

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERCEPÇÃO DE COMERCÍARIOS SOBRE A  
CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DA  
MUSCULAÇÃO**

**JOÃO RICARDO MESQUITA DE LIMA**

**JOÃO PESSOA/PB  
2011**

JOÃO RICARDO MESQUITA DE LIMA

PERCEPÇÃO DE COMERCÍARIOS SOBRE A  
CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DA  
MUSCULAÇÃO

**Artigo apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.**

ORIENTADOR (A): PROF<sup>a</sup>. DR<sup>a</sup>. CAROLINE DE OLIVEIRA MARTINS

JOÃO PESSOA  
2010

L732p *Lima, João Ricardo Mesquita de.*

**Percepção de comerciantes sobre contribuição da prática da musculação / João Ricardo Mesquita de Lima. -- João Pessoa: [s.n.], 2011.**

*70 f. : il. -*

*Orientadora: Caroline de Oliveira Martins.*

*Monografia (Graduação) – UFPB/CCS.*

*1. Comerciantes. 2. Musculação. 3. Bem-estar. 4. Tarefas ocupacionais.*

**JOÃO RICARDO MESQUITA DE LIMA**

**PERCEPÇÃO DE COMERCÍARIOS SOBRE A  
CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DA  
MUSCULAÇÃO**

Artigo apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Data da defesa: 12 de Julho de 2011

Resultado: 9,0

Banca Examinadora:

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Caroline de Oliveira Martins - UFPB/CCS/DEF

---

Prof<sup>o</sup>. Ms. Ytalo Mota Soares - UFPB/CCS/DEF

---

Prof<sup>o</sup>. José Cazuza de Farias Júnior

*Dedico aos meus pais,  
Ricardo Gonçalves de Lima e  
Cassandra Maria Mesquita de Lima  
que com todo amor e dedicação  
levaram-me hoje a cumprir mais  
esta etapa na minha vida. Amo  
vocês incomensuravelmente! Essa  
vitória é principalmente de vocês.*

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus e a Nossa Senhora, por estarem comigo em todos os instantes, pela proteção, pelas bênçãos, pela família e amigos que tenho.

Aos meus Pais, Ricardo Gonçalves e Cassandra Mesquita por todo amor, carinho, dedicação, ensinamentos, por tudo que fizeram por mim sem medir esforços.

As minhas irmãs Natália Maria e Anne Caroline, por estarem sempre presentes, pela amizade e amor de irmãos.

A minha namorada Lydiane Tavares, um presente que encontrei nesse curso, pelo seu amor, dedicação e companheirismo sempre ao meu lado. Agradeço a sua família por todo carinho.

Aos meus avôs Tarcísio de Freitas, João Holanda e Jacob Herculano (*in memoriam*) pelos ensinamentos e exemplos de vida.

As minhas avós Giselda Gonçalves e Maria da Conceição Mesquita pelo imenso amor e carinho.

Aos meus tios, Marcus David, Márcia Gonçalves, Cláudia Gonçalves, Rita de Cássia e Márcia Denise, pelo amor e pelo incentivo ao estudo.

Ao meu cunhado Giovanni, pelo apoio e amizade.

A professora Caroline de Oliveira Martins por sua orientação, pelos ensinamentos passados ao longo deste curso, pela sua amizade e principalmente por seus elogios.

Aos meus amigos de turma, Elenilson do Nascimento, Daniel dos Santos, Helder Fonseca e Gilson Godeia, pela amizade verdadeira e por todos os momentos que passamos juntos.

*"Seja você quem for, seja qual for a posição social que você tenha na vida, a mais alta ou a mais baixa, tenha sempre como meta muita força, muita determinação e sempre faça tudo com muito amor e com muita fé em Deus, que um dia você chega lá. De alguma maneira você chega lá."*

*(Ayrton Senna)*

## **Percepção de comerciários sobre a contribuição da prática da musculação**

João Ricardo Mesquita de Lima <sup>1</sup>

Caroline de Oliveira Martins <sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde – LEPAFS*

<sup>2</sup> *Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil*

**Resumo:** O objetivo deste estudo foi analisar como a prática da musculação pôde contribuir para a melhoria do bem-estar e para a realização de tarefas ocupacionais de comerciários. A amostra (n = 32) foi composta por indivíduos de ambos os gêneros, com média de idade de 27,4 anos, praticantes de musculação da Academia do SESC-PB, situada em João Pessoa/Paraíba. Os dados foram coletados por meio de questionário virtual, respondido virtualmente (53,1%) ou na academia (46,9%). A partir da prática da musculação os comerciários podem ter obtido benefícios como aumento na disposição para realizar as tarefas ocupacionais (65,6%), controle do distress psicológico (46,9%), minimização das dores musculares nas pernas (46,9%), nas costas (43,8%), no pescoço e nos ombros (37,5%), além do aumento da produtividade (53,1%). Desse modo, sugere-se que a musculação pode ter contribuído para a melhoria do bem-estar e para a realização de tarefas ocupacionais dentre os comerciários estudados.

**Palavras-chave:** Comerciários. Musculação. Bem-estar. Tarefas Ocupacionais.

### ***Perception of commercial employees and contribution of weight training practice***

**Abstract:** The aim of this study was to analyze how the practice of weight training by commercial employees could contribute to improving the well-being and performance of their job tasks. The sample (n= 32) was composed of females and males, mean age 27.4 years, that practiced weight training at SESC-PB Academy, located in João Pessoa / Paraíba. Data were collected through a virtual questionnaire, responded at the gym (46,9%) or virtually (53,1%). From the weight training practice, the commercial employees may have obtained benefits such as increased willingness to perform occupational tasks (65,6%), control of psychological distress (46,9%), reduction of muscle pain in the legs (46,9%), back (43,8%), neck and shoulders (37,5%), and increased productivity (53,1%). Thus, it is suggested that weight training may have contributed to the improvement of welfare and to the performance of occupational tasks among the studied commercial employees.

**Keywords:** Commercial employees. Weight training. Well-being. Occupational Tasks.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Percepção de comerciários sobre a contribuição da prática da musculação considerando aumento da disposição para realizar tarefas, controle do distress psicológico, minimização de dores musculares e aumento da produtividade.....	08
<b>Tabela 2</b> - Tarefas ocupacionais mais beneficiadas pela prática da musculação segundo comerciários .....	09
<b>Tabela 3</b> - Objetivos da prática da musculação para os comerciários .....	09
<b>Tabela 4</b> - Horários do dia que os comerciários responderam o questionário virtual.....	10
<b>Tabela 5</b> - Comentários espontâneos dos comerciários. ....	11

## **LISTA DE ANEXOS**

<b>ANEXO A – NORMAS DA REVISTA .....</b>	<b>19</b>
<b>ANEXO B – DECLARAÇÃO DE VINCULAÇÃO AO LABORATÓRIO.....</b>	<b>27</b>

## **LISTA DE APÊNDICES**

<b>APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO VIRTUAL DE CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA COMERCIÁRIOS .....</b>	<b>28</b>
<b>APÊNDICE B – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA.....</b>	<b>33</b>
<b>APÊNDICE C – PROJETO DE PESQUISA .....</b>	<b>34</b>

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	02
<b>MÉTODOS</b> .....	04
CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO .....	04
POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	04
INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	05
PROCEDIMENTOS DO ESTUDO .....	05
ANÁLISE ESTATÍSTICAS .....	07
<b>RESULTADOS</b> .....	08
<b>DISCUSSÃO</b> .....	11
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	15
<b>ANEXOS</b> .....	19
ANEXO A - NORMAS DA REVISTA.....	19
ANEXO B - DECLARAÇÃO DE VINCULAÇÃO AO LABORATÓRIO.....	27
<b>APÊNDICES</b> .....	28
APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO VIRTUAL DE CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA COMERCÍARIOS .....	28
APÊNDICE C - ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA.....	33
APÊNDICE B - PROJETO DE PESQUISA.....	34

## Introdução

Nos dias atuais é nítida não somente a priorização do trabalho, mas também a crescente prevalência de indivíduos insuficientemente ativos que deixam à saúde em segundo plano ([NAHAS](#), 2010). De acordo com o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – VIGITEL ([BRASIL](#), 2010), na população do município de João Pessoa/PB, apenas 17% dos adultos (123.000) realizavam alguma atividade física no tempo livre, seja no trabalho ou lazer.

[Nahas](#) (2010) chama a atenção para a prática regular de atividades físicas, que pode promover melhorias na aptidão física, no bem-estar e na qualidade de vida relacionada à saúde, principalmente para os que se encontram na meia idade e na velhice. [Matsudo](#) (2009), em uma pesquisa que aborda a atividade física regular e saúde no envelhecimento, relata que a atividade física regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento.

Estudos têm demonstrado que indivíduos insuficientemente ativos (sedentários) podem obter benefícios salutareos ao realizarem alguma atividade física regularmente, mesmo com intensidade moderada.

Um estudo com mulheres sedentárias realizado na Middle Technical University em Ancara na Turquia, mostrou que a prática regular de um treinamento de força com bola suíça proporcionou o aumento da força muscular, resistência, flexibilidade, equilíbrio, bem como uma melhor qualidade de vida ([SEKENDIZ](#), et al., 2010). [Santos](#) et al. (2010), em pesquisa desenvolvida em conjunto com universidades do Rio de Janeiro, apóia a hipótese de que o treinamento de força moderada e de intensidade desenvolvido regularmente durante oito semanas aumenta a força e flexibilidade durante as fases de formação inicial em mulheres jovens sedentárias.

Na pesquisa de [Alves](#) (2003), o mesmo aponta que tais benefícios não precisam vir necessariamente de exercícios físicos rigorosos, bastando serem moderados, contanto que praticados de maneira regular. Segundo o *American College of Sports Medicine* e o *Center for Disease Control and*

*Prevention/CDC* (1995), todos os indivíduos, a partir da idade dos dois anos, devem desenvolver 30 minutos de atividade física de moderada a intensa, durante a maioria (cinco dias) ou, preferencialmente, todos os dias da semana. Os indivíduos que não se enquadram dentro desse conceito são considerados sedentários.

De acordo com [Nahas](#) (2010), considera-se bem-estar a integração harmoniosa entre os componentes mentais, físicos, espirituais e emocionais. O bem-estar físico é, muitas vezes, a primeira finalidade pela qual um programa de exercícios físicos é iniciado.

O treinamento de resistido, analisado neste estudo, passou a ocupar lugar de destaque nas academias devido aos benefícios que sua prática propicia ao bem-estar, à aptidão física (*fitness*) e à saúde, principalmente por otimizar uma capacidade física básica para o ser humano, que é a força muscular.

A força muscular é a capacidade física que mais tem chamado atenção dos especialistas do treinamento físico. Ela tem sido investigada pelos biomecânicos, fisiologistas, profissionais da medicina do esporte, fisioterapeutas e fisiatras, dada a sua aplicabilidade em diversos domínios da atividade física e saúde, bem como na reabilitação ([SOARES](#), 2011).

Para [Fleck](#) e [Simão](#) (2008) o treinamento de musculação possibilita além do aumento da força, benefícios a estética, aptidão física e a saúde, possibilitando um melhor desempenho no rendimento esportivo, como em atividades da vida diária, por isso este tipo de treinamento é popular em todas as faixas etárias.

O estudo realizado por [Hartman](#) et al. (2007) indica que o treinamento de musculação possibilita o aumento da força, tornando capaz que atividades da vida diária (AVDs) sejam realizadas mais facilmente.

A diversidade de exercícios físicos proporcionado pelo o treinamento de musculação é considerada um componente essencial de um programa de aptidão física, abrangendo o desenvolvimento e a manutenção da força, resistência e massa muscular ([GRAVES; FRANKLIN](#), 2006).

Desta maneira, a musculação apresenta a capacidade de proporcionar ao indivíduo que se encontra em idade produtiva a melhoria de sua aptidão física, combatendo os desgastes psicofisiológicos decorrentes das atividades

ocupacionais diárias. Conforme [Fleck](#) e [Figueira Júnior](#) (2003), o treinamento com pesos é uma atividade física que efetivamente pode contribuir para a melhoria da saúde e da produtividade da classe trabalhadora.

Embora vários estudos na área da saúde considerem que o treinamento de musculação é uma atividade física que está apoiada em diversos benefícios, como desenvolver a capacidade orgânica geral, proporcionando saúde e bem-estar físico ([FLECK](#) e [SIMÃO](#) 2008; [HARTMAN](#) et al., 2007; [SIMÃO](#), 2004), não foram encontrados estudos que visavam analisar como a musculação pode favorecer a melhoria do bem-estar e da realização de tarefas ocupacionais de comerciários.

Com isso, a presente pesquisa tem o objetivo de analisar como a prática da musculação pôde contribuir para a melhoria do bem-estar e das tarefas ocupacionais de comerciários regularmente ativos de João Pessoa/PB que enfatizavam o desenvolvimento da força e da resistência muscular em seus treinos.

