



**BENEFICIO DA MUSCULAÇÃO NA AUTOESTIMA DOS ALUNOS/CLIENTES DA
ACADEMIA FITNESS FOR LIFE**

Alexsander Wendel de Jesus

Orientadora: Profa. Dra. Thaís Renata Queiroz Santana Carneiro

Trindade-GO

2020

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

**BENEFICIO DA MUSCULAÇÃO NA AUTOESTIMA DOS ALUNOS/CLIENTES DA
ACADEMIA FITNESS FOR LIFE**

Alexsander Wendel de Jesus

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Thaís Renata Queiroz Santana Carneiro

Trindade - GO

2020

BENEFICIO DA MUSCULAÇÃO NA AUTOESTIMA DOS ALUNOS/CLIENTES DA ACADEMIA FITNESS FOR LIFE

Alexsander Wendel de Jesus¹; Thaís Renata Queiroz Santana Carneiro²

RESUMO

INTRODUÇÃO: A prática da atividade física é fundamental, sendo os seus benefícios cada vez mais reconhecidos, quer em nível de autoestima ou psicológico. **OBJETIVOS:** O presente estudo busca identificar os motivos que levam o indivíduo a prática da musculação e como a prática interfere na autoestima e bem estar psicológica desses indivíduos. **METODOLOGIA:** O presente estudo é caracterizado como pesquisa descritiva. Foi utilizado um questionário, proporcionando aos entrevistados informar quais benefícios foram proporcionados através da musculação para sua vida social, pessoal e alteração na autoestima. Foi aplicado em 197 alunos que frequentam a Academia Fitness For Life. **RESULTADOS:** Utilizando a escala de Rosenberg para autoestima foi constatado que pessoas, fisicamente se sentem bem, psicologicamente tendem a ser mais felizes, pessoalmente e socialmente mais confiantes. **CONCLUSÃO:** O estudo possibilitou adquirir conhecimento para a área de atenção dos profissionais, pois a atividade física bem orientada proporciona uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação; autoestima; educação física; qualidade de vida.

BENEFIT OF MUSCULATION IN THE SELF-ESTEEM OF STUDENTS / CLIENTS OF THE FITNESS FOR LIFE ACADEMY

ABSTRACT

INTRODUCTION: The practice of physical activity is fundamental, and its benefits are increasingly recognized, in terms of self-esteem or psychological. **OBJECTIVES:** The present study seeks to identify the reasons that lead the individual to practice weight training and how to practice interfering with these individuals' self-esteem and psychological well-being. **METHODOLOGY:** The present study is shown as descriptive research. It was used in a questionnaire, using the informed questionnaires and what benefits were provided through weight training for your social, personal and altered self-esteem. It was applied to 197 students who attend the Fitness For Life Academy. **RESULTS:** Using a Rosenberg scale for self-esteem, it was found by people, physically feeling good, psychologically sensitive to being happier, selected and socially more confident. **CONCLUSION:** The study made it possible to acquire knowledge for an area of professional attention, as well-oriented physical activity provides a better quality of life.

KEYWORDS: Bodybuilding; Self Esteem; Physical Education; Quality of Life.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Orientadora: Profa. Doutora, pela Faculdade União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

É crescente o número de pessoas que procuram as academias de ginástica, em busca do corpo perfeito, estética, muitos estudos são desenvolvidos nesse sentido, como os de Balbinotti e Capozzoli (2008). Para praticantes de longa data, a motivação está mais associada ao prazer, enquanto para iniciantes quase sempre está associado com uma autoimagem que pode ou não estar ligada a uma baixa autoestima. O presente estudo busca identificar os motivos que levam o indivíduo a prática da musculação e como a prática interfere na autoestima e bem estar psicológica desses indivíduos.

Educação Física (2014) “Nos últimos anos vimos aumentar o número de pessoas a procura de academias para atingirem os mais diversos objetivos. Alguns são motivados por orientações médica, buscando melhorar a qualidade de vida. Outros são atletas que almejam melhorar o desempenho em competições; também existem casos em que o objetivo é a recuperação física após lesão muscular provocada por acidente ou intervenção cirúrgica; ou mesmo a busca por um corpo sarado para o próximo verão, pessoas que estão acima do peso tentando emagrecer, mães lutando para recuperar as medidas que tinham antes do nascimento de seus filhos, idosos em busca de bem-estar, entre outros.”.

O artigo a seguir tem por finalidade informar a importância do bem estar psicológicos de aluno/clientes, praticantes de musculação da Academia Fitness For Life situada no município de Trindade.

A autoestima encontra-se relacionada com alguns aspectos do cotidiano do idoso, como o convívio social e familiar, a morbidade, problemas de saúde física ou mental (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006; LUZ; AMATUZZI, 2008) tornando-se um aspecto central da saúde e do bem-estar psicológico (SONSTROEM, 1997).

A autoimagem ou percepção da imagem corporal é entendida por Schilder (1981) como a representação que cada pessoa tem de seu corpo, formada em sua mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para cada pessoa. A autoestima, por sua vez, engloba, segundo Mosquera (1976), a atitude e o sentimento que o indivíduo tem em relação a si próprio.

