



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO - UNIFAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DAYANE DAMASCENO SILVA

**TREINAMENTO RESISTIDO PARA INICIANTES: DIFICULDADES E
POSSIBILIDADES**

FORTALEZA

2020

DAYANE DAMASCENO SILVA

TREINAMENTO RESISTIDO PARA INICIANTES: DIFICULDADES E
POSSIBILIDADES

Trabalho de conclusão de curso apresentado no Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO, sob orientação do Professor Me. Ronnisson Luis Carvalho Barbosa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

DAYANE DAMASCENO SILVA

TREINAMENTO RESISTIDO PARA INICIANTE: DIFICULDADES E
POSSIBILIDADES

Este artigo foi apresentado no dia ___ de _____ de 2020 as __:__h como requisito para obtenção do Grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Ronnisson Luis Carvalho Barbosa
Orientador - FAMETRO

Prof. Dr. Jailton Gregório Pelarigo
Membro - FAMETRO

Prof. Dr. Francisco Getúlio Alves Moreira
Membro - FAMETRO

TREINAMENTO RESISTIDO PARA INICIANTES: DIFICULDADES E POSSIBILIDADES

Dayane Damasceno Silva¹
Ronnisson Luis Carvalho Barbosa²

RESUMO

A procura por uma vida mais saudável e um corpo mais forte vem levando muitos indivíduos a procurar uma atividade nas academias ou clubes. A busca frenética do corpo ideal pelo ser humano influenciado pela mídia e estampado nas revistas, filmes e novelas tem acarretado uma falta de senso crítico em boa parte das pessoas, em que o importante é estar dentro dos padrões pré-determinados pelos veículos de mídias sociais e os digitais influenciar, independente das consequências. O presente artigo tem como objetivo geral avaliar o que dificulta e possibilita a prática do treinamento resistido para o iniciante. Esta pesquisa se classifica como um estudo descritivo, exploratória, de caráter transversal, com uma abordagem quantitativa. O cenário da pesquisa foi fundamentado no ambiente de treinamento dos participantes da pesquisa, que foi acessado pela tecnologia da informação e comunicação por um questionário do tipo google formulários, a qual foi enviado via WhatsApp para alunos e Professores de Educação Física, independente da cidade que residiam. Amostra (n=35), 23 alunos (65,7%), 12 professores (34,2%). Pode-se dizer que a única dificuldade relatada pelos entrevistados foi em sua maioria a falta de tempo para desistência, pois quanto a manter-se no treinamento resistido as variáveis são inúmeras.

Palavras-chave: Treinamento resistido. Possibilidades. Dificuldades. Academia.

ABSTRACT

The search for a healthier life and a stronger body has led many individuals to look for an activity in gyms or clubs. The frantic search for the ideal body by the human being influenced by the media and printed in magazines, films and soap operas has caused a lack of critical sense in most people, in which the important thing is to be within the standards predetermined by the social media vehicles and digital ones influence, regardless of the consequences. This article has the general objective of evaluating what makes it difficult and allows the practice of resistance training for the beginner. This research is classified as a descriptive, exploratory, transversal study, with a quantitative approach. The research scenario was based on the training environment of the research participants, which was accessed by information and communication technology through a questionnaire of the type Google forms, which was sent via WhatsApp to students and Physical Education Teachers, regardless of the city that resided. Sample (n = 35), 23 students (65.7%), 12 teachers (34.2%). It can be said that the only difficulty reported by the interviewees was mostly the lack of time to give up, because as for keeping up with resistance training, the variables are numerous.

Keywords: Resistance training. Possibilities. Difficulties. Gym.

¹ Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Professor Me. Ronnisson Luis Carvalho Barbosa Do Centro Universitário Fametro- UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

A procura por uma vida mais saudável e um corpo mais forte segundo Ferreira (2005) vem levando muitos indivíduos a procurar uma atividade nas academias ou clubes.

A busca frenética do corpo ideal pelo ser humano influenciado pela mídia e estampado nas revistas, filmes e novelas tem acarretado uma falta de senso crítico em boa parte das pessoas, em que o importante é estar dentro dos padrões pré-determinados pelos veículos de mídias sociais e os digitais influenciar, independente das consequências.

A beleza é buscada e comprada a qualquer preço e a qualquer custo por muitos indivíduos iniciantes que chegam aos centros de treinamentos dispostos a buscar seus objetivos.

O ponto forte a ser relatado é que os profissionais da área devem dar todo o suporte necessário e orientar os novos praticantes de maneira adequada, estimulando-os a seguir o treinamento proposto e uma mudança no estilo de vida, avaliando cada um na sua individualidade, tornando assim o treinamento adequado e eficiente para o alcance do objetivo individual.

Para composição desse estudo fez-se a seguinte pergunta: O que dificulta e possibilita o treinamento resistido para iniciantes? Para responder à pergunta formulada surge a hipótese de que as dificuldades para dar início e se manter na prática do treinamento resistido vão desde as razões fisiológicas que podem comprometer os ânimos e a persistência do indivíduo, como, por exemplo, deficiência de hormônio, até a falta de perseverança e o anseio por obter resultados a curto prazo.

O presente artigo tem como objetivo geral avaliar o que dificulta e possibilita a prática do treinamento resistido para o iniciante. De forma específica esse irá indicar os fatores que dificultam e possibilitam a permanência do indivíduo no treinamento resistido; descrever a atuação do profissional de Educação Física no treinamento resistido; e ainda analisar a influência do ambiente para a permanência nos treinos.

Esta pesquisa pelo aporte epistemológico que possui, mostra-se relevante para profissionais de educação física, gestores de academias e para os praticantes/adeptos de treinamento resistido. Trata-se de uma pesquisa descritiva, do tipo transversal e abordagem quantitativa.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 A HISTÓRIA POR TRÁS DO DESENVOLVIMENTO DA FORÇA

Segundo Santarém (2012), a nomenclatura musculação é atribuída nos dias atuais para descrever popularmente o treinamento de força. Segundo Fleck & Kraemer (2006) no meio acadêmico/científico a mesma tem as seguintes nomenclaturas a saber: treinamento contra resistência; treinamento com pesos; e “treinamento resistido”.

