

Campus  
Norte  
UnU - Porangatu



Universidade  
Estadual de Goiás



ESTADO  
DE GOIÁS

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS  
CAMPUS NORTE UNU - PORANGATU**

Angla Paula Dias da Costa  
Naiara Eduarda Barreira Sena

**O TREINAMENTO RESISTIDO: MOTIVOS QUE LEVAM  
PRECOCEMENTE OS ADOLESCENTES ÀS ACADEMINAS**

Porangatu - GO  
2023

Angla Paula Dias da Costa  
Naiara Eduarda Barreira Sena

**O TREINAMENTO RESISTIDO: MOTIVOS QUE LEVAM  
PRECOCEMENTE OS ADOLESCENTES ÀS ACADEMINAS**

Trabalho de conclusão de curso,  
apresentado como requisito parcial para  
obtenção de grau de Bacharel em  
Educação Física, pela Universidade  
Estadual de Goiás – UEG

Orientadora: Leydianne Percilia Borges

Porangatu GO  
2023

## **O TREINAMENTO RESISTIDO: MOTIVOS QUE LEVAM PRECOCEMENTE OS ADOLESCENTES ÀS ACADEMINAS**

Angla Paula Dias da COSTA<sup>2</sup>  
Naiara Eduarda Barreira SENA<sup>3</sup>  
Leydianne Percilia BORGES<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado a banca como exigência para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física na Universidade Estadual de Goiás.

<sup>2</sup> Graduanda em Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual de Goiás (UEG) – Porangatu/GO, Brasil. E-mail: anglapauladc@gmail.com

<sup>3</sup> Graduanda em Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual de Goiás (UEG) – Porangatu/GO, Brasil. E-mail: nairasena903@gmail.com

<sup>4</sup> Graduada em Matemática pela Universidade Estadual de Goiás (UEG) – Porangatu/GO, Brasil. Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Goiás (UEG) – Porangatu/GO, Brasil. Bacharelada em Educação Física pela Faculdade de Piracanjuba (FAP) – Piracanjuba/GO, Brasil. Pós-graduada em Educação e Linguagens pela Universidade Estadual de Goiás (UEG) – Porangatu/GO, Brasil. Pós graduada em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício pela Uniasselvi – Benedito/SC, Brasil. E-mail: leydianneborges@outlook.com

**RESUMO:**

A busca por um corpo perfeito vem sendo cada vez mais almejado, principalmente entre os adolescentes, que ao tentar encaixar-se nos padrões da sociedade, procuram meios para modificarem a sua imagem, entre esses meios, a prática do treinamento resistido. Este estudo teve como objetivo identificar e analisar através da análise documental os motivos que levam adolescentes a buscarem e manterem-se em programas regulares de atividades com treinamento resistido oferecidos em uma academia do município de Porangatu – Goiás. A população amostral foi constituída por sessenta fichas de anamnese de alunos de ambos os sexos com faixa etária compreendendo entre 12 a 17 anos regularmente matriculados. Os dados foram coletados pelas pesquisadoras e analisados descritivamente, revelando que os adolescentes, cerca de 61,5%, buscam o treino resistido visando a estética. Há os que buscam a atividade física por considerar que esta contribui para a melhoria da qualidade de vida e da saúde.

**Palavras-chave:** Estética, Exercício físico, Benefícios



## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>08</b>
<b>1 ADOLESCÊNCIA E PUBERDADE.....</b>	<b>09</b>
<b>2 A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PUBERDADE.....</b>	<b>10</b>
<b>3 BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA ADOLESCENTES .....</b>	<b>13</b>
<b>4 METODOLOGIA .....</b>	<b>15</b>
<b>4.1 Dados e descrição da pesquisa .....</b>	<b>16</b>
<b>4.2 Coleta de Dados .....</b>	<b>16</b>
<b>4.3 Critério de Inclusão e exclusão.....</b>	<b>17</b>
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>17</b>
<b>CONSIDERAÇÃO FINAIS .....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>23</b>

## INTRODUÇÃO

A sociedade valoriza o fenótipo do alto e esbelto, com corpos definidos muscularmente e com desenvoltura física maior que a média para as diversas faixas etárias. O exercício físico se torna objetivo, logo ao iniciar a puberdade, não só pelo desejo de se ter uma boa saúde, mas, principalmente, para a busca do corpo perfeito. Os adolescentes são os grandes desejosos do “corpo perfeito”, pois internalizam a aceitabilidade social como condição de satisfação pessoal e realização (FERREIRA, 2005).

O exercício físico tem sido utilizado pela maioria dos púberes para fins estéticos, no intuito de alcançar os seus almeçados objetivos, satisfazer seus desejos de um corpo harmonioso, colocando, por vezes, em risco a saúde física, mental e social proporcionada pela prática de atividade física, ultrapassando os limites lógico-racional imposto aos praticantes de atividades físicas musculares (ALMEIDA, 2021).

Na adolescência, ocorrem alterações da composição corporal e hormonal em decorrência e atividades físicas regulares, podendo resultar em aumento de massa magra e diminuição de tecido adiposo corporal, considerando a duração e o grau do treinamento. Fatores anatômicos, fisiológicos e socioculturais diferem os indivíduos do sexo masculino e do sexo feminino, trata-se de aptidão relacionadas à saúde e ao desempenho (RÉ, 2011). Pode-se perceber que existem inúmeros fatores que contribuem para o crescimento de um indivíduo e que a fase da adolescência é de suma importância nesse processo, posto que acontecem mudanças biológicas e particularidades que devem ser respeitadas e trabalhadas criteriosamente (RAMOS, 2017).

As academias de musculação estão sendo procuradas de modo mais precoce pelos jovens com vista a ter uma melhor aparência. Estudos comprovam que as atividades físicas na infância e adolescência são benéficas, entretanto, a busca por um corpo perfeito idealizado pela mídia, grupos sociais e mesmo pelos pais pode suscitar comportamentos que podem trazer malefícios à saúde. “[...] É o que induz a padronização e influência imposta pela sociedade e mídia na busca por um corpo magro e esteticamente musculoso (JORGE, 2018, p.12).” Assim sendo,

surge a problemática deste trabalhoamento: Quais os motivos que levam os adolescentes a frequentarem as academias de Porangatu?

Acredita-se que os principais motivos que levam os adolescentes a praticar o treinamento resistido seja a busca pela estética, por um corpo perfeito, a padronização imposta pela sociedade. Os padrões impostos influenciam diretamente no modo em que esses adolescentes veem os seus corpos, buscando meio de se moldarem para se sentirem aceitos e com uma autoestima elevada, alternando assim pela prática do treinamento resistido, que podem proporcionar melhoras estéticas a qual eles buscam.

Neste sentido o Treinamento Resistido (TR) torna-se um dos segmentos relevantes para um bom condicionamento físico, portanto este trabalho se justifica pois mesmo com grandes números de publicações sobre o tema, o treinamento resistido para crianças e adolescente tem se mostrado controverso e com lacunas. Justifica-se também por entender que os jovens têm procurado as academias cada vez mais cedo em busca de um corpo que esteja de acordo com os padrões ditados pela sociedade, visto que, na contemporaneidade, ter um corpo bem definido proporciona uma elevada autoestima, mas nem sempre, saúde e bem-estar. Outro fator que levou a escolha do tema foi por entender que o processo de maturação e crescimento interfere no desempenho motor e o TR estimula o processo de maturação e crescimento devido a sua ação biomecânica e fisiológica.

Este trabalho objetivo identificar e analisar através da análise documental os motivos que levam adolescentes a buscarem e manterem-se em programas regulares de atividades com treinamento resistido oferecidos em uma academia do município de Porangatu – Goiás, buscando por meio da pesquisa identificar e evidenciar quais os benefícios e a importância do treinamento resistido para adolescentes.

Espera-se que com esta pesquisa de campo e bibliográfica, venha trazer mais luz sobre o tema e mostrar que o treinamento resistido é uma opção de atividade física segura para esta faixa etária.

## 1 ADOLESCÊNCIA E PUBERDADE

A principal característica do processo da vida é a mudança que acontece de maneira cíclica. O ser humano passa por várias mudanças ao longo de sua vida: recém-nascido, criança, adolescente, adulto e idoso. Existem também as alterações biológicas – mudanças maturacionais. Estas duas transformações estão relacionadas à adolescência – aspectos biopsicossociais e a puberdade – aspectos físicos e biológicos e acontece simultaneamente (BARBOSA *et al.*, 2008).

Lourenço e Queiroz (2010, p. 70) ao tratar sobre o tema diz que nesse período “A puberdade é caracterizada pelas mudanças biológicas que se manifestam na adolescência, e representam, para o ser humano, o início da capacidade reprodutiva. A puberdade não é, portanto, sinônimo de adolescência, mas uma parte dela.”

Silva *et al.* (2011) caracteriza a adolescência como a fase que vem após a infância e anterior a juventude. Ela, a adolescência, tem por base a idade cronológica do indivíduo, sendo determinada pela diferença de um determinado dia e o dia do nascimento do sujeito. A puberdade é relacionada a idade biológica, na qual a idade é determinada pelo grau de maturação dos vários órgãos que compõe o indivíduo. Ela recebe influência de fatores genéticos e ambientais caracterizados por ocorrências da adrenação, pela ativação ou desinibição de neurônios hipotalâmicos secretores de hormônio que libera as gonadotrofinas e pela gonodarca. (COUTINHO, 2011)

Uma característica própria da puberdade é a sua variabilidade. A idade cronológica não se constitui como um bom indicador para a avaliação de adolescentes. É comum que adolescentes de diferentes grupos etários encontrem-se no mesmo estágio de desenvolvimento. Daí, a necessidade da utilização de critérios de maturidade fisiológica para o acompanhamento do desenvolvimento puberal (LOURENÇO; QUEIROZ, 2010).

No período da puberdade, que ocorre por volta dos 11 aos 16 anos, acontecem várias mudanças morfológicas e funcionais que tem influência diretamente no

desempenho esportivo. Esta fase é um período ativo do desenvolvimento sinalado por intensas alterações na estatura e na composição corporal (RÉ, 2011).

Eventos puberais, tais como, altura final, a maturação óssea, o aprimoramento dentário, o ritmo do crescimento sofrem influência dos fatores genéticos. Entretanto,

as interações com os fatores ambientais se dão de modo distinto podendo não ocorrer em todo o processo maturacional, pois adolescentes da mesma idade podem ser impúberes, púberes, ou apresentarem fenótipo adulto (RÉ, 2011).

Neste período que aparecem os pelos pubianos e axilares, odor axilar, acne e aumento da oleosidade da pele, acontece a primeira menstruação - menarca, essa é uma fase na qual os adolescentes crescem de forma muito rápida, este fenômeno é denominado de estirão da puberdade.

Durante a adolescência, embora os hormônios desempenhem papéis individuais, a interação entre os hormônios gonadais e adrenais com o hormônio de crescimento torna-se essencial para o estirão de crescimento normal e para a maturação sexual (COUTINHO,2011, p.28).

O estirão de crescimento, nas meninas, acontece no início da puberdade e na fase intermediária para os meninos. Nessa fase as mudanças físicas ficam bem visíveis. Ao avaliar o crescimento de um adolescente, esta deve ser feita por meio de comparação, utilizando a curva de referência da Organização Mundial de Saúde – OMS.

Acima do escore Z-2, a estatura é considerada adequada para a idade; acima do escore Z -3 e abaixo de Z-2, o diagnóstico é de baixa estatura para a idade; estaturas inferiores ao escore Z-3 são consideradas muito baixas para a idade” (COUTINHO,2011, p.28-29).

