

HÁBITOS DE LAZER EM ADULTOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Francielly Oliveira de Sá¹, Nayra Suze Souza e Silva¹
 Luana Lemos Leão², Maria de Fátima de Matos Maia²

RESUMO

Objetivo: Caracterizar os hábitos de lazer dos praticantes de musculação do Laboratório do Exercício da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes). **Material e métodos:** Estudo descritivo, transversal e possui natureza exploratória. A amostra foi composta por 99 indivíduos praticantes de musculação sendo 33 do sexo masculino e 66 do sexo feminino, com idades entre 20 aos 48 anos com mais de seis meses de treino (não atletas), realizada em um único estágio (academia). Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário autoaplicável com variáveis relativas à hábitos de lazer. Analisados através da estatística descritiva, utilizando os programas Excel e *Statistical Package for Social Science* (SPSS), versão 18.0. **Resultados e discussão:** Participaram da pesquisa 99 alunos, 33,3% do sexo masculino e 66 66,6% do sexo feminino. Aproximadamente 50% dos participantes apresentaram renda de até dois mil reais, e 80,8% deles relataram ainda estar estudando. Os jovens praticantes de musculação frequentadores da academia têm o lazer lúdico como preferência. Quanto aos tipos de lazer em relação a residência dos investigados, foi constatado que quem mora em quitinete praticam o lazer lúdico e quem reside em casa ou apartamento próprio preferem o lazer hedônico. **Conclusão:** os resultados evidenciaram que os hábitos de lazer nos praticantes de musculação possuem o lazer lúdico com maior escore.

Palavras-chave: Atividades de Lazer. Musculação. Adultos.

1-Bacharelado, Universidade Estadual de Montes Claros, UNIMONTES, Brasil.

2-Universidade Federal de Minas Gerais-UFMG, Montes Claros-MG, Brasil.

3-Universidade Trás os Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

ABSTRACT

Adult leisure habits of bodybuilding practitioners

Objective: To characterize the recreation habits of bodybuilders of the Exercise Laboratory of the State University of Montes Claros (Unimontes). **Material and methods:** This is a descriptive, transversal study and exploratory nature. The sample consisted of 99 bodybuilders, 33 males and 66 females, aged 20 to 48 years with more than six months of training (non-athletes), performed in a single stage (gym). For the data collection, a self-administered questionnaire was used with variables related to recreation habits. Analyzed through the descriptive statistics, using the programs Excel and *Statistical Package for Social Science* (SPSS), version 18.0. **Results and discussion:** 99 students participated in the study, 33.3% males and 66 (66.6%) females. Approximately 50% of the participants presented income of up to two thousand reais, and 80.8% of them reported they were still studying. The young bodybuilders attending the gym have playful recreation as their preference. Regarding the types of recreation in relation to the residence of the investigated, it was found that those who live in kitnet practice play recreation and those who live in their own house or apartment prefer hedonic recreation. **Conclusion:** the results evidenced that the recreation habits in the bodybuilders have the recreational leisure with higher score.

Key words: Recreation Activities. Bodybuilding. Adults.

E-mail dos autores:
 fram.oliveira@gmail.com
 nayrasusy@hotmail.com
 luanalemosleao@outlook.com
 mfatimaia@yahoo.com.br

Autor correspondente:
 Nayra Suze Souza e Silva
 Av. Dr. Ruy Braga, S/N.
 Vila Mauriceia, Montes Claros-MG.

INTRODUÇÃO

A idade adulta é a fase que compreende o período dos 20 aos 50 anos de idade. Essa etapa da vida é permeada por acontecimentos e realizações e, é nesse período em que os seres humanos estabelecem as bases para grande parte de seu desenvolvimento, conseqüentemente os aspectos físicos, cognitivos e psicossociais se entrelaçam (Parkes, 1998).

