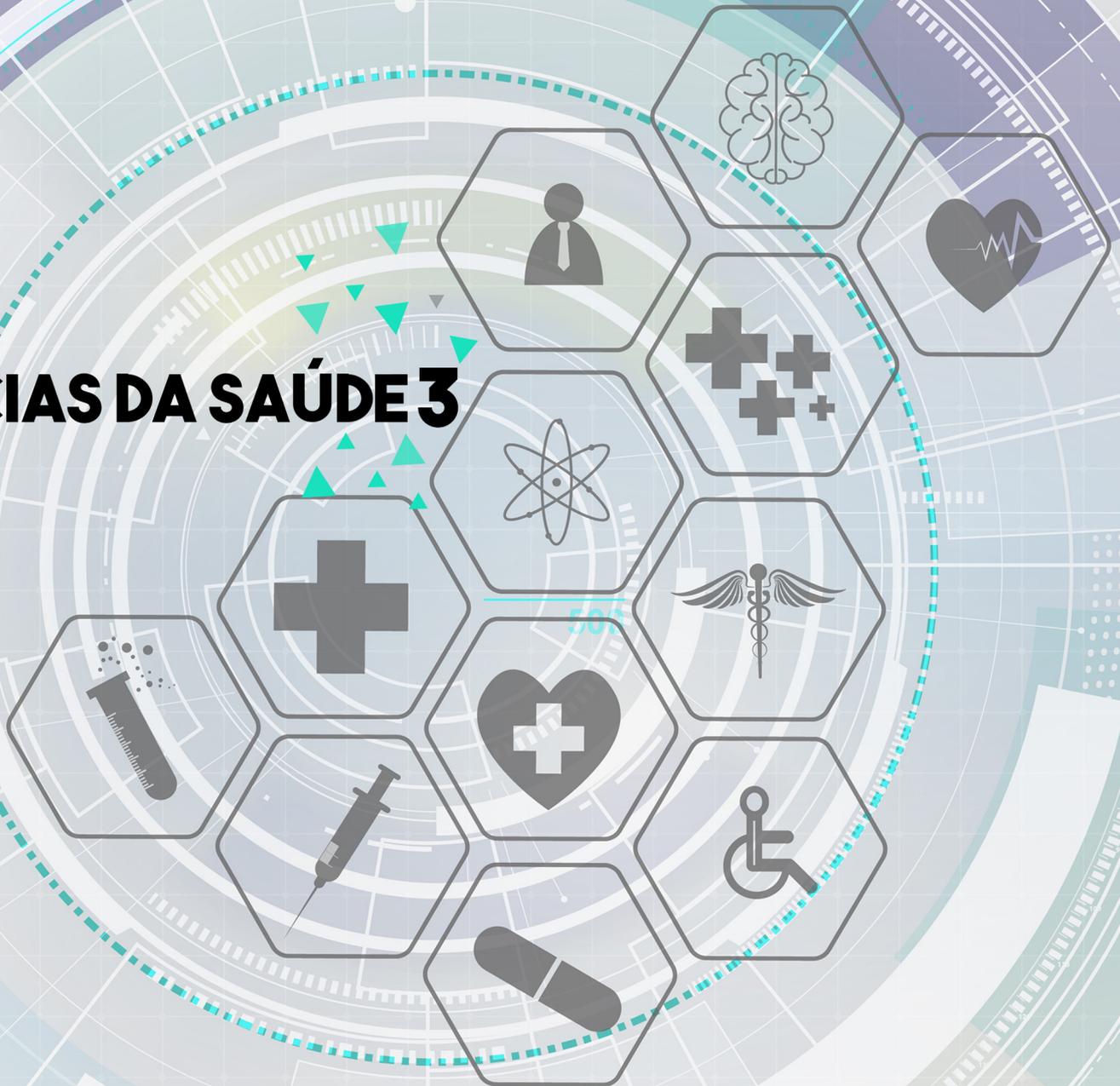


**Nayara Araújo Cardoso
Renan Rhonalty Rocha
(Organizadores)**

CIÊNCIAS DA SAÚDE 3



Atena
Editora

Ano 2019

Nayara Araújo Cardoso
Renan Rhonaly Rocha
(Organizadores)

Ciências da Saúde 3

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora

Copyright © da Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação e Edição de Arte: Geraldo Alves e Natália Sandrini

Revisão: Os autores

Conselho Editorial

- Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Profª Drª Deusilene Souza Vieira Dall’Acqua – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Profª Drª Juliane Sant’Ana Bento – Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

C569 Ciências da saúde 3 [recurso eletrônico] / Organizadores Nayara Araújo Cardoso, Renan Rhonalty Rocha. – Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2019. – (Ciências da Saúde; v. 3)

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia.

ISBN 978-85-7247-128-2

DOI 10.22533/at.ed.282191802

1. Qualidade de vida. 2. Prática de exercícios físicos. 3. Saúde – Cuidados. I. Cardoso, Nayara Araújo. II. Rocha, Renan Rhonalty. III. Série.

CDD 614.4

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2019

Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

www.atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A obra “*As Ciências da Saúde*” aborda uma série de livros de publicação da Atena Editora, em seus 23 capítulos do volume III, apresenta a importância do estilo de vida e da inserção da atividade física e cuidados com a saúde em um mundo de rotinas pesadas e pré-definidas, como: a correria do dia a dia, a quantidade crescente de tarefas e responsabilidades, o cansaço no fim de uma jornada de trabalho.

Nas últimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde. Dessa forma, a prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências do sedentarismo, como, por exemplo, a probabilidade aumentada de desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas. Esses resultados são debatidos frequentemente entre os profissionais na área da saúde e amplamente documentados na literatura atual.

Colaborando com essa transformação de pensamentos e ações, este volume III é dedicado aos pesquisadores, educadores físicos, desportistas, professores e estudantes de saúde em geral trazendo artigos que abordam: análise do conhecimento cognitivo do profissional de educação física sobre treinamento de força em crianças e adolescentes; perfil bioquímico e imunológico de idosos praticantes de diferentes modalidades de exercício físico em um projeto de promoção da saúde; prevalência de lesões em atletas profissionais durante o primeiro turno da liga ouro de basquete; relação entre força muscular e distribuição plantar após corrida de rua; Características sociodemográficas e estilo vida de usuários de uma clínica de atenção especializada em oncologia.

Por fim, esperamos que este livro possa melhorar a relação com a prática do exercício, colaborando com praticantes, professores e pesquisadores, e abordando sobre as práticas corretas, achados importantes, sentimentos e opiniões alheias, visando o entendimento e a qualidade de vida dos leitores.

Nayara Araújo Cardoso
Renan Rhonalty Rocha

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
ANÁLISE DO CONHECIMENTO COGNITIVO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE TREINAMENTO DE FORÇA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES	
Jonathan Moreira Lopes Gabriela de Almeida Barros Vanessa da Silva Lima	
DOI 10.22533/at.ed.2821918021	
CAPÍTULO 2	9
ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE DA CADEIA POSTERIOR EM ADULTOS PRATICANTES DE TREINAMENTO FORÇA	
Júlio César Chaves Nunes Filho Robson Salviano de Matos Marília Porto Oliveira Nunes Matheus Magalhães Mesquita Arruda Carina Vieira de Oliveira Rocha Gabrielle Fonseca Martins Rodrigo Vairam Guimarães Fisch Elizabeth de Francesco Daher	
DOI 10.22533/at.ed.2821918022	
CAPÍTULO 3	18
ANÁLISE DA INSATISFAÇÃO CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SUA RELAÇÃO COM A REPRODUÇÃO DE EXERCÍCIOS DISPONIBILIZADOS EM MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL	
Welton Daniel Nogueira Godinho Ana Neydja Angelo da Silva Guilherme Lisboa de Serpa Jonathan Moreira Lopes Francisco Sérgio Lopes Vasconcelos Filho Paula Matias Soares	
DOI 10.22533/at.ed.2821918023	
CAPÍTULO 4	32
AVALIAÇÃO DA MOBILIDADE FÍSICA E DA CAPACIDADE FUNCIONAL EM HEMODIALÍTICOS QUE REALIZARAM EXERCÍCIO FÍSICO DE RESISTÊNCIA DURANTE A HEMODIÁLISE	
Cíntia Krilow João Victor Garcia de Souza Matheus Pelinski da Silveira Pedro Augusto Cavagni Ambrosi Cristiane Márcia Siepko Débora Tavares de Resende e Silva	
DOI 10.22533/at.ed.2821918024	