De acordo com Leighton (1987), seria impossível determinar com certeza quando, pela primeira vez, o homem adotou o levantamento de peso como exercício e/ou competição. Acredita-se que os primeiros homens (pré-históricos) deveriam ter participado de “competições” entre si a fim de saber quem levantava a pedra mais pesada, ou simplesmente os que poderiam mover grandes cargas.

Com base em alguns relatos históricos, podemos até afirmar que o desenvolvimento da força tenha sido uma preocupação antiga de diversos grupos de indivíduos e de etnias diferentes. Segundo Fahey (2014) em meados de 3600 A.C. os chineses, principalmente os que iriam ingressar no corpo militar faziam testes de levantamento de pesos.

Além disso, relatos de homens considerados atléticos e fortes foram encontrados escritos em pedras na Mesopotâmia. Já na Grécia antiga e na Índia os programas de treinamento para uma boa saúde tinham como exercícios o levantamento de pedras. Segundo Leighton (1987), na mitologia grega existem relatos sobre o início do exercício de resistência de peso progressivo a um homem chamado Milo, o mesmo viveu em Crotona (Grécia).

Os contos históricos da época mencionam que Milo queria se tornar o mais forte do mundo, mas para alcançar tal feito, ainda moço, começou levantando um bezerro, onde à medida que o bezerro crescia, a força de Milo aumentava. Quando o bezerro atingiu a fase adulta Milo já havia desenvolvido força suficiente não só para levantar um touro, mas também para carregá-lo no ombro.

De acordo com Leghton (1987) mesmo após o treinamento com pesos ser liberado para a população que não era militar, até o início do século XX a mesma não possuía uma boa aceitação entre as pessoas. Tal conceito foi em decorrência/virtude dos equipamentos serem inadequados, o que favorecia apenas a utilização por parte de alguns homens (vigorosos, mãos possantes, fortes). Dessa

maneira, a participação da população para com o treinamento com pesos era pequena independente das metas.

2.2 BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO

De acordo com Lima & Pinto (2006), atualmente nos centros de treinamento a prática da modalidade de treinamento resistido é uma das mais praticadas, inclusive por diferentes públicos e grupos, onde temos os especiais (idoso, hipertenso, diabético, gestante, os portadores de câncer), e os grupos de Pessoas Com Deficiência (PCD).

Quanto as metas que os mesmos querem alcançar com este treinamento, podemos citar: estéticos, preventivos, corretivo, desempenho esportivo, saúde, emagrecimento entre outras. Dias et all., (2005) relata que a prática da modalidade de treinamento resistido realizado por diferentes indivíduos pode ser explicada em decorrência dos inúmeros benefícios que são alcançados por seus adeptos/praticantes, que incluem desde importantes modificações a níveis neuromusculares, até modificações morfológicas e fisiológicas.

Diversos autores como Fleck & Kraemer (2006), Satarem (2012) e Polito et all., (2010) atribuem a importância do treinamento resistido a uma melhoria nos aspectos relacionados à saúde, como, desempenho atlético, aptidão física, aumento da massa muscular, reabilitação e composição corporal.

A prática de exercícios físicos planejados, estruturados e repetitivos como o treinamento resistido, segundo Coelho et all., (2011), melhoram e/ou mantêm os níveis de saúde do indivíduo, além de promover um melhor funcionamento de vários órgãos, sem contar que o referido treinamento resistido ajuda na prevenção e tratamento de várias doenças (hipertensão e diabetes) e comorbidades (obesidade), e no desempenho das habilidades motoras.

O desempenho nas atividades cotidianas e prevenção de incapacidades físicas também são favorecidos pelo treinamento resistido. Dessa maneira segundo Monteiro (1997) níveis adequados de força são capazes de preparar as pessoas inclusive os idosos (as) para o desenvolvimento de Atividades da Vida Diária (AVD's) com menor esgotamento fisiológico e físico, além de contribuir como fator preventivo para diversos problemas neuromusculares e musculoesqueléticos. Pressupõe-se que um dos maiores fatores de influência na busca dos indivíduos pela prática do treinamento resistido é a hipertrofia/crescimento da massa muscular.

Segundo Fahey (2014), tal crescimento da massa muscular é uma das principais mudanças proporcionadas pelo treinamento resistido. A hipertrofia/aumento do tamanho muscular é uma alteração facilmente visível e segundo Bompa & Cornacchia (2000) decorre da adaptação do músculo ao exercício.

2.3 ALTERAÇÕES NA FORÇA DOS PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO.

O que é força? Segundo Leighton (1987), a força é a capacidade de o corpo humano esforçar-se. Este esforço por sua vez é completado por meio da força muscular aplicada, controlada pela vontade do indivíduo e direcionado para conseguir atingir alguma meta determinada.

O treinamento resistido é uma atividade ao alcance de todos e para todos, e é constituído basicamente por um conjunto de técnicas e metodologias que pelo emprego de pesos (halteres, dumbell, kettlebell, etc.) provoca a adaptação do corpo.

Esse processo segundo Simon (2006) inicia-se a partir da regeneração e recuperação durante os exercícios com pesos, e se prolonga graças à supercompensação, que nada mais é do que a capacidade de melhora que o músculo apresenta logo após o término do treinamento.

O músculo segundo Bompa & Cornacchia (2000) é o conjunto de fibras especiais que variam em comprimento desde poucos centímetros até quase um metro, estendendo-se por todo o comprimento do músculo. Mas, para que haja adaptações fisiológicas provenientes do trabalho de força, Monteiro (1997) afirma que o músculo deve ser submetido a uma sobrecarga de esforço acima daquela em que o praticante/adepto habitualmente está acostumado a suportar.

Em indivíduos não treinados e/ou iniciantes, Dias et al., (2005) relatam que o referido aumento dos níveis de força muscular se dará, aparentemente, de forma mais acentuada durante as primeiras semanas de treinamento, o que tem sido atribuído por muitos pesquisadores como às adaptações neurais.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 TIPO DE ESTUDO

A pesquisa se classifica como um estudo descritivo, exploratória, de caráter transversal, com uma abordagem quantitativa.