## **Métodos**

### *Caracterização do Estudo*

O presente estudo caracterizou-se como um estudo de caso ([SANTOS](#), 2004) de caráter quanti-qualitativo, tendo como objetivo analisar como a prática da musculação pôde contribuir para a melhoria do bem-estar e a realização das tarefas ocupacionais de comerciários que praticavam musculação na academia do Serviço Social do Comércio (SESC), localizada no município de João Pessoa/PB.

### *População e Amostra*

A população deste estudo foi composta por comerciários (n = 37), de 18 a 59 anos de ambos os gêneros que praticavam musculação no SESC Academia e que trabalhavam no comércio da cidade de João Pessoa/PB há

mais de seis meses. Visto que cinco sujeitos foram eliminados de acordo com os critérios de inclusão (a seguir, no procedimento do estudo), a amostra não probabilística, obtida pela facilidade de acesso ([AYRES](#) et al., 2008), foi constituída por 32 comerciários (17 do gênero masculino e 15 do gênero feminino), de diferentes faixas etárias, com média de idade de 27,4 anos ( $\pm DP=5,2$ ).

### *Instrumento de Coleta de Dados*

O instrumento utilizado para investigar os benefícios decorrentes do treinamento de musculação para comerciários foi o 'Questionário virtual sobre contribuições da prática da musculação para comerciários', elaborado por intermédio do Formulário no *Google Docs*<sup>®</sup>. Tal instrumento foi composto por questões objetivas (n=10) e subjetivas (n=3) que tinham como propósito avaliar a influência da musculação na realização de tarefas ocupacionais e na melhoria do bem-estar dos comerciários. Cada questão objetiva apresentava quatro alternativas (Concordo fortemente, Concordo, Discordo, Discordo fortemente). Já as questões subjetivas continham espaço para o sujeito digitar a resposta. À medida que o questionário era respondido e enviado, as informações eram salvas de maneira segura no ambiente virtual do *Google Docs*<sup>®</sup>.

### *Procedimentos do Estudo*

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Hospital Universitário Lauro Wanderley – CEP/HULW, sediado na Universidade Federal da Paraíba, sob o parecer nº. 783/10. Todos os participantes do estudo se dispuseram de forma voluntária a responder o questionário virtual e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ([CONEP](#), 2008).

Para avaliar o questionário virtual foi realizado um estudo piloto com 10 comerciários praticantes de musculação do Sesc Academia, entre 28 de março a 6 de abril de 2011. Tais sujeitos foram previamente informados sobre a importância da pesquisa no contexto da sociedade a qual pertenciam, sobre os objetivos e os procedimentos do estudo. Após sua confirmação em querer participar do piloto, seus *e-mails* foram solicitados para que fosse disponibilizado o *link* onde se encontrava o questionário virtual. Convém enfatizar que cada participante ficou ciente do sigilo absoluto de sua identidade e das suas respostas.

Após os sujeitos do grupo piloto terem respondido o mesmo questionário duas vezes, apresentando as mesmas respostas, foi realizada uma entrevista semiestruturada, de 7 até 9 de abril de 2011, a fim de verificar se o instrumento ainda apresentava alguma dificuldade em ser respondido e se havia necessidade de acrescentar alguma pergunta. Esse procedimento proporcionou que fossem realizadas modificações no instrumento para melhorar sua compreensão, ocasionando o acréscimo de duas perguntas e a modificação de uma questão.

A partir da conclusão do estudo piloto passou-se à coleta de dados, ocorrida entre 12 de abril até 17 de junho de 2011, obtendo-se informações de outros comerciários que frequentavam a Academia do SESC-PB nos turnos matutino, vespertino e noturno, ressaltando que os respondentes do grupo piloto não participaram do estudo principal. Os sujeitos deveriam freqüentar regularmente a Academia do SESC-PB; realizar o treinamento de musculação há, no mínimo, seis meses, com uma frequência mínima de três sessões semanais, com duração de pelo menos 40 minutos em cada sessão; trabalhar no comércio há mais de seis meses, além de consentir participar voluntariamente da presente pesquisa. Os sujeitos seriam excluídos do estudo se não completassem adequadamente o questionário virtual.

Desse modo, desde que era confirmada a intenção em participar da pesquisa, seus *e-mails* eram solicitados, possibilitando o envio do *link* que continha o questionário virtual, viabilizando que o instrumento fosse respondido em ambientes diversos, como em casa ou no trabalho (n = 17). Todavia, alguns sujeitos (n = 15) não responderam o questionário por intermédio do *e-mail*, alegando que não tiveram como acessá-lo. Desta forma, um computador foi

disponibilizado na Academia do SESC-PB, permitindo que um maior número de sujeitos fosse pesquisado ( $n = 15$ , totalizando 32 sujeitos). Estes após terem respondido o questionário confirmaram por meio de e-mail enviado por eles próprios. Tais respondentes não receberam qualquer auxílio do pesquisador participante para que o questionário fosse preenchido e/ou enviado.

É importante ressaltar que todos os sujeitos que fizeram parte do estudo estavam treinando regularmente na Academia do SESC-PB, na qual usufruíam de uma estrutura ideal para realização do treinamento de musculação, eram acompanhados por profissionais e estagiários de Educação Física, tinham fichas com treinamento personalizado, sendo que seus exercícios e sua intensidade eram modificados por meio de métodos de treinamentos específicos para que alcançassem seus objetivos de forma segura e eficiente. Vale ressaltar que as referidas fichas eram alteradas a cada mês ou a cada mês e meio de treinamento.

Ainda, os sujeitos da amostra afirmaram seguir seus treinamentos de acordo com o programa de exercícios proposto pelo professor de musculação, sendo que a intensidade com a qual executavam os exercícios era acompanhada por tal profissional, possibilitando obter os benefícios proporcionados pela musculação de maneira segura e eficiente.

### *Análise Estatística*

A análise dos dados qualitativos foi realizada a partir da interpretação das respostas fornecidas pelas questões abertas/dissertativas do referido questionário, de acordo com [Pope](#) e [Mays](#) (2009).

Para a análise dos dados quantitativos foram utilizados os programas BioEstat<sup>®</sup> 5.0 (2007) (cálculo de média e desvio padrão das características quantitativas da amostra) e o EpiInfo<sup>®</sup> versão 3.5.3 (2008), utilizando-se para efeito de análise dos mesmos a estatística descritiva interpretativa (percentual) para cada alternativa de resposta encontrada, relacionada a cada indicador apresentado no questionário utilizado.

## Resultados

A Tabela 1 apresenta a percepção de comerciários praticantes de musculação do SESC Academia da cidade de João Pessoa/PB considerando o aumento da disposição para realizar as tarefas ocupacionais, o controle do distresse psicológico, a minimização de dores musculares e o aumento da produtividade.

**Tabela 1.** Percepção de comerciários sobre a contribuição da prática da musculação considerando aumento da disposição para realizar tarefas, controle do distresse psicológico, minimização de dores musculares e aumento da produtividade.

<b>VARIÁVEIS</b>	<b>Concordo fortemente n(%)</b>	<b>Concordo n(%)</b>	<b>Discordo n(%)</b>	<b>Total amostra n(%)</b>
<b>↑ disposição para realizar tarefas</b>	21(65,6)	11(34,4)	0(0)	32(100)
<b>Controle do distresse psicológico</b>	15(46,9)	15(46,9)	2(6,3)	32(100)
<b>Minimizar dores nas pernas</b>	15(46,9)	16(50)	1(3,1)	32(100)
<b>Minimizar dores nas costas</b>	14(43,8)	17(53,1)	1(3,1)	32(100)
<b>Minimizar dores no pescoço e nos ombros</b>	12(37,5)	13(40,6)	7(21,9)	32(100)
<b>↑ produtividade</b>	17(53,1)	14(43,8)	1(3,1)	32(100)

Legenda: ↑ = Aumento.

Os dados obtidos (Tabela 2) revelaram que 65,6% dos respondentes concordaram fortemente sobre a contribuição da prática da musculação para o aumento da disposição para realizar tarefas ocupacionais, 46,9% igualmente concordaram fortemente e concordaram que o treino de musculação colaborou para o controle do distresse psicológico, 50% concordaram que a prática da musculação cooperou para minimizar dores nas pernas, 53,1% concordaram que o treino de musculação contribuiu para minimizar as dores nas costas, 40,6% concordaram que a prática da musculação auxiliou na minimização de dores no pescoço e nos ombros e 53,1% concordaram fortemente que o treino de musculação contribuiu para o aumento da produtividade. Nenhum sujeito relatou que discordava fortemente de que a prática da musculação não contribuiu para melhorias nas variáveis expostas na Tabela 1.

Visto que um programa de exercícios que objetivem fortalecimento muscular possa proporcionar um melhor desempenho nas atividades da vida diária no trabalho e no lazer ([NAHAS](#), 2010), foram indicados pelos comerciários, considerando a ordem de importância das tarefas realizadas no trabalho, os benefícios proporcionados pela prática deste exercício físico (Tabela 2).

**Tabela 2.** Tarefas ocupacionais mais beneficiadas pela prática da musculação segundo comerciários.

<b>VARIÁVEIS</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Subir e descer escadas</b>	11	34,4
<b>Desenvolver tarefas ocupacionais durante longo período (em pé ou sentado)</b>	10	31,3
<b>Manusear objetos (leves e pesados)</b>	6	18,8
<b>Locomoção no ambiente ocupacional</b>	4	12,5
<b>Digitação</b>	1	3,1
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Os resultados da Tabela 2 apontaram que (34,4%) dos respondentes foram beneficiados pela musculação nas tarefas de subir e descer escadas, bem como 31,3% indicaram sentir-se beneficiados por tal prática ao desempenhar suas tarefas durante a jornada de trabalho, na qual permaneciam por longos períodos sentados ou em pé.

A Tabela 3 apresenta os objetivos referidos pelos comerciários ao praticarem a musculação.

**Tabela 3.** Objetivos da prática da musculação para os comerciários.

<b>VARIÁVEIS</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Saúde</b>	22	68,8
<b>Estética</b>	4	12,5
<b>Condicionamento físico no trabalho</b>	6	18,8
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Quanto ao principal objetivo da prática da musculação, constatou-se que a maioria dos comerciários (68,8%) almejava a melhoria da saúde, enquanto 18,8% expuseram que a melhora do condicionamento físico para efetuar as tarefas ocupacionais. Somente 12,5% ressaltaram a estética como objetivo principal para o treino da musculação.

**Tabela 4.** Horários do dia que os comerciários responderam o questionário virtual.

VARIÁVEIS	Gênero				Total amostra n(%)
	Masculino n(%)		Feminino n(%)		
Horários	GV	GP	GV	GP	
Entre 00:01h a 06:00h	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
Entre 06:01h a 12:00h	4(12,5)	0(0)	2(6,3)	0(0)	6(18,8)
Entre 12:01h a 18:00h	3(9,4)	0(0)	3(9,4)	2(6,3)	8(25,0)
Entre 18:01h a 00:00h	3(9,4)	7(21,9)	2(6,3)	6(18,8)	18(56,3)
<b>Total</b>	10(31,3)	7(21,9)	11(22,4)	8(25,0)	32(100)

Legenda: GV = Grupo Virtual, GP = Grupo Presencial.

Os dados da Tabela 7 ilustram que a maior parte dos sujeitos (56,3%) responderam o questionário virtual no período noturno, representado na tabela nos horários compreendidos entre 18:01h a 00:00h, sendo que os do Grupo Virtual (15,6%) responderam o instrumento em ambientes diversos, como em casa ou até no trabalho, enquanto os sujeitos do Grupo Presencial (46,9%) responderam na Academia do SESC-PB. Apenas 18,8% dos sujeitos responderam o questionário virtual no período matutino, representado na tabela nos horários compreendidos entre 06:01h a 12:00h, e 25,0% responderam no período vespertino, representado na tabela nos horários compreendidos entre 12:01h a 18:00h. Nenhum sujeito respondeu o questionário virtual nos horários compreendidos entre 00:01h a 06:00h. Verificou-se, ainda, que 53,1% (n = 17) dos sujeitos estavam inseridos no Grupo Virtual e 46,9% (n = 15) no Grupo Presencial e que houve prevalência de homens (21,9% - n = 7) e mulheres (18,8 - n = 6) no Grupo Presencial, respondendo o questionário entre 18:01h a 00:00h.

A Tabela 8 (a seguir) apresenta alguns comentários efetuados pelos comerciários (n = 6) que utilizaram o campo final do questionário para acrescentar outras informações.

