



## **Benefícios da prática de musculação no condicionamento físico para indivíduos adultos nas academias**

### **Benefits of bodybuilding for adult fitness in gyms**

DOI: 10.56238/isevjhv2n6-009

Recebimento dos originais: 27/11/2023

Aceitação para publicação: 15/12/2023

**Durval Gomes da Silva Junior**

Curso de Bacharelado em Educação Física – UNEC, Nanuque

E-mail: dudujrsilva01@gmail.com

#### **RESUMO**

A vida cotidiana e a sua comodidade contribuem para a diminuição dos movimentos, o que leva a um estilo de vida inativo, que está diretamente relacionado com doenças crônicas. Porém, a academia é uma oportunidade para se manter ativo e ao mesmo tempo manter uma melhor qualidade de vida por meio de exercícios supervisionados (JUNIOR; PLANCHE, 2016).

**Palavras-chave:** Musculação, Doenças crônicas, Academia.

#### **1 INTRODUÇÃO**

A vida cotidiana e a sua comodidade contribuem para a diminuição dos movimentos, o que leva a um estilo de vida inativo, que está diretamente relacionado com doenças crônicas. Porém, a academia é uma oportunidade para se manter ativo e ao mesmo tempo manter uma melhor qualidade de vida por meio de exercícios supervisionados (JUNIOR; PLANCHE, 2016).

O estudo justifica-se, portanto, por incentivar as pessoas a seguirem um estilo de vida mais saudável e fisicamente ativo e ainda mostrar os benefícios do exercício físico na prevenção de doenças cardiovasculares, no controle do stress e na manutenção de um peso corporal ideal. Uma forma comumente praticada é o treinamento de força (musculação), que visa aumentar a massa muscular (hipertrofia), melhorar o desempenho atlético e a condição física. O aumento da massa muscular é um restabelecimento fisiológico da relação entre a predisposição genética e o treino realizado, tendo em conta o volume, intensidade, duração, intervalos, velocidade e frequência do treino realizado. Sabendo da importância do exercício físico, as pessoas passam a se interessar mais pela qualidade de vida e pelos resultados alcançados, o que também garante o aumento do número de pessoas nas academias (BATISTA; BARBOSA, 2006).

A prática da musculação é uma atividade comum em academias e oferece inúmeros benefícios para o condicionamento físico de indivíduos adultos. No entanto, também pode apresentar várias problemáticas práticas que precisam ser abordadas de maneira eficaz. Muitos



iniciantes na musculação não recebem orientação adequada sobre como usar equipamentos, realizar exercícios com a técnica correta e criar um programa de treinamento eficaz. Isso pode resultar em lesões, desmotivação e resultados insatisfatórios. Às vezes, as pessoas tentam levantar pesos muito pesados muito rapidamente, o que pode levar a lesões. A progressão gradual é fundamental, e a sobrecarga excessiva pode ser uma preocupação. A monotonia pode levar à desmotivação. Muitas pessoas caem na rotina de fazer os mesmos exercícios repetidamente, o que pode levar à estagnação no condicionamento físico. Diante a problemática apresentada no presente estudo, surge o **problema** que deu origem a esse artigo: Qual a importância da musculação na qualidade de vida dos adultos? Qual é o papel do educador nas aulas de musculação?

Além disso, neste ambiente, os professores de educação física são responsáveis por prescrever, ensinar e supervisionar todos os envolvidos na prática de atividade física, especialmente na área de musculação. A importância da intervenção profissional significa necessariamente que os professores de EF devem estar preparados para fazê-la de uma forma que produza resultados seguros, corretos e saudáveis para os alunos.

Sendo assim, o presente estudo tem por objetivo descrever como acontece o exercício físico; analisar a importância da prática da musculação. Entender a adesão e aderência na musculação. Descrever a influência da musculação na qualidade de vida. Identificar a importância do educador físico no acompanhamento das aulas de musculação.

A proposta deste artigo é de cunho qualitativo, fundamentado por meio de pesquisas bibliográficas acerca do tema em questão, apresentando as discussões sobre a prática de exercícios físicos e a influência da musculação na qualidade de vida de adultos.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 CONTEXTUALIZAÇÃO SOBRE O EXERCÍCIO FÍSICO

Nas últimas décadas, a inatividade física levou ao aumento do sedentarismo, prejudicando a saúde e o bem-estar dos indivíduos. Tudo isso é resultado do novo padrão de vida da sociedade moderna (SAMULSKI, 2000).

Essa mudança de hábitos cria um ambiente propício. Isso se deve à falta de atividade física, alimentação excessiva e inadequada e estilo de vida incorreto. Neste caso, a prática de atividade física regular e os seus benefícios para a saúde são considerados importantes efeitos acompanhantes que parecem bastante óbvios e são um dos fatores predisponentes às doenças crônico-degenerativas. Esses achados são frequentemente discutidos entre os profissionais médicos e amplamente documentados na literatura atual (FARIA JÚNIOR, 2009).