Todo adolescente passa pelo estirão, durante o qual ocorre uma intensa fase de aceleração, seguida por uma desaceleração rápida do crescimento até sua parada. A forma do estirão é semelhante em todos, embora a amplitude varie, dependendo do sexo da criança e da idade em que ele ocorre. Quanto mais cedo a criança inicia seu estirão, maior será a amplitude de seu PVC e, posteriormente ela cresce mais e por mais tempo, até atingir sua estatura final. As maturadoras lentas ganham alguns centímetros antes de atingir o PVC, que apresenta menor amplitude, crescem menos após a menarca e por menos tempo até atingirem sua estatura final.

## **2 A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PUBERDADE**

Existem dois fatores que contribuem para o desenvolvimento e a densidade óssea, sendo eles: endógenos e exógenos. Nos fatores endógenos pode-se

destacara genética, etnia, o aumento dos hormônios anabólicos – do crescimento – GH associados a puberdade, fator de crescimento insulínico tipo 1 (IGF-1) e moderadores de remodelação óssea. E nos exógenos, o exercício físico e a alimentação com adequadas doses de cálcio (ALVES; LIMA, 2008).

Um bom planejamento alimentar deve estar alinhado com a pratica de atividades físicas, visando um melhor desempenho ao praticar e na busca pormelhores resultados, uma alimentação saudável irá implicar tanto na saúde do indivíduo de forma geral como nos resultados físicos que ele almeja. Assim, a prática de atividade física aliada à alimentação adequada é essencial para que a criança fisicamente ativa garanta seu potencial de crescimento e desenvolvimento e tenha seu desempenho elevado. Entretanto, para que os benefícios da atividade física tenham reflexos em um estilo de vida saudável, é fundamental que esta seja praticada de forma regular e consistente, pois os benefícios são temporários (OLIVEIRA *et al.*, 2022, p. 7).

Entre as atividades, destaca-se o treinamento resistido, sendo o mais adequado para potencializar o crescimento longitudinal por ser uma atividade de carga ativa com reduzido impacto. Georgopoulos *et al.* (1999) esclarece que o crescimento longitudinal é favorecido pelo exercício de intensidade moderada ao passo que o exercício extenuante, causa estresse excessivo vindo a reduzir o crescimento longitudinal.

Entende-se que o crescimento não ocorre de modo contínuo, os segmentos esqueléticos tem diferentes fases de desenvolvimento. É na adolescência que acontece uma maior aceleração no crescimento, pois há o aumento de níveis de testosterona, distinção entre as fibras rápidas e lentas, entre os sexos: antropometria e massa muscular e menarca para as meninas (OLIVEIRA, *et al.*, 2003).

A atividade física, por meio do TR, ajuda a potencializar a força dos indivíduos e vários fatores a influenciam, dentre eles, os psicológicos, neurais e musculares. Para a produção de força, ativação dos músculos, superação das cargas é necessário a inervação neural. Sendo que, de acordo com Coelho(2011, p.14).

A unidade motora (UM) é composta por um neurônio motor, alfa, e todas as fibras musculares por ele inervadas, quando um músculo produz força, são ativadas todas essas unidades motoras, e quanto mais unidades motoras recrutadas mais força vai produzir.

Percebe-se que a prática regular de atividades físicas vem acompanhada devários benefícios que podem ser percebidos em todos os aspectos do organismo

humano. Esta prática auxilia na melhora da força e do tônus muscular, flexibilidade e no fortalecimento dos ossos e das articulações.

Além disso, de acordo com Alves *et al.* (2008) a prática de atividade física promove efeitos benéficos em todos os órgãos e sistemas, benefícios como o aumento do consumo de oxigênio, manutenção de boa frequência cardíaca, e volume e injeção, aumento dos parâmetros ventilatórios funcionais, aumento do conteúdo de cálcio e mineralização óssea, aumento da espessura da cartilagem, com maior proteção articular e aumento da sensibilidade insulínica, melhora do perfil lipídico.

Dentre os benefícios do TR pode-se citar o desenvolvimento do sistema nervoso, esses sistemas são diretamente ligados uma vez que as células nervosas são importantes para o desempenho das fibras musculares. Adolescentes que praticam tal atividade física tendem a ter um desenvolvimento seja motor ou físico maior que os que não fazem, dessa forma o ganho de força muscular chega a ser duas vezes maior nesses jovens que praticam TR (FERRAZ, 2016).

Porém na hora da prática das atividades físicas é necessário que esta seja acompanhada de um profissional que tenha conhecimentos necessários para que os exercícios físicos advindos desta prática não venham prejudicar o praticante, priorizando os exercícios com cargas adequadas e adaptadas a cada individualidade sendo progressiva dentro da sessão de treinamento (OLIVEIRA *et al.*, 2018).

Embora existam dúvidas a respeito do efeito do exercício físico sobre o crescimento estatural, porém é fato que, a atividade física pode inferir, em crianças e adolescentes, um aumento expressivo do hormônio do crescimento na circulação (RAMOS, 2017).

Portanto, é possível afirmar que os exercícios, quando praticados de forma moderada, estimulam o crescimento, entretanto o treinamento físico exaustivo pode vir a causar um estresse suscetível de reduzir o crescimento físico. Este tipo de resultado ocorre devido a intensidade e duração do treino do que ao tipo de exercício praticado (ALVES *et al.*, 2018).

Algumas atividades como a corrida, o futebol e a musculação estão entre aquelas que quando feita com acompanhamento trazem benefícios para quem as praticam. Para a manutenção dos níveis seguros de uma atividade de preparação para qualquer atividade física há a necessidade de o profissional que irá ministrar a



atividade conheça as capacidades e habilidades do praticante. Segundo Brown (2005), é necessário manter uma postura adequada durante a prática de exercícios físicos para ter maior eficiência e menor desgaste energético e físico e evitar lesões.

A atividade física praticada durante a infância e/ou adolescência irá refletir na vida adulta, mesmo que esta seja interrompida temporariamente. A atividade física tem reflexo, não somente, na parte da saúde física, mas também na mental, pois eleva a autoestima favorecendo o psicológico e o convívio social (ALVES *et al*, 2018).