Segundo Teixeira (2013), a prática da atividade física é fundamental, sendo os seus benefícios cada vez mais reconhecidos, quer em nível de autoestima ou psicológico. Atividade física era um elemento essencial à concepção de mundo do homem grego: parte integrada de sua vida e instrumento pelo qual poderia atingir um ideal de beleza e perfeição,

fosse para aceitação social, fosse para a conformidade com seu cotidiano. Dentre as funções interiores, podemos citar a sua realização pessoal, o reconhecimento, a necessidade de manter status e a autoafirmação. (Singer, 1977).

Segundo Myers e Diener (1995), o bem-estar subjetivo, ao qual subjaz uma lógica hedônica de prazer e de gratificação mais imediatos, traduz-se na presença de emoções positivas e ausência de emoções negativas e na avaliação global da satisfação com a vida. Maior satisfação com a vida parece estar relacionada com indicadores de funcionamento positivo e menor satisfação com a vida tem sido associada à maior sintomatologia depressiva, à rejeição interpessoal e a comportamento agressivo.

Segundo Falcão (2008), a vigorexia é uma psicopatologia que, principalmente, mas não exclusivamente, acomete homens, em uma faixa etária que compreende indivíduos de 16 a 35 anos, podendo ocorrer, até mesmo, em idosos e que faz parte das obsessões masculinas pelo corpo perfeito.

Os vigoréxicos se tornam pessoas com baixa autoestima. O desejo requer sacrifícios e muitos deles mantêm rotinas de treinamentos pesados e dietas, extremamente, restritas, levando a uma ingestão grande de alimentos, que os ajudam no processo de ganho de massa muscular, dieta com alta quantidade de proteínas, podendo levar a distúrbios do trato gastrointestinal e lesões nas articulações, pelo excesso de exercícios (RAVELLI, 2012).

Mecca e colaboradores (1989) enfatizam que a saúde da sociedade depende em grande parte do estado psicológico com que as pessoas se colocam frente a um desafio.

Segundo Coopersmith apud Gobitta e Guzzo (2002), é a avaliação que o indivíduo faz e habitualmente mantém em relação a si mesmo. Expressa uma atitude de aprovação e desaprovação e indica o grau em que o indivíduo se considera capaz, importante e valioso.

Já para Mosquera apud Carrara (2004) a autoestima é um conjunto de atitudes que cada pessoa tem a respeito de si mesma e também a percepção avaliativa sobre si própria. Deste modo, é um estado ou modo de ser, no qual participa a própria pessoa, com ideias que podem ser positivas ou negativas o seu próprio respeito.

As exigências e pressões dos nossos dias têm vindo a incitar os indivíduos a procurar novas formas de melhorar o seu bem-estar psicológico e combater o stress (Cruz, Machado e Mota, 1996). Os estereótipos formados à volta do corpo parecem exercer igualmente uma pressão neste sentido.

Segundo Gaiarsa (1994, cit. por Abrantes, 1998), na sociedade contemporânea, o ideal de corpo que é constantemente exibido em filmes e revistas, gera uma assinalável pressão sobre os indivíduos, principalmente nas mulheres, o que os leva à procura de condições para

obterem um corpo mais bonito, mais atraente e mais atlético, ou seja, um corpo ideal ou tão próximo quanto possível desse ideal.

O estudo desenvolvido questiona as relações entre a prática de exercício físico e a autoestima dos alunos praticantes de musculação. A sua importância prende-se com a necessidade de compreender a relação entre a autoestima e o exercício físico, no sentido de procurar novas formas de abordar o desenvolvimento mais positivo deste através da atividade física. Por outro lado, a procura cada vez maior da prática de exercício físico de lazer, apresenta uma oportunidade de criar novos projetos de intervenção no campo da saúde, trabalhando ao nível da prevenção da doença e manutenção do bem-estar físico e psicológico.

Uma das principais abordagens para o estudo da motivação tem sido a Teoria da Autodeterminação (TAD), que tem o propósito de interpretar a personalidade da motivação humana, e foi desenvolvida para responder por que uma parcela da população é mais intrinsecamente motivada do que outras, apresentando comportamentos mais enérgicos, vitais e em busca de aprendizado e bem-estar, enquanto que outra parte demonstra atitudes contrárias como apatia e falta de interesse em suas atividades. (Saúde e Pesqui. 2019).

A TAD ressalta que a motivação do indivíduo para se engajar em determinado exercício está associada à percepção que o indivíduo tem de si mesmo (autoestima) e sentimentos relativos a si mesmo e às atividades que realiza (bem-estar), uma vez que o engajamento em programas de exercício físico tem como um dos eixos centrais a socialização como forma de motivação e autoestima para a prática. (Bavoso et al).

Dentre os diversos tipos de exercício existentes, a musculação e o treinamento funcional são modalidades com grande procura e adesão nos últimos anos e que favorecem a melhora da autoestima e do bem-estar subjetivo.

Nos últimos anos a utilização dos serviços do personal trainer para a prática da musculação tem aumentado nas academias, uma vez que a prescrição do exercício é elaborada exclusivamente para o indivíduo, com foco nos seus objetivos, bem-estar, motivação e autoestima, sendo o contexto social um fator importante para o engajamento ativo e crescimento psicológico dos praticantes.

Como hipótese, espera-se que os indivíduos que se utilizam do serviço de personal trainer apresentarão maior percepção de motivação, autoestima e bem-estar do que os indivíduos que não possuem esse serviço e os praticantes de treinamento funcional.