Segundo Piccoli (2006), o presente estudo é caracterizado como pesquisa do tipo descritiva, visto que tem por finalidade observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los, e visa descobrir e observar os fenômenos procurando descrevê-los, classificá-los e interpretá-los com o propósito de conhecer a sua natureza.

Segundo Mattar (2005) esta pesquisa também é do tipo exploratória, pois tem por finalidade proporcionar ao pesquisador um maior grau de conhecimento sobre a temática ou problema de pesquisa em perspectiva.

Como afirma Sapieri (2006) trata-se de uma pesquisa de campo, de corte transversal, já que não visa acompanhar os indivíduos por um determinado tempo, buscando apenas naquele presente momento as suas percepções acerca do tema, tendo como objetivo descrever variáveis e analisar sua incidência e inter-relação em dado momento. Quanto à natureza das variáveis pesquisadas, este estudo se classifica como sendo quantitativa.

Na perspectiva quantitativa, segundo Silva (2001) tudo pode ser quantificável, em outras palavras significam traduzir em números, opiniões e informações para classificá-las e analisá-las. Nesse estudo, partimos do princípio onde foram identificados os significados dos dados coletados e depois as opiniões foram traduzidas em números. Desta forma obteve-se uma quantidade maior de informações, permitindo uma análise mais completa do problema.

3.2 PERÍODO E LOCAL DA PESQUISA

O cenário da pesquisa foi fundamentado no ambiente de treinamento dos participantes da pesquisa, que foi acessado pela tecnologia da informação e comunicação por um questionário do tipo Google formulários, a qual foi enviado via WhatsApp para alunos e Professores de Educação Física, independente da cidade que residiam.

Esta medida foi tomada devido ao confinamento a qual todos os brasileiros está sendo submetidos para diminuição do contágio por coronavírus. A pesquisa foi realizada no período de março a abril de 2020.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

O universo do presente estudo foi composto por sujeitos praticantes (adeptos/alunos) e professores de treinamento resistido, com idade superior a 18 anos, ambos os sexos. A população que participou do questionário foi de 41 participantes, mas somente 35 (85,4%) participantes aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), destes 29,9% (18–24 anos), 40,3% (40–59 anos), 62,9% (25–39 anos).

3.4 SUJEITO DA PESQUISA

Os indivíduos participantes da amostra (n=35) receberam o link via WhatsApp para participarem de um questionário referente ao tema: TREINAMENTO RESISTIDO PARA INICIANTES: DIFICULDADES E POSSIBILIDADES, onde tiveram que dar o aceite ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) no próprio questionário. A data de encerramento para receber o questionário foi até o dia 30 de abril de 2020.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra (n=35) alunos que praticam e/ou praticaram treinamento resistido (adeptos/alunos), professores de educação física com graduação em bacharel e/ou licenciatura plena que ensina e/, ou ensinava treinamento resistido, que aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que tivesse idade igual e/ou superior a 18 anos, independente do sexo.

Foram excluídos da amostra, alunos que nunca praticaram treinamento resistido, professores com licenciatura em educação física, professores bacharéis em educação física que não ensinam e nunca ensinaram treinamento resistido, professor bacharel em educação física que não trabalha e nunca trabalhou em academia, alunos e professores que não aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e/ou que se recusaram a participar da pesquisa.

3.5 COLETA DE DADOS E INSTRUMENTO DE COLETA

A coleta de dados foi realizada mediante aplicação de um questionário composto de perguntas fechadas, e enviados via redes sociais (Whatsap, Facebook e

Instagram). A aplicação de um questionário pode reunir informações de uma amostra dos conhecimentos, atitudes, valores e comportamentos.

Um questionário é um instrumento de pesquisa para coletar informações com base em geral na inquirição de um grupo representativo da população do estudo, neste caso graduandos e graduados do Centro Universitário Fametro — UNIFAMETRO.

Para fazer isso, coloca-se uma série de questões que abrangem um tema de interesse para pesquisadores, não havendo nenhuma interação direta entre eles e os entrevistados (AMARO; PÓVOA; MACEDO, 2005).

3.6 ASPECTO ÉTICO

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estiveram presentes no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foram devidamente aceites por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária. Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, não constando em nenhum documento nada que o identificassem, estes puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum dano físico, mental ou social.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). A resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), traz termos e condições a serem seguidos e trata do Sistema CEP/CONEP, integrado pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP/CNS/MS do CN) e pelos Comitês de Ética em Pesquisa (CEP) compondo um sistema que utiliza mecanismos, ferramentas e instrumentos próprios de inter-relação que visa à proteção dos participantes de pesquisa.

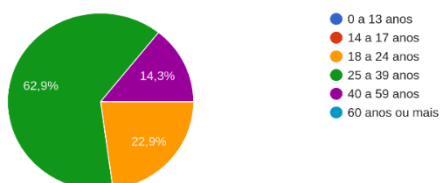
3.7 ANÁLISE DOS DADOS

Os resultados apresentados, por se tratarem de questões objetivas (fechada), foram analisados através da estatística descritiva simples e apresentados através de gráficos. Também foram comparados entre si os resultados e confrontados com a literatura específica da área.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

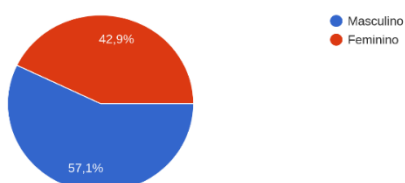
4.1 PERFIL (ALUNO E PROFESSOR)

Gráfico 1 – Faixa etária



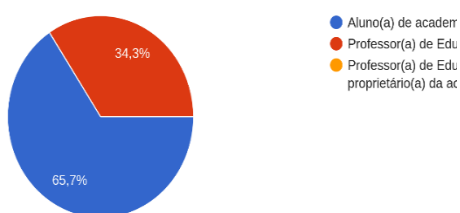
Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 2 - Sexo



Fonte: Elaborado pelo autor.

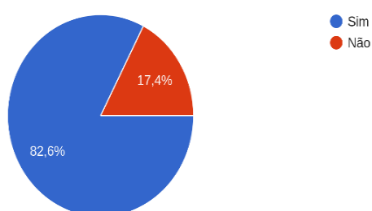
Gráfico 3 – Condição atual



Fonte: Elaborado pelo autor.