Em relação aos benefícios psicológicos da atividade física para os adolescentes estão: a diminuição da ansiedade e melhora no estado emocional. Há também os efeitos antidepressivos e ansiolíticos das atividades, seja elas, aeróbicas ou não aeróbicas (GHORAYE; BARROS NETO, 2004).

Portanto a prática de uma atividade física ou esportiva, corrobora tanto para o bom desempenho dos fatores ligados ao crescimento e desenvolvimento, como para a saúde do corpo e da mente, evitando, assim, o surgimento da obesidade na infância e adolescência e o estresse (ALVES *et al*, 2018).

### **3 BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA ADOLESCENTES**

Os exercícios físicos quando propostos de modo errado podem ter como consequência lesões musculares, ósseas e articulares. Contudo, lesões relacionadas a TR são pouco frequentes e se iguala aos adultos. Estudos mostram que a prática de exercícios resistidos para crianças e adolescentes podem ser benéficos, pois podem melhorar o sistema cardiovascular, a densidade mineral óssea, aumentar a produção sérica do fator de crescimento IGF-1 bem como a composição corporal (BENEDET, *et al*, 2013; RUAS, *et al*, 2014).

O maior acesso às mídias tem levado os indivíduos a busca por uma imagem corporal perfeita e tem impulsionado, principalmente os adolescentes, a se submeterem a atividade física com elevada carga, alta intensidade e a uma grande quantidade de treinamento. Esta carga de treinamento sem as devidas orientações pode acarretar problemas sérios de saúde para o adolescente e a criança (ALVES *et al*, 2008). O comprometimento da saúde pode ser ocasionado por atividades cuja condição de volume e intensidade elevada aliadas ao déficit nutricional. Este

comprometimento pode ocorrer por meio de lesões e alterações maturacional ou de crescimento (BENEDET *et al*, 2013).

Os exercícios físicos, quando praticados sob a orientação de um bom profissional traz benefícios a saúde do corpo e da mente, entretanto, quando praticados de maneira errada, pode ocasionar lesões musculares, ósseas e articulares. Um dos exercícios físicos praticados atualmente, por crianças e adolescentes é o treinamento resistido. Segundo Cleto (2017, p. 13):

O treinamento resistido concentra-se em uma atividade voltada para o desenvolvimento de funções musculares através da aplicação de uma sobrecarga, imposta pela atividade física, através de pesos livres, máquinas, elásticos ou o próprio peso corporal.

Este tipo de exercício favorece o ganho da massa muscular e colabora na aquisição de aptidões físicas relacionadas ao aumento da força e da massa magra, perda de percentual de gordura, equilíbrio muscular e coordenação.

O treinamento resistido é preconizado por diferentes organizações de saúde e medicina esportiva (ACSM, 2006; NSCA, 2009) como componente de programas de atividades físicas que visem a promoção da saúde em crianças, adolescentes, adultos e idosos que sejam saudáveis ou que possuam algumas patologias.

Sabe-se que crianças e adolescentes têm seu nível de força desenvolvido diferente dos adultos, pois estes desenvolvem mais lentamente que os adultos. As atividades físicas desenvolvidas durante a fase da puberdade impelem o aumento dos níveis de andrógenos e uma maior interação no eixo hipotalâmico-hipofisário-gonadal, facilitando deste modo o desenvolvimento da força muscular (RÉ, 2011).

De acordo com Teixeira e Gomes (2015) o treinamento resistido é importante para a saúde e até para se obter um melhor desempenho esportivo, dessa forma os profissionais de educação física devem oferecer aos seus alunos e atletas outras alternativas ao praticar o TR , não ficando assim restritos apenas as academias de musculação, mantendo a eficiência desses treinamentos para os alunos .

Neste sentido, o treinamento resistido seria manual, por serem feitos contra resistência imposta por outra pessoa e em direção contrária ao movimento que está sendo executado pelo sujeito. Ao se optar pelo treinamento resistido o indivíduo, geralmente o faz, para obter a redução da gordura corporal e o aumento da massa magra (FLECK; KRAEMER, 2017). Entretanto, o treinamento resistido, vai além das alterações de massa do corpo, ele pode produzir as alterações na composição

corporal, na força, na potência, na hipertrofia muscular e no desempenho motor que muitos indivíduos desejam, além de outros benefícios à saúde.

[...] Outros atletas talvez queiram melhorar a potência ou o desempenho motor, e os entusiastas da aptidão física costumam preferir tanto as mudanças referidas quanto os benefícios à saúde, tais como redução da pressão arterial e mudanças positivas no perfil lipídico (FLECK; KRAEMER, 2017, p. 3).

Como foi mencionado todas estas mudanças podem acontecer a partir do treino resistido desde que, este seja bem elaborado e desenvolvido. As crianças e adolescentes geralmente quando não estimulados a prática de uma atividade física e/ou esta não lhe dá prazer ou não lhe proporciona bem-estar, pode ser desestimulante.

O exercício físico quando bem programado e desenvolvido, tendo por base os princípios biológicos e maturacionais pode levar a um aumento do desempenho motor, bem como, benefícios psicológicos, este bem-estar proporcionado pela prática da atividade física acompanhará o sujeito a vida toda. Neste sentido, iniciar a prática de uma atividade física desde pequeno, possibilitará ao indivíduo ter uma vida saudável e de bem-estar (PERFEITO *et al.*, 2013).

Para Oliveira *et al* (2003, p. 87) cada indivíduo tem uma maneira de autoavaliar, crianças com menos de dez anos de idade analisam o resultado de cada atividade, crianças mais velhas e pré-adolescente se orientam mais pela avaliação de seus companheiros e comparações com pontos para julgar seu desempenho e competência.

Dependendo do desenvolvimento maturacional do adolescente, se este for bem desenvolvido, afetará o nível de testosterona após a prática da atividade física que resultará em uma melhor capacidade de realização de força pós puberdade. Sendo assim, após a fase da puberdade, começa a ser notada a diferença de força entre os sexos, coisa que não acontecia antes desta fase (OLIVEIRA *et al*, 2003).