**Tabela 5.** Comentários espontâneos dos comerciários.

<b>Comentários</b>	<b>n(%)</b>	<b>Gênero</b>
<b>Grupo Virtual</b>		
Aconselho a todos que trabalham comigo a prática de exercícios físicos pelos resultados que eu mesmo obtive.	1(16,7)	Masculino
Adoro musculação, pois é a melhor atividade física para minha saúde, através dela fortaleço meus músculos, como também ganho massa óssea.	1(16,7)	Feminino
Muito bom seu trabalho, está de parabéns cara.	1(16,7)	Masculino
Socialização na prática do esporte em ambiente sem stress e com boa motivação para resultados de autoestima.	1(16,7)	Masculino
<b>Grupo Presencial</b>		
A musculação me ajuda muito no controle da minha pressão, porque sou hipertensa.	1(16,7)	Feminino
A musculação também me ajuda no futebol.	1(16,7)	Masculino

Os comentários retratados na Tabela 8 foram transcritos *ipsis litteris* da pesquisa, sugerindo que os respondentes obtiveram uma percepção positiva relacionada à pesquisa e à prática da musculação.

## Discussão

Visto que o presente estudo teve como objetivo analisar como a prática da musculação pôde ter contribuído para a melhoria do bem-estar e para a realização das tarefas ocupacionais de comerciários que praticavam tal exercício físico nas dependências do SESC-PB, os dados obtidos indicaram que os comerciários podem ter percebido que o treinamento de musculação contribuiu para seu bem-estar no ambiente ocupacional uma vez que foi

constatado aumento da disposição para realizar as tarefas do trabalho (65,6%), o controle do distress psicológico (46,9%), a minimização das dores musculares nas pernas (46,9%), costas (43,8%), pescoço e nos ombros (37,5%), bem como o aumento da produtividade (53,1%). Tais dados se assemelham aos dos estudos de [Camargo](#) e [Bueno](#) (2003) e [Battisti](#) et al. (2005), que verificaram como a atividade física no momento de lazer promove a saúde de trabalhadores, preparando-os melhor para a vida pessoal e profissional.

Os resultados do presente estudo igualmente apontaram que o treinamento de musculação pôde ter contribuído para a realização das tarefas ocupacionais dos comerciários estudados inclusive porque eles atribuíram, de acordo com a importância, as atividades realizadas no trabalho que foram mais beneficiadas pela musculação, como subir escadas (34,4%), manusear objetos leves e pesados (18,8%), desenvolver tarefas ocupacionais durante longo período (em pé ou sentado – 31,3%), digitação (3,1%) e locomoção no ambiente ocupacional (12,5%). Estes resultados corroboram com os achados de [Barros](#) et al., (2011), mesmo que tais autores estudaram uma amostra diferente (mulheres com 50 anos ou mais de idade), pois o desenvolvimento do treinamento de força pode ter sido eficaz na melhoria de aspectos da vida diária, colaborando para a manutenção e prolongamento da autonomia das capacidades funcionais. Em relação ao principal objetivo dos comerciários ao praticarem musculação, os resultados se assemelham ao estudo de [Battisti](#) et al. (2005), no qual se verificou que o principal motivo que levou os trabalhadores a praticarem um exercício físico foi a promoção da saúde (61,2%).

Os dados do presente estudo enfatizaram que os comerciários (n = 32), valiam-se do treinamento de musculação para manterem-se fisicamente ativos, pois não realizavam outro exercício físico. Provavelmente isso se deve ao fato destes terem uma longa jornada de trabalho na cidade de João Pessoa/PB, dificultando, assim, a prática de outro exercício. Estas implicações foram vistas no estudo de [Papini](#) et al. (2010), no qual 59% dos 200 trabalhadores analisados foram classificados como inativos (realizavam menos de 150 minutos de AF no lazer por semana) e 41% foram classificados como ativos (realizavam 150 minutos ou mais de AF no lazer por semana). No entanto, os

dois grupos relataram que a longa jornada de trabalho e a realização de horas extras contribuíram diretamente para a inatividade física.

Convém expor que a presente pesquisa mostrou que comerciários que relataram enfermidades como hipertensão arterial ( $n = 3$ ) e diabetes ( $n = 1$ ) tiveram controle adequado dos estímulos causados pelo treinamento de musculação, uma vez que tal exercício físico não somente contribuiu para o bem-estar e a realização de tarefas ocupacionais, mas também para o controle de tais doenças.

A partir de informações dos participantes desta pesquisa igualmente verificou-se que os exercícios físicos realizados, além do treinamento de musculação, eram proporcionados pela própria empresa em que os mesmos trabalhavam. Isto acontece porque tais organizações visam proporcionar um momento de interatividade e lazer para os seus funcionários ([CAMARGO; BUENO, 2003](#)), além de que seus gestores compreendem que um trabalhador mais saudável tem mais chance de ser um trabalhador mais produtivo ([MARTINS, 2008](#)).

De qualquer maneira, todos os comerciários estudados faziam musculação três ou mais dias por semana e com duração de 40 minutos por sessão, possibilitando obter benefícios relacionados à saúde e às tarefas ocupacionais ([NAHAS, 2010](#)). Para os sujeitos investigados por [Silva e Nahas \(2008\)](#), portadores de doenças vasculares periféricas, enfermidade que pode acometer comerciários pelo fato de se manterem em pé por longos períodos, a prática de uma atividade física proporcionou a melhoria da qualidade de vida, a percepção de bem-estar e a disposição para realizar as tarefas diárias. Vale lembrar que o desempenho correto de exercícios físicos pode proporcionar melhorias psicológicas e sociais que sustentam a importância da inclusão de tais exercícios como estratégia fundamental da prevenção e tratamento de doenças ([NAHAS, 2010](#); [MATSUDO et al. 2006](#)).

Neste estudo verificamos a importância da aplicabilidade do questionário virtual, devido a sua praticidade de utilização, vantagens de armazenamentos dos dados, possibilidade dos participantes do estudo responder de diversos ambientes e em diferentes horários ([MARTINS, 2009](#)). O instrumento facilitou que 53,1% dos sujeitos respondessem virtualmente o questionário, enquanto 46,9% responderam na academia o questionário. Ainda assim, participantes

deste estudo relataram preferir responder o questionário em casa ou no ambiente de trabalho devido ao tempo curto que tinham para realizar o treinamento de musculação, principalmente nos períodos matutino e vespertino.

Os comentários (n = 6) positivos sobre a pesquisa e a prática da musculação puderam ter corroborado e enriquecido os resultados previamente apresentados, fato que [Pope](#) e [Mays](#) (2009) apontam ser característica de estudos qualitativos.

Dentre as limitações do presente estudo podemos citar o número reduzido de comerciários (n=32), o que dificulta a generalização dos resultados a toda população de comerciários da cidade de João Pessoa/PB praticantes de musculação. Este número reduzido deve-se, em grande parte, à dificuldade de se encontrar, dentro da população de comerciários praticantes de musculação da Academia do SESC-PB, indivíduos que atendessem aos critérios de assiduidade e regularidade na prática, citados anteriormente nos procedimentos do estudo. Também pode ter atrapalhado uma amostra mais expressiva o fato da população de comerciários ter uma jornada de trabalho que pode ser estendida sem prévio aviso, além de realizarem horas extras, que dificultam a realização de exercícios físicos, principalmente durante o lazer ([DEL DUCA](#) et al., 2011; [PAPINI](#) et al., 2010; [SILVA](#) et al., 2011).

Outra limitação deve-se ao fato de que a amostra não apresentava um número homogêneo de sujeitos para os gêneros (29 homens e 20 mulheres) e por ter sido uma amostra constituída por conveniência.

Por fim, os resultados indicaram que nos sujeitos avaliados a prática da musculação pôde ter contribuído para a melhoria do bem-estar e para a realização das tarefas ocupacionais, corroborando com as atuais evidências de que o treino de musculação é capaz de provocar efeitos positivos sobre a qualidade de vida de trabalhadores.

Sugere-se a realização de outros estudos, qualitativos e quantitativos, inclusive envolvendo uma amostra maior, utilizando questionário virtual ou outras ferramentas desta natureza, bem como a efetuação de pesquisas que estudem os efeitos do treino de musculação na mesma quantidade de comerciários dos gêneros masculino e feminino, a fim de elucidar ainda mais o

presente tema, contribuindo para a promoção da qualidade de vida destes indivíduos, dentro e fora do ambiente de trabalho.

## Referências

AYRES, M.; AYRES, D. L.; SANTOS, A. **BioEstat 5.0: aplicações estatísticas nas áreas das Ciências Biomédicas**. Sociedade Civil Mamirauá: Belém, Pará-Brasil, p.324, 2007.

ALVES J. G. B. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.**, Recife, v. 3, n. 1, Mar. 2003. Disponível em: doi: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1519-38292003000100001>>. Acesso em: 12 de Nov. 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Vigitel Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: <[http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/vigitel\\_180411.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/vigitel_180411.pdf)>. Acesso em 21 de Mar. 2011.

BARROS, K.; OLIVEIRA, A.; OLIVEIRA FILHO, A. A influência do treinamento com pesos em mulheres acima de 50 anos. **Acta Scientiarum. Health Science**, Brasil, 33 mai. 2011. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.4025/actascihealthsci.v33i1.7619>>. Acesso em: 19 jun. 2011.

BATTISTI, H.H.; GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Atividade física e Qualidade de Vida de Operadores de Caixa de Supermercado. **R. bras. Ci e Mov.** 13(1): 71-78; 2005. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/614/626>>. Acesso em: 20 de Abr. 2011.

CDC & ACSM. Physical Activity and Public Health. A recommendation from the centers for disease control and prevention and the American college of sports medicine. **JAMA**. 1995; 273:402-7. Disponível em: <<http://jama.ama-assn.org/content/273/5/402.short>>. Acesso em 18 de Dez. 2010.

CAMARGO R. A. A; BUENO S. M. V. Lazer, a vida além do trabalho para uma equipe de futebol entre trabalhadores de hospital. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v.11 n.4 jul./ago. 2003. Disponível em: doi: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692003000400012>>. Acesso em 27 de Out. 2010.

CERVO, A; BERVIAN, P. **Metodologia Científica**. 5. ed, São Paulo: Prentice Hall, 2004.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (CNS). Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Resolução n. 196 de 10 de outubro de 1996**. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/docs/Resolucoes/Reso196.doc>>. Acesso em: 20 jun. 2010.

COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA (CONEP). **TCLE eletrônico**. [mensagem pessoal]. Mensagem recebida por <profcaroline@hotmail.com> em 29 de dezembro de 2008.

CDC Epi-Info, Versão 3.5.1. **A Word processing, database and statistics program for public health**. USA: CDC; May 5, 2008. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/epiinfo>>.

DEL DUCA, G., OLIVEIRA, E., SOUSA, T., SILVA, K., NAHAS, M. Inatividade física no lazer em trabalhadores da indústria do Rio Grande do Sul, Brasil.. **Motriz. Revista de Educação Física**. UNESP, Rio Claro, v.17 n.1, p.180-188, jan./mar. 2011. Disponível em: doi: <<http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2011v17n1p180>>. Acesso em: 14 de Jun. de 2011.

FLECK, S. J. ; FIGUEIRA JÚNIOR. A. **Treinamento de força para fitness e saúde**. Edição. São Paulo: Phorte, 2003.

FLECK, S; SIMÃO, R. Força. **Princípios Metodológicos para o treinamento**. São Paulo: Phorte editora, 2008.

GRAVES, J.E.; FLANKLIN, B. A. **Tratamento resistido na saúde e reabilitação**. Rio de Janeiro: Revinter, 1 ed., 2006.

HARTMAN, M.J.; FIELDS, D.A.; BYRNE, N.M.; HUNTER, G.R. Resistance training improves metabolic economy during functional tasks in older adults. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 21, n.1, p. 91-95, 2007.

MARTINS, C. O. Utilização de questionário virtual no projeto PEFIAS – DEF HU/UFPB. In: 7º Congresso Brasileiro de Atividade Física & Saúde, 2009, Londrina. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Londrina: Midiograf, 2009. v. 14. p. 96.

MARTINS, C. O. **Programa de promoção da saúde do trabalhador**. 1 ed. Jundiaí: Fontoura, p.223, 2008.

MATTOS, M. G.; JÚNIOR BARRETO, A. J.; BLECHER, S. **Teoria e prática da metodologia da pesquisa em Educação Física**: construindo sua monografia, artigo e projeto de ação. São Paulo: Phorte, p.176 2004.

MATSUDO, S. M; MATSUDO V. R; ARAÚJO T; ANDRADE D; ANDRADE E; OLIVEIRA L; BRAGGION G. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev. Bras. Ciên. e Mov**. Brasília v.

10 n. 4 p. 41-50 out. 2008. Disponível em <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/469/495>>. Acesso em 23 Ago. 2011.

MATSUDO, S. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS. Boletim do Instituto de Saúde**, São Paulo, nº. 47, abr. 2009. Disponível em <[http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=pt&nrm=iso](http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 23 Ago. 2011.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010. 318 p.