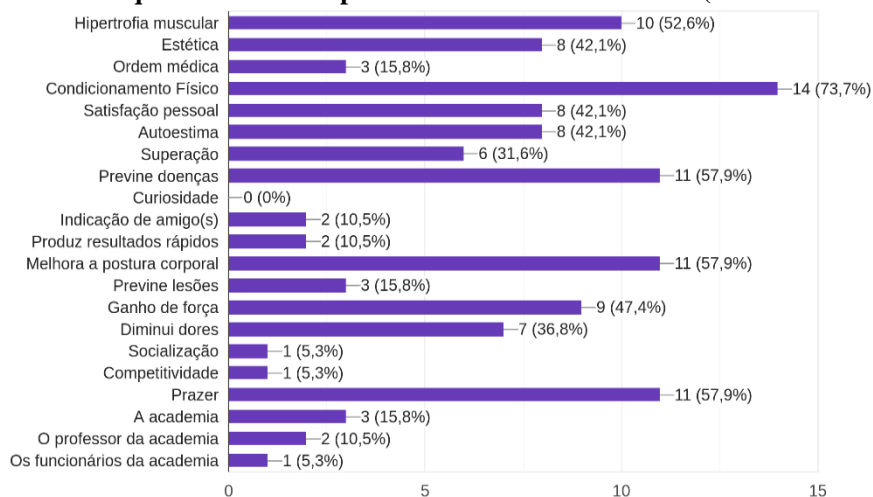
4.2 ALUNO

Gráfico 4 – Você pratica treinamento resistido ou musculação?



Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 5 – O que levou a você a praticar treinamento resistido? (POSSIBILIDADES)



Fonte: Elaborado pelo autor.

Os resultados indicaram que os fatores motivacionais mais relevantes foram: Condicionamento físico (73,7%). Previne doenças, melhora da postura corporal e prazer (57,9%). Hipertrofia muscular (52,6%). Ganho de Força (47,4%). Estética, satisfação pessoal e autoestima (42,1%): Diminuição das dores (36,8%) e superação (31,6%).

Os resultados (Gráfico 5) contradiz Marcellino (2003) que afirma que 90% dos motivos atribuídos por alunos para sua permanência na academia estavam relacionados ao prazer com a prática.

Moreno e Coll (2006), afirmam que se desenvolvido o gosto pela prática do treinamento resistido, é possível aumentar a persistência desse, na atividade. Pois, o prazer parece estar diretamente associado ao resultado que esse treinamento pode proporcionar a curto prazo.

Os resultados acima contradizem Bepu, Barros e Junior (2011) que em seus estudos mostra a Hipertrofia (30%) e a Estética (27,5%) como motivos principais que levam a prática do treinamento resistido.

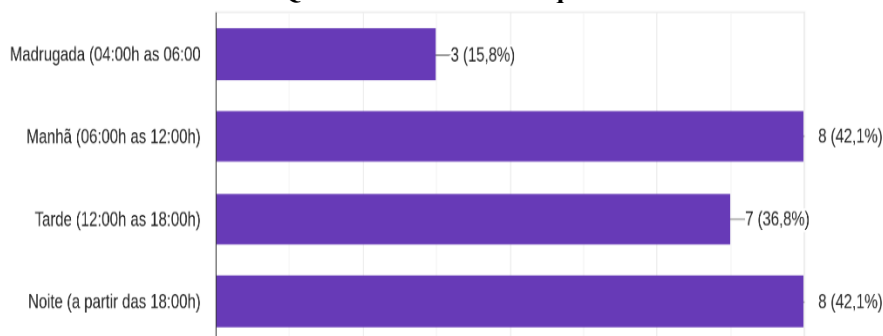
Contradiz também Saba (2001), que mostra a estética corporal como um dos objetivos principais da procura por “academias”, ficando assim evidenciado que a uma grande busca das pessoas por um corpo bonito.

Corroborando Paim (2003), deve-se conhecer os motivos pelos quais as pessoas praticam exercício físico, não é somente o corpo pelo corpo. É de suma importância este conhecimento para os profissionais de educação física, pois através disso saberemos agir de acordo com necessidades de cada praticante.

Segundo Santos e Kniknik (2006) a procura do treinamento resistido tem sido a modalidade de exercício mais procurada. Tal procura se dá pelo aumento da força

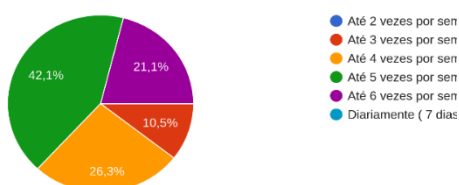
muscular além da qualidade física enfatizada por este tipo de treinamento (BERRMUDES et al.,2003).

Gráfico 6 – Qual o turno ou turnos que você treina?



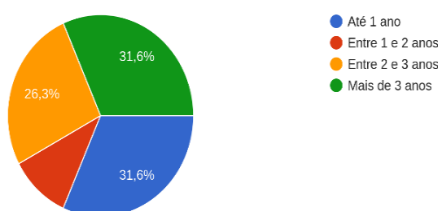
Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 7 – Quantidade de treino por semana?



Fonte: Elaborado pelo autor.

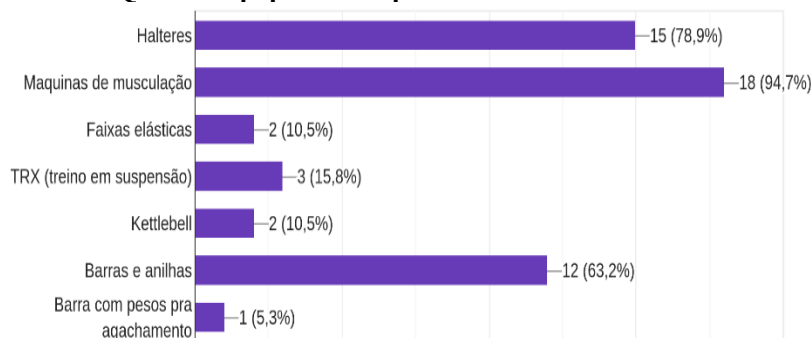
Gráfico 8 – Quanto tempo pratica treinamento resistido?



