

JANAÍNA BATISTA REZENDE

**PERCEPÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE MUSCULAÇÃO ENTRE
ESCOLARES DO SEXO FEMININO**

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional - UFMG

2014

JANAÍNA BATISTA REZENDE

PERCEPÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE MUSCULAÇÃO ENTRE ESCOLARES DO SEXO FEMININO

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Musculação e Treinamento em Academias da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Musculação e Treinamento em Academias.

Orientador: Prof. Dr. Fernando Vítor Lima

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional - UFMG

2014



Universidade Federal de Minas Gerais
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Monografia de Especialização intitulada “*Percepção do conhecimento sobre musculação entre escolares do sexo feminino*”, de autoria de Janaína Batista Rezende, aprovada pela banca examinadora constituída pelos seguintes professores:

Prof. Dr. Fernando Vítor Lima – Orientador
Depto de Esportes/Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG

Prof. Ms. Rodrigo Cesar Ribeiro Diniz
Depto de Esportes/Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG

Prof. Ms. Christian Emmanuel Torres Cabido
Depto de Esportes/Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG

Belo Horizonte, 27 de março de 2014

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por está presente em todos os momentos da minha vida.

Aos meus pais, Irene e José, pela educação que me proporcionaram, pelo amor e dedicação presentes em toda a minha vida.

Aos meus irmãos e irmãs, pelo amor, companheirismo e incentivo na busca dos meus objetivos.

Aos meus colegas de trabalhos e alunos que me proporcionaram um aprendizado imensurável, possibilitaram-me experiência e gosto pelo trabalho.

Aos meus grandes amigos e as amizades que fiz durante este curso.

Ao professor Dr. Fernando Vítor Lima pela amizade e orientação durante este trabalho.

A todos os professores, funcionários e colegas de turma da UFMG, pelo profissionalismo e amizade.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi descrever o conhecimento sobre musculação entre escolares do sexo feminino de escolas públicas e privadas. A amostra foi composta por 313 estudantes com idade cronológica entre 13 a 17 anos. Como ferramenta metodológica, elaborou-se um questionário composto por oito questões fechadas. Os dados obtidos foram analisados por meio de estatística de percentuais da amostra. Os resultados revelam que o conteúdo de musculação deve ser desenvolvido nas aulas da Educação Física escolar. Além da importância e da necessidade dos professores ministrarem nas aulas da Educação Física escolar os conhecimentos relacionados aos objetivos, aos benefícios, aos riscos e as limitações associadas com a prática da musculação.

Palavras-chave: Musculação. Educação Física Escolar. Escolares.

ABSTRACT

The aim of this study was to describe the knowledge about strength training among female students from public and private schools. The sample consisted of 313 students with chronological age from 13 to 17 years. A questionnaire was drawn up as a methodological tool and it consisted of eight choice questions. Data were analyzed according to statistical percentage of the sample. The results pointed out that strength training subject should be developed in Physical Education (P.E.) classes. It was also observed that there is a need for P.E. teachers to embrace, in their classes, topics like aims, benefits, risks and limitations related to the strength training practice.

Key-words: Strength Training. School Physical Education. Students.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	08
2	MÉTODOS E MATERIAIS.....	10
2.1	Amostra.....	10
2.2	Instrumento.....	10
2.3	Procedimentos.....	11
2.4	Análise dos dados.....	11
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
4	CONCLUSÃO.....	23
	REFERÊNCIAS.....	24
	ANEXOS.....	27

1 INTRODUÇÃO

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) sugerem que as atitudes, os conceitos e os procedimentos dos conteúdos básicos da Educação Física escolar devem ser trabalhados em toda a dimensão da cultural corporal (BRASIL, 2002). Com isso, estes estarão envolvendo o conhecimento sobre o corpo, esportes, jogos, lutas, ginásticas, atividades rítmicas e expressivas (BRASIL, 2002).

Os conteúdos devem proporcionar aos escolares várias reflexões e abordagens sobre a realidade em que estão inseridos, permitindo-os construir conexões de significados em torno do que se aprendem na escola e do que se vivem (DARIDO, 2001). Eles não devem priorizar somente a prática esportiva e recreativa, mas abordarem os conceitos básicos da relação entre os exercícios físicos, a saúde e a estética corporal a fim de torná-los preparados para enfrentarem as exigências da vida social (BETTI, 1994).

Uma prática corporal que vem crescendo na preferência das jovens adolescentes é a musculação (AZEVEDO JÚNIOR; ARAÚJO; PEREIRA, 2006). A musculação é um tipo de exercício físico caracterizado pela utilização de máquinas e pesos em oposição ao movimento dos segmentos corporais que objetiva o treinamento predominantemente da força muscular (CHAGAS; LIMA, 2011). Ela pode ser praticada por sujeitos de todas as faixas etárias, de ambos os gêneros e com diferentes estados de treinamento devido aos benefícios que este tipo de treinamento pode proporcionar (CHAGAS; LIMA, 2011; DIAS *et al*, 2005; FLECK; KRAMER, 2006).

A prática bem orientada da musculação proporciona melhoria da saúde, do condicionamento físico, da estética corporal, da autoestima, da autoimagem e da interação social (FLECK; KRAMER, 2006). Além disso, os riscos decorrentes de um treinamento de musculação orientado por um profissional competente são praticamente nulos. O único profissional apto para a prescrição de formas de treinamentos na musculação é o profissional de Educação Física (CHAGAS; LIMA, 2011; CONFEF, 2002).