#### **4 METODOLOGIA**

Este trabalho teve como norte a pesquisa qualitativa pois busca por meio da análise das fichas dos alunos da academia entender o processo de busca dos adolescentes do Treino Resistido. Quanto ao tipo ela foi descritiva, por investigar o porquê de crianças e adolescente estarem frequentando as academias cada vez mais

cedo e exploratória por ser, parte pesquisas bibliográficas e a outra parte de pesquisa documental (DALFOVO, 2008).

De acordo com a ABNT - Associação Brasileira de Normas Técnicas (2002, p. 2) o termo documento em uma pesquisa se refere a “qualquer suporte que contenha informação registrada, formando uma unidade, que possa servir para consulta, estudo ou prova.”

A pesquisa documental é aquela em que os pesquisadores fazem um intenso e amplo exame de diversos materiais (documentos) que não foram utilizados para nenhum trabalho de análise ou que são reexaminados buscando dar a estas outras interpretações ou informações (GIL, 2010).

#### **4.1 Dados e descrição da pesquisa**

Quanto a coleta de dados da pesquisa foi por meio de pesquisa nas fichas individuais dos alunos, com o intuito de verificar e diagnosticar o grau de qualidade de vida e o motivo que os levaram a praticar o treino resistido e a partir disso entender o motivo que os levaram a academia e a este tipo de treino. A escolha das fichas incluiu alunos de ambos os sexos e variadas idades (12 a 17 anos) que aceitarem participar da pesquisa.

Os dados relativos aos objetivos dos indivíduos quanto à prática de atividade física foram coletados por meio de questionário realizado pela academia durante a anamnese clínica habitual no momento da matrícula para o início do treinamento na academia. Os objetivos dos indivíduos com o programa de exercícios foram divididos em sete categorias: estética lazer, terapêutico, saúde, condicionamento físico, convívio social e outros, podendo o indivíduo escolher um ou mais objetivo.

#### **4.2 Coleta de Dados**

A coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2023. Os documentos, 60 fichas de inscrição, fazem parte da academia Corpus localizada na cidade de Porangatu-Go, e tem como atividade física o treino resistido que é praticado pelo menos três vezes na semana.

#### 4.3 Critério de Inclusão e exclusão

O critério de inclusão dos participantes da pesquisa foi por serem adolescentes que fazem atividade física para melhor a performance e manter uma vida saudável, bem como aceitem, sem moeda de troca, participarem da pesquisa. Em relação ao critério de exclusão dos outros frequentadores da academia ocorreu devido ao fato destes não estarem na faixa etária da pesquisa ou praticar outra modalidade de esporte ou atividade física.

### 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Maus hábitos alimentares e o sedentarismo incide para o acúmulo de gordura corporal, e conseqüentemente a aquisição de obesidade. Para amenizar ou mesmo acabar com a obesidade muitos tem buscado as academias visando ter um corpo perfeito. É sabido que o treinamento de força contribui para a redução da gordura corporal e o aumento da massa muscular e conseqüentemente ocasionando mudanças na composição corporal (ZAMAI, 2016).

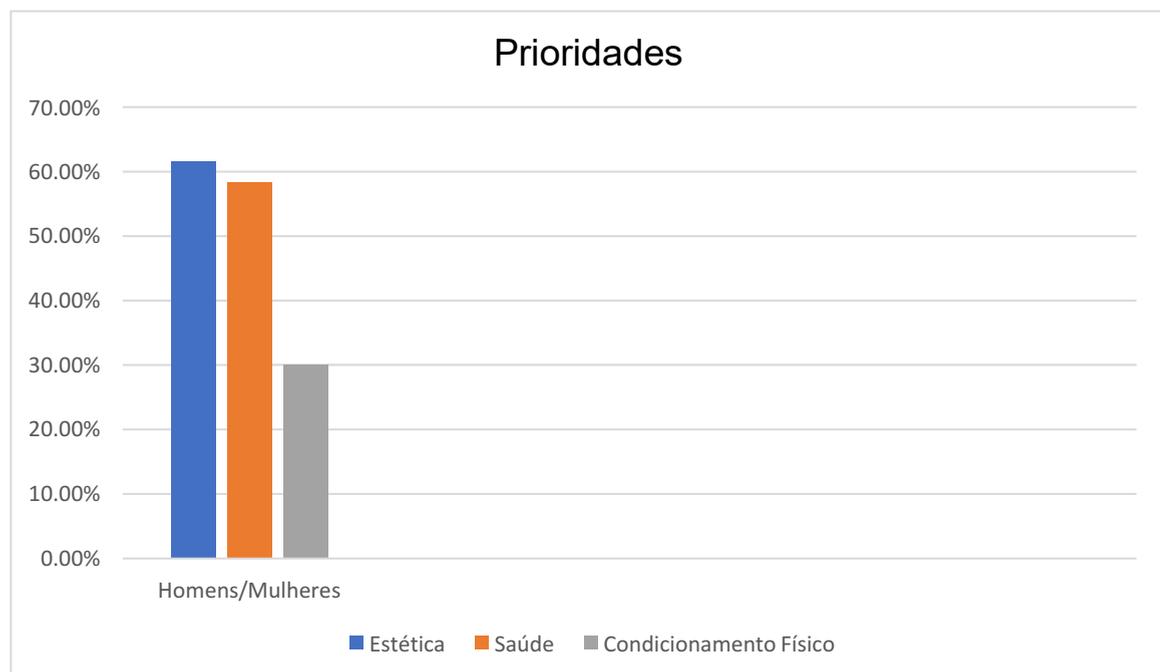
Através dos dados coletados, observa-se que o objetivo dos alunos que procuram a academia para início da prática de atividade física é o estético perfazendo um total de 61,5% de um total de 60 alunos participante da pesquisa.

