

**BENEFÍCIOS PERCEBIDOS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO PARA A SAÚDE,
ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA**

Pesquisador(es): BALDISSEIRA, Lais; MACHADO, Dionéia, Lang; ALVES, Lucas Gomes; FALEIRO, Deise;
ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O estilo de vida sedentário, gerado em parte pela tecnologia de fácil acesso, imprime uma qualidade de vida pouco associada à saúde. A necessidade de praticar algum exercício ou esporte para melhorar a saúde rebate tal problema, e ainda, faz com que amplie a oferta por programas de atividade física na sociedade atual. Entretanto, essa prática gera benefícios a ponto de serem percebidos por seus praticantes? O presente estudo buscou descrever esses benefícios em praticantes femininas de musculação através de uma entrevista semiestruturada. Os resultados mostraram 21 benefícios. Conclui-se que além da capacidade individual em perceber esses benefícios, notou-se que eles modificam à medida que as praticantes evoluem e aderem aos seus programas de treinamento.

Palavras-chave: Musculação. Saúde. Qualidade de vida. Estilo de vida. Bem-estar.

E-mails: lais_baldissera@hotmail.com