O exercício físico é a atividade repetitiva, elaborada, programada com o intuito de manter e melhorar um ou mais componentes da aptidão física. Considera-se exercício físico como qualquer atividade que envolve esforço físico, que seja planejada, estruturada e repetitiva, cuja finalidade se centre na manutenção da saúde e na melhora da aptidão física (CHEIK; REIS; HEREDIA; VENTURA; TUFIK; ANTUNES; 2003).

O exercício físico é uma série de movimentos planejados e repetidos sistematicamente com o objetivo de melhorar o desempenho. O exercício físico é um requisito básico para o bom desenvolvimento do corpo.

A deficiência tende a causar relaxamento muscular, acúmulo excessivo de gordura, excreção insuficiente de resíduos do corpo e processos digestivos mais lentos, o que pode levar à chamada hipocinesia. Os exercícios físicos adequados para desenvolver aspectos específicos da aptidão física são descritos usando termos como exercício de resistência, exercício de força e exercício de velocidade (BARBANTI, 1994, p. 118).

O exercício físico aumenta a força muscular, melhora a aptidão cardiovascular, reduz o tecido adiposo, aumenta a densidade óssea e reduz a probabilidade de ansiedade e condições emocionais mais graves. enfraquecido e associado à diminuição da ocorrência de diversas condições médicas e comportamentos.

Além disso, o exercício físico regular pode reduzir significativamente o risco de morte cardiovascular em até 60%. Contudo, a avaliação geral do risco cardiovascular, o contexto social e as preocupações do paciente devem ser levados em consideração ao prescrever mudanças no estilo de vida para garantir a adesão. Não só tem bons efeitos a nível biológico e psicológico, mas a prática de exercício físico também isso resulta em maior conexão interpessoal e motivação para superar desafios. Ou seja, opera a nível social (CHEIK et al 2003, p.42).

As pessoas procuram locais adequados para exercícios físicos por vários motivos, incluindo: Há uma tendência de focar na aparência, como estética, perda de peso, promoção da saúde, entretenimento e lazer, e os exercícios ajudam a estabilizar o corpo e a saúde (MALINSK; VOSER 2012).

As pessoas procuram locais adequados para atividades físicas por diversos motivos, incluindo: Focamos não apenas em contribuir com o corpo, mas também na aparência, como beleza, perda de peso, promoção da saúde, entretenimento e lazer, para estabilizar a saúde. (MALINSK e VOSER 2012; SILVA et al., 2016).

Os benefícios do exercício físico incentivam as pessoas a terem estilos de vida mais saudáveis e fisicamente ativos para prevenir doenças cardiovasculares, controlar o estresse e até mesmo manter um peso corporal ideal (NAHAS, 2013).

## 2.2 A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO

A musculação tem origem na era do empirismo, principalmente na cultura grega, que utilizava a musculação para aumentar a força muscular. Durante a Idade Média e o Renascimento, houve um declínio na manutenção da aptidão física e, até o século XIX, o interesse pela forma corporal em termos de exercício e musculação diminuiu (DANTAS, 1998).

Na época, o exercício físico era recomendado pelos higienistas, mas foi só em meados do século XX, com os avanços no treino desportivo, sobretudo desde a era pré-científica, que a prática da musculação ganhou importância. Melhorar o desempenho do atleta. Nas competições de musculação são responsáveis aspectos como hipertrofia muscular, definição muscular, proporções das dimensões dos grupos musculares e sequência de posturas (MIRANDA, 2014).

A musculação é o treinamento de força, um tipo de treinamento de resistência ou contrarresistência que utiliza halteres ou outros equipamentos para atingir diversos objetivos como ganhos em sessões combinadas de massa, resistência, força e força (UCHIDA et al., 2004).

A musculação é uma série de ginástica que visa: Desenvolve e fortalece a musculatura do corpo através de movimentos musculares. A musculação é um exercício muito antigo. Porque há relatos de que há séculos os homens se exercitavam com pesos progressivos para fortalecer os músculos e ganhar mais força como estratégia de sobrevivência para o sucesso na caça e na defesa da terra. não alcançado pelos mais fracos complexos (FERREIRA, 1999).

A musculação é considerada uma atividade física completa e segura. Recomenda-se que qualquer pessoa o realize sob a supervisão de um profissional esportivo. Os exercícios e pesos recomendados variam dependendo da idade, condição física e objetivos de treinamento desejados (SIMÕES et al., 2011).

Esses exercícios ajudam a manter uma boa postura, melhorar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos, melhorar a mobilidade, flexibilidade, autoestima, proporcionar sensação de bem-estar, reduzir o estresse e manter o peso sob controle, entre outras coisas. Em geral, contribuem para melhorar a qualidade de vida. E durante os treinos, garantem que os alunos saiam da academia felizes e às vezes até se esqueçam dos problemas (TAHARA; SCHWARTS; SILVA, 2003).

A forma mais comum de exercício é o treinamento de força (Musculação), que visa aumentar a massa muscular (hipertrofia) e melhorar o desempenho atlético e a condição física. O ganho de massa muscular é a recompensa fisiológica associada à predisposição genética e ao treino realizado, levando em consideração o volume, intensidade, duração, intervalo, velocidade e frequência do exercício realizado. Depois de conhecerem a importância do exercício físico, as

peças são mais preocupadas com a qualidade de vida e com os resultados a alcançar, o que também tem levado a um aumento no número de pessoas que frequentam o ginásio (BATISTA; BARBOSA, 2006.)

