LAZER PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA EM JUAZEIRO DO NORTE

GÉSSICA KELLY MACIEL DO NASCIMENTO, HERIGLAYCIA LEITE COSTA, JORGE LUCAS ALVES DE SOUSA, GEISA LIDIA FEITOSA RIBEIRO,

Sabemos que são muitas as pessoas que se movimentam em todo o mundo, seja por atividade física, exercício físico ou até mesmo por lazer. A atividade física é qualquer “Movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que o obtido em repouso” [1]. O exercício físico é uma “atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e ou a manutenção da capacidade e rendimento físico” [1]. Uma atividade ou um exercício físico pode ser considerado lazer quando for “uma ocupação escolhida livremente e não remunerada - escolhida, antes de tudo, porque é agradável para si mesmo.” [2] Trata-se de uma pesquisa quantitativa que foi realizada em uma academia de Juazeiro do Norte - CE, com média de 200 alunos sendo selecionados cinco por conveniência. A coleta de dados foi realizada através de um questionário, que continha afirmativas onde o sujeito daria em grau de concordância com tal, uma nota de um a sete, sendo: 1 Discordo totalmente; 2 - Discordo; 3 - Discordo em parte; 4 - Nem concordo, nem discordo; 5 - Concordo em parte; 6 - Concordo; 7 - Concordo totalmente. Dos participantes da pesquisa apenas um era do sexo masculino Em média apresentaram 24,6 anos de idade, peso de 61,7kg, altura de 1,634m. Quanto à escolaridade: 2 possuíam o 2º Grau completo, 2 o ensino superior incompleto e 1 o ensino superior completo. 4 eram solteiros, 1 era casada. 3 praticavam no momento da pesquisa musculação e ginástica, 1 musculação e MMA e 1 apenas musculação. O tempo de prática de atividade/exercício médio é de 4 anos e 7 meses por cada participante do estudo; Geralmente frequentam a academia mais de três vezes na semana; O tempo gasto/reservado para a realização da atividade/exercício em 60% é entre 46-60min, os outros 40% por mais de 60 min. Diante dos resultados obtidos foi possível perceber a partir das afirmações propostas que o público pesquisado pratica musculação como forma de lazer, visando os benefícios fisiológicos, biológicos e sociais, que estão intimamente ligados ao objetivo da temática aqui trabalhada. Assim o estudo foi concluído de forma satisfatória e, o objetivo de verificar se a frequência na academia era realizada por lazer, atingiu o percentual total de aceitação/verdade.

PALAVRAS-CHAVE: LAZER, MUSCULAÇÃO, PRATICANTES.

ÁREA TEMÁTICA: EDUCAÇÃO FÍSICA (EXTENSÃO)

FORMA DE APRESENTAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA