

PERIQUITO, Ederson Gonçalves. Motivos da adesão de participantes de Atibaia. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

## RESUMO

A musculação está entre as atividades físicas mais populares nas academias. Inúmeras pesquisas já comprovaram que seus benefícios envolvem tanto a saúde do corpo como da mente. O presente estudo teve como objetivo apresentar os benefícios e os motivos que levam cada vez mais pessoas adotarem a prática como rotina de exercícios. Para tal, foi realizada uma pesquisa bibliográfica a fim de coletar informações já publicadas por pesquisadores da área. Os dados levantados foram apresentados no primeiro capítulo, uma abordagem teórica sobre a musculação, sua história, características, benefícios e as principais motivações dos praticantes da atividade. Como forma de averiguar na prática o conhecimento apresentado na etapa bibliográfica, foi realizada também uma pesquisa de campo. Nesta etapa, vinte pessoas praticantes de musculação há mais de três meses em academias da cidade de Atibaia-SP, foram entrevistadas para apresentar suas opiniões sobre a prática. Ambos os estudos possibilitaram observar que a musculação é reconhecidamente uma prática que propicia benefícios para a saúde e o bem estar daqueles que a adotam como atividade física de rotina.