

# “QUEM É O INDIVÍDUO QUE MALHA?”: UM ESTUDO SOBRE O PERFIL DE USUÁRIOS DE UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA NA CIDADE DE JACOBINA-BA

Lucas da Silva Santos - UNEB, Michael Daian Pacheco Ramos - UNEB  
lucastagger\_santosmil@hotmail.com

## RESUMO

**Introdução:** O presente trabalho é fruto de um semestre de observação supervisionada, realizada na disciplina estágio de observação não-formal, componente do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus IV, Jacobina-BA. **Objetivo:** desenvolver uma reflexão sobre o perfil de usuários das academias de ginástica. **Métodos:** Construímos um questionário semiestruturado com o objetivo de obter dados e/ou elementos importantes nessa pesquisa. O proprietário e os alunos foram consultados e esclarecidos sobre as finalidades da pesquisa e os mesmos autorizaram a aplicação do instrumento. A aplicação aconteceu nos dias 13 e 20 de outubro de 2015, responderam ao instrumento de pesquisa cerca de dez alunos (N=10) que frequentam o espaço. **Resultados:** A tabulação dos dados foi realizada no programa Microsoft EXCEL®, pacote Office versão 2010 a média de idade entre os participantes foi de 26,90, com *desvio padrão* ( $\pm 14,87$ ). No período vespertino, (60%) do público são de jovens, em seguida os adultos com (30%) e por fim o público idoso um total de (10%). Do número total de entrevistados (N=10), 60% são do sexo feminino e os outros 40% são do sexo masculino. Sobre as atividades realizadas, 80% praticavam apenas musculação e 20% praticavam musculação juntamente a outras atividades como, zumba, jump, aeroboxe, crosfit, pilates e corrida. **Discussão:** Segundo Rojas (2003) a aderência ligeiramente superior entre os mais jovens (36,1%, n=22), comparando aos mais velhos (33,3%, n=6), entre 30 e 45 anos. Nos estudos de Milagres et al. (2009), 94% dos indivíduos praticavam musculação e 20% ginástica localizada. **Conclusão:** Observou que nesse estudo os principais motivos para aderência na academia de ginástica foram a saúde, hipertrofia muscular, a perda de peso, o condicionamento físico, a estética e os fatores socioeconômicos.

**Palavras-Chave:** Academia de ginástica. Exercício Físico. Educação Física.

## INTRODUÇÃO

O presente trabalho é fruto de um semestre de observação supervisionada, realizada na disciplina estágio de observação não-formal, componente do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus IV, Jacobina-BA. Este estágio de observação foi realizado em uma das academias de ginástica da cidade de Jacobina. Elencamos como um dos objetivos do estágio desenvolver uma reflexão sobre o perfil de usuários das academias de ginástica. Sobre aspectos gerais do ambiente investigado, destacamos que a estrutura física encontrava-se preservada e em ótimo estado. O espaço é dividido em sessões como: musculação, lutas, piscina, aeróbica e dança. O local é climatizado, há manutenção frequente dos materiais, visto que a manutenção dos equipamentos em condições de operação adequadas é de suma importância para um programa de treinamento de força seguro (FLECK; KRAEMER, 2006). O quadro funcional da academia, que atua exclusivamente com a musculação é composto por dois profissionais formados em Educação Física e quatro instrutores. Para Saba (2001) a academia de ginástica, deve constante buscar investir no treinamento de seus profissionais.

## MÉTODOS

O proprietário da academia concedeu permissão para realização das observações no espaço e as mesmas aconteceram no turno vespertino. Nesse horário encontramos 15 pessoas fazendo musculação. Segundo Wenez (2007) muitos alunos frequentam academias de ginástica apenas por motivo de horário e organização da própria jornada buscando conciliar a rotina do dia a dia e os objetivos do treino.

Construímos um questionário semiestruturado com o objetivo de obter dados e/ou elementos importantes nessa pesquisa. O proprietário e os alunos foram consultados e esclarecidos sobre as finalidades da pesquisa e os mesmos autorizaram a aplicação do instrumento.

A aplicação aconteceu nos dias 13 e 20 de outubro de 2015, responderam ao instrumento de pesquisa cerca de dez alunos que frequentam o espaço. Os procedimentos adotados na aplicação do instrumento foram os seguintes: a identificação pessoal e a instituição de ensino, os objetivos e a finalidade da pesquisa, a apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o questionário semiestruturado buscando familiarizar os entrevistados com o instrumento, após, a aceitação e assinatura do TCLE pelos participantes houve a aplicação do questionário.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através do questionário semiestruturado foram coletados os dados de 10 participantes ( $N=10$ ). A tabulação dos dados foi realizada no programa Microsoft EXCEL®, pacote Office versão 2010 a média de idade entre os participantes foi de 26,90, com *desvio padrão* ( $\pm 14,87$ ), dado semelhante aos estudos realizados por (BAPTISTA, 2001; FRUTUOSO, 1997; MORALES, 2002; SABA, 1999 apud ROJAS, 2003) a média de idade dos participantes foi de 26 anos. Nos estudos de (MORALES, 2002; SABA, 1999 apud ROJAS, 2003) a idade média dos participantes foi de 25,8 anos.

Do número total de entrevistados ( $N=10$ ), 60% são do sexo feminino e os outros 40% são do sexo masculino. O número relativamente maior de mulheres nos programas de ginástica, estar diretamente associado aos padrões de beleza veiculados pela mídia, a perda de peso e a busca pela saúde. Nos estudos de Tahara, Schwartz, Silva (2003) a mídia contribui consideravelmente nesse sentido, uma vez que são várias as fontes (jornais, revistas, etc.) e a todo o momento bombardeia através das propagandas corpos perfeitos e esculturais, e os padrões de moda vigente. É instigante notar o número cada vez mais crescente de revistas especializadas na questão estética e que estimulam a recepção de padrões impostos (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

No período vespertino, (60%) do público são de jovens, em seguida os adultos com (30%) e por fim o público idoso um total de (10%). O predomínio do público jovem na academia, estar relacionado à insatisfação com a imagem corporal e o peso, e através da musculação os jovens busca aceitação entre o grupo de jovens com a mesma faixa etária. Os estudos de (GOULD & WEINBERG, 2000; SALLIS et al., 1992 apud ROJAS, 2003) aponta que as experiências positivas e a participação em programas de exercícios físicos na adolescência tem sido associada ao maior nível de atividade física. Segundo Rojas (2003) a aderência ligeiramente superior entre os mais jovens (36,1%,  $n=22$ ), comparando aos mais velhos (33,3%,  $n=6$ ), entre 30 e 45 anos.

Questionados sobre o tempo de prática na academia, 50% responderam que tinha um ano, 20% praticavam há dois anos, 10% dos entrevistados admitiram ter três anos de prática e os outros 20% estão com quatro anos de prática na academia.

Sobre as atividades realizadas, 80% praticavam apenas musculação e 20% praticavam musculação juntamente a outras atividades como, zumba, jump, aeroboxe,

crossfit, pilates e corrida. Nos estudos de Milagres et al. (2009), 94% dos indivíduos praticavam musculação e 20% ginástica localizada. Na pesquisa realizada por Tahara; Schwartz e Silva (2003), (40%) dos indivíduos praticavam musculação, seguida de atividades aeróbicas (corrida, caminhada, etc.; 30%) e ginástica localizada (16,7%) os autores associam essa prática aos padrões estéticos vigentes na atualidade.

Quanto à profissão dos entrevistados, o percentual encontrado foi de 40% estudantes, 10% professores, 10% inspetor de qualidade, 10% comerciante, 10% bancários, 10% auxiliar administrativo e aqueles que não possuem vínculos empregatícios somaram 10%.

Em relação à renda salarial, 20% possui 1 salário mínimo, 20% tem entre 1 e 2 salários mínimos, o percentual de 30% tem renda estimada de 3 ou mais salários mínimos e os outros 30% não possuem renda mensal. Através do questionário é possível notar que um maior nível socioeconômico favorece o acesso e a prática de atividade física (BARROS, 1999; CALFAS, 2000; DISHMAN, 1993; SALLIS E OWEN, 1999 apud ROJAS, 2003), nesse mesmo estudo os autores encontraram as pessoas das classes A (36,8%, n=14) e B (35,1%, n=13).

Quanto aos motivos que levaram os indivíduos a aderirem à academia de ginástica estão a família, estética, hipertrofia, perda de peso, saúde, condicionamento físico, orientação médica, insatisfação com o corpo e a prática de atividade física. Nos estudos de (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003) entre os motivos que levaram os sujeitos a aderir à prática de exercícios físicos estão as questões estéticas (26,67%), melhoria da qualidade de vida (23,33%), condicionamento físico (16,67%), além de sentir prazer ao realizar o exercício (16,67%) considerados importantes fatores para a manutenção dentro das academias.

Foi pedido no questionário que eles escrevessem sua opinião acerca da **“importância da atividade física na vida das pessoas”**, a partir das respostas verificou-se elementos citados como: “prevenção de doenças”, “manutenção de saúde”, “melhoria na saúde, qualidade de vida, autoestima, condicionamento físico”, “sedentarismo”, “disposição”, “saúde e bem-estar” e “estética”, esses elementos demonstra a percepção das pessoas acerca da importância da atividade física. Segundo Tahara, Schwartz, Silva (2003) a população está cada vez mais preocupada com a melhoria da qualidade de vida e essa conscientização vem proporcionando um grande aumento de público nas academias de ginástica.

O treinamento de força, também conhecido como treinamento contra resistência ou treinamento com pesos<sup>1</sup>, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física de um indivíduo e para o condicionamento de atletas (FLECK, KRAEMER, 2006; LIMA, PINTO, 2006; RODRIGUES, 2001). O treinamento contra resistência inclui também as resistências impostas através da hidráulica, elásticos, molas e isometria.

Para Pitanga (2010) uma boa prescrição de exercícios além de estar embasada nos pressupostos científicos, deve conter elementos básicos da sensibilidade do profissional responsável pela orientação, constituindo-se, portanto, em uma arte.

O crescente número de salas de musculação em clubes, universidades e escolas atesta a popularidade dessa forma de condicionamento físico (FLECK; KRAEMER, 2006). O grande boom no cenário de expansão das academias deve-se a grande massificação, difusão das práticas de atividade física pela mídia, uma vez que ela maximiza e busca vender a população tendências da moda.

---

<sup>1</sup> Os termos *treinamento contra resistência* e *treinamento de força* abrangem uma ampla faixa de modalidades de treinamento, incluindo pliométricos e corridas em ladeiras. O termo *treinamento com pesos* normalmente se refere apenas ao treinamento de força comum, utilizando pesos livres ou algum tipo de equipamento de treinamento com pesos (FLECK; KRAEMER, 2006, p.19, RODRIGUES, 2001, p.10).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diversos estudos de base populacional têm demonstrado que a prática regular de exercícios físicos está associada a uma melhoria das condições fisiológicas, metabólicas e psicológicas, bem como a redução do risco de desenvolver diversas doenças de caráter crônico-degenerativas (RASO; GREVE; POLITO, 2013).

Observou que nesse estudo os principais motivos para aderência na academia de ginástica são a família, hipertrofia, estética, perda de peso, saúde, condicionamento físico, orientação médica, insatisfação com o corpo, a prática de atividade física e os fatores socioeconômicos. Estudos futuros poderão investigar outros aspectos importantes para a aderência de pessoas as academias de ginástica.

## REFERÊNCIAS

1. FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006, 376p. ISBN 9788536306452.
2. KAMEL, J. G. N. **A ciência da musculação**. Rio de Janeiro: Shape, 2004, 256p. ISBN 8585253519.
3. LIMA, C. S.; PINTO, R. S. **Cinesiologia e musculação**. Porto Alegre: Artmed, 2006, 187p. ISBN 8536305274.
4. MILAGRES, É. F. et al. Motivos de Adesão a Atividade Física em Academias de Ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v.8, n.1, 2009. ISSN: 19814313.
5. PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 3. ed. Revisada e ampliada. São Paulo: Phorte, 2010, 270p. ISBN 9788576550822
6. RASO, V.; GREVE, J. M. D'A.; POLITO, M. D. **Pollock: Fisiologia clínica do exercício**. Barueri: Manole, 2013.
7. RODRIGUES, C. E. C. **Musculação, métodos e sistemas**. Rio de Janeiro, 3. ed. 2001.
8. ROJAS, P. N. C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba-PR**. [Dissertação de Mestrado – Programa de Mestrado em Educação Física]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 2003.
9. SABA, F. **Aderência: à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001, 120p. ISBN 8520411770.
10. TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Movimento**. Brasília, v.11, n.4, p.13-18, out./dez. 2003.
11. WENETZ, I. Anatomia da academia: cultura comercial e disciplina do corpo. **Revista Movimento**. Porto alegre, v.13, n.3, p.245-259, set./dez. 2007.