PAPINI C. B; NAKAMURA P. M; MARTINS C. O; KOKUBUN E. Severidades ocupacionais associadas à inatividade física no lazer em trabalhadores. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, Rio Claro, v.16 n.3 p.701-707, jul./set. 2010. Disponível em: doi: <<http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n3p701>>. Acesso em 09 de Jun. 2011.

POPE, C. MAYS, N. **Pesquisa qualitativa na atenção à saúde**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

SALLES-COSTA, R; HEIBORN, M. L; WERNECK, G. L; FAERSTEIN, E; LOPES, C. S. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 2003. Disponível em: doi: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2003000800014>>. Acesso em 18 Jun. 2011.

SANTOS, H. H. Manual prático para elaboração de projetos, monografias, dissertações e teses na área de saúde. 2ª ed. João Pessoa: Editora Universitária, 2004.

SILVA, S. G; SILVA M. C; NAHAS M. V; VIANA L. S. Fatores associados à inatividade física no lazer e principais barreiras na percepção de trabalhadores da indústria do Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 2, Fev. 2011. Disponível em: doi: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2011000200006>>. Acesso em: 17 Jun. 2011.

SILVA, D.; NAHAS, M. Prescrição de exercícios físicos para pessoas com doença vascular periférica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, 2008. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/416/469>> . Acesso 17 de Jun. 2011.

SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Phorte, 2004.

SOARES, Y. Publicação eletrônica [mensagem pessoal] Mensagem recebida por <ytalomota@yahoo.com.br > em 05 Set. de 2011.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social: Métodos e Técnicas**. 3ª Ed. São Paulo: Atlas, 2009.

**Endereço para correspondências:** Rua, Hermelinda Henrique de Araújo, 144, Bancários, CEP 58051-020, João Pessoa - PB. E-mail:

[jr\\_mesquita7@hotmail.com](mailto:jr_mesquita7@hotmail.com)

## ANEXOS

### ANEXO A – NORMAS DA REVISTA

#### Diretrizes para Autores

>> **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP - Normas Editoriais** <<

<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/information/authors>

**Editor-Chefe:** Prof. Dr. Benedito Sergio Denadai - **E-mail:** motriz@rc.unesp.br  
Departamento de Educação Física - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista  
Av. 24-A, 1515, Bela Vista - Rio Claro, SP, Brasil - 13506-900  
**Fax:** 55(19)3526-4321 - **Fone:** 55(19)3526-4305

#### 1 FOCO E ESCOPO

##### 2 SEÇÕES

2.1 Artigos Originais

2.2 Artigos de Atualização ou Divulgação

2.3 Relatos de Experiência

2.4 Resenhas

2.5 Tema Livre Premiado

2.6 Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e Simpósio Paulista de Educação Física

#### 3 DIREITOS AUTORAIS

#### 4 AVALIAÇÃO PELOS PARES

#### 5 FORMATO DE APRESENTAÇÃO

5.1 Idioma

5.2 Digitação

5.3 Folhas de Rosto

5.4 Resumo - Palavras-Chave

5.5 Abstract - Keywords

5.6 Subdivisões do Texto

5.7 Notas de Rodapé

5.8 Figuras

5.9 Tabelas

5.10 Anexos

#### 6. NORMALIZAÇÃO

6.1 Citações

6.2 Referências

#### 7 PROCESSO DE SUBMISSÃO ON-LINE

#### 1 FOCO E ESCOPO

Motriz. Revista de Educação Física. UNESP é um periódico científico arbitrado e indexado, publicado pelo [Departamento de Educação Física](#) do [Instituto de Biociências](#), [campus de Rio Claro](#), [Universidade Estadual Paulista](#), estado de São Paulo, Brasil. A partir de 2007 passou a ser publicado exclusivamente em formato eletrônico, no sistema [SEER](#).

Motriz tem como foco a divulgação da produção científica em Ciências da Motricidade Humana e áreas correlatas, objetivando contribuir com a discussão e o desenvolvimento do conhecimento nestas áreas.

Motriz aceita a submissão de trabalhos de profissionais e pesquisadores de todas as áreas envolvidas com as Ciências da Motricidade Humana, tais como Educação Física e Esportes, Fisioterapia, Educação Especial, Psicologia entre outras, desde que os temas sejam pertinentes a este escopo.

Motriz adota a filosofia de "[Acesso Aberto](#)", permitindo o acesso gratuito e irrestrito ao seu conteúdo. Adota também a política de auto-arquivamento através da submissão on-line dos originais pelo(s) próprio(s) autor(es) dos trabalhos.

**A partir de 2008 todas as submissões dos originais deverão ser postadas no Sistema SEER, portanto, não serão mais recebidas pelo correio.**

## 2 SEÇÕES

As submissões deverão ser postadas para uma das seguintes Seções:

**2.1. Artigos Originais:** São trabalhos resultantes de pesquisa científica apresentando dados originais de investigação baseada em dados empíricos ou teóricos, utilizando metodologia científica, de descobertas com relação a aspectos experimentais ou observacionais da motricidade humana, de característica médica, bioquímica, psicológica e/ou social. Devem incluir análise descritiva e/ou inferências de dados próprios. A estrutura dos artigos deverá compreender as seguintes partes: Introdução, Métodos, Resultados e Discussão. Deverão ter até 30 páginas, da Folha de Rosto, que inclui Título, Autoria, Resumo, Abstract, Figuras, Tabelas e Referências. Esta estrutura e número de páginas são válidos também para os itens 2.2, 2.3 e 2.4

**2.2 Artigos de Atualização ou Divulgação:** São trabalhos que relatam informações, geralmente atuais, sobre tema de interesse relevante para determinada especialidade ou sobre uma nova técnica, por exemplo, e que têm características distintas de um artigo de revisão.

**2.3 Relatos de Experiência:** São artigos que representam dados descritivos, de um ou mais casos, explorando um método ou problema através de exemplo(s). Estes trabalhos apresentam as características principais do(s) indivíduo(s) estudado(s), com indicação de sexo, idade etc. As pesquisas podem ter sido realizadas em humanos ou animais. Deverão conter dados descritivos, análise de implicações conceituais, descrição de procedimentos ou estratégias de intervenção, apoiados em evidência metodologicamente apropriada de avaliação de eficácia.

**2.4 Resenhas:** Revisão crítica de obra recém publicada, orientando o leitor quanto as suas características e usos potenciais. Limitada a 2 páginas.

**2.5 Tema Livre Premiado:** Publicação do(s) texto(s) integral(is) do(s) artigo(s) premiado(s) dentre todos que foram aprovados para apresentação oral no Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e Simpósio Paulista de Educação Física.

**2.6 Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e Simpósio Paulista de Educação Física:** Esta Seção publica somente os resumos dos trabalhos apresentados nestes eventos.

## 3 DIREITOS AUTORAIS

Os direitos autorais dos artigos publicados pertencem à Motriz. A reprodução total dos seus artigos em outras publicações, ou para qualquer outra utilidade, está condicionada à autorização por escrito do Editor da Motriz.

Pessoas interessadas em reproduzir parcialmente os artigos desta revista (partes do texto que excederem 500 palavras, tabelas, figuras e outras ilustrações) deverão ter permissão escrita do(s) autor(es). Trabalhos submetidos que contiverem partes de texto extraídas de outras publicações deverão obedecer aos limites especificados pelos direitos autorais para garantir originalidade do trabalho submetido. Recomenda-se evitar a reprodução de figuras e tabelas extraídos de outras publicações. O trabalho que contiver reprodução de figura(s) e/ou tabela(s) extraídos de outras publicações não será encaminhado para avaliação, caso não seja postada, como documento suplementar, no Sistema SEER, uma cópia da Autorização, por escrito, do detentor do direito autoral do trabalho original, para a reprodução especificada na Motriz. A permissão deverá estar endereçada ao(s) autor(es) do trabalho submetido. Em nenhuma

circunstância a Motriz e os autores dos trabalhos nela publicados repassarão direitos assim obtidos.

#### 4 AVALIAÇÃO PELOS PARES

O original submetido para publicação nas Seções 1 a 6 é aceito para análise pressupondo-se que:

- √ o mesmo não foi publicado e nem está sendo submetido, simultaneamente, para publicação em outro periódico;
- √ todas as pessoas listadas como autores aprovaram o seu encaminhamento à Motriz;
- √ qualquer pessoa citada como fonte de comunicação pessoal aprovou a citação;
- √ as opiniões emitidas pelos autores são de sua exclusiva responsabilidade;
- √ a apresentação formal do trabalho está de acordo com todas as indicações destas Normas Editoriais.

Os Editores Associados farão uma análise preliminar quanto a pertinência e/ou adequação da submissão ao escopo da Motriz.

Em caso positivo, será analisada, em seguida, a aplicação destas Normas Editoriais tanto na redação quanto na formatação do trabalho.

Em caso negativo, o autor será notificado por e-mail, para que ele mesmo proceda as devidas correções.

Motriz conta com um grupo de Consultores de notório saber em Ciências da Motricidade Humana e áreas correlatas. Os originais, sem qualquer identificação de autoria, serão imediatamente submetidos à avaliação de 1 ou 2 especialistas "ad hoc". Os autores serão notificados, por e-mail, da aceitação (ou recusa) de suas submissões.

Pequenas modificações no texto poderão ser feitas a critério do Editor-Chefe e/ou Editores Associados. Motriz se reserva o direito de efetuar nos originais alterações de ordem normativa, ortográfica e gramatical, com vistas a manter o padrão culto da língua, respeitando, porém, o estilo do(s) autor(es). Quando se fizerem necessárias modificações substanciais, o(s) autor(es) será(ão) notificado(s) por e-mail e encarregado(s) de fazê-las. Deverá(ão) postar a nova versão do trabalho no Sistema, dentro do prazo determinado pelo mesmo. Uma versão final, editada, ficará disponível ao(s) autor(es), no Sistema, aguardando sua aprovação antes da publicação on-line.

Todo e qualquer trabalho a ser submetido, para que seja avaliado para publicação na Motriz, obrigatoriamente deverá(ão) ser acompanhado(s) do(s) seguintes arquivo(s) complementares:

- √ **DECLARAÇÃO assinada por todos os autores de que:** a) o trabalho não foi publicado e nem está sendo submetido para publicação em qualquer outro periódico e b) que todos os autores do trabalho concordam que o mesmo seja avaliado para publicação na Motriz. Para os estudos realizados em seres humanos, esta DECLARAÇÃO deverá conter também o item c) com todos os dados referentes à aprovação do Comitê de Ética da Instituição onde foi realizada a pesquisa;
- √ **Formulário preenchido e assinado pelos autores** referente ao possível "Conflito de interesses", que possa influir nos resultados.

[\[Modelo de Formulário\]](#)

Estes dois arquivos e, quando aplicável, o arquivo da Autorização em nome do Autor do trabalho para uso de Figuras, Tabelas etc., deverão ser postados no quarto passo do Processo de Submissão On-Line.

#### 5 FORMATO DE APRESENTAÇÃO

Deverão ser observados os seguintes itens:

##### 5.1 Idioma

Os originais deverão ser redigidos, preferencialmente, em português ou inglês e,

excepcionalmente, a critério dos Editores Associados, também em francês, espanhol ou alemão.

## 5.2 Digitação

Os trabalhos deverão ser digitados em texto corrido, em espaço duplo, fonte tipo Arial, tamanho 12, não excedendo o número de páginas apropriado de cada Seção em que o texto se insere. A página deverá ser do tamanho A4, com formatação de margens superior e inferior de 2.5 cm, esquerda e direita de 3 cm, contendo necessariamente numeração de página no rodapé. Os locais sugeridos para inserção de Figuras e Tabelas deverão ser indicados no texto.

## 5.3 Folhas de Rosto

As Folhas de Rosto devem conter os seguintes elementos, nesta ordem:

√ Uma Folha de Rosto **despersonalizada** contendo: o nome da Seção escolhida para submissão, se Artigo Original, de Revisão etc.; os Títulos e sub-títulos do trabalho, sem abreviações, em português e inglês, e um título abreviado, na língua do texto, para o cabeçalho das páginas do artigo, não devendo exceder 4 palavras.

**O Título** deve ser conciso e explicativo, representando o conteúdo do trabalho, não excedendo a 10 palavras, em letras minúsculas negritadas. O Título em inglês deverá ser a versão exata do título em português.

√ Uma Folha de Rosto **personalizada**, cópia da Folha de Rosto despersonalizada, acrescida do(s) Nome(s) completo(s) do(s) autor(es), sem abreviaturas, e-mail(s), e os dados completos de afiliação institucional e geográfica, por ocasião da submissão do trabalho. Se necessário, indicar qualquer atualização de afiliação institucional.

Indicação do autor responsável pelas correspondências, com editores e/ou leitores, seguido de endereço postal completo, incluindo fax, telefone e e-mail.

Se apropriado, acrescentar ainda um parágrafo reconhecendo qualquer apoio financeiro, colaboração de colegas e técnicos.