Segundo Batista e Barbosa (2006), dentre os diferentes tipos de exercício físico, o treinamento de força (musculação) é frequentemente praticado com a finalidade de reduzir o percentual de gordura e aumentar a massa muscular (hipertrofia) e, conseqüentemente, aumenta. Na condição física geral de uma pessoa. O treinamento com pesos também é uma ferramenta importante para aumentar a força, melhorar a composição corporal e a recuperação.

A musculação pode torná-lo mais forte, mas na verdade pode causar lesões, o que pode contribuir para distúrbios da coluna se você não escolher corretamente a seleção, o volume e a intensidade dos exercícios (TOSCANO, 2001).

Como destaca Ferreira (2008, p. 2), o treinamento de musculação certamente tem sido amplamente estudado e discutido entre cientistas de diversos países. Na musculação atual, o treinamento de força é muito importante para que os atletas mantenham a saúde, melhorem o desempenho e aumentem e regenerem a massa muscular.

Segundo Amorim (2010), o aumento no número de praticantes de musculação se deve a fatores como aumento de força, aumento de massa muscular, estética, adaptações cardiovasculares e outros fatores. A musculação é popular para melhorar a condição física, pois aumenta a massa muscular, reduz a massa gorda e melhora a qualidade de vida.

Segundo Giannolla (2003), a musculação é uma modalidade de exercício que utiliza pesos pesados onde o treinamento resistido é o fator dominante, trabalhando cada grupo muscular individualmente, o que pode contribuir para deficiências musculares e pouca força. Dificuldade em um determinado momento. A musculação, ou musculação, é uma forma de treinamento de resistência que permite controlar diferentes cargas, amplitudes, tempos de contração e velocidades. Portanto, a musculação aumenta a massa muscular e, com isso, aumenta a força. Isso pode prevenir quedas e lesões, principalmente fraturas que reduzem a movimentação articular (WORK, 1991).

Para Gianolla (2003) explicou que além de melhorar a massa muscular, a musculação pode ter diversos objetivos, como aumentar a massa muscular, reduzir a gordura, estar fisicamente apto para ter melhor desempenho em diversos esportes, tratar diversas doenças e prevenir e problemas posturais.

### 2.3 ADESÃO E ADERÊNCIA NA MUSCULAÇÃO

As origens do fisiculturismo remontam aos primórdios da humanidade, há centenas de anos, quando as pessoas treinavam especificamente para ganhar músculos e força. Esses eram os elementos da época para sobreviver lutando, encontrando comida e conquistando território. Métodos de treinamento de musculação foram utilizados entre 500 e 580 AC. Aplicado aos antigos atletas olímpicos gregos preparava para a competição e aumente suas chances de ganhar. Com o passar do tempo, o fisiculturismo continuou a crescer e ganhou cada vez mais adeptos ao redor do mundo (DOMENICO; SCHULZ, 2009).

Para Venditti Júnior (2016) a musculação é um método de treinamento que utiliza barras e anilhas, cujo principal aspecto é o desenvolvimento da força do indivíduo, a grande procura por esse método de treinamento se deve ao fato de levar à melhora da condição física, aumento da massa muscular e redução do percentual de gordura corporal.

A vida diária moderna é comprovadamente pouco saudável, pois causa estresse e fadiga, que é ainda agravada pela má nutrição e pela atividade física irregular. Isso leva a um declínio na qualidade de vida das pessoas, tanto física quanto mentalmente. Neste contexto, a adesão é definida como “um conjunto de determinantes pessoais, ambientais e características de atividade física (SABA, 2006).

Existem diversas barreiras para a prática de atividade física relacionadas a aspectos sociais, psicológicos, motivacionais e emocionais, falta de oportunidades, fatores supressivos, aspectos culturais ou ambientais, etc. São inúmeros os fatores que dificultam a prática deste exercício físico (MONTEIRO et al., 2003).

Baseado em Hallal et al. (2006), é possível analisar os principais obstáculos que podem levar à inatividade física e seus aspectos complexos. Por exemplo, fatores biológicos, comportamentais, culturais, demográficos, sociais e mesmo infraestruturas no ambiente de atividade física servem como indicadores que motivam a participação e persistência num programa de treino físico.

A taxa de abandono é alta entre as pessoas que iniciam um programa de exercícios físicos na academia nos primeiros seis meses. Nesse período você pode chegar a 50% dos que iniciam. Nessa perspectiva, a motivação é isto está relacionado com a adesão e manutenção ou negligência do exercício físico e pode ser visto como uma variável importante na mudança de hábitos de vida (SABA, 2001).

Os esforços de Saldanha et al. (2008) para melhorar a qualidade de vida e a saúde e as preocupações com a estética corporal também são motivos que motivam as pessoas a optarem pela

prática de exercícios físicos na academia. Mas o que é interessante é que a busca por ideais estéticos muitas vezes se sobrepõe à busca pela saúde.