As possibilidades de sistematização do conteúdo de musculação no ambiente escolar tem sido preocupação de diversos estudos. Pode-se citar “Musculação: uma proposta educativa ao ensino médio, baseada em estudo de caso” (DI NIZO FILHO, 2000), “A musculação como conteúdo da Educação Física escolar no ensino médio”

(KRAVCHYCHYN; PORTO; CARDOSO, 2007), “Análise da aplicação do conteúdo musculação na Educação Física do 3º ano do ensino médio noturno de uma escola pública de Maringá-PR” (MENEGON, 2010).

O estudo de Rangel-Betti (1995) revelou que os conteúdos desenvolvidos nas aulas da Educação Física escolar se restringem somente a prática esportiva e que os escolares sentem falta de conteúdos mais diversificados. Segundo Darido; Rangel (2005), muitos professores da Educação Física escolar organizam e desenvolvem os conteúdos das aulas baseados na concepção esportivista, priorizando somente a prática dos esportes mais tradicionais, tais como, futebol, futsal, basquetebol, voleibol e handebol.

A seleção e a organização dos conteúdos nas aulas de Educação Física escolar devem possibilitar aos escolares a construção de conhecimentos sobre as práticas corporais da realidade que estão inseridos para que eles sejam capazes de analisar, criticar e transformar o contexto social deles (DARIDO, 2001). Com isso, o objetivo deste estudo é descrever o conhecimento sobre musculação entre escolares do sexo feminino de escolas públicas e privadas da cidade de Belo Horizonte em Minas Gerais.

2 MÉTODOS E MATERIAIS

2.1 Amostra

A amostra deste estudo foi composta por 313 escolares do sexo feminino com idade cronológica entre 13 a 17 anos (Idade Média de $15,09 \pm 1,26$ anos), sendo 78,91% (N=247) escolares de quatro escolas públicas e 21,09% (N=66) escolares de uma escola privada, da cidade de Belo Horizonte em Minas Gerais. Foram excluídas deste estudo 46 escolares, pois estas não estavam dentro da faixa etária delimitada.

2.2 Instrumento

Para a realização deste estudo, elaborou-se um questionário com o objetivo de descrever a percepção do conhecimento sobre o conteúdo de musculação entre escolares do sexo feminino de escolas públicas e privadas da cidade de Belo Horizonte em Minas Gerais (ANEXO A).

Esse questionário foi desenvolvido a partir dos estudos de Di Nizo Filho (2000), Kravchychyn; Porto; Cardoso (2007) e Menegon (2010) que investigaram as possibilidades da sistematização do conteúdo de musculação na Educação Física escolar por meio da aplicação de questionários compostos por questões abertas e fechadas, da elaboração e da execução de planos de aula teórica e prática.

Ele é composto por oito questões fechadas. As questões de nº 1, 2, 7 e 8 foram elaboradas somente para a marcação de uma resposta. Enquanto que as questões de nº 3, 4, 5 e 6 permitiram mais de uma alternativa de resposta.

Após a elaboração desse questionário, este foi submetido ao processo de validação com o objetivo de aumentar o grau de confiabilidade, melhorar a compreensão das assertivas e eliminar eventuais incorreções (PASQUALI, 2009). Este processo ocorreu por meio da validação da semântica a fim de evitar que uma assertiva pudesse apresentar mais de uma interpretação para os respondentes (PASQUALI, 2009).

Para Cunha (2008), a validação semântica do instrumento de pesquisa antes de aplica-lo é importante. Pois, se o instrumento for incoerente e incompreensível, a análise dele ficará comprometida. Além disso, a validação é importante para que a linguagem utilizada no questionário seja coerente com a linguagem dos

respondentes. Dessa forma, o entendimento das assertivas será facilitado e evitará a incompreensão por parte dos respondentes.

Para a realização desta validação foram selecionados dois grupos de sujeitos distintos. Um grupo foi composto por dois especialistas da área de treinamento esportivo, dois especialistas da área de musculação, um especialista da área de esporte escolar e um especialista da área da pedagogia esportiva. O outro grupo foi composto por possíveis respondentes, que foram vinte e cinco pós-graduandos do curso de Especialização em Musculação e Treinamento em Academias do ano 2013 da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais.

Assim que, as alterações de construção frásica sugeridas pelos especialistas e pelos possíveis respondentes foram realizadas para a exclusão das ambiguidades, o questionário foi aplicado na amostra deste estudo.

2.3 Procedimentos

O primeiro contato com os dirigentes das escolas públicas e particulares foi realizado pela pesquisadora deste estudo, pessoalmente. Após a explicação do objetivo e procedimentos deste estudo, foi exposto o questionário para apreciação dos dirigentes escolares.

Assim que os dirigentes aceitaram e permitiram a coleta dos dados, a visita para a aplicação do questionário foi agendada. Por fim, responderam o questionário as escolares que aceitaram participar deste estudo.

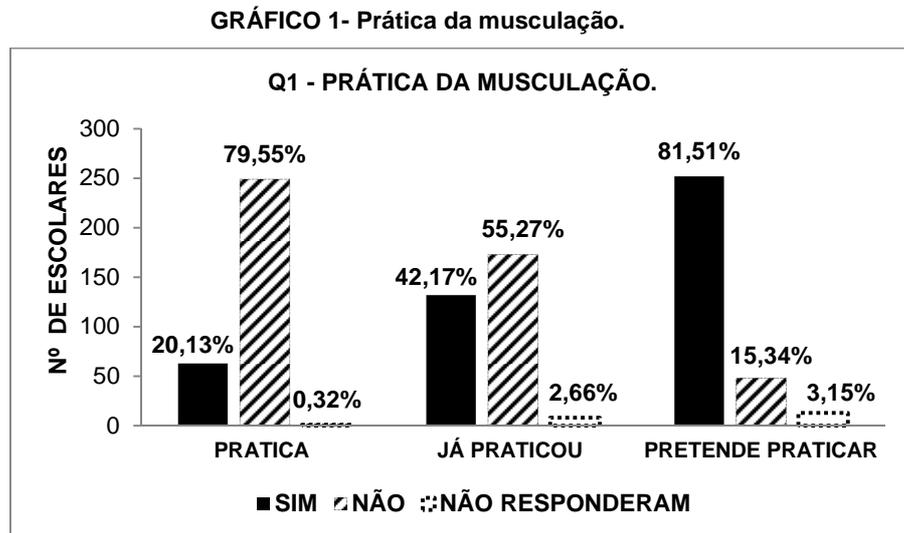
Antes do preenchimento do questionário, as escolares receberam orientações quanto ao objetivo deste estudo, à forma de preenchimento das oito questões e a importância da veracidade das respostas. A coleta dos dados foi realizada na sala de aula das escolares pesquisadas. Mantiveram-se os anonimatos das instituições e das escolares que participaram deste estudo.

2.4 Análise dos dados

Utilizou-se o método de análise de conteúdo para a interpretação dos dados coletados. Estes foram tabulados em planilha eletrônica do Excel e analisados por meio estatística de percentuais e de frequência da amostra.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Gráfico 1 apresenta as respostas das escolares à questão sobre a prática da musculação.



Os resultados do Gráfico 1 mostram que 20,13% (N=63) das escolares deste estudo praticam a musculação, 79,55% (N=249) não praticam, 0,32% (N=1) não responderam se pratica ou não a musculação; 42,17% (N=132) das escolares já praticaram a musculação, 55,27% (N=173) nunca praticaram a musculação e 2,66% (N=8) não responderam se tinham praticado ou não a musculação; 81,51% (N=252) das escolares pretendem praticar a musculação, 15,34% (N=48) não pretendem praticar e 3,15% (N=13) não responderam se pretendem ou não praticar a musculação.

Ao analisar os resultados do Gráfico acima, observa-se que o percentual das escolares que praticam e já praticaram a musculação é menor do que as escolares que não praticam e nunca praticaram a musculação. Porém, observa-se que o percentual das escolares que pretendem praticar a musculação é maior do que as escolares que não pretendem praticar a musculação.

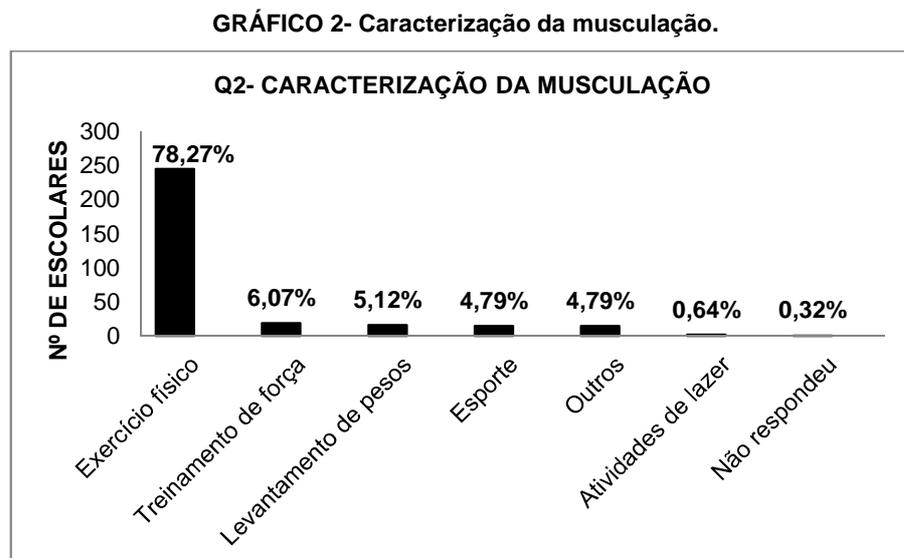
Os resultados apontados pelas escolares que não praticam e nunca praticaram a musculação é corroborado pelo estudo de Rangel-Betti (1995) que revelou uma tendência da esportivização dos conteúdos nas aulas da Educação Física escolar. Percebe-se que a esportivização das aulas da Educação Física vem contribuindo para que estas escolares não vivenciem aulas relacionadas ao

exercício físico, tais como a musculação. Mas, permitindo-as experimentarem e compreenderem as práticas corporais relacionadas aos esportes e aos jogos lúdicos.

O grande valor do percentual apontado pelas escolares que pretendem praticar a musculação é corroborado pelo estudo de Azevedo Júnior; Araújo; Pereira (2006) que revelou a musculação como sendo uma prática corporal que vem crescendo segundo a preferência das jovens adolescentes. A pretensão das escolares por esta prática corporal parece ter as influências dos diversos meios de comunicação em massa que divulgam tipos de exercícios físicos utilizados para conquistar os padrões de estética criados pela sociedade (COSTA; VENANCIO, 2004).

O aumento do conhecimento sobre os benefícios que a prática da musculação pode proporcionar parece ser outro fator que esteja contribuindo para o aumento desta prática. Devido o grande interesse das jovens adolescentes pela prática da musculação, esta poderia estar sendo trabalhada como conteúdo nas aulas de Educação Física escolar.