De acordo com a TAD, o contexto social é determinante para o desenvolvimento do comportamento autodeterminado e para que o indivíduo sinta prazer e satisfação pela tarefa a

ser executada, o que também pode explicar o maior afeto positivo entre os praticantes de treinamento funcional. Esses achados corroboram com os de Fisher (et al.13), que encontraram resultados semelhantes comparando praticantes de crossfit e indivíduos que praticam musculação, com ou sem personal trainer. Embora, a autoestima não apresentou diferença com nenhuma das outras variáveis, indicando que qualquer uma das modalidades apresentando escores moderados relacionados à autoestima.

METODOLOGIA

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

Foi utilizado um questionário, proporcionando aos entrevistados informar quais benefícios foram proporcionados através da musculação para sua vida social, pessoal e alteração na autoestima.

Quanto às variáveis terá um critério de inclusão e exclusão, serão inclusos alunos da Academia Fitness For Life entre 18 anos acima, que praticam musculação a mais de 4 meses, e de exclusão menores de 18 anos e alunos recém matriculados. Foi efetuado o cálculo amostral dentre os 478 alunos matriculados, 279 serão necessários para a análise, porém com o critério de exclusão, serão utilizados 197 alunos.

Nesse estudo, num primeiro momento serão identificados os significados dos dados e depois as opiniões traduzidas em números. Desta forma obteve-se uma quantidade maior de informações, permitindo uma análise mais completa do problema. Trata-se de uma pesquisa de campo, que buscará apenas naquele presente momento as suas percepções acerca do tema.

A Escala de Autoestima de Rosenberg avalia a autoestima global por meio de dez itens de sentimentos de autoestima e auto aceitação que são respondidos em uma escala likert de 5 pontos num continuo de (1) discordo totalmente (1) a (5) concordo totalmente. Pontuações inferiores a 15 demonstram um nível de autoestima baixo. Ela possui o nome de seu criador e sua validação para o português foi revisada por Hutz et al.27.

Outras dimensões serão avaliadas, com o questionário aplicado neste estudo, que buscará atender as seguintes indagações, quais são os motivos que levam um indivíduo a praticar a musculação nos dias de hoje? Como a prática influencia na autoestima desses indivíduos? Contando que nem todas as pessoas possuem doenças, ou fazem parte das faixas de risco de doenças associadas ao sedentarismo e/ou maus hábitos alimentares, o que então as motiva a ir para as academias todos os dias? Estas perguntas iniciais denotam por si que muitas perguntas relacionadas à motivação à prática de atividade física ainda precisam ser respondidas, e, portanto, mais estudos e de uma maior abrangência, precisam ser realizados, já que esta tese tem apenas um fragmento deste cenário tão extenso no Brasil e no mundo.

Não serão identificados os nomes dos participantes da pesquisa, após a aplicação dos dados mencionados no questionário, serão guardados em uma caixa lacrada onde irão ficar guardados por cinco anos e depois serão todos descartados para reciclagem, no fim das coletas e conclusão da pesquisa.

Garantia de manutenção do sigilo e da privacidade dos participantes da pesquisa durante todas as fases de pesquisa, conforme a **Lei 466**.

A aplicação do questionário ocorreu conforme o esperado, porém com o número de indivíduos a participar menor, pois o período em que foi feita a aplicação do questionário o número de alunos /clientes foi bem inferior ao esperado.

Porém os resultados foram bem, satisfatório, pois os mesmos que participaram da aplicação ficaram bem satisfeitos em participar.

Esse tipo de tema é pouco buscado, porém sua importância é grande, e sua contribuição para o crescimento da área da Educação física e dos profissionais que chegam ao mercado de trabalho a cada ano.

RESULTADOS / DISCUSSÃO

Cada pergunta do questionário possibilita cinco alternativas de respostas, organizadas em uma escala do tipo Likert (sim, quase sempre, várias vezes, algumas vezes e não), as quais são representadas por valores numéricos de 1 a 5.

O referido questionário é composto por 41 perguntas, divididas em 4 aspectos fundamentais (orgânico, social, intelectual e emocional), sendo que cada aspecto é composto de subaspectos: orgânico (genéticos, morfológicos e fisiológicos), social (socioeconômicos, condições da família e realização profissional), intelectual (escolaridade, educação e sucesso profissional) e emocional (felicidade pessoal, bem-estar social e integridade moral) (STEGLICH, 1978).