Fonte: Elaborado pelo autor.

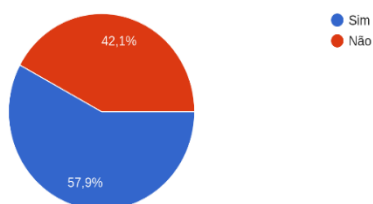
O treinamento resistido quando bem periodizado (microciclos) e praticado de forma regular, pode apresentar diversos fatores benéficos, tais como, aumento da massa magra em detrimento da diminuição do tecido adiposo (total), hipertrofia muscular aguda no primeiro momento e com a continuidade torna-se crônico, além de ganhos de força, ideal para as pessoas idosas onde a sarcopenia aumenta com o avançar da idade. (CÂMARA et al., 2007).

Gráfico 9 – Quais os equipamentos que você utiliza no treinamento resistido?



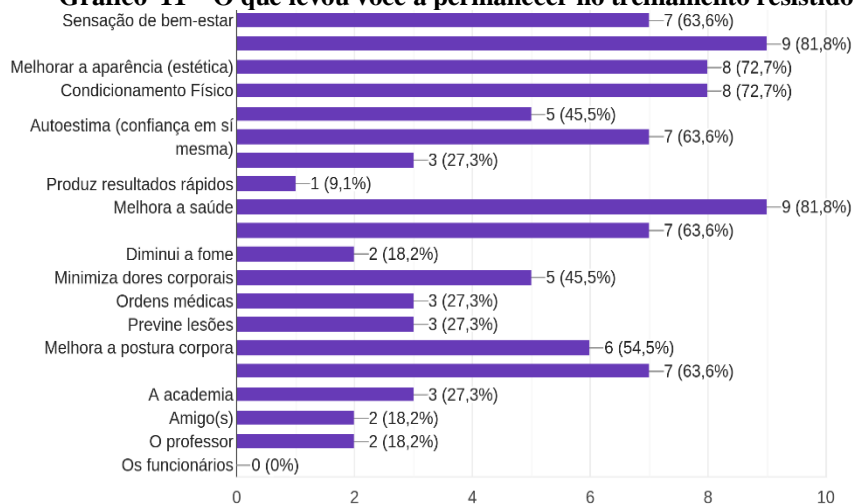
Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 10 – Você ainda continua praticando treinamento resistido?



Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 11 – O que levou você a permanecer no treinamento resistido?

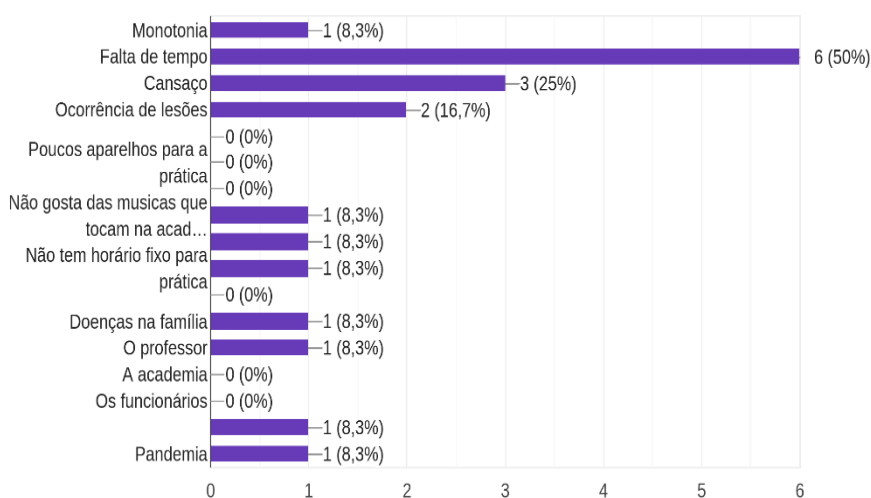


Fonte: Elaborado pelo autor.

Em estudo contradiz Castro et al., (2009) que afirma que a prescrição médica é um dos principais motivos que influenciam o início da prática de exercícios físicos.

Também contradiz, Andreotti e Okuma (2003) que a prescrição médica e as estratégias centradas nos fatores de risco têm “alto potencial” para estimular a inserção dos indivíduos em programas de exercícios físicos.

Gráfico 12 – O que levou a desistir ou não aceitar praticar o treinamento resistido?



Fonte: elaborado pelo autor.

Os dados apresentados neste estudo corroboram com os estudos de Soares (2004) que se tem verificado que a justificativa mais informada pelos alunos quanto

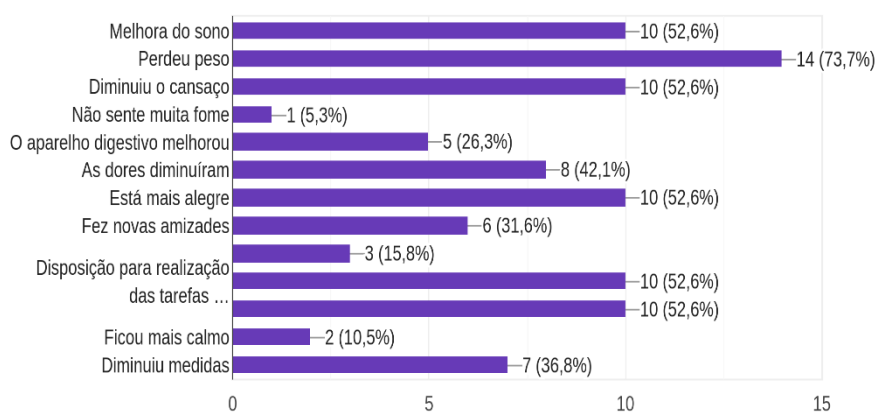
a desistir do treinamento resistido e/ou abandono da prática de exercícios em academias, tem sido a falta de tempo.