Na fase adulta a pessoa está no auge da sua força corporal, energia e resistência, mesmo assim essas habilidades continuam se desenvolvendo no decorrer da vida. Fatores como hábitos de lazer e estilo de vida podem influenciar diretamente na saúde física e mental da população (Papalia, 2006).

A atividade física tem sido considerada um meio de preservar e melhorar a saúde (Batista, 2000).

Sedentarismo e estilos de vida que incorporam pouca atividade física têm sido observados. No Brasil, a inatividade física, considerada nos momentos de lazer, é mais prevalente entre mulheres, idosos e indivíduos de baixo nível socioeconômico (Ministério da Saúde, 2002).

O desenvolvimento socioeconômico e a globalização levaram a grandes mudanças no estilo de vida da população mundial, influenciando na qualidade de vida e nos hábitos diários, podendo chegar ao sedentarismo (Esculcas e Mota, 2005).

Por conseguinte, o conceito sobre a necessidade da prática de atividade física continua em mutação, também, devido às mudanças da expectativa de vida populacional, do aumento do sedentarismo, do pouco conhecimento sobre prevenção de doenças e da baixa qualidade de vida (Furtado, 2009; Meurer, 2009).

Pensando em decorrência de tais colocações e afirmações busca-se uma alternativa para o sedentarismo e, ao mesmo tempo momentos que possibilitem a acessibilidade ao lazer, assim algumas pessoas passaram a procurar as academias com o intuito de adquirir um corpo saudável, como também um meio de se socializarem, tendo a musculação como hábito de lazer (Marcelino, 2000).

O conceito de lazer vem do significado que a pessoa dá a uma atividade e, não à atividade em si, podendo assumir formas

diferentes para pessoas distintas, ou seja, uma mesma atividade pode ser vista como obrigação ou como lazer (Marcelino, 2004).

Conhecer as atividades e os interesses de lazer constitui um fator importante para a compreensão do seu mundo social, bem como das suas necessidades individuais (Mendes e Medeiros, 2008). Deste modo, se tratando do âmbito da Educação Física, as pessoas têm buscado no momento livre, realizar atividades que levam ao prazer e as práticas corporais (Dumazedier, 2000).

Contudo, a musculação tem sido a prática mais comum no cotidiano dos praticantes de exercício físico em academias. Assim, procura-se mesclar o interesse em pesquisa com o conhecimento sobre fatores novos, tais como musculação e construção da concepção sobre o lazer.

Assim, este estudo teve por objetivo caracterizar os hábitos de lazer dos praticantes de musculação inseridos nos diferentes grupos tipológicos de gênero de uma academia da Cidade de Montes Claros-MG.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo descritivo, transversal e possui natureza exploratória. A coleta foi realizada no Laboratório do Exercício da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), na cidade de Montes Claros-MG. Montes Claros é um município norte mineiro, com população de 402.027 habitantes estimada pelo IBGE em julho de 2017.

A amostra foi definida por meio de cálculo amostral para populações finitas, considerando a prevalência do evento de interesse em 50%, nível de confiança de 95%, erro padrão de 5%, $Deff=2$ e acréscimo de 10% para compensar níveis de perdas. A amostra foi definida em um único estágio, sendo composta de 133 alunos. Do total de alunos 99 participaram da pesquisa, sendo eles praticantes de musculação, durante o ano de 2015.

Todos os alunos do Laboratório do Exercício foram convidados a participar da pesquisa. O critério de inclusão foi estar devidamente matriculado, praticar musculação e ter idade entre 20 a 59 anos.

Foram excluídos alunos atletas e os que praticavam outro tipo de modalidade disponível pelo Laboratório (lutas, ginásticas e

danças). Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário autoaplicável que foi respondido pelos participantes.