Os resultados mostram que o apego à musculação está associado ao bem-estar promovido por meio da prática de exercícios, à busca por melhor saúde e estética corporal e à socialização proporcionada pelo ambiente da academia. O bem-estar é considerado uma consequência do exercício físico porque proporciona experiências emocionais positivas (CASTRO et al., 2010).

Ao iniciar um programa de treinamento físico, o maior desafio é manter a atividade (MALAVASI; BOTH, 2005). Adesão é o comprometimento do praticante com a rotina de exercícios programados não ocorre no início do exercício. Isso ocorre porque a transição da inatividade para a manutenção do hábito de praticar exercícios é um processo lento (NASCIMENTO et al., 2007). Apenas 5% dos adultos sedentários que se matriculam em uma academia para praticar exercícios participam de forma consistente. Portanto, segundo Liz et al., (2010), o dever dos profissionais que atuam nesta área é facilitar tanto a aceitação quanto a retenção dos alunos participantes de programas de atividade física.

#### 2.4 INFLUÊNCIA DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA

A musculação é uma terapia bastante conhecida e recomendada por diversos especialistas da saúde, pois pode ser praticada por diferentes pessoas de diferentes faixas etárias. Isso pode beneficiar o estado físico, psicológico e social do praticante, independentemente do sexo ou idade (ARAÚJO et al., 2019). De acordo com os benefícios da atividade física para a saúde conforme afirmado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), examinar as motivações dos indivíduos para a prática de atividade física é importante para poder compreender os fatores e as demandas associadas à iniciação, continuação e/ou interrupção. Atividades regulares. A atividade física é recomendada à população em geral e é considerada uma importante ferramenta para melhorar a saúde (LIMA JÚNIOR, 2020).

A musculação faz parte das diretrizes internacionais de saúde e é uma prática recomendada porque o treinamento resistido tem efeitos positivos em muitos aspectos da saúde humana, incluindo força, resistência, equilíbrio muscular, aumento da autoestima e preservação e otimização da capacidade funcional (LIZ, 2011).

Na academia, o treinamento de força é o tipo de treinamento mais popular. Força é uma qualidade física valorizada na musculação. Portanto, se uma rotina de exercícios for bem planejada e praticada regularmente, ela pode ter diversos fatores positivos, como aumento da massa muscular

em detrimento do tecido adiposo, aumento da hipertrofia muscular e melhora da atividade física (CÂMARA et al., 2007).

Atualmente, o treinamento de resistência (TR) é um método de treinamento que apresenta baixa taxa de lesões, melhora as principais habilidades físicas, como força, potência, resistência muscular e flexibilidade, e é totalmente adaptável a um ambiente de resistência. mundo. Além disso, para os praticantes, é a atividade física mais eficaz no que diz respeito à modelagem corporal (GIANOLLA, 2003).

Segundo Liz (2013), os principais motivos para praticar musculação são promoção da saúde, construção muscular, aptidão física, beleza e aparência. Falta de tempo, problemas econômicos e financeiros, um profissional com mau funcionamento pode influenciar na recusa da prática da musculação.

Hoje em dia, a musculação é um método bastante conhecido que pode ser realizado por diferentes pessoas de diferentes idades, independentemente do sexo e da idade, podendo beneficiar o seu estado físico, psicológico e social, pelo que existem vários recomendados por especialistas em saúde (DE ARAUJO, 2019).

Os motivos da obsessão pela musculação incluem o bem-estar que o exercício promove, a busca pela melhoria da saúde e da beleza física e a sociabilidade que a academia proporciona (LIZ; ANDRADE, 2016).

O TR é o exercício físico direcionado mais abrangente o desenvolvimento das capacidades físicas do corpo é considerado um treino completo, pois enfatiza as características relacionadas à saúde e ao desempenho atlético, como: Exemplos: Melhora a composição corporal, resistência cardiovascular, força muscular, resistência muscular, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, força muscular, tempo de reação e coordenação de movimentos. Obtenha resultados mais eficientes. De grande importância para a manutenção da boa saúde é o retardo do envelhecimento e a redução da incidência de doenças causadas pelo sedentarismo (BALSAMO; SIMÃO, 2007).

## 2.5 A IMPORTÂNCIA DO EDUCADOR FÍSICO NO ACOMPANHAMENTO DAS AULAS DE MUSCULAÇÃO

O papel do educador físico é avaliar o estado do paciente e desenvolver um plano de atividades em que o grupo possa participar, o que permitirá que o trabalho seja sustentado e eficaz, sempre buscando uma melhorar a qualidade de vida, algumas características básicas professores de educação física, especialmente aqueles que trabalham na academia:



Devem ser criativos, comunicativos, prestativos, inspiradores, inspirar confiança nos seus procedimentos, ter bom relacionamento com os alunos, tratá-los pelo nome, preocupar-se com a sua ausência, manter-se atualizados e bem informados (ALVES, 2023, p.34).