Este estudo também confirma os dados reforçados por Santos e Kniknik (2006) quanto a falta de tempo ser o principal na desistência, mas os autores ainda relatam que tal falta de tempo está diretamente relacionada com a jornada excessiva de trabalho, obrigações familiares e má administração do tempo.

Outro dado relevante é quanto a ocorrência de lesões (16,7%). Quanto a isso segundo Almeida et al., (2006) as possíveis causas das lesões na musculação estão diretamente relacionadas a treinos excessivos, uso impróprio das técnicas de treinamento ou a combinação de ambos.

Oliveira e Silva (2005) nos alerta quanto a termos atenção para o aumento dos diversos processos jurídicos movidos por alunos de academias que reivindicam reparos quanto a danos físicos, morais e estéticos causados pela prática inadequada da atividade física.

Gráfico 13 – Quais os benefícios que você teve/sentiu com o treinamento resistido? (RESULTADOS)



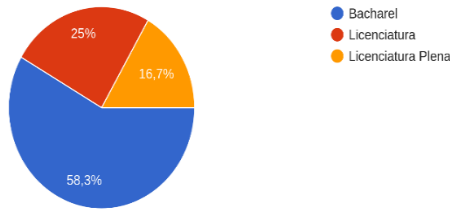
Fonte: Elaborado pelo autor.

Neste estudo (Gráfico 13) contradiz Hausenblas e Fallon (2006) que relata evidências de que o exercício físico melhora o bem-estar psicológico, tais como: autoestima e a imagem corporal. Mas no resultado (Gráfico 13) os motivos como está mais alegre, disposição para realização das tarefas diárias, diminuição do cansaço e melhora do sono ficam em segundo lugar com 52,6%, tendo em primeiro lugar a perda de peso (73,7%).

Também contradiz Toscano (2001), quanto a encontrar amigos estão entre os principais motivos que impulsionam os indivíduos a frequentarem as academias de ginástica, no gráfico 13 vimos que apenas 5,3% dos entrevistados afirmaram esse motivo. Mas quanto a benefícios obtidos, “fazer amizades” responde com 31,6%.

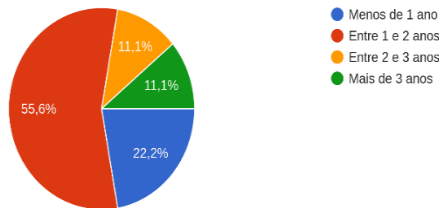
4.3 PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Gráfico 14 – Qual a sua especialidade?



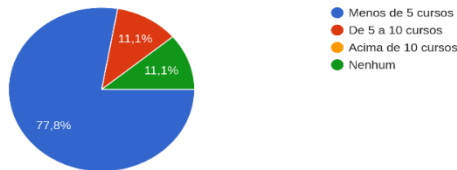
Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 15 – Você ensina a quanto tempo treinamento resistido?



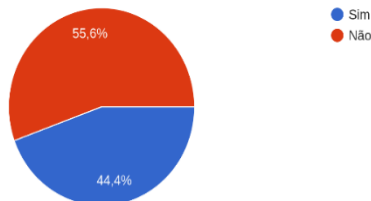
Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 16 – Você realiza quantos cursos de atualização de curta duração e/ou extensão universitária na área de saúde e/ou educação física por ano?



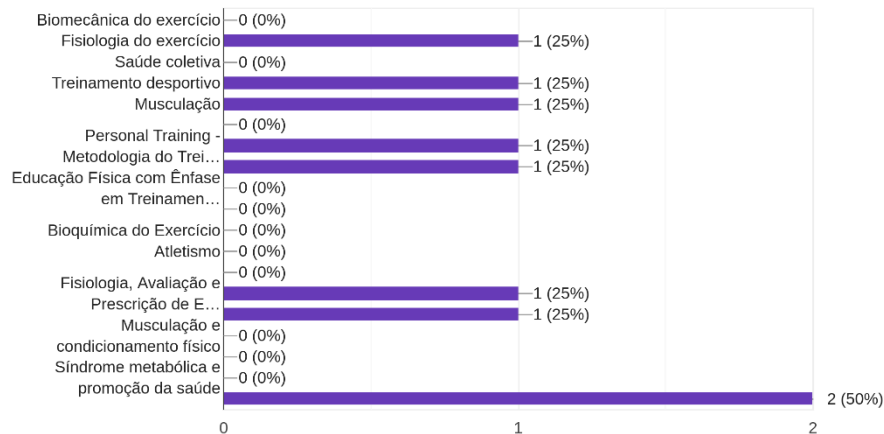
Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 17 – Você cursou ou está cursando alguma pós-graduação?



Fonte: Elaborado pelo autor.

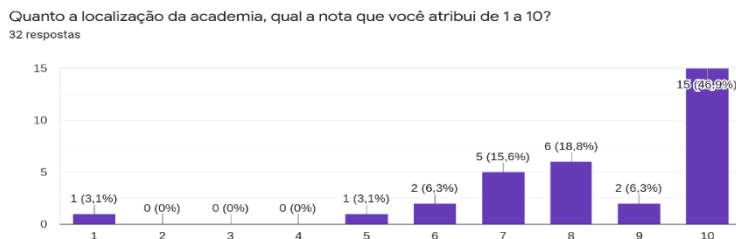
Gráfico 18 – Quais as especializações que cursou ou está cursando?



Fonte: Elaborado pelo autor.

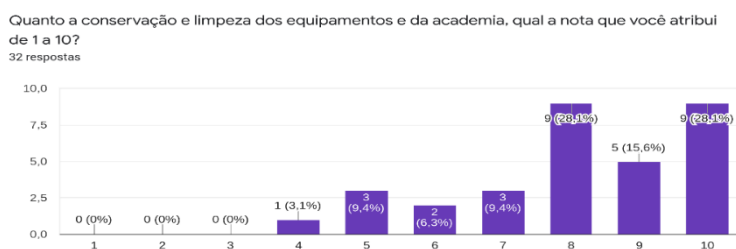
4.4 ACADEMIA

Gráfico 19 – Quanto a localização, qual a nota que você atribui de 1 a 10?