Em uma pesquisa feita por Silva Filho (2015) na cidade de Porto Velho – Rondônia, 57,2% de um total de 500 participantes buscava a atividade física como meio de emagrecimento voltado para a estética. Em outra pesquisa feita por Zamai *et al.* (2016) na cidade de em Sorocaba-SP com questionário fechado, percebeu-se que quando perguntado o motivo que levaram os entrevistados as academias, os resultados se assemelham com a feita por nós, pois ambos os sexos, buscavam a estética corporal, a melhoria da qualidade de vida e aptidão física.

Na pesquisa em questão, os 61,5% que buscam a atividade física tendo por objetivo a estética também priorizam a saúde, perfazendo um total de 58,3% como pode ser observado no gráfico 1 abaixo. Sabe-se que o excesso de peso acarreta no organismo algumas doenças, como trombose coronarianas, insuficiência cardíaca e mesmo hemorragias cerebrais, diabetes, hipertensão, arteriosclerose, dislipidemia, varizes entre outras. Compreende-se que a prática regular de atividades físicas é fator

relevante no combate a obesidade, assim como, na prevenção das doenças relacionadas a ela, portanto, ao buscar a atividade física visando a saúde estes indivíduos dão preferência ao treinamento resistido por entender que este ajuda na redução da massa gorda quando conjugados a uma dieta balanceada (ZAMAI, 2016).

Gráfico 01 – Prioridades quanto a escolha do TR



Fonte: Autoria própria

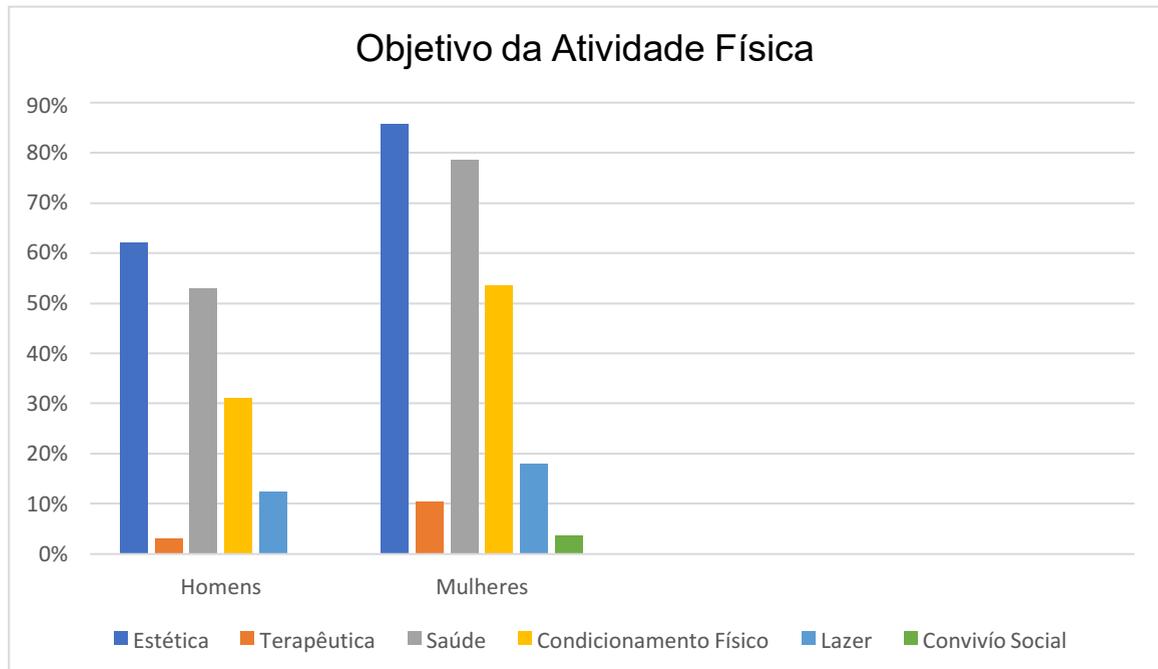
Outra pesquisa feita por Meneguzzi e Voser (2011) com adolescentes de 14 a 17 anos da na cidade de Veranópolis-RS constatou que o condicionamento físico e a estética são prioridades entre eles tendo percentuais de 20,91% e 19,25%, respectivamente. O quesito saúde evidenciou um percentual de 18,94%, seguido de integração social como o fator menos evidenciado.

Podendo afirmar que os motivos que levaram as pessoas a buscar pela atividade física não se diferem muito, pois têm como principais motivos o condicionamento físico, a saúde e a estética.

Ao verificar sobre os que buscavam a academia com a finalidade de obter condicionamento físico constatou-se que 30% dentre os 60 participantes objetivam isso por meio do treinamento resistido. Ao discorrer sobre o treinamento resistido para obtenção de massa magra, Nunes e Sousa (2014) asseveraram que este contribui para o aumento do GED – Gasto Energético Diário por meio do Consumo Máximo de

Oxigênio Pós-Exercício – EPOC que gera alterações homeostáticas, hormonais e do lactato sanguíneo que causa um aumento na Taxa Metabólica Basa – TMB, como também, oxida uma quantidade maior de gordura após a finalização do TR.

