

Organizadores

Renan Souza, Marcio Luiz Werlang, Elisabeth Baretta

PESQUISA, PRÁTICAS PEDAGÓGICAS E O PROCESSO FORMATIVO EM EDUCAÇÃO FÍSICA.

O PROCESSO INVESTIGATIVO
E A FORMAÇÃO PROFISSIONAL
EM EDUCAÇÃO FÍSICA

editora
unoesc



© 2026 Editora Unoesc

Direitos desta edição reservados à Editora Unoesc

É proibida a reprodução desta obra, de toda ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios, sem a permissão expressa da editora.
Fone: (49) 3551-2000 - Fax: (49) 3551-2004 - www.unoesc.edu.br - editora@unoesc.edu.br

Editora Unoesc

Coordenação
Tiago de Matia

Agente administrativa: Simone Dal Moro
Revisão metodológica: Ana Maria de Azevedo
Projeto gráfico e capa: Saimon Vasconcellos Guedes
Diagramação: Saimon Vasconcellos Guedes

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

S358a Pesquisa, práticas pedagógicas e o processo formativo em educação física: o processo investigativo e a formação profissional em educação física / organizadores Renan Souza, Marcio Luiz Werlang, Elisabeth Baretta. – Joaçaba: Editora Unoesc, 2024.
114 p. : il. ; 23 cm.

ISBN e-book: 978-85-8422-334-3
Inclui bibliografia

1. Educação física – Estudo e ensino. 2. Prática de ensino. 3. Professores. I. Souza, Renan, (org.). II. Werlang, Marcio Luiz, (org.). III. Baretta, Elisabeth, (org.).
CDD 371.3

Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca da Unoesc de Joaçaba

Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc

Reitor
Ricardo Antonio De Marco

Vice-reitores de Campi
Campus de Chapecó
Carlos Eduardo Carvalho
Campus de São Miguel do Oeste
Vitor Carlos D'Agostini
Campus de Videira
Carla Fabiana Cazella
Campus de Xanxerê
Genesio Téó

Pró-reitora de Ensino
Lindamir Secchi Gadler

Pró-reitor de Pesquisa, Pós-
Graduação, Extensão e Inovação
Kurt Schneider

Diretor Executivo
Jarlei Sartori

Conselho Editorial

Tiago de Matia	Silvio Santos Junior
Sandra Fachineto	Carlos Luiz Strapazon
Aline Pertile Remor	Wilson Antônio Steinmetz
Lisandra Antunes de Oliveira	César Milton Baratto
Marilda Pasqual Schneider	Marconi Januário
Claudio Luiz Orço	Marcieli Maccari
Ieda Margarete Oro	Daniele Cristine Beuron

A revisão linguística é de responsabilidade dos autores.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
--------------------	---

RESUMOS

A IMPORTÂNCIA DA PERIODIZAÇÃO E DA PRÁTICA SUPERVISIONADA NO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA.....	8
---	---

ÁREAS DE CONHECIMENTO NA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO	9
---	---

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE	10
--	----

DESENVOLVIMENTO E APLICAÇÃO DE JOGOS E BRINCADEIRAS A PARTIR DE MATERIAIS RECICLÁVEIS NO COMPONENTE CURRICULAR DE RECREAÇÃO E LAZER	11
---	----

DESENVOLVIMENTO TÁTICO E TÉCNICO NA PRÁTICA DO TREINAMENTO DE HANDEBOL EM CATEGORIAS DE BASE.....	12
---	----

ESPECIALIZAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM MUSCULAÇÃO	13
---	----

ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL: VIVÊNCIAS E POSSIBILIDADES	14
--	----

ESTÁGIO CURRICULAR PROFISSIONAL COMO ORIENTADOR DE MUSCULAÇÃO NA ACADEMIA SESC JOAÇABA	15
--	----

ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO: UMA JORNADA ATRAVÉS DO VOLEIBOL E DO LÚDICO.....	16
---	----

ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO: VIVÊNCIA PROFISSIONAL EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO	17
--	----

PERCEPÇÕES SOBRE O ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM BUSCA DE APROFUNDAMENTOS EM NATAÇÃO	18
--	----

PRÁTICAS EXPERIMENTAIS E FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL	19
--	----

TREINAMENTO FUNCIONAL E DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS: RELATO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO	20
---	----

TREINAMENTO PERSONALIZADO COMO FERRAMENTA DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA: RELATO DE ESTÁGIO.....	21
TREINAMENTO RESISTIDO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL	22
VIVÊNCIAS NA ACADEMIA DE GINÁSTICA COM O TREINAMENTO FUNCIONAL E O MÉTODO PILATES	24
VIVÊNCIAS NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM MUSCULAÇÃO E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A FORMAÇÃO PROFISSIONAL	25

ARTIGOS

DIAGNÓSTICO DA APTIDÃO FÍSICA E MUDANÇA DE COMPORTAMENTO RELACIONADO AO EXERCÍCIO FÍSICO E À SAÚDE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES INSERIDOS NO PROJETO DE INICIAÇÃO DESPORTIVA ESCOLAR (PIDE).....	27
MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS: UM ESTUDO EM ACADEMIAS DO MUNICÍPIO DE HERVAL D´OESTE, SC	48
O CONHECIMENTO DE GESTORES DE ASSOCIAÇÕES DESPORTIVAS SOBRE A LEI DE INCENTIVO AO ESPORTE (LIE) NO MUNICÍPIO DE JOAÇABA	63
PERCEPÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES SOBRE O PROJETO DE INICIAÇÃO DESPORTIVA ESCOLAR - PIDE.....	78
USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS FARMACOLÓGICOS E NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO	97

APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que apresentamos esta obra, construída a partir das produções acadêmicas desenvolvidas no Curso de Educação Física da Unoesc – Campus Joaçaba ao longo do ano de 2024, cuja publicação se concretiza neste momento, em 2026. Este e-book materializa o compromisso institucional com a formação acadêmica de qualidade, orientada pela articulação entre ensino, pesquisa e vivências que consolidam o percurso formativo de nossos estudantes.

As produções aqui reunidas refletem o protagonismo de nossos acadêmicos e docentes na construção do conhecimento, evidenciando a qualidade das experiências formativas desenvolvidas no curso, especialmente por meio dos estágios curriculares e dos Trabalhos de Conclusão de Curso. Esses elementos expressam o compromisso com uma formação sólida, crítica e comprometida com a realidade profissional, aproximando teoria e prática e qualificando a atuação futura de nossos egressos.

Além disso, a trajetória formativa no curso é fortalecida por atividades acadêmicas que ampliam a experiência universitária e contribuem para o desenvolvimento de competências profissionais e humanas, em consonância com o projeto pedagógico institucional e com a proposta de formação integral da Unoesc.

Cabe destacar que, no ano de 2025, a ampliação de políticas públicas de acesso ao ensino superior, como o Programa Universidade Gratuita em Santa Catarina, impactou positivamente o ingresso e a permanência de estudantes em nossa instituição. Esse movimento refletiu diretamente no Curso de Educação Física, ampliando oportunidades e diversificando o perfil acadêmico, o que fortalece ainda mais o compromisso social da Unoesc

com a democratização do conhecimento e a formação de profissionais qualificados.

Assim, esta obra não apenas registra produções acadêmicas, mas também representa o compromisso coletivo com a excelência na formação em Educação Física, evidenciando o papel transformador da Universidade na sociedade..

Elisabeth Baretta

CREF 000330-G/SC

Coordenadora do Curso de Educação Física

RESUMOS



A IMPORTÂNCIA DA PERIODIZAÇÃO E DA PRÁTICA SUPERVISIONADA NO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

¹Geovane Bruno Cezar

²Renan Souza

O treinamento em academias tem ganhado crescente popularidade entre diferentes públicos, incluindo jovens, idosos e crianças, devido aos benefícios proporcionados para as capacidades físicas, como resistência, força e mobilidade. Além disso, o treinamento contribui para uma vida mais saudável, promovendo melhorias na saúde física e mental. A periodização desempenha um papel fundamental nesse contexto, permitindo o planejamento e o ajuste das variáveis para atingir os objetivos específicos de cada aluno. O objetivo do estágio foi vivenciar e aprofundar o conhecimento em sessões de treinamento, auxiliando o profissional em treinos individuais, de acordo com as necessidades de cada aluno, e em treinos em grupo. O estágio foi realizado no Centro de Treinamento do M63, totalizando 65 horas de observação e prática. As atividades realizadas incluíram ativações e exercícios de mobilidade antes dos treinos, preparando os alunos para exercícios como agachamento, levantamento terra, afundo, avanço, supino, entre outros, conforme o foco de cada treinamento. À medida que os alunos evoluíam, os exercícios se tornavam mais complexos e com maior sobrecarga. Durante o estágio, observou-se uma melhora significativa na postura dos alunos, além da redução ou eliminação de dores relatadas em treinos anteriores ou em atividades cotidianas. As experiências obtidas na prática do estágio curricular contribuíram para ampliar a compreensão do estudante sobre a prescrição de treinamento, incluindo como os programas são estruturados, adaptados e aplicados a diferentes perfis de alunos. O estágio proporcionou conhecimentos mais aprofundados e específicos sobre treinamento em diferentes faixas etárias, por meio da prática direta e do contato com profissionais experientes. Essa vivência não apenas enriqueceu o conhecimento técnico do acadêmico, mas também o preparou para enfrentar e resolver os desafios que surgem na carreira profissional, fortalecendo sua formação e capacidade de atuação na área de Educação Física.

Palavras-chave: Academia, força e treinamento.

¹ bastianello2@hotmail.com

² renan-souza@unoesc.edu.br

ÁREAS DE CONHECIMENTO NA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

¹Gabriel Buratto

²Renan Souza

Atualmente, cresce a preocupação com a estética corporal e o reconhecimento da importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida. As academias de ginástica e musculação são destacadas como espaços ideais para alcançar esses objetivos. No entanto, estudos indicam que, em algumas situações, a busca por um ideal estético pode prevalecer sobre a busca pela saúde, gerando desafios na orientação profissional, uma vez que os objetivos do professor e do aluno podem divergir. O objetivo deste estágio supervisionado foi proporcionar ao acadêmico a consolidação da aprendizagem como um processo pedagógico de construção de conhecimentos e desenvolvimento de competências e habilidades, por meio de um ambiente de aprendizagem adequado e de supervisão no campo de atuação profissional. O estágio foi realizado na academia do Serviço Social do Comércio (Sesc), totalizando 65 horas de estágio curricular. As atividades consistiram no acompanhamento e auxílio ao supervisor de estágio nas diferentes áreas da academia. O Sesc, como uma instituição sem fins lucrativos atuante desde 1946, tem promovido o desenvolvimento físico-esportivo, a recreação e o turismo social. Com uma ampla estrutura em todo o Estado, oferece uma programação diversificada, incluindo academias, ginásios, quadras esportivas e eventos recreativos para pessoas de todas as idades. Durante o estágio, destacou-se a influência positiva do relacionamento com o professor supervisor, cuja orientação, domínio do assunto e prática foram essenciais para o aprimoramento profissional e a compreensão dos conceitos teóricos aplicados no dia a dia. Conclui-se ressaltando a importância do auxílio na prática de exercícios físicos para a promoção da saúde e a evolução da qualidade de vida das pessoas. O estágio supervisionado mostrou-se essencial para conectar teoria e prática, sendo um momento crucial no desenvolvimento do acadêmico como futuro profissional, contribuindo para sua formação técnica, ética e pedagógica na área de Educação Física.

Palavras-chave: estética corporal; atividade física; academias de ginástica; musculação.

¹ buratto.rock@gmail.com

² renan-souza@unoesc.edu.br

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

¹Didani Caron

²Renan Souza

O processo de envelhecimento humano causa modificações morfológicas, fisiológicas e a diminuição das capacidades funcionais do idoso, dificultando a execução das atividades da vida diária, diminuição da força e qualidade muscular, deixando-o mais suscetível a quedas. O idoso deve adotar hábitos saudáveis e modificar alguns, na busca de uma melhor qualidade de vida. A musculação surge como benefício para melhorar a saúde, a capacidade funcional, correção postural, equilíbrio, flexibilidade, promoção de bem-estar, diminuição do risco de quedas e prevenção de doenças. Além disso, há a interação social por meio da prática da musculação, bem como a diminuição dos sinais e sintomas depressivos. O presente estudo teve por objetivo proporcionar a vivência de experiências práticas e a interação com profissionais experientes na área do esporte, capacitando a estudante para o mercado de trabalho. Houve aulas iniciais em que foi realizada a definição da entidade, o contrato de estágio e a explicação de como iria ocorrer o andamento das atividades. Na entidade foi possível realizar a intervenção e auxiliar no desenvolvimento das atividades propostas. O período de observação e intervenção totalizou 65 horas. A partir da vivência prática de estágio foi possível adquirir experiências e o contato com profissionais, dos quais contribuiriam com informações do dia a dia e também transmitiram conhecimento. Um ponto positivo é que há inúmeras atividades que podem ser alteradas e adaptadas, dependendo da capacidade funcional do idoso, isso faz com que sempre haja mais opções e não sejam treinos repetitivos, além de outro ponto que é o comprometimento dos idosos. O estágio proporcionou à acadêmica, a vivência de experiências práticas e a interação com profissionais atuantes na musculação, de forma a capacitar e desenvolver habilidades para a atuação da estudante no mercado de trabalho.

Palavras-chave: exercício físico; idosos; desenvolvimento profissional.

¹ didacaron@gmail.com

² renan-souza@unoesc.edu.br

DESENVOLVIMENTO E APLICAÇÃO DE JOGOS E BRINCADEIRAS A PARTIR DE MATERIAIS RECICLÁVEIS NO COMPONENTE CURRICULAR DE RECREAÇÃO E LAZER

¹Mônica Letícia Silveira de Ávila

²Renan Bonamigo

Mateus Henrique Hofstatter

Gracielle Fin

A criatividade, a sustentabilidade e os aspectos lúdicos e metodológicos que podem ser aplicados no ambiente escolar são elementos importantes para serem discutidos e abordados por estudantes de graduação. Durante o desenvolvimento do componente curricular de recreação e lazer, do curso de educação física da Unoesc, Joaçaba, os acadêmicos puderam aplicar estratégias pedagógicas, por meio de atividades lúdicas, criativas e adaptáveis, com o desenvolvimento de jogos e brincadeiras a partir de sucatas e materiais sustentáveis. Os jogos e brincadeiras elaborados tinham como objetivo a aplicação dos conhecimentos e adaptações de materiais, tendo como foco a utilização de materiais recicláveis, com ideias sustentáveis. A atividade, como parte da proposta do componente curricular, consistia em estimular os participantes em buscar jogos já existentes ou que fossem criados e adaptados com base na reutilização de materiais para que depois pudessem ser expostos e testados pelos integrantes dos outros grupos e pela comunidade. Além de tratar sobre Educação Física, como a importância do ensino por meio da ludicidade por exemplo, também foi possível pensar em praticar novas ideias sobre os cuidados necessários em relação ao meio ambiente. Ao final da exposição foi possível constatar que existe uma ampla variedade de materiais disponíveis para a elaboração das atividades, e que é possível criar muitos exercícios para a educação que trabalhem os aspectos cognitivo, motor e socioafetivo de maneira agradável e descontraída, favorecendo a aprendizagem. Com essa oportunidade foi possível melhorar as habilidades pedagógicas, estimulando a criatividade e outros princípios por meio da troca de ideias, de observar as características de todos os jogos desenvolvidos, considerando a importância de utilizar o jogo e a brincadeira como uma das maneiras mais interessantes de ensino na educação física escolar.

Palavras-chave: sustentabilidade; ludicidade no ensino; jogos.

¹ monicaavila2611@gmail.com

² renanbonamigo2013@hotmail.com

DESENVOLVIMENTO TÁTICO E TÉCNICO NA PRÁTICA DO TREINAMENTO DE HANDEBOL EM CATEGORIAS DE BASE

¹Giovani Baú da Silva

²Marly Baretta

O handebol é um esporte coletivo que tem como objetivo marcar gols, conduzindo e arremessando a bola com as mãos. Apresenta características técnicas e táticas que podem ser atrativas para todas as idades, como também pode ser facilmente praticado de forma recreativa, bem como ter continuidade e evolução no alto rendimento. O objetivo do estágio foi analisar e interagir nos treinos de handebol, agregando experiência nesse esporte, desenvolvendo a aprendizagem relacionada ao processo pedagógico e de habilidades necessárias a esse campo de atuação profissional. Os procedimentos necessários para iniciar o estágio estiveram relacionados a organização da documentação para estabelecer os termos legais firmados com a Universidade, acadêmico e entidade-campo. Posteriormente, o acadêmico realizou uma pesquisa bibliográfica sobre o handebol, relacionada às futuras observações das atividades práticas, interação com os atletas, fundamentos e fases do aprendizado do esporte. O estágio foi realizado em Joaçaba, no primeiro semestre de 2023, em uma associação esportiva que desenvolve um trabalho idôneo e competente relacionado à formação de atletas na modalidade de handebol e disputa competições da modalidade em nível regional, estadual e nacional. Como resultado do estágio, fica a importância para a formação acadêmica vivenciada com outros profissionais da área, o relacionamento com os professores supervisores e a interação do acadêmico nas atividades aplicadas com os atletas, que proporcionou a aquisição de conhecimentos mais aprofundados sobre o esporte, experiências práticas relacionadas a formas de lidar com os atletas durante o período de treinamento, bem como durante as competições.

Palavras-chave: handebol; prática esportiva; formação profissional.

¹ giovanibaudasilva@gmail.com

² marly.baretta@unoesc.edu.br

ESPECIALIZAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM MUSCULAÇÃO

¹Jaine Chaves

²Marly Baretta

Há um aumento considerável do número de pessoas que procuram academias de musculação, e isso se deve às melhorias estéticas e funcionais proporcionadas por essa prática, bem como a melhora da composição corporal, força, flexibilidade, e outros benefícios observados nos curto e longo prazos, nos âmbitos físico e psicológico, e na saúde geral. O objetivo do estágio foi conhecer os métodos de treinamento utilizados por indivíduos praticantes de musculação e auxiliar e colaborar no processo de prescrição e orientação do treinamento resistido. O estágio iniciou com a definição, por parte da acadêmica da entidade-campo e o encaminhamento dos documentos para firmar o contrato de estágio, após todas as assinaturas necessárias, foi realizado um estudo bibliográfico, visando a elaboração do projeto de estágio, buscando aprofundar o entendimento da acadêmica sobre fundamentos, práticas e benefícios da musculação para diferentes faixas etárias. As atividades desenvolvidas no local do estágio foram: o reconhecimento do espaço; e o funcionamento dos aparelhos e máquinas, bem como observação do funcionamento da academia de forma geral. Posteriormente, foram realizados os auxílios aos alunos da academia para realização de exercícios prescritos em seus treinos e aprofundamento da metodologia de treinamento dos professores. Todo o processo do estágio foi aproveitado da melhor forma, e a acadêmica conseguiu adquirir experiência e aprendizado com outros profissionais, no auxílio aos alunos, entendendo melhor como tudo funciona. Foi possível, com essa experiência, firmar a vontade de atuar nessa área, sabendo que o caminho certo é esse, fazendo algo que dá prazer e vontade de trabalhar e se dedicar cada vez mais.

Palavras-chave: treino de força; aprendizado; educação física.

¹ jainechaves156@gmail.com

² marly.baretta@unoesc.edu.br

ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL: VIVÊNCIAS E POSSIBILIDADES

¹Amanda Rossetto Hetkowski

²Marly Baretta

O estágio supervisionado na escola é uma etapa fundamental na formação de futuros profissionais da educação, sendo uma oportunidade para que os acadêmicos apliquem na prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso de graduação. Durante o estágio supervisionado, o acadêmico é inserido em um ambiente escolar real, e pode observar e participar das atividades pedagógicas. O estágio teve como objetivo articular o desenvolvimento da prática profissional com experiências práticas do aprendizado teórico, organizando o desenvolvimento da capacidade científica, pedagógica e criativa complementar ao processo de formação profissional. As aulas de estágio supervisionado iniciaram na universidade com o encaminhamento da documentação legal, delineamento e acompanhamento das demais atividades junto às orientadoras. A observação, monitoria e regência nas aulas de educação física foram realizadas pela acadêmica em uma instituição particular de ensino, com alunos do 1º ao 9º ano do ensino fundamental. Para os anos iniciais, as atividades planejadas e aplicadas nas aulas contemplaram a unidade temática de brincadeiras e jogos e, nos anos finais, a ginástica geral e esportes de invasão, optando-se pelo basquete. Durante as aulas, notou-se a facilidade dos professores em trabalharem com as turmas. Os alunos são respeitosos, ouvintes atentos e prestativos, na presença da acadêmica mostraram-se receptivos e realizaram todas as atividades propostas. O estágio supervisionado na escola é uma oportunidade para o acadêmico conhecer a realidade da educação, compreender o funcionamento de uma escola, a dinâmica da sala de aula e o processo de ensino-aprendizagem, além de ser uma etapa essencial na formação de educadores, pois proporciona uma experiência prática que contribui para a formação de um profissional crítico, reflexivo e capaz de atuar de forma eficiente e eficaz na educação.

Palavras-chave: educação física; ensino fundamental; escola; vivências.

¹ manda.rossetto90@gmail.com

² marly.baretta@unoesc.edu.br

ESTÁGIO CURRICULAR PROFISSIONAL COMO ORIENTADOR DE MUSCULAÇÃO NA ACADEMIA SESC JOAÇABA

¹Bruno David Alves

²Renan Souza

O treinamento resistido (TR), vem se tornando cada vez mais uma das práticas de exercício físico mais procuradas para melhorar o condicionamento físico de indivíduos em geral. O termo “treinamento resistido” trata-se de exercícios a partir da manipulação de cargas, velocidade de execução, ordem dos exercícios, entre outras variáveis que geraram estímulos a favor de diferentes adaptações fisiológicas. O objetivo desse trabalho, foi observar o desenvolvimento dos praticantes de musculação, de acordo com os treinamentos prescritos pelos professores, com objetivo de auxiliar na melhoria do treinamento e desempenho dos mesmos. Por meio da observação e auxílio nas atividades propostas, o estágio foi desenvolvido de setembro a outubro de 2023, perfazendo 65 de atividades na entidade campo. Durante esse período foi possível auxiliar os professores e os alunos em todas as atividades, desde o auxílio dos alunos na execução dos exercícios propostos, esclarecimento de dúvidas sobre os aparelhos e os treinos, contribuindo para a melhora no desempenho dos praticantes, até mesmo no auxílio aos professores nos eventos externos. A proposta de estágio trouxe a oportunidade de novas experiências em academias, concebendo uma nova visão no desenvolvimento de praticantes de treinamento resistido O SESC é uma entidade que proporciona programas na área da saúde, educação, cultura, lazer e assistência. A academia do SESC proporciona uma melhora na qualidade de vida dos trabalhadores de bens e seus dependentes. Diante disso, percebeu-se que a dedicação e o conhecimento dos profissionais que compõem a equipe proporcionam uma qualidade de vida melhor para os praticantes do treinamento resistido na academia SESC.

Palavras-chave: treinamento resistido; academia; exercício físico.

¹ bruno.david.alves@hotmail.com

² renan-souza@unoesc.edu.br

ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO: UMA JORNADA ATRAVÉS DO VOLEIBOL E DO LÚDICO

¹Périclis Felipe Coelli

²Marly Baretta

O estágio supervisionado do curso de licenciatura em educação física é uma etapa crucial na formação de futuros profissionais. Durante o estágio, os acadêmicos vivenciam situações de planejamento de aulas considerando objetivos, conteúdos, recursos e estratégias pedagógicas. Neste estágio, como forma de vincular a teoria e a prática, o acadêmico foi desafiado a contemplar os jogos e brincadeiras e o voleibol nas aulas que ministrou na escola. Os jogos e brincadeiras são fundamentais no processo de aprendizagem da criança, pois são aliados no desenvolvimento de algumas habilidades físicas, sociais, cognitivas e afetivas, e o voleibol é uma excelente opção para ser incluída nas aulas de educação física. Dessa forma, além de ser um esporte divertido, ele proporciona uma experiência enriquecedora, que vai além do aspecto físico, contribuindo para o crescimento pessoal e social. O objetivo do estágio foi articular o desenvolvimento da prática profissional com experiências práticas do aprendizado teórico, organizando o desenvolvimento da capacidade científica, pedagógica e criativa complementar ao processo de formação profissional. O estágio supervisionado foi realizado em uma escola municipal de Ouro. Para a sua execução, adotou-se metodologia envolvendo momentos de observação, monitoria e regência de aulas de educação física, que são etapas fundamentais para o estagiário desenvolver habilidades práticas e teóricas. Constatou-se que a atividade lúdica é importante no desenvolvimento e na aprendizagem da criança, assim como o voleibol que oferece várias oportunidades de aprendizado, como o trabalho em equipe, o desenvolvimento de capacidades físicas e motoras, a disciplina, o respeito e as habilidades sociais. Tanto os professores da escola, quanto os futuros professores devem ter consciência dessa importância em relação ao brincar e ao voleibol no ensino-aprendizagem. Entende-se que a vivência na escola, oportunizada pelo estágio, prepara os acadêmicos para os desafios da carreira docente.