Para Saba (2001) ainda entende que ao falar sobre os objetivos das atividades físicas na academia, os professores de educação física não devem enfatizar demais a beleza e a estética, mas devem dar ênfase especial à qualidade de vida, ao bem-estar e ao prolongamento da expectativa de vida.

Portanto, por meio de tais medidas, pode ser possível evitar que tantos estudantes se sintam deprimidos por não atenderem aos padrões de beleza impostos pela sociedade. Ficarão então encantados com os benefícios para a sua saúde e não desistirão desta atividade. Enfatizou ainda que “a preparação dos profissionais é fundamental para a mudança deste paradigma” (SABA, 2001, p. 53).

Segundo Gianolla (2003), a musculação é um dos esportes que mais cresce atualmente, considerando o número de praticantes. Ele também disse que, com base apenas em dados dos Estados Unidos, estima-se que seus seguidores sejam mais de 45 milhões. Quando as pessoas buscam a musculação, elas o fazem principalmente para melhorar sua aparência (aumento do tamanho muscular, diminuição do percentual de gordura, etc.). Eles também são projetados para tratar ou prevenir doenças, melhorar a saúde física ou simplesmente melhorar a qualidade de vida.

Conforme cita Lima e Chagas (2008) afirmaram que para criar uma formação profissional de musculação além da formação acadêmica, deve ter uma base sólida em alguns conhecimentos científicos, especialmente fisiologia, teoria do treinamento, pedagogia esportiva e treinamento atlético.

A maioria das pessoas busca alguma forma de exercício de musculação sem exercício. Mesmo que o seu conhecimento de qualidade e eficácia seja superficial. O autor é apenas um especialista em educação física. Para prescrições específicas. Mas nem sempre é esse o caso. A realidade mostra pessoas sem qualquer apoio. Os cientistas muitas vezes prescrevem exercícios baseados na repetição de conceitos e ideias infundadas (LIMA; CHAGAS, 2008, p.29).

Segundo Weineck (1999), os especialistas em educação física encarregados de ensinar os alunos devem ter conhecimentos básicos dos princípios do treinamento esportivo, que determinam os programas, métodos e organização a serem utilizados. Esses princípios formam os parâmetros para instrutores e alunos. Treinar aqui é entendido como a construção do próprio corpo. É um processo operacional. É complexo, planejado de forma abrangente e bem orientado, visando o desempenho atlético máximo em situações de teste.

### 3 METODOLOGIA

A metodologia consiste em detalhar o processo de construção do trabalho, ou seja, é o método que utilizamos para realizar a pesquisa, procuramos descrever o tipo de pesquisa e todos os recursos utilizados com o objetivo de obter os resultados da pesquisa, como, por exemplo, livros, artigos, sites e outros conteúdos considerados importantes no tratamento do assunto proposto.

Na elaboração deste estudo foi utilizado estudo bibliográfico descritivo de natureza interpretativa e documental, onde uma revisão de literatura baseada nos materiais elaborados (principalmente livros, estudos e artigos científicos) servirá de base para que o pesquisador possa abranger um Fenômeno mais amplo. Este é o tipo de pesquisa realizada com base em fontes de informação, onde os tipos de pesquisa são agrupados de acordo com a natureza das fontes utilizadas.

Os dados empíricos que sustentam os resultados do trabalho são obtidos com base em pesquisas bibliográficas e/ou bibliográficas, utilizando artigos, bases de dados on-line de periódicos: Lilacs, Scielo, Google Acadêmico e livros encontrados na Internet e impressos, que servirão de base para os benefícios da musculação que incentivam as pessoas a terem estilos de vida mais saudáveis e fisicamente ativos.

### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao longo dos anos, a procura por atividade física aumentou significativamente e o número de modalidades oferecidas nesse ramo também aumentou drasticamente, com atividades como musculação, ginástica, aulas em grupo e muito mais. (PINHEIRO et al., 2010). O Brasil ocupa o segundo lugar no ranking dos países que mais investem em academias e é um dos 18 países com mais academias per capita. Segundo dados, existem mais de 33 mil academias em todo o Brasil, atendendo aproximadamente 8 milhões de alunos. Revisão do Relatório Global (DALE, 2018, p. 06). Segundo Saba (2001) acredita que as academias são centros de atividade física e bem-estar que visam melhorar a qualidade de vida e proporcionar aos clientes formas eficazes de se sentirem bem por meio de estrutura física, atendimento, qualidade técnica e apoio procurado. Para alcançar resultados”, utilizamos diferentes metodologias para encontrar mudanças comportamentais em alunos que têm como missão cuidar das pessoas, ensiná-los a conectar atividades físicas saudáveis e prazerosas, fazer com que se sintam mais confortáveis e menos propensos a desistir.

Nunca antes as academias de musculação foram visitadas por tantas pessoas de todas as idades em busca de se exercitar. Considerando os diversos benefícios que a musculação traz,

muitos adeptos desejam se matricular em uma academia para a prática dessa atividade física sistemática. No entanto, apesar de muitas pessoas praticarem esta atividade física, é evidente que se torna cada vez mais prevalente se o treino de resistência continuar. Por diversos motivos, eles não continuam com os treinos de musculação (DA SILVA et al., 2016).

