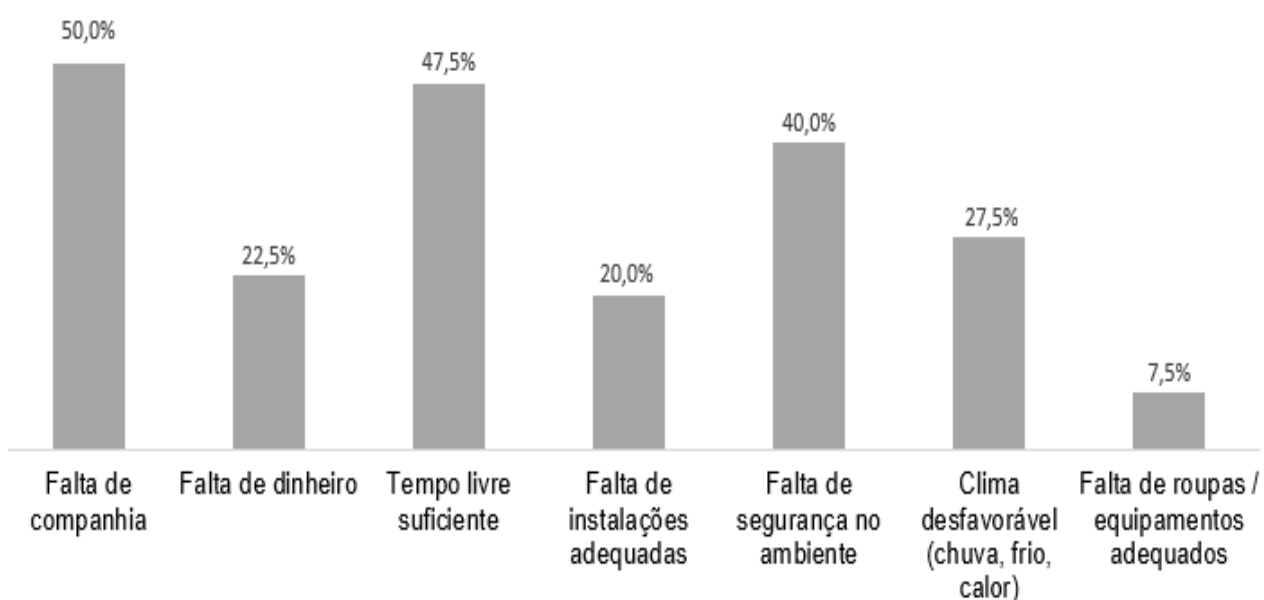


Figura 1 – Barreiras para à atividade física - Ambiente

Como no estudo feito por Cristina Pinheiro et al. (2010), a falta de tempo e de companhia foram as mais citadas por as entrevistadas, percebe-se então uma semelhança entre as respostas dos pesquisados, mostrando ser uma condição igual para a maioria dos adultos. Nota-se também que os fatores citados acima (falta de companhia e falta de tempo) estão diretamente ligados á renda das mulheres.

No estudo de Kirchhoff et al 2008, mulheres afro-americanas relataram que a falta de tempo por conta de uma grande carga horaria é uma grande barreira para ir para academia, algumas disseram que quando chegam em casa, querem apenas descansar, mas, ainda tem os compromissos com a casa. Autenticando esse estudo também foi citado o fator clima, como uma barreira, a maioria das pesquisadas diziam praticar mais atividades no verão do que no inverno.

Com a necessidade nos dias atuais de cada vez mais passar um maior tempo no trabalho ou trabalhando ainda em casa, há uma condição natural de cansaço do corpo do indivíduo, impedindo assim de frequentar a academia, este fator que foi o segundo mais citado nesse estudo, também autentica com outros estudos (GAMEZ et al., 2000; SALVE, 2008).

A falta de companhia foi o fator mais citado como uma barreira para adesão a pratica de musculação (50%), que corrobora com o estudo de Kirchhoff et al 2008. Que pesquisou mulheres afro-americanas sobre quais são as barreiras e quais os facilitadores para a pratica de exercício. A companhia de um familiar foi um fator citado, muitas disseram se sentir mais motivadas quando tinham a companhia dos maridos ou dos seus filhos. O que demonstra e já é conhecido por todos que a família pode ser uma grande e boa influência.