Se for o caso, indicar a origem do trabalho, como por exemplo: anteriormente apresentado em evento, derivado de tese ou dissertação, coleta de dados efetuada em instituição distinta da que financiou a pesquisa e outros créditos e/ou fatos de divulgação eticamente necessários.

## 5.4 Resumo – Palavras-Chave

O Resumo de trabalhos a serem submetidos para as Seções 1 a 4 deve ter no máximo 150 palavras. O Resumo deve ser seguido de 3 a 5 Palavras-Chave para fins de indexação do trabalho, que deverão ser separadas por um ponto entre elas.

Motriz adota, a partir de 2008, o DeCS - Descritores em Ciências da Saúde - para as Palavras-Chave e Keywords dos artigos. Os autores deverão pesquisar no catálogo DeCS as Palavras-Chave e Keywords para seus originais. Tendo qualquer dúvida, consultar as DICAS DE PESQUISA NO DeCS. Caso seja necessário, solicitar ajuda por e-mail.

No caso de artigos originais, o Resumo deve incluir: descrição sumária do problema investigado, características pertinentes da amostra, método utilizado para a coleta de dados, resultados e conclusões, suas implicações ou aplicações.

O Resumo de um artigo de atualização e de relatos de experiência deve incluir: assunto tratado em uma única frase, seguida do objetivo, tese ou construto sob análise, fontes usadas (p. ex. observação feita pelo autor, literatura publicada) e conclusões.

## 5.5 Abstract – Keywords

O Abstract, em inglês, deve ser a versão exata do texto do resumo e deve obedecer às mesmas especificações para a versão em português, seguido das Keywords, versões exatas das Palavras-Chave.

## 5.6 Subdivisões do Texto

Em todas as categorias, o texto deve ser estruturado a partir de títulos e subtítulos das partes, centralizados, sem numeração. Os títulos deverão ser digitados em negrito e os subtítulos em itálico.

## 5.7 Notas de rodapé

As Notas de Rodapé Explicativas deverão ser reduzidas ao mínimo. Não utilizar Notas de Rodapé Bibliográficas. Deverão ser ordenadas por algarismos arábicos que deverão ser sobrescritos no final do texto ao qual se refere cada nota.

## 5.8 Figuras

As Figuras, com suas respectivas legendas, deverão estar gravadas, uma em cada arquivo, nomeados como: figura1.jpg, figura2.jpg e etc. As Figuras deverão estar, preferencialmente, no formato JPG (ou, excepcionalmente, em MSWord ou Excel).

O arquivo da figura1 deverá incluir uma relação de todas as demais figuras, enumeradas conforme indicado no texto. Para assegurar qualidade de publicação, todas as figuras deverão ser gravadas em qualidade para fotografia. As Figuras simples não poderão exceder a largura de 8,3 cm., e as complexas de 17,5 cm. Por isso o autor deverá cuidar para que as legendas mantenham qualidade de leitura, caso seja necessária a redução de tamanho.

## 5.9 Tabelas

As Tabelas, incluindo título e notas, deverão estar gravadas, uma em cada arquivo, nomeados como: tabela1.doc, tabela2.doc e etc.

As Tabelas deverão estar em MSWord ou em Excel, acompanhadas de áudio ou não.

Cada tabela não poderá exceder 17,5 cm de largura x 23,7 cm de comprimento. O comprimento da tabela não deve exceder 55 linhas, incluindo título e rodapé(s). Para Tabelas simples, o limite da largura é de 60 caracteres, de modo a ocupar uma coluna impressa, incluindo 3 caracteres de espaço entre colunas da tabela. Para Tabelas complexas o limite é de 125 caracteres, de modo a ocupar as duas colunas.

## 5.10 Anexos

Serão aceitos Anexos aos trabalhos quando contiverem informação original importante ou algum destaque que complemente, ilustre e auxilie a compreensão do trabalho.

Recomenda-se utilizar recursos hipermídia para elaboração dos Anexos, tais como, arquivos em áudio, vídeo, animações em flash etc.

Os arquivos das Figuras, Tabelas e Anexos poderão ter até 100 MB cada um. Deverão ser postados, como **documentos suplementares** ao arquivo do texto do trabalho, no quarto passo do Processo de Submissão On-Line.

## 6. NORMALIZAÇÃO

Motriz adota as seguintes Normas ABNT, que deverão ser observadas pelos autores, na redação e formatação de seus originais:

- √ NBR 6022:2003 (Artigo);
- √ NBR 6023:2002 (Referências);
- √ NBR 6028:2003 (Resumos);
- √ NBR 10520:2002 (Citações).

### 6.1 Citações

Consultar: ABNT NBR 10520:2002 Informação e documentação – Citações em documentos - Apresentação.

Os sobrenomes dos autores citados no texto deverão ser hiperlinkados para as suas respectivas referências, da seguinte forma: no MSWord, selecione o sobrenome do autor nas

Referências, clique em INSERIR – INDICADOR, digite o sobrenome do autor como “Nome do Indicador” e clique em ADICIONAR. Feito isto, selecione o sobrenome do autor na citação do texto, clique em INSERIR - HIPERLINK e em seguida “Selecione um local no documento”, que deverá ser o sobrenome do mesmo autor. Clique OK e desta forma estará feito o hiperlink da citação do autor para a respectiva Referência.

Uma citação direta com até 3 linhas, deverá ser delimitada por aspas duplas: “Apesar da discussão...” (DERRIDA, 1967, p. 293).

Uma citação direta com mais de 3 linhas deverá ser apresentada em bloco próprio, começando em nova linha, recuada em 4 cm da margem esquerda, com fonte tamanho 10, espaço simples e sem aspas.

Através de áudio-conferência, utilizando a companhia local de telefone, um sinal de áudio pode ser emitido em um salão de qualquer dimensão (NICHOLS, 1993, p. 181).

√ Citação de artigo de autoria múltipla

No caso de dois autores, seus sobrenomes são explicitados em todas as citações: O método proposto por Ulrich e Thelen (1979) ou: Este método foi inicialmente proposto para o estudo da marcha automática (ULRICH; THELEN, 1979).

No caso de três autores ou mais, o sobrenome do primeiro autor é explicitado, seguido de “et al.” e o ano: Mattos et al. (1994) verificaram que...

No caso de citação de citação, quando se usa como fonte um trabalho discutido em outro, sem que o trabalho original tenha sido lido (por exemplo, um estudo de Lima, citado por Silva, 1982) a citação deverá ser:

Lima (apud SILVA, 1982) acrescenta que estes estudantes [...] Referenciar apenas a fonte consultada, no caso, a obra de Silva.

Citar obras antigas reeditadas colocando barra entre as duas datas: Campbell (1790/1946).

A citação de comunicação pessoal deve ser evitada, por não oferecer informação recuperável por meios convencionais. Se inevitável, deve aparecer no texto, mas não na seção de Referências, mencionando-se os dados disponíveis, em notas de rodapé: B. D. Ulrich (informação verbal)<sup>1</sup>

No rodapé da página: 1- Palestra proferida por Ulrich no Congresso Internacional de Ciência da Motricidade, em Rio Claro, SP, Brasil, em 5 de maio de 1995.

## 6.2 Referências

Consultar: ABNT NBR 6023:2002 Informação e documentação – Referências - Elaboração

Nas Referências todos os nomes devem ser relacionados para todos sejam recuperados pelos mecanismos de buscas.

Para ordenar as Referências, utilizar ordem alfabética letra por letra para as entradas. Dois ou mais trabalhos de um mesmo autor deverão ser ordenados na ordem crescente de data.

Trabalhos de autoria única precedem trabalhos de autoria múltipla, obedecendo-se a ordem de quantidades de colaboradores ao primeiro autor.

Trabalhos com autorias múltiplas idênticas serão ordenados na ordem crescente de data.

Trabalhos com a mesma autoria e a mesma data serão ordenados alfabeticamente pelo título, colocando-se a, b, c, após as datas, para diferenciação (1979a). Desconsiderar na alfabetização a primeira palavra se for artigo ou pronome.

Mesmo quando repetido, o sobrenome do autor deverá ser redigitado, e não substituído por um traço sublinhar, para que seja recuperado pelos mecanismos de busca.

O espaçamento das Referências deve ser simples, com espaço duplo entre elas. O tamanho de fonte 12, parágrafo normal, sem recuo, alinhado à margem esquerda do texto, não justificado.

As referências de livros, teses, eventos, artigos etc., cujos textos integrais estão disponíveis on-line, deverão fornecer este link ativo (e/ou o respectivo DOI hiperlinkado, no caso de periódico eletrônico).

## 7 PROCESSO DE SUBMISSÃO ON-LINE

O autor deverá cadastrar seus dados e uma senha no sistema para ter acesso a sua área como “**autor**”, onde deverá depositar seu trabalho.

Com esta senha de acesso poderá acompanhar todo o fluxo da submissão, da avaliação, da edição do texto para atender eventuais recomendações dos editores e/ou avaliadores, até a publicação do fascículo.

Os originais deverão ser postados pelos autores em MSWord e após editoração da versão final serão convertidos e publicados no formato PDF.

O tamanho limite de cada arquivo a ser submetido é de 100 MB.

Um currículo resumido, de preferência o do "**Texto informado pelo autor**" do Lattes, deverá ser copiado na caixa de BIOGRAFIA DO AUTOR, no segundo passo do processo de submissão, que é o de INCLUIR METADADOS. Esta biografia será visualizada pelo leitor do artigo, quando for publicado.

### Itens de Verificação para Submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. O trabalho é original e inédito. Não foi publicado e nem está sendo submetido, simultaneamente, para publicação em outro periódico. Será postado como documento complementar, no 4º passo do Processo de Submissão On-Line do trabalho, uma **DECLARAÇÃO** assinada por todos os autores de que: **a)** o trabalho não foi publicado e nem está sendo submetido para publicação em qualquer outro periódico e **b)** que todos os autores do trabalho concordam que o mesmo seja avaliado para publicação na Motriz. A postagem deste documento é obrigatória. **Se** o estudo foi realizado em seres humanos, esta **DECLARAÇÃO** contém também o item **c)** com todos os dados referentes à aprovação do **Comitê de Ética** da Instituição onde foi realizada a pesquisa.
2. Será postado, como documento complementar ao artigo, um **Formulário** preenchido e assinado pelos autores referente ao possível “Conflito de interesses”, que possa influir nos resultados.  
[\[Modelo de Formulário\]](#). A postagem deste formulário é obrigatória.
3. Se aplicável, o arquivo da **Autorização** em nome do Autor do trabalho para uso de Figuras, Tabelas etc., será postado como documento suplementar.
4. A identificação de autoria deste trabalho foi removida do arquivo e da opção "Propriedades" no Word, garantindo desta forma o critério de sigilo da Motriz, ao ser submetido para avaliação por pares.
5. Um currículo resumido, de preferência o do "**Texto informado pelo autor**" do Lattes, será copiado na caixa de BIOGRAFIA DO AUTOR, no próximo passo deste processo de submissão, que é o de INCLUIR METADADOS. Esta biografia será visualizada pelo leitor do artigo, quando for publicado. Inserir endereço do Lattes, (link) do autor.
6. O original seguiu o padrão de formatação [\[Veja o Artigo de Modelo\]](#). Portanto, o texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em [Diretrizes para Autores](#), na seção SOBRE a Revista. Quanto mais próximo do padrão estiver o trabalho, mais rápida será a publicação do original aprovado.

7. A página é do tamanho A-4, com formatação de margens superior e inferior de 2.5 cm, esquerda e direita de 3 cm, contendo numeração de página no rodapé. Os locais sugeridos para inserção de Figuras e Tabelas estão indicados no texto. Figuras, Tabelas e Anexos serão postados como documentos suplementares ao texto, no quarto passo da Submissão dos originais.
8. Os arquivos para submissão estão em formato Microsoft Word, OpenOffice ou RTF. O tamanho de cada arquivo, de texto ou complementar, não ultrapassa 100MB.
9. O texto está digitado em texto corrido, espaço duplo, fonte tipo Arial, tamanho 12, não excedendo o número de páginas apropriado a Seção em que o texto se insere.
10. Qualquer pessoa citada como fonte de comunicação pessoal aprovou a citação neste trabalho.
11. **O Título** do trabalho é conciso e explicativo, representando o seu conteúdo do trabalho. Não excede a 10 palavras, em minúsculas e negrito. Está incluído um título abreviado, na língua do texto, de até 4 palavras, para uso nos cabeçalhos das páginas do artigo.  
**Resumo** deve ser de no máximo 500 palavras ou 3.000 caracteres (com espaços).
12. **Título, Resumo e Palavras-chave**
  - a- Preencher campos com título, resumo seguido de 3 a 5 palavras-chave em PORTUGUES. Feito isso volte ao início da tela e selecione idioma INGLES.
  - b- Preencher campos com título, abstract seguido de 3 a 5 keywords em INGLES. Feito isso volte ao início da tela e selecione idioma ESPANHOL (opcional).
  - c- Preencher campos com título, resumo seguido de 3 a 5 palavras-chave em ESPANHOL. (opcional).