Através da prática da musculação, você descobrirá os inúmeros benefícios que a musculação traz e que ela é uma grande aliada contra o sedentarismo e diversas outras condições médicas que os indivíduos sofrem. Adquirido ao longo da vida. Iniciar o treinamento regular de força melhorará sua qualidade de vida, reduzirá o estresse no dia a dia e melhorará significativamente sua autoestima (VENDITTI JUNIOR, 2016). A prática do treinamento de força, como mencionado acima, se feito de maneira adequada e sob supervisão de um profissional idôneo, pode proporcionar diversos benefícios à saúde, mantendo a saúde e os limites do indivíduo. Porém, se o treinamento de força for feito de forma incorreta ou sob a supervisão de um instrutor (PRADO, 2013).

De acordo com Stone et al. (2018), os fatores de saúde finalmente se tornam importantes para que as pessoas na meia-idade e além possam praticar musculação. Já foi divulgado na mídia, incentiva essas pessoas a frequentarem locais de atividade e exercício, na maioria das vezes academias, com o objetivo de prevenir o sedentarismo, manter o corpo saudável e proteger contra o risco de doenças. Liz et al. (2015) afirmaram que à medida que as pessoas envelhecem, tornam-se mais preocupadas com a sua saúde e frequentam a academia por motivos como a prevenção de doenças. À medida que a musculação se tornou popular nas academias, a utilização de equipamentos e dispositivos para essa modalidade de exercício tem aumentado. A sala de musculação possui estações para a realização de diversos exercícios e equipamentos especiais para eles. Para a execução correta dos exercícios, cada exercício requer ajustes no equipamento. Contudo, os indivíduos têm dificuldade em aplicar alguns modelos destes dispositivos. Essas dificuldades podem levar à postura inadequada e à execução incorreta dos exercícios, o que aumenta o risco de lesões pessoais (MUJICA, 2007).

Segundo Nahas (2013), os benefícios do exercício físico têm encorajado as pessoas a adotar estilos de vida mais saudáveis e fisicamente ativos, e até têm ajudado a prevenir doenças cardiovasculares, a controlar o stress e a manter um peso corporal ideal. O método comumente praticado é o treinamento de força. (musculação), o objetivo é aumentar a massa muscular (hipertrofia) e melhorar o desempenho atlético e a condição física.

O aumento da massa muscular é devido à predisposição genética e Treinamento realizado levando em consideração a quantidade, intensidade, duração, intervalo, ritmo e frequência do



treinamento realizado. Sabendo da importância do exercício, os moradores estão prestando mais atenção à sua qualidade de vida e aos resultados desejados, o que também aumenta o número de visitantes. ginásio (BATISTA; BARBOSA, 2006.) A musculação é uma forma de treinamento resistido, uma atividade anaeróbica que desenvolve a capacidade muscular esquelética por meio do treinamento resistido. Hoje em dia, o método vem conquistando praticantes de todas as idades à medida que cada vez mais estudos mostram seus benefícios. Contudo, cabe ressaltar que a maioria dos especialistas que atuam nesta área possuem pouca base científica e se baseiam em “mitos” para utilizar métodos de treinamento (FERREIRA et al., 2004). Segundo Fleck e Kraemer (2017), o treinamento resistido tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a força e o condicionamento dos atletas. Eles acrescentaram que um programa bem elaborado e implementado pode proporcionar uma variedade de benefícios à saúde e ao condicionamento físico de um indivíduo, incluindo aumento da força, aumento da massa corporal magra e redução da gordura corporal. Mudanças no corpo, pressão arterial, etc. não são menos importantes.

Uma pesquisa com profissionais do esporte mostra que as pessoas ficam mais preocupadas com sua saúde à medida que envelhecem, o que significa que muitos estão começando a treinar em academias para melhorar sua saúde. Prevenir doenças e até seguir as instruções do seu médico. A ocorrência de doenças crônicas-degenerativas e osteomusculares é notada principalmente após o início na idade adulta, o que pode levar a mudanças de comportamento e atitudes em relação às práticas de atividade física (LIZ et al., 2015)

Para Pereira (1996) relata que em relação à imortalidade dos clientes, “o professor de educação física tem uma grande responsabilidade e pode alcançar satisfação pessoal ou até mesmo levar à interrupção da aprendizagem”.

Isso porque sabemos que é importante que os funcionários tenham diversas qualidades para reter os alunos na Academia. Alguns exemplos incluem criatividade, comunicação, gostar e prestar assistência e confiança no processo. Também é importante construir bons relacionamentos e credibilidade do projeto no treinamento. Contudo, não podemos esquecer a questão da formação, que é importante para os professores acompanharem os últimos desenvolvimentos (PEREIRA, 1996, p.93).

Os profissionais de educação física desempenham um papel importante não apenas em seu trabalho, mas também na sociedade e na vida de seus alunos, sendo responsáveis pelos alunos e prescrevendo ou orientando atividades e exercícios físicos. Também serve de modelo para seus hábitos e atividades diárias gerais fora do ambiente de trabalho (MENESTRINA, 2000).