CAPÍTULO 5 40

O ADOLESCENTE QUE CONVIVE COM HIV E SEU COTIDIANO TERAPÊUTICO

Camila da Silva Marques Badaró
Zuleyce Maria Lessa Pacheco
Camila Messias Ramos
Renata Cristina Justo de Araújo
Natália de Freitas Costa
Ana Claudia Sierra Martins

DOI 10.22533/at.ed.2821918025

CAPÍTULO 6 53

PERFIL BIOQUÍMICO E IMUNOLÓGICO DE IDOSAS PRATICANTES DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UM PROJETO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

David Michel de Oliveira
Rodrigo Paschoal Prado
Daniel dos Santos
Daniel Côrtes Beretta
Eliane Aparecida de Castro
Makus Vinícius Campos Souza
Cléria Maria Lobo Bittar

DOI 10.22533/at.ed.2821918026

CAPÍTULO 7 71

OS CRITÉRIOS PARA ESCOLHA DE UM PERSONAL TRAINER POR MULHERES

João Bosco de Queiroz Freitas Filho
Ângela Maria Sabóia de Oliveira
Eduardo Jorge Lima
Jarde de Azevedo Cunha
Dionísio Leonel de Alencar
Davi Sousa Rocha
Cláudia Mendes Napoleão
Celito Ferreira Lima Filho
Sérgio Franco Moreira de Souza
Danilo Lopes Ferreira Lima

DOI 10.22533/at.ed.2821918027

CAPÍTULO 8 79

O USO DA LUDOTERAPIA EM CRIANÇAS HOSPITALIZADAS

Hennes Gentil de Araújo
Diana Kadidja da Costa Alves
Francisco Ewerton Domingos Silva
Míria Medeiros Dantas

DOI 10.22533/at.ed.2821918028

CAPÍTULO 9 87

PREVALÊNCIA DE DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES EM ESTAGIÁRIOS DE FISIOTERAPIA DA FACULDADE LEÃO SAMPAIO

Thamires Bezerra Bispo
Évelim Soleane Cunha Ferreira
Ana Lulsa Ribeiro Arrais
Rebeka Boaventura Guimarães

DOI 10.22533/at.ed.2821918029

CAPÍTULO 10 96

PREVALÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS PROFISSIONAIS DURANTE O PRIMEIRO TURNO DA LIGA OURO DE BASQUETE

Wasington Almeida Reis
Natiely Costa da Silva
João Paulo Campos de Souza
Luiz Arthur Cavalcanti Cabral

DOI 10.22533/at.ed.28219180210

CAPÍTULO 11 98

PREVALÊNCIA DE CASOS DE CEFALEIA TENSIONAL NOS ALUNOS DO PRIMEIRO SEMESTRE DO CURSO DE DIREITO DA UNILEÃO

Erisleia de Sousa Rocha
Cicera Geovana Gonçalves de Lima
Crissani Cassol
Rejane Cristina Fiorelli de Mendonça
Paulo César de Mendonça

DOI 10.22533/at.ed.28219180211

CAPÍTULO 12 107

PREVALÊNCIA DE PROBLEMAS RELACIONADOS AO SONO EM IDOSOS

Maria Valeska de Sousa Soares
Maria Gessilania Rodrigues Silva
Maria Misleidy Da Silva Félix
José Willyam De Sousa Silva
Lara Belmudes Botcher
Marcos Antônio Araújo Bezerra
João Marcos Ferreira de Lima Silva

DOI 10.22533/at.ed.28219180212

CAPÍTULO 13 113

QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES DE UNIDADES DE SAÚDE DA FAMÍLIA

Francisco Rodrigo Sales Bacurau
Alexandre José de Melo Neto
Fernanda Burle de Aguiar
Cristine Hirsch-Monteiro

DOI 10.22533/at.ed.28219180213

CAPÍTULO 14 127

RELAÇÃO ENTRE FORÇA MUSCULAR E DISTRIBUIÇÃO PLANTAR APÓS CORRIDA DE RUA

Rayane Santos Andrade Tavares
Midian Farias de Mendonça
Ian Paice Moreira Galindo
Jammison Álvaro da Silva
Felipe Lima de Cerqueira

DOI 10.22533/at.ed.28219180214

CAPÍTULO 15 140

TREINAMENTO RESISTIDO E QUALIDADE DO SONO – UM ESTUDO DE 116 INDIVÍDUOS

Robson Salviano de Matos
Júlio César Chaves Nunes Filho
Carina Vieira de Oliveira Rocha
Gabrielle Fonseca Martins
Mateus Alves Rodrigues
Gervânio Francisco Guerreiro da Silva Filho
Marília Porto Oliveira Nunes

DOI 10.22533/at.ed.28219180215

CAPÍTULO 16 151

EFEITO DO TREINO PROPRIOCEPTIVO NO EQUILÍBRIO E POSTURA DOS ATLETAS DE BADMINTON

Gabriele Cavalcante Pereira
Edilson dos Santos Souza
Larissa Cristiny Gualter da Silva Reis
Monize Tavares Galvão
Ludmila Brasileiro do Nascimento
Diego Miranda Mota

DOI 10.22533/at.ed.28219180216

CAPÍTULO 17 162

EFEITOS DA FISIOTERAPIA MOTORA NA PARALISIA BRAQUIAL OBSTÉTRICA DO TIPO ERB-DUCHENNE: RELATO DE CASO

Rayane Santos Andrade Tavares
Iandra Geovana Dantas dos Santos
Jamilly Thais Souza Sena
Aida Carla Santana de Melo Costa

DOI 10.22533/at.ed.28219180217

CAPÍTULO 18 167

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE CINESIOTERAPIA EM PACIENTE COM SEQUELA ORTOPÉDICA APÓS PARALISIA CEREBRAL

José Edson Ferreira da Costa
Márcia da Silva
Cícera Kamilla Valério Teles
Nara Luana Ferreira Pereira
Maria de Sousa Leal
Ivonete Aparecida Alves Sampaio
José Nielyson de Souza Gualberto
Elisangela de Souza Pereira

DOI 10.22533/at.ed.28219180218

CAPÍTULO 19 175

INFLUÊNCIA DA CORRIDA DE RUA NA DISTRIBUIÇÃO PLANTAR E FORÇA MUSCULAR DE CORREDORES AMADORES

Midian Farias de Mendonça
Rayane Santos Andrade Tavares
Juliana Souza Silva
Karoline de Brito Tavares
Felipe de Lima Cerqueira

DOI 10.22533/at.ed.28219180219

CAPÍTULO 20 189

NÍVEIS DE PROTEINÚRIA EM PRATICANTES RECREACIONAIS DE TREINAMENTO RESISTIDO

Júlio César Chaves Nunes Filho
Carina Vieira de Oliveira Rocha
Robson Salviano de Matos
Marília Porto Oliveira Nunes
Levi Oliveira de Albuquerque
Daniel Vieira Pinto
Karísia Santos Guedes
Mateus Henrique Mendes
Elizabeth de Francesco Daher

DOI 10.22533/at.ed.28219180220

CAPÍTULO 21 197

ANÁLISE DOS INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DA ESCOLA DE POSTURAS DA UFPB:
COMPARAÇÃO ENTRE TESTES DE FLEXIBILIDADE DA COLUNA VERTEBRAL E AVALIAÇÃO
FOTOGRAMÉTRICA NA POSIÇÃO DE FLEXÃO ANTERIOR DO TRONCO