Palavras-chave: educação física; escola; voleibol; brincadeiras; jogos.

¹ periclisc@hotmail.com

² marly.baretta@unoesc.edu.br

ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO: VIVÊNCIA PROFISSIONAL EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

¹Diogo Alves Dos Santos

²Marly Baretta

O estágio curricular supervisionado possibilita a aplicação do conhecimento obtido no curso de graduação, permitindo o desenvolvimento de habilidades profissionais, a experiência real e o potencial envolvido. Esse momento enriquece a formação, fortalece o currículo e facilita a transição da vida acadêmica para o mercado de trabalho, abrindo portas para oportunidades futuras. As academias de musculação e ginástica são espaços em que o profissional de Educação Física pode atuar e oferecem ótimas opções de atividades para a prática de exercícios físicos regulares, propiciando, a promoção da saúde e o aumento da expectativa de vida dos indivíduos. O objetivo do estágio foi aplicar e aprofundar o conhecimento estudado no curso de Educação Física, analisando práticas profissionais, demonstrando ética e competência, bem como, a técnica prática e teórica. O estágio iniciou com orientações em sala de aula, planejamento e definição dos locais de estágio. Este estágio foi realizado em uma academia de Joaçaba e com ele revelou-se uma realidade prática distinta, enriquecendo a aplicação da teoria e proporcionando interação com diversos profissionais e clientes. Destaca-se o aprendizado com o supervisor do local do estágio, abordando novas técnicas e esclarecendo dúvidas. O compromisso com o estágio envolveu auxílio na realização de exercícios, cumprimento de horários e contribuições com as tarefas da academia. A preparação do profissional, nesse período de aprendizado, é importante, pois o estágio emprega um papel fundamental na formação altamente competente, pois oportunizou aplicar a teoria em situações reais, desenvolver habilidades e conhecimentos práticos, o contato com outros profissionais, tornar-se visível no mercado e interagir com uma variedade de clientes. Por meio dessa experiência, os futuros profissionais podem crescer pessoalmente e profissionalmente, preparando-se para uma carreira gratificante e de impacto na promoção da saúde e bem-estar dos indivíduos.

Palavras-chave: estágio supervisionado; academias de ginástica; aprendizado.

¹ alvedossantosdiogo343@gmail.com

² marly.baretta@unoesc.edu.br

PERCEPÇÕES SOBRE O ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM BUSCA DE APROFUNDAMENTOS EM NATAÇÃO

¹Jaine Chaves

²Marly Baretta

A natação é uma importante atividade na vida das pessoas em relação a lazer e saúde, proporcionando benefícios a curto e a longo prazo, nos âmbitos físico e psicológico. O objetivo do estágio supervisionado foi observar e compreender o esporte e o planejamento de atividades no meio líquido pelo profissional de educação física que, de forma individualizada, monitora o avanço do aluno de acordo com suas capacidades e limitações. Inicialmente foi realizado um estudo bibliográfico visando a elaboração do projeto de estágio e buscando aprofundar o entendimento da acadêmica sobre propriedades, fundamentos, características e benefícios da natação para diferentes faixas etárias. Posteriormente foram realizadas as observações das atividades aplicadas pelo profissional de educação física, auxiliando o responsável por elas e aplicando atividades de reforço para um aluno com Síndrome de Down. Ainda, elaborou exercícios progressivos para desenvolvimento do nado *crawl* com crianças e adultos, e acompanhou o desenvolvimento de alunos iniciantes em adaptação ao meio líquido. Nas turmas infantis, foram aplicadas atividades recreativas para que as crianças desenvolvessem, por meio de brincadeiras no meio líquido, habilidades e competências necessárias a essa faixa etária. Entende-se que o estágio foi concluído com sucesso, pois os alunos participaram das atividades, demonstrando carinho e respeito pela acadêmica. O conhecimento e apreço pelo esporte, pelo qual possuía desejo de obter um aprendizado mais aprofundado, foram ampliados. A vivência do estágio foi de grande importância para sua formação, possibilitando conhecer a rotina e a realidade de um espaço que oferece aulas de natação, com seus pontos positivos e os desafios da profissão. Com essa vivência, a acadêmica pode experimentar a aplicação de atividades práticas, observar os diferentes públicos praticantes, conhecer objetivos, limitações e a importância da natação na vida das pessoas. Essa experiência proporcionou à acadêmica aprendizados que serão levados para sua vida pessoal e profissional.

Palavras-chave: educação física; natação; aprendizado.

¹ jainechaves156@gmail.com

² marly.baretta@unoesc.edu.br

PRÁTICAS EXPERIMENTAIS E FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL

¹Hebert Luiz Ribeiro da Silva

²Marly Baretta

O Ensino Fundamental é uma fase crucial para o desenvolvimento cognitivo, motor e afetivo do aluno, e o componente curricular de Educação Física colabora para esse desenvolvimento. Nesse contexto, para os futuros educadores, a vivência por meio do estágio supervisionado, num primeiro momento, oportuniza a observação direta do ambiente escolar, a fim de compreenderem a dinâmica da sala de aula, as interações com os alunos e os desafios diante de algumas dificuldades e, num segundo momento, colocarem em prática os conteúdos vivenciados na universidade. O objetivo do estágio foi articular o desenvolvimento da prática profissional com experiências práticas do aprendizado teórico, organizando o desenvolvimento da capacidade científica, pedagógica e criativa complementar ao processo de formação profissional. Na fase inicial do estágio, o acadêmico foi conduzido por sua professora orientadora, a qual fez encaminhamentos de documentos, e planejou-se para a execução do estágio, que foi realizado em uma escola de Ensino Fundamental de Capinzal, SC. O acadêmico dedicou-se à observação das aulas, e, conforme o estágio progrediu, conceberam-se e implementaram-se atividades pedagógicas, considerando-se o planejamento do professor supervisor da escola, o seguimento de seu trabalho, a diversidade do grupo e o ritmo individual de cada aluno. O estágio revelou que alguns alunos apresentam desempenho motor atrasado e falta de concentração, o que dificulta seu aprendizado. Houve desafios significativos para trabalhar com os alunos que possuem laudo médico, pois eles exigem maior atenção no momento da condução das aulas. O estágio no Ensino Fundamental desempenha um papel crucial na formação dos acadêmicos de licenciatura em Educação Física, já que proporciona experiências práticas que complementam o aprendizado teórico em sala de aula. Essa vivência prática não apenas enriquece a aprendizagem dos acadêmicos, mas também os prepara para os desafios futuros da vida acadêmica e profissional.

Palavras-chave: educação física; estágio supervisionado; escola; formação profissional.

¹ hebert.lrdasilva@gmail.com

² marly.baretta@unoesc.edu.br

TREINAMENTO FUNCIONAL E DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS: RELATO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO

¹Natalia de Souza Graeff

²Renan Souza

O treinamento funcional é um método eficiente que contribui para o desenvolvimento de habilidades utilizadas no cotidiano ou em atividades específicas, além de auxiliar no aprimoramento de capacidades físicas como força, flexibilidade, equilíbrio e resistência muscular, entre outras. Nesse contexto, o estágio teve como objetivo proporcionar à acadêmica a consolidação da aprendizagem como um processo pedagógico de construção de conhecimentos, desenvolvimento de competências e habilidades, por meio de um ambiente de aprendizagem adequado e supervisionado no campo de atuação profissional. O estágio supervisionado obrigatório foi realizado entre 16 de outubro e 13 de novembro de 2023, com frequência de quatro vezes por semana, no período noturno, totalizando 65 horas. O público atendido era composto por praticantes de ambos os sexos, incluindo jovens e idosos, com idades variadas. Durante as atividades, destacou-se a condução das aulas pelo profissional responsável, cuja abordagem vai além da relação profissional versus aluno, caracterizando-se por uma interação amistosa, pautada no respeito e no profissionalismo. Os praticantes demonstraram uma percepção clara da importância do treinamento funcional, já que a maioria deles estava engajada na atividade há um longo período. O estágio supervisionado contribuiu significativamente para a formação acadêmica, pois proporcionou a oportunidade de vivenciar a prática profissional em um ambiente real, lidando com desafios do cotidiano. Entre as competências desenvolvidas, destacou-se a habilidade de interação interpessoal, visto que, anteriormente, a acadêmica havia tido contato apenas com o ambiente de sala de aula. Essa experiência prática não apenas ampliou a compreensão da acadêmica sobre a área de treinamento funcional, mas também reforçou a importância da interação humana e da adaptação às necessidades dos praticantes, contribuindo de maneira significativa para sua formação profissional e pessoal.

Palavras-chave: treinamento funcional; exercício físico; educação física.

¹ nati_graeff@hotmail.com

² renan-souza@unoesc.edu.br

TREINAMENTO PERSONALIZADO COMO FERRAMENTA DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA: RELATO DE ESTÁGIO

¹Mayara Fantin Neves

²Renan Souza

O Treinamento Personalizado (TP) é uma atividade planejada com base em um programa individualizado, que respeita a individualidade biológica do praticante. Elaborado e acompanhado por um profissional de Educação Física, o TP é realizado em horários preestabelecidos, garantindo segurança e proporcionando um condicionamento adequado com finalidades que podem incluir estética, reabilitação, treinamento ou manutenção da saúde. O presente estudo teve como objetivo proporcionar à acadêmica uma vivência prática profissional em ambiente de treinamento personalizado. Inicialmente, foram realizadas aulas introdutórias, durante as quais se definiu a entidade-campo, foi solicitado o contrato de estágio e explicado o andamento das atividades. Posteriormente, a acadêmica passou a atuar na entidade-campo, onde participou ativamente das atividades propostas, com uma frequência de duas vezes por semana, carga horária de 6 horas diárias, no período vespertino e noturno, totalizando 65 horas práticas.

O público atendido foi bastante diversificado, abrangendo desde iniciantes até alunos avançados e indivíduos com restrições motoras. Durante o estágio, foi possível vivenciar práticas profissionais no ambiente de academia e acompanhar o trabalho de *personal trainer*. Essa experiência foi altamente proveitosa, permitindo à acadêmica o contato com a gestão de tempo, carreira, grupos e periodização de treinamentos. Entre os pontos positivos, destaca-se a excelente troca de informações com o orientador, a oportunidade de aplicar na prática as soluções para os desafios encontrados e o aprendizado contínuo. Como sugestão de melhoria, seria interessante incluir diferentes atividades fora dos equipamentos da academia, explorando também exercícios livres de pesos. A experiência proporcionou à acadêmica importantes aprendizados, ampliando sua visão sobre as diversas possibilidades de atuação do profissional de Educação Física e contribuindo significativamente para sua formação técnica e prática.

Palavras-chave: treinamento individualizado; estágio acadêmico; formação.

¹ mayara.mariananeves@hotmail.com

² renan-souza@unoesc.edu.br

TREINAMENTO RESISTIDO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

¹Paulo Felipe Cervelin

²Renan Souza

Com o aumento na procura pela prática de exercícios físicos, o número de academias também vem crescendo, e, nesse cenário, o exercício resistido destaca-se como uma modalidade que oferece diversos benefícios, como melhora da forma física, redução dos níveis de gordura corporal, aumento da massa muscular, entre outros. Além disso, é uma prática recomendada para todas as idades. O treinamento resistido é uma importante área de atuação para o profissional de Educação Física, pois trata-se de um processo organizado e sistematizado, composto por variações de exercícios e cargas, com foco na melhora da saúde e do desempenho atlético. O objetivo do estágio curricular supervisionado foi proporcionar ao acadêmico uma vivência pedagógica voltada para o desenvolvimento de habilidades e aprendizados no campo de atuação profissional. O Estágio Profissional II foi realizado entre 15 de setembro e 19 de outubro, totalizando 65 horas de observação e aplicação prática, sob a supervisão de um profissional de Educação Física. Durante o estágio, o acadêmico teve a oportunidade de aprender como estruturar treinos de musculação de acordo com os objetivos e limitações dos alunos. Além disso, auxiliou os alunos no período de adaptação, participou da elaboração de periodizações dos exercícios e acompanhou a realização de avaliações físicas, entendendo que estas são um ponto de partida fundamental para o planejamento de treinos. A partir das avaliações, é possível definir objetivos, acompanhar o progresso e ajustar o treinamento de forma individualizada. Ao concluir o estágio, o acadêmico pôde conhecer e aplicar métodos de inicialização na musculação, ampliando seu conhecimento sobre a modalidade. O convívio no campo de atuação foi essencial para o seu desenvolvimento, permitindo prepará-lo para os desafios da profissão e reforçando a importância de associar a teoria aprendida em sala de aula com a prática no ambiente profissional. O estágio acadêmico proporcionou ao acadêmico um conhecimento teórico e prático aprofundado sobre exercícios resistidos, abordando seus processos de inicialização e treinamento. Essa experiência foi fundamental para consolidar sua formação e prepará-lo para uma atuação eficiente e segura no mercado de trabalho.

Palavras-chave: academia; treinamento; estágio acadêmico.

¹ p.felipe@hotmail.com

² renan-souza@unoesc.edu.br

SANTOS, F. C. *et al.* Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica Fagoc – Multidisciplinar**, v. 3, n. 1, p. 9-16, 2018. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/294>. Acesso em: 25 out. 2023.

SANZON, G. F.; ALMEIDA, P. H. F.; TORIANI, S. S. Efeitos decorrentes do uso de anabolizantes em praticantes de musculação. **Redes – Revista Interdisciplinar do IELUSC**, [S.l.], n. 2, p. 119-128, jan. 2020. Disponível em: <http://revistaredes.ielusc.br/index.php/revistaredes/article/view/53>. Acesso em: 26 out. 2023.

SOUZA, T. S.; SANTOS, E. R.; COSTA, S. M. Prevalência e fatores associados ao consumo de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por praticantes de musculação em um município do nordeste brasileiro. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 1-14, 2022. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/s/article/view/3407>. Acesso em: 26 out. 2023.

STOPPANI, J. **Enciclopédia de musculação e força**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

VIVÊNCIAS NA ACADEMIA DE GINÁSTICA COM O TREINAMENTO FUNCIONAL E O MÉTODO PILATES

¹Giovani Baú Da Silva

²Marly Baretta

As aulas de treinamento funcional e pilates são formas de treinamento físico, que tem como objetivo auxiliar as pessoas a terem melhor condicionamento físico e a prevenir lesões. O objetivo do estágio foi analisar e interagir nos treinamentos funcionais e nas aulas de pilates agregando experiência na academia e área da saúde, desenvolvendo a aprendizagem relacionada ao processo de habilidades necessárias a esse campo de atuação profissional. Os procedimentos necessários para iniciar o estágio, tiveram origem na sala de aula presencialmente, e de forma virtual para tirar dúvidas e ter acesso a modelos de documentos. Posteriormente, o acadêmico realizou uma pesquisa bibliográfica sobre o treinamento funcional e pilates, relacionada às futuras observações das atividades práticas, a interação com os alunos e os benefícios que as atividades trazem. O estágio foi realizado em uma academia do município de Joaçaba (SC) que desenvolve um trabalho relacionado à saúde, com suporte e aparelhos para realizar treinos com segurança para diversos grupos. A vivência das atividades realizadas na academia contribuiu com o conhecimento prático e técnico, desenvolvendo, ainda mais, as competências profissionais e para a formação acadêmica vivenciada com outros profissionais da área; o relacionamento com os professores supervisores e a interação do acadêmico nas atividades aplicadas com os alunos, ampliaram os conhecimentos sobre os treinos e aulas; e o conhecimento dos locais de treinamento junto a experiências práticas relacionadas a formas de lidar com as pessoas durante o período de treino e, também, como os supervisores trabalham com seus clientes. O estágio agregou experiências na área da saúde, por ser em um ambiente administrado e orientado por ótimos profissionais, e com o acadêmico inserido nesse contexto, observando e colaborando com as atividades, pôde adquirir conhecimento e experiência relacionadas a aplicação e orientação de exercícios físicos.

Palavras-chave: treinamento físico; saúde; formação profissional; academias de ginástica.

¹ giovanibaudasilva@gmail.com

² marly.baretta@unoesc.edu.br

VIVÊNCIAS NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM MUSCULAÇÃO E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A FORMAÇÃO PROFISSIONAL

¹Jenifer Hofmann De Almeida

²Renan Souza

Com o passar dos anos, a busca pela atividade física tem crescido significativamente, trazendo inúmeros benefícios, como a melhora da postura, a redução da gordura corporal e a promoção do bem-estar, entre outros. Na prática de exercícios em academias, especialmente na sala de musculação, observa-se um processo de motivação e definição de objetivos individuais, que podem variar entre a busca por resultados estéticos, a manutenção da saúde ou simplesmente o prazer em realizar atividades físicas. A motivação para a adesão aos exercícios frequentemente está associada à percepção da imagem corporal, envolvendo a busca por melhorias estéticas ou por um maior bem-estar. O objetivo do estágio foi proporcionar à acadêmica a consolidação da aprendizagem como um processo pedagógico de construção de conhecimentos, desenvolvimento de competências e habilidades, por meio da relação entre teoria e prática na área de atuação profissional. O **Estágio Profissional Curricular II** foi realizado entre 5 de setembro e 19 de outubro de 2023, totalizando 65 horas de atuação prática na entidade campo. Durante esse período, a acadêmica auxiliou o professor supervisor na orientação dos alunos na sala de musculação. O estágio proporcionou vivências e experiências enriquecedoras na área de musculação, permitindo à acadêmica adquirir conhecimentos sobre trabalho em equipe, organização de treinos, rotinas e atendimento ao aluno de forma estruturada e harmoniosa. Entre as atividades realizadas, destacaram-se a orientação, o planejamento e a execução dos treinos de musculação. A experiência do estágio foi de suma importância para a formação acadêmica e futura atuação profissional, possibilitando à acadêmica compreender os processos pedagógicos de ensino e aprendizagem no contexto da sala de musculação. Além disso, a vivência permitiu observar a organização e estruturação dos treinos, bem como os estímulos diversificados oferecidos, considerando o ambiente e as práticas desenvolvidas.

Palavras-chave: estágio profissional; musculação; treinamento físico.

¹ jenifer.hofmann@outlook.com

² renan-souza@unoesc.edu.br

The image features a wireframe human figure in a dynamic, athletic pose, possibly a runner or a person in motion. The figure is rendered in a dark green color, contrasting with the lighter green background. The background is composed of several concentric, semi-transparent circles that create a sense of depth and movement. The overall aesthetic is modern and digital.

ARTIGOS

DIAGNÓSTICO DA APTIDÃO FÍSICA E MUDANÇA DE COMPORTAMENTO RELACIONADO AO EXERCÍCIO FÍSICO E À SAÚDE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES INSERIDOS NO PROJETO DE INICIAÇÃO DESPORTIVA ESCOLAR (PIDE)

¹Amanda Dalmolin Zortéa

²Elen Bruna Piaia

³Renan Souza

⁴Gracielle Fin

RESUMO

Crianças e adolescentes passam por diversas mudanças físicas, psicológicas e comportamentais. A prática de exercícios físicos em crianças e adolescentes tornou-se popular e importante com o passar dos anos, por trazer benefícios, como o combate a doenças e sobrepeso, também auxiliando no rendimento escolar e nas mudanças comportamentais. Além disso, tornou-se uma grande aliada na vida de crianças e adolescentes, pois faz com que criem responsabilidades, rotinas, além de mantê-los fora das ruas. A pesquisa teve por objetivo diagnosticar a aptidão física relacionada à saúde e os estágios de mudança de comportamento relacionados à prática de exercícios físicos em crianças e adolescentes de 10 a 16 anos, inseridos no Projeto de Iniciação Desportiva Escolar (PIDE). Tratou-se de uma pesquisa descritiva e de abordagem quantitativa, com 20 participantes, de 10 a 16 anos, dos sexos feminino e masculino. Para a coleta de dados foi utilizado o questionário de Estágios de Mudança de Comportamento Relacionado ao Exercício Físico (EMC), a escala da Importância e Utilidade da Educação Física (IEF)

¹ Graduanda do Curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc; amanda.dalmolinzortea@gmail.com

² Graduanda do Curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc; elen_bru@hotmail.com

³ Mestre em Biociências e Saúde. Professor da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc; renan-souza@unoesc.edu.br

⁴ Doutora em Ciências do Movimento Humano. Professora da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc; gracielle.fin@unoesc.edu.br

e a escala de Medida de Intencionalidade para ser Fisicamente Ativo (MIFA). Para os testes antropométricos e de aptidão física, foi utilizado o Manual do Projeto Esporte Brasil (Proesp), que foi aplicado durante as aulas do PIDE. Para a análise estatística descritiva e inferencial foi utilizada a distribuição de frequências e percentuais, e média e desvios padrão para apresentação dos resultados. Os resultados relacionados à aptidão física apresentaram um alto índice de participantes classificados em Zona de Risco à Saúde. Apesar disso, foi notável a intenção dos participantes de se manterem fisicamente ativos e a importância e utilidade dada às aulas de educação física. Com isso, observa-se a necessidade da criação e incentivo de projetos no contraturno escolar, visando à melhora no desempenho da aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes e também no interesse em se manterem fisicamente ativos no futuro.

Palavras-chave: Exercício físico. Comportamento. Saúde. Esporte.

1 INTRODUÇÃO

A fase do nascimento até a adolescência é caracterizada pelo desenvolvimento biológico de cada indivíduo, chamada de infância. Nesse período ocorrem transformações psicológicas e físicas, que constroem e moldam a personalidade, as habilidades cognitivas, o aprendizado, a socialização e o desenvolvimento das emoções (SIQUEIRA, 2023).

A adolescência é uma fase evolutiva que possui várias mudanças, sendo elas físicas, psicológicas e comportamentais, as quais afetam os âmbitos familiares, culturais e sociais. É nesse período que se começa a adquirir hábitos saudáveis, principalmente a atividade física, que, se incentivados, podem trazer inúmeros benefícios à vida adulta (MOREIRA et al., 2015).

Crianças e adolescentes possuem diversas formas de comportamento, desse modo, o ambiente social deve dar suporte para que eles iniciem uma vida ativa e se mantenham nela efetivamente. É preciso reconhecer a importância da família nesse processo, por serem considerados modelos

de comportamento pelas crianças e, também, por serem fontes de incentivo (SEABRA, 2017).

É muito importante reconhecer os estágios onde ocorrem as mudanças de comportamento em crianças e adolescentes, pois quando possuem uma vida menos ativa tendem a ter comportamentos não saudáveis. Dessa forma, intervenções devem ser realizadas tanto no âmbito escolar quanto em projetos sociais, priorizando o exercício físico e sua importância para a qualidade de vida (MONTEIRO et al., 2020).

Um dos grandes problemas da Saúde Pública é a inatividade física entre crianças e adolescentes. Entretanto, os que participam de alguma atividade física regular evidenciam inúmeros benefícios para a condição física, saúde e qualidade de vida (SEABRA, 2017). O exercício físico é reconhecido pela literatura científica como um meio não medicamentoso para combater doenças, sobrepeso, e com crianças e adolescentes também auxilia no rendimento escolar, na prevenção de problemas emocionais e na mudança comportamental (CARVALHO et al., 2021; RAIOL, 2020).

Os níveis de inatividade física entre os adolescentes vêm crescendo com o passar do tempo, enquanto o tempo de tela vem aumentando. Além da obesidade, que já é uma doença comum, estruturas cerebrais também podem ser afetadas pela falta de atividade física. A família deve ser a primeira a apoiar a prática, seguida pelos professores de educação física e também pelo governo, que deve criar projetos que apoiam a prática de exercícios físicos, melhorando a qualidade de vida das crianças e adolescentes (FLORÊNCIO JÚNIOR; PAIANO; COSTA, 2020).

A prevalência de inatividade física entre crianças e adolescentes no Brasil é alta, considerando as variações regionais, baixo nível socioeconômico e também a idade (CUREAU et al., 2016) . Os fatores sociodemográficos também devem ser observados, pois o tamanho da cidade interfere na quantidade de projetos e na oportunidade das crianças e adolescentes

realizarem alguma prática esportiva (SILVA, J., et al., 2018). Outro fator que pode ser considerado é que crianças e adolescentes de escolas privadas demonstram maior prevalência em praticar atividades físicas enquanto alunos de escolas públicas gastam mais tempo para o seu deslocamento (FERREIRA et al., 2018).

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira recomenda que crianças e adolescentes entre 6 e 17 anos realizem 60 minutos de atividade física por dia, dando preferência para atividades que melhorem a condição cardíaca, acompanhadas também de atividades que fortaleçam músculos e ossos (BRASIL, 2021).