## 5 CONCLUSÕES

Concluimos que a prática de musculação oferece uma série de benefícios significativos para o condicionamento físico de adultos que frequentam academias. A musculação é uma forma eficaz de desenvolver e fortalecer os músculos do corpo. Isso é crucial para manter a funcionalidade muscular, prevenir lesões e melhorar a postura.

Aumentar a massa muscular e reduzir a gordura corporal são objetivos comuns da musculação. Isso contribui para uma melhor composição corporal, promovendo a saúde metabólica e estética. O treinamento de resistência, característico da musculação, melhora a força muscular e a resistência. Isso não apenas facilita as atividades diárias, mas também reduz o risco de lesões relacionadas à fraqueza muscular.

A musculação estimula o fortalecimento dos ossos. Isso é particularmente importante à medida que as pessoas envelhecem, pois pode ajudar a prevenir a perda de densidade óssea e reduzir o risco de osteoporose. A musculação pode contribuir para a perda de peso e manutenção do peso corporal saudável. O aumento da massa muscular aumenta o metabolismo, o que pode facilitar a queima de calorias mesmo em repouso.

Embora a musculação seja mais conhecida por seus benefícios no fortalecimento muscular, ela também pode ter efeitos positivos na saúde cardiovascular. O treinamento de resistência pode ajudar a reduzir a pressão arterial e melhorar os níveis de colesterol. A prática regular de musculação tem benefícios psicológicos, incluindo a redução do estresse, ansiedade e depressão. O exercício físico libera endorfinas, substâncias químicas que promovem o bem-estar.

### Promoção da Qualidade do Sono:

A atividade física regular, como a musculação, pode contribuir para uma melhor qualidade do sono, ajudando os indivíduos a dormir mais profundamente e a lidar com o estresse diário. É importante notar que qualquer programa de exercícios deve ser personalizado de acordo com as condições individuais de saúde e objetivos específicos. Antes de iniciar um programa de musculação ou qualquer outro tipo de atividade física intensa, é aconselhável consultar um profissional de saúde ou um treinador qualificado para garantir que seja seguro e adequado às necessidades do indivíduo.



## REFERÊNCIAS

ALVES, C. A Importância do Profissional de Educação Física no Tratamento do Indivíduo com Diabetes Tipo II. Disponível em: <<http://monografias.brasilecola.com/educacao-fisica/a-importanciaprofissional-educacao-fisica-no-tratamento->>. Acesso em: 24 de nov. 2023.

ARAUJO, D. M. Motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação em um clube desportivo e social de Florianópolis- SC (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Florianópolis: UFSC, 2019

AMORIM, Diego Perito, Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 2010.

BATISTA, Guilherme Jardim; BARBOSA, M. Efeitos de 10 semanas do treinamento com pesos sobre indicadores da composição corporal em indivíduos do gênero masculino. Revista Digital de Educação Física-Ipatinga: Unileste-MG, v. 1, 2006.

BALSAMO, S.; SIMÃO, R. Treinamento de força: para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatóide e envelhecimento. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2007.

BATISTA, Guilherme Jardim; BARBOSA, M. Efeitos de 10 semanas do treinamento com pesos sobre indicadores da composição corporal em indivíduos do gênero masculino. Revista Digital de Educação Física-Ipatinga: Unileste-MG, v. 1, 2006.

CÂMARA, LC; SANTARÉM, JM; WOLOSKER N, Dias RMR. Exercícios resistidos terapêuticos para indivíduos com doença arterial obstrutiva periférica: evidências para a prescrição. J Vasc Bras 2007; 6:247---57.

CASTRO, MS; SILVA, NL; MONTEIRO, W; PALMA, A; RESENDE HG. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio - Brasil. Motricidade 2010; 6:23---33

CHEIK N, Reis I, Heredia R, Ventura M, Tufik S, Antunes H, et al. Efeitos dos exercícios físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. Revista Brasileira Ci e mov. 2003; 11(3):45-52.

DANTAS, E. H. M. A prática da preparação física. Rio de Janeiro: Editora Shape, 1998.

DA Silva, CAA; TOLENTINO, GP; VIDAL, SE; SIQUEIRA, GDJ; SILVA, IO; PEREIRA, LCG, et al. Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. Coleção Pesqui em Educ Física, Várzea Paul. 2016;15(01):119–

DALE, Maria José. Mercado mundial do fitness: principais players e mudanças no top tem. Revista Acad Brasil, v. 82, edição 03, p.06, agosto 2020.

De ARAUJO, Daniel. Motivos De Adesão E Aderência Em Praticantes De Musculação Em Um Clube Desportivo E Social De FlorianópolisSC. [Florianópolis]: Universidade Federal de Santa Catarina; 2019



DE LIZ, CM; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Rev Bras Ciências do Esporte*. 2016;38(3):267–74

DOMENICO, L.; SCHULTZ, G. R. “Motivação em idosos praticantes de musculação”. *EF Desportes.com*, ano 13, n. 130, 2009.

