

PERFIL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE IGUATU-CE

Kaio Rodrigues Freitas¹, Joyce Maria Leite e Silva², Josefa Cibele Alves da Silva¹
Vitoria Alves Pereira¹ Glebson Alves Viração¹

Resumo: A musculação pode ser entendida como um tipo de exercício resistido, tendo com uma de suas características a versatilidade, englobando diferentes objetivos e públicos. O objetivo do estudo foi Verificar qual o perfil dos praticantes de musculação de uma academia escola da cidade de Iguatu-CE. A amostra foi composta por 78 praticantes de musculação de uma academia escola da cidade Iguatu-CE. Foram analisados o sexo, idade, objetivo com a musculação e se possuíam alguma patologia. Obteve-se da amostra uma média de idade de $22 \pm 6,982$ anos. Com relação ao sexo, 58 (74,4%) dos indivíduos eram do sexo feminino e 20 (25,6%) do sexo masculino. No que se refere aos objetivos, o objetivo mais citado foi a hipertrofia, sendo escolhido por 43 (55,1%) dos indivíduos. O emagrecimento apareceu em 23 (29,5%) das respostas e ainda 09 (11,5%) disseram querer emagrecimento e hipertrofia. Foi visto ainda 01 (01,3%) participante optando pela qualidade de vida, 01 (01,3%) indivíduo que optou pelo ganho de força e 01 (01,3%) pela resistência muscular. Percebe-se um número maior de mulheres com relação ao número de homens, sendo o objeto mais desejado o aumento da hipertrofia.

Palavras-chave: Musculação; Academia Escola; Perfil.

1. Introdução

Com a evolução do homem e da tecnologia, a rotina dos indivíduos foi facilitada, exigindo menos esforço e contribuindo para o aumento do sedentarismo, e consequentemente no surgimento de doenças, como a obesidade e doenças coronarianas (GONÇALVES; VILARTA, 2004). Antagônico a esses fenômenos, algumas práticas esportivas ganharam uma maior visibilidade, dentre essas modalidades destaca-se a musculação, que pode ser entendida como um tipo de exercício resistido, que possui variações no tipo de treino, carga, velocidade de contração, entre outros. Por essa versatilidade, diferentes objetivos podem ser alcançados através desse esporte, como fins estéticos, de saúde e sociais (FLECK; KRAEMER, 2006). Além da versatilidade, os benefícios obtidos com essa prática são bastante variados, tais como o aumento da confiança, melhora dos reflexos e da concentração, melhora das capacidades funcionais dos indivíduos, melhora do humor e ainda a retardação do envelhecimento (BARBANTI, 1990). A relação custo benefício da musculação apresenta-se como um atrativo a mais para a sua adesão, visto que sua prática proporciona uma melhora significativa na saúde e estética dos indivíduos. O que se pode perceber é que com o passar dos anos, a preocupação com a saúde e com a estética tem aumentado significativamente, ficando comprovado pelo levantamento feito pela *International*

1 Universidade Regional do Cariri, email: kaio.rod.fre@hotmail.com

2 Universidade Regional do Cariri, email: joyce13leite@gmail.com

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA), mostrando que o número de academias no Brasil saltou de sete mil e quinhentas em 2006 para trinta mil, setecentos e sessenta e sete em 2014. Com relação ao número de participantes, o número dobrou, saindo de três milhões e meio em 2006 para sete milhões em 2014 (IHRSA, 2014). Cunha (2003) destaca o crescimento do número de participantes de musculação, bem como a variedade de objetivos a serem conquistados, tendo como principais representantes a hipertrofia e o emagrecimento. Outro ponto a ser destacado é a socialização proporcionada no ambiente da musculação, podendo ser um dos objetivos para aqueles que procuram esse esporte (MARCELLINO, 2003). Percebendo um aumento significativo de interessados nessa prática, e a vasta quantidade de motivos que levam indivíduos a mesma, a questão norteadora do estudo foi: qual o perfil dos praticantes de musculação da academia escola da cidade de Iguatu-CE? Justificando-se pela importância de se ter um diagnóstico do público com o qual se está trabalhando para um melhor entendimento e atendimento dos mesmos.