Tabela 1-Autoimagem

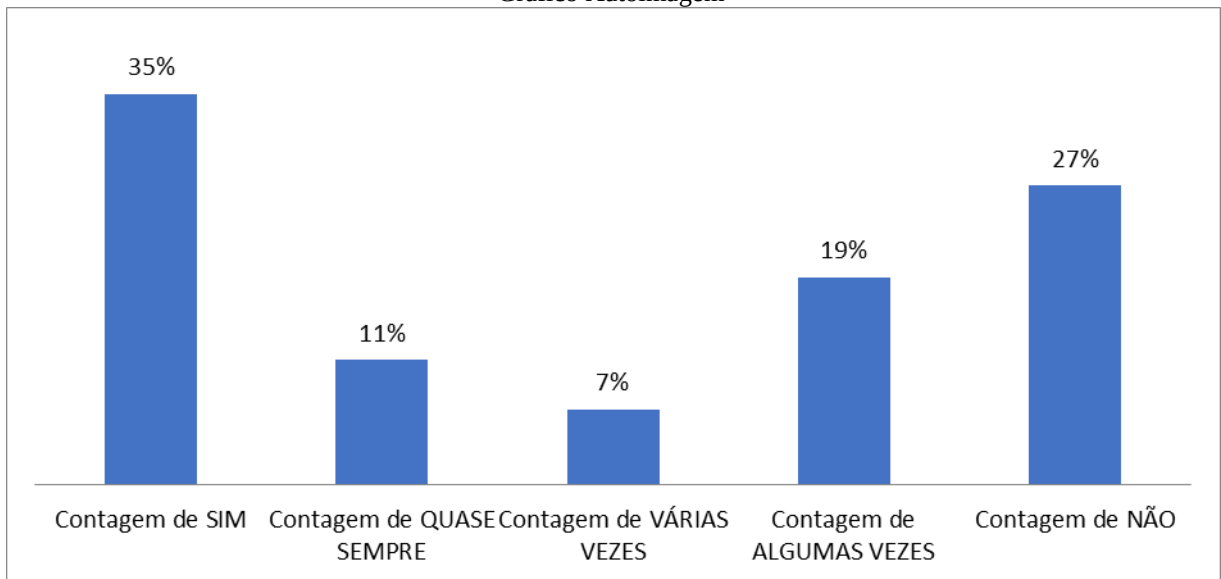
	Qtd.	%
Contagem de SIM	47	35%
Contagem de QUASE SEMPRE	15	11%
Contagem de VÁRIAS VEZES	9	7%
Contagem de ALGUMAS VEZES	25	19%
Contagem de NÃO	36	27%
valor total :	135	100%

Fonte: Elaborado pelo autor.

A Escala de Autoimagem (EAI) tem o objetivo de medir o conjunto de pensamentos, sentimentos e ações que compõem as autoimagens independente e interdependente. Essa escala completou uma década de existência (Singelis, 1994) e tem sido amplamente utilizada.

Depois de feita a coleta de informações, através do questionário aplicado, e realizado o cálculo para a fim de informa a quantidade, em porcentagem, da frequência de respostas dos entrevistados. Durante a aplicação alguns entrevistados tiveram algumas dificuldades em responder algumas questões, pois em algum momento de sua vida nunca havia parado para analisar sobre o assunto.

Gráfico Autoimagem



Fonte: Elaborado pelo autor.

Questões sobre a AUTOIMAGEM dos participantes da pesquisa foi equilibrada levando em consideração de se tratar de questões de autoavaliação. Ainda, pelo fato de se tratar de um instrumento relativamente simples, não é possível considerar outros aspectos atrelados à formação da autoimagem, tais como a influência da família, dos amigos, da mídia ou, em alguns casos, de algumas patologias como anorexia e bulimia, sendo necessária, quase sempre, a utilização de outros instrumentos complementares (DAMASCENO et al., 2005).

A Escala de Autoestima de Rosenberg foi desenvolvida, originalmente em inglês (Rosenberg Self-Esteem Scale - RSES), por Morris Rosenberg, em 1965, como uma escala de avaliação da autoestima global.

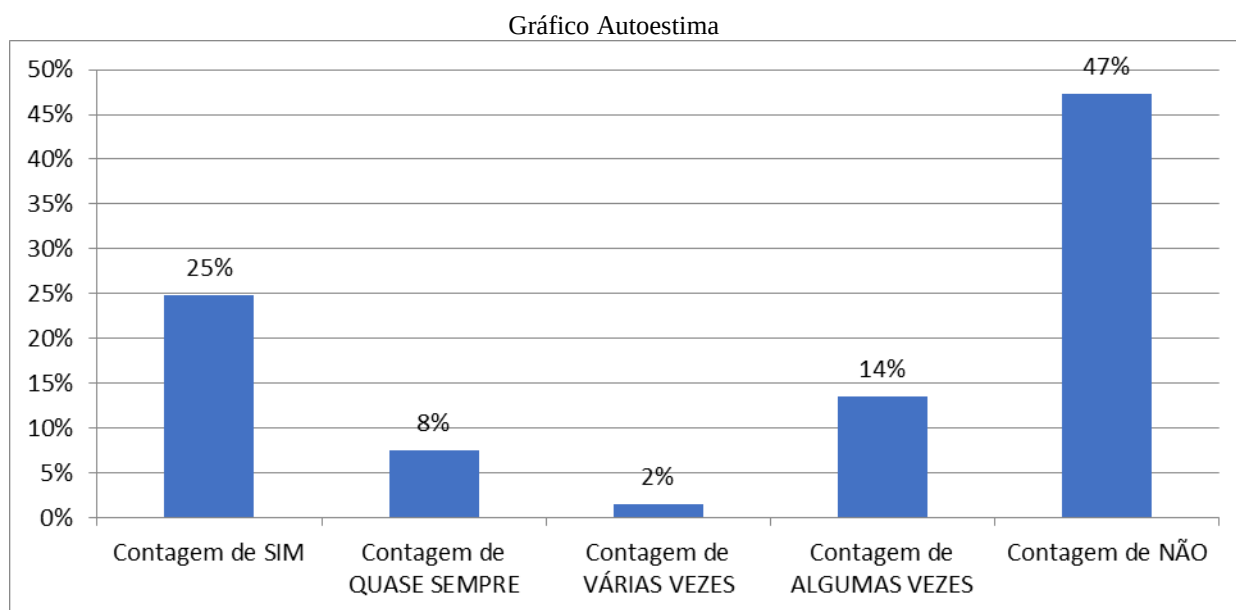
Rosenberg (1965) considera que a autoestima é a autoavaliação pessoal, a qual implica sentimento de valor, englobando um componente predominantemente afetivo, expresso em uma atitude de aprovação/desaprovação em relação a si mesmo.