Para aferição dos hábitos de lazer foi utilizado o instrumento das Atividades de Hábitos de Lazer (EAHL). Elaborado originalmente em português por Formiga, Ayroza e Dias (2005), o instrumento é composto por 24 itens que avaliam as atividades de lazer assumido por cada sujeito a respeito da sua ocupação quando não se está fazendo nada (exemplos: ler livros, ler revistas, ir à igreja, navegar na internet, comprar roupas, etc.) A escala é composta de três fatores: Instrutivo, Lúdico e Hedônico. Juntamente com o instrumento sociodemográfico.

Os dados foram analisados através da estatística descritiva (frequência simples e relativa), utilizando o programa *Statistical Package for Social Science* (SPSS), versão 18.0. O projeto dessa pesquisa foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa

da Unimontes, tendo sido aprovado por meio do parecer consubstanciado nº 798.135. Todos os praticantes de musculação incluídos na pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e todos os preceitos éticos foram devidamente respeitados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta de 133 alunos praticantes de musculação do Laboratório do Exercício da Unimontes, sendo eles não atletas. Participaram da pesquisa 99 alunos.

Os dados da Tabela 1 revelam que do total de participantes 33 (33,3%) eram do sexo masculino e 66 (66,6%) do sexo feminino. A idade dos participantes variou de 20 (mínima) a 48 (máxima) anos. Aproximadamente 50% dos participantes apresentaram renda de até 2000,00 reais, e 80,8% deles relataram ainda estar estudando.

Tabela 1 - Sociodemográfico dos alunos praticantes de musculação do Laboratório do Exercício da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Montes Claros-MG, 2016.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	33	33,3
Feminino	66	66,6
Estado civil		
Solteiro	87	87,8
Casado	12	12,1
Renda		
Menor que 724,00	10	10,1
Entre 724,00 e 1000,00	33	33,3
Entre 1000,00 e 2000,00	45	45,4
Maior que 2001,00	11	11,1
Estuda		
Sim	80	80,8
Não	19	19,1
Escola/Universidade*		
Particular	18	22,5
Estadual	62	77,5

Legenda: * Variáveis no n de 99 por perda de informações.

Os dados apresentados na Tabela 2 revelam os tipos de hábitos de lazer dos praticantes de musculação do Laboratório do Exercício da Unimontes relacionado a variáveis socioeconômicas da pesquisa. A tabela apresenta o lazer lúdico, instrutivo e hedônico.

O lazer lúdico, diz respeito à utilização de jogos, passeios e divertimentos em geral, apresentando um caráter instrumental do hábito, isto é, trata-se de um agir da diversão, podendo ser experimentado sozinho ou em grupo, o qual também pode ser capaz de gerar uma socialização com outros quando vivido sozinho.

Ao jogar qualquer esporte ou passear de bicicleta o jovem poderá, nesse contexto, se relacionar com outras pessoas, assim os indivíduos que praticam a musculação regularmente, tem tendência de fazer essa prática no seu momento de lazer, levando o

lazer como uma prática lúdica (Formiga, Ayroza, Dias, 2005).

De acordo com Frota (2007), os jovens vivenciam o lazer por meio de estímulos externos, em suas múltiplas faces o qual recebem estímulos da beleza física, corpos esculpados em academias.

Tabela 2 - Tipos de lazer dos praticantes de musculação do Laboratório do Exercício da Unimontes, Montes Claros-MG.

Tipo de Lazer		n	Média
Lúdico		99	63
Instrutivo		99	29
Hedônico		99	7
Tipo de Lazer	Sexo	n	Média
Lúdico	Masculino	66	24,0
	Feminino	33	26,0
Instrutivo	Masculino	66	13,5
	Feminino	33	14,5
Hedônico	Masculino	66	12,5
	Feminino	33	8,5
Tipo de Lazer	Religiosidade	n	Média
Lúdico	Sim	74	24,5
	Não	25	26,6
Instrutivo	Sim	74	16,8
	Não	25	15,7
Hedônico	Sim	74	4,3
	Não	25	11,1
Tipo de Lazer	Estuda	n	Média
Lúdico	Sim	80	12,80
	Não	19	12,47
Instrutivo	Sim	80	8,78
	Não	19	8,21
Hedônico	Sim	80	5,81
	Não	19	5,21
Tipo de Lazer	Escola/faculdade	n	Média
Lúdico	Particular	19	14,00
	Estadual	62	24,80
Instrutivo	Particular	19	18,90
	Estadual	62	16,50
Hedônico	Particular	19	14,10
	Estadual	62	10,70
Tipo de Lazer	Idade		Média
Lúdico	20 – 48 anos		23,6
Instrutivo	20 – 48 anos		18,6
Hedônico	20 – 48 anos		56,8