Tiago Novais Rocha
Maria Cláudia Gatto Cardia

DOI 10.22533/at.ed.28219180221

CAPÍTULO 22 212

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E ESTILO VIDA DE USUÁRIOS DE UMA CLÍNICA DE
ATENÇÃO ESPECIALIZADA EM ONCOLOGIA

Bruna Matos Santos
Julita Maria Freitas Coelho
Carlos Alberto Lima da Silva
Caroline Santos Silva
Samilly Silva Miranda
Êlayne Mariola Mota Santos
Lorena Ramalho Galvão

DOI 10.22533/at.ed.28219180222

CAPÍTULO 23 223

DOENÇA DE FREIBERG EM ATLETAS: EVIDÊNCIAS ATUAIS

Mariana Almeida Sales
José Sales Sobrinho
Bruna Caldas Campos
Renato Sousa e Silva

DOI 10.22533/at.ed.28219180223

SOBRE OS ORGANIZADORES..... 225

ANÁLISE DA INSATISFAÇÃO CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SUA RELAÇÃO COM A REPRODUÇÃO DE EXERCÍCIOS DISPONIBILIZADOS EM MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Welton Daniel Nogueira Godinho

Universidade Estadual do Ceará – UECE, Centro de Ciências da Saúde
Fortaleza – Ceará

Ana Neydja Angelo da Silva

Universidade Estadual do Ceará – UECE, Centro de Ciências da Saúde
Fortaleza – Ceará

Guilherme Lisboa de Serpa

Universidade Estadual do Ceará – UECE, Centro de Ciências da Saúde
Fortaleza – Ceará

Jonathan Moreira Lopes

Universidade Estadual do Ceará – UECE, Centro de Ciências da Saúde
Fortaleza – Ceará

Francisco Sérgio Lopes Vasconcelos Filho

Universidade Estadual do Ceará – UECE, Centro de Ciências da Saúde
Fortaleza – Ceará

Paula Matias Soares

Universidade Estadual do Ceará – UECE, Centro de Ciências da Saúde
Fortaleza – Ceará

RESUMO: O estudo foi realizado com o objetivo de verificar a incidência de lesões em praticantes de musculação após tentarem produzir algum exercício encontrado nos meios de comunicação social. Nessa pretensão foi aplicado um questionário objetivo criado pela

própria autora com questões de múltipla escolha. Os questionários utilizados como base foram o Questionário do Complexo de Adonis e a Escala de Silhuetas de Damasceno. A pesquisa é do tipo descritiva com uma abordagem quantitativa, onde a contabilização dos dados mostrou que muitos participantes tentaram e conseguiram reproduzir algum exercício que encontraram nos veículos midiáticos sem sofrer danos físicos, porém, alguns dos entrevistados que também tentaram acabaram se lesionando. Sendo o professor de educação um importante elemento atuante na modificação e manutenção da forma física dos praticantes de musculação, assim como também na prevenção de lesões, a alta reprodução de exercícios dentro das academias sem orientação profissional e a incidência de lesões encontrada, mostra a necessidade de uma valorização desses profissionais por parte dos alunos dentro das academias. É importante que haja uma conscientização dos mesmos para que o professor seja consultado antes da realização de qualquer exercício desconhecido. É necessário também que o aluno respeite sua individualidade biológica para que não cometa excessos desnecessários.

PALAVRAS-CHAVE: Lesão, musculação, exercício

ABSTRACT: The aim of this study was to verify the incidence of injuries in bodybuilders after

trying to produce some exercise found in the media. In this pretension was applied an objective questionnaire created by the author herself with questions of multiple choice. The questionnaires used as basis were the Adonis Complex Questionnaire and the Damascene Silhouettes Scale. The research is a descriptive type with a quantitative approach, where data recording showed that many participants tried and succeeded in reproducing some exercise that they found in media vehicles without suffering physical damage, however, some of the interviewees who also tried ended up getting injured. Being the teacher of education an important element in the modification and maintenance of the physical form of the bodybuilders, as well as in the prevention of injuries, the high reproduction of exercises inside the academies without professional orientation and the incidence of injuries found, shows the necessity of a valuation of these professionals by the students inside the academies. It is important that there is an awareness of them so that the teacher is consulted before performing any unknown exercise. It is also necessary that the student respects his biological individuality so that he does not commit unnecessary excesses.

KEYWORDS: Injury, strength training ,exercise

1 | INTRODUÇÃO

É cada vez mais recorrente a procura de profissionais de educação física nas academias por alunos que querem dicas para seguir treinos de pessoas consideradas famosas na internet por exibirem seus corpos esculpidos, a dieta que seguem e o tipo de treinamento fazem (HATTORI, 2016).

A função do profissional de educação física na academia está sendo subestimado pelos alunos que estão procurando-os não para terem um treinamento individualizado, mas para seguir treinos de seus ídolos da mídia. A indústria corporal através dos meios de comunicação influencia a criação de desejos e reforça imagens. Corpos que se percebem fora das medidas, sentem-se cobrados e insatisfeitos.

A imagem veiculada pela mídia usa a aparência de homens e mulheres culturais para ser vendida através de anúncios publicitários (TEIXEIRA, 2014). Devido essa prática, o músculo hoje é tido como um instrumento de trabalho. Os meios de comunicação contribuem e incentivam a batalha pelo “belo”. Isto pode levar as pessoas a tornem-se escravas de um ideal, ressaltando o narcisismo e impondo para si mesmas uma disciplina extremamente severa, por vezes dolorosa.

Reprodutoras, divulgadoras, formadoras de conceitos de corpo saudável, as revistas femininas estampam nas capas, ha décadas, “modelos” de mulheres, exemplos a serem seguidos para alcançar um objetivo: o corpo ideal de cada época. Neste estudo serão discutidos os pontos que conceituam a história da padronização da beleza e sua relação com a autoimagem, assim como o uso da mídia como fonte de orientação para a realização de atividade física e os tipos de lesões sofridas por pessoas que não buscam uma orientação profissional nos seus treinamentos. Sendo o assunto deste estudo ainda pouco explorado e discutido, a pesquisa torna-se

importante para que haja um melhor entendimento a respeito do que ocorre dentro das academias por influência dos meios de comunicação social.

2 | MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal, analítico. O estudo foi realizado em três academias do bairro Aldeota na cidade de Fortaleza-CE no período de novembro a dezembro de 2016. As academias foram selecionadas por conveniência de localização e por oferecerem a modalidade de musculação. A amostra que participou dessa pesquisa foi composta por 51 indivíduos.

Os critérios de inclusão dos participantes eram ser praticantes de musculação devidamente matriculados na academia e ter idade entre 18 e 50 anos. Foram excluídos da amostra os sujeitos que apresentaram alguma deficiência de fala, audição ou visão; que não soubessem ler e/ou escrever; que não faziam uso de informações da mídia.

Foram selecionadas três academias localizadas no bairro Aldeota da cidade de Fortaleza no estado do Ceará que tem pelo menos um professor de educação física registrado no Conselho Regional de Educação Física (CREF) e que permitiram a coleta de dados no interior ou arredor das mesmas.

A coleta dos dados necessários se deu em uma entrevista estruturada através da aplicação de um questionário objetivo criado pelos autores. A entrevista estruturada consiste em uma observação sistemática que pode ser denominada controlada e planejada. Esse tipo de pesquisa utiliza um instrumento para a coleta de dados e é realizada com controle para responder aos objetivos que foram planejados anteriormente (LAKATOS; MARCONI, 1985).

Os questionários utilizados como base foram: Questionário do Complexo de Adonis e Escala de Silhuetas de Damasceno. Algumas perguntas do Questionário do Complexo de Adonis foram excluídas por não serem inerentes à pesquisa. Perguntas formuladas pela autora deste foram incluídas para que fossem atendidas as necessidades da pesquisa. As perguntas da Escala de Silhuetas de Damasceno também foram alteradas para que se adequassem aos objetivos da pesquisa.

