



AUTOR(ES): LARA SANTOS CALDEIRA, ANDRÉ LUIZ GOMES CARNEIRO, GIOVANNA MENDES AMARAL e HELLEN VELOSO ROCHA MARINHO.

ADESÃO À PRESCRIÇÃO DO TREINO POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

RESUMO: A musculação proporciona vários benefícios incluindo aumento da força, resistência e hipertrofia musculares, além de uma melhor autoestima, entre outros. É evidente o aumento expressivo no número dos adeptos à essa prática em ambos os sexos. Para maior efetividade dos benefícios proporcionados e segurança na prática é importante a adesão ao treinamento prescrito. O objetivo desse estudo foi comparar, entre os sexos, a adesão ao treino prescrito em praticantes de musculação. A amostra foi composta por indivíduos de ambos os sexos, sendo 131 do sexo masculino e 125 do sexo feminino, com idade entre 18 e 60 anos, praticantes de musculação. Os voluntários responderam à um formulário específico contendo questões relacionadas aos objetivos do presente estudo incluindo a caracterização e prescrição do treinamento de musculação, entre outras. Foi utilizada análise descritiva para caracterização da amostra. Para comparar, entre os sexos, a adesão à prescrição do treino dos praticantes de musculação foi utilizado o Qui-quadrado. O nível de significância estabelecido foi de $\alpha \leq 0,05$. Foram evidenciadas diferenças significativas entre os sexos em relação a adesão a prescrição do treino, as mulheres apresentaram uma maior aderência. Embora a maioria dos praticantes tenham informado aderirem ao treino prescrito, houve um maior percentual de homens indicando não aderirem ou aderirem parcialmente à essa prescrição. Conclui-se que em relação a adesão a prescrição do treino, as mulheres apresentaram uma maior aderência.

PALAVRAS-CHAVE: Adesão. Musculação. Treinamento.

Aprovação Comitê de Ética: CEP/UNIMONTES nº 97999518.0.0000.5146/ 2018