O Gráfico 2 apresenta as respostas das escolares à questão sobre a caracterização da musculação.



Os resultados do Gráfico 2 mostram que 78,27% (N=245) das escolares deste estudo caracterizam musculação como sendo um tipo de exercício físico; 6,07% (N=19) como sendo um treinamento de força; 5,12% (N=16) como sendo

levantamento de pesos; 4,79% (N=15) como sendo um esporte; 4,79% (N=15) como sendo outros, 0,64% (N=2) como sendo uma atividade de lazer e 0,32% (N=1) não respondeu esta questão.

Os resultados apresentados no Gráfico 2 mostram que a maioria das escolares apresenta um conhecimento de forma assertiva em relação à caracterização da musculação. Isto é corroborado pelos estudos de Di Nizo Filho (2000), Kravchychyn; Porto; Cardoso (2007) e Menegon (2010) que apontaram as possibilidades da sistematização do conteúdo de musculação nas aulas de Educação Física escolar para a aquisição de conhecimentos teóricos e práticos relacionados com a musculação.

Essa tendência apontada pela maioria das escolares parece ser em função das novas propostas para a Educação Física escolar contidas nos Parâmetros Curriculares Nacionais no desenvolvimento de novos conteúdos sobre a prática e a importância dos exercícios físicos (BRASIL, 2002).

No entanto, para a minoria das escolares deste estudo o conhecimento sobre a caracterização da musculação, ainda, não está bem compreendido. Isto é corroborado pelo estudo de Darido; Rangel (2005) que revelou a maioria dos professores da Educação Física escolar ministram as aulas deles baseados na concepção esportivista. Observa-se uma tendência destas escolares de caracterizarem os exercícios físicos como sendo um esporte ou uma atividade de lazer. Isto é devido às influências esportivas e lúdicas que tiveram no processo de ensino-aprendizagem durante as aulas delas.

A Tabela 1 apresenta as respostas das escolares à questão sobre a utilidade da musculação.

TABELA 1- Utilidade da musculação.

CATEGORIAS	Q3- UTILIDADE DA MUSCULAÇÃO			
	SIM	%	NÃO	%
Ganhar massa muscular	231	73,80	82	26,20
Melhorar a saúde	230	73,48	83	26,52
Corpo Bonito	225	71,88	88	28,12
Condicionamento físico	225	71,88	88	28,12
Emagrecer	160	51,12	153	48,88
Melhorar a postura	128	40,89	185	59,11
Preparação física nos esportes	119	38,02	194	61,98
Ficar forte	104	33,23	209	66,77
Melhora a autoestima	104	33,23	209	66,77
Prevenir doenças	63	20,13	250	79,87
Conhecer o corpo	49	15,65	264	84,35
Melhorar o apetite	21	6,71	292	93,29
Fazer amigos	18	5,75	295	94,25
Não respondeu	0	0,00	313	100,00

Os resultados da Tabela 1 mostram que 73,80% (n=231) das escolares deste estudo responderam que a prática da musculação pode proporcionar ganho de massa muscular; 73,48% (N=230) melhorar a saúde; 71,88% (N=225) proporcionar um corpo mais bonito; 71,88% (N=225) melhorar o condicionamento físico; 51,12% (N=160) emagrecer; 40,89% (N=128) melhorar a postura; 38,02% (N=119) preparação física para os esportes; 33,23% (N=104) ficar forte; 33,23% (N=104) melhorar a autoestima; 20,13% (N=63) prevenção de doenças; 15,65% (N=49) conhecer o corpo; 6,71% (n=21) melhorar o apetite e 5,75% (n=18) fazer amigos na academia.

Observa-se que a somatória total do percentual das categorias é maior do que 100% e que o valor total da amostra é maior do que 313 escolares. Este resultado foi possível, pois esta questão permite a marcação de mais de uma alternativa de resposta.

Os resultados obtidos referentes à utilidade da musculação vão ao encontro dos resultados do estudo de Busin; Marcon (2012) que apontou que os principais objetivos para a prática da musculação entre escolares do sexo feminino fora do contexto escolar são os valores estéticos e de saúde que esta prática pode proporcionar aos corpos delas. Observa-se que as escolares deste estudo tendem a apresentar certa preocupação com as questões ligadas a estética e a saúde, pois a

maioria delas acredita que a musculação pode proporcionar ganho de massa muscular, melhorar a saúde, proporcionar um corpo bonito e melhorar o condicionamento físico.

As escolares que apontaram a utilidade da musculação para o emagrecimento, melhorar a postura, ficar forte, conhecer o corpo, melhorar a autoestima, prevenir doenças e melhorar o apetite pode estar relacionado tanto às questões estéticas quanto às questões da saúde. Isto depende dos conceitos de saúde e estética que estas escolares internalizaram. Cabem aos professores ministrarem nas aulas de Educação Física escolar os conceitos sobre estética corporal, saúde, bem-estar, qualidade de vida, condicionamento físico e a relação destes com a prática da musculação.

A Tabela 2 apresenta as respostas das escolares à questão sobre os possíveis riscos que a prática da musculação pode acarretar.

TABELA 2- Possíveis riscos com a prática da musculação.