Utilizou-se o software Microsoft® Excel. Seus recursos incluem capacidades ferramentas de cálculo e de construção de gráficos ilustrativos, que foram construídos a partir dos dados coletados na pesquisa e inseridos neste software.

Os participantes da pesquisa foram contatados de maneira formal e no decorrer da abordagem foram esclarecidos os objetivos da pesquisa e seus aspectos éticos, bem como a garantia de que não haverá risco ou custo ao entrevistado.

Foram respeitadas as diretrizes existentes na Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que dispõe as normas regulamentadoras para o desenvolvimento de pesquisas envolvendo seres humanos. Ela garante aos participantes da pesquisa: autonomia, não maleficência, beneficência, justiça e equidade (BRASIL, 2012). As

academias assinaram o termo de anuência autorizando a realização da pesquisa no interior ou arredor das mesmas. Após o consentimento verbal e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido o participante pôde dar continuidade a entrevista respondendo ao questionário.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os dados obtidos, observa-se que há um número significativo de praticantes de musculação que estão insatisfeitos com o seu corpo e a maioria destes já tentaram reproduzir algum exercício que viu nas redes sociais sem orientação profissional dentro da academia, pondo em risco a própria saúde. Percebeu-se também que o grau de insatisfação e angustia com a aparência acomete consideravelmente mais as mulheres.

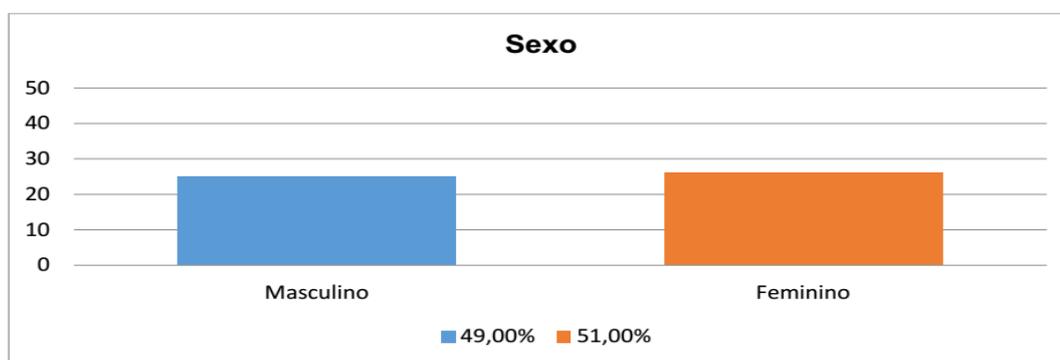


Gráfico 1 – Percentual do sexo masculino e feminino dos entrevistados

Fonte: Elaborado pelos autores

Apesar dos entrevistados terem sido abordados aleatoriamente, ao final da pesquisa foi alcançado um equilíbrio entre homens e mulheres, onde 49% da amostra é do sexo masculino e 51% é do sexo feminino.

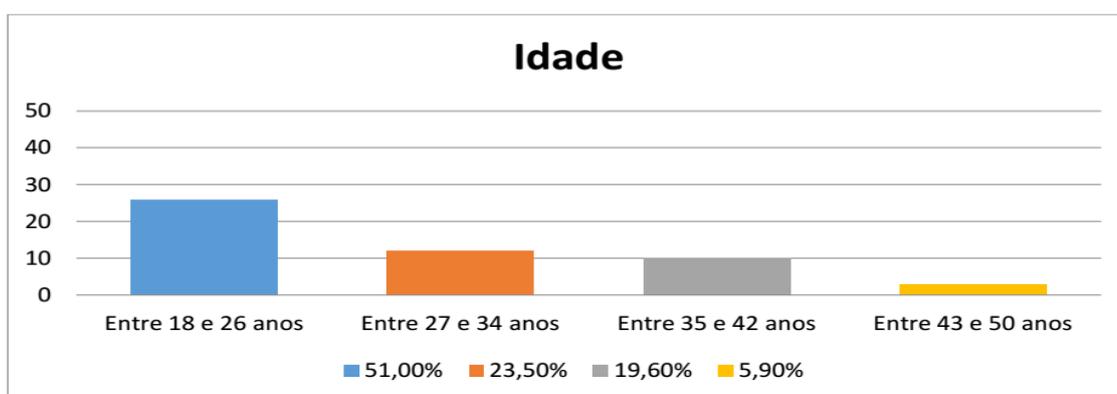


Gráfico 2 – Faixa Etária dos Entrevistados

Fonte: Elaborado pelos autores

Percebe-se que nas academias visitadas, cerca de metade do público está em uma faixa etária ainda jovem, com idade entre 18 e 26 anos. A outra metade se divide entre 27 e 50 anos, ficando 88% destes entre os 27 e os 42 anos. O público de meia idade ainda se apresenta em menor número, sendo representado por 5,9% do total da amostra.

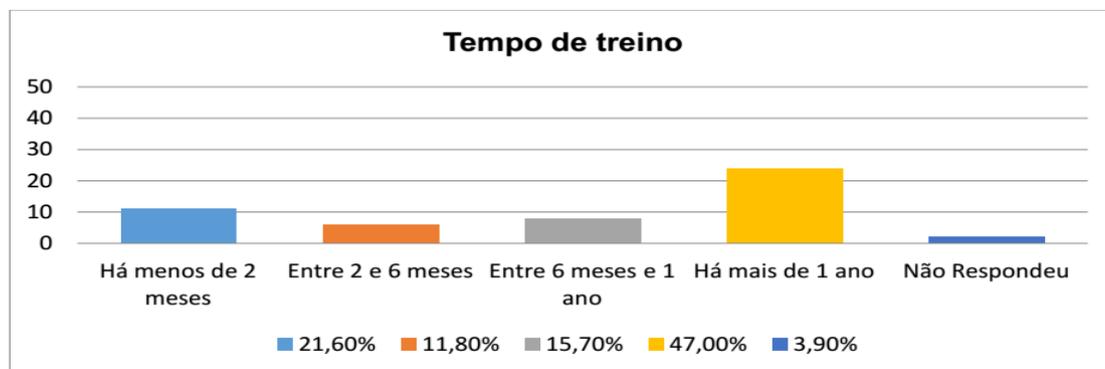


Gráfico 3 – Tempo de prática dos entrevistados

Fonte: Elaborado pelos autores

Quanto ao tempo de prática, a maior parte da amostra (49,1%) afirmou que realiza a prática há menos de 1 ano. Segundo Fleck e Simão (2008), “as lesões mais comuns durante o treinamento com pesos são contraturas musculares e pequenas torções nas articulações”. As lesões podem ser classificadas de acordo com o período de tempo que levam para se desenvolver (FLEGEL, 2002).

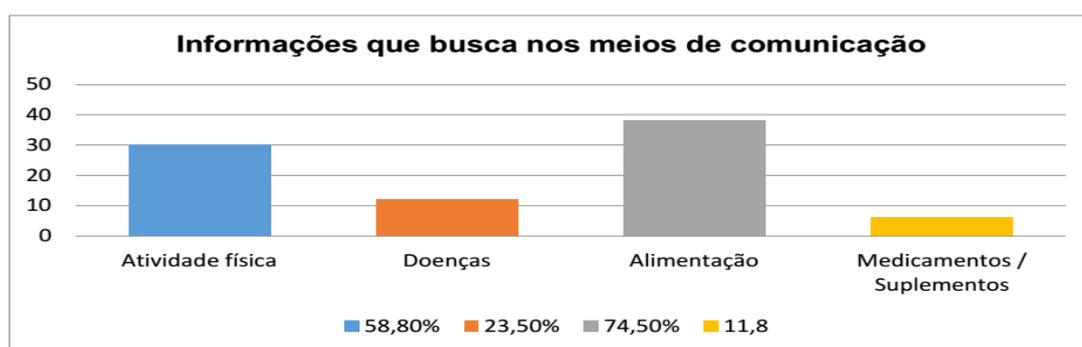


Gráfico 4 – Informações que os entrevistados buscam nos meios de comunicação social