Gráfico 2- Objetivos da atividade física



Fonte: Autoria própria

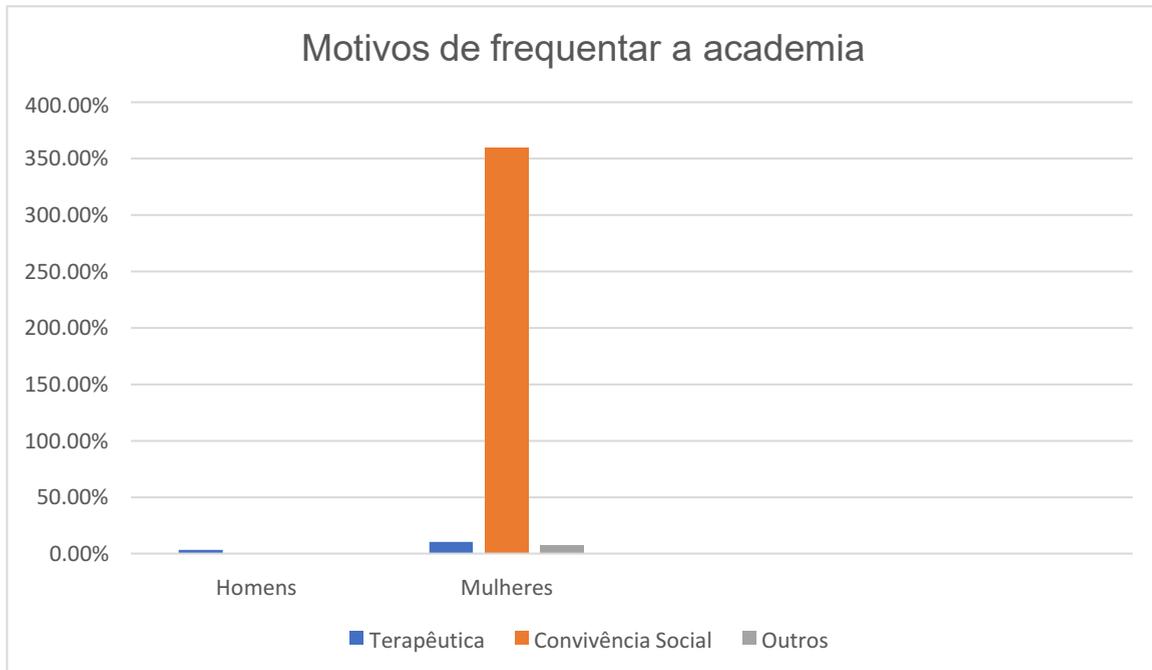
Na pesquisa realizada foi constatado que 62% dos homens buscavam a estética, enquanto 31% buscavam condicionamento físico e 53% visavam a saúde. Quanto às mulheres, 85,7% buscavam a estética, 78,5% a saúde e 53,5% o condicionamento físico, como pode ser constatado no gráfico 2

Em uma pesquisa feita por Silva *et al* (2008) em 514 domicílios da cidade de Pelotas – Rio Grande do Sul que tinham moradores na faixa etária estabelecida de 18 anos, ficou constatado que os motivos que mais prevaleceu para a prática de atividades físicas nas academias foram: emagrecimento e prazer 22%, estética e recomendação médica 15% e condicionamento físico 20%.

Pesquisas feitas por Saba (1999), Tahara et al (2003) e Marcelino (2003), com a intenção de saber os objetivos de os indivíduos frequentarem as academias ficou detectado que os motivos mais relatados foram a saúde e a estética, entretanto, a predominância e a ordem de importância mudam. Ainda é possível verificar nas pesquisas um dado importante que a maioria frequenta ou frequentou as academias pelo prazer de se fazer uma atividade física, portanto, o exercício físico não é visto como uma imposição.

O treinamento de força tem sido recomendado para crianças e adolescente como uma intervenção terapêutica para melhorar e aumentar a força muscular e motora. Em nossa pesquisa foi observado que 6,5% dos participantes utilizam o TR como intervenção terapêutica e 1,5 o utiliza como convívio social e 3% citou outros motivos como emagrecer.

Gráfico 3- Motivos de frequentar a academia



Fonte: Autoria própria

Quando particularizados, poucos indivíduos masculinos buscam as academias com terapêutica 3,1% e as mulheres 10,5%. Em referência ao convívio social e outros os homens não se manifestaram e as mulheres perfizeram um total de 3,6% e outros 7,1%.

## CONSIDERAÇÃO FINAIS

A fase que marca a passagem da fase da infância para a adulta é conhecida como adolescência e puberdade. Na puberdade acontece o desenvolvimento sexual, emocional, psicológico e comportamental. As idades em que ocorrem as mudanças puberais podem aparecer em diferentes épocas, pois esta varia de indivíduo para indivíduo, havendo, portanto, uma oscilação da composição corporal em relação a maturação sexual de meninos e meninas.

Na puberdade, o adolescente, tem um maior interesse por seu próprio corpo e também tem aumentado o nível de autopercepção, isso ocorre devido as mudanças físicas e o surgimento de características sexuais. Diante dessas alterações e físicas e o surgimento de características sexuais. Diante dessas alterações e agregando os apelos da sociedade para se ter um corpo perfeito, o adolescente se sente vulnerável e busca alternativas para obtê-lo.

O treinamento resistido pode ser desenvolvido na puberdade desde que seja organizado e sistematizado visando contribuir no desenvolvimento estrutural de cada indivíduo. Devendo o adolescente ser assistido por profissionais capacitados, pois o treinamento resistido é a modalidade de atividade física que possui um número de variáveis em relação à volume, intensidade, frequência, duração, dentre outros, que colaboram para os objetivos traçados pelo sujeito que frequentam a academia sejam alcançados.

Considerando o enfoque que permearam os dados coletados nesse estudo, percebe-se que a estética se tornou a preocupação dos adolescentes. Há aqueles que buscam a academia por entender que a prática de uma atividade física possibilita maior qualidade de vida e isto reflete em sua saúde física e mental. Portanto, a busca inicial por uma academia e o treino resistido é a estética ficando a saúde e qualidade de vida dos praticantes em segundo plano.

O fator convivência social foi destacado com um bom percentual de mulheres mostrando que estar com pessoas conhecidas e partilham os mesmos gostos pela prática da atividade física é importante, o mesmo não ocorreu com o gênero masculino.

Ficou demonstrado também que o treino resistido traz benefícios para a criança e ao adolescente quando orientado por um bom profissional e que ao adquirir



o hábito de praticar uma atividade física desde pequeno colabora para que na fase adulto o sujeito preserve este costume.