A prática esportiva é uma grande aliada em territórios de vulnerabilidade social, ajudando crianças e adolescentes a seguirem uma rotina dentro do meio esportivo, criar responsabilidades e respeitar regras (CARDOSO et al., 2021). Entende-se a vulnerabilidade social como um conjunto de características, recursos materiais ou simbólicos e de habilidades relacionadas a indivíduos ou grupos sociais, que podem ser insuficientes ou inadequados para a utilização adequada das oportunidades dispostas na sociedade. Essa relação pode determinar, em maior ou menor grau, a deterioração da qualidade de vida dos indivíduos (MONTEIRO, 2011). É preciso fazer com que essa população se sinta valorizada e inserida dentro do seu meio social, no intuito de estimular oportunidades e melhor perspectiva de vida (CARDOSO et al., 2021).

Alunos matriculados tanto em escolas municipais quanto estaduais devem frequentar projetos no contraturno escolar, não somente no âmbito esportivo, mas no de lazer, a fim de ocupar o tempo livre e dar continuidade aos aprendizados da escola. Além de ser uma prática saudável para as crianças e adolescentes, torna-se algo seguro, uma vez que enquanto estiverem inseridos na escola e em projetos sociais, estarão ocupados e fora das ruas (SILVA, M., et al., 2018). Desse modo, o objetivo deste estudo foi diagnosticar a aptidão física relacionada à saúde e os estágios de mudança

de comportamento relacionada à prática de exercícios físicos em crianças e adolescentes, inseridas no Projeto de Iniciação Desportiva Escolar (PIDE).

2 MATERIAL E MÉTODO

A pesquisa foi descritiva e de abordagem quantitativa. O design do estudo foi do tipo descritivo, o delineamento caracterizou-se em coletar dados sobre as variáveis dos mesmos sujeitos e determinar suas respectivas relações (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2009).

A seleção dos participantes foi por conveniência, uma vez que o objetivo do estudo não foi generalizar conclusões, mas descrever as características do grupo investigado. Participaram da pesquisa 20 crianças e adolescentes, de 10 a 16 anos de idade, dos sexos feminino e masculino, que frequentam o Projeto de Iniciação Desportiva Escolar (PIDE), no município de Joaçaba.

Foram incluídos na pesquisa os participantes autorizados pelos pais a participar desta pesquisa. Foram excluídos da pesquisa os alunos com idade inferior a 10 anos e superior a 16 anos, e aqueles que não realizaram todos os testes e avaliações ou não responderam aos questionários. Desse modo, dos 20 (vinte) participantes, 2 (dois) foram excluídos por terem idade inferior a 10 anos.

Para a coleta dos dados de mudanças de comportamento, foi utilizado o questionário Estágios de Mudança de Comportamento Relacionado ao Exercício Físico (EMC), proposto por Dumith, Domingues e Gigante (2008). Trata-se de um questionário composto por quatro questões com respostas dicotômicas (sim/não) referentes à pretensão, execução e permanência na prática de exercícios físicos regulares. O questionário classifica os participantes em cinco diferentes estágios: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção.

A escala da Importância e Utilidade da Educação Física (IEF) foi utilizada para medir a importância e a utilidade que os alunos atribuem à disciplina de Educação Física (MORENO; GONZÁLEZ-CUTRE; RUIZ, 2009). Consiste em três itens (por exemplo, “Considero importante receber aulas de educação física”), os quais, posteriormente, formam um único fator. Nas instruções, os sujeitos são solicitados a indicar seu grau de concordância com os itens, coletando as respostas em uma escala de itens de 4 pontos, que oscila de discordo totalmente (1) a concordo totalmente (5). Todos os itens são precedidos pela frase “Sobre as aulas de EF..”.

A escala de Medida de Intencionalidade para ser Fisicamente Ativo (MIFA) (HEIN; MÜÜR; KOKA, 2004; MORENO; MORENO; CERVELLÓ, 2007) mede a intenção do sujeito de ser fisicamente ativo após a passagem pela escola. Consiste em cinco itens (por exemplo, “Estou interessado no desenvolvimento da minha forma física”). Nas instruções, os sujeitos são solicitados a indicar seu grau de concordância com os itens, coletando as respostas em uma escala de itens de 5 pontos, que oscila de discordo totalmente (1) a concordo totalmente (5). Todos os itens são precedidos pela frase “Em relação à sua intenção de praticar alguma atividade físico-esportiva..”.

Para a coleta dos dados antropométricos e de aptidão física, foi utilizado o Manual do Projeto Esporte Brasil (Proesp), versão 2021. O Manual é composto por uma bateria de testes, medidas e avaliações que indicam o crescimento e desenvolvimento corporal, motor e o estado nutricional de crianças e jovens de 6 a 17 anos. Para a coleta dos dados antropométricos foram utilizados: estadiômetro digital da marca Welmy, balança corporal e digital da marca Omron HBF-514C e fita métrica flexível da marca Cescorf de 2m. Para os testes de aptidão física foram utilizados: banco de wells portátil da marca Sanny, colchonetes, cronômetro, trena métrica, *medicine ball* de 2 kg, cones, e fichas de registro. Os testes aplicados referem-se à aptidão física

relacionada à saúde, classificando os indivíduos em zona de risco à saúde e zona saudável.

A coleta de dados foi realizada no mês de setembro, na Unidade Executora do PIDE, em Joaçaba, SC. Os questionários foram aplicados de forma individual, aos participantes, pelas pesquisadoras. As respostas foram anotadas nos próprios questionários. Em relação às avaliações antropométricas e de aptidão física, os procedimentos foram realizados conforme as orientações do Manual Proesp e os resultados anotados em formulário do próprio manual.

Para a medida da massa corporal, o avaliado estava com trajes de educação física e descalço. Manteve-se em pé com os braços estendidos e juntos ao corpo. Para a medida da estatura, o avaliado ficou encostado na parede, de costas, com as mãos ao lado do corpo, pés juntos e descalço. Para a medida da envergadura, o avaliado se posicionou em pé, de frente para a parede, com os braços elevados e cotovelos estendidos em 90 graus em relação ao tronco. As palmas das mãos voltadas à parede. O avaliado posicionou a extremidade do dedo médio esquerdo no ponto zero da trena, sendo medida a distância até a extremidade do dedo médio direito. A medida do perímetro de cintura foi realizada no ponto médio entre a borda inferior da última costela e a borda superior da crista ilíaca.

Para o teste de flexibilidade, foi utilizado o Banco de Wells. O avaliado estava descalço, com os joelhos estendidos e as mãos sobrepostas, inclinando-se lentamente e estendendo as mãos para frente o mais distante possível. Permaneceu nessa posição o tempo necessário para a distância ser anotada. Foram realizadas duas tentativas.

Para o teste de resistência muscular localizada, o avaliado se posicionou em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 45° e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador, com as mãos, segurou os tornozelos do estudante fixando-os ao solo. Ao sinal, o avaliado iniciou os

movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando à posição inicial. O aluno realizou o maior número de repetições completas em 1 minuto.

No teste de aptidão cardiorrespiratória, o avaliado correu o maior tempo possível, evitando piques de velocidade intercalados por longas caminhadas. Ao final do teste soou um sinal; os alunos interromperam a corrida, permanecendo no lugar onde estavam até ser anotada ou sinalizada a distância percorrida.

No teste de potência de membros superiores, o avaliado se sentou com os joelhos estendidos, as pernas unidas e as costas completamente apoiadas à parede. Segurou a *medicine ball* junto ao peito com os cotovelos flexionados. Ao sinal do avaliador o aluno lançou a bola a maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. A distância do arremesso foi registrada a partir do ponto zero até o local em que a bola tocou o solo pela primeira vez. Foram realizados dois arremessos, registrando-se para fins de avaliação o melhor resultado.

Para o teste de velocidade, o avaliado partiu da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás do primeiro cone e foi informado que deveria cruzar o terceiro cone (linha de chegada) o mais rápido possível. Ao sinal, deslocou-se o mais rápido possível em direção à linha de chegada. O cronômetro foi travado quando o aluno cruzou a segunda linha (linha de cronometragem).

Os dados coletados foram tabulados em planilha Excel. Para a análise estatística descritiva foi utilizada a distribuição de frequências e percentuais, e médias e desvios padrão para apresentação dos resultados, utilizando o *software* de análises JASP 1.8.1. Foram desconsiderados os testes relacionados à agilidade e à força de membros inferiores por não estarem associados à aptidão física relacionada à saúde.

A pesquisa foi encaminhada ao Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Unoesc/HUST (CEP) e aprovada com o parecer ético número 6.210.488, de acordo com os padrões éticos de normas e diretrizes regulamentadoras da pesquisa envolvendo seres humanos, em conformidade com a Resolução 466, de 2012, do Conselho Nacional de Saúde e com a Declaração de Helsinki. Todos os participantes e seus pais ou responsáveis foram informados a respeito dos procedimentos do estudo, possíveis riscos e benefícios. O consentimento livre e esclarecido foi obtido dos pais ou responsáveis.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média de idade dos participantes foi de $12,4 \pm 2,26$ anos para o sexo masculino e $11 \pm 0,82$ anos para o sexo feminino. Em relação ao índice de massa corporal é possível verificar que 44,4% das meninas estão dentro da zona saudável e entre os meninos, 38,9%. Os resultados também demonstram que 11,1% das meninas estão dentro da zona de risco à saúde, enquanto apenas 5,6% dos meninos se classificam da mesma forma. A respeito da média de IMC entre os sexos, é possível observar que a diferença é pequena; as meninas possuem 18,4% e os meninos 18,2% (Tabela 1).

Tabela 1 – Índice de Massa Corporal e classificação em crianças e adolescentes dos sexos feminino e masculino

	% (n)	IMC/dp
Feminino		
Zona de Risco à Saúde	11,1 (2)	24,6 \pm 1,52
Zona Saudável	44,4 (8)	16,8 \pm 2,05
Total	55,5 (10)	18,4 \pm 3,79
Masculino		
Zona de Risco à Saúde	5,6 (1)	23,0
Zona Saudável	38,9 (7)	17,5 \pm 1,68

	% (n)	IMC/dp
Total	44,5 (8)	18,2 ±2,49
Total Geral	100 (18)	18,3 ±3,19

Fonte: elaborada pelos autores (2023).

Em pesquisa realizada com 114.595 escolares de 7 a 17 anos de idade, nas cinco regiões do Brasil, com o objetivo de apresentar os mapas brasileiros da aptidão física relacionada à saúde em crianças e jovens, observou-se que o número de escolares na zona de risco à saúde a partir do IMC foi preocupante; os piores índices foram nas regiões sudeste e sul, onde os meninos tiveram, respectivamente, 15,2% e 18,6% e as meninas 17,6% e 20,3% (BARBOSA, 2009). Embora o presente estudo apresente percentuais abaixo dos encontrados na pesquisa de Barbosa (2009), é preciso considerar as diferenças no número de participantes entre os estudos.

Em estudo realizado na Cidade da Beira, em Moçambique, com 183 escolares, tendo o objetivo de analisar o desenvolvimento das funções motoras em crianças de 7 a 10 anos de idade, foi possível identificar que 93,44% dos escolares se encontravam dentro da zona saudável, enquanto apenas 6,56% se encontram dentro da zona de risco à saúde (DOMINGOS; MAÚRE; SARANGA, 2023). No entanto, em estudo realizado por Pereira e Brandão (2022), que teve por objetivo se basear na compreensão das atitudes e comportamentos de mães gestantes e mães de crianças dos 0 aos 5 anos de idade face à campanha de nutrição, consta que, em Moçambique, 43% da população infantil sofre desnutrição crônica. Também no estudo de Culpa et al. (2023), que teve como objetivo descrever a tendência da desnutrição crônica em crianças menores de 59 meses no período de 1997 a 2015 e seus fatores associados, foi possível observar que a falta de água potável e saneamento básico em Moçambique ajudam no desenvolvimento da desnutrição. Diante dos estudos citados, podemos observar que, no estudo de Domingos, Maúre e Saranga (2023), o PROESP pode não ser o instrumento adequado para avaliar

o IMC dessa população, por conta do alto nível de desnutrição da região e por estabelecer pontos de corte apenas para sobrepeso e obesidade.

Observa-se na Tabela 2 que no teste de sentar/alcançar (flexibilidade) e resistência abdominal, nenhuma menina obteve classificação de Zona Saudável, enquanto os meninos alcançaram, respectivamente, 16,7% e 11,1%. No teste de corrida de 6 min, apenas uma menina obteve classificação de Zona Saudável, com 5,6%. No teste de arremesso (FMSS), podemos perceber que 33,3% dos meninos se encontram na Zona de Risco à Saúde, enquanto 33,3% das meninas se encontram dentro da Zona Saudável. Por fim, no teste da corrida de 20m (velocidade), observou-se que 44,4 % das meninas e 38,9% dos meninos se encontram na Zona de Risco à Saúde.

Tabela 2 – Classificação dos testes de aptidão física relacionados à saúde em ambos os sexos

	Flexibilidade	R. Abdom.	Apt. Cardio	FMSS	Velocidade
Zona de Risco à Saúde					
Feminino	55,6% (10)	55,6% (10)	50,0% (9)	22,2% (4)	44,4% (8)
Masculino	27,8% (5)	33,3% (6)	44,4% (8)	33,3% (6)	38,9% (7)
Zona Saudável					
Feminino	0,0% (0)	0,0% (0)	5,6% (1)	33,3% (6)	11,1% (2)
Masculino	16,7% (3)	11,1% (2)	0,0% (0)	11,1% (2)	5,6% (1)
Total Geral	100% (18)	100% (18)	100% (18)	100% (18)	100% (18)

Fonte: elaborada pelos autores (2023).

R. Abdom: resistência abdominal;

Apt Cardio: aptidão cardiorrespiratória;

FMSS: força de membro superiores.

Em pesquisa com o objetivo de caracterizar o nível de aptidão física de 214 crianças e adolescentes, com idade de 7 a 12 anos, participantes do Programa de Residência Pedagógica da Universidade Federal de Alagoas observou-se que a maioria apresentou resultado abaixo da classificação

saudável no teste de resistência abdominal. Do total de meninos, 74,11% se encontram na Zona de Risco à Saúde, enquanto 64,71% das meninas também se encontram na Zona de Risco à Saúde (TORRES, 2020). Embora o estudo de Torres (2020) tenha resultados semelhantes com o presente estudo, o número de participantes e a faixa etária dos investigados podem contribuir para as diferenças nos resultados entre as pesquisas.

Ainda no mesmo estudo, o teste da corrida de 6 minutos (aptidão cardiorrespiratória) apresentou que 50% dos meninos e 46,08% das meninas ficaram dentro da Zona de Risco à Saúde. Já no teste de flexibilidade (sentar/alcançar), de 214 participantes, apenas 10 apresentaram classificação abaixo do nível de corte, sendo 6,25% dos meninos e 2,94% das meninas (TORRES, 2020). Com esse resultado, podemos observar a grande diferença entre o número de participantes da pesquisa do estudo citado e do presente estudo, o que pode ter influenciado nos resultados abaixo do nível de corte.

Já em pesquisa realizada com 20 crianças e adolescentes do sexo masculino, participantes de uma escolinha de futebol, com o objetivo de identificar e descrever a Aptidão Física de escolares, de 6 a 14 anos, em período pandêmico e comparar o nível de associação do escore no Questionário de Aptidão Física Autorrelatada (QAPA) com os resultados da bateria de testes PROESP, observou-se no teste de força de membros superiores que 10% dos alunos estão classificados como fracos, 30% como muito bom e 25% como excelente. Já no teste de velocidade, 70% estão classificados como fraco, enquanto nenhum se classificou como muito bom ou excelente (OLIVEIRA, 2022). Embora o presente estudo demonstre percentuais semelhantes, é preciso considerar que a classificação, na pesquisa de Oliveira (2022), avalia a aptidão física para o desempenho motor, além do fato de que os participantes são apenas do sexo masculino.

Na Tabela 3 observa-se que 100% dos participantes se encontram no estágio de manutenção, o que significa que a ação já acontece há mais de 6 meses e as chances de regredir para o antigo comportamento são mínimas.

Tabela 3 – Caracterização dos participantes em razão dos estágios de mudança de comportamento em ambos os sexos

Estágios de mudança	Feminino	Masculino	Total Geral
	(n=10)	(n=8)	(n=18)
Pré-preparação	0,0%	0,0%	0,0%
Preparação	0,0%	0,0%	0,0%
Ação	0,0%	0,0%	0,0%
Manutenção	100%	100%	100,00%

Fonte: elaborada pelos autores (2023).

Em pesquisa realizada com 6.529 escolares, de ambos os sexos, do ensino médio da rede pública estadual de Santa Catarina, com faixa etária de 15 a 19 anos, com o objetivo de verificar as prevalências e os fatores sociodemográficos e econômicos associados aos estágios de mudança de comportamento para prática habitual de atividade física em adolescentes catarinenses, foi observado que prevaleceu o estágio de manutenção, com 43,9% (SILVA et al., 2016). A divergência de resultados pode ser proveniente da diferença de faixa etária e público-alvo dos estudos, afinal, o público mais jovem, como em nossa pesquisa, pode dispor de mais tempo para realizar atividades físicas durante a semana, enquanto os adolescentes no ensino médio, por vezes, já iniciam uma jornada de trabalho. Além disso, no ensino médio, atualmente, as aulas de Educação Física foram reduzidas para duas aulas semanais.

Em estudo com amostra de 416 indivíduos, em que o objetivo foi verificar o nível de atividade física e estágios de mudança de comportamento em universitários da área de saúde, observou-se que os maiores índices se encontram nos estágios de manutenção, com 42,5%, e preparação, com

36,1% (SOUZA et al., 2016). A grande diferença nos resultados do estudo citado e do presente estudo pode ser explicada pela diferença de público-alvo e o grau de escolaridade. É preciso considerar que o público-alvo, além da Universidade, possui uma carga horária de trabalho, o que reduz drasticamente o tempo direcionado para práticas de atividades físicas. Apesar dos números apresentados no resultado da pesquisa de Souza et al. (2016), ressalta-se a importância da prática regular de atividades físicas para melhora na qualidade de vida.

A Tabela 4 refere-se à Importância e Utilidade da Educação Física, e é classificada de um a quatro, em que um é discordo totalmente, dois, discordo bastante, três, concordo bastante e quatro, concordo totalmente. Com isso é possível verificar que a classificação média atribuída à importância de receber aulas de Educação Física foi de 3,6 para as meninas e 4,0 para os meninos. Já quando a Educação Física foi comparada com outras disciplinas, a classificação média geral da sua importância foi de 3,2. Sobre a utilidade das aprendizagens nas aulas de educação física, a classificação média foi de 3,5 para as meninas e 4,0 para os meninos.

Tabela 4 – A importância e utilidade da Educação Física (IEF) em ambos os sexos

Item	Femini- no	Mascu- lino	Total
Importância de receber aulas de Educação Física	3,6	4,0	3,8
Em comparação com outros assuntos, acho educação física um dos mais importantes	3,1	3,3	3,2
O que aprendo em educação física será útil em minha vida	3,5	4,0	3,7

Fonte: elaborada pelos autores (2023).

Estudo que teve como objetivo analisar a percepção dos alunos dos primeiros e terceiros anos do ensino médio, do Instituto Federal de Minas Gerais, *campus* Ouro Preto (IFMG-OP), quanto à importância da disciplina de Educação Física (EF) no contexto escolar, com a participação de 17 alunos

do 1º ano e 14 do 3º ano, avaliou o interesse pelas aulas de educação física, os conteúdos vivenciados, a importância que os alunos dão para as aulas e a importância em aprender os conteúdos da educação física. Os resultados encontrados demonstraram que 88,2% dos alunos do 1º ano e 78,7% do 3º ano consideram que a educação física contribui para sua aprendizagem e formação. Dentre todos os conteúdos trabalhados com o 1º ano, o que eles julgam mais importante é o esporte, com 100% de aprovação, enquanto para o 3º ano, é possível identificar a importância de todos os conteúdos, com prevalência do conhecimento do corpo, com 92,8% o que demonstra o entendimento dos alunos a respeito da importância de todos os conteúdos apresentados (PEREIRA, 2019). Os resultados do presente estudo e do estudo de Pereira (2019) corroboram, trazendo uma análise acerca dos temas que são trabalhados nas aulas, que podem ou não tornar a aula mais interessante para os alunos, e que grande porcentagem dos alunos de ambas as turmas consideram a educação física útil para sua vida.

Para Bego e Anjos (2020), que realizaram uma análise bibliográfica com o objetivo de discutir o papel pedagógico da Educação Física Escolar (EFE) no contexto formativo e social, as aulas de Educação Física devem ter um planejamento, objetivos, conteúdos programados e avaliações adequadas, para que não se tratem de aulas aleatórias e sem objetivo. Sendo assim, é de responsabilidade do professor aplicar a metodologia adequada dentro dos conteúdos adequados para cada faixa etária, auxiliando da melhor forma nesse processo. A educação física vai além do trabalho de aquisição motora, ela desenvolve também aspectos cognitivos, sociais e éticos.

A Tabela 5 refere-se à Medida de Intencionalidade para ser Fisicamente Ativo e é classificada com notas 1 a 5, sendo 1, discordo totalmente, 2 discordo bastante, 3 nem concordo nem discordo, 4 concordo bastante e 5 concordo totalmente. Com isso é possível verificar que no item de interesse em desenvolver a forma física na prática esportiva a classificação média geral

foi de 4,5 para ambos os sexos. Já no item de gostar de praticar esportes fora das aulas de educação física, a classificação média para as meninas foi de 4,6 e para os meninos de 4,9. Sobre fazer parte de algum clube esportivo e se manter ativo praticando algum esporte ao terminar a escola, a média geral se classifica em 4,6, para ambos os itens. E, por fim, a respeito da prática de esportes no tempo livre houve uma grande diferença comparado aos outros itens, para as meninas 3,5 da média e para os meninos 4,3.

Tabela 5 – Intencionalidade para ser Fisicamente Ativo (MIFA) em ambos os sexos

Item	Fem.	Masc.	Total
Interesse em desenvolver a forma física na prática esportiva	4,4	4,6	4,5
Além das aulas de educação física, gosta de praticar esporte	4,6	4,9	4,7
Ao terminar a escola, faria parte de algum clube esportivo	4,5	4,8	4,6
Ao terminar a escola gostaria de se manter ativo praticando algum esporte	4,4	4,9	4,6
Costuma praticar esporte no tempo livre	3,5	4,3	3,8

Fonte: elaborada pelos autores (2023).

Em estudo de revisão realizado com o objetivo de apresentar os benefícios do exercício físico na infância e seus reflexos para a vida adulta, os autores comentam que a falta da prática de atividades físicas pode causar diversas doenças, como a obesidade, e que se deve combater desde a infância, para que não se torne um problema na vida adulta. Porém muitas crianças não têm acesso à prática de esportes e nem um modelo para seguir, o que dificulta que construam uma vida fisicamente ativa (CARVALHO et al., 2021). É perceptível na sociedade atual que quando as crianças são incentivadas desde pequenas, em escolas de esportes e projetos no contraturno escolar, tornam-se jovens e adultos mais propensos a serem fisicamente ativos.

A pesquisa desenvolvida por Soares (2021), que teve como objetivo avaliar a aptidão física de crianças e adolescentes com idades entre 10 e 15 anos, participantes de futebol de campo no contraturno escolar, aponta

que crianças e adolescentes que praticam algum esporte no contraturno escolar demonstram melhor desempenho na maioria das valências físicas comparadas às crianças que não praticam (SOARES, 2021). Também no estudo de Pacífico et al (2020), que teve por objetivo comparar os domínios da percepção de qualidade de vida de adolescentes, dos sexos masculino e feminino, praticantes de esporte no contraturno escolar (PE), praticantes de outra modalidade de exercício físico (PMEF) e não praticantes de exercício físico (NPEF), apresentou que adolescentes que praticam esporte no contraturno escolar demonstram melhor percepção de qualidade de vida quando comparados aos não praticantes (PACÍFICO et al., 2020).

Sendo assim, ressalta-se a importância de investir em escolinhas e projetos no contraturno escolar para ambos os sexos, que envolvam as mais diversas modalidades de esportes, para que, desse modo, todas as crianças e adolescentes possam praticar alguma modalidade, que além de melhorar sua saúde seja também prazerosa, o que fará com que se mantenham ativos ao longo da vida.

4 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo apontam a intenção dos participantes de se manterem fisicamente ativos, reforçada pelo estágio de mudança de comportamento no qual se encontram, indicando a possibilidade de tornarem-se adultos fisicamente ativos, uma vez que as chances de regredirem para o antigo comportamento são mínimas. Além disso, destaca-se a importância e a utilidade da Educação Física enquanto componente curricular e a relevância de seus conteúdos para as suas vidas. Acredita-se que crianças e adolescentes que estejam inseridos em atividades esportivas no contraturno escolar tendem a apresentar um desempenho melhor, e quando praticam atividade física desde a infância tendem a se manter fisicamente ativos

no futuro, podendo implicar a mudança de parâmetros, como a aptidão cardiorrespiratória, a força de membros superiores e inferiores, agilidade, velocidade, flexibilidade e resistência abdominal, além de melhorar sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Thiago dos Santos. Mapas da Aptidão Física Relacionada à Saúde de Crianças e Jovens Brasileiros de 7 a 17 anos. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18836/000732966.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 out. 2023.