CATEGORIAS	Q4- POSSÍVEIS RISCOS NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO			
	SIM	%	NÃO	%
Fazer exercícios errados	219	69,97	94	30,03
Uso de anabolizantes	189	60,38	124	39,62
Machucar	111	35,46	202	64,54
Prejudicar o Crescimento	94	30,03	219	69,97
Prejudicar a postura	62	19,81	251	80,19
Não tem riscos	9	2,88	304	97,12
Outros	4	1,28	309	98,72
Não responderam	2	0,64	311	99,36

Os resultados da Tabela 2 mostram que 69,97% (N=219) das escolares deste estudo responderam que os possíveis riscos que a prática da musculação pode acarretar são execução de exercícios errados; 60,38% (N=189) o risco do uso de anabolizantes; 35,46% (N=111) poderem machucar; 30,03% (N=94) prejudicar o crescimento; 19,81% (N=62) prejudicar a postura; 2,88% (N=9) apontam que não há riscos; 1,28% (N=4) apontam que são outros e 0,64% (N=2) não responderam esta questão.

Observa-se que a somatória total do percentual das categorias é maior do que 100% e que o valor total da amostra é maior do que 313 escolares. Este

resultado foi possível, pois esta questão permite a marcação de mais de uma alternativa de resposta.

No estudo de Di Nizo Filho (2000), os escolares apontaram mais benefícios do que os possíveis malefícios decorrentes da prática da musculação. Dentre os possíveis malefícios, eles mostraram que as principais preocupações estão relacionadas com a execução correta dos exercícios, a interrupção do crescimento e os problemas relacionados com a coluna vertebral. Os resultados referentes aos possíveis malefícios são semelhantes aos apontados pelo presente estudo. Estes resultados ratificam os conceitos e preconceitos errôneos referentes à prática da musculação.

Observa-se que os riscos decorrentes de um treinamento orientado por profissional competente são praticamente nulos. Cabem aos professores da Educação Física escolar ministrarem conteúdos que aprofundem mais nos conhecimentos relacionados esta prática corporal a fim de esclarecer as dúvidas das escolares em relação à prática de exercícios errados, uso de anabolizantes, tipos lesões decorrentes de treinamentos inadequados, paralisação de crescimento e prejuízo para a postura.

A Tabela 3 apresenta as respostas das escolares à questão sobre quais os profissionais aptos a ensinar a musculação.

TABELA 3- Profissionais aptos a ensinarem a musculação.

CATEGORIAS	Q5- PROFISSIONAIS APTOS A ENSINAR A MUSCULAÇÃO			
	SIM	%	NÃO	%
Instrutor de academia	260	83,07	53	16,93
Personal trainer	237	75,72	76	24,28
Professor Educação Física	179	57,19	134	42,81
Treinadores dos esportes	97	30,99	216	69,01
Fisioterapeuta	40	12,78	273	87,22
Atletas	31	9,90	282	90,10
Nutricionista	17	5,43	296	94,57
Médico	12	3,83	301	96,17
Pessoas fortes	6	1,92	307	98,08
Amigos	1	0,32	312	99,68
Não respondeu	0	0,00	313	100,00

Os resultados da Tabela 3 mostram que 83,07% (N=260) das escolares deste estudo apontam que o profissional apto a ensinar a musculação é o instrutor de academia; 75,72% (N=237) que é o personal trainer; 57,19% (N=179) que é o

professor de educação física; 30,99% (N=97) que são os treinadores dos esportes; 12,78% (N=40) que é o fisioterapeuta; 9,90% (N=31) que são os atletas; 5,43% (N=17) que é o nutricionista; 3,83% (N=12) que é o médico; 1,92% (N=6) que são as pessoas fortes e 0,32% (N=1) que são os amigos.

Observa-se que a somatória total do percentual das categorias é maior do que 100% e que o valor total da amostra é maior do que 313 escolares. Este resultado foi possível, pois esta questão permite a marcação de mais de uma alternativa de resposta.

Os resultados obtidos na Tabela 3 revelam que a maioria das escolares sabe que o único profissional capacitado para a prescrição de formas de treinamento na musculação é o profissional da área da Educação Física. Estes resultados são corroborados pelo estudo de Freitas (2013) que mostrou a orientação de um profissional da área de Educação Física é importante durante a prática da musculação. Os resultados obtidos neste estudo evidenciam que o profissional da área de Educação Física é responsável pela orientação do sujeito na prática da musculação.

Observa-se que os amigos não apresentam formação acadêmica para prescrição de formas de treinamento na musculação. Fica evidente que para ensinar a musculação, o profissional além de uma formação acadêmica específica deve ter uma base sólida sobre os conhecimentos científicos referentes fisiologia do exercício, treinamento esportivo, biomecânica, cinesiologia, pedagogia esportiva entre outras (CHAGAS; LIMA, 2011).

Contudo, é necessário que o profissional da Educação Física escolar se capacite para abordar esse conteúdo com qualidade e competência a fim de atender aos anseios e as necessidades da sociedade atual. Além disso, as diretrizes curriculares para a formação acadêmica deste profissional devem possibilitá-lo a capacidade do desenvolvimento intelectual e profissional para atuar no mercado de trabalho.

A Tabela 4 apresenta as respostas das escolares à questão quais as pessoas podem praticar a musculação.

TABELA 4- Pessoas que podem praticar a musculação.