É interessante notar que a falta de dinheiro foi citado menos ainda que o fator clima (22,5% e 27,5%, respectivamente) demonstrando que o fator clima, associado com a falta de tempo ou de companhia dificulta ainda mais a adesão a pratica de musculação entre as mulheres, que muitas vezes, é associado a não gostar de praticar atividade física ou acreditar que as atividades que faz durante o dia já são suficientes como vamos ver na figura 2.

A Figura 2 corresponde aos fatores psicológicos-crenças, observou-se que uma expressiva minoria (27,5%) consideram-se ser suficientemente ativos; e apenas 2,5% não acreditam que a atividade física faz bem ou que a idade é uma barreira para à prática da musculação.



Figura 2 – Barreiras para à atividade física – Psicológico-crenças.

No contexto dos dias atuais a mídia de forma geral tem muita influência sobre as pessoas e não seria diferente na pratica da musculação. Com muitos programas de tv e revistas especializadas no assunto, a informação chega rápido as pessoas. Na figura acima observamos que parte das pesquisadas acredita que as atividades que faz no seu dia-a-dia já são suficientes.

Levando em conta esse argumento, sabemos que muitas pessoas acreditam que simples caminhadas ou aquele futebol uma vez por semana são suficientes para uma vida mais saudável, mas, sabemos que não, claro que é importante começar por alguma atividade, mas, é necessário que a atividade tem um limiar, para que possa gerar uma melhoria, no sentido de qualidade de vida, saúde e quaisquer outros objetivos do praticante.

Nesse ponto é uma atividade ideal, pois, propicia a melhoria do condicionamento físico, da massa muscular, diminuição da gordura e melhora da qualidade de vida. Além de ser uma ótima alternativa para prevenção e tratamento de lesões.

Observa-se também na figura 2 que apesar de muitas pessoas se considerarem ativas apenas 2,5% acreditam que a atividade física não faça bem, o que nos mostra que as pessoas conhecem os benefícios, falta, mais facilitadores para a pratica do que barreiras.

A Figura 3 representa as barreiras relacionadas a dimensão psicológica-motivação, tendo sido constatado que o maior fator dificultado está relacionado com a percepção de precisar descansar ou relaxar no tempo livre (40,0%). Outros aspectos como ser preguiçosa ou desmotivada (22,5%) e não conseguir dar continuidade ou desistir logo (27,5%) foram citados com menor frequência.



Figura 3 – Barreiras para à atividade física – Psicológico-motivação.

Na Figura 3 observamos que boa parte das pesquisadas relata que precisa/prefere descansar no tempo livre, o que afirmar o que foi visto na Figura 1 com relação a falta de tempo livre seja por jornada de trabalho, faculdade e etc. Esta situação é recorrente hoje em dia, pois, acumula-se trabalho e muitas vezes no

tempo que se tem para fazer uma atividade física, boa parte da amostra prefere descansar ou ter um momento de lazer.

No estudo José Bartholomeu et al (2013) da Universidade Católica de Brasília investigou-se quais eram os motivos de abandono das academias por universitários obesos ou com sobrepeso, entre fatores de falta de tempo, também foi citado pela maioria (66,6%) a falta de motivação pessoal, por inúmeros fatores, como por exemplo não ter conseguido objetivo no passado, achar que ia começar e não conseguiria continuar.

No presente estudo se juntarmos os dois motivos a falta de motivação pessoal ou preguiça e achar que desistiria logo, chegamos a 50% da amostra nessa situação. Também foram citados professores maus preparados nas salas de musculação como um fator determinante para a desistência/não retorno.

Nesse ponto podemos observar um refinamento nas escolhas dos alunos que buscam a prática da musculação, pois, em um estudo feito por Marcelino em 2003, sobre porque as pessoas buscavam as academias de musculação, foram citados motivos como maior espaço, mais ventiladores, piscina e etc. Sendo assim fatores ligados a comodidade e não a qualidade das aulas, hoje, vemos uma preocupação maior dos indivíduos na qualidades dos professores e das aulas, pelo menos, segundo o estudo Bartholomeu et al. (2013).