BEGO, Gabriel Alecrim; ANJOS, Jeferson Roberto Collevatti dos. A Importância da Educação Física Escolar para a Formação do Indivíduo na Sociedade. Revista Saúde UniToledo, Araçatuba, v. 4, n. 1, p. 13-26, jul. 2020. Disponível em: <http://www.ojs.toledo.br/index.php/saude/article/view/3557/639>. Acesso em: 17 out. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 21 abr. 2023.

CARDOSO, Ana Angélica Romeiro et al. Educação em saúde no esporte com crianças e jovens em condição de vulnerabilidade social. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, [s. l.], v. 34, p. 1-9, 2021. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/10960>. Acesso em: 21 abr. 2023.

CARVALHO, Anderson dos Santos et al. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. Revista CPAQV, Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, [s. l.], v. 13, n. 1 p. 1-16, 2021. Disponível em: <http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=642>. Acesso em: 10 abr. 2023.

CULPA, Matias; SILVA, Denise Oliveira e; SOUZA, Nathalia Paulo de; CESSE, Eduarda Ângela Pessoa. Desnutrição infantil e seus determinantes imediatos, subjacentes e básicos em Moçambique: uma análise temporal de 1997 a 2015. Revista de Alimentação e Cultura das Américas, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 77-92, 2023.

DOI: 10.35953/raca.v3i2.138. Disponível em: <https://raca.fiocruz.br/index.php/raca/article/view/138>. Acesso em: 21 out. 2023.

CUREAU, Felipe Vogt et al. ERICA: leisure-time physical inactivity in Brazilian adolescents. *Revista de Saúde Pública*, [s. l.], v. 50, n. suppl 1, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/rW5z97L6gZPSfkmzfYh7fqn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 abr. 2023.

DOMINGOS, Jorge; MAÚRE, Héldia Artur; SARANGA, Sílvio Pedro José. Nível de Desenvolvimento das Funções Motoras em Crianças no Centro de Moçambique. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, [S. l.], v. 2, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/1200>. Acesso em: 18 out. 2023.

DUMITH, Samuel de Carvalho; DOMINGUES, Marlos Rodrigues; GIGANTE, Denise Petrucci. Estágios de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Pelotas, p. 301-307, 2008. Disponível em: <https://repositorio.furg.br/handle/1/3727>. Acesso em: 9 maio 2023.

FERREIRA, Rodrigo Wiltgen et al. Desigualdades sociodemográficas na prática de atividade física de lazer e deslocamento ativo para a escola em adolescentes: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2009, 2012 e 2015). *Cadernos de Saúde Pública*, [s. l.], v. 34, n. 4, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Vdx6tVQLtsWhrd4jR4xGmQd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 abr. 2023.

FLORÊNCIO JÚNIOR, Públcio Gomes; PAIANO, Ronê; COSTA, André dos Santos. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [s. l.], v. 25, p. 1-2, 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14263>. Acesso em: 10 abr. 2023.

HEIN, Vello; MÜÜR, Maret; KOKA, Andre. Intention to be Physically Active after School Graduation and Its Relationship to Three Types of Intrinsic Motivation. *European Physical Education Review*, [s. l.], v. 10, n. 1, p. 5-19, 2004. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/249710556>. Acesso em: 10 maio 2023.

MONTEIRO, Luciana Zaranza et al. Hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário entre escolares brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, [s. l.], v. 23, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rbepid/2020.v23/e200034/>. Acesso em: 21 abr. 2023.

MONTEIRO, Simone Rocha da Rocha Pires. O marco conceitual da vulnerabilidade social. *Sociedade em Debate*, Pelotas, v. 17, n. 2, p. 29-40, jul./dez. 2011. Disponível em: <https://revistas.ucpel.edu.br/rsd/article/view/695/619>. Acesso em: 18 abr. 2023.

MORAES, Augusto César Ferreira de et al. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. *Revista da Associação Médica Brasileira*, [s. l.], v. 55, n. 5, p. 523-528, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/hyfKT4VG4QXZSKxmk9whJyG/?lang=pt>. Acesso em: 7 abr. 2023.

MOREIRA, Ramon Missias et al. Social representations of adolescents on quality of life: structurally-based study. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s. l.], v. 20, n. 1, p. 49-56, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/LWX9kbMNsG5WgJTzXxkf3Cw/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 7 abr. 2023.

MORENO, Juan Antonio; GONZÁLEZ-CUTRE, David; RUIZ, Luis Miguel. Self-determined motivation and physical education importance. *Human Movement*, v. 10, n. 1, p. 1-7, 2009.

MORENO, Juan Antonio; MORENO, Remedios; CERVELLÓ, Eduardo. El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, v. 17, n. 2, p. 261-267, 2007. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/291/29117210.pdf>. Acesso em: 9 maio 2023.

OLIVEIRA, Bruno Sarmento de. Aplicabilidade de um escore de aptidão física auto relatada e sua relação com testes objetivos de aptidão física de crianças de Maceió-AL. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2022. Disponível em: <https://www.repositorio.ufal.br/bitstream/123456789/12186/1/Aplicabilidade%20de%20um%20escore%20de%20aptid%20f%20c%20a3o%20com%20testes%20objetivos%20de%20crian%20as%20de%20Macei%20b3-AL.pdf>. Acesso em: 12 out. 2023.

PACÍFICO, Ana Beatriz et al. Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 28, p. 548-555, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/zrBKDXnBB3SzRzt83KLZLSC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 out. 2023.

PEREIRA, Aline Aparecida de Sena. A percepção dos alunos do ensino médio do Instituto Federal de Minas Gerais, campus Ouro Preto, quanto a importância da Educação Física no contexto escolar. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019.

Disponível em: https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/2204/1/MONOGRAFIA_Percep%c3%a7%c3%a3oAlunosEnsino.pdf. Acesso em: 17 out. 2023.

PEREIRA, Neusa da Silva; BRANDÃO, Nuno Goulart. As atitudes e comportamentos decorrentes da ação das campanhas de desnutrição em crianças realizadas pela ONG SD junto da população do distrito de Monapo – Nampula. *E-Acadêmica*, [S. l.], v. 3, n. 3, p. e4533334, 2022. DOI: 10.52076/eacad-v3i3.334. Disponível em: <https://eacademica.org/eacademica/article/view/334>. Acesso em: 21 out. 2023.

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, [s. l.], v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8463/7298>. Acesso em: 14 abr. 2023.

SALLES, Leila Maria Ferreira. Infância e adolescência na sociedade contemporânea: alguns apontamentos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, [s. l.], v. 22, n. 1, p. 33-41, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/p6nq9YHw7XT7P7y6Mq4hw3q/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 abr. 2023.

SEABRA, André. A Atividade Física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. *Revista Factores de Risco*, [s. l.], p. 9-20, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/318394127_A_Atividade_Fisica_em_crianças_e_adolescentes_Um_comportamento_decisivo_para_um_estilo_de_vida_saudavel. Acesso em: 12 abr. 2023.

SILVA, Jaqueline Aragoni da et al. Estágios de mudança de comportamento para atividade física em adolescentes catarinenses: prevalência e fatores associados. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 34, p. 476-483, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/FzLSGNnSdjPmGXDb9ZWvFqP/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 13 out. 2023.

SILVA, Juliana da et al. Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s. l.], v. 23, n. 12, p. 4277-4288, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/HpZSSYTJyR63WJgmHvMFWpw/?lang=pt>. Acesso em: 21 abr. 2023.

SILVA, Monique Souza da et al. Atividade Física e Vulnerabilidade Social: os Efeitos Biopsicossociais em Crianças e Adolescentes. *Revista de Trabalhos Acadêmicos-Campus Niterói, América do Norte*, 1, ago. 2018. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index>.

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS: UM ESTUDO EM ACADEMIAS DO MUNICÍPIO DE HERVAL D'OESTE, SC

¹Paulo Felipe Cervelin

²Renan Souza

RESUMO

A procura pela prática de exercícios resistidos vem aumentando dia após dia, e entender as motivações desses indivíduos a ingressar nesse meio, é um objeto de estudo muito amplo, porque a motivação pode se dividir em seis dimensões: controle de estresse; saúde; sociabilidade; competitividade; estética; e prazer, variando muito de indivíduo para indivíduo, conforme o gênero, a faixa etária e a região em que habita. O objetivo deste estudo foi identificar os principais aspectos motivacionais que levam os indivíduos a prática de exercícios resistidos em academias. Foram investigados 40 participantes, dos sexos masculino e feminino, maiores de 18 anos, praticantes de exercícios resistidos em academias do município de Herval d'Oeste. Para a coleta dos dados foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54) (BALBINOTTI *et al.*, 2011), que analisa seis dimensões da motivação, contendo 54 questões, e o questionário para traçar o perfil sociodemográfico dos participantes, contendo sete questões. Os dados coletados foram tabulados no editor de planilhas *Microsoft Excel*. Para a análise dos dados foi utilizado o método de estatística descritiva. Os resultados do estudo demonstraram que o principal fator motivacional que o fator que mais motiva os praticantes de exercícios resistidos é a dimensão saúde, seguida por estética, prazer, controle de estresse, sociabilidade e competitividade. Concluiu-se que as motivações para a prática de exercícios resistidos proporcionam uma compreensão das perspectivas e motivações desses segmentos demográficos distintos. A compreensão das motivações para a prática de exercícios resistidos nos grupos estudados proporciona um

¹ Graduando do Curso de Educação Física – Bacharelado, da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc; E-mail: p.felipe17@hotmail.com.

² Mestre em Biociências e Saúde. Professor da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc; E-mail: renan-souza@unoesc.edu.br.

retrato abrangente das influências que moldam as atitudes em relação ao exercício resistido.

Palavras-chave: Motivação. Exercícios resistidos. Academia.

1 INTRODUÇÃO

O número de academias e a prática de exercícios resistidos vem aumentando, considerando o cenário mundial, o Brasil é um dos líderes nessa questão (CLAUMANN *et al.*, 2016). Dentre os diversos exercícios que visam melhorar o físico, destaca-se o treinamento resistido. Os praticantes desse tipo de treino, muitas vezes, procuram-no para melhorar a forma física, reduzir os níveis de gordura corporal e aumentar a massa muscular (SANTOS, 2017).

O treinamento resistido tem uma grande importância dentro do campo de atuação do profissional de Educação Física, pois ocorre por meio de um processo organizado e sistemático, composto por exercícios físicos. Observou-se houve um aumento considerável no investimento e incentivo na investigação científica, relacionadas a essas áreas, trazendo um avanço considerável neste campo (ROSCHEL; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2011).

O treinamento resistido é um método de condicionamento especializado, que envolve o uso gradual de uma variedade de cargas de resistência e uma variedade de modalidades de treinamento, projetadas para melhorar a saúde e/ou o desempenho atlético, com base na melhoria de diferentes formas de força muscular (BARBOSA; MOREIRA, 2015). Trata-se de uma atividade muito recomendada por profissionais da saúde, por ser uma prática segura para seus praticantes, podendo ser realizada por pessoas de diferentes faixas etárias e com objetivos diversos, apresentando benefícios no estado físico, psicológico e social (BRITO *et al.*, 2021).

A prática de exercícios resistidos traz vários benefícios, entre eles, a melhora da composição corporal por meio do ganho de massa muscular;

melhora da postura corporal, da densidade óssea e do metabolismo da glicose; perda de peso; evita doenças cardiovasculares; e ocasiona um impacto positivo na saúde mental dos indivíduos praticantes (VENTORIN, 2021). Ao buscar uma academia para a prática de treinamento resistido, o indivíduo possui motivos para ingressar, se manter ou abandonar a atividade. O que motiva uma pessoa a ter um determinado comportamento ou atitude e, no mesmo sentido, enfrentar ou agir a uma determinada situação, pode ser entendido como motivação (OLIVEIRA, 2017).

A motivação é essencial para que as pessoas realizem até as tarefas mais simples do dia a dia, e é essencial para estimular o crescimento pessoal e profissional para alcançar objetivos e sonhos, podendo ser classificada em intrínseca e extrínseca. A motivação intrínseca está ligada diretamente ao interior do próprio indivíduo, como valores e desejos internos; já a motivação extrínseca está ligada a fatores externos do ambiente, como uma recompensa ou incentivo à maneira de o indivíduo agir (FONSECA, 2017).

A motivação é um fator determinante para alcançar objetivos em qualquer meio que o indivíduo ingressa, sendo a motivação intrínseca relacionada a um fator interno psicológico, ou seja, por vontade própria ele ingressa na prática da atividade física, buscando satisfação e prazer; e a motivação extrínseca, como já dito anteriormente, está relacionada a fatores externos (RYAN; DECI, 2000).

Tem-se observado um interesse maior pela prática de exercícios resistidos, que caracteriza um perfil comportamental fundamental para ter uma vida saudável, em que os indivíduos praticantes não procuram apenas uma vida saudável, buscam, também, condicionamento físico e melhoria estética (ROCHA; ROCHA; SILVA, 2018). De acordo com o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), a motivação para a prática regular de atividade física pode ser avaliada em seis quesitos, quais sejam: controle de estresse; saúde; sociabilidade; competitividade;

estética; e prazer (BALBINOTTI *et al.*, 2011). Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo analisar os fatores motivacionais que levam os indivíduos à prática de exercícios resistidos em academias, localizadas no município de Herval d'Oeste, SC.

2 MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem quantitativa e transversal em que o delineamento se caracteriza em coletar dados a respeito das variáveis dos sujeitos e determinar as relações que ocorrem naturalmente entre elas (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2009).

Participaram da pesquisa 40 indivíduos, dos sexos masculino e feminino, maiores de 18 anos, praticantes de exercícios resistidos em academias localizadas no município de Herval d'Oeste, SC. A seleção da amostra ocorreu por conveniência. Foram incluídos na pesquisa, os participantes que realizam a prática de exercícios resistidos há, no mínimo, três meses ininterruptos, nas academias localizadas no município de Herval d'Oeste.

Para avaliar os aspectos motivacionais para a prática de exercícios resistidos nas academias da cidade de Herval d'Oeste, foi utilizado o "Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física" (IMPRAF-54), que analisa a motivação à prática de exercícios físicos com 54 questões, divididas em nove blocos que analisam: controle do estresse; saúde; sociabilidade; competitividade; estética; e prazer (BALBINOTTI *et al.*, 2011).

Junto ao IMPRAF-54, foi aplicado um questionário para traçar o perfil sociodemográfico dos participantes, contendo sete questões que abordam sobre sexo, idade, estado civil, nível de escolaridade, profissão, tempo de prática na modalidade e frequência semanal de prática de exercícios resistidos.

Os participantes foram convidados a participar da pesquisa, sendo informados quanto aos procedimentos. Ao concordarem, foram submetidos ao questionário para a coleta das respostas. O questionário foi aplicado a um indivíduo por vez e, dessa forma, o pesquisador acompanhou todo o processo de aplicação e pôde esclarecer as dúvidas que surgiram durante o preenchimento do questionário.

Os dados coletados foram tabulados e tratados no editor de planilhas *Microsoft Excel*. Para a análise dos dados foi utilizado o método de estatística descritiva (média e desvio padrão, mínimo, máximo e mediana). Para melhor compreensão dos resultados foi formado três grupos: grupo 1 (formado por todos os participantes); grupo 2 (formado por homens); e grupo 3 (formado por mulheres) onde comparamos os resultados entre sexos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aqui serão apresentados os dados com a finalidade de verificar o nível de motivação dos clientes ativos e matriculados em academias do município de Herval d'Oeste do Estado de Santa Catarina. Os participantes tinham idade mínima de 18 anos e máxima de 75 anos, formando um grupo heterogêneo. A média de idade do sexo feminino foi de 34,4 anos e do sexo masculino de 34,2 anos. A Tabela 1 foi construída com os dados coletados com o questionário sociodemográfico que serviu para realizar uma análise do perfil dos entrevistados.

Tabela 1 – Valores observados no questionário sociodemográfico

	(%)	(n)
Estado civil		
Casado	47,5%	19
Solteiro	52,5%	21
Total	100,0%	40
Nível de escolaridade		
Ensino Fundamental	12,5%	05
Ensino Médio	27,5%	11
Ensino Superior Incompleto	25,0%	10
Ensino Superior Completo	35,0%	14
Total	100,0%	40
Tempo de pratica da modalidade		
Entre 3 e 6 meses	10,0%	04
Entre 6 e 9 meses	30,0%	12
Entre 9 e 12 meses	27,5%	11
Mais de 1 ano	32,5%	13
Total	100,0%	40
Frequência Semanal de treinos		
Até 2 vezes	20,0%	08
3 vezes	40,0%	16
4 vezes	10,0%	04
5 vezes	10,0%	04
Mais de 5 vezes	20,0%	08
Total	100,0%	40

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

É possível verificar na Tabela 1 que 50% dos participantes são do sexo masculino e 50% do feminino e que também gira em torno desse percentual o número de pessoas casadas e solteiras, 47,5% e 52,5%, respectivamente. Quanto ao nível de escolaridade, 35% possuem ensino superior completo, seguido de ensino médio com 27,5%, ensino superior incompleto com 25% e apenas 12,5% possuem ensino fundamental. Percebe-se que a maioria (90%) pratica a modalidade entre seis meses e mais de um ano e a frequência semanal dos treinos é de 40% para três vezes por semana, e que 20% praticam, menos de três vezes na semana e 20% praticam mais de cinco vezes.

As perguntas que compuseram o questionário foram de cunho investigativo para compreender a motivação da prática do exercício resistido. Para melhor compreensão, os resultados e a discussão desse trabalho foram divididos em três grupos: grupo 1 (formado por todos os participantes); grupo 2 (formado por homens); e grupo 3 (formado por mulheres).

Na Tabela 2 estão apresentados os dados descritivos dos valores observados em cada dimensão (estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) do grupo 1, que abrange todos os participantes.

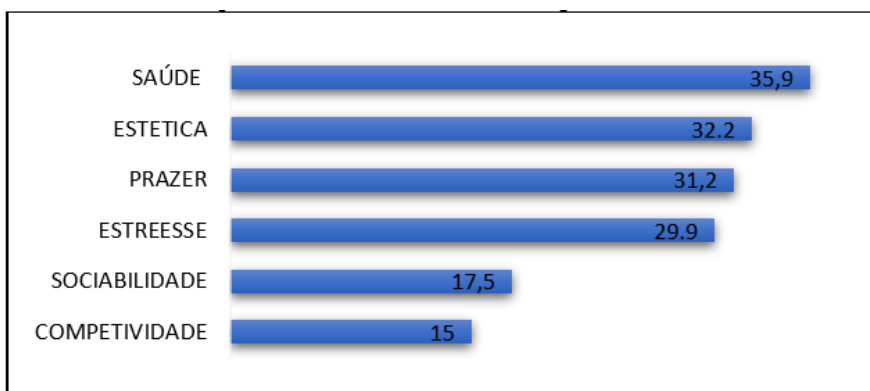
Tabela 2 – Valores observados nas dimensões motivacionais de praticantes de exercício resistido

Dimensões	Média	Min. – máx.	Mediana
Saúde	35,9 ± 7,2	25 - 44	37
Estética	32,3 ± 3,6	15 - 45	33
Prazer	31,2 ± 4,4	15 - 37	33
Estresse	29,9 ± 3,2	22 - 37	29
Sociabilidade	17,5 ± 6,3	9 - 29	19
Competitividade	15,0 ± 6,9	9 - 39	13

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

No Gráfico 1 é ilustrada a hierarquia entre as dimensões (estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) do grupo 1, que abrange todos os participantes.

Gráfico 1 – Hierarquia entre as dimensões do Grupo 1



Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Ao analisar o Gráfico 1, verifica-se que entre as médias das respostas, a dimensão saúde foi a mais citada. Nesse sentido, Nieman (2011) cita que essa dimensão, se refere às pessoas que praticam exercícios e se tornam fisicamente ativas para reduzir a mortalidade e, com isso, aumentar a qualidade de vida, seguido por estética, prazer, sociabilidade, controle de estresse e competitividade.

Na Tabela 3 estão apresentadas as dimensões motivacionais, separadas por sexo (grupo 2 (formado por homens); e grupo 3 (formado por mulheres).

Tabela 3 – Dimensões motivacionais de praticantes de exercício resistido separadas por sexo

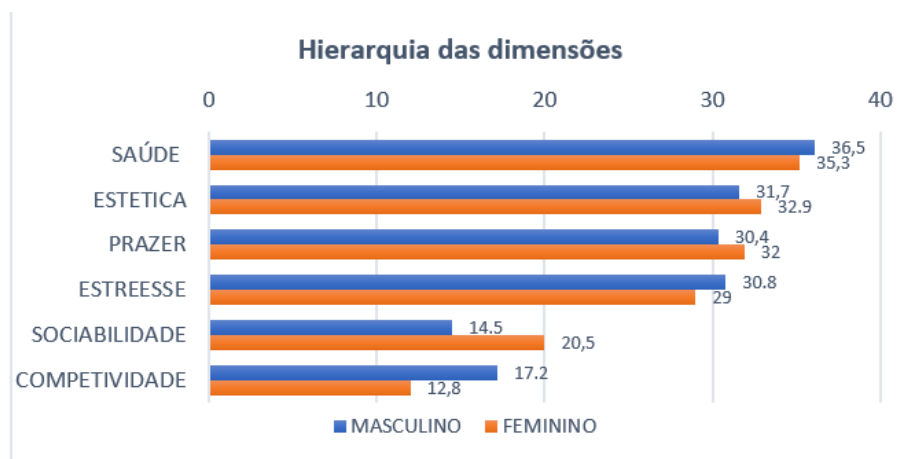
Dimensões	Média ± (dp)	Min-máx.	Mediana
ESTÉTICA			
Feminino	32,9 ± 6,6	15 - 39	37
Masculino	31,7 ± 7,8	15 - 45	33
SAÚDE			
Feminino	35,3 ± 2,9	28 - 40	35
Masculino	36,5 ± 4,2	25 - 44	37
PRAZER			

Dimensões	Média ± (dp)	Min-máx.	Mediana
Feminino	32,0 ± 3,7	25 - 37	33
Masculino	30,4 ± 4,9	15 - 35	32
ESTRESSE			
Feminino	29,0 ± 2,9	22 - 35	29
Masculino	30,8 ± 3,3	25 - 37	30
SOCIABILIDADE			
Feminino	20,5 ± 4,4	9 - 25	20
Masculino	14,5 ± 6,5	9 - 29	11.5
COMPETIVIDADE			
Feminino	12,8 ± 6,7	9 - 39	11,5
Masculino	17,2 ± 6,5	9 - 38	16,5

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

No Gráfico 2 é ilustrada a hierarquia entre as dimensões (estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) do grupo 2(formado por homens) e grupo 3(formado por mulheres). fazendo uma comparação entre os sexos masculino e feminino.

Gráfico 2 – Hierarquia entre as dimensões do grupo 2(formado por homens) e grupo 3(formado por mulheres)



Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

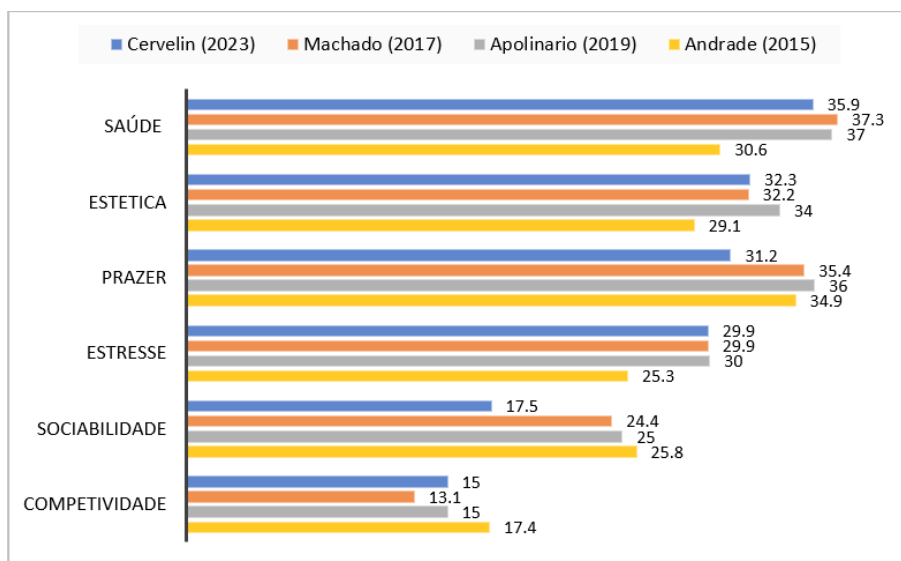
Os resultados demonstram que, tanto para homens e mulheres, a saúde e a estética se mantêm com resultados próximos. Os dois fatores que menos motivam são competitividade e sociabilidade, que apresentaram valores semelhantes em ambos os sexos. Na maioria dos estudos, a competitividade foi à dimensão de menor valor verificado.