CATEGORIAS	Q6 – PESSOAS QUE PODEM PRATICAR A MUSCULAÇÃO			
	SIM	%	NÃO	%
Adultos	269	85,94	44	14,06
Homens	254	81,15	59	18,85
Mulheres	254	81,15	59	18,85
Adolescentes	240	76,68	73	23,32
Atletas	221	70,61	92	29,39
Pessoas muito gordas	167	53,35	146	46,65
Pessoas muito magras	153	48,88	160	51,12
Idosos	106	33,87	207	66,13
Qualquer pessoa	80	25,56	233	74,44
Deficientes físicos	44	14,06	269	85,94
Pessoas doentes	13	4,15	300	95,85
Crianças	8	2,56	305	97,44
Mulheres grávidas	7	2,24	306	97,76
Não respondeu	1	0,32	312	99,68

Os resultados da Tabela 4 mostram que 85,94% (N=269) das escolares deste estudo apontam que as pessoas que podem praticar a musculação são os adultos; 81,15% (N=254) são os homens; 81,15% (N=254) mulheres; 76,68% (N=240) adolescentes; 70,61% (N=221) atletas; 53,35% (N=167) pessoas muito gordas; 48,88% (N=153) pessoas muito magras; 33,87% (N=106) idosos; 25,56% (N=80) qualquer pessoa; 14,06% (N=44) deficientes físicos; 4,15% (N=13) pessoas doentes; 2,56% (N=8) crianças; 2,24% (N=7) mulheres grávidas e 0,32% (N=1) não respondeu esta questão.

Observa-se que a somatória total do percentual das categorias é maior do que 100% e que o valor total da amostra é maior do que 313 escolares. Este resultado foi possível, pois esta questão permite a marcação de mais de uma alternativa de resposta.

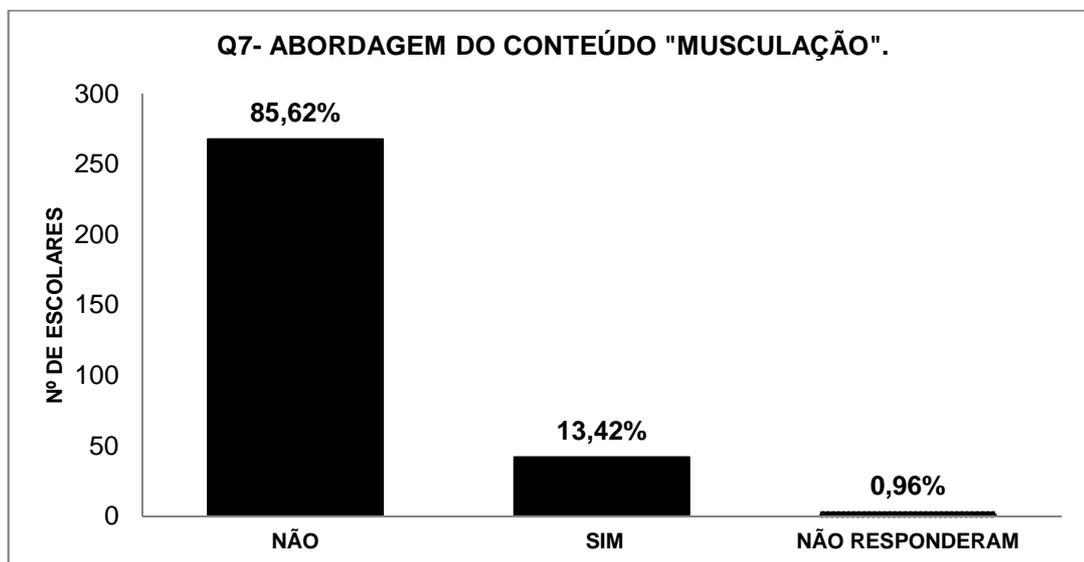
Os resultados da Tabela acima apontam que as escolares deste estudo ainda apresentam conhecimentos limitados e sem respaldos científicos quanto às pessoas que podem praticar a musculação. Pois, vários estudos apontaram a importância da prática da musculação para idosos (CARVALHO *et al*, 2004; FLECK; KRAEMER, 2006; PEDRO; AMORIM, 2008; TRANCOSO; FARINATTI, 2002; VALE *et al*, 2006), para deficientes físicos (FLORENTINO NETO; PONTES; FERNANDES FILHO,

2010), para crianças (FLECK; KRAEMER, 2006) e para mulheres grávidas (LUMBERS, 2002). Além disso, respeitando o princípio da individualidade biológica com uma carga de treinamento adequada, quase toda pessoa pode praticar a musculação (CHAGAS; LIMA, 2011; FLECK; KRAEMER, 2006).

Nesse sentido, cabem aos professores da Educação Física escolar se capacitarem, a fim de possibilitarem as escolares o entendimento adequado em relação aos sujeitos aptos e não aptos para a prática da musculação.

O Gráfico 3 apresenta as respostas das escolares à questão sobre a abordagem do conteúdo de “musculação” nas aulas de Educação Física delas.

GRÁFICO 3- Abordagem do conteúdo de musculação nas aulas de Educação Física.



Os resultados do Gráfico 3 mostram que 85,62% (N= 268) das escolares deste estudo apontam que nas aulas de Educação Física delas nunca foram abordado o conteúdo de “musculação enquanto que 13, 42% (N=42) delas apontam que já foram abordado o conteúdo de musculação nas aulas de Educação Física e 0,96% (N=3) não responderam esta questão.