Conforme a Figura 4 é observado a distribuição de frequência das barreiras para a prática de musculação na dimensão de aspectos físicos. As barreiras mais frequentes foram o medo de se machucar ou lesionar (20%) e não ter energia (20,0%). As questões de menor expressão foram ter experiências desagradáveis na prática de exercícios físicos (15,0%) e ter uma doença, lesão ou incapacidade (7,5%) para à prática de atividade física. A percepção de ter uma saúde ruim não foi citada.

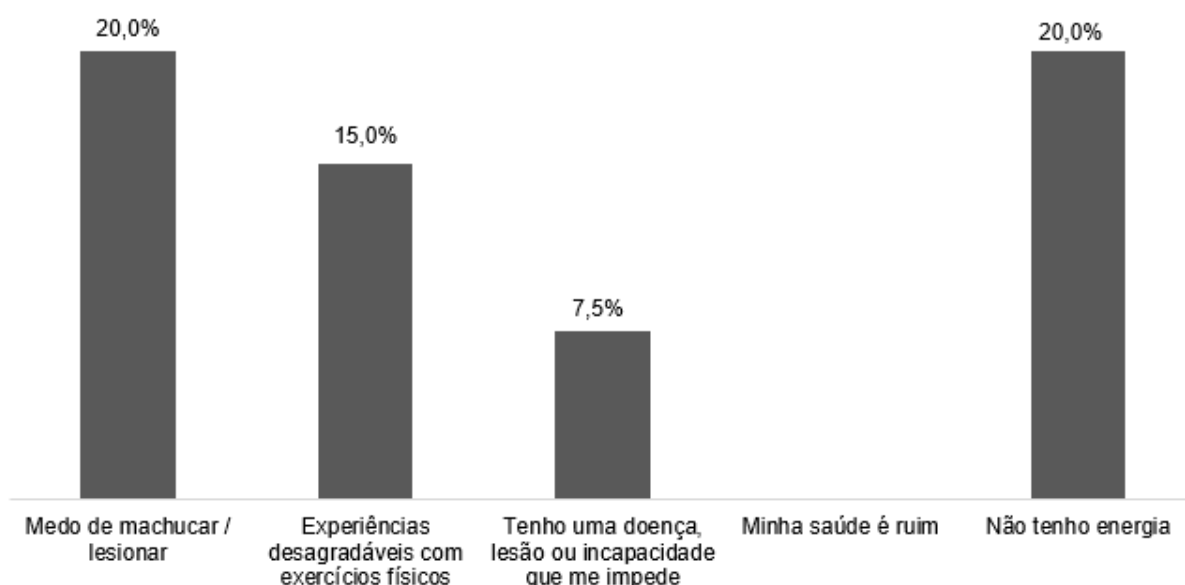


Figura 4 – Barreiras para à atividade física – Físico.

Com relação a barreiras do corpo os motivos mais citados foram o medo de se machucar e/ou não ter energia para a prática. O medo de lesão é comum a qualquer iniciante em qualquer atividade física, na musculação, talvez seja maior, por conta das “dores” iniciais nas primeiras semanas de treino. O ponto de não ter energia está diretamente ligado ao fator de não ter tempo livre e chegar muito cansado após o dia longe de casa.

Experiências desagradáveis com exercícios físicos no passado foram citadas como fator para não aderência à atividade física, o que corrobora também com o estudo Bartholomeu et al. (2013) em que os pesquisados dizem a desistência ou o não retorno a academia de ginastica se deve experiências negativas no passado, o que faz muitas vezes o indivíduo mudar de academia várias vezes buscando se

encaixar/sentir melhor para alcançar seus objetivos. Segundo Marcellino (2003) é natural essa troca de academias, pois, o indivíduo busca um ambiente adequado para a continuidade da atividade.

Não foi relatado nenhum caso de saúde ruim, embora, 7,5% tenha citado ter lesão ou doença que impedisse fazer musculação, portanto, nos levando a crer que todas têm uma boa saúde, mas, ressaltando todos os outros fatores citados por boa parte da amostra (falta de tempo, falta de companhia, motivação pessoal e etc.)