No estudo de Machado (2018), participaram da pesquisa 25 indivíduos de ambos os sexos, matriculados em uma academia do município de Palhoça/SC, que obteve resultados semelhantes em relação à dimensão que mais motiva a prática de exercício resistido, que é a dimensão saúde. Nesse estudo, em segundo lugar ficou a dimensão prazer e em terceira dimensão estética, seguida de controle de estresse, sociabilidade e competitividade. Já no estudo de Apolinário *et al.* (2019), participaram da pesquisa 40 indivíduos do sexo masculino e feminino, matriculados em academia localizada na cidade de São José do Rio Pardo/SP, Brasil. Após a análise verificou-se que o que mais motiva a prática de exercício resistido é a dimensão prazer, seguida de estética, competitividade, sociabilidade, saúde e por último controle de estresse.

Já o estudo realizado por Andrade *et al.* (2015), envolveu um número maior de participantes, em que participaram 232 praticantes de musculação de 11 academias do município de São José, sendo 114 homens e 118 mulheres com idade de 18 a 60 anos. Após análise dos fatores, verificou-se que o que mais motiva os praticantes de musculação é a dimensão prazer, seguido por saúde, estética, sociabilidade, controle de estresse e competitividade. Santos *et al.* (2018) realizaram um estudo com amostra composta por 60 praticantes de musculação de diferentes academias da cidade de Ubá-MG, de ambos os sexos, e idades entre 18 e 63 anos, e após a análise dos resultados, a dimensão que mais motivou os participantes é a saúde, seguida de prazer, competitividade, estética, controle de estresse e sociabilidade.

No Gráfico 3 é ilustrada a hierarquia entre as dimensões (estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) da amostra geral (onde envolvem todos os participantes) dos estudos citados acima, gerando uma comparação de resultados em relação a este estudo.

Gráfico 3 – Hierarquia entre as dimensões da amostra geral dos estudos citados



Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Ao realizar o comparativo com outros estudos, é possível perceber que a dimensão saúde é um fator motivacional unânime em todos eles e, em seguida, pode-se observar que as dimensões estética, prazer e estresse tem resultados muito semelhantes e próximos e, por fim, sociabilidade e competitividade provaram ser as dimensões que menos motivam à prática de exercício resistido nos estudos analisados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É evidente que, a busca pela atividade física e por serviços vinculados a essa variável tem aumentado. Com o aumento do número de academias, os clientes têm, cada vez mais, a opção de escolha e tornam-se mais seletivos. O presente estudo teve por objetivo principal avaliar os fatores motivacionais para a prática da musculação em academia.

As análises detalhadas das respostas dos grupos 1 (amostra geral), 2 (formado por homens) e 3 (formado por mulheres) e de outros estudos (amostra geral) já realizados por outros autores que se referem às motivações para a prática de exercícios físicos proporcionam uma compreensão das perspectivas e motivações desses segmentos demográficos distintos.

Emerge de forma notável que a saúde é um fator de motivação, transcendentemente valorizado por ambos os grupos e estudos. A consciência sobre os benefícios para a saúde, como impulso para a prática de exercícios físicos, transcende as diferenças de gêneros, destacando sua importância intrínseca. Além disso, a dimensão do prazer surge como um elemento relevante, com resultados bem próximos entre os grupos.

A estética é uma força motivadora em ambos os grupos. Isso sugere que a preocupação com a aparência física não é limitada a um gênero específico, embora possa ser influenciada por padrões culturais e sociais. Os aspectos relacionados ao estresse demonstram uma compreensão compartilhada entre os grupos, destacando o exercício como uma ferramenta para o gerenciamento das tensões cotidianas. Essa semelhança indica para a universalidade do exercício como um meio de enfrentar desafios emocionais, independentemente do gênero.

No entanto, a sociabilidade surge como um fator menos impactante no grupo do gênero masculino e mais impactante no grupo do gênero feminino.

Isso sugere que as dimensões emocionais e sensíveis desempenham um papel menos significativo nas motivações para a prática de exercícios para os homens e mais significativos para as mulheres, possivelmente sublinhando a natureza mais pragmática das motivações.

Por fim, a competitividade, embora com variações numéricas, permanece como uma motivação presente. Essa constatação revela que o desejo de superar desafios e buscar metas competitivas persiste em ambos os grupos, evidenciando a natureza intrínseca da motivação competitiva.

A compreensão das motivações para a prática de exercícios físicos nos grupos 1 (amostra geral), 2 (formado por homens) e 3 (formado por mulheres) e nos outros estudos que utilizam a mesma ferramenta de pesquisa nos proporciona um retrato abrangente das influências que moldam as atitudes em relação à atividade física em diferentes sexos. Essa análise destaca as complexidades e similaridades dessas motivações, enriquecendo a compreensão do comportamento humano em relação à saúde e ao exercício físico.

Sugere-se para novos estudos, buscar avaliar um maior número de sujeitos e até que se adotem outros instrumentos que possam identificar mais questões relacionadas a motivação do consumidor. Estudos em outras modalidades, em grupos separados por gênero ou idade, podem resultar em associações diferentes das encontradas, podendo assim, auxiliar a compreender outros fatores motivacionais.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, R. L. *et al.* **Motivação à prática de musculação**: um estudo nas academias de São José. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2015. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd179/motivacao-a-pratica-da-musculacao.htm>. Acesso em: 14 out. 2023.

APOLINÁRIO, M. R. *et al.* Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 101-107, 2019. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2928/7613>. Acesso em: 2 out. 2023.

BALBINOTTI, M. A. A. *et al.* Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 16, n. 1, p. 99-106, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/z7XcCn8jCrPfkJhhtP4SnLs/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10abr. 2022.

BARBOSA, R. R. M.; MOREIRA, J. K. R. **Treinamento resistido**: estética, saúde e qualidade de vida. Uma revisão de literatura. 2015. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2011.2/RENAN_BARBOSA.pdf. Acesso em: 15 abr. 2022.

BRITO, G. *et al.* Adesão a prática de musculação nas academias do Brasil. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 13, n. 1, p. 2, 2021. Disponível em: <http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=631>. Acesso em: 2 maio 2022.

CLAUMANN, G. S. *et al.* Motivação para o aumento da massa muscular em praticantes de exercício resistido. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, v. 24, n. 3, p. 103-111, 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6737>. Acesso em: 6 abr. 2022.

FONSECA, R. **Entenda a diferença entre motivação intrínseca e extrínseca**. 2017. Disponível em: <https://www.sbie.com.br/blog/entenda-diferenca-entre-motivacao-intrinseca-e-extrinseca/>. Acesso em: 10 abr. 2022.

MACHADO, R. A. **Fatores motivacionais para a prática da musculação em uma academia de Palhoça-SC**. 2018. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12854>. Acesso em: 10 out. 2023.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde** – teste e prescrição de exercícios. 6. ed. Barueri: Manole, 2011.

OLIVEIRA, Ê. S. Motivação no ensino superior: estratégias e desafios. **Revista Contexto & Educação**, [S. l.], v. 32, n. 101, p. 212-232, 2017. DOI: 10.21527/2179-1309.2017.101.212-232. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/5924>. Acesso em: 1 maio 2022.

ROCHA, C. A. S.; ROCHA, M. M. S.; SILVA, G. R. Fatores que levam indivíduos a procurarem por uma academia para a prática de atividade física de acordo com a faixa etária. **Revista Gestão Universitaria** (on-line), 2018. Disponível em: <http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos-cientificos/fatores-que-levam-individuos-a-procurarem-por-uma-academia-para-a-pratica-de-atividade-fisica-de-acordo-com-a-faixa-etaria>. Acesso em: 16 abr. 2022.

ROSCHER, H.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 53-65, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/PmjBpDkZrRcMvzBfGX45Y6t/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 abr. 2022.

RYAN, R.; DECI, E. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary educational psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X99910202.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2022.

SANTOS, F. C. *et al.* **Motivação a prática de atividades físicas**: um estudo com praticantes de musculação. 2018. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/294>. Acesso em: 16 out. 2023.

SANTOS, P. C. **Efeitos do treinamento de força associado à suplementação de proteína e carboidrato na força e hipertrofia muscular de homens jovens treinados**. 2017. Dissertação (Mestrado em Alimentos e Nutrição) – Universidade Estadual Paulista, 2017. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/151545>. Acesso em: 14 abr. 2022.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2009. Disponível em: <https://statics-submarino.b2w.io/sherlock/books/firstChapter/111164833.pdf>. Acesso em: 5 maio 2022.

VENTORIN, A. Benefícios da musculação. **Revista Boa Forma**, 2021. Disponível em: <https://boaforma.abril.com.br/movimento/7-beneficios-da-musculacao/>. Acesso em: 20 abr. 2022.

O CONHECIMENTO DE GESTORES DE ASSOCIAÇÕES DESPORTIVAS SOBRE A LEI DE INCENTIVO AO ESPORTE (LIE) NO MUNICÍPIO DE JOAÇABA

¹Dyeniffer Ebert Pereira

²Sergio Rodrigo Martins dos Santos

³Renan Souza

RESUMO

As políticas públicas são ações utilizadas pelo Governo para solucionar os problemas sociais. A Lei de Incentivo ao Esporte (LIE) é uma lei de incentivo fiscal, utilizada para estimular atividades desportivas e paradesportivas selecionadas por tempo determinado. O objetivo desses benefícios fiscais é estimular o desenvolvimento e a realização de projetos por meio de renúncia fiscal, apoiando associações que promovam o desporto e o paradesporto. Os incentivos fiscais aprovados pela LIE constituem uma forma para que pessoas jurídicas e físicas destinem uma parte dos impostos para auxiliar no desenvolvimento de projetos sociais, culturais, educacionais, esportivos, de saúde, entre outros. Contudo, ainda existem associações de desporto que não possuem o conhecimento básico sobre a LIE. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi analisar o conhecimento que os gestores de associações desportivas e paradesportivas do município de Joaçaba possuem acerca da

¹ Graduanda do Curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc; dyeniebert@gmail.com

² Graduando do Curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc; serginho.digo@gmail.com

³ Mestre em Biociências e Saúde. Docente da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc; renan-souza@unoesc.edu.br

Lei de Incentivo ao Esporte. Trata-se de uma pesquisa exploratória descritiva de abordagem quantitativa. Foram investigadas 10 entidades desportivas e paradesportivas cadastradas no sistema municipal de esportes. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário contendo 18 questões. Os dados foram coletados por meio da ferramenta Google Forms e, posteriormente, compilados em planilha Microsoft Excel. Os resultados da pesquisa demonstram que os incentivos fiscais são uma excelente e a principal fonte de receita de entidades esportivas e paradesportivas. No entanto, observou-se que metade das entidades não submetem projetos de captação de recursos. Conclui-se que os incentivos fiscais se constituem como uma possibilidade para que as associações possam executar os projetos esportivos e paradesportivos e para que as empresas cumpram o seu papel de responsabilidade social. Os gestores responsáveis pelas associações, atentos a essa possibilidade, devem desatar os entraves que não os possibilitam submeter projetos para a captação dos recursos fiscais.

Palavras-chave: Projetos esportivos. Desporto. Paradesporto. Incentivo fiscal.

1 INTRODUÇÃO

O termo política pública tem se caracterizado como um conjunto de ações, metas e planos que os governos nacionais, estaduais ou municipais podem traçar para alcançar o bem-estar da sociedade e o interesse público; assim, envolve algumas formas de intervenção, regulamentação, provisão e prestação de serviços. Política pública é uma diretriz elaborada para enfrentar um problema público e possui dois elementos fundamentais: intencionalidade pública e resposta a um problema público (SECCHI, 2012).

Para Menicucci (2006), políticas públicas são estratégias de intervenção e regulação do Estado e daqueles que o administram, com o principal motivo

de alcançar determinados resultados ou produzir certos efeitos no que diz respeito a um problema ou a um setor da sociedade, considerando o esporte e lazer. Outros autores definem as políticas públicas como um conjunto de ações do Estado, com o foco de solucionar ou não os problemas da sociedade, podendo refletir em cima da população algumas consequências de decisões de como, quando, o que e para quem os fins são deliberados (RITT; OLIVEIRA, 2016).

Tratando-se de políticas públicas para o esporte, em 29 de dezembro de 2006, o governo sancionou o projeto de Lei 11.438, nomeada como Lei de Incentivo ao Esporte (LIE), que está em vigor desde 2007 e prevê a possibilidade de empresas investirem até 1% e pessoas físicas até 6% do seu Imposto de Renda devido em projetos previamente aprovados pelo Ministério do Esporte, que dispõe sobre incentivos e benefícios para fomentar as atividades de caráter desportivo e paradesportivo no Brasil. A criação da LIE representou uma mudança significativa para o esporte brasileiro (DINIZ; OLIVEIRA; SILVA, 2021). Em 2022, com a prorrogação da LIE até 2027, os percentuais para renúncia fiscal foram reajustados, passando para até 2% do imposto devido para pessoas jurídicas e 7% para pessoas físicas.

Empresas cumprem sua função social ao gerar empregos, tributos e riquezas, ao contribuírem para o desenvolvimento econômico, social e cultural da comunidade onde estão localizadas, de sua região ou do país e, normalmente, preocupam-se em adotar práticas empresariais sustentáveis visando à proteção do meio ambiente e o respeito aos direitos dos consumidores. As empresas têm como objetivo apresentar a marca com uma boa imagem frente à sociedade, entre outros fatores, fazendo com que as empresas busquem realizar ações de responsabilidade social, relacionando sua imagem a conceitos e valores éticos, favorecendo a sociedade e trazendo a utilização dos incentivos fiscais (REGINATTO; SOUZA, 2016).

Os incentivos fiscais aprovados pela LIE constituem uma forma de as empresas destinarem parte dos impostos que já seriam pagos por elas, porém, auxiliando no desenvolvimento de projetos sociais, culturais, educacionais, esportivos, de saúde, entre outros. Além do benefício fiscal, organizações obtêm contrapartidas das empresas apoiadoras de alguns projetos, como a exposição da marca em materiais de divulgação do projeto, entre outros benefícios, que acabam gerando grande conhecimento da sua marca empresarial na sua região e até mesmo no Brasil (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE LINFOMA E LEUCEMIA, 2014).

Os principais aprovadores e captadores de projetos de incentivo ao esporte são: clubes de futebol, institutos de ex-atletas, o próprio Comitê Olímpico Brasileiro, confederações de modalidades esportivas, clubes sociais e associações desportivas (MATIAS et al., 2015). Contudo, algumas associações de desporto não têm o conhecimento básico da influência que a LIE tem em cima de algumas empresas da sua região.

Para que os projetos sejam aprovados e estejam aptos para a captação de recursos, é necessário que cumpram os seguintes passos: Protocolo; Admissibilidade, Captação de recursos; Análise técnica orçamentária; Execução; Prestação de contas do cumprimento do objeto parcial; Prestação de contas do cumprimento do objeto final e Prestação de contas financeira final (SISTEMA DA LEI DE INCENTIVO AO ESPORTE, 2023).

Para que as associações tenham conhecimento dos incentivos fiscais é necessário que, na maioria das vezes, alguém as apresente como funciona essa captação de recursos e o que precisam fazer para que possam realizar um projeto. Dessa forma, as associações desportivas, como toda e qualquer organização, devem possuir um planejamento estratégico sobre seu modelo administrativo, ou seja, planejar ações do clube, de seus associados, patrocinadores, concorrentes, entre outros (GALATTI, 2010). Nesse sentido, o presente artigo tem o objetivo de analisar o conhecimento dos gestores

de associações desportivas e paradesportivas do município de Joaçaba acerca da Lei de Incentivo ao Esporte. Como resultados vindouros, pretende-se apresentar um estudo que possa orientar e incentivar as associações desportivas a explorarem essa possibilidade de captação de recursos.

2 MATERIAL E MÉTODO

Com o intuito de alcançar os objetivos propostos, foi realizada uma pesquisa exploratória descritiva, com abordagem quantitativa dos dados obtidos. O objetivo desse tipo de pesquisa é procurar padrões, ideias ou hipóteses de levantamento bibliográfico ou entrevistas que possuem informação e análises que proporcionem maior conhecimento sobre o problema pesquisado.

Foram investigadas 10 (dez) Associações Desportivas e Paradesportivas cadastradas no sistema municipal de esportes do município de Joaçaba, Santa Catarina. A seleção dos participantes ocorreu por conveniência.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário formulado via *Google Forms*. O questionário era composto por 18 perguntas, abertas e fechadas, desenvolvido pelos pesquisadores. As perguntas referiam-se à identificação da entidade desportiva e ao conhecimento que os gestores possuem sobre a LIE.

Para a coleta dos dados foi realizado um contato prévio com a Superintendência de Esportes do município de Joaçaba, no intuito de levantar o número de entidades cadastradas no sistema municipal de esportes e o responsável legal por cada entidade. Em posse desses dados, foi procedido o contato telefônico, a fim de aplicar o questionário. As questões foram respondidas na presença dos pesquisadores para sanar as dúvidas referentes às perguntas e o envio do *link* do questionário para a coleta das informações

foi realizado por meio do aplicativo multiplataforma *WhatsApp*. Foram solicitadas as cópias do atual estatuto da entidade e da ata registrada que deu posse à atual diretoria, afim de realizar a comparação entre as respostas obtidas no questionário e a análise documental para verificar a veracidade das informações, coleta de dados ocorreu de 1º de julho de 2023 a 29 de setembro de 2023.

Após a coleta, os dados foram compilados na planilha *Microsoft Excel*. Para a análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva, porcentagem e frequência, e os resultados foram apresentados em quadro e tabelas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, foi realizada a identificação das entidades. Para isso, as questões de 1 a 4, abordaram aspectos, como razão social (Q1), ano de fundação (Q2), representante legal (Q3) e o propósito de criação da entidade (Q4). Em relação a essas questões, foi destacado a Q4, o propósito com que as associações foram criadas. Nesse sentido, foi obtido como respostas: promover a prática dos esportes; aprimorar cada vez mais alguma modalidade específica; oferecer oportunidade de crianças e adolescentes se encaixarem em alguma modalidade; trabalhar alto rendimento e fomentar as modalidades na região. Em complemento, Torres Magnanini e Luiz (2009) colocam que o desporto representa para a sociedade muito mais que apenas o desenvolvimento do aspecto físico, pois necessita de uma análise mais profunda por existir também o aspecto social atrelado às associações.

Na Tabela 1, é possível observar os aspectos legais nos moldes da Lei de Incentivo ao Esporte para ser proponente. Essas questões tiveram como objetivo identificar se as entidades estavam aptas a submeter projetos para a captação de recursos. Segundo Tormem et al. (2023), a regularização certifica a comprovação da idoneidade das contas, assim como a dos órgãos

certificadores e, com as possíveis parcerias de maneira legal e transparente, por meio de reuniões e assembleias, nas quais devem ser apresentadas as propostas do estatuto para discussões e aprovações de todos os presentes, criando gestões, a fim de que tenham princípios democráticos, sem perder a autonomia, buscando sempre um desenvolvimento sustentável do projeto.

Tabela 1 – Aspectos legais nos moldes da Lei de Incentivo ao Esporte para ser proponente.

Questão	Sim	Não
Q5. Os atos constitutivos e alterações posteriores estão devidamente registrados ou averbados no órgão competente?	100%	0%
Q6. A entidade está regular quanto à composição de seu corpo diretivo e dos respectivos mandatos, mediante certidão de registro, ou averbação dos correspondentes termos de posse?	100%	0%
Q7. A sua entidade tem inscrição regular no Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica – CNPJ?	100%	0%
Q8. Em caso de dissociação da entidade, consta em estatuto a finalidade de bens e valores que estavam em posse da associação?	100%	0%

Fonte: elaborada pelos autores (2023).

Os representantes foram questionados se os atos constitutivos e alterações posteriores constavam em estatuto e estavam devidamente registrados ou averbados em órgão competente (Q5), se as entidades estavam regulares com registro ou averbação acerca da composição de seu corpo diretivo e seus respectivos mandatos (Q6), se as entidades possuíam inscrição regular no Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica (Q7) e se, em caso de dissociação da entidade, constava em estatuto a finalidade de bens e valores que estavam em posse da associação (Q8). Referente a esses questionamentos, foi observado que todas as entidades estavam aptas a submeter projetos.

No entanto, adicionalmente a essas questões, foram solicitadas as cópias do atual estatuto da entidade e da ata registrada que deu posse à atual diretoria. Ao realizar a análise documental, em comparação às respostas obtidas no questionário, não foi possível verificar a veracidade das

informações em relação a Q6, uma vez que uma das entidades não apresentou a ata que deu posse à atual diretoria. Para a verificação da Q7 foi realizada a consulta eletrônica do CNPJ no site da Receita Federal, e identificado que todas as entidades possuíam o cadastro ativo e as certidões negativas de débito nada constando. Quando observada a Q8, foi identificado que não constava em um dos estatutos o item referente à dissolução da entidade e a finalidade de bens e valores que estavam em posse da associação, o que a torna inapta a submeter projetos. Sendo assim, foi verificado que 90% das entidades realmente encontravam-se aptas a submeter projeto de captação por meio da LIE.

Conforme a LIE, pode ser um proponente: pessoas jurídicas, de direito público ou privado, sem fins lucrativos, bem como Sociedades Anônimas do Futebol (SAF), com finalidade esportiva expressa em seus atos constitutivos, mínimo de um ano em funcionamento e sem registro de inadimplência perante o governo federal. Segundo Teixeira (2022), os registros referem-se à criação, constituição, declaração, transferência e transmissão de direitos de propriedade, e as averbações referem-se a alterações nos registros, sendo assim, o registro para entidades desportivas e paradesportivas contendo um grande movimento lucrativo e interativo entre a sociedade deve ter seus registros atualizados.

A Tabela 2 apresenta questões relacionadas ao aspecto financeiro e organizacional das entidades, além de abordar aspectos quanto ao conhecimento que os participantes da pesquisa possuem sobre a LIE.

Tabela 2 – Aspecto financeiro, organizacional e o conhecimento sobre a LIE

Pergunta/Resposta	Frequência (n)
Q9. Qual(ais) o(s) tipo(s) de fundo(s) utilizado(s) para fornecer ao seu público-alvo materiais adequados, profissionais qualificados e a participação em competições? Associados Patrocínios	01 09
Q10. A sua associação tem o costume de realizar planejamentos estratégicos para o crescimento da entidade? Sim Não	09 01
Q11. A sua associação sabe o que é a Lei n. 11.438 - LIE? Sim Não	10 0
Q12. Já contratou alguma empresa ou pessoa para a captação de recursos por meio da LIE para a sua associação? Sim Não	05 05
Q13. Caso a resposta a questão anterior seja NÃO, por quê? Devido ao fato de nunca ter tentado algo junto à Lei de Incentivo ao Esporte. Paralisação das atividades da associação no período: junho de 2022 a julho de 2023 Por falta de conhecimento e tempo Por nunca ter um contato com uma empresa de captação de recursos. Utilizamos os recursos municipais que nos dá todo o apoio.	01 01 01 01 01
Q14. Por que a sua associação optou por utilizar os incentivos fiscais concedidos através da Lei de Incentivo ao Esporte? Falta de recursos próprios Obter mais recursos financeiros e ampliar sua associação Usufruir dos incentivos legais Complementar ações vindas do governo	04 03 03 01

Fonte: elaborada pelos autores (2023).

Foi observado que 9 (nove) entidades necessitam do aporte financeiro dos patrocinadores e somente uma das associações conta com esse suporte de seus associados para custear os materiais utilizados, a contratação de profissionais e a participação em competições (Q9). Outro ponto avaliado refere-se ao planejamento estratégico (Q10) e, nesse quesito, 9 (nove) entidades avaliadas pelos pesquisadores empregam o planejamento estratégico como base para seu crescimento; somente uma dessas associações não se norteia por tal plano. Em complementação, Gomes (2001) expõe que os gestores têm a função de organizar, definir os objetivos,

promover as atividades e assegurar o funcionamento e o futuro da própria organização.

Quando questionados sobre se conheciam a Lei n. 11.438 – LIE (Q11), todas as associações relataram conhecimento dessa lei, que proporciona alguma oportunidade de crescimento da entidade. No entanto, quando questionadas se em algum momento contrataram pessoa física ou jurídica para desenvolver um projeto de captação de recursos (Q12), 5 (cinco) associações afirmaram ter contratado terceiros para realizar a captação e 5 (cinco) entidades relataram não contratar. Ao serem questionados do porquê não realizarem a contratação (Q13), as respostas foram: paralisações em determinado período, falta de conhecimento e tempo, sem contato com empresas para a captação ou que apenas os recursos dos municípios seriam o suficiente para se manter ativos. Destaca-se, nesse aspecto, que a própria lei permite a contratação e o pagamento de consultorias especializadas por parte dos proponentes.