Legenda: * Variáveis no n de 99 por perda de informações.

Já no que diz respeito ao lazer instrutivo, este teve uma frequência de (M=8,67; DP 2,43). O lazer instrutivo tem relação ao conhecimento, ensino, e desenvolvimento do ser, como ler livros, jornais, visitar familiares, por sua vez essas são características da feminilidade que vão condizer com a sua personalidade (Pasquali, Alves e Pereira, 1998).

Se tratando do Lazer hedônico, foi encontrada uma frequência de (MD=5,6; DP=3,16). O lazer hedônico são hábitos relacionados ao consumo, prazer singular e em curto prazo, tais como ir ao shopping, jogar conversa fora, momentos de socialização em meio à academia (Formiga, Ayroza e Dias, 2005).

O Lazer Hedonista enfatiza o prazer individual e imediato como único bem possível do indivíduo para que alcance, unicamente, seu próprio prazer (Dumazedier, 2000).

Segundo Freire e Soares (2000), vários estudos têm demonstrando a interação de jovens num grande leque de atividades de lazer, permitindo assim o lazer como uma forma facilitadora das tarefas ligadas ao desenvolvimento durante a juventude.

Os jovens praticantes de musculação frequentadores da academia da Unimontes têm o lazer lúdico como preferência. Os resultados do teste t da variável independente sexo evidenciaram que houve diferenças significativas somente no lazer hedônico no qual o sexo feminino obteve escores com media maiores em relação ao sexo masculino.

Seguindo esta mesma concepção, Guedes e colaboradores (2001), afirmam que o lazer pode estimular o desenvolvimento de diversos sentimentos humanos a partir da vivência da recreação, da distração, do descanso, da reflexão, da minimização do estresse e da recuperação de energias.

Pode-se compreender que não foi apresentado nível de significância em nenhum tipo de lazer quando comparados se são religiosos ou não e se estuda sim. Não foram encontradas na literatura informações específicas de estudos que continham características semelhantes às variáveis analisadas neste estudo, que pudessem corroborar ou confrontar com nossos achados.

Em relação aos resultados do teste t da variável independente tipo de escola ou faculdade, foi evidenciado diferenças significativas no lazer hedônico no qual a escola ou faculdade particular obteve médias superiores em relação a escola ou faculdade estadual.

Para a construção e validação de um instrumento para atividades de hábitos de lazer em jovens brasileiros, Formiga, Ayroza e Dias (2005), lançaram mão de um questionário respondido por 710 jovens sendo (48,9% homens e 51,1% mulheres) de 11 a 22 anos, do ensino fundamental e médio de escolas públicas e particulares da cidade de João Pessoa. Foram considerados três fatores sobre as atividades de lazer entre os jovens: hábitos hedonistas - enfatizando o prazer individual e imediato - hábitos lúdicos e hábitos instrutivos.

Entre os jovens de 11 a 15 anos, foram encontradas médias superiores para os hábitos envolvidos com desenvolvimento físico, social e psíquico. Esperava-se também uma média maior para o fator hedonismo nos sujeitos acima de quinze anos, o que não ocorreu. Levando-se em conta o fator gênero, as mulheres obtiveram maior pontuação nos fatores hedonista e instrutivo. Este último foi apontado como atribuição ao gênero, pois as mulheres ficam mais em casa e são mais estudiosas.