Termine de preencher formulário do passo 2 da submissão, salve e continue. Desta forma o sistema será alimentado tanto com título/resumo/palavras-chave em português, inglês e espanhol.

Para escolha das Palavras-Chave e Keywords foi consultado o catálogo [DeCS - Descritores em Ciências da Saúde](#).

Para escolha das Palavras-Chave e Keywords foi consultado o catálogo [DeCS - Descritores em Ciências da Saúde](#).

13. O texto do trabalho está precedido de duas folhas de rosto: uma **despersonalizada** e outra **personalizada**, com todos os itens descritos nas Normas Editoriais da Motriz.
14. Todas as REFERÊNCIAS indicam as URLs e/ou DOIs dos textos completos dos trabalhos citados, caso estejam disponíveis na *web*. Todos os endereços de URLs do trabalho, especialmente nas REFERÊNCIAS, estão ativos e prontos para clicar.  
Ex.: [BRCdigit@I Interativa do campus de Rio Claro, UNESP - http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102000000400019](#)
15. As Tabelas, incluindo título e notas, estão gravadas, uma em cada arquivo, nomeados como: tabela1.doc, tabela2.doc e etc. Estes arquivos serão postados como documentos suplementares ao texto, no 4o. Passo do processo de Submissão. As Tabelas estão em MSWord, em Excel ou são [TABELAS DINÂMICAS](#), acompanhadas de áudio ou não.  
Cada tabela não excede 17,5 cm de largura x 23,7 cm de comprimento. O comprimento da tabela não excede 55 linhas, incluindo título e rodapé(s). Nas Tabelas simples, o limite da largura é de 60 caracteres, de modo a ocupar uma coluna impressa, incluindo 3 caracteres de espaço entre colunas da tabela. Para Tabelas complexas o limite é de 125 caracteres, de modo a ocupar as duas colunas.



## APÊNDICE

### APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO VIRTUAL DE CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA COMERCÍARIOS

#### QUESTIONÁRIO VIRTUAL SOBRE CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA COMERCÍARIOS

Esta pesquisa trata sobre a percepção que comerciários da cidade de João Pessoa/PB têm a respeito da contribuição da prática da musculação para as tarefas ocupacionais (do trabalho), desenvolvida por João Ricardo Mesquita de Lima sob a orientação da Professora Dra. Caroline de Oliveira Martins como Trabalho de Conclusão da Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba. O objetivo deste estudo é analisar como a prática da musculação pode contribuir para a melhoria do bem-estar e para a realização de tarefas ocupacionais de comerciários de João Pessoa/PB. Se você tem entre 18 e 59 anos, está praticando a musculação há no mínimo seis meses, realiza o treinamento de musculação com uma frequência mínima de três sessões semanais, com duração de pelo menos 40 minutos em cada sessão e trabalha no comércio há mais de um ano, solicitamos sua colaboração para responder o questionário a seguir. Esclarecemos que sua participação na pesquisa é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer qualquer informação. Caso decida não participar do estudo ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá dano algum, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo da Academia do SESC-PB. Por ocasião da publicação dos resultados seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa considera os aspectos éticos recomendados na resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/CNS, que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos no cenário brasileiro, não apresentando riscos previsíveis para sua saúde. Enfatizamos que sua participação nesse estudo é voluntária e ao responder o questionário estará consentindo em participar da pesquisa e autorizando a publicação dos resultados.

---

**\*Obrigatório**

Nome:

Data: \* Ex.: 20/12/2010.

E-mail (será usado apenas se houver necessidade de complementação das respostas):

Digite no retângulo a seguir seu e-mail.

Idade (anos): \* Ex.: 32.

Gênero: \* Clique na seta abaixo para selecionar sua resposta, posteriormente clicando em MASCULINO ou FEMININO.

Cargo: \* Digite no retângulo abaixo a posição que você ocupa dentro da empresa onde trabalha - Ex.: gerente de vendas.

Função: \* Ex.: vendedor de calçados.

**Por favor, leia cuidadosamente as questões a seguir, respondendo-as com sinceridade.**

Há quanto tempo trabalha no comércio? \* Clique no item abaixo para selecionar sua resposta. Caso não se enquadre em nenhuma das alternativas, clique no item outro e digite sua resposta.

- 08 meses
- 01 ano
- 15 meses
- Outro:

Há quanto tempo pratica musculação regularmente? \*

- 06 meses
- 01 ano
- 13 meses
- Outro:

Se você tem alguma doença diagnosticada pelo médico, por favor, informe a seguir: \*

- diabetes
- obesidade
- hipertensão
- depressão
- Outro:

1. A musculação ajuda a aumentar minha disposição para realizar as tarefas do meu trabalho. \* Clique no item abaixo para selecionar sua resposta.

- concordo fortemente
- concordo
- discordo
- discordo fortemente

2. A musculação ajuda a controlar o estresse psicológico negativo quando estou no trabalho. \*

- concordo fortemente
- concordo
- discordo
- discordo fortemente

3. A musculação ajuda a minimizar as dores que sinto nas pernas quando estou no trabalho. \*

- concordo fortemente
- concordo
- discordo
- discordo fortemente

4. A musculação ajuda a minimizar as dores que sinto nas costas quando estou no trabalho. \*

- concordo fortemente
- concordo
- discordo
- discordo fortemente

6. A musculação ajuda a aumentar minha produtividade quando estou no trabalho. \*

- concordo fortemente
- concordo
- discordo
- discordo fortemente

5. A musculação ajuda a minimizar as dores que sinto no pescoço e nos ombros quando estou no trabalho. \*

- concordo fortemente
- concordo
- discordo
- discordo fortemente

7. Além do que já foi exposto anteriormente, como você acha que a musculação contribui para seu trabalho? \* Ex.: desenvolvo minhas atribuições com mais agilidade e eficiência.



8. Se você pratica outro exercício físico além dos que realiza no treino de musculação, informe qual, além de sua frequência e duração. \* Ex.: natação, três vezes na semana com duração de 1 hora em cada sessão.



9. Enumere, em ordem de importância, as atividades que você realiza no trabalho que mais foram beneficiadas pela prática da musculação. \* Ex.: 1º. subir e descer escadas; 2º. manusear objetos leves/pesados ... 10º.



10. Qual o seu principal objetivo ao praticar a musculação? \* Clique no item abaixo para selecionar sua resposta. Caso não se enquadre em nenhuma das alternativas, clique no item outro e digite sua resposta.

- Estética
- Saúde
- Condicionamento físico no trabalho
- Outro:

11. Caso queira acrescentar outras informações, utilize o espaço a seguir.



**Obrigado pela sua atenção!**

Fonte: adaptado de Martins (2001).

## APÊNDICE B – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

**Entrevista semiestruturada sobre musculação em comerciários**

Data:

Hora:

Local:

**1- Características do sujeito**

- a) Codinome: \_\_\_\_\_  
b) Estado civil: \_\_\_\_\_ c) Gênero: \_\_\_\_\_ d) Idade: \_\_\_\_\_ anos  
e) Filhos (idade): \_\_\_\_\_  
f) Escolaridade: \_\_\_\_\_  
g) Cargo/função no trabalho: \_\_\_\_\_  
h) Formação: \_\_\_\_\_  
i) Tempo de trabalho: \_\_\_\_\_  
j) Outra atividade? \_\_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_ Onde? \_\_\_\_\_

**2- Questões norteadoras para os adultos entrevistados no SESC - João Pessoa/PB**

- Você acha que as perguntas do questionário estavam extremamante claras/fáceis de entender? Caso negativo, por favor, explique qual/quais pergunta(s) achou confusa(s).
- Você achou que o questionário apresentou uma quantidade adequada de perguntas (ex.: estava muito extenso)?
- Você teve qualquer dificuldade ao responder o questionário? Caso afirmativo, por favor, identifique/explique quais foram as dificuldades.
- Você acrescentaria outra(s) pergunta(s) ao questionário? Caso afirmativo, qual/quais?

APÊNDICE C – PROJETO DE PESQUISA

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**JOÃO RICARDO MESQUITA DE LIMA**

**PERCEPÇÃO DE COMERCÍARIOS DA  
CIDADE DE JOÃO PESSOA/PB SOBRE A  
CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DA  
MUSCULAÇÃO**

JOÃO PESSOA  
2010

**JOÃO RICARDO MESQUITA DE LIMA**

**PERCEPÇÃO DE COMERCÍARIOS DA  
CIDADE DE JOÃO PESSOA/PB SOBRE A  
CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DA  
MUSCULAÇÃO**

Projeto apresentado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley como trabalho de conclusão do Curso de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciatura.

**ORIENTADOR: PROF<sup>a</sup> DR<sup>a</sup> CAROLINE DE OLIVEIRA MARTINS**

**JOÃO PESSOA  
2010**

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	4
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	6
2.1 Saúde .....	6
2.2 Efeitos da Musculação com Atividade Física.....	6
2.2 Saúde do Trabalhador .....	9
<b>3. MATERIAIS E MÉTODOS</b> .....	11
3.1 Caracterização da Pesquisa .....	11
3.2 População e Amostra .....	11
3.3 Variáveis e Instrumentos para Coleta de Dados.....	11
3.4 Procedimentos para a Coleta de Dados .....	12
3.5 Considerações Éticas .....	12
3.6 Procedimentos para o Tratamento e Análise dos Dados.....	13
3.7. Cronograma.....	14
3.8. Orçamento .....	15
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	16
<b>APÊNDICES</b> .....	19
Apêndice A - QUESTIONÁRIO VIRTUAL DE CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA COMERCIÁRIOS .....	20
Apêndice B - CONSENTIMENTO DE LOCAL PARA PESQUISA .....	25

## 1. INTRODUÇÃO

Nos dias atuais é nítida não somente a priorização do trabalho, mas também a crescente prevalência de indivíduos insuficientemente ativos (NAHAS, 2001), que deixam a saúde em segundo plano.

Muitos poderiam se beneficiar da atividade física, que “constitui uma parte integral do homem, e este necessita do mínimo de atividade física para manter-se orgânica e emocionalmente sadio” (POLITO; BERGAMASCHI, 2002, p. 23). Nahas (2006) chama a atenção para a prática regular de atividade física, que pode promover melhorias na aptidão física, no bem-estar e na qualidade de vida relacionada à saúde, principalmente para os que se encontram na meia idade e na velhice. Estudos têm demonstrado que as pessoas insuficientemente ativas (sedentárias) podem obter esses benefícios ao se incorporarem em alguma atividade física regular, mesmo que esta seja de intensidade moderada.

De acordo com Nahas (2006) considera-se bem-estar a integração harmoniosa entre os componentes mentais, físicos, espirituais e emocionais. O bem-estar físico é, na maioria das vezes, a primeira finalidade pelo qual grande parte das pessoas inicia um programa de exercício. Guiselini (2006) entende que estar bem fisicamente é um estado de condição; é ser capaz, é ter energia pessoal tão desenvolvida que o trabalho é realizado com satisfação, sem cansaço, sobrando ainda energia para se divertir e conviver com a família, em fim, ter uma vida alegre e prazerosa.

Um número substancial de indivíduos que priorizam a saúde procura mantê-la ou melhorá-la por meio do exercício físico, utilizando a musculação para isso. Atualmente a musculação passou a ocupar lugar de destaque nas academias devido aos benefícios que sua prática propicia à aptidão física (*fitness*) e à saúde, passando a ser praticada por indivíduos de diferentes camadas da sociedade, faixas etárias, gênero e objetivos (FLECK; FIGUEIRA, 2003; SANTÁREM apud PELLEGRINOTTI; LORENZI, 2003).

Prestes, Moura e Hopf (2002) dizem que a musculação é uma exercitação neuromuscular que vem sendo estudada por um número cada vez maior de pesquisadores e de profissionais da área da aptidão física.

Weineck (1999) ressalta que a musculação é uma atividade física cuja finalidade não é apenas a estética, apesar de se apresentar como uma maneira rápida, segura e eficaz de se obter um corpo forte e torneado. A prática da musculação também pode ajudar a aliviar o estresse, além de colaborar na reabilitação e na manutenção da saúde. Simão (2004) cita que a musculação possibilita a melhoria do desempenho (performance) dos cardiopatas, de outros pacientes com saúde fragilizada e de idosos, além dos benefícios que podem ser alcançados por indivíduos aparentemente saudáveis, como desenvolvimento da força e da resistência muscular, hipertrofia, manutenção da taxa metabólica basal e independência funcional.