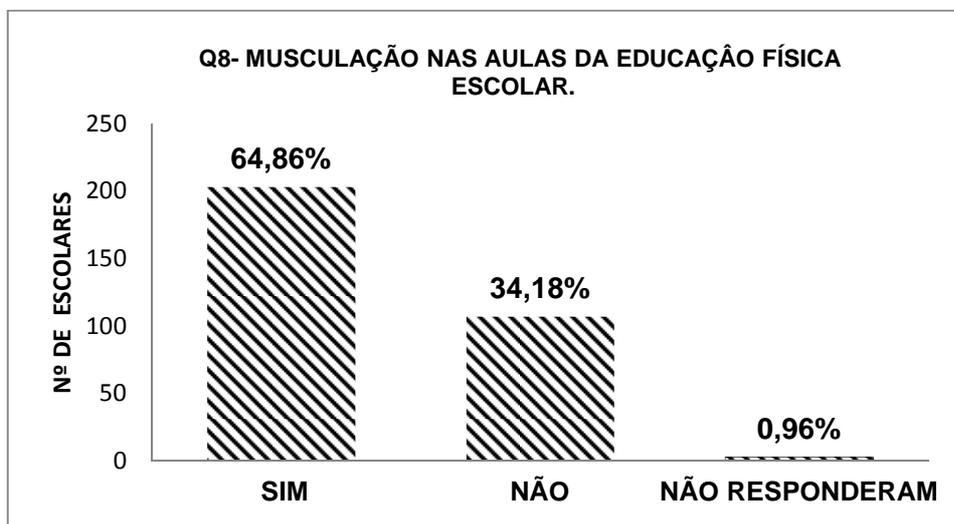
Os resultados revelados pela maioria das escolares mostram que o conteúdo de musculação nunca foi abordado nas aulas delas. Estes resultados tendem serem semelhantes aos resultados revelados pelos estudos de Rangel-Betti (1995) e Darido; Rangel (2005) sobre a esportivização dos conteúdos das aulas da Educação Física escolar.

Estes resultados vão de encontro à proposta dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) que conteúdos básicos da Educação Física Escolar devem ser

trabalhados em toda a dimensão das práticas físicas. É papel dos professores da Educação Física escolar abordarem os temas relacionados ao conhecimento do corpo, esportes, jogos, lutas, ginásticas, atividades rítmicas e expressivas nas aulas deles. Mas, estes resultados apontam que não há ainda uma preocupação entre os professores com as práticas de algumas atividades de largo alcance na sociedade atual.

O Gráfico 4 apresenta as respostas das escolares à questão sobre desenvolvimento do conteúdo de musculação nas aulas de Educação Física da escola delas.

GRÁFICO 4- Desenvolvimento da musculação nas aulas da Educação Física Escolar.



Os resultados do Gráfico 4 mostram que 64,86% (N=203) das escolares deste estudo gostariam de ter musculação nas aulas de Educação Física na escola delas enquanto que 34,18% (N=107) não gostariam de ter musculação nas aulas delas e 0,96% (N=3) não respondeu sobre esta questão.

Os resultados apontados pelas escolares que gostariam de ter a musculação nas aulas delas são corroborados pelo estudo de Rangel-Betti (1995) que revelou que os escolares sentem falta de conteúdos mais diversificados nas aulas da Educação Física escolar. Levar para as aulas de Educação Física o que as escolares gostam de praticar pode ser um dos motivos para que elas mostrem interesse pela aprendizagem. Além disso, despertará nelas a motivação necessária para criarem significados entre o que se aprende na escola e o que se vive no cotidiano. Com isso, o professor estará abordando novos conteúdos, novas

estratégias de ensino e buscando desenvolver a valorização da disciplina de Educação Física dentro do contexto escolar.

Observa-se que a musculação é uma das práticas físicas que mais cresceu nos últimos anos na sociedade brasileira. O Brasil é o segundo país do mundo em número de academias de ginástica (CONFED, 2011). Portanto, este conteúdo deve fazer parte da formação escolar para uma vida futura das escolares.

4 CONCLUSÃO

Com base nos resultados descritos, pode-se concluir que o conteúdo de musculação deve ser trabalhado nas aulas da Educação Física escolar. As aulas devem abranger os conteúdos relacionados aos objetivos, aos benefícios, aos riscos e as limitações associadas com a prática da musculação. Além disso, abordar os conhecimentos relacionados à estética corporal, a saúde, ao bem-estar, a qualidade de vida, ao condicionamento físico, ao uso de anabolizantes, a execução de exercícios errados e as características dos praticantes de musculação.

Dessa forma, é necessário que os conteúdos das aulas de Educação Física escolar sejam revistos e reformulados para suprir às necessidades e as prioridades apontadas pelas escolares. É fundamental sistematizar o conteúdo de musculação no ambiente escolar, pois esta vem sendo cada vez mais praticada na sociedade atual.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO JÚNIOR, M. R.; ARAÚJO C. L. P.; PEREIRA F. M. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferência ao longo das últimas décadas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 20, n. 1, p. 51-58, 2006.

BETTI, M. Valores e finalidades na educação física escolar: uma concepção sistêmica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 16, n. 1, p. 14-21, 1994.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros curriculares nacionais**. Brasília: Secretaria de Educação Média e Tecnológica, 2002.

BUSIN, D.; MARCON, D. Relações entre a prática de atividades físicas e esportivas escolares e extraescolares de alunos do ensino médio. **Conexões**, v.10, n.2, p. 121-144, 2012.

CARVALHO, J. *et al.* Força muscular em idosos II - efeito de um programa complementar de treino na força muscular de idosos de ambos os sexos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v.4, n.1, p. 58-65, 2004.

CHAGAS, M. H.; LIMA, F. V. **Musculação**: variáveis estruturais - programa de treinamento. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2011.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFEF). **Resolução CONFEF nº 046/2002**. Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82&textoBusca=>>. Acesso em: 16 nov. 2013.

_____. **Brasil é o 2º país do mundo em número de academias de ginástica, 2011**. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/clipping/view.asp?id=4>>. Acesso em: 28 mar. 2014.

COSTA, E. M. B.; VENÂNCIO, S. Atividade física e saúde: discursos que controlam o corpo. **Pensar a Prática**, v.7, n.1, 2004.

CUNHA, A. M. **Ciência, tecnologia e sociedade na óptica docente**: construção e validação de uma escala de atitudes. 2008, 103f. Dissertação de Mestrado em Educação - Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. Campinas, 2008.

DARIDO, S. C. *et al.* Educação física, a formação do cidadão e os parâmetros curriculares nacionais. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 15, n. 1, p.17-32, 2001.

DIAS, R. M. R. *et al.* Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 4, p. 224-228, 2005.

DI NIZO FILHO, P. R. C. C. **Musculação**: uma proposta educativa ao ensino médio, baseada em estudo de caso. 2000, 82f. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física - Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas - FEF/UNICAMP. Campinas, 2000.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3ª ed. São Paulo: Artmed, 2006.

FLORENTINO NETO, J.; PONTES, L. M.; FERNANDES FILHO, J. Alterações na composição corporal decorrentes de um treinamento de musculação em portadores de síndrome de down. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.16, n.1, 2010.

FREITAS, W. D. F. **A importância do profissional de educação física na orientação da musculação**. 2013, 38f. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física- Centro Universitário de Formiga- UNIFORMG. Formigas, 2013.

KRAVCHYCHYN, C.; PORTO, T. M.; CARDOSO, S. M. V. A Musculação como conteúdo da Educação Física escolar no ensino médio. **Revista de Educação**, v.8, n.2, p.67-79, 2007.

LUMBERS, E. R. Exercise in pregnancy: physiological basics of exercise prescription for the pregnant woman. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v.5, n.1, p.20-31, 2002.

MENEGON, D. **Análise da aplicação do conteúdo musculação na Educação Física do 3º ano do ensino médio noturno de uma escola pública de Maringá-PR**. 2010, 64f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Maringá – UEM. Maringá, 2010.

PASQUALI, L. **Psicometria**: teoria dos testes na psicologia e na educação. 3ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2009.

PEDRO, E. M.; AMORIM, D. B. Análise comparativa da massa e força muscular e do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação. **Conexões**, v.6, p.174-183, 2008.

RANGEL-BETTI, I. R. O que ensinar: a perspectiva discente. **Revista Paulista de Educação Física**, n.1, v.1, p.26-27, 1995.

TRANCOSO, E. S. F.; FARINATTI, P.T.V. Efeito de 12 semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de mulheres com mais de 60 anos de idade. **Revista Paulista de Educação Física**, v.16, n.2, p.220-229, 2002.

VALE, R. G. S. *et al.* Efeitos do treinamento resistido na força máxima, na flexibilidade e na autonomia funcional de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.8, n.4, p. 52-58, 2006.

ANEXO

ANEXO A: QUESTIONÁRIO

Este questionário faz parte de uma pesquisa no curso de Especialização em Musculação e Treinamento em Academias da UFMG. O objetivo desta pesquisa é investigar o que você sabe sobre a musculação. Nas questões nº 3, 4, 5 e 6, você pode marcar mais de uma alternativa de resposta. **Não é necessário colocar o seu nome.**

Nome da Escola: _____

() Pública () Privada

Escolaridade: () Ensino Fundamental () Ensino Médio

Ano Escolar: _____ Idade: _____ Sexo: () masculino () feminino

<p>1) Você pratica musculação? () sim. b) () não.</p> <p>Já praticou? () sim. b) () não.</p> <p>Pretende praticar? () sim. b) () não.</p>	<p>2) O que é a musculação? a) () esporte. b) () exercício físico. c) () treinamento de força. d) () levantamento de pesos. e) () atividade de lazer. f) () outros. _____.</p>
<p>3) Para que serve a Musculação? a) () melhorar a saúde. b) () fazer amigos na academia. c) () proporcionar um corpo mais bonito. d) () ganhar massa muscular. e) () melhorar a auto-estima. f) () conhecer o corpo. g) () ficar forte. h) () melhorar o condicionamento físico. i) () prevenir doenças. j) () preparação física para os esportes. k) () melhorar a postura. l) () melhorar o apetite. m) () emagrecer.</p>	<p>4) Você sabe quais são os possíveis riscos da musculação? a) () prejudicar o crescimento. b) () pode machucar. c) () prejudicar a postura. d) () uso de anabolizantes. e) () fazer exercícios errados. f) () não tem riscos. g) () outros _____.</p>
<p>5) Quem sabe ensinar a musculação? a) () amigos. b) () professor de Educação Física. c) () atletas. d) () pessoas muito fortes. e) () médico. f) () fisioterapeuta. g) () nutricionista. h) () instrutor da academia. i) () treinadores dos esportes. j) () personal trainer.</p>	<p>6) Quem pode praticar a musculação? a) () crianças. b) () adolescentes. c) () adultos. d) () idosos. e) () homens. f) () mulheres. g) () atletas. h) () pessoas doentes. i) () mulheres grávidas. j) () pessoas muito gordas. k) () pessoas muito magras. l) () deficientes físicos. m) () qualquer pessoa.</p>

<p>7) O conteúdo “Musculação” já foi abordado nas suas aulas de Educação Física? a) () sim. b) () não.</p>	<p>8) Você gostaria de ter musculação na Educação Física na sua escola? a) () sim. b) () não.</p>
--	---