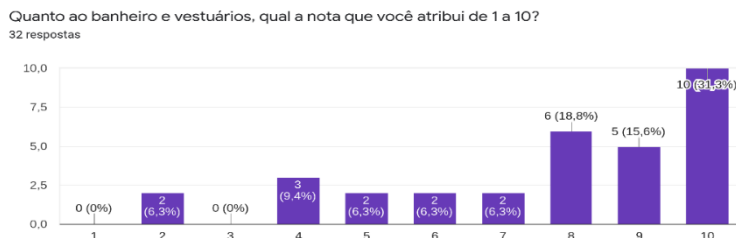
Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 20 – Quanto a conservação e limpeza dos equipamentos e da academia, qual a nota que você atribui de 1 a 10?



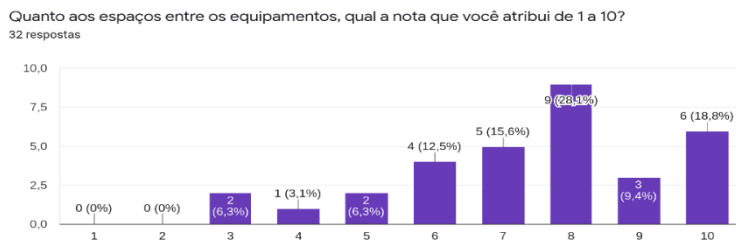
Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 21 – Quanto ao banheiro e vestiários, qual a nota que você atribui de 1 a 10?



Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 22 – Quanto aos espaços entre os equipamentos, qual a nota que você atribui de 1 a 10?

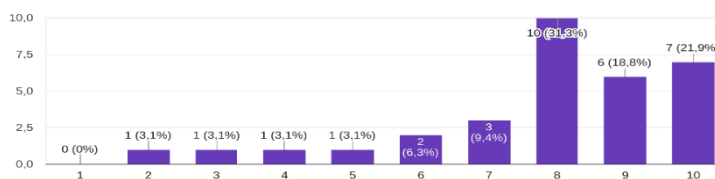


Fonte: Elaborado pelo autor.

Os seguintes autores Toscano (2001), Marcelino (2003) e Liz et al., (2010) relatam que os motivos que influenciam a prática do treinamento resistido está diretamente associados ao ambiente (espaço físico), aos professores de Educação Física, além da localização da academia e dos aparelhos oferecidos para a prática.

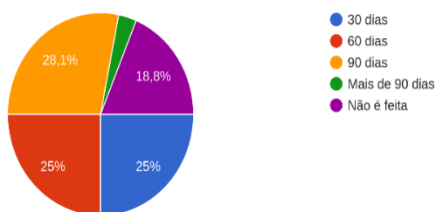
Gráfico 23 – Quanto as informações de séries e repetições contidas na ficha de treinamento, qual a nota que você atribui de 1 a 10?

Quanto as informações de séries e repetições contidas na ficha de treinamento, qual a nota que você atribui de 1 a 10?
32 respostas



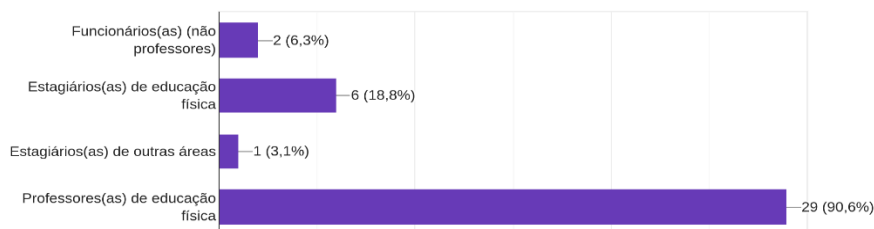
Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 24 – A atualização das fichas de treinamento é feita em que período?



Fonte: Elaborado pelo autor.

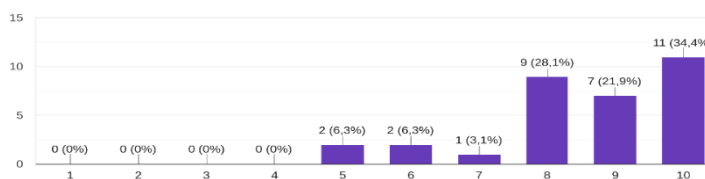
Gráfico 25 – As avaliações como medidas (cm), peso, e outras são realizadas por quem?



Fonte: Elaborado pelo autor.

Gráfico 26 – Quanto ao atendimento e aula ministrada pelo professor de treinamento resistido, qual a nota que você atribui de 1 a 10?

Quanto ao atendimento e aula ministrada pelo professor de treinamento resistido qual a nota que você atribui de 1 a 10?
32 respostas



Fonte: Elaborado pelo autor.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O treinamento resistido é a forma de treinamento que tem como premissa o treinamento contra a resistência e que trás diversos benefícios aos seus praticantes como desenvolvimento, resistência muscular condicionamento físico, perda de peso, aumento da disposição para realização de tarefas e melhoria do sono.

Observa-se conforme analisado neste trabalho que existem fatores externos que podem dificultar a pratica do treinamento resistido para iniciantes, como a falta de tempo. Verificou-se, no entanto a prsença de fatores que podem estar diretamente ligados com a atuação do profissional de educação física, como a ocorrência de lesões, a monotonia dos treinos e o cansaço.

Dessa forma, são diversas as possibilidades de atuação do profissional de educação física, seja com uma atuação mais ativa por este, por meio de atualização mais frequente das fichas de treinamento e dinamismo nos treinos, seja capacitação do próprio profissional.

Em resposta a pergunta desse trabalho, conclui-se que a dificuldade de maior ênfase corroborada por outros autores foi a falta de tempo, algo comum dentro da sociedade em que vivemos.

Se faz necessário maiores desdobramentos sobre a matéria, a serem abordados em trabalhos posteriores.