De acordo Campos (2000), a melhoria dos componentes do condicionamento funcional (força muscular, potência, resistência, flexibilidade e amplitude de movimento), separadamente ou combinados, é de extrema importância para mantermos o desempenho de atividades do cotidiano. Santarém (2005) enfatiza a importância da musculação quando diz que os exercícios com pesos aumentam a força, possibilitando que as atividades da vida diária (AVDs) sejam realizadas mais facilmente. De fato, várias pesquisas vêm apontando que a prática de exercícios resistidos pode viabilizar a independência funcional (RODRIGUES et al., 2002).

Desta forma, a musculação apresenta a capacidade de proporcionar ao indivíduo que se encontra em idade produtiva a melhoria de sua aptidão física, combatendo os desgastes psicofisiológicos decorrentes das atividades ocupacionais diárias. Conforme Fleck e Figueira (2003), o treinamento com pesos é uma atividade física que efetivamente pode contribuir para a melhoria da saúde e da produtividade da classe trabalhadora.

Embora vários estudos na área da saúde considerem que o treinamento de musculação é uma atividade física que está apoiada em diversos benefícios, como desenvolver a capacidade orgânica geral, proporcionando saúde e bem-estar físico (SIMÃO, 2004), não foram encontrados estudos que visam analisar como a musculação pode contribuir para a melhoria do bem-estar do comerciário e das tarefas que efetua enquanto está no ambiente de trabalho.

Com isso, a presente pesquisa tem o objetivo de analisar como a prática da musculação pode contribuir para a melhoria do bem-estar e do serviço

prestado por comerciários regulamente ativos de João Pessoa/PB ao enfatizar o desenvolvimento da força e da resistência muscular.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1. SAÚDE

A saúde é um dos nossos atributos mais preciosos e mesmo assim, a maioria das pessoas só procura melhorar sua condição de saúde quando esta se acha ameaçada mais seriamente, apresentando sintomas de fragilidade (NAHAS, 2006).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1978), a definição de saúde não é meramente a ausência de doenças, pois abrange uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados para um estado completo de bem-estar físico, mental e social. O ser humano precisa enfatizar a prevenção e adotar atitudes que afastem ao máximo os fatores de risco que provocam doenças, encurtando e/ou debilitando a vida (LIMA, 2004; GUISELINI, 2006).

Dentre os fatores necessários para a promoção de uma vida saudável encontram-se nutrição adequada, controle do estresse, exercícios físicos e suporte social (NAHAS, 2006). Esses fatores, em conjunto ou separadamente, tendem a ser minimizados ou simplesmente desprezados pelo homem do século XXI. Um bom exemplo disso é o fato do sedentarismo afligir cada vez mais pessoas em todo o mundo (GUISELINI, 2006). Segundo Nahas (2006), o sedentarismo faz parte de um estilo de vida que não inclui atividades físicas regulares, predominando o trabalho sentado e o lazer passivo. Considera-se sedentário o indivíduo que tem um gasto calórico semanal em atividades físicas inferior a 500 kcal (além da necessidade basal).

A realização de atividades físicas no lazer, no deslocamento, em casa e no trabalho pode combater o sedentarismo, contribuindo expressivamente para uma vida saudável.

### 2.2. EFEITOS DA MUSCULAÇÃO COMO ATIVIDADE FÍSICA

É preciso que cada pessoa torne-se mais consciente da importância da atividade física, observando sua expressividade nos movimentos do cotidiano e

identificando possíveis melhorias no desempenho físico (STORCHI et al, 1997; FERNANDES, 2001). Quando a atividade física é sistematizada, planejada e repetitiva denomina-se exercício físico (NAHAS, 2006).

A musculação é um exercício físico que pode proporcionar o aumento da massa muscular, sendo um termo utilizado para designar o treinamento com pesos. Neste sentido, a musculação pode ter aplicação no desenvolvimento da aptidão física (SANTARÉM, 1999). Para Fleck e Figueira (2003), a musculação é uma forma de exercícios resistidos que propicia um grande controle de variáveis como carga, tempo de contração e velocidade de realização do exercício, por exemplo. Igualmente há possibilidade de controlar a intensidade do exercício (leve, média ou intensa), tornando essa atividade ainda mais versátil ao ser praticada por pessoas de qualquer faixa etária e com os mais diferentes objetivos.

Segundo Santarém (1999), a prática da musculação pode aumentar a força e conseqüentemente, a facilidade na realização das atividades da vida diária (AVD). Nahas (2006) enfatiza que uma boa condição muscular pode proporcionar maior capacidade para realização de AVD, que passam a ser executadas com mais eficiência e menos fadiga.

A aptidão física adquirida por um indivíduo proporciona a capacidade deste apresentar um desempenho físico adequado em suas atividades diárias, prorrogando o surgimento precoce do cansaço durante a realização de atividades físicas (BOHME, 2003). Para Campos (2000), o desempenho das atividades do cotidiano depende da melhoria dos componentes do condicionamento funcional (força muscular, potência, resistência, flexibilidade e amplitude de movimento), separadamente ou em combinação.

Os exercícios realizados na musculação podem contribuir para o desenvolvimento do condicionamento funcional, ajudando a manutenção da taxa metabólica basal, a independência funcional, a melhora do desempenho dos cardiopatas, de pacientes frágeis e de idosos (SIMÃO, 2004).

Por inúmeras qualidades a musculação passou a ocupar lugar de destaque nas academias, onde o objetivo é a preparação física das pessoas, independentemente de objetivos atléticos (FLECK; FIGUEIRA, 2003).

Rodrigues et al. (2002) dizem que a mobilidade aumentada e o aumento na força significam uma melhor qualidade de vida e a prática de atividades, como os exercícios resistidos, pode trazer a independência funcional.

Devido às evidências já disponíveis, pode-se afirmar que as características singulares de eficiência e de segurança dos exercícios resistidos colocam em destaque a musculação na promoção e na reabilitação da saúde em indivíduos de todas as idades.

De acordo com Weineck, Santarém e Nieman (1999, apud PELLEGRINOTTI; LORENZI, 2003), a prática da musculação pode apresentar os seguintes benefícios, nos mais variados aspectos:

- Autoestima - a prática regular de exercícios físicos tende a aumentar a confiança do indivíduo;
- Capacidade mental - pessoas ativas apresentam reflexos mais rápidos, maior nível de concentração e memória mais apurada;
- Estética - homens e mulheres buscam a estética corporal a fim de conseguirem a harmonia corporal;
- Recreativa – ao favorecer a diminuição das tensões;
- Salutar – devido ao aumento do gasto energético e da conseqüente queima de calorias pode haver redução da gordura corporal, bem como aumento do metabolismo em decorrência do aumento da massa muscular e ainda, diminuição da perda de massa muscular;
- Profilático ou terapêutico – ao recuperar lesões musculares e na atuação sobre de desvios posturais;
- Prevenção de doenças cardíacas – existe intensificação do sistema cardiovascular na tentativa de aumentar a oxigenação dos músculos durante os exercícios, inclusive favorecendo a contratilidade do miocárdio ao ativar coração e vasos sanguíneos;

O conteúdo citado anteriormente viabiliza fácil visualização dos benefícios que podem ser decorrentes do treinamento de musculação, contribuindo para a melhoria do desempenho atlético, da saúde, das atividades da vida diária e até mesmo, das atividades ocupacionais.

## 2.2. SAÚDE DO TRABALHADOR

Com a Revolução Industrial o mundo passou por várias transformações, havendo uma corrida desenfreada em busca do capital (LIMA, 2004). De acordo com Nahas (2006), a revolução no trabalho (mecanização e automatização), os avanços na tecnologia e a urbanização acelerada propiciaram um aumento considerável do sedentarismo nos dias de hoje.

Pequenas mudanças no estilo de vida poderiam fazer grande diferença no cotidiano do trabalhador do mundo moderno, que vem se alimentado de maneira desequilibrada, apresenta vida sedentária, tem lazer insuficiente e se estressa constantemente, gerando irritabilidade, pouca auto-estima, depressão, ansiedade e distúrbios físicos, como úlcera e enfarte (PROTEÇÃO, apud MARTINS, 2001).

Os trabalhadores, antes de tudo, precisam estar fisicamente preparados para desempenhar suas tarefas ocupacionais. Polito e Bergamaschi (2002) destacam que com aumento da jornada de trabalho e a monotonia de movimentos repetitivos têm levado o trabalhador à fadiga. Para Couto (1995, apud MARTINS, 2008), a fadiga e dores musculares são comuns em trabalhadores, podendo ser consequência tanto do quadro de tensão por ansiedade quanto de uma forte concentração mental que gera alto grau de imobilidade. Segundo este autor, a postura corporal inadequada na realização das tarefas ocupacionais exige grande esforço físico e podem ocasionar dor, sendo que o indivíduo na maioria das vezes inicia este quadro de dor sentindo formigamento e/ou “adormecimento” dos membros e câimbras antes de vivenciar dor local ou irradiada.

Lima (2004) entende que a jornada de trabalho pode deixar profundas marcas no organismo, viabilizando prejuízos metabólicos, psicológicos e posturais, dentre outros.

Segundo Rocha e Felli (2004, apud MARTINS, 2008), todo trabalho é gerador de fatores desgastantes e potencializadores, que são determinantes dos processos saúde-doença vivenciados pela classe trabalhadora e interferem diretamente na Qualidade de Vida no Trabalho. De acordo com Machado (2002, apud MARTINS, 2008), a Qualidade de Vida no Trabalho trata da

experiência emocional do indivíduo com seu trabalho. As tensões emocionais da vida moderna, segundo Polito e Bergamaschi (2002), levam centenas de pessoas a afastarem-se de suas atividades, prejudicando sua saúde e conseqüentemente, sua vida pessoal e profissional.

Principalmente pelos desgastes advindos do ambiente ocupacional, os trabalhadores precisam ter vivências que possibilitem uma melhor qualidade de vida, sendo que a realização de atividades físicas poderia ser uma opção viável. No entanto, estudos como o de Barros (1999, apud NAHAS, 2001), com amostra representativa dos industriários do estado de Santa Catarina, revelou que 46,4% dos trabalhadores não realizavam atividades físicas no lazer, sendo que este percentual era maior nas mulheres (67%) que nos homens (34,8%).

Conforme conteúdo anteriormente exposto, o comerciário poderia se beneficiar da musculação para melhorar vertentes de sua aptidão física e promover seu bem-estar, possibilitando minimizar os reflexos negativos que o trabalho pode proporcionar, além de contribuir para a otimização das tarefas ocupacionais.

### 3. MATERIAIS E MÉTODOS

#### 3.1. Caracterização da Pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de caráter quantitativo e qualitativo, tendo como objetivo analisar como a prática da musculação pode contribuir para a melhoria do bem-estar e a realização das tarefas ocupacionais de comerciários.

Segundo Pope e Mays (2009), a pesquisa qualitativa examina a compreensão subjetiva das pessoas a respeito da sua vida diária.

Já a pesquisa quantitativa caracteriza-se pelo emprego da quantificação tanto nas modalidades de coleta das informações quanto na análise destas, por meio de técnicas estatísticas (RICHARDSON, 2009).

#### 3.2. População e Amostra

A população será composta de adultos de ambos os gêneros, de diferentes faixas etárias (entre 18 e 59 anos), que praticam musculação e que trabalham no comércio da cidade de João Pessoa/PB. A amostra será constituída por comerciários (n = 100) que consentirem participar da presente pesquisa, praticantes da musculação da Academia do SESC-PB, localizada na Rua Desembargador Souto Maior, nº. 77, no Centro da cidade de João Pessoa/PB.

#### 3.3. Variáveis e Instrumentos para coleta de dados

Para o desenvolvimento da pesquisa será aplicado um questionário semiestruturado *online*, criado pelos pesquisadores por meio do Google Docs® (Formulário), denominado “Questionário virtual sobre contribuições da prática da musculação para comerciários” (em apêndice A). Este instrumento

apresentará questões com o intuito de investigar os benefícios decorrentes do treinamento de musculação que podem contribuir para a melhoria do bem-estar e para a realização de tarefas ocupacionais desempenhadas por comerciários da cidade de João Pessoa. O questionário será disponibilizado através de um *web site* e à medida que for respondido, as informações ficarão salvas no aplicativo Google Docs<sup>®</sup>, que apresenta ambiente virtual seguro.

#### 3.4. Procedimentos para a coleta de dados

O local da pesquisa foi escolhido por se tratar de uma academia com número expressivo de alunos comerciários e pelo fato do pesquisador exercer atividade de estágio na modalidade de musculação neste estabelecimento, facilitando o acesso e o contato com os sujeitos a serem pesquisados.

Os sujeitos serão selecionados por meio de um procedimento não probabilístico - intencional (AYRES et al, 2008), atendendo aos critérios de assiduidade e regularidade na prática da musculação. Assim, para fazer parte da amostra, os sujeitos deverão freqüentar regularmente a Academia do SESC-PB realizando o treinamento de musculação com uma frequência mínima de três sessões semanais com duração de pelo menos 40 minutos em cada sessão, trabalhar no comércio há mais de um ano e estar praticando musculação há, no mínimo, seis meses, além de consentir participar voluntariamente da presente pesquisa. Serão excluídos da pesquisa os sujeitos que não informarem com clareza os dados investigados.