Espera-se que este estudo tenha evidenciado os fatores que levam os adolescentes à prática do treino resistido em academias, contribuindo assim com os profissionais da área de Educação Física para incentivar estes sujeitos a praticarem o TR dentro do programa de exercícios nas academias. Salienta-se também a necessidade de mais estudos envolvendo o tema discutido, uma vez que este se utilizou de uma pequena amostra com relação ao tema dissertado, podendo então, com uma população maior obter resultados mais abrangentes sobre o tema.

## REFERÊNCIAS

**American College of Sports Medicine (ACSM).** ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 7th ed. New York: Lippincott Williams & Wilkins; 2006.

ALVES. C. L.; VILLAS BOAS, R. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. -391 **Rev Paul Pediatr** 2008; p. 383.

ALMEIDA, G. C. **Treinamento resistido para adolescentes, visando um envelhecimento saudável:** uma revisão da literatura. 2021. Monografia (graduação)- Faculdade do Centro Universitário AGES . Paripiranga 2021.

ARAÚJO, A.S. et al. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Revista Digital**, Buenos Aires, nº 115, 2007.

BARBOSA, Kíriaque Barra Ferreira; FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo Castro; PRIORE, Silvia Eloiza. Influência dos estágios de maturação sexual no estado nutricional, antropometria e composição corporal de adolescentes. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infantil**, p.375-382, out. / dez., Recife, 2006.

BENEDET, J.; FREDDI, J. C.; LUCIANO, A. P.; ALMEIDA, F. S.; SILVA, G. L.; HINNIG, P. F.; ADAMI, F. Treinamento resistido para crianças e adolescentes. **ABCS - Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde Health Sci.** 2013; 38(1):40-46.

BROWN, R. L. **Corrida como Condicionamento Físico.** Tradução: Mello, L S; Rocha, C. A. São Paulo: Roca, 2005.

COELHO, M. F. **TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS E DOLESCENTES.** Universidade Federal de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação em Treinamento Esportivo/Musculação, Belo Horizonte, 2011.

COUTINHO, Maria de Fátima Goulart. Crescimento e desenvolvimento na adolescência. - **Revista de Pediatria SOPERJ**, p 28-34, 2011.

CLETO, F. S. **Treinamento resistido como ferramenta nas aulas de Educação Física.** Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2017.

DE PAULA RAVAGNANI, F. C.; DA CUNHA JÚNIOR, A. T.; DE WERK, R.; FARIA COELHO, C. Composição corporal e objetivos na procura de atividades físicas

supervisionadas entre iniciantes em programa de exercícios físicos em academia de Botucatu-SP. **Fitness & Performance Journal**, vol. 6, nº 3, mayo-junio, p. 147-151, 2007.

FERRAZ, M. A. **Treinamento resistido para adolescentes: uma síntese da literatura científica brasileira.** 24 f. Monografia (graduação)-Faculdade De Ciências Da Educação E Saúde . Centro Universitário de Brasília, 2016.

FILARDO, R.D; LEITE, N. Perfil dos indivíduos que iniciam programas de exercícios em academias, quanto à composição corporal e aos objetivos em relação à faixa etária e sexo. **Rev Bras Med Esporte.**Vol.7, Nº.2, 2001.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** Tradução Jerri Luis Ribeiro, Regina Machado Garcez. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GEORGOPOULOS, N. M. K. THEODOPOULOU, A. PARASKEVOPOULOU, P. VARAKI, L. KAZANTZII, Z. et al. Growth and pubertal development in elite female rhythmic gymnasts. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, Vol. 84, No. 12, p. 4525–4530, 1999.

GHORAYEB, N.; BARROS NETO, T. L. **O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos.** São Paulo: Atheneu, 2004.

LOURENÇO, B. QUEIROZ, L. B. Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência. **Rev. Med., abr.-jun.;89(2):**p.70-5, São Paulo, 2010.

MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **R. Bras. Ci. e Mov.** Brasília v. 11 n. 2 p. 49-54 junho 2003

MARTINELLI JR, C. E.; CUSTÓDIO, R. J.; AGUIAR\_OLIVEIRA, M. H. Fisiologia do Eixo GH- Sistemas IGF. **Arq Bras Endocrinol Metab**, p.717- 725, 2008.

MENEGUZZI, R. G.; VOSER, R. C. Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias. Lecturas: Educación Física y Deportes, **Revista Digital. Buenos Aires**, Año 16, Nº 162, Noviembre de 2011.

**NSCA - National Strength and Conditioning Association.** Youth resistance training: update position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. **JStrength Cond Res** 2009;23(s5):560-79.

OLIVEIRA, A. R.; LOPES, A. G.; RISSO, S. Elaboração de programas de treinamento de força para crianças. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 24, p. 85-96, jan./dez. 2003.

OLIVEIRA, H. F. R. et al. Efeitos do treinamento resistido sobre a qualidade de vida de crianças e adolescentes. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** | Vol.14| Nº.1| Ano 2022.

RÉ, Alessandro H. Nicolai. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. **Motricidade**, vol. 7, n. 3, pp. 55-67, 2011.

RUAS, C. V.; BROWN, L. E.; PINTO, R. Treinamento de força para crianças e adolescentes: adaptações, riscos e linhas de orientação. **BJMB Brazilian Journal of Motor Behavior**, 2014.

SABA, F. K. F. **Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica**. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

SILVA FILHO, J. N. Treinamento de força e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.7, n.40, p.329-338. Jul/Ago. 2013.

SILVA, M. C.; ROMBALDI, A. J.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde** • Volume 13, Número 1, 2008.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. Bras. Ci e Mov.** Vol.11, Nº 4, p.7-12, 2003.

TEIXEIRA, C. V. S.; GOMES, R. J. Treinamento resistido manual e sua aplicação na educação física. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, 2015.

ZAMAI, C. A.; BAVOSO, D., RODRIGUES, A. A.; BARBOSA, J. A. S. Motivos de adesão, manutenção e resultados alcançados através da prática de atividades físicas em academias. **RESMA**, v, 3, n. 2, p. 13-22, agos/dez. Três Lagoas, 2016.