FARIAS JÚNIOR, J. C; NAHAS, M. V; BARROS, M. V. G; LOCH, M. R; OLIVEIRA, E. S. A; DE BEM, M. F. L; LOPES, A. S. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. *Rev. Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health* 25(4):344–52, 2009.

FERREIRA, A. DE C. D. et al. Musculação: aspectos fisiológicos, neurais, metodológicos e nutricionais. *Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Prolicen*, n. 1, p. 1–8, 2004.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*, 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

FERREIRA, A. B. DE HOLANDA. *Novo Aurélio século XXI. O Dicionário da Língua Portuguesa*. 3ª edição. Rio de Janeiro. Nova Fronteira, 1999.

GIANOLLA; Fábio. *Musculação: conceitos básicos*. Fábio Gianolla. -Barueri, SP: Manole, 2003, 344p

GUEDES, Dartagnan Pinto. LEGNANI Rosimeide Francisco Santos. LEGNANI, Elto. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, v.26, n.4, p.679-89, out./dez. 2012.

HALLAL, P. C.; et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. *Cadernos de Saúde Pública*, v.22, n.6, p.1277-1287, 2006.

JUNIOR, Antonio Carlos Tavares, PLANCHE, Taynara Citelli. Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias. *Rev. Equilíbrio Corporal Saúde*;8(1):28-32. 2016.

LIZ, C. M.; CROCETTA, T. B.; VIANA, M. S.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Motriz*, Rio Claro, v.16, n.1, p.181-188, 2010

LIZ, Carla Maria de. *Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias*. Dissertação, Universidade do estado de Santa Catarina, Centro de Ciência da Saúde e do Esporte, Mestrado em Ciência do Movimento Humano. Florianópolis, 2011.

LIZ, Carla Maria de. *Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e Congresso Internacional de Ciências do Esporte. Motivação de aderentes e desistentes da musculação em academias*, São Paulo (2013).

LIZ, C. M. “Aspectos Motivacionais para a prática de exercícios resistida em academias”. *Educação Física em Revista*, vol. 7, n. 1, 2015.

LIMA JÚNIOR, L. C. “Alimentação Saudável e Exercícios Físicos em Meio a Pandemia da COVID19”. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, Boa Vista, v. 3, n. 9, 2020.



LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; Musculação: variáveis estruturais. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

MALAVASI, L.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. Lecturas Educación Física e Deportes, Revista Digital, Buenos Aires, n. 89, 2005.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 175, Diciembre de 2012.

MENESTRINA, E. Educação física e saúde. 2. ed. Ijuí: Unijui, 2000.

MIRANDA, L. História e Filosofia da musculação. Revista Digital, ano 19, n. 195, 2014.

MONTEIRO C.A. et al. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. Rev Panam Salud Pública, v.14, p.246-54, 2003.

MUJICA, F. Análise ergonômica do design de equipamentos para musculação: avaliação dos dispositivos de conservação de alguns produtos de marcas brasileiras. Dissertação (Mestrado em Arquitetura e Urbanismo) - Faculdade de Arquitetura e Urbanismo. USP, São Paulo, 2007.

NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 9, n. 4, p. 393-400, 2007.

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

NAHAS MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. Londrina: Midiograf; 2013.

PEREIRA, M. Academia; estrutura técnica e administrativa. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

PINHEIRO, K. C. et al. Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos desistentes da modalidade. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v. 10, n. 3, p. 157-162, 2010.

PRADO, R. O. Lesões em esportes de contato no curso de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Florianópolis: UFSC, 2013.

PRESTES, J. et al. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. 2. ed. Barueri: Manole, 2016. 272 p.

SABA, Fabio. Aderência a prática de exercício físico na academia. 1 ed. São Paulo: Manole, 2001.

SABA, F. Liderança e Gestão: para academias e clubes esportivos. São Paulo: Phorte, 2006.



SALDANHA, RP; JUCHEM, L; BALBINOTTI, CAA; BALBINOTTI, MAA; BARBOSA, MLL. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino. Coleção Pesquisa em Educação Física 2008; 6:109---14

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. A importância da atividade física para à saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários ufmg. Rev. Bras. Atividade Física e Saúde. V. 5, n.1, 2000.

SIMÕES, M. S. C. et al. Análise da qualidade de vida dos professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 16, n. 2, p. 111, 2011.

SILVA, Agnes Navarro Cabral da et al. Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 21, n. 4, out./dez. 2016.

STONE, R. F. “Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade”. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, vol. 12. n. 78, 2018.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academia. Revista de Ciência e Movimento, Brasília, DF, v. 11, n. 4, p. 7-12, out./dez. 2003.

TOSCANO J. J. O. Academias de ginástica: um serviço de saúde latente. Rev. Br. Ciênc. Mov. 2001; 9:40---2.

UCHIDA, M. C. et al. Manual de musculação: uma abordagem teórico prática do treinamento de força. 2ed. São Paulo: Editora Phorte, 2013.

VENDITTI JUNIOR, R. Aspectos Motivacionais em praticantes de Musculação (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Rio Claro: UNESP, São Paulo. 2016.

WEINECK, J.; Treinamento ideal. São Paulo: Editora Manole, 1999.