Fonte: Elaborado pelos autores

Com base nas respostas do gráfico acima se percebe que os entrevistados se preocupam em cuidar de sua aparência e/ou saúde, já que atividade física e alimentação foram os tópicos mais assinalados, com 58,8% buscando informações sobre atividade física e 74,5% interessados em alimentação. Doenças ficaram em terceiro lugar na lista de interesse, com 23,5%, e medicamentos/suplementos o que menos desperta interesse dentre as alternativas propostas pelo questionário. No gráfico a seguir, podemos perceber que:

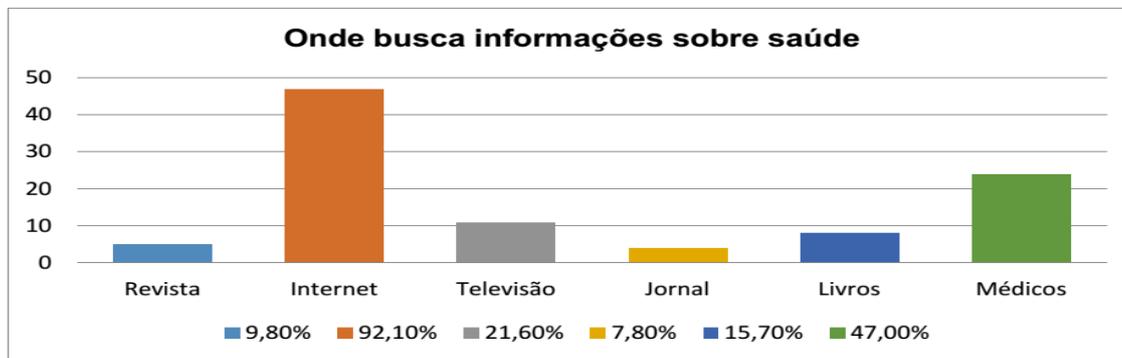


Gráfico 5 – Meios utilizados pelos entrevistados na busca de informações sobre saúde

Fonte: Elaborado pelos autores

A internet é o meio de pesquisa mais utilizado pelos entrevistados na busca por informações sobre saúde, tendo 92,1% dos participantes utilizando a internet para compreender os conteúdos relacionados à saúde. Já os médicos tiveram uma seleção menos expressiva, com 47% dos entrevistados escolhendo esse meio, seguido por televisão com 21,6%, livros com 15,7%, revista alcançando 9,8% da amostra, e por último jornal, sendo uma opção escolhida por 7,8% dos entrevistados. Nessa pergunta os participantes poderiam responder mais de uma opção o que justifica os percentuais ultrapassarem os 100%.

O gráfico 6 apresenta os meios utilizados na busca de informações sobre atividade física e as respostas obtidas ficaram no mesmo padrão de colocação da pergunta anterior onde a internet continua sendo o meio mais utilizado pelos entrevistados, alcançando 78,4% da amostra, seguida por professor de educação física com 58,8%, televisão com 17,6%, livros sendo uma opção para 7,8%, revistas com 5,9% e jornal como uma opção escolhida por 2% da amostra.

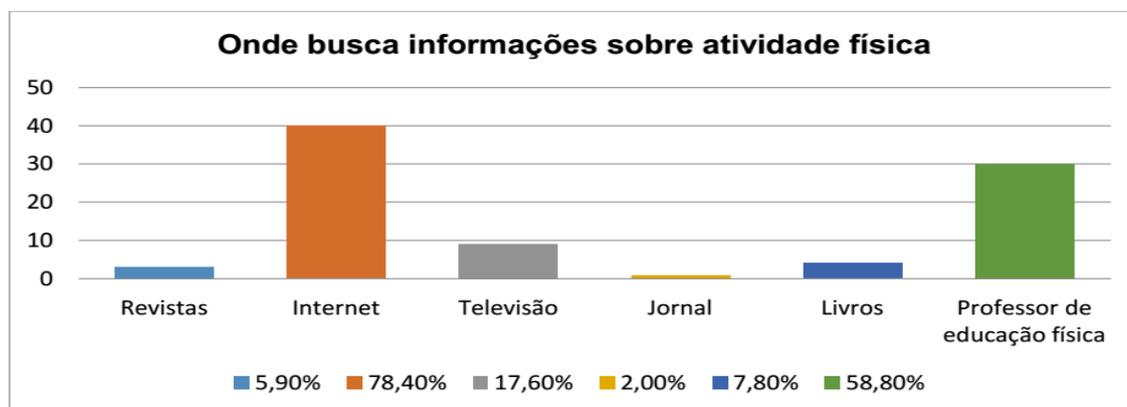


Gráfico 6 – Meios utilizados pelos entrevistados na busca de informação sobre atividade física

Fonte: Elaborado pelos autores

Dos 58,8% dos entrevistados que afirmaram buscar informações sobre atividade física através do professor de educação física, apenas 60% destes revelaram buscar

essa orientação profissional para reproduzir algum exercício das redes sociais quando tiveram interesse de realizá-lo.

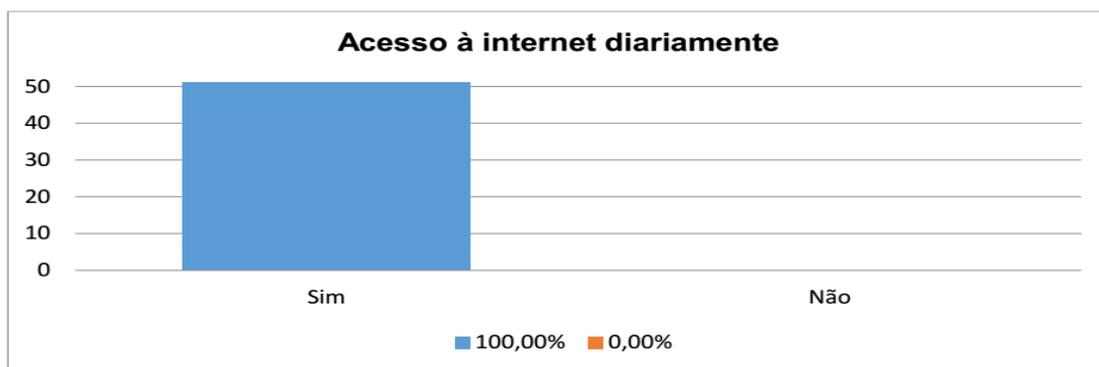


Gráfico 7 – Acesso diário dos entrevistados à internet

Fonte: Elaborado pelos autores

O gráfico 7 mostra que independentemente de sexo ou da idade, 100% dos entrevistados possuem acesso à internet diariamente. Esse achado pode explicar porque a internet foi a opção mais escolhida pelos entrevistados como fonte de pesquisa sobre saúde e educação física, como mencionado anteriormente.

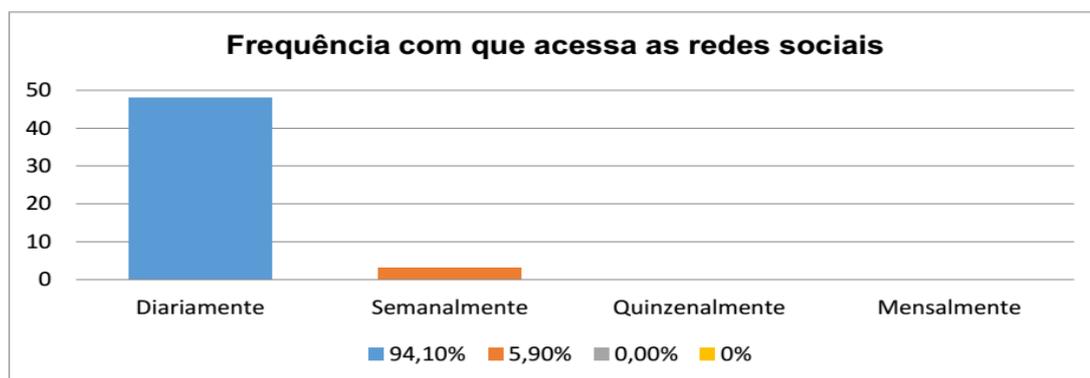


Gráfico 8 – Frequência com que os entrevistados acessam as Redes Sociais.

Fonte: Elaborado pelos autores

Apesar de o acesso à internet ser unânime como consta no gráfico anterior, uma pequena parte dos entrevistados não acessa as redes sociais diariamente, que são 5,9% que utilizam a internet para outros fins e costumam consultar suas redes sociais semanalmente.

A interação dos participantes com perfis de pessoas que mostram seu cotidiano de alimentação e de treinos é de 64,7%.

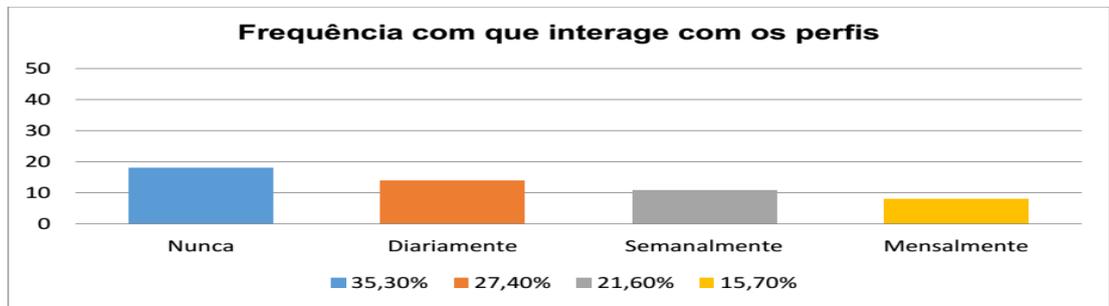


Gráfico 9 – Frequência de interação com os perfis de outras pessoas nas Redes Sociais.

Fonte: Elaborado pelos autores

Porém, esse total ficou bem distribuído em relação à frequência, onde 27,4% mantém uma interação diária, 21,6% interagem semanalmente e 15,7% realizam essa prática mensalmente. O percentual mais expresso é de 35,3% de pessoas que afirmaram não ter costume de interagir com esse tipo de perfil nas redes sociais.

No gráfico 10 percebe-se que 88,2% dos participantes mostram interesse em realizar algum exercício encontrado nos meios de comunicação social.

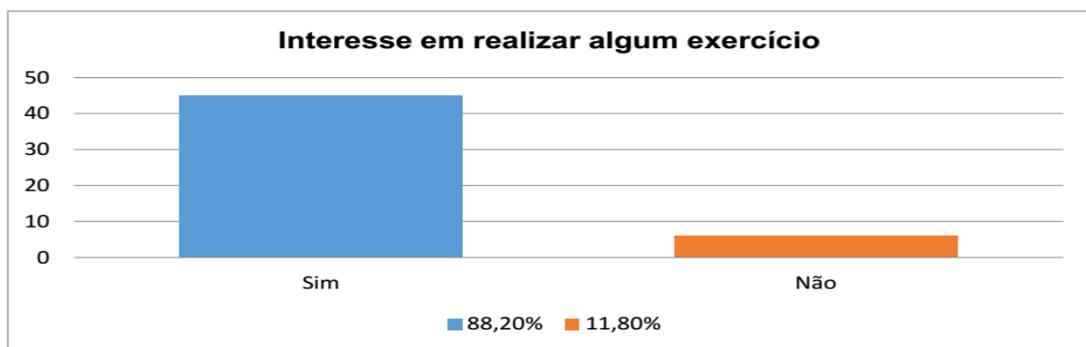


Gráfico 10 – Interesse dos entrevistados em realizar exercícios disponibilizados em meios de comunicação social.

Fonte: Elaborado pelos autores

Entretanto, de acordo com as respostas exibidas no gráfico 11, destes 88,2% que tiveram interesse, apenas 57,8% buscou orientação profissional para realizá-lo.



Gráfico 11 – Busca por orientação profissional para reproduzir exercícios dos meios de comunicação social

Fonte: Elaborado pelos autores

Percebe-se que cerca de metade dos entrevistados teve preocupação com sua saúde e execução correta dos exercícios, pois buscaram orientação profissional em algum momento como auxílio na reprodução de exercícios encontrados nas redes sociais. Porém, mesmo que 51% tenham essa preocupação esse dado ainda é preocupante, visto que o profissional de educação física deve ser sempre solicitado durante a execução de algum exercício desconhecido pelo praticante a fim de evitar qualquer tipo de lesão. No período de treinamento um programa mal elaborado de exercícios ou mal executado acarreta lesões serias de efeito imediato ou retardado (MENEZES, 1983).

O gráfico 12 mostra que apesar de haver profissional de educação física na academia para auxiliá-los na execução dos exercícios, 47,1% dos alunos entrevistados tentaram realizar algum exercício sem orientação profissional colocando sua própria saúde em risco. Além de 3,9% se lesionaram por tentarem executar o exercício sem orientação profissional. Oliva, Bankoff e Zamai (1998), constataram em seus estudos que mais da metade (58%) dos alunos relataram dores resultantes da prática da musculação e relacionaram nas unicamente à essa modalidade.

A ausência de conhecimento fisiológico e anatômico na prática de exercícios físicos podem aumentar os riscos de lesões musculares devidos à execução incorreta da técnica do movimento pelos praticantes na musculação (FLECK; SIMÃO, 2008).

No estudo de Brown e Kimball (1983) com adolescentes foi encontrada uma incidência de 39% de lesão. As possíveis causas destas lesões podem ser treino excessivo, uso impróprio das técnicas de treinamento ou a combinação de ambos.

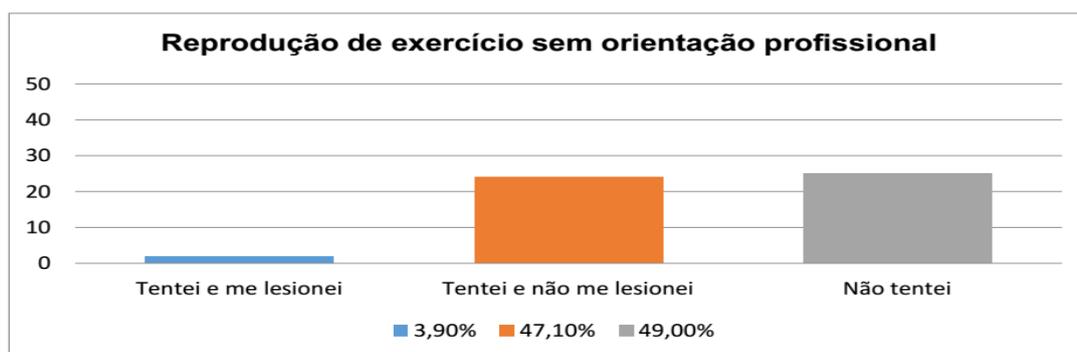


Gráfico 12 – Reprodução de exercícios sem orientação do profissional de Educação Física
 Fonte: Elaborado pelos autores

A angustia sentida pelos participantes em relação a sua aparência é identificado no gráfico 13 tendo 35,3% se sentindo angustiados algumas vezes e 11,8% apresentando uma angustia da aparência frequente, totalizando 47,1 % angustiados em relação a sua aparência em algum momento, o que mostra uma grande insatisfação dos participantes com o próprio corpo. Dos que responderam “algumas vezes” ou “frequentemente”, 75% são do sexo feminino e 25% são do sexo masculino. Analisando apenas os que responderam “frequentemente”, tem-se que 100% são mulheres.