A Figura 5 apresenta às barreiras para à prática de musculação na dimensão psicológico-pessoais. 37,5% disseram ser uma barreira estar muito gorda ou muito magra. Ser tímida ou encabulada foi uma questão mencionada por 32,5%. Não gostar de atividade física foi um fator menos frequente tendo sido relatado por 22,5%.

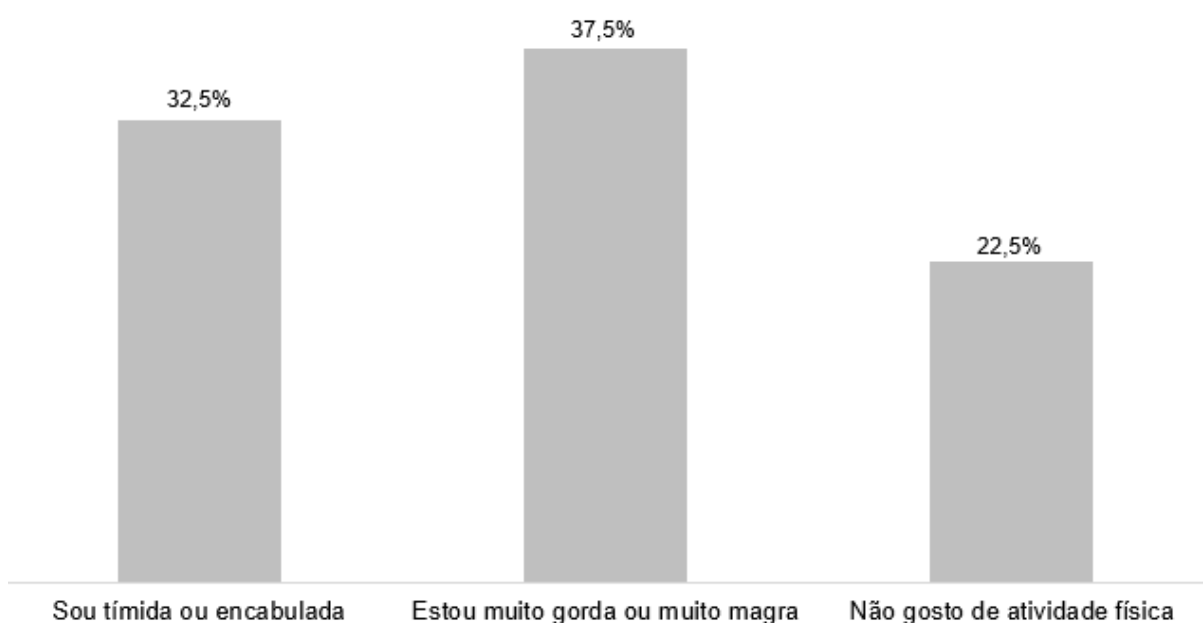


Figura 5 – Barreiras para à atividade física – Psicológico-pessoais.

Em relação a barreiras psicológicas e aparência, parte das pesquisadas, cerca de 37,5% responderam que estão muito gordas ou magras e que isso é uma barreira para aderir a pratica da musculação, o que confronta com estudos que relacionam o aumento na procura da as academias como uma busca de saúde e estética. Ser tímida foi mencionado por as questionadas também, já que academia

também é um ponto de convivência social e socialização, percebemos aqui que a falta de companhia se encaixa perfeitamente, pois, se tivessem alguém para ir junto, provavelmente estariam praticando regularmente, ou seja, uma barreira desencadeia a outra.

A atividade física vem sendo cada dia mais tratada como um dos principais fatores de prevenção, tratamento e controle em relação a doenças que acometem a nossa sociedade, pois, o excesso de peso corporal é um fator de risco para várias doenças, como diabetes, hipertensão entre outras.

Embora venha sendo tratada como uma grande “arma” no combate as doenças e tenha um aumento na procura por academias, a permanência dos indivíduos é baixa, como demonstra Tahara et al. (2003) em que ele mostra que muitos indivíduos entram nas academias, entretanto, poucos tem uma continuidade cerca 26,7%, mostra também que desde 2003 ano em que estudo foi publicado o sentido de melhoria de qualidade de vida se tornou cada vez mais amplo.