6 REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA, E.; GONÇALVES, A.; SORAYA EL-KHATIB, S.; PANDOVANI, C R.; **Lesão muscular após diferentes métodos de treinamento de musculação.** Fisioterapia em Movimento 2006;19:17---23.
2. AMARO, A.; PÓVOA, A.; MACEDO, L. **A arte de fazer questionários.** Porto, Portugal: Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, 2005.
3. ANDREOTTI, M C.; OKUMA, S S.; **Perfil sociodemográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física.** Revista Paulista de Educação Física 2003;17:142---53.
4. BEPPU, S R G.; BARROS, A C da S.; JUNIOR, J. M. **Motivos que levam as pessoas a escolher e a permanecer na prática da musculação.** Anais Eletrônico. VII Encontro Internacional de Produção Científica Cesumar - CESUMAR – Centro Universitário de Maringá Maringá – Paraná. Disponível em:<<http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/silvio_roberto_gomes_beppu%281%29.pdf>> Acesso em 20 abr. 2020
5. BERMUDEZ, A M L M.; VASSALLO, D V.; VASQUEZ, E C.; LIMA, E G. **Monitorização ambulatorial da pressão arterial em indivíduos normotensos submetidos a duas sessões únicas de exercícios: resistido e aeróbio.** Arq Bras Cardiol 2003;82:57---64.
6. BOMPA, T O.; CORNACCHIA, L J. **Treinamento de força consciente: estratégias para ganho de massa muscular.** São Paulo: Phorte Editora, 2000.
7. CÂMARA, L C.; SANTARÉM, J M.; WOLOSKER, N.; DIAS R M R. **Exercícios resistidos terapêuticos para indivíduos com doença arterial obstrutiva periférica: evidências para a prescrição.** J Vasc Bras 2007;6:247---57.
8. CASTRO, M S.; SILVA N L.; MONTEIRO, W.; PALMA, A.; RESENDE, H G. **Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio - Brasil.** Motricidade 2009;6:23---33.
9. CNS, 2012 - Conselho Nacional de Saúde (Brasil). **Resolução nº466, de 12 de dezembro de 2012.** Brasília, 2012 [citado 2014 Mar 11]. Disponível em: <<http://www.conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/index.html>> Acesso em 9 abr. 2020.
10. COELHO, M A G.; PENHA, D S G.; MITRE, N C D.; LOPES, R A. **Perfil de idosos do município de Itaúma/MG e influência da atividade física na dor crônica e na capacidade funcional.** Rev Fisioterapia Brasil, v.12, n.2, 2011.
11. DIAS, R M R.; CYRINO, E S.; SALVADOR, E P.; NAKAMURA, F Y.; PINA, F L C.; OLIVEIRA, A R. **Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres.** Rev Bras Med Esporte, v.11, n.4, 2005.
12. FAHEY, T D. **Bases do treinamento de força para homens e mulheres.** São Paulo: Artmed, 2014.

13. FERREIRA, M E. **A obsessão masculina pelo corpo: Malhado, forte, sarado.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v. 27, n. 1, p. 170, 2005.
14. FLECK, S J.; KRAEMER, W J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** Tradução de Jerri Luiz Ribeiro. Porto Alegre: Artmed, 2006.
15. HAUSENBLAS, H A.; FALLON, E A. **Exercise and body image: a meta-analysis.** Psychology and Health 2006;21:33---47.
16. LEIGHTON, J R. **Musculação: aptidão física, desenvolvimento corporal e condicionamento físico.** Rio de Janeiro: Sprint, 1987.
17. LIMA, C S.; PINTO. R S. **Cinesiologia e musculação.** Porto Alegre: Artmed, 2006.
18. LIZ, C M.; CROCETTA, T B.; VIANA, M S.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica.** Motriz 2010;16:181---8.
19. MARCELINO, N C. **Academias de ginástica como opção de lazer.** R Bras Ci e Mov 2003;11:49---54.
20. MATTAR, F N. **Pesquisa de Marketing.** São Paulo (SP): Editora Atlas, 2005.
21. MONTEIRO, W D. **Força muscular: uma abordagem fisiológica em função do sexo, idade e treinamento.** Rev Brasileira de Atividade Física, v.2, n.2, 1997.
22. MORENO, J A.; COLL, D G-C. **A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na teoria da autodeterminação.** Fitness & Performance Journal 2006;5:5---9.
23. OLIVEIRA, A L.; SILVA, M P. **O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca: Fundamentos para uma discussão.** In: **IX Simpósio internacional processo civilizador: tecnologia e civilização, 2005**, Anais. Ponta Grossa, Paraná, Brasil,Nov/2005. Disponível em:<<<http://www.uel.br/grupo-estudo/processoscivilizadores/portugues/sites/anais/anais9/artigos/comunicacao/oral/art4.pdf>>> Acesso em 20 abr. 2020
24. PAIM, C. **Motivos que levam adolescentes a praticar futebol.** Revista digital, Educación Física y Deportes Buenos Aires No 43, Disponível em <<<https://www.efdeportes.com/efd43/motivo1.htm>>> Acesso em 20 abr.2020
25. PICCOLI, J J. **Normalização para trabalhos de conclusão em Educação Física.** 2.ed. Canoas: Ed. Ulbra, 2006.
26. POLITO, M D.; CYRINO, E S.; GERAGE, A M.; NASCIMENTO, M A.; JANUÁRIO, R S B. **Efeito de 12 semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular, composição corporal e triglicerídeos em homens sedentários.** Rev Bras Med Esporte, v.16, n.1, 2010.
27. SABA, F. **Aderência: A prática do exercício em academias.** São Paulo, Mandê 2001.
28. SAMPIERI, R H.; COLLADO, C F.; LUCIO, P B. **Metodologia de Pesquisa.** 3 ed. São Paulo: Mc Graw – Hill, 2006.
29. SANTAREM, J M. **Musculação em todas as idades: comece a praticar antes que seu médico recomende.** Barueri: Manole, 2012.

30. SANTOS, S C.; KNIKNIK, J D. **Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte 2006;5:23---34
31. SILVA, E L da. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação/Edna Lúcia da Silva, Eстера Muszkat Menezes.** – 3. ed. rev. atual. – Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001. 121p.
32. SIMÓN, F C. **Técnicas de musculação.** São Paulo: Marco zero, 2006.
33. SOARES, T C M. **Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física.** 2004. 149 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.
34. TOSCANO, J J O. **Academias de ginástica: um serviço de saúde latente.** Rev Bras Ciênc Mov 2001;9:40---2.