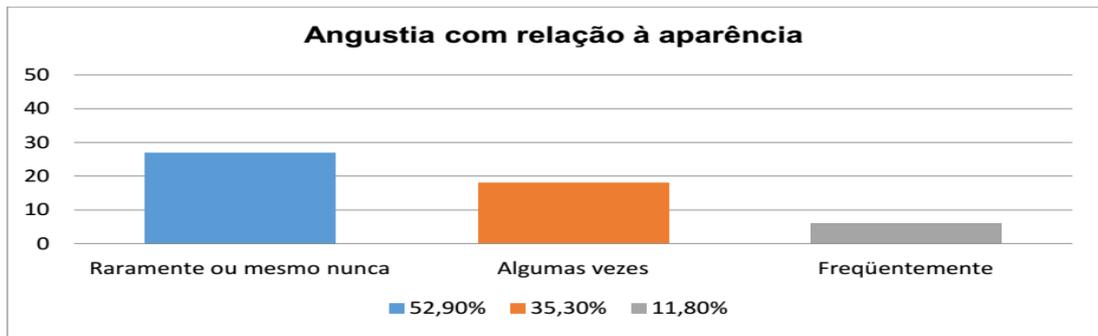


Gráfico 13 – Angustia relacionado à própria aparência

Fonte: Elaborado pelos autores

68,6% dos participantes treinam em um período de até 60 minutos, o que é um fator positivo para que não haja excessos e conseqüentemente lesões em virtude do desgaste físico. Dos 31,4% que costumam utilizar mais de 60 minutos para treinos, 31,2% são homens e 68,8% são mulheres. Quando relacionado com a pergunta anterior, 50% destes declaram sentir-se angustiados com sua própria aparência, o que pode ser um fator estimulante para que passem um tempo maior em treinamento em busca de uma mudança na sua forma física.



Gráfico 14 – Tempo destinado à prática de atividade física

Fonte: Elaborado pelos autores

Apesar de um pequeno percentual da amostra ter sua vida social afetada pela preocupação exagerada com sua aparência, a grande maioria não costuma ter problemas em relação a sua aparência, sendo um percentual de 70,6% os que não têm sua vida social afetada pela preocupação com a aparência e 29,4% dos que são afetados.

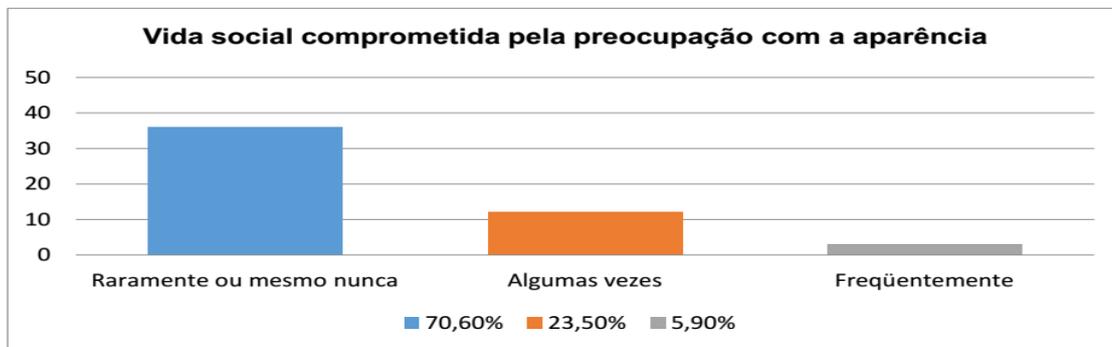


Gráfico 15 – Frequência de comprometimento da vida social pela preocupação com a aparência

Fonte: Elaborado pelos autores

A resposta demonstrada no gráfico 16 mostrou 51% dos participantes afirmaram já ter ingerido alguma substância que causasse mudança na própria aparência. Desse percentual 53,8% deles sentem angústia em relação ao seu corpo, sendo 78,6% pessoas do sexo feminino e 21,4% do sexo masculino.

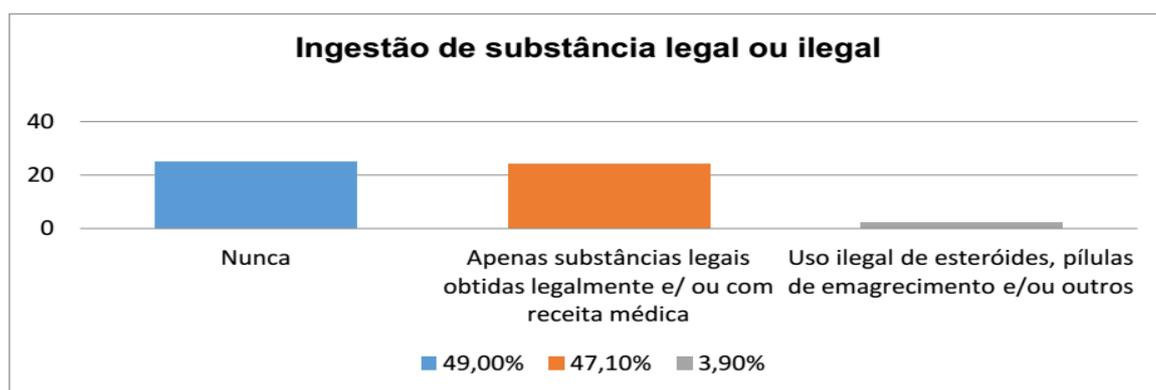


Gráfico 16 – Uso de substância legal ou ilegal pelos entrevistados

Fonte: Elaborado pelos autores

Ainda que haja uma grande insatisfação com o próprio corpo por parte dos entrevistados, apenas 7,8% chegaram a tomar medidas extremas com o fim de mudar sua aparência, como mostra o gráfico 17.

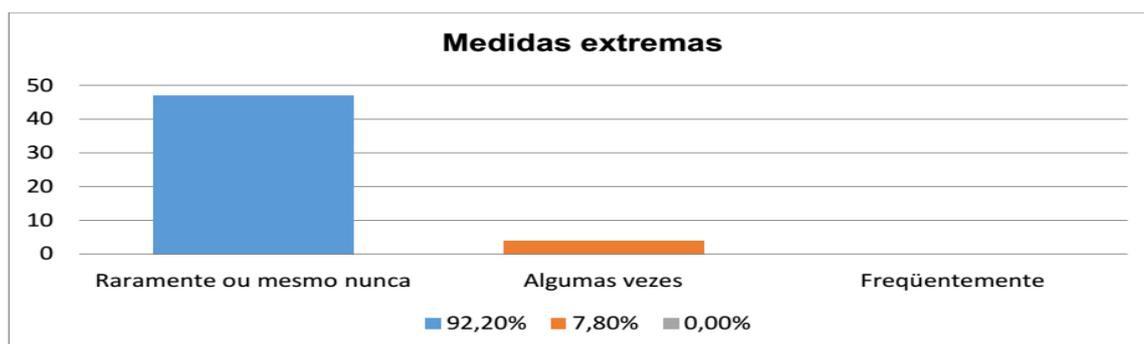


Gráfico 17 – Frequência sobre medidas extremas para modificar a aparência

Fonte: Elaborado pelos autores

Com base na Escala de Silhuetas de Damasceno, observou-se que 51% dos entrevistados seguem pessoas com o mesmo perfil que gostaria de ter, ou seja, as respostas para essas duas perguntas foram iguais, sendo 50% destes, mulheres e 50% homens. 37,2% seguem pessoas com perfil diferente do que gostariam de ter, ou seja, as respostas para essas duas perguntas foram diferentes, sendo 52,6% destes, mulheres e 47,4% homens. Apenas 7,8% dos entrevistados, sendo 50% mulheres e 50% homens, estão totalmente satisfeitos com seu corpo, considerando que, a forma como eles se percebem é igual ao que eles gostariam de ser, que também é igual ao perfil das pessoas que eles seguem, ou seja, todas as respostas dentro dessa pergunta foram iguais. 3,9% não responderam a questão.