Devido as dificuldades relativas a realização de pesquisas, o presente estudo apresenta algumas limitações com reconhecidamente o tamanho da amostra, a ausência de voluntários de ambos os sexos, dentre outros aspectos operacionais. No entanto, os trâmites éticos para a realização de pesquisas com seres humanos foram realizados visando não proporcionar riscos e danos para as pessoas envolvidas no protocolo da pesquisa, bem como, cuidados nos aspectos metodológicos foram seguidos na perspectiva de se obter as melhores evidências possíveis dentro do contexto deste estudo.

## 5 CONCLUSÃO

Considerando os objetivos, resultados e discussão do presente estudo, conclui-se que:

As principais barreiras para à prática de atividade musculação mencionadas na percepção das participantes da pesquisa foram a falta de companhia e de tempo livre suficiente (dimensão ambiental), já ser suficientemente ativa (psicológico-crenças), precisar descansar ou relaxar no tempo livre (psicológico-motivação), ter medo de se machucar, cair ou prejudicar à saúde e a falta de energia (físico) e ter a percepção de estar muito gorda ou magra (psicológico-pessoais). A falta de roupas e ou equipamentos adequados, achar que atividade física não faz bem, a idade e não gostar de atividade física foram barreiras irrelevantes por ter apresentado prevalências muito baixa ou inexistência.

Espera-se que às evidências observadas neste estudo possam servir de base para novas pesquisas de temáticas afins, além de melhor esclarecer sobre as questões que impedem as mulheres para à prática de musculação.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL, Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução 466. **Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2014.
- DEL PRIORE, Mary. **Corpo a corpo com a mulher: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil**. ed. SENAC, São Paulo, 2000.
- KRUG, R. R.; LOPES, M. A.; MAZO, G. Z. **Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente**. Rev. Bras. Med. Esporte, v. 21, n.1, p.57-64, 2015.
- LESSA, P.; OSHITA, T. A. D; VALEZZI, M.; **Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres**. Iniciação Científica Cesumar, v.9, n.2, p.109-117, 2007.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2010.
- ZAMAI, C. A.; COSTA, M. S.; **Prática de exercícios físicos entre mulheres frequentadoras de academia na cidade de Campinas (SP)**. Movimento & Percepção, SP, v.9, n.13, 2008.
- DUMITH S.C; DOMINGUES M.R; GIGANTE DP. **Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil**. Rev Bras Epidemiologia 2009; 12: 646-656.
- PINHEIRO C.K ; SILVA S.A.D ; PETROSKI L.E. **Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos desistentes da modalidade**. Rev Bras de Atividades Físicas e Saúde, SC, v.15, n.13,2010.
- ELSANGEDY HM, KRINSKI K, BUZZACHERA CF et al. **Nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários de Toledo – PR**. Lect educ fis deportes (B. Aires) 2008; 12 (118).
- JUNIOR ACT, PLANCHE TC. **Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias**. Anhanguera, São Paulo, Brasil. Rev. Equilíbrio Corporal Saúde 2016; 8(1): 28-32.
- IGNACIO DL, FRANKENFELD TGP, FORTUNATO RS, VAISMAN M, CASTRO, W DE, SAAR, JP, et al. **Regulação da massa corpórea pelo estrogênio e pela atividade física**. Rio de Janeiro, Brasil. Arq. Bras Endocrinol Metab. 2009;53(3):310-7.

LARA, SIMONE; WENDT, PATRÍCIA; DA SILVA, MARÍLIA LUZ. **Comparação da qualidade de vida em mulheres praticantes de Pilates e musculação.** São Paulo, Brasil. ConScientiae Saúde, vol. 13, núm. 1, 2014, pp. 134-140

BARTHOLOMEU NETO J, PINTO JS, SILVA JVP, SALES MM, CÓRDOVA C, PEREIRA LA, ASANO RY. **Motivos do abandono de academias de ginástica por universitários com sobrepeso ou obesidade.** R. bras. Ci. e Mov 2013;21(3): 96-104

LESSA, PATRICIA; OSHITA, TAD; VALEZZI, MONICA. **QUANDO AS MULHERES INVADEM AS SALAS DE MUSCULAÇÃO: ASPECTOS BISSOCIAIS DA MUSCULAÇÃO E DA NUTRIÇÃO PARA MULHERES.** Iniciação Científica CESUMAR - jul./dez. 2007, v. 09, n.2, p. 109-117

THOMAS, R.J.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

Kirchhoff AC, Elliott L, Schlichting JA, Chin MH. **Strategies for physical activity maintenance in African American women.** Am J Health Behav 2008; 32:517-524.