2. Objetivo

Verificar qual o perfil dos praticantes de musculação de uma academia escola da cidade de Iguatu-CE.

3. Metodologia

Trata-se de um estudo de cunho quantitativo, de caráter transversal e de campo uma vez que o pesquisador estará atuando no ambiente da pesquisa para observar, comprovar, relatar e explorar a realidade (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). A amostra foi composta por 78 participantes de uma academia escola da cidade de Iguatu-CE, de ambos os sexos, com faixa etária entre 15 e 51 anos. Como critérios de inclusão adotou-se os participantes que realizaram a avaliação e a anamnese. O critério de exclusão foi avaliação estar incompleta. Os indivíduos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), permitindo, além da realização da avaliação, a utilização dos dados coletados para futuras pesquisas. As coletas foram feitas nos períodos da tarde e da noite, no laboratório de avaliação física do Campus Multi-Institucional Humberto Teixeira. Antes de se suceder as avaliações, os indivíduos responderam a uma anamnese, contendo perguntas como: o objetivo que os levou a prática de musculação, se os indivíduos possuíam alguma patologia, histórico de lesões, frequência de treino, entre outras informações, consideradas importantes. As coletas foram realizadas individualmente, estando na sala somente o avaliador e o avaliado. Foram feitas avaliações antropométricas, avaliação postural, discrepância de membros inferiores, resistência muscular localizada (abdominal), volume máximo de oxigênio (Vo2Max), frequência cardíaca e pressão arterial. Para a montagem do perfil dos praticantes, utilizaram-se os seguintes dados: Sexo, Idade, Possuir ou não alguma patologia e os Objetivos. Foi montado um banco de dados, sendo todos os dados armazenados no programa Excel (2010), sendo transcritos posteriormente para o programa estatístico SPSS versão 23.0, tendo sido feitas a frequência e dispersão dos dados. A pesquisa obedeceu aos aspectos éticos da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

4. Resultados

Obteve-se da amostra uma média de idade de $22 \pm 6,982$ anos. Com relação ao sexo, 58 (74,4%) dos indivíduos eram do sexo feminino e 20 (25,6%) do sexo masculino. Eli, Santos e Marinho (2016) realizaram um estudo com 30 indivíduos, obtendo uma média de idade de 31 anos, sendo 18 (54%) indivíduos do sexo feminino e 12 (46%) do sexo

masculino. De acordo com os dados observados, notou-se uma predominância de mulheres nas academias de musculação. No que se refere aos objetivos, o objetivo mais citado foi a hipertrofia, sendo escolhido por 43 (55,1%) dos indivíduos. O emagrecimento apareceu em 23 (29,5%) das respostas e ainda 09 (11,5%) disseram querer emagrecimento e hipertrofia. Foi visto ainda 01 (01,3%) participante optando pela qualidade de vida, o que, de acordo com Saba (2001) pode ser obtido através da musculação, pois a mesma proporciona um bem estar geral, diminuindo o nível de estresse e melhorando a qualidade de vida. Houve 01 (01,3%) indivíduo que optou pelo ganho de força e 01 (01,3%) pela resistência muscular. Em seu estudo, Conte, Queiroz e Fortin (2007) entrevistaram 100 indivíduos, praticantes de musculação, sendo 74 (74%) do sexo feminino e 26 (26%) do sexo masculino, com média de idade de 26 anos. Os objetivos ditos pelos entrevistados mostraram que 45 % dos indivíduos se preocupam com a estética, buscando a hipertrofia e o emagrecimento. A saúde representou 42 % dos envolvidos e 11 % relataram praticar por conta de recomendação médica. Dos 78 indivíduos participantes desse estudo, apenas 04 (05,1%) relatou ter algum tipo de patologia, o que vai de acordo com os resultados vistos no estudo apresentado anteriormente, ficando perceptível que a maioria das pessoas procura as academias pela estética e pela prevenção.

5. Conclusão