Para Tenório e colaboradores (2010), as transformações provenientes da revolução tecnológica, econômica e política têm interferido de forma significativa nos diversos tipos de lazer praticados pela população mundial e, principalmente no lazer dos adultos.

CONCLUSÃO

O estudo verificou no que diz respeito aos tipos de lazer dos indivíduos que participaram do estudo, o praticante de musculação possui o lazer lúdico com maior escore.

Quando se verificou os tipos de lazer em relação ao sexo, os resultados do teste t da variável independente sexo evidenciaram que houve diferenças significativas no lazer hedônico no qual o sexo feminino obteve escores maiores em relação ao sexo masculino.

REFERÊNCIAS

- 1-Baptista, P. B. Epidemiologia da atividade física. Rev SOCERJ. Vol. 8. p. 4-173. 2000.
- 2-Dumazedier, J. Lazer e Cultura Popular. São Paulo. Perspectiva. 2000.
- 3-Esculcas, C.; Mota, J. Atividade física e práticas de lazer em adolescentes. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Vol. 5. Núm. 1. 69-76. 2005.
- 4-Formiga, N. S.; Ayroza, I.; Dias, L. Escala das atividades de hábitos de lazer: construção e validação em jovens. PSIC - Revista de Psicologia do Vetor Editora. Vol. 6. Núm. 2. p. 71-79. 2005.

5-Freire, T.; Soares, I. O impacto psicossocial do envolvimento em atividades de lazer no processo de desenvolvimento adolescente. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*. Vol. 1.23-40. 2000.

6-Frota, A. M. M. C. Diferentes Concepções da infância e adolescência: a importância da historicidade para sua construção. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*. UERJ-RJ. Vol. 7. Núm. 1. p.147-160. 2007.

7-Furtado, R. P. Do fitness ao wellness: os três estágios no desenvolvimento das academias de ginástica. *Pensar a Prática (UFG)*. Vol. 12. p. 1. 2009.

8-Guedes, D. P.; Guedes, J. E. R. P.; Barbosa, D. S.; Oliveira, J. A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Rev. Bras. Med. Esporte*. Vol. 7. Núm. 6. 2001.

9-Marcelino, N. C. Lazer e humanização. 3ª edição. Campinas. Papyrus. 2004.

10-Marcelino, N. C. Lazer e humanização. 3ª edição. Campinas. Papyrus. 2000.

11-Mendes, M. I. B. S.; Medeiros, L. P. Interfaces entre saúde, lazer e educação: reflexões sobre práticas corporais. *Holos*. Ano 24. Vol. 2. São Paulo. 2008.

12-Meurer, S.T. Motivos para a prática de exercícios físicos, autoestima e a aptidão funcional de idosos: baseados na teoria da autodeterminação. *Dissertação Mestrado*. UFSC. Florianópolis. 2010.

13-Ministério da Saúde. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física "Agita Brasil": atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. *Rev Saúde Pública*. Vol. 36. p. 6-254. 2002.

14-Papalia, D.; Ol' ds, S. *Desenvolvimento Humano*. 7ª edição. Porto Alegre. Artes Médicas Sul. 2006.

15-Parkes, C. M. *Luto: estudos sobre a perda na vida adulta*. São Paulo. Summus. 1998.

16-Pasquali, L.; Alves, A.R.; Pereira, M. A. M. Escala de locus de controle

ELCO/TELEBRÁS. *Psicologia. Reflexão e Crítica*. Vol. 11. Núm. 2. p. 363-378. 1998.

17-Tenório, M. C. M.; Barros, M. V. G.; Tassitano, R. F.; Bezerra, J.; Hallal, P. C. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. *Rev. Bras. Epidemiologia*. 2010.

Recebido para publicação em 31/01/2018
Aceito em 11/03/2018