MARCELINNO, CARVALHO NELSON. **ACADEMIAS DE GINÁSTICA COMO OPÇÃO DE LAZER**

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias.** R. bras. Ci e Mov. 2003; 11(4) 7-12.

## APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Cara participante,

A estudante do Curso de Educação Física, **Douglas de Souza Moreno** da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com as seguintes características:

O objetivo geral do estudo se trata de identificar a percepção de mulheres quanto as barreiras para a prática de musculação em academia de ginástica.

Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de preenchimento de um questionário para identificar às barreiras para a prática de musculação em mulheres, também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso, pedimos autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estão relacionados com a maior conscientização e incentivo a adesão a um estilo de vida saudável e os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder o questionário que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados e devidas orientações as voluntárias sobre a melhor forma de preenchimento das questões.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigada a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo pesquisador. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecida e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

\_\_\_\_\_  
Assinatura da Participante da Pesquisa

OBSERVAÇÃO: (em caso de analfabeto - acrescentar)



\_\_\_\_\_  
Espaço para impressão datiloscópica

\_\_\_\_\_  
Assinatura da Testemunha

**Contato com o Pesquisador Responsável:**

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador Luciano Meireles de Pontes - Telefone: 3216-7030.

Endereço: Castelo Branco, s/n. Campus Universitário. Departamento de Educação Física.

ou

**Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB**

Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791

Atenciosamente,

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador Responsável

**ANEXO A – INSTRUMENTO DA PESQUISA**

**PESQUISA:** *Barreiras para a prática de musculação em mulheres (título curto).*

**Idade:** \_\_\_\_\_(anos completos)

**ESTADO CIVIL:**  Solteira  Casada  Viúva  Separada/divorciada  Outro

**RENDA MENSAL**

De R\$600,00 a R\$899,00       De R\$900,00 a R\$1.999,00

De R\$2.000,00 a R\$3.999,00     Superior a R\$4.000,00

**TEMPO DE ATIVIDADE NA ACADEMIA**

< 1 mês     Até 3 meses     3 à 6 meses     > 12 meses.

**FREQUÊNCIA COM QUE PRATICA MUSCULAÇÃO NA ACADEMIA**

1 a 2 X     3 X     4 X     5 X     > 5 X

**DURAÇÃO DA SESSÃO DE ATIVIDADE FÍSICA**

até 30 minutos     30 a 45 minutos     45 a 60 minutos     > 60 minutos

*Comportamento e Barreiras*

Indicador de percepção das barreiras percebidas à prática de atividade física

<b>Barreiras à Prática de Atividade Física</b>	<b>SIM [ ]</b>	<b>NÃO [ ]</b>
Não tenho tempo livre suficiente.		
Já sou suficientemente ativo(a).		
Não tenho ninguém para me acompanhar na atividade física.		
Não tenho dinheiro suficiente para isso.		
Sou velho(a) demais para isso.		
Tenho uma doença, lesão ou uma incapacidade que dificulta ou me impede.		
Minha saúde é muito ruim.		
Sou muito tímido(a) ou encabulado(a).		
Tive experiências desagradáveis com exercícios físicos (Má experiência)		
Não existem instalações adequadas perto da minha casa.		
Preciso descansar e relaxar no meu tempo livre.		
Sou muito preguiçoso(a) ou desmotivado(a).		
Tenho medo de me machucar, cair ou prejudicar minha saúde.		
Não gosto de atividade física.		
Não tenho roupas ou equipamentos adequados.		
Não conseguiria dar continuidade ou desistiria logo.		
Estou muito gordo(a) ou muito magro(a).		
Não tenho energia.		
Não acredito que atividade física faça bem.		
Sinto falta de segurança no ambiente (violência).		
O clima é desfavorável (chuva, frio, calor).		

Hirayama (2006).