Segundo a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa o Termo de consentimento Livre e Esclarecido/TCLE a ser utilizado é o TCLE eletrônico, tendo em vista que todos os dados serão coletados no ambiente virtual, obedecendo-se as normas de redação que recaem sobre o TCLE presencial (CONEP, 2008). Desta forma, serão incluídos na pesquisa os sujeitos que se prontificarem a fornecer e enviar seus dados pelo questionário virtual (em apêndice A).

A coleta dos dados será realizada no período compreendido entre janeiro e abril de 2011, ocorrendo somente após a aceitação do projeto pelo Comitê de Ética do HULW/UFPB (CEP HU).

### 3.5. Considerações éticas

Este projeto será previamente submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley – João Pessoa/PB.

Vale ressaltar que a presente pesquisa irá considerar os aspectos éticos recomendados na resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS, 2010), que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos no cenário brasileiro.

### 3.6. Procedimentos para o Tratamento e Análise dos dados

Os dados serão analisados quantitativamente, através do programa EpiInfo<sup>®</sup> (EPI INFO, 2004), utilizando-se para efeito de análise dos mesmos a estatística descritiva interpretativa (percentual) para cada alternativa de resposta encontrada, relacionada a cada indicador apresentado no questionário utilizado. Já a análise qualitativa será realizada a partir da interpretação das respostas fornecidas pelas questões abertas/dissertativas do referido questionário (em apêndice A).



## 3.8. Orçamento

Tabela 1: Orçamento

<b>ORÇAMENTO</b>		
<b>MATERIAIS</b>	<b>PROPÓSITO</b>	<b>VALOR/PROPRIEDADE</b>
01 resma de papel	Imprimir monografia e documentos	R\$ 15,00
01 cartucho de tinta preta	Imprimir monografia e documentos	R\$ 15,00
01 cartucho de tinta colorida	Imprimir monografia e documentos	R\$ 24,00
01 impressora	Imprimir monografia e documentos	Pertence ao pesquisador participante
01 computador	Viabilizar questionário e monografia	Pertence ao pesquisador participante
03 meses de acesso à internet	Realização da coleta e análise dos dados através do aplicativo Google Docs.	R\$195,00
60 passagens de transporte (estudante)	Transporte para identificação dos sujeitos da amostra, convite para participação dos mesmos na pesquisa.	R\$ 28,50
01 resma de papel	Imprimir monografia e documentos	R\$ 15,00
01 cartucho de tinta preta	Imprimir monografia e documentos	R\$ 15,00
01 cartucho de tinta colorida	Imprimir monografia e documentos	R\$ 24,00
		<b>Total R\$ 277,50</b>

OBS.: Todas as despesas deste projeto serão de responsabilidade dos pesquisadores participantes.

## REFERÊNCIAS

AYRES, Manuel; AYRES, Daniel Lima, AYRES; SANTOS, Alex. **BioEstat 5.0:** aplicações estatísticas nas áreas das Ciências Biomédicas. Sociedade Civil Mamirauá: Belém, Pará-Brasil. 2007. 324p. Aplicações estatísticas nas áreas das ciências biomédicas. Ong Mamirauá. Belém, PA.

BOHME, M.T.S. Relation among physical fitness, sport and sport training. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 11, n. 3,p. 97-104 jul./set. 2003.

CERVO, A; BERVIAN, P. **Metodologia Científica**. 5.ed, São Paulo: Prentice Hall, 2004.

CAMPOS, M. A. **Musculação:** diabéticos, osteoporóticos, idosos e obesos. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (CNS). Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Resolução n. 196 de 10 de outubro de 1996**. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/docs/Resolucoes/Reso196.doc>>. Acesso em: 20 jun. 2010.

COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA (CONEP). **TCLE eletrônico**. [mensagem pessoal]. Mensagem recebida por <profcaroline@hotmail.com> em 29 de dezembro de 2008.

CDC Epi-Info, Versão 3.5.1. **A Word processing, database and statistics program for public health**. USA: CDC; May 5, 2008. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/epiinfo>>.

FLECK, S. J. ; FIGUEIRA JÚNIOR. A. **Treinamento de força para fitness e saúde**. Edição. São Paulo: Phorte, 2003.

GUISELIN, M. **Atividade Física saúde bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. ed. São Paulo: Phorte,2006. 272p.

LIMA, D. G. **Ginástica laboral:** metodologia de implantação d programes com abordagem ergonômica. Jundiaí: Fontoura, 2004.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral no escritório**. Jundiaí: Fontoura, 2001.

MARTINS, C. O. **Programa de Promoção da Saúde do Trabalhador**. 1. ed. Jundiaí: Fontoura, 2008, 223p.

MATTOS, M. G.; JÚNIOR BARRETO, A. J.; BLECHER, S. **Teoria e prática da metodologia da pesquisa em Educação Física**: construindo sua monografia, artigo e projeto de ação. São Paulo: Phorte, 2004. 176p.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4º ed. Londrina: Midiograf, 2006. 282p.

PRESTES, M.T.; MOURA, J.A.R.; HOPF, A.C.O. Estudo exploratório sobre prescrição, orientação e avaliação de exercícios físicos em musculação. **Revista Kinesis**, Santa Maria, nº 26, p. 22-166, Maio de 2002.

PELLEGRINOTTI, Ídico Luiz. **Performance Humana: Saúde e Esporte**. São Paulo: 1ª Ed. Tecmedd, 2003.

POPE, C. MAYS, N. **Pesquisa qualitativa na atenção à saúde**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

POLITO, E. ; BERGAMASCHI, E C. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002. THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2007. 400 p.

RODRIGUES, J.; RODRIGUES L.; MARIA R.; MURILO S. Adaptações neurais e fisiológicas em exercícios resistidos para terceira idade. **Revista Digital Vida & Saúde**, Juiz de Fora, v.1, n.3, dez./jan. 2002.

SANTARÉM, J. M. **Fisiologia do exercício e treinamento resistido na saúde, na doença e no envelhecimento**, São Paulo: Phorte, 2005.

SANTARÉM, JM. **O Exercício**. Editora Atheneu: São Paulo, 1999

SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Phorte, 2004.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2007. 400 p.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9ª Ed. São Paulo: Manole, 1999.

## Apêndices

Apêndice A - QUESTIONÁRIO VIRTUAL DE CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA COMERCIÁRIOS

**QUESTIONÁRIO VIRTUAL SOBRE CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA COMERCIÁRIOS**

\*Aplicável em indivíduos entre 18 e 59 anos

Esta pesquisa trata sobre a percepção que comerciários da cidade de João Pessoa/PB têm a respeito da contribuição da prática da musculação para as tarefas ocupacionais (do trabalho), desenvolvida por João Ricardo Mesquita de Lima sob a orientação da Professora Dra. Caroline de Oliveira Martins como Trabalho de Conclusão da Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba. O objetivo deste estudo é analisar como a prática da musculação pode contribuir para a melhoria do bem-estar e para a realização de tarefas ocupacionais de comerciários de João Pessoa/PB. Se você tem entre 18 e 59 anos, está praticando a musculação há no mínimo seis meses, realiza o treinamento de musculação com uma frequência mínima de três sessões semanais, com duração de pelo menos 40 minutos em cada sessão e trabalha no comércio há mais de um ano, solicitamos sua colaboração para responder o questionário a seguir. Esclarecemos que sua participação na pesquisa é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer qualquer informação. Caso decida não participar do estudo ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá dano algum, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo da Academia do SESC-PB. Por ocasião da publicação dos resultados seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa considera os aspectos éticos recomendados na resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/CNS, que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos no cenário brasileiro, não apresentando riscos previsíveis para sua saúde. Enfatizamos que sua participação nesse estudo é voluntária e ao responder o questionário estará consentindo em participar da pesquisa e autorizando a publicação dos resultados.

Nome (opcional):

E-mail (será usado apenas se houver necessidade de complementação das respostas):

Data:

Idade (anos):

Gênero: ( ) masculino ( ) feminino

Cargo:

Função:

**Por favor, leia cuidadosamente as questões e a seguir, respondendo-as com sinceridade.**

Há quanto tempo trabalha no comércio? \_\_\_\_\_

Há quanto tempo pratica musculação? \_\_\_\_\_

Se você tem alguma doença diagnosticada pelo médico, por favor, informe a seguir:

\_\_\_\_\_

**1.** A musculação ajuda a aumentar minha disposição para realizar as tarefas do meu trabalho.

- i. ( ) concordo fortemente
- ii. ( ) concordo
- iii. ( ) discordo
- iv. ( ) discordo fortemente

**2.** A musculação ajuda a controlar o estresse psicológico negativo quando estou no trabalho.

- i. ( ) concordo fortemente
- ii. ( ) concordo
- iii. ( ) discordo
- iv. ( ) discordo fortemente

**3.** A musculação ajuda a minimizar as dores que sinto nas pernas quando estou no trabalho.

- i. ( ) concordo fortemente
- ii. ( ) concordo
- iii. ( ) discordo
- iv. ( ) discordo fortemente

v. ( ) não se aplica

**4.** A musculação ajuda a minimizar as dores que sinto nas costas quando estou no trabalho.

i. ( ) concordo fortemente

ii. ( ) concordo

iii. ( ) discordo

iv. ( ) discordo fortemente

v. ( ) não se aplica

**5.** A musculação ajuda a minimizar as dores que sinto no pescoço e nos ombros quando estou no trabalho.

i. ( ) concordo fortemente

ii. ( ) concordo

iii. ( ) discordo

iv. ( ) discordo fortemente

v. ( ) não se aplica

**6.** A musculação ajuda a aumentar minha produtividade quando estou no trabalho.

i. ( ) concordo fortemente

ii. ( ) concordo

iii. ( ) discordo

iv. ( ) discordo fortemente

v. ( ) não se aplica

**7.** Além do que já foi exposto anteriormente, como você acha que a musculação contribui para seu trabalho? \*Digite no retângulo abaixo sua resposta.

**8.** Se você pratica outro exercício físico (ex.: natação) além dos que realiza no treino de musculação, informe qual, além de sua frequência e duração. \*Digite no retângulo abaixo sua resposta.

**9.** Enumere, em ordem de importância, as atividades que você realiza no trabalho que mais foram beneficiadas pela prática da musculação.

1º) \_\_\_\_\_

2º) \_\_\_\_\_

3º) \_\_\_\_\_

4º) \_\_\_\_\_

5º) \_\_\_\_\_

**10.** Caso queira acrescentar outras informações, utilize o espaço a seguir.

Obrigado pela sua atenção!

Fonte: adaptado de Martins (2001).

## Apêndice B - CONSENTIMENTO DE LOCAL PARA PESQUISA

### Consentimento de Local para Pesquisa

Prezada Sra. Mônica Alves Barros Ribeiro,

Peço sua autorização para fazer uma pesquisa científica nas dependências da Academia do SESC-PB, localizada na Rua Desembargador Souto Maior, nº. 77, no bairro Centro da cidade de João Pessoa/PB, no período compreendido entre janeiro e abril de 2011.

Meu nome é João Ricardo Mesquita de Lima e estou desenvolvendo este estudo sob a orientação da Prof<sup>a</sup>. Dra. Caroline de Oliveira Martins, ambos do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

O estudo investigará a percepção de comerciários da cidade de João Pessoa/PB sobre a contribuição da prática da musculação.

O local de pesquisa (Academia do SESC/PB) foi escolhido pelo fato de se tratar de uma academia com expressivo número de alunos comerciários, e pelo fato do pesquisador exercer atividade de estágio no SESC-PB, tornando-se assim mais fácil o acesso e o contato com os alunos.

A finalidade deste trabalho é colaborar com estudos futuros sobre o tema, bem como identificar quais benefícios decorrentes do treinamento de musculação podem contribuir para qualidade do trabalho prestado pelos comerciários de João Pessoa/PB.

Para o desenvolvimento da pesquisa será aplicado um questionário semi-estruturado *online*, criado através do aplicativo Google Docs (formulário), o “Questionário virtual de contribuições da prática da musculação para comerciários”, desenvolvido pelos pesquisadores.

Antes da aplicação do questionário será preenchido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponibilizado aos participantes voluntários.

Eu,....., fui esclarecido(a) sobre a pesquisa intitulada PERCEPÇÃO DE COMERCÍARIOS DA CIDADE DE JOÃO PESSOA/PB SOBRE A CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA AS TAREFAS OCUPACIONAIS e autorizo sua realização nas dependências da Academia do SESC-PB.

João Pessoa,..... de .....de 2010..

.....

Diretora regional SESC-PB

Obs.: Este documento foi encaminhado ao Comitê de Ética devidamente assinado.