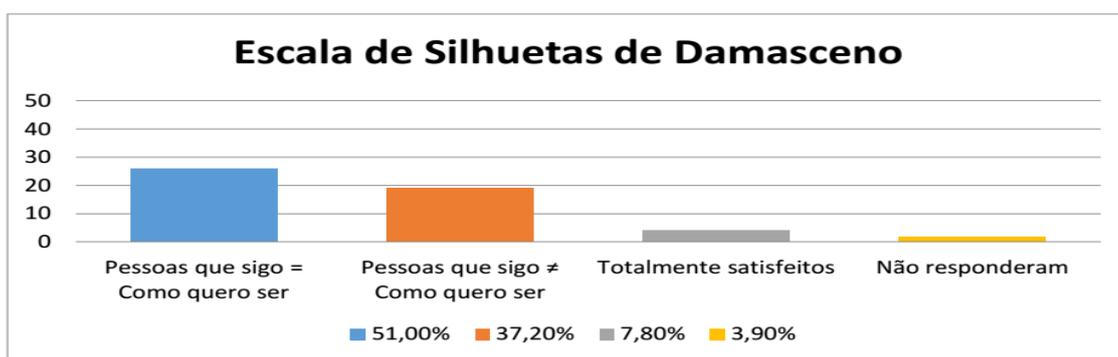


Gráfico 18 – Frequência das respostas obtidas na Escala de Silhuetas de Damasceno

Fonte: Elaborado pelos autores

Com base na Escala de Silhuetas de Damasceno, observou-se que 51% dos entrevistados seguem pessoas com o mesmo perfil que gostaria de ter, ou seja, as respostas para essas duas perguntas foram iguais, sendo 50% destes, mulheres e 50% homens. 37,2% seguem pessoas com perfil diferente do que gostariam de ter, ou seja, as respostas para essas duas perguntas foram diferentes, sendo 52,6% destes, mulheres e 47,4% homens. Apenas 7,8% dos entrevistados, sendo 50% mulheres e 50% homens, estão totalmente satisfeitos com seu corpo, considerando que, a forma como eles se percebem é igual ao que eles gostariam de ser, que também é igual ao perfil das pessoas que eles seguem, ou seja, todas as respostas dentro dessa pergunta foram iguais. 3,9% não responderam a questão.

4 | CONCLUSÃO

À partir do estudo realizado, pode-se concluir que existe uma grande insatisfação dos entrevistados, principalmente das mulheres, com o próprio corpo. Assim como no estudo de Almeida et. al. (2005), a exigência de corpos magros como sinônimo de normalidade para as mulheres é maior do que nos homens. Esse achado também concorda com Ogden e Evans (1996), que afirmam que as normas sociais veiculadas,

principalmente, no Mundo Ocidental, representam uma forma de perpetuarem o estereótipo que associa o corpo magro da mulher a atributos positivos, à normalidade e à capacidade de se tornarem atraentes e bonitas.

Pode-se pensar que esse fator os leve a tomar atitudes extremas, como por exemplo, usar substâncias legais e ilegais ou até mesmo praticar atividade física além do necessário e/ou sem orientação profissional, com o propósito de melhorar sua aparência e sua autoestima. Esse descontentamento também pode ser um combustível para que os entrevistados busquem motivação e inspiração em pessoas que disponibilizam sua vida e sua rotina de treinos e alimentação em meios de comunicação social, em especial na internet, visto que esse é o meio de comunicação mais utilizado pelos os participantes.

Percebeu-se que a facilidade de acesso à internet diariamente que os participantes afirmaram ter facilita as pesquisas sobre saúde e atividade física, o que pode causar interesse em reproduzir exercícios físicos disponibilizados que foram prescritos a outras pessoas. Essa prática pode ser perigosa porque além de cada pessoa ter seu próprio ritmo e condicionamento físico, as pessoas acreditam que os exercícios realizados por outras pessoas podem ser reproduzidos sem uma orientação profissional, o que pode causar algum tipo de lesão.

Portanto, é necessário que haja um trabalho de conscientização social para que as pessoas fiquem cientes da importância da prescrição de exercícios por um profissional de educação física no intuito de evitar acidentes, seja na academia ou em qualquer local utilizado para a prática de exercícios.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, G. A. N.; SANTOS, J. E.; PASIAN, S. R.; LOUREIRO, S. R. **Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório.** Psicologia em estudo, Maringá, v.10, n.1, p. 27-35, jan/abr. 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Conselho Nacional de Saúde.** Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, 2012

BROWN, E. W.; KIMBALL, R. G. **Medical History Associated with Adolescent Powerlifting.** Pediatrics, v.72, n.5, p. 636-644, dez. 1983.

FLECK, S.; SIMÃO, R. **Princípios metodológicos para o treinamento.** São Paulo. 1 ed. Phorte, 2008.

FLEGEL, M. J. **Primeiros socorros no esporte.** São Paulo. Manole, 2002.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos da metodologia científica.** São Paulo. 1 ed. Atlas, 1985.

HATTORI, A. A. A influência da mídia e o papel do professor de Educação Física na construção da imagem corporal. **EFDportes**, v. 1, n. 213, p. 1-1, feb. 2016.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos da metodologia científica**. São Paulo. 1 ed. Atlas, 1985.

MENESES, L. J. S. **O esporte e suas lesões**. Rio de Janeiro, 1 ed. Edições Desportivas, 1983.

OGDEN, J.; EVANS, C. **The problem with weighing: effects on mood, self-esteem and body image**. International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, v. 20, n. 3, p. 272-277, mar. 1996,

OLIVA, O. J.; BANKOFF, A. D. P.; ZAMAI, C. A. **Possíveis lesões musculares e ou articulares causadas por sobrecargas na prática da musculação**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 3, n. 3, p 15-23, out. 1998.

OLIVEIRA, R. **Lesões nos jovens atletas: conhecimento dos fatores de risco para melhor prevenir**. Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto, v. 3, n. 1, p. 33-38, dez. 2015.

TEIXEIRA, F. P. **Influência da mídia na construção da imagem corporal de frequentadores de uma academia de musculação da cidade de Içara**. EFDesportes, v. 1, n. 195, p.1-1, ago. 2014.

SOBRE OS ORGANIZADORES

NAYARA ARAÚJO CARDOSO Graduada com titulação de Bacharel em Farmácia com formação generalista pelo Instituto Superior de Teologia Aplicada – INTA. Especialista em Farmácia Clínica e Cuidados Farmacêuticos pela Escola Superior da Amazônia – ESAMAZ. Mestre em Biotecnologia pela Universidade Federal do Ceará – *Campus* Sobral. Membro do Laboratório de Fisiologia e Neurociência, da Universidade Federal do Ceará – *Campus* Sobral, no qual desenvolve pesquisas na área de neurofarmacologia, com ênfase em modelos animais de depressão, ansiedade e convulsão. Atualmente é Farmacêutica Assistente Técnica na empresa Farmácia São João, Sobral – Ceará e Farmacêutica Supervisora no Hospital Regional Norte, Sobral – Ceará.

RENAN RHONALTY ROCHA Graduado com titulação de Bacharel em Farmácia com formação generalista pelo Instituto Superior de Teologia Aplicada - INTA. Especialista em Gestão da Assistência Farmacêutica e Gestão de Farmácia Hospitalar pela Universidade Cândido Mendes. Especialista em Análises Clínicas e Toxicológicas pela Faculdade Farias Brito. Especialista em Farmácia Clínica e Cuidados Farmacêuticos pela Escola Superior da Amazônia - ESAMAZ. Especialista em Micropolítica da Gestão e Trabalho em Saúde do Sistema Único de Saúde pela Universidade Federal Fluminense. Farmacêutico da Farmácia Satélite da Emergência da Santa Casa de Sobral, possuindo experiência também em Farmácia Satélite do Centro Cirúrgico. Membro integrante da Comissão de Farmacovigilância da Santa Casa de Misericórdia de Sobral. Farmacêutico proprietário da Farmácia Unifarma em Morrinhos. Foi coordenador da assistência farmacêutica de Morrinhos por dois anos. Mestrando em Biotecnologia pela Universidade Federal do Ceará.

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-128-2