Já quando questionados por qual motivo utilizaram o incentivo fiscal advindo da Lei de Incentivo ao Esporte (Q14), as respostas mais frequentes foram a falta de recursos próprios (4), a intenção de angariar mais recursos financeiros e ampliar a associação (3) e usufruir de incentivos fiscais (3). Vanucci (2019) afirma que os recursos advindos de fontes governamentais podem dar o suporte para que a entidade se torne sustentável por um longo período, porém para ter acesso a esses fundos devem permanecer ativas e com a documentação legalizada nos órgãos responsáveis.

Na Tabela 3 foram apresentados os resultados quanto ao grau de satisfação das entidades relacionadas à participação das empresas privadas na LIE, as informações repassadas em relação aos incentivos fiscais ofertados pelo governo, o nível de satisfação com a utilização dos incentivos fiscais e a intenção de continuar utilizando esses incentivos.

Tabela 3 – Avaliação das entidades em relação à LIE e a participação privada no fomento da Lei

Questão	% (n)
Q15. Como você avalia a participação das empresas privadas no desenvolvimento e realização de projetos desportivos e paradesportivos por meio da LIE?	
Importante	20% (2)
Muito importante	80% (8)
Q16. Como você avalia o grau das informações repassadas em relação aos incentivos fiscais ofertados pelo governo?	
Baixo	20% (2)
Intermediário	80% (8)
Q17. Como você avalia o nível de satisfação com a utilização dos incentivos fiscais?	
Baixo	10% (1)
Médio	40% (4)
Alto	40% (4)
Não respondeu	10% (1)
Q18. Por intermédio do conhecimento adquirido com o uso dos incentivos fiscais, há intenção de nova utilização?	
Talvez	10% (1)
Sim	80% (8)
Não respondeu	10% (1)

Fonte: elaborada pelos autores.

Foi observado que 80% das associações avaliam a participação das empresas privadas no desenvolvimento e realização de projetos desportivos e paradesportivos por meio da LIE como muito importante. Segundo Vanucci (2019), as empresas entenderam nos últimos anos a necessidade de investimento na sociedade por conta de o Estado não conseguir cumprir seu papel.

Em relação ao grau das informações repassadas e recebidas quanto aos incentivos fiscais ofertados pelo governo, 20% das associações relataram como baixo e 80% como intermediário, indicando que não possuem a clareza necessária para essa captação de recursos.

Sobre o nível de satisfação com a utilização do incentivo fiscal, 40% consideram médio ou alto, o que indica estarem satisfeitos com as

vantagens e benefícios da utilização dos incentivos fiscais. Corroborando com o grau de satisfação, verificou-se que 80% das associações pretendem continuar utilizando os incentivos fiscais como forma de custear despesas relacionadas à manutenção das atividades.

Para organizações com maior experiência em relação à utilização da LIE, a comunicação com as empresas se apresenta como o principal desafio, já para as entidades esportivas com menos experiência, os principais desafios estavam relacionados com as etapas mais iniciais do processo: entendimento da lei, elaboração e aprovação do projeto. Sob perspectiva do governo federal, discute-se a necessidade de melhorar a divulgação da LIE junto às empresas e oferecer suporte às entidades proponentes, principalmente para aquelas em fase de desenvolvimento organizacional (TEIXEIRA, 2023).

Diante disso, é preciso que a sociedade discuta alternativas em conjunto com o governo e empresas visando ao acompanhamento dos retornos gerados pelos incentivos fiscais, tendo em vista o montante expressivo de receitas renunciadas nas três esferas governamentais. Ressalta-se que tal prática pode refletir diretamente na oferta de serviços públicos à sociedade, além disso, torna-se essencial o fomento de discussões por parte das empresas, governo e sociedade (GASSEN; LUDWIG; MICHELS, 2019).

A LIE, além de regulamentar as etapas para aprovar os projetos esportivos de modo a beneficiar a sociedade, concretiza o dever do Estado em fomentar as práticas esportivas, formais ou não formais, como direito de cada um, a fim de se construir uma sociedade mais igualitária, por meio da inclusão social, tendo o esporte como ferramenta de transformação (SIMIONATO et al., 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou obter o conhecimento geral que os gestores de associações desportivas e paradesportivas do município de Joaçaba possuem acerca da Lei de Incentivo ao Esporte. Os incentivos fiscais são constituídos como uma possibilidade para que as associações possam executar os projetos esportivos e paradesportivos. As empresas, por meio da renúncia fiscal, cumprem o seu papel de responsabilidade social como patrocinadoras ou incentivadoras do esporte. Os gestores responsáveis pelas associações estão atentos e demonstraram conhecer a LIE, no entanto, ainda encontram entraves que não os possibilitam submeter projetos para a captação de recursos fiscais.

É notória a necessidade de se fomentar a Lei, estabelecendo um canal de comunicação efetivo entre o Governo e as entidades de prática esportiva, alimentando-as com as informações necessárias para realização de projetos, captação e utilização desses recursos, a fim de se fomentar o esporte em todas as suas manifestações. Os incentivos fiscais concedidos por meio da Lei n. 11.438 são uma excelente oportunidade de investimento socialmente responsável, em que as empresas e pessoas podem destinar parte de um valor que iria para os cofres do governo, aplicando em projetos desportivos e paradesportivos, promovendo o bem-estar da sociedade e o desenvolvimento do esporte.

Cabe lembrar que esta pesquisa não esgota totalmente a possibilidade de exploração sobre esse tema e é esperado que o presente sirva para expandir o conhecimento sobre o uso do incentivo fiscal federal ao desporto e paradesporto, levando informações para que as associações tomem conhecimento desse mecanismo de incentivo fiscal e que, dessa maneira, possam auxiliar a sociedade e ainda usufruir dos benefícios obtidos por

intermédio da destinação de recursos aos projetos incentivados pela Lei n. 11.438.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE LINFOMA E LEUCEMIA. Abrale. **Cartilha sobre uso de incentivos fiscais**. 2014. Disponível em: <http://www.abrale.org.br/pagina/incentivo-fiscal>. Acesso em: 3 abr. 2023.

DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (org.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

DINIZ, R. S.; OLIVEIRA, M. P.; SILVA, L. P. Lei de Incentivo ao Esporte: Quais seus Objetivos Pela Visão Oficial dos Formuladores (Agentes Políticos). **Revista Corpoconsciência**, Cuiabá, MT, v. 25, n. 3, p. 188-205, set./dez. 2021. DOI: <https://doi.org/10.51283/rc.v25i3.12344>.

GALATTI, L. R. **Esporte e Clube Sócio-esportivo: percurso, contextos e perspectivas a partir de estudo de caso em clube esportivo espanhol**. 2010. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/Acervo/Detalhe/770298>. Acesso em: 12 maio 2023.

GASSEN, C.; LUDWIG, M. E.; MICHELS, A. Relação entre carga tributária e valor adicionado. **REUNIR Revista de Administração Contabilidade e Sustentabilidade**, 2019.

GOMES, M. A. F. **Estratégia de desenvolvimento do associativismo desportivo: uma proposta para a quantificação do índice de satisfação do praticante**. 182 f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Desporto) – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto, 2001.

MARQUES, F. P. S. **Incentivos fiscais federais: Lei Rouanet e a Lei de Incentivo ao Esporte, uma prática voltada à sociedade**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Contábeis) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2016.

MATIAS, W. B.; ATHAYDE, P. F.; HÚNGARO, E. M.; MASCARENHAS, F. A lei de incentivo fiscal e o (não) direito ao esporte no Brasil. **Movimento (ESEF/UFRGS)**, v. 21, n. 1, p. 95-110, 2015.

MENICUCCI, T. Políticas Públicas de lazer. Questões analíticas e desafios políticos. *In*: ISAYAMA, H. F.; LINHALES, M. A. (org.). **Sobre Lazer e Política: maneiras de ver, maneiras de fazer**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2006. p. 53-72.

REGINATTO, D. A.; SOUZA, A. O. **Análise dos incentivos fiscais ao desporto e paradesporto no âmbito da Lei n. 11.438/2006**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Contábeis) – Faculdades Integradas de Taquara, Rio Grande do Sul, 2016.

RITT, C. F.; OLIVEIRA, C. M. Políticas públicas que garantem os direitos fundamentais: o necessário controle social para evitar e combater práticas corruptivas em sua execução. *In*: SEMINÁRIO NACIONAL DE DEMANDAS SOCIAIS E POLÍTICAS PÚBLICAS NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA, 12. 2016. Santa Catarina. **Anais eletrônicos [...]**. Santa Catarina, 2016.

SECCHI, L. **Políticas públicas: conceitos, esquemas de análise, casos práticos**. São Paulo: Cengage Learning, 2012. 133 p.

SIMIONATO, Rodrigo *et al.* O Bolsa Atleta e a Lei de Incentivo ao Esporte: instrumentos de Políticas Públicas dedicadas ao desporto no âmbito Federal. **Revista Antinomias**, v. 3, n. 1, p. 135-158, 2022.

SISTEMA DA LEI DE INCENTIVO AO ESPORTE. **Fases do projeto**. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/lei-de-incentivo-ao-esporte/fases-do-projeto-2>. Acesso em: 14 jun. 2023.

TEIXEIRA, Bruno Faria Junho. **A Lei Federal de Incentivo ao Esporte como instrumento de política pública: barreiras e oportunidades para potencializar o seu impacto**. 2023. Dissertação (Mestrado em Gestão e Políticas Pública) – Fundação Getúlio Vargas, São Paulo, 2023.

TEIXEIRA E. D. O. **O Registro de imóveis e os princípios da disponibilidade e continuidade**. São Paulo: Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas, 2022.

TORMEM, Suéli Hoto *et al.* Regularização da associação Maria Leite. **Anais de Direito**, v. 1, n. 1, 2023.

TORRES, T. Z. G.; MAGNANINI, M. M. F.; LUIZ, R. R. Amostragem. *In*: MEDRONHO, R. A.; BLOCH, K. V.; LUIZ, R. R.; WERNECK, G. L. **Epidemiologia**. São Paulo: Atheneu, 2009. cap. 22, p. 403-413.

VANUCCI L. H. T. **Estratégias para captação de recursos em organizações que trabalham com esporte educacional**. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade do Estado de São Paulo, 2019.

PERCEPÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES SOBRE O PROJETO DE INICIAÇÃO DESPORTIVA ESCOLAR - PIDE

¹Leonan Eduardo da Fonseca

²Lucas Bertotti

³Marly Baretta

RESUMO

Projetos esportivos para crianças e adolescentes podem ser uma excelente maneira de promover um estilo de vida mais ativo e saudável, além de contribuir para o desenvolvimento físico, cognitivo e social dos participantes. Tais projetos podem oferecer atividades esportivas supervisionadas por profissionais de educação física capacitados a incentivar a prática de valores, como disciplina, respeito e trabalho em equipe, e até mesmo identificar talentos esportivos em potencial. O PIDE é uma iniciativa importante do Governo do Estado de Santa Catarina que visa incentivar a prática esportiva de crianças e jovens, promovendo a inclusão social e a qualidade de vida por meio do esporte. O objetivo deste estudo é investigar a percepção de crianças e adolescentes sobre o projeto. Trata-se de um estudo descritivo quanto aos objetivos e quanti-qualitativo quanto a sua abordagem. Foi realizado na unidade do projeto, desenvolvido na Unoesc de Joaçaba (SC), utilizando como instrumento um roteiro semiestruturado,

¹ Pesquisador1. Graduando em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Campus de Joaçaba. E-mail: leonan.gremio@hotmail.com.

² Pesquisador2. Graduando em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Campus de Joaçaba. E-mail: lucasbertotti13@gmail.com.

³ Professora Orientadora. Docente do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Campus de Joaçaba. Mestre em Saúde Coletiva. E-mail: marly.baretta@unoesc.edu.br.

criado pelos autores do estudo. O instrumento visa identificar preferências, autoavaliação e percepção dos alunos sobre o projeto. Foi aplicado a todos os alunos que participam do projeto, e que possuam autorização dos pais para uso de imagem e utilização de informações quanto à participação no projeto, para divulgação em pesquisas científicas. Com relação à análise dos dados, foi utilizado a estatística descritiva. Os resultados trouxeram dados interessantes, (95,45%) dos participantes relatam gostar de participar do programa. Sobre as atividades, o futebol (45,45%) e a dança (31,81%) foram os mais citados, e todos consideraram importante a prática de esportes.

Palavras-chave: PIDE; esportes; programa social; crianças; adolescentes.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil é um país em que os problemas sociais geram exclusão, e os projetos sociais esportivos constituem uma grande possibilidade para mudar o futuro de crianças e adolescentes por meio de práticas esportivas. Tem-se, assim, a importância do esporte como inclusão social, tendo, como princípio, o desenvolvimento das crianças e adolescentes, além de servir também para o entendimento de valores e competências sociais (Cavalcante, 2020).

Os esportes, atividades e exercícios físicos, acompanharam as mudanças ocorridas na sociedade, e estão diretamente relacionados a uma melhor saúde física e mental de seus praticantes (Sátiro, 2021). O hábito regular de praticar exercícios físicos pode trazer muitos benefícios para a saúde, como a melhora das funções cardiovasculares e pulmonares, o aumento da força muscular, a melhora da composição corporal, a redução do risco de contrair doenças crônicas não transmissíveis, além de melhorar o sono, aumentar a disposição e energia, beneficiar a saúde mental, reduzir os

níveis de estresse, bem como aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar (Silva; Costa Junior, 2011).

Ao longo da vida, as pessoas reduzem suas atividades esportivas, seja de forma competitiva, recreativa ou na vida cotidiana, a maioria por falta de interesse, ou tempo, entre outros motivos pessoais. O domínio das aptidões atléticas geralmente vem do treinamento especializado para competir ou participar de campeonatos, e com isso as atividades esportivas escolhidas ao longo da vida são baseadas em interesses, capacidades, ambições, disponibilidade e experiências de cada pessoa. No entanto, a especialização em habilidades específicas de movimento pode ter um custo, limitando o potencial de uma ampla variedade de jogos, brincadeiras e atividades esportivas que requerem uma variedade de habilidades fundamentais (Gallahue; Ozmun; Goodway, 2013).

É amplamente reconhecido que os avanços tecnológicos são importantes, mas também se entende que seu uso inadequado pode prejudicar o desenvolvimento das crianças, afetando-as fisicamente e mentalmente (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2016). A cada dia, um grande grupo de crianças e adolescentes acaba perdendo diversas experiências de vida saudável, socialização, desenvolvimento físico, mental e sentimental, por estarem cada vez mais integrados à tecnologia (Sátiro, 2021). Por deixarem de lado a prática de exercícios físicos surgem problemas relacionados ao sono, à alimentação e em algumas articulações das mãos e coluna, que estão diretamente relacionadas ao uso de aparelhos eletrônicos e que são os mais usados pelas crianças e adolescentes.

O esporte para crianças e adolescentes, não somente na educação física escolar, mas também em horários distintos da escola, é muito importante, pois está ligado à saúde em geral. Os pais que incentivam os filhos à prática de atividades esportivas fazem com que eles tenham prazer e satisfação com essa prática, principalmente durante os jogos. No entanto

é notável que alguns pais, ao incentivarem seus filhos à prática esportiva, enfatizem a questão da competição, sobretudo focando na vitória e na divulgação do feito (Mohr, 2016).

Considerando que o esporte educacional se baseia em valores e comportamentos essenciais para uma convivência harmoniosa na sociedade, é possível afirmar que pode desempenhar um papel relevante na formação completa do indivíduo. É importante destacar que o esporte tem um grande potencial para promover a socialização, estabelecendo conexões e fortalecendo amizades, além de ampliar a capacidade de reflexão e ações, permitindo que os indivíduos se tornem independentes e capazes de conquistar seu lugar na sociedade (Souza; Farias; Nunes, 2020).

Na literatura são apresentadas indicações dos benefícios por meio da prática regular de esportes, na formação moral ou da personalidade dos seus praticantes (Ciampolini *et al.*, 2020; Kravchychyn *et al.*, 2019; Souza; Farias; Nunes, 2020). A avaliação de programas sociais esportivos tem sido uma prática mais comum no Brasil, procurando assegurar que as intervenções sociais realizadas com crianças e adolescentes possam melhorar os aspectos biológicos e psicossociais dos seus participantes. Assim, são apontados por Cortês Neto, Dantas e Maia (2015) indicadores de acerto nesses projetos, caracterizando possíveis elementos positivos de desempenho. O esporte como socialização ativa ou inclusão social, dessa forma, pode ser visto por meio do crescente número de projetos esportivos destinados aos jovens de classes populares, bancados por instituições governamentais e privadas.

Quando a atividade esportiva é conduzida corretamente por profissionais de educação física competentes e responsáveis, essas atividades possuem um potencial que transforma a vida de uma criança. Por essa razão, não se pode contentar-se com conceitos gerais e superficiais, pois existem contribuições valiosas que a atividade esportiva pode oferecer, além daquelas que são incluídas normalmente. É necessário, portanto, um

aprofundamento nessa realidade para ampliar essas reflexões (Sanches; Rubio, 2011).

Levando em consideração esses fatos, pode-se contar com o Projeto de Iniciação Desportiva Escolar (PIDE), que foi criado pela Fundação Catarinense de Esporte (Fesporte). O PIDE é um projeto que tem por objetivo ofertar práticas esportivas para crianças e adolescentes que estejam regularmente matriculados na rede pública de ensino, objetivando a promoção da prática desportiva educacional e a formação dos participantes (Prado, 2022). As atividades do projeto são supervisionadas por um professor do curso de educação física da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc) de Joaçaba e ministradas em forma de monitoria pelos acadêmicos do curso. A monitoria dos acadêmicos colabora com sua formação, uma vez que, além de monitorar, planejam as atividades. Dessa forma, este estudo tem como objetivo investigar a percepção de crianças e adolescentes sobre o Projeto de Iniciação Desportiva Escolar.

2 MÉTODO

Este estudo é caracterizado como descritivo quanto aos objetivos e quanti-qualitativo quanto à abordagem. O PIDE, desenvolvido na Unoesc de Joaçaba, contava no primeiro semestre de 2023 com aproximadamente 60 participantes. No segundo semestre, o número diminuiu, fato esse inesperado. Essa redução pode ser atribuída a fatores como atividades extracurriculares nas escolas, como o reforço escolar, desistência de alunos que se inscreveram e foram uma vez apenas, bem como daqueles que interromperam sua participação no PIDE, e alguns começaram a trabalhar como jovem aprendiz. Após a coleta de dados, observou-se que o número de participantes no PIDE teve um aumento significativo. Esse crescimento pode ser atribuído ao término das atividades extracurriculares nas escolas,

como o reforço escolar, bem como à melhoria das condições climáticas, que favoreceram a participação dos alunos. Demonstrando o sucesso e o interesse contínuo dos jovens pela iniciativa.

Participam efetivamente das atividades, no segundo semestre, apenas 22 alunos de ambos os sexos, com idades de 10 a 16 anos, que foram investigados. Os alunos pertencem a cinco escolas do município, e participam, ainda, algumas crianças e adolescentes atendidos pelo Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), entidade onde são oferecidos os serviços de assistência social, com o objetivo de fortalecer a convivência com a família e com a comunidade.

No projeto desenvolvido no campus da Unoesc, os alunos são divididos em três turmas separadas por idades (10 a 12, 13 e 14, e 15 e 16 anos). Cada turma realiza atividades distintas, que são planejadas e aplicadas pelos acadêmicos, em forma de rodízio, e os alunos permanecem por uma hora nelas. As atividades são futsal, basquetebol, voleibol, handebol, atletismo, tênis de mesa e dança, totalizando três horas de prática esportiva diária no projeto, meia hora para o lanche e mais meia hora para chamada e organização das turmas no início do projeto.

A coleta de dados foi realizada pelos autores deste estudo, por meio de entrevista, que foi aplicada aos alunos participantes do projeto durante os intervalos das atividades práticas realizadas na Unoesc.

A entrevista foi conduzida por meio de um roteiro semiestruturado, criado pelos autores deste estudo. Foram aplicadas 18 perguntas relacionadas às atividades do projeto, aos monitores, e com relação à participação do aluno no projeto, bem como foram coletadas algumas informações sociodemográficas (idade, sexo, escola).

Para que o aluno participe do projeto, os pais precisam assinar uma autorização que permita utilizar a imagem do aluno em atividades

relacionadas ao projeto, bem como autorizar o uso de sua imagem em materiais promocionais. Além disso, é necessário que os pais forneçam uma declaração de aptidão para a prática esportiva, assegurando que o aluno está em condições físicas adequadas para participar das atividades propostas. Essas medidas visam garantir a segurança e o bem-estar dos participantes, além de estabelecer diretrizes claras para o uso das imagens dos alunos junto ao projeto. Entende-se, dessa forma, que não houve problemas quanto a essa situação. Além disso, foi estabelecido um diálogo com o professor supervisor responsável pelo PIDE em Joaçaba, para obter a autorização necessária para a realização do trabalho. Para a análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo, foi realizada uma investigação com um grupo de 22 crianças e adolescentes, sendo 11 (50%) meninas e 11 (50%) meninos, com idade média de 11,31 ($\pm 2,94$) anos. Os participantes pertencem a cinco escolas, sendo que seis (27,27%) deles foram encaminhados pelo CRAS. Em relação à série escolar, um (4,55%) aluno frequenta a 2ª série, dois (9,09%) a 3ª série, oito (36,36%) a 5ª série, seis (27,27%) a 6ª série, três (13,63%) a 7ª série, um (4,55%) a 8ª série e um (4,55%) o segundo ano do ensino médio. Do total de participantes, 15 (68,18%) estão no PIDE há mais de seis meses, enquanto sete (31,82%) participam há menos de 6 meses.

Tabela 1 – Preferências, participação e percepção sobre os professores de acordo com o sexo

Variáveis	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Gosta participar PIDE						
Sim	10	45,45	11	50	21	95,45
Não	0	0	0	0	0	0
Às vezes	1	4,55	0	0	1	4,55
Total	11	50	11	50	22	100
Participa de todas as atividades						
Sim	8	36,36	10	45,45	18	81,81
Não	3	13,63	0	0	3	13,63
Às vezes	0	0	1	4,55	1	4,55
Total	11	50	11	50	22	100
Percepção positiva sobre professores						
Sim	11	50	11	50	22	100
Não	0	0	0	0	0	0
Às vezes	0	0	0	0	0	0
Total	11	50	11	50	22	100

Fonte: elaborado pelos autores (2023).

Sobre gostar de participar do PIDE, apenas um menino (4,55%) relatou gostar às vezes em relação à participação nas atividades, e três (13,63%) meninos relataram que não participam de todas elas. Referente aos professores, todos os participantes acreditam que os professores são atenciosos e explicam bem as atividades (Tabela 1).

De acordo com Guerra *et al.* (2011), a orientação é essencial para a criança se engajar e desfrutar ao começar um esporte específico, levando em conta a popularidade local do esporte em sua rotina diária e a influência que isso pode ter na escolha da criança em praticar ou não tal modalidade esportiva.

Com base em um estudo realizado por Oliveira *et al.* (2020), cujo objetivo era investigar a motivação esportiva de 846 escolares de ambos os sexos, com idades de 10 a 19 anos, verificou-se que escolares do sexo masculino são mais motivados do que os do sexo feminino. Também se

constatou que os mais jovens apresentam números mais elevados no que diz respeito à motivação, do que escolares mais velhos, e que modalidades coletivas tendem a ter mais motivação extrínseca do que as individuais, que tendem a ter mais motivação intrínseca.

Acredita-se que o elevado resultado sobre gostar do PIDE seja por conta da estrutura cedida pela Unoesc, além disso, a instituição disponibiliza uma variedade de materiais e recursos que contribuem para uma experiência mais enriquecedora. Esses materiais incluem equipamentos esportivos de qualidade, materiais didáticos atualizados, lanches nutritivos, transporte adequado e atividades diferenciadas das oferecidas na escola regular. Esses benefícios adicionais proporcionados pela Unoesc agregam valor ao programa e possibilitam aos participantes desfrutarem de um ambiente propício para o aprendizado, o desenvolvimento de habilidades esportivas, e com instrutores atenciosos e supervisionados por profissionais de educação física para orientar melhor a realização das atividades, algo que por muitas vezes não encontram em suas escolas ou outros projetos em que participam.

Tabela 2 – Preferências, participação e percepção sobre os professores de acordo com o tempo de participação no PIDE

Variáveis	Menos de seis meses		Mais de seis meses		Total	
	n	%	n	%	n	%
Gosta participar PIDE	0	0	0	0	0	0
Sim	7	31,82	14	63,63	21	95,45
Não	0	0	0	0	0	0
Às vezes	0	0	1	4,55	1	4,55
Total	7	31,82	15	68,18	22	100
Participa de todas as atividades						
Sim	6	27,28	12	54,54	18	81,82
Não	0	0	0	0	0	0
Às vezes	1	4,54	3	13,64	4	18,18
Total	7	31,82	15	68,18	22	100

Variáveis	Menos de seis meses		Mais de seis meses		Total	
Percepção positiva sobre professores						
Sim	7	31,82	15	68,18	22	100
Não	0	0	0	0	0	0
Às vezes	0	0	0	0	0	0
Total	7	31,82	15	68,18	22	100

Fonte: elaborado pelos autores (2023).