Tabela 2-Autoestima

	Qtd	%
Contagem de SIM	33	25%
Contagem de QUASE SEMPRE	10	8%
Contagem de VÁRIAS VEZES	2	2%
Contagem de ALGUMAS VEZES	18	14%
Contagem de NÃO	63	47%
Total:	133	100%

Fonte: Elaborado pelo autor.

A mensuração da autoestima tem sido mundialmente realizada por meio da Escala de Autoestima de Rosenberg – EAR (Rosenberg, 1965), conceitualizada pelo autor como um instrumento unidimensional capaz de classificar o nível de autoestima em baixo, médio e alto.



Fonte: Elaborado pelo autor.

O cálculo feito sobre o questionário de AUTOESTIMA ocorreu de forma semelhante ao da AUTOIMAGEM, porém os resultados de perguntas sobre questões voltadas ao pessoal dos entrevistados obteve uma contagem mais elevada da opção não.

A baixa autoestima se expressa pelo sentimento de incompetência, inadequação e incapacidade de enfrentar os desafios; a média é caracterizada pela oscilação do indivíduo entre o sentimento de aprovação e rejeição de si; e a alta consiste no autojulgamento de valor, confiança e competência (Rosenberg, 1965).

CONCLUSÃO

O seguinte estudo possibilitou uma análise de como o bem estar psicológico está interligado com a saúde física de indivíduos, que por meio da prática de atividades físicas desenvolvem uma saúde melhor.

Visto que a finalidade da pesquisa foi descritiva, teve o intuito de observar, analisar, registrar e correlacionar fatos. Utilizando a escala de Rosenberg para autoestima foi constatado que pessoas, fisicamente se sentem bem, psicologicamente tendem a ser mais felizes, pessoalmente e socialmente mais confiantes.

Os alunos /clientes também demonstraram muito interesse pelo tema e buscam se informar sobre prática de atividade física e seus benefícios para a saúde física e psicológica. Dada a importância do tema torna-se necessário a informação adquirida para os profissionais de Educação Física para que atendam as diferentes necessidades dos alunos/clientes. O estudo possibilitou adquirir conhecimento para a área de atenção dos profissionais, pois a atividade física bem orientada proporciona uma melhor qualidade de vida.

Acredita-se que com estudos desta natureza, questões envolvendo não somente a adesão à prática da atividade física, mas também como os indivíduos se mantêm praticando-a por um tempo prolongado sejam respondidas e que com estes resultados possa se desenvolver metodologias adequadas envolvendo a linguagem da motivação ou mesmo em caráter mais prático, auxiliar instrutores de academias de musculação a conhecer melhor o perfil de seus alunos e através dele elaborar um planejamento estratégico baseado em seus anseios perante a prática da atividade física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, 2008.

JUCHEM, L. Motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis. 2006. (Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006)

PICCOLI, J. J. Normalização para trabalhos de conclusão em Educação Física. 2.ed. Canoas: Ed. Ulbra, 2006.

Carbone O.P, Reis J.C. Educação Física Ed. Mundial. 2014.

ANTUNE G., MAZO Z. G., BALBÉ P. G RELAÇÃO DA AUTOESTIMA ENTRE A PERCEPÇÃO DE SAÚDE E ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO(2011).

FREIRE T. TAVARES D. (2011) -Influence of self-esteem and emotion regulation in subjective and psychological well-being of adolescents: contributions to clinical psychology- Escola de Psicologia da Universidade do Minho, Braga, Portugal.

Motter G.A , Bellini M. ,Almeida S. INCIDÊNCIA DE VIGOREXIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO (2017).

Tavares S.K., Navarro F., Frazen C. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício ISSN 1981-9900 versão eletrônica-TREINAMENTO DE FORÇA COMO TERAPIA PARA ADOLESCENTES DEPRESSIVOS E COM BAIXA AUTOESTIMA. (2007).

Tavares, Kim Samuel. Treinamento com Pesos para Adolescentes com Baixa Autoestima. Monografia de Conclusão de Curso. Centro Universitário Metodista IPA. Porto Alegre. (2004)

MOTIVAÇÃO, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA DE PRATICANTES DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO (Silva, Freire, Morais, Nascimento Junior)2019.

Silva RS, Silva Id, Silva RAd, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. Ciên Saúde Col. 2010;15:115-20.

Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness: Guilford Publications; 2017.

Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna Juliana Burges Sbicigo¹ – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil Denise Ruschel Bandeira – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil Débora Dalbosco Dell’Aglío – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil

Mellalieu S, Hanton S. Contemporary advances in sport psychology: A review: Rout; 2015.