**Obrigado pela participação!**

## ANEXO B – PARECER DE APROVAÇÃO DO CEP/CCS/UFPB

UNIVERSIDADE FEDERAL DA  
PARAÍBA - CENTRO DE  
CIÊNCIAS DA SAÚDE



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** PERCEPÇÃO DE MULHERES SOBRE AS BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA DE GINÁSTICA

**Pesquisador:** Luciano Meireles de Pontes

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 59254816.3.0000.5188

**Instituição Proponente:** Centro de Ciência da Saúde

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 1.765.524

#### Apresentação do Projeto:

O presente projeto destina-se à elaboração do TCC do aluno Douglas de Souza Moreno, aluno do departamento de Educação Física - UFPB, sob orientação do professor Luciano Meireles de Pontes. Os pesquisadores pretendem investigar por meio da abordagem quantitativa a percepção de mulheres sobre as barreiras para a prática de musculação em academia de ginástica.

#### Objetivo da Pesquisa:

Identificar a percepção de mulheres quanto as barreiras para a prática de musculação em academia de ginástica.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

**Riscos:** os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder o questionário que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados e devidas orientações as voluntárias sobre a melhor forma de preenchimento das questões.

**Benefícios:** os benefícios do estudo serão elevados e estão relacionados com a maior conscientização e incentivo a adesão a um estilo de vida saudável.

#### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de estudo descritivo e abordagem quantitativa. A amostra será composta por 50 mulheres selecionadas de maneira intencional e não

**Endereço:** UNIVERSITARIO S/N  
**Bairro:** CASTELO BRANCO **CEP:** 58.051-900  
**UF:** PB **Município:** JOAO PESSOA  
**Telefone:** (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** eticaccs@ccs.ufpb.br

Continuação do Parecer: 1.765.524

probabilística, com idades entre 18 e 45 anos e praticantes de musculação em uma academia de ginástica localizada em João Pessoa. A variável que será investigada trata-se da percepção das barreiras para a prática de musculação, que será mensurado através de um questionário adaptado para a devida temática. Todos os aspectos éticos serão seguidos conforme a Resolução 466/12. Para análise dos dados será utilizado o método estatístico descritivo de distribuição de frequência relativas, ou seja, porcentagem, sendo ilustrada através de gráficos de setores (Figuras). Para tais procedimentos será utilizada a planilha Excel do Microsoft Office®.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

A presente pesquisa apresenta os seguintes termos obrigatórios: Carta de anuência da pesquisa, TCLE, Folha de rosto, certidão de aprovação departamental.

**Recomendações:**

- Adequar a data de coleta de dados para data posterior à aprovação neste CEP, uma vez que nenhuma pesquisa pode ser iniciada sem o consentimento do CEP;
- Incluir no TCLE local para impressão dactiloscópica.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Sou de parecer favorável a emissão da certidão provisória, ressaltando a necessidade dos pesquisadores atenderem as recomendações sugeridas.

**Recomendações:**

- Adequar a data de coleta de dados para data posterior à aprovação neste CEP, uma vez que nenhuma pesquisa pode ser iniciada sem o consentimento do CEP;
- Incluir no TCLE local para impressão dactiloscópica.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_P ROJETO_765276.pdf	16/08/2016 15:17:52		Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	16/08/2016 15:17:36	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

Endereço: UNIVERSITARIO S/N  
 Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900  
 UF: PB Município: JOAO PESSOA  
 Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: eticaccs@ccs.ufpb.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DA  
PARAÍBA - CENTRO DE  
CIÊNCIAS DA SAÚDE



Continuação do Parecer: 1.765.524

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO.pdf	16/08/2016 15:16:34	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	16/08/2016 15:16:16	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	16/08/2016 15:15:36	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	INSTRUMENTO_PESQUISA.pdf	16/08/2016 10:16:19	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	CERTIDAO_DEF_D.pdf	16/08/2016 10:14:04	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	Anuencia_coleta_D.pdf	16/08/2016 10:13:39	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO_D.pdf	16/08/2016 10:12:38	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

JOAO PESSOA, 07 de Outubro de 2016

---

Assinado por:  
**Eliane Marques Duarte de Sousa**  
(Coordenador)