Na Tabela 2, observa-se que a maioria (95,45%) dos participantes gosta do PIDE. Quanto à participação nas atividades, apenas quatro alunos não participam de todas, sendo a maioria destes, do grupo com mais de seis meses de participação no PIDE. Quanto à percepção sobre os professores, todos os grupos têm uma percepção positiva.

No estudo de Corrêa, Marques e Paludo (2017), foram avaliados três professores de educação física de um projeto social esportivo de Rio Grande (RS), que tinha como objetivo promover o desenvolvimento positivo de jovens através do esporte. Verificou-se que o papel do professor e o ambiente que ele cria são importantes para que sejam alcançados os resultados esperados. A partir disso, tem-se uma visão sobre o propósito de muitos projetos sociais, direcionados a jovens em situação de vulnerabilidade social, inserindo-se, assim, neste contexto, como instituições com potencial de ensinar competências de vida, que geralmente são objetivos desses projetos.

Sobre as preferências esportivas dos investigados, de acordo com as opções oferecidas no PIDE, dez (45,45%) participantes optaram pelo futebol, sete (31,81%) pela dança, dois (9,10%) por basquete, um (4,54%) por vôlei e dois (9,10%) não souberam responder. Em relação às sugestões de esportes/atividades que gostariam de praticar além das disponíveis no PIDE, três (13,63%) participantes sugeriram *badminton*, dois (9,09%) ciclismo, uma (4,54%) tênis, uma (4,54%) golfe e uma (4,54%) brincadeiras de rua, os demais (64,63%) participantes gostam e estão satisfeitos com os esportes aplicados e disponíveis no PIDE.

Em estudo realizado por Guerra *et al.* (2011), foram avaliados 3167 escolares de ambos os sexos, com idades de nove a 15 anos, de São José dos Campos (SP), com objetivo de evidenciar opções esportivas. Verificou-se que há dificuldade de inserção de crianças em novas modalidades esportivas, visto a tamanha importância da prática de atividades físicas para o desenvolvimento de crianças e adolescentes. Entre os meninos, o esporte escolhido foi o futebol, e as meninas, o voleibol. Os esportes de luta e ginásticas foram os menos citados pelos participantes.

No PIDE, a dança se apresenta como uma opção com elevada aceitação dentre as oferecidas, assim como o futebol, por tudo que representa historicamente no país e por ser amplamente difundido pela mídia. Cabe também destacar a solicitação, por parte dos participantes, de inserção de novos esportes, como o badminton, ciclismo, tênis, golfe e brincadeiras de rua. Acredita-se que os participantes queiram experimentar novos esportes, não focando somente nos mesmos, que geralmente são os mais oferecidos nas escolas e projetos esportivos.

É importante ressaltar que o PIDE desempenha um papel fundamental na promoção da prática esportiva das crianças e jovens. Dos oito alunos que participam apenas das atividades de educação física na escola e no PIDE, é evidente que projetos como esse são essenciais para incentivar a prática regular de exercícios físicos. Caso não haja mais programas semelhantes disponíveis, pode haver um aumento significativo no número de crianças que se limitam a praticar esportes apenas durante as aulas de educação física escolar. Recomendações como as apontadas no Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil, 2021) e no Plano de Ação Global da Organização Mundial da Saúde (2018) destacam a importância de promover a atividade física regular entre crianças e jovens. Essas diretrizes ressaltam os benefícios para a saúde física, mental e social, além de fornecerem orientações sobre a quantidade e intensidade recomendadas de atividade

física para diferentes faixas etárias. Portanto, é fundamental que haja um esforço contínuo para ampliar e fortalecer projetos como o PIDE, bem como para implementar iniciativas semelhantes em outras escolas e comunidades. Dessa forma, mais crianças terão a oportunidade de praticar esportes regularmente, promovendo uma vida saudável e ativa desde a infância.

Tabela 3 – Prática de esportes além da escola e PIDE e importância da prática de esportes de acordo com o sexo

Variáveis	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Prática esportes fora escola e PIDE						
Sim	9	40,90	5	22,72	14	63,62
Não	2	9,10	6	27,28	8	36,38
Total	11	50	11	50	22	100
Importância prática de esportes						
Sim	11	50	11	50	22	100
Não	0	0	0	0	0	0
Total	11	50	11	50	22	100

Fonte: elaborado pelos autores (2023).

De acordo com a Tabela 3, com relação à prática de esportes fora do PIDE, a maioria (40,90%) dos meninos e menos da metade (22, 72%) das meninas pratica esportes fora do PIDE. Sobre a importância da prática de esportes, todos os participantes têm uma percepção positiva e consideram importante a prática de esportes, por conta da melhoria da saúde.

O esporte desempenha uma função fundamental na formação das crianças e dos adolescentes, e os profissionais de educação física têm um papel importante nesse processo. O desenvolvimento motor na infância é crucial para adquirir habilidades motoras fundamentais, que servem como base para habilidades motoras especializadas. O ambiente em que a criança vive exerce um processo significativo em seu desenvolvimento físico, desde os primeiros contatos com o mundo sólido até a descoberta de novas experiências. É essencial, portanto, que o esporte seja introduzido desde

cedo na vida da criança e do adolescente, para promover o desenvolvimento das habilidades motoras essenciais e garantir um estilo de vida saudável na vida adulta (Araújo, 2019).

Tabela 4 – Prática de esportes além da escola e PIDE e importância da prática de esportes de acordo com o tempo de participação no PIDE

Variáveis	Menos de seis meses		Mais de seis meses		Total	
	n	%	n	%	n	%
Prática esportes fora escola e PIDE						
Sim	4	18,18	9	40,91	13	59,09
Não	3	13,64	6	27,27	9	40,91
Total	7	31,82	15	68,18	22	100
Importância prática de esportes						
Sim	7	31,82	15	68,18	22	100
Não	0	0	0	0	0	0
Total	7	31,82	15	68,18	22	100

Fonte: elaborada pelos autores (2023).

De acordo com a Tabela 4, dentre os participantes que estão no projeto há mais e há menos de seis meses, respectivamente, nove (40,91%) e quatro (18,18%) praticam esportes além da escola e PIDE. Com relação à importância da prática de esportes, todos acreditam ser importante para a melhoria da saúde e para o condicionamento físico.

Para Lemos (2017), os percursos ligados aos conhecimentos dos profissionais sociais revelam que ambientes não acadêmicos promovem o crescimento cívico dos jovens, se forem criados e estimulados através da participação crítica e engajada. Isso fortalece a capacidade de lidar com desafios relacionados à vida em sociedade, conceitos que se assemelham ao contexto desta pesquisa. Segundo essa autora, é importante estabelecer outros locais de aprendizagem além da escola, pois isso contribui para a transformação social e reduz os problemas sociais relacionados ao

desenvolvimento dos adolescentes, uma vez que eles aprendem de forma participativa.

A importância da prática de esportes se justifica por ser mais provável que crianças fisicamente ativas se tornem adultos ativos, do ponto de vista dos especialistas e da medicina preventiva. Promover atividades físicas na infância e na adolescência predispõe a diminuição de doenças ocasionadas pelo sedentarismo na idade adulta (Freire, 2014).

Com relação à questão de que se não estivesse no PIDE, o que estaria fazendo durante este tempo, os participantes responderam, em sua maioria (54,55%), que estariam brincando com os amigos, e usando o celular/computador (36,36%) – dado que chama a atenção pelo alto número de participantes que estariam usando esses dispositivos.

Para Soares e Câmara (2016), em um estudo que teve como propósito investigar os efeitos do uso de celulares no dia a dia de 61 jovens de ambos os sexos, com idades entre 12 e 18 anos, constatou-se que os jovens dedicam 66,6% do tempo do seu dia à conexão com a internet, e consideram o telefone celular um elemento essencial em suas vidas, chegando a desenvolver uma dependência em relação a ele.

Sobre a participação em algum outro projeto esportivo, exatamente a metade dos participantes do PIDE participa de outros projetos esportivos, como futsal na escola, tênis de mesa, entre outros.

Para investigar facilitadores e barreiras para a participação de crianças e adolescentes em um projeto esportivo, em uma comunidade na periferia de Curitiba (PR), foram entrevistados seis crianças e adolescentes participantes, nove pais/responsáveis por eles e 13 profissionais das instituições envolvidas com o projeto. Concluiu-se que os principais facilitadores tendem a ser o acesso ao esporte, oportunidade educacional e um local mais seguro. As principais barreiras são a falta de segurança no trajeto até o projeto; a falta

de incentivos dos pais/responsáveis; o clima; e as obrigações domésticas. Dessa forma, a pesquisa oferece subsídios para o desenvolvimento de novos projetos, bem como de projetos similares (Souza; Castro; Vialich, 2012).

Quanto à pergunta sobre algo que não gosta ou acredita que não está funcionando no PIDE, todos os participantes responderam que não, ou seja, acreditam que o andamento do projeto está **a contento**. Sobre as sugestões para melhorar o PIDE, a maioria dos participantes não tem sugestões para sua melhoria, os outros 10 (45,45%) acreditam que as melhorias sejam somente em adicionar mais esportes ao projeto, como por exemplo o badminton, parkour, ciclismo e tênis.

Em estudo realizado por Eiras *et al.* (2010), que investigou a viabilidade de quatro projetos socio esportivos em Curitiba (PR), verificou-se que os objetivos para o desenvolvimento deles se relacionam com a inclusão social, ocupação do tempo livre, desenvolvimento humano, promoção de valores e comportamentos. Dado que o esporte possui diferentes significados, é necessário realizar mais pesquisas que analisem esses projetos sob a perspectiva de seus gestores, profissionais, voluntários, participantes e responsáveis. Essas pesquisas desempenhariam um papel fundamental ao fornecer *insights* para aprimorar projetos existentes, assim como ao formular e desenvolver políticas públicas que visem a criação de novos projetos.

4 CONCLUSÃO

Por meio dessa investigação, identificou-se que os motivos de participação no PIDE variam entre os participantes - o desejo de se divertir e socializar até o interesse em desenvolver habilidades esportivas específicas. Além disso, constatou-se que as crianças e adolescentes consideram de grande importância a prática esportiva, reconhecendo seus benefícios tanto para a saúde quanto para o bem-estar emocional.

Observou-se que o esporte desempenha um papel importante nas rotinas e interesses dos participantes. A maioria relata que a prática esportiva está integrada em suas vidas diárias. Essa interação positiva entre esporte e rotinas pessoais destaca a relevância do PIDE como uma iniciativa que promove não apenas a atividade física, mas também o desenvolvimento integral dos participantes.

Com base nos resultados obtidos, é possível concluir que o PIDE exerce uma função relevante na percepção das crianças e adolescentes sobre a prática esportiva. Ao identificar os motivos de participação e a importância atribuída ao esporte, bem como a relação do esporte com as rotinas e interesses dos participantes, pode-se destacar a relevância desse projeto como uma estratégia eficaz para o desenvolvimento da iniciação esportiva nessa faixa etária.

Considerando a relevância do PIDE, seria recomendável ampliar a faixa etária inicial de participação para 6 a 16 anos. Isso se deve ao fato de que os adolescentes mais velhos, muitas vezes provenientes de populações menos favorecidas, começam a fazer parte do mercado de trabalho através de programas como o jovem aprendiz. Essa ampliação da faixa etária também contribuiria para uma maior inclusão e diversidade no projeto, proporcionando benefícios para um número ainda maior de crianças. O estudo trouxe resultados importantes para o futuro do projeto, podendo, assim, contribuir para sua melhoria.-

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Douglas Ramalho Formiga de. A importância da prática de esporte na infância e na adolescência. 2019. 18 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13862>. Acesso em: 22 out. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 24 nov. 2023.

CAVALCANTE, Haroldo Freitas. O esporte como instrumento de inclusão social para crianças e jovens que cumprem medidas socioeducativas. In: Congresso Nacional de Educação – Conedu, 7., 2020, Maceió. Anais [...]. Maceió: Editora Realize, 2020. p. 1-5. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2020/TRABALHO_EV140_MD4_SA12_ID3184_21092020113035.pdf. Acesso em: 12 abr. 2023.

CIAMPOLINI, Vitor *et al.* Percepções sobre um projeto esportivo organizado para o desenvolvimento de habilidades para a vida. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v. 10, n. 1, p. 62-85, jun. 2020. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/11372>. Acesso em: 27 maio 2023.

CORRÊA, Mikael Almeida; MARQUES, Maurício Pinto; PALUDO, Simone dos Santos. O estilo de comunicação de professores em projetos sociais esportivos: uma intervenção baseada em filmagens. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v. 7, n. 1, p. 23-41, maio 2017. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/7954/5433>. Acesso em: 25 out. 2023.

CORTÊS NETO, Ewerton Dantas; DANTAS, Maihana Maira Cruz; MAIA, Eulália Maria Chaves. Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes. Revista Saúde & Transformação Social, Florianópolis, v. 6, n. 3, p. 109-117, 2015. Disponível em: <https://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeetransformacao/article/view/3561/4489>. Acesso em: 16 maio 2023.

EIRAS, Suélen Barboza *et al.* Objetivos da oferta e da procura de projetos sócio-esportivos. Licere, Belo Horizonte, v. 13, n. 3, p. 1-24, set. 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/802>. Acesso em: 25 out. 2023.

FREIRE, Rafael Silveira *et al.* Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 345-349, set./out. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200502062>. Acesso em: 26 out. 2023.

GALLAHUE, David Lee; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jacqueline D. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

GUERRA, Soleane Nunes *et al.* Preferência esportiva em escolares de ambos os sexos no município de São José dos Campos. *In: Encontro latino-americano de iniciação científica*, 15., Encontro latino-americano de pós-graduação, 11., 2011, João Pessoa. Anais [...]. João Pessoa: Universidade do Vale do Paraíba, 2011. p. 1-4. Disponível em: https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2011/anais/arquivos/RE_0548_0549_01.pdf. Acesso em: 6 out. 2023.

KRAVCHYCHYN, Claudio *et al.* Projetos e programas sociais esportivos no Brasil: antecedentes históricos e reflexividade social. *Revista da ALESDE*, Curitiba, v. 10, n. 1, p.53-68, jul. 2019. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/alesde/article/view/59415/38844>. Acesso em: 27 maio 2023.

LEMOS, Marlise Silva. Educador social: a contribuição das trajetórias de aprendizagem e do vínculo com o aprender para a constituição do ensinante e para a atuação junto a jovens em situação de vulnerabilidade social. 2017. 104 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Escola de Humanidades, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUC/RS, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <https://meriva.pucrs.br/dspace/handle/10923/10371>. Acesso em: 6 out. 2023.

MOHR, Fabrício. Os significados da atividade física para crianças de um centro social do município de Venâncio Aires/RS. 2016. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Centro Universitário Univates, Lajeado, 2016. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/84399456.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2023.

OLIVEIRA, Vinicius Machado de *et al.* Nível motivacional para a prática esportiva em escolares: fatores de influência. *Educación Física Y Ciencia*, Buenos Aires, v. 22, n. 3, p. 1-13, jul./set. 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4399/439964841001/html>. Acesso em: 27 out. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Plano de ação global para a atividade física 2018-2030. Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável (versão síntese). 2018. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://cnapef.files.wordpress.com/2020/04/who-nmh-pnd-18.5-por.pdf>. Acesso em: 25 nov. 2023.

PRADO, Antonio. Fesporte e SED iniciam acordo de cooperação ao PIDE. Fesporte, Fundação Catarinense de Esportes, Florianópolis, 19 dez. 2022. Eventos. Disponível em: <http://www.fesporte.sc.gov.br/eventos/geral/>

item/4322-fesporte-e-sed-iniciam-acordo-de-cooperacao-ao-pide. Acesso em: 28 abr. 2023.

SANCHES, Simone Meyer; RUBIO, Kátia. A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. *Revista Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 37, n. 4, p. 825-842, dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/r6k3NtLmXDhwcRrDLcvWnwq/?lang=pt>. Acesso em: 15 maio 2023.

SÁTIRO, Renan da Silva. Benefícios das práticas de atividades físicas em crianças no âmbito escolar. 2021. 41 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade Ages de Senhor do Bonfim, Senhor do Bonfim, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/17328/1/TCC%20Renan%20S%C3%A1tiro%20vers%C3%A3o%20final%20RUNA.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2023.

SILVA, Paulo Vinícius Carvalho; COSTA JUNIOR Áderson Luiz. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Revista Psicologia Argumento*, Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50, jan./mar. 2011. Disponível em: http://www.unirio.br/cecane/arquivos/ARTIGO_EfeitosAtividadeFisica.pdf. Acesso em: 8 abr. 2023.

SOARES, Samara Souza Diniz; CÂMARA, Gislene Clemente Vilela. Tecnologia e subjetividade: impactos do uso do celular no cotidiano de adolescentes. *Pretextos*, Belo Horizonte, v. 1, n. 2, p. 204-223, jul./dez. 2016. Disponível em: <https://seer.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/13619>. Acesso em: 26 out. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Adolescência. Manual de Orientação: Saúde de crianças e adolescentes na era digital. Rio de Janeiro: SBP, 2016. n.1, p. 1-12. Disponível em: <http://www.codajic.org/node/2150>. Acesso em: 22 abr. 2023.

SOUZA, Adenildo Vieira de; FARIAS, Erickson da Silva; NUNES, Natanael Wendell de Souza. Esporte educacional: experiências num projeto de extensão com crianças e adolescentes. *BIUS – Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, Manaus, v. 17, n. 11, p. 1-14, abr. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/7205>. Acesso em: 18 maio 2023.

SOUZA, Doralice Lange de; CASTRO, Suélen Barboza Eiras de; VIALICH, Andrea Leal. Barreiras e facilitadores para a participação de crianças e adolescentes em um projeto socioesportivo. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, Florianópolis, v. 34, n. 3, p. 761-774, jul./set. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/r7ShyLPTcnQrVtDxqqHsstG/?format=pdf>. Acesso em: 27 out. 2023.

USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS FARMACOLÓGICOS E NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

¹Gabriel Dal Santo Dos Santos

²Jeferson Rank

³Marly Baretta

RESUMO

Com o aumento da procura pela realização de algum tipo de exercício físico, e a busca por academias e profissionais da Educação Física que prescrevem, orientam e direcionam essas atividades, de acordo com o objetivo de cada indivíduo, observa-se, também, o aumento na comercialização de substâncias ergogênicas farmacológicas e nutricionais, tendo em vista que os meios de comunicação favorecem esse aumento, ao reforçar os benefícios da prática da musculação, unindo saúde e estética. O uso frequente de alguns tipos de substâncias, com o intuito de melhorar o desempenho, e até acelerar o ganho de massa muscular, tem preocupado profissionais da área da saúde. Esta pesquisa tem como objetivo investigar o uso de recursos ergogênicos farmacológicos e nutricionais por praticantes de musculação. Trata-se de uma pesquisa quantitativa e descritiva, em que foram investigados 80 indivíduos, 40 homens e 40 mulheres de diferentes faixas etárias, de duas academias do município de Piratuba e de duas academias do município de Joaçaba. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário com 16 questões objetivas e solicitada a autorização para a aplicação da pesquisa aos proprietários ou responsáveis pelas academias, e aos praticantes de musculação foi garantido sigilo das informações prestadas. Para a análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva. Os resultados indicaram que 60% dos participantes da pesquisa utilizam algum recurso nutricional ou

¹ Graduando em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Campus de Joaçaba; gabrielsantos00100@gmail.com.

² Graduando em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Campus de Joaçaba; jefersonrank45@gmail.com.

³ Professora Orientadora. Docente do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Campus de Joaçaba. Mestre em Saúde Coletiva. E-mail: marly.baretta@unoesc.edu.br

farmacológico, sendo que os principais objetivos almejados com a utilização são a melhora no desempenho (73,33%), aumento de massa corporal (66,66%) e ganhos estéticos (64,44%). Os recursos nutricionais e farmacológicos mais utilizados são o *Whey Protein* (97,77%), a creatina (68,88%) e as vitaminas (33,33%). Destaca-se que a maior incidência de usuários é entre os que praticam musculação há mais de três anos. Ressalta-se a importância de sempre buscar indicação profissional, de nutricionistas ou médicos, acerca do uso de recursos nutricionais e farmacológicos, o que pode auxiliar na redução de efeitos colaterais negativos e, também, agilizar o alcance dos objetivos desejados com o uso das substâncias.

Palavras-chave: musculação; recursos ergogênicos; academias de ginástica.

1 INTRODUÇÃO

A prática de exercício físico melhora a saúde e a qualidade de vida do indivíduo, contribuindo para o aumento da autoestima e funcionamento do corpo. Na maioria das vezes, essa prática ocorre em academias ou em espaços diversos. Neste contexto, é possível observar a utilização de diferentes recursos ergogênicos, que podem ser **mecânicos** (vestimentas, equipamentos com *design* moderno, tecnológico, aerodinâmico ou protetivo), **nutricionais** (se caracterizam por proporcionar melhoria de desempenho, compostos por suplementação, como a cafeína, creatina, *whey protein*), **psicológicos** (motivação e persistência na busca pelo objetivo ao realizar o exercício físico), **fisiológicos** (podem ser caracterizados como o próprio exercício, que auxilia na adaptação fisiológica do corpo, *doping* sanguíneo) e **farmacológicos** (substâncias com a finalidade de melhorar artificialmente a performance esportiva, com o exemplo mais conhecido, os esteróides anabólicos androgênicos (EAAs)). Esses recursos, dependendo da sua utilização, trazem benefícios, como melhorar o condicionamento físico e estética, mas também, podem acarretar efeitos indesejados e perigosos à saúde do praticante (Katch; Katch; Mcardle, 2016).

A procura por métodos alternativos, para a melhoria de performance física e a busca por recursos ergogênicos farmacológicos e nutricionais, com o intuito de alcançar a aparência física que seja aceita pela sociedade, tem aumentado e as mídias sociais contribuem para a busca desenfreada busca pela forma física perfeita (Lima; Nascimento; Macedo, 2013). Segundo Galvão *et al.* (2017) na maioria das vezes, os indivíduos que buscam esses recursos, não possuem nenhum tipo de orientação e, por conta da desinformação, suplementos de diferentes tipos são ingeridos na busca de benefícios desejados, sem o conhecimento das consequências que esse consumo pode trazer para a saúde.

A capacidade de produzir maior força muscular, fascina a humanidade. Na antiguidade, civilizações cultuavam a aparência física, em que os músculos em evidência eram sinônimo de beleza e força. Contudo, não há nenhuma comprovação sobre os treinamentos que os homens da época faziam, para então realizar tais feitos (Stoppani, 2008). Para Lima e Cardoso (2011), a musculação é a realização de exercícios com pesos contrários à resistência e, por vezes, excedem ao limite dos praticantes. Além do aumento da força, treinamentos nesses segmentos proporcionam hipertrofia de massa corporal, melhorando as funções física, mental e psicológica.

Nesse contexto, centros de musculação e ginástica ganham maior visibilidade, pois são os principais locais que trabalham, com ênfase, na construção do tão desejado corpo. Outras formas de exercícios físicos, como o treinamento funcional e intervalado, disputam a preferência dos praticantes nas academias de ginástica, mas a prática da musculação continua sendo grande dentro das academias, com diferentes objetivos, que vão desde a melhora na postura até a hipertrofia. Segundo Molin *et al.*, (2019), os meios de comunicação também favorecem esse aumento, ao reforçar os benefícios da prática da musculação, unindo saúde e estética.

A insatisfação do indivíduo com seu próprio corpo e a vontade de querer mudá-lo rapidamente, sem trabalhá-lo de maneira adequada, com exercícios direcionados ao desenvolvimento da musculatura, pode levá-lo a buscar alternativas, por vezes, sem orientação médica e nutricional, somente seguindo indicações do uso de EAAs. Os esteroides anabolizantes são compostos derivados de testosterona, o que aumenta a massa muscular rapidamente, estimulando seu crescimento e fortalecimento da massa óssea (Kenney; Costill; Wilmore, 2020). Segundo Fleck e Kraemer (1999), o uso de compostos como os EAAs, iniciou entre os anos de 1940 e 1950. Geralmente, os consumidores de esteroides com a finalidade de aumentar a massa muscular, tendem a combinar com treinos e uma alimentação à base de proteína, para aprimorar a capacidade de força, velocidade e potência, além da resistência física em uma rotina de treinos.