18. Smith GL, Banting L, Eime R, O’Sullivan G, van Uffelen JG. The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. Inte J Beh Nutri Phy Acti. 2017;14(1):56-70.

Silva RS, Silva Id, Silva RAd, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. Ciên Saúde Col. 2010;15:115-20. 8. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness: Guilford Publications; 2017.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. Motriz, Rio Claro, v. 15, n. 4, p. 788-796, out./dez. 2009. Disponível em: . Acesso em: 15 abr. 2017.

PINQUART, M.; SÖRENSEN, S. Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: a meta-analysis. *The Journals of Gerontology*, v. 56, n. 4, p. 195-213, 2001.
Disponível em:

. Silva MN, Markland D, Carraça EV, Vieira PN, Coutinho SR, Minderico CS, et al. Exercise autonomous motivation predicts 3-yr weight loss in women. *Med Sci Sports Exerc.* 2011;43(4):728-37.

Lawrence RH, Liang J. Structural integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index A: Race, sex, and age differences.

Psychol Aging. 1988;3(4):375-385. 26. Albuquerque AS, Tróccoli BT. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo.

Psic: Teori Pes. 2004;20(2):153-64. 27. Hutz C. Adaptação brasileira da escala de auto-estima de Rosenberg. Manuscrito não-publicado, Curso de P

WILLIAMS, P.; CASH, T. F. Effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, v. 30, n. 1, p. 75-82, jul. 2001.

ROSENBERG, M. *Society and the adolescent self image*. Princeton: Princeton University Press, 1965.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006

Chung P-K, Zhao Y, Liu J-D, Quach B. A canonical correlation analysis on the relationship between functional fitness and health-related quality of life in older adults. Arch Gerontol Geriatr. 2017;68:44-8. 3. Siqueira AF, Rebesco DB, Amaral FA, Maganhini CB, Agnol SMD, Furmann M, et al. Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade funcional de idosos. Sau Pesqu. 2017;10(2):331-8

Bossle CB. “ Personal trainer & Cia”: noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado. 2009. 24.

Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2018: the CREP edition. ACSM’s Health Fit J. 2017;21(6):10-9. 25

. Lawrence RH, Liang J. Structural integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index A: Race, sex, and age

. Fernandes HM, Vasconcelos-Raposo J, Pereira E, Ramalho J, Oliveira S. A influência da atividade física na saúde mental positiva de idosos. Motri. 2009;5(1):33- 50. 17

. Mellalieu S, Hanton S. Contemporary advances in sport psychology: A review: Rout; 2015. 18. Smith GL, Banting L, Eime R, O’Sullivan G, van Uffelen JG. The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. Int J Beh Nutri Phy Acti. 2017;14(1):56-70. 19. de

Alencar GP, de Oliveira Marin JL, Medeiros LE. ARTIGO ORIGINAL Perfil de praticantes de treinamento funcional de Campo Grande/MS Functional training practitioners’s profile of Campo Grande/MS. Revi Bra Fisi Exe. 2018;17(2):80-5. 20. de

Liz CM, Andrade A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. Revi Bra Ciê Esp. 2016;38(3):267-74.

FERREIRA, E. C. et al. Self-esteem and health-related quality of life in ostomized patients. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 70, n. 2, p. 271-278, abr. 2017.

DIAS, M. S. et al. Auto-estima e fatores associados em gestantes da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 24, n. 12, p. 2787-97, dez. 2008.

COLLINS, A. L.; SMYER, M. A. The resilience of self-esteem in late adulthood. Journal of Aging and Health, Newbury Park, v. 17, n. 4, p. 471-489, 2005.

ANEXOS

ANEXO 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: BENEFICIO DA MUSCULAÇÃO NA AUTOESTIMA DOS
ALUNOS/CLIENTES DA ACADEMIA FITNESS FOR LIFE

Pesquisador Responsável: Professora Dra. Thaís Renata Queiroz Santana Carneiro

Telefone para contato (inclusive ligações a cobrar): (62) 98136-2255

Pesquisadores participantes: Alexsander Wendel de Jesus

Telefone para contato: (62) 99210-2789

O objetivo da pesquisa é analisar o benefício na autoestima proporcionado pela musculação , observar a média de idade dos frequentadores e qual a proporção benéfica da musculação nesses indivíduos ,o único risco desse estudo é que pode ocasionar desconfortos e constrangimentos aos participantes ao RESPONDER O QUESTIONÁRIO.

- **Nome e Assinatura do pesquisador:**

- CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, abaixo assinado,
concordo em participar do estudo BENEFICIO DA MUSCULAÇÃO NA AUTOESTIMA
DOS ALUNOS/CLIENTES DA

ACADEMIA FITNESS FOR LIFE, como sujeito. Fui devidamente informado e
esclarecido pelo pesquisador

_____ sobre a
pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios
decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que
posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer
penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Local e data _____/_____/_____/_____/

Nome: _____

Assinatura do sujeito ou responsável: _____

ANEXO 2

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: **BENEFICIO DA MUSCULAÇÃO NA AUTOESTIMA DOS ALUNOS/CLIENTES DA ACADEMIA FITNESS FOR LIFE**

Pesquisador: **THAIS RENATA QUEIROZ SANTANA CARNEIRO**

Área Temática:

Versão: **2**

CAAE: **22870619.1.0000.9067**

Instituição Proponente: **Centro de Estudos Octávio Dias de Oliveira**

Patrocinador Principal: **Financiamento Próprio**

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: **3.758.110**

Apresentação do Projeto:

Título da Pesquisa: **BENEFICIO DA MUSCULAÇÃO NA AUTOESTIMA DOS ALUNOS/CLIENTES DA ACADEMIA FITNESS FOR LIFE**

Pesquisador Responsável: **THAIS RENATA QUEIROZ SANTANA CARNEIRO**

O projeto a seguir tem por finalidade informar a importância do bem estar psicológicos de aluno/clientes, praticantes de musculação da Academia Fitness For Life situada no município de Trindade. Será utilizado um questionário, proporcionando aos entrevistados informarem quais benefícios foram proporcionados através da musculação para sua vida social, pessoal e alteração na autoestima. Quanto as variáveis terá um critério de inclusão e exclusão, serão inclusos alunos da Academia Fitness For Life acima de 18 anos, que praticam musculação a mais de 4 meses. Exclusão de menores de 18 anos e alunos recém-matriculados. Foi efetuado o calculo amostral dentre os 478 alunos matriculados, 279 serão necessários para a análise, porém com o critério de exclusão, serão incluídos 197 alunos.

Critério de Inclusão:

Serão inclusos alunos da Academia Fitness For Life acima de 18 anos, de ambos os sexos, que praticam musculação a mais de 4 meses

Critério de Exclusão:

Exclusão de menores de 18 anos e alunos recém-matriculados.

Trata-se de apresentação de emenda solicitando prorrogação do prazo.

Os pesquisadores justificam não haver tempo hábil para execução da pesquisa devido à compromissos acadêmicos da graduação por parte do aluno.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar os benefícios proporcionados através da musculação da autoestima de alunos/clientes frequentadores da Academia Fitness For Life em Trindade.

Objetivo Secundário:

- Verificar os motivos de adesão à musculação;- Compreender a relação entre o tempo que praticam musculação e seus níveis de auto-estima.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:**Riscos:**

O estudo pode ocasionar desconfortos e constrangimentos aos participantes ao responder o questionário. Pela interrupção ao abordar o indivíduo, pelo assunto tratado. Os participantes serão lembrados que a pesquisa não será obrigatória. Os pesquisadores farão ao máximo para evitar qualquer tipo de prejuízo na pesquisa se responsabilizando por qualquer dano ou prejuízo ocasionado pela mesma.

Benefícios:

Espera-se como benefício da pesquisa resultados satisfatórios que comprove que a prática de musculação é um fator importante para melhora da autoestima e consequentemente do bem estar psicológico, além de contribuir para a comunidade científica como fonte de consulta.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**Trata-se de apresentação de emenda solicitando prorrogação do prazo.**

Os pesquisadores justificam não haver tempo hábil para execução da pesquisa devido à compromissos acadêmicos da graduação por parte do aluno.

Não houve alterações no projeto de pesquisa. Somente foi postado um novo cronograma que atende às normas do sistema CEP/CONEP vigentes.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados: PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_1484162_E1.pdf; cronograma_adiamiento.doc; PROJETO.docx; termodecompromisso.pdf;TCLE.pdf; termoanuencia.pdf; autorizFUG.jpg; folhaDeRosto.pdf

Os termos apresentados estão adequados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Após a análise dos documentos postados somos favoráveis do presente protocolo de pesquisa, smj deste Comitê.

Considerações Finais a critério do CEP:

Informamos que o Comitê de Ética em Pesquisa/CEP-FUG considera o presente protocolo e a solicitação de prorrogação de prazo APROVADOS, o mesmo foi considerado em acordo com os princípios éticos vigentes. Reiteramos a importância deste Parecer Consubstanciado, e lembramos que o(a) pesquisador(a) responsável deverá encaminhar ao CEP-FUG o Relatório Final baseado na conclusão do estudo e na incidência de publicações decorrentes deste, de acordo com o disposto na Resolução CNS n. 466/12. O prazo para entrega do Relatório é de até 30 dias após o encerramento da pesquisa.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_148416_2_E1.pdf	03/12/2019 15:08:14		Aceito
Cronograma	cronograma_adiamiento.doc	03/12/2019 15:07:08	THAIS RENATA QUEIROZ SANTANA CARNEIRO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.docx	16/09/2019 14:17:30	THAIS RENATA QUEIROZ SANTANA CARNEIRO	Aceito
Declaração de Pesquisadores	termodecompromisso.pdf	16/09/2019 14:16:12	THAIS RENATA QUEIROZ SANTANA CARNEIRO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	16/09/2019 14:14:38	THAIS RENATA QUEIROZ SANTANA CARNEIRO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	termoanuencia.pdf	16/09/2019 11:13:13	THAIS RENATA QUEIROZ SANTANA CARNEIRO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	autorizFUG.jpg	16/09/2019 11:11:14	THAIS RENATA QUEIROZ SANTANA CARNEIRO	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto.pdf	16/09/2019 11:03:06	THAIS RENATA QUEIROZ SANTANA CARNEIRO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

TRINDADE, 10 de Dezembro de 2019

Assinado por:

ALLISSON FILIPE LOPES MARTINS
(Coordenador(a))

ANEXO 3

QUESTIONÁRIO AUTO ESTIMA E AUTO IMAGEM

Este questionário foi desenvolvido por Luiz Alberto Steglich, em 1978, em sua dissertação de mestrado "Terceira Idade, aposentadoria, auto-imagem e auto-estima", na qual desenvolveu o referido instrumento, sendo que foi validado e aplicado com alto índice de validade e fidedignidade.

Para as questões: 4, 9, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 32, 35, 36, 37, 38, 41, 52, 55, 56, 57, 59, 62, 63, 65, 71, 72 e 75, receberam um valor numérico de 5 a 1 que seguem a ordem inversa, ou seja: **1, 2, 3, 5**, 6, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 23, 24, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 58, 60, 61, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 73, 74, 76, 77 e 78

	si m	quase sempre	várias vezes	alguma s vezes	não
1 - Canso-me facilmente?	1	2	3	4	5
2 - Tenho problemas de saúde?	1	2	3	4	5
3 - Gostaria de ter saúde diferente?	1	2	3	4	5
4 - Tenho boa aparência física?	5	4	3	2	1
5 - Gostaria de ter aparência física diferente?	1	2	3	4	5
6 - Percebo que estou ficando velho?	1	2	3	4	5
7 - Gostaria de ter menos idade?	1	2	3	4	5
8 - Gostaria de ser mais vigoroso?	1	2	3	4	5
9 - Considero satisfatória a minha situação financeira?	5	4	3	2	1
10 - Preocupo-me com minha situação financeira?	1	2	3	4	5
11 - Devo deixar de lado muitos planos por falta de dinheiro?	1	2	3	4	5
12 - Aceito minha situação financeira como é?	5	4	3	2	1
13 - Considero-me profissionalmente realizado?	5	4	3	2	1
14 - Eu poderia ter tido maior êxito profissional?	1	2	3	4	5
15 - Sinto-me profissionalmente, inferior aos meus amigos?	1	2	3	4	5
16 - Se pudesse estudaria ainda?	5	4	3	2	1
17 - Gosto de aprender?	5	4	3	2	1
18 - Tenho facilidade de criar idéias?	5	4	3	2	1
19 - Sei encontrar soluções para os problemas que aparecem?	5	4	3	2	1
20 - Tenho curiosidade em conhecer coisas novas?	5	4	3	2	1
21 - Considero-me inteligente?	5	4	3	2	1
22 - Tenho boa memória?	5	4	3	2	1
23 - Gostaria de ser mais inteligente?	1	2	3	4	5
24 - Gostaria de ter memória melhor?	1	2	3	4	5
25 - Tenho planos para o futuro?	5	4	3	2	1
26 - Considero-me uma pessoa feliz?	5	4	3	2	1
27 - Considero-me uma pessoa realizada na vida?	5	4	3	2	1
28 - Sinto conflitos interiores?	1	2	3	4	5
29 - Fico tenso e perturbado quando encontro problemas?	1	2	3	4	5
30 - O meu passado deveria ter sido diferente?	1	2	3	4	5
31 - Preocupo-me muito comigo?	1	2	3	4	5
32 - Consegui realizar o que pretendia na vida?	5	4	3	2	1

- 33- Sinto-me ansiosa?
 34- Sinto-me deprimido?
 35- Aceito a vida como ela é?
 36 - Interesse-me pelos outros?
 37 - Tenho boas relações com meu conjuge?
 38 - Relaciono-me bem com meus parentes?
 39 - Sinto-me abandonado pelos meus filhos?
 40 - Sinto-me abandonado pelo meus parentes?
 41- Sinto-me abandonado pelas outras pessoas?
 42 - Sinto-me abandonado pelos meus amigos?
 43 - Sinto solidão?
 44 - Sinto pena de mim mesma?
 45 - Considero-me uma pessoa desconfiada?
 46 - Parece-me que os outros têm vida melhor que a minha?
 47 - Sinto-me inferior aos meus conhecidos?
 48 - Sinto que os outros me evitam?
 49 - Penso que os outros não têm consideração comigo?
 50 - Sinto que gosto de conversar e não encontro com quem?
 51 - Sou dependente dos outros para minhas necessidades econômicas?
 52 - Sinto segurança em minhas atitudes?
 53 - Tenho dúvidas sobre que atitudes tomar?
 54 - Tenho receio de ferir outras pessoas quando expresso minhas opiniões?
 55 - Considero-me uma pessoa tolerante?
 56 - Gosto das novidades que aparecem?
 57 - Aceito opiniões diferentes da minha?
 58 - Sinto-me magoado quando os outros me criticam?
 59 - A minha vida ainda têm significado para mim?
 60 - Sou uma pessoa revoltada?
 61 - Acuso os outros dos erros que cometo?
 62 - Tenho certeza sobre o que está certo ou errado?
 63 - Tenho senso de humor?
 64 - Sou uma pessoa triste?
 65 - Gosto de novas experiências?
 66 - Sou uma pessoa medrosa?
 67 - As opiniões dos outros têm influenciado sobre mim?
 68 - Considero-me uma pessoa sujeita às convenções sociais?
 69 - Sou uma pessoa submissa?
 70 - Sou egoísta?
 71 - Acredito-me capaz de fazer muitas coisas ainda na vida?
 72 - Sou uma pessoa tranquila?

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1