Historicamente, os indivíduos buscam recursos que propiciem o aprimoramento da performance e encontram na suplementação alimentar esse sustentáculo imprescindível, sem os indesejáveis efeitos colaterais das drogas. Durante a realização de exercícios físicos, o corpo necessita de uma quantidade maior de energia, contudo alimentar-se durante a prática não é indicado, com isso, se torna mais evidente a utilização dos recursos ergogênicos (do grego *ergo*-trabalho, *gen*-produção) farmacológicos e nutricionais, que são suplementos que auxiliam na produção e manutenção de substâncias que garantem o bom desempenho e a diminuição do desgaste físico. Os suplementos podem ter recomendação médica e são manipulados por farmácias, como também, podem ser adquiridos pelo comércio eletrônico que, por vezes, possui procedência duvidosa. Contudo, alguns indivíduos cometem excessos para alcançar seus objetivos e, por vezes, colocam sua saúde em risco. O indivíduo que faz uso desses recursos, apresenta alterações musculares com o aumento de massa, acima dos níveis que obteria com a produção de seu próprio organismo (Forjaz; Tricoli, 2011).

No ano de 2016, o Conselho Regional de Educação Física lançou uma nota, tornando obrigatório que todo estabelecimento onde se realizam exercícios físicos, como as academias e clubes, tenham uma placa advertindo sobre os riscos do uso de anabolizantes (CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 2016).

Substâncias que imitam os hormônios, os esteroides anabolizantes, podem acarretar inúmeras reações e alterações maléficas ao organismo, inclusive algumas fatais. Pessoas de ambos os sexos podem apresentar efeitos colaterais indesejados com o uso excessivo de EAAs, como aparecimento e aumento de acne, desequilíbrio hormonal, ginecomastia, impotência sexual e infertilidade, doença hepática e cardiovascular, hipertensão, arritmia, trombose, infarto do miocárdio, morte súbita, problemas de coagulação sanguínea, além de distúrbios de ordem psicológica e emocional. É importante salientar que os efeitos dependerão do tipo de hormônio escolhido pelo indivíduo (Iriart; Chaves; Orleans, 2009; Kenney; Costill; Wilmore, 2020).

Em consequência disso, o Conselho Federal de Medicina, no Art. 1º da Resolução nº 2.333/23 estabelece que fica proibida a prescrição de esteroides, com finalidade exclusivamente estética, aumento de massa muscular e desempenho esportivo. Esses devem ser ministrados apenas com indicação medicamentosa, em caso de doença. As indicações terapêuticas, geralmente, são relacionadas a melhora da condição de saúde do paciente, tendo comprovação clínica da enfermidade (CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA, 2023).

Assim, esta pesquisa busca investigar o uso de recursos ergogênicos farmacológicos e nutricionais por praticantes de musculação em academias de Piratuba (SC).

2 MÉTODO

Esta pesquisa se classifica como quantitativa quanto à abordagem, e descritiva em relação aos seus objetivos. Foram investigados constituindo uma amostra de conveniência, 80 indivíduos praticantes de musculação de diferentes faixas etárias. Desses 40 indivíduos, 20 homens e 20 mulheres de duas academias de Piratuba (SC) que possuem, em média, 90 alunos cada uma. Do município de Joaçaba (SC), foram selecionadas duas academias que possuem uma média mensal de 450 praticantes de musculação e participaram da pesquisa 40 indivíduos, 20 homens e 20 mulheres. A pesquisa teve como critérios de inclusão, ser maior de 18 anos e praticar musculação há, pelo menos, três meses.

A coleta de dados foi realizada pelos pesquisadores, nas academias, nos períodos matutino e vespertino. Os praticantes de musculação eram abordados e se concordassem em participar da pesquisa eram orientados sobre o preenchimento de um questionário adaptado do estudo de Azambuja (2004), com 16 questões objetivas, que buscou investigar o perfil, prática da musculação e a utilização de recursos ergogênicos farmacológicos e nutricionais por esses praticantes.

Foi mantido contato e solicitado aos proprietários ou responsáveis pelas academias, a autorização para a aplicação do questionário aos praticantes de musculação. Os participantes da pesquisa foram informados dos objetivos do estudo, sendo garantido sigilo de suas informações.

Para a análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 80 questionários aplicados, cinco foram excluídos por conterem erros ou estarem incompletos. Dentre os 75 participantes da pesquisa, 37 (49,33%) são homens e 38 (50,67%) são mulheres, sendo a média de idade da amostra 29,3 ($\pm 9,02$) anos. A respeito do tempo de prática de musculação, quatro (5,33%) indivíduos praticam musculação há menos de seis meses, 18 (24%) há menos de um ano, 28 (37,33%) praticam há mais de um ano e 25 (33,33%) a mais de três anos. Sobre a frequência semanal da prática de musculação, dois (2,66%) indivíduos praticam duas vezes na semana, 22 (29,33%) três vezes, 14 (18,66%) quatro vezes, 32 (42,66%) praticam cinco vezes, e cinco (6,66%) mais de cinco vezes.

No estudo de Oliveira *et al.* (2021), que teve o objetivo de analisar a autoestima e a dependência de exercício de 80 praticantes de musculação que visam à hipertrofia muscular, sendo 46 mulheres e 34 homens, com idades de 18 a 36 anos, observou-se que 38 (47,5%) indivíduos praticam musculação a menos de três anos, com frequência semanal de até três vezes e 42 (52,5%) há mais de três anos, com frequência de mais de três vezes na semana.

Os maiores índices de frequência semanal da prática de musculação são apontados em mais de três vezes na semana, o que é um resultado positivo considerando as recomendações do Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil, 2021), que sugerem a prática semanal mínima de 150 minutos de atividades físicas moderadas ou 75 minutos de vigorosas.

Tabela 1 – Objetivos com treino de musculação de acordo com o sexo (Piratuba e Joaçaba, 2023)

Objetivos com treino de musculação	Masculino (37)		Feminino (38)		Total (75)	
	n	%	n	%	N	%
Hipertrofia muscular	23	30,66	20	26,66	43	57,33
Força muscular	10	13,33	6	8	16	21,33
Estética	19	25,33	21	28	40	53,33
Reabilitação	0	0	0	0	0	0
Condicionamento físico	9	12	7	9,33	16	21,33
Qualidade de vida	10	13,33	12	16	22	29,33
Emagrecimento	6	8	13	17,33	19	25,33
Saúde	14	18,66	13	17,33	27	36
Outro(s)	0	0	0	0	0	0

Fonte: elaborado pelos autores (2023).

*A soma dos resultados percentuais é maior que 100%, pois a pesquisa permitiu a marcação de mais de uma opção.

Os objetivos mais citados para a prática da musculação, foram a hipertrofia muscular (57,33%), seguida pela estética (53,33%). Nenhum dos participantes pratica musculação com objetivo de reabilitação (Tabela 1).

No estudo realizado visando analisar os motivos que incentivam à prática da musculação em uma academia de João Pessoa (PB), foram investigados 100 alunos com idade média de 29 anos, observando-se que 38% deles tem como motivo para a prática a qualidade de vida, seguido por 25% que visam saúde, 13% aptidão física, 12% estética, 9% bem-estar e 3% por competição, lazer ou indicação de amigos (Peixoto; Cruz, 2018).

Buscando verificar o motivo da adesão à prática de atividade física, por meio da escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas, o estudo realizado com 60 praticantes de musculação com idade média de 29,28 anos, das academias de Ubá (MG), verificou que fator saúde/fitness foi o que apresentou maior média (6,44), seguido por diversão (5,62), competência (5,03) e aparência (5,01) (Santos *et al.*, 2018).

As diferenças verificadas nos objetivos desejados com a prática da musculação, podem estar relacionadas com as preferências pessoais ou,

também, pela questão cultural, como ainda podem ter ligação direta com a faixa etária ou com a condição física, sendo que o público mais jovem tende a buscar pela estética, enquanto o público com mais idade busca qualidade de vida e saúde.

Em relação à duração do treino, nenhum dos participantes demora menos de 30 minutos, 39 (52%) treinam entre 30 e 60 minutos, sendo o tempo mais apontado pelos participantes, 32 (42,67%) entre 60 e 90 minutos e apenas 4 (5,33%) demora mais de 90 minutos.

A maioria (85,33%) dos participantes do estudo sabem o que é ou já receberam alguma informação sobre recursos ergogênicos. Sobre onde adquiriram essas informações, a maioria informou ter sido na internet (53,75%), seguida por amigos (26,25%), professor da academia (20%), nutricionista (18,75%), médico (12,50%), loja de suplementos (2,50%) e revistas (1,25%) (nessa questão, os participantes do estudo poderiam ter apontado mais de uma opção, desse modo, a soma dos resultados ultrapassou 100%). A maioria (60%) dos praticantes de musculação utiliza algum tipo de recurso ergogênico nutricional e farmacológico.

O estudo de Amaral Junior (2023) buscou relacionar o uso de recursos ergogênicos, nutricionais e farmacológicos aos objetivos almejados por 99 praticantes de musculação com idade média de 26,7 anos, em uma academia de Florianópolis (SC). Afirmaram não fazer uso de nenhum recurso 26,26% dos praticantes de musculação, enquanto 60,60% apenas nutricional e 13,13% nutricional e farmacológico.

Foi analisada por Gomes *et al.* (2018), a prevalência do uso de suplementos alimentares e recursos ergogênicos em uma academia de Fortaleza (CE), tendo uma amostra composta por 85 praticantes de musculação, com idades de 18 a 58 anos, sendo a maioria (61,2%) mulheres. Do total, 83 (97,6%) deles já fizeram ou conhecem alguém que tenha feito uso de alguma dessas substâncias.

Os estudos apresentados indicam que a maioria dos indivíduos que frequentam academias afirmam já ter feito o uso de recursos farmacológicos e nutricionais, ou conhecer alguém que já tenha utilizado os mesmos. Muitos recebem informações via internet ou observam colegas que já fazem o uso, e acabam se interessando pelos resultados apresentados e iniciam a utilização, buscando os mesmos efeitos, que muitas vezes podem não ser alcançados pela falta de instrução profissional.

Tabela 2 – Número e percentual de praticantes de musculação usuários de recursos ergogênicos nutricionais e farmacológicos de acordo com o sexo (Piratuba e Joaçaba, 2023)

Recursos farmacológicos e nutricionais	Masculino (22)		Feminino (23)		Total (45)	
	n	%	n	%	N	%
Albumina	1	2,22	1	2,22	2	4,44
Whey protein	22	48,88	22	48,88	44	97,77
Glutamina	0	0	2	4,44	2	4,44
Creatina	15	33,33	16	35,55	31	68,88
Coezima q-10	1	2,22	3	6,66	4	8,88
Deca durabolín	2	4,44	0	0	2	4,44
Vitaminas	4	8,88	11	24,44	15	33,33
Aminoácidos	0	0	1	2,22	1	2,22
Cafeína	2	4,44	4	8,88	6	13,33
Durateston	9	20	1	2,22	10	22,22
Hemogenin	2	4,44	0	0	2	4,44
BCAA	1	2,22	1	2,22	2	4,44
Barra nutricional	1	2,22	2	4,44	3	6,66
Cromo	0	0	1	2,22	1	2,22
Outros	2	4,44	1	2,22	3	6,66

Fonte: elaborado pelos autores (2023).

*A soma dos resultados percentuais é maior que 100%, pois a pesquisa permitiu a marcação de mais de uma opção.

Dentre os 45 participantes da pesquisa que utilizam recursos ergogênicos farmacológicos e nutricionais, 44 (97,77%) fazem uso de *Whey Protein* e 31 (68,88%) da creatina, sendo essas as substâncias mais utilizadas. As vitaminas (24,44%) tiveram uma prevalência maior no público feminino, enquanto o Durateston (20%) prevalece entre os homens (Tabela 2).

Na pesquisa realizada com o intuito de analisar a prevalência do uso de suplementos alimentares e recursos ergogênicos com 85 praticantes de

musculação, com idades de 18 a 58 anos, em Fortaleza (CE), os resultados destacaram que o *Whey Protein* (91,8%) é o recurso mais utilizado, seguido por BCAA (82,4%), vitaminas (64,7%) e creatina (61,2%) (GOMES *et al.*, 2018).

Para Faria e Yamaguchi (2023) que investigaram o uso de recursos ergogênicos nutricionais em 113 praticantes de *CrossFit* com idade média de 31,27 anos, verificaram que que 69 (81%) participantes utilizam *Whey Protein*, 45 (53%) creatina e 43 (51%) utilizam BCAA, sendo que todos são prevalentes no sexo masculino.

Entende-se que o *Whey Protein* é o suplemento mais utilizado, acompanhado também da creatina, das vitaminas e do BCAA, que proporcionam, aos usuários, ganho de massa magra, melhor recuperação após o treino, aumento de força, aumento da síntese de proteínas, recuperação de estruturas celulares e produção de energia.

Tabela 3 – Número e percentual de praticantes de musculação usuários de recursos ergogênicos nutricionais e farmacológicos de acordo com o tempo de prática de musculação (Piratuba e Joaçaba, 2023)

Recursos farmacológicos e nutricionais	Até 1 ano (6)		Mais de 1 até 3		Mais de 3 anos (20)		Total (45)	
	n	13,33%	n	42,22%	n	44,44%	n	100%
Albumina	0	0	0	0	3	6,66	2	4,16
Whey protein	6	13,33	18	40	20	44,44	44	97,77
Glutamina	0	0	1	2,22	1	2,22	2	4,44
Creatina	2	4,44	15	33,33	14	31,11	31	68,88
Coezima q-10	0	0	0	0	4	8,88	4	8,88
Deca durabolín	0	0	0	0	2	4,44	2	4,44
Vitaminas	2	4,44	7	15,55	7	15,55	16	35,55
Aminoácidos	0	0	0	0	1	2,22	1	2,22
Cafeína	1	2,22	4	8,88	1	2,22	6	13,33
Durateston	0	0	3	6,66	7	15,55	10	22,22
Hemogenin	0	0	0	0	2	4,44	2	4,44
BCAA	0	0	0	0	2	4,44	2	4,44
Barra nutricional	0	0	1	2,22	2	4,44	3	6,66
Cromo	0	0	0	0	1	2,22	1	2,22
Outros	0	0	0	0	0	0	2	4,44

Fonte: elaborada pelos autores (2023).

*A soma dos resultados percentuais é maior que 100%, pois a pesquisa permitiu a marcação de mais de uma opção.

Na Tabela 3 observa-se que o grupo que pratica musculação há mais tempo, faz uso de todos os recursos ergogênicos farmacológicos e nutricionais indicados pela pesquisa, bem como utiliza a maior quantidade deles. Com relação ao motivo do uso de recursos ergogênicos farmacológicos e nutricionais, destacaram-se a busca por melhora no desempenho (73,33%), que foi mais citada por ambos os sexos, seguido por aumento de peso corporal (66,66%) e ganhos estéticos (64,44%). Outros itens menos citados, mas ainda importantes, são a aquisição de força (15,55%), emagrecimento (6,66%) e nenhum participante utiliza essas substâncias por motivos terapêuticos.

Em estudo realizado com 200 praticantes de musculação, com faixa etária de 18 a 45 anos, que teve como objetivo avaliar a prevalência e fatores associados ao consumo de suplementos alimentares e recursos ergogênicos, observou-se que os principais objetivos buscados seriam a hipertrofia muscular (54%), melhora na força e no rendimento no exercício (31,5%) e perda de peso (19%) (Souza; Santos; Costa, 2022).

Para Higino e Freitas (2021), que investigaram a prevalência e fatores associados ao uso de suplementos alimentares e esteroides anabólicos androgênicos, em 380 praticantes de *CrossFit* com mais de 18 anos, a hipertrofia muscular foi o maior objetivo buscado (54,6%), seguido pela perda de peso (19,4%) e melhora no desempenho (15%).

Entende-se que os objetivos são comuns entre os estudos apresentados, mesmo que o público investigado seja distinto em questões relacionadas à idade ou localidade, por exemplo.

A forma de administração das substâncias utilizadas pelos participantes foi somente por via oral (95,55%) e injetável (28,88%) (nessa questão os participantes do estudo poderiam ter indicado mais de uma opção, desse modo, a soma dos resultados ultrapassou 100%).

A frequência de utilização dos recursos ergogênicos nutricionais e farmacológicos pelos praticantes de musculação é diária (84,44%), semanal (28,88%) e sem frequência definida (8,88%) (pelas substâncias terem diferentes formas de utilização, os participantes poderiam informar mais de uma opção, desse modo, a soma dos resultados ultrapassou 100%).

Sobre quem indicou o uso dos recursos ergogênicos farmacológicos e nutricionais, 40% dos investigados informaram o nutricionista (40%), seguido pelo professor de academia (20%), sem indicação profissional (20%), médico (17,77%) e familiares e/ou amigos (13,33%) (nessa questão os participantes do estudo poderiam ter apontado mais de uma opção, desse modo, a soma dos resultados ultrapassou 100%).

Para Domingos e Carvalho (2020), que investigaram 108 acadêmicos, futuros bacharéis em Educação Física de uma universidade do sul de Santa Catarina, com o objetivo de verificar a prevalência do uso de recursos ergogênicos nutricionais e farmacológicos, observaram que em relação à indicação do uso dessas substâncias, 55,55% deles disseram ter recebido indicação de nutricionista, 24,70% via pesquisas na internet, 18,51% do professor de Educação Física e 7,40% de médicos.

Em relação aos efeitos colaterais, 31 (68,88%) dos investigados afirmaram ter conhecimento sobre eles. O efeito colateral mais citado pelos participantes foi a presença de acne (cravos e/ou espinhas) (22,22%), seguido por crescimento de pelos (8,88%), irritação (6,66%), diminuição do desempenho sexual (6,66%), distúrbios de sono (4,44%), aumento das mamas (homens) (2,22%), tremores (2,22%) e outros (4,44%).

Para Sanzon, Almeida e Toriani (2019), que realizaram um estudo em Joinville (SC) com 31 praticantes de musculação, com idade média de 30,57 anos, buscando analisar os efeitos positivos e negativos do uso de esteroides anabolizantes, alguns dos participantes relataram efeitos negativos, sendo

os principais: baixa libido (5); acne (3); queda de cabelo (2); e mudança de humor (2).

Na pesquisa de Melo e Amorim (2022), que teve por objetivo analisar os riscos do uso dos esteroides anabolizantes androgênicos no âmbito esportivo, foram selecionados 21 artigos. Os resultados mostraram que os maiores riscos e efeitos colaterais são acne, ginecomastia, problemas cardíacos, problemas no fígado, queda capilar, alterações de humor, agressividade, ansiedade, depressão, entre outros.

Apesar dos recursos nutricionais e farmacológicos trazerem diversos benefícios aos praticantes de musculação, muitos dos usuários afirmam perceber efeitos colaterais, que devem ser analisados com atenção para que haja uma tentativa de mudança no recurso utilizado, visando reduzir os efeitos negativos, tais como, aparecimento e aumento de acne, crescimento de pelos, desequilíbrio hormonal, ginecomastia, impotência sexual e infertilidade, doença hepática e cardiovascular, hipertensão, arritmia, trombose, infarto do miocárdio, morte súbita, problemas de coagulação sanguínea, além de distúrbios de ordem psicológica e emocional.

4 CONCLUSÃO

Entende-se que quanto à utilização de recursos ergogênicos farmacológicos e nutricionais por praticantes de musculação em academias de Piratuba (SC) e Joaçaba (SC), dos 75 participantes da pesquisa, 60% deles utilizam algum tipo de recurso, sendo indicados como principais objetivos a melhora no desempenho (73,33%), aumento de peso corporal (66,66%) e ganhos estéticos (64,44%).

O *Whey Protein* (97,77%) e a creatina (68,88%) foram as substâncias mais citadas. As vitaminas tiveram prevalência no público feminino e Durateston no masculino.

Fazer o uso de recursos farmacológicos e nutricionais com orientação de nutricionistas ou médicos pode alavancar os resultados, fazendo com que os praticantes de musculação alcancem seus objetivos em menos tempo, além de diminuir os riscos e efeitos colaterais negativos.

REFERÊNCIAS

AMARAL JUNIOR, C. F. **Uso de recursos ergogênicos nutricionais e farmacológicos associados aos objetivos almejados por praticantes de musculação**. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2023. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/249181/TCC_Clovis%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 22 out. 2023.

AZAMBUJA, C. R. O uso de recursos ergogênicos farmacológicos por praticantes de musculação das academias de Santa Maria, RS. **Revista Brasileira de Fisiologia do exercício**, v. 7, n. 2, p. 74-80, 2004. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/1020/Azambuja_Cati_Reckelberg.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 23 mar. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 29 out. 2023.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA. Resolução n. 2.333, de 11 de abril de 2023. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, p. 226, 11 mar. 2023. Disponível em: <https://portal.cfm.org.br/noticias/cfm-proibe-a-prescricao-medica-de-terapias-hormonais-com-fins-esteticos-de-ganho-de-massa-muscular-e-de-melhoria-de-desempenho-esportivo/>. Acesso em: 19 maio 2023.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Esteroides anabolizantes**, de 28 de dezembro de 2016. Dispõe sobre Lei estadual nº 13.679/2006 sobre a obrigatoriedade de estabelecimentos exibirem placa de advertência sobre

o uso inadequado de anabolizantes. Disponível em: <https://www.crefsc.org.br/e-lei-estabelecimentos-devem-exibir-placa-de-advertencia-sobre-o-uso-inadequado-de-anabolizantes/>. Acesso em: 24 maio 2023.

DOMINGOS, G. C.; CARVALHO, A. C. **Prevalência do uso de recursos ergogênicos nutricionais e farmacológicos em acadêmicos de bacharelado em educação física de uma universidade do sul do estado de Santa Catarina**. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Universidade do Sul de Santa Catarina, 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/17087>. Acesso em: 22 out. 2023

FARIA, C. H. K.; YAMAGUCHI, G. C. Uso de recursos ergogênicos nutricionais em praticantes de crossfit®. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 103, p. 101-108, 4 maio 2023. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1443>. Acesso em: 25 out. 2023.

FLECK. S. J.; KRAEMER. W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2. ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 1999.

FORJAZ, C. L. M.; TRICOLI, V. A fisiologia em educação física e esporte. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. spe, p. 7-13, dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/cc5Bkc7mxRK5b4ZyYPpmFmq/?format=pdf>. Acesso em: 18 maio 2023.

GALVÃO, F. G. R. *et al.* Importância do nutricionista na prescrição de suplementos na prática de atividade física: revisão sistemática. **Revista e-ciência**, v. 5, n. 1, p.52-59, out. 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/320439807_IMPORTANCIA_DO_NUTRICIONISTA_NA_PRESCRICAO_DE_SUPLEMENTOS_NA_PRATICA_DE_ATIVIDADE_FISICA_REVISAO_SISTEMATICA. Acesso em: 15 jun. 2023.

GOMES, F. E. R.; RODRIGUES, A. L. P.; SOARES, E. S.; BRITO, L. C. Utilização de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por frequentadores de uma academia de Fortaleza-CE. **RBNE – Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 69, p. 100-108, 6 fev. 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/996>. Acesso em: 22 out. 2023.

HIGINO, D. D.; FREITAS, R. F. Prevalência e fatores associados ao uso de suplementos alimentares e esteroides anabólicos androgênicos em praticantes de CrossFIT. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 90, p. 9-23, 17 jul. 2021. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1797>. Acesso em: 26 out. 2023.

IRIART, J. A. B.; CHAVES, J. C.; ORLEANS, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cadernos de Saúde Pública**,

v. 25, n. 4, p. 773-782, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Zsg5mPyZ5M5m4NdZKT8Bb6L/?lang=pt>. Acesso em: 23 maio 2023.

KATCH. F. I.; KATCH. V. L.; MCARDLE. W. D. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

KENNEY, W. L.; COSTILL, D. L.; WILMORE, J. H. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 7. ed. São Paulo: Manole, 2020.

LIMA, A.; CARDOSO, F. Alterações fisiológicas e efeitos colaterais decorrentes da utilização de esteroides anabolizantes androgênicos. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. a. 9, n. 29, p. 39-46, jul./set. 2011. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/dezembro2013/ed_fisica_artigos/alteracoes_fisiologicas.pdf. Acesso em: 20 maio 2023.

LIMA, C. C.; NASCIMENTO, S. P.; MACÊDO, E. M. C. Avaliação do consumo alimentar no pré-treino em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 7, n. 37, p. 13-18, 2013. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/349/355>. Acesso em: 23 maio 2023.

MOLIN, T. R. D. *et al.* Marco regulatório dos suplementos alimentares e o desafio da saúde pública. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 53-90, out. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/dhtjhZkRVzzhNFnK3jPtGwM/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 15 jun. 2023.

MELO, A. F. C.; AMORIM, A. T. Riscos do uso de esteroides anabolizantes andrógenos no âmbito esportivo. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 8, p. e11111830732, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30732>. Acesso em: 22 out. 2023.

OLIVEIRA, D. V. *et al.* Autoestima e dependência de exercício em praticantes de musculação. **Revista Psicologia e Saúde**. v. 13, n. 4, p. 171-182, out./dez. 2021. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v13n4/v13n4a13.pdf>. Acesso em: 21 out. 2023.

PEIXOTO, D. H. C.; CRUZ, R. W. S. Motivos estimulantes à prática de musculação em uma academia de João Pessoa - Paraíba. **Revista Diálogos em Saúde**. v. 1, n. 1, p. 27-45, jan./jun. 2018. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/198/175>. Acesso em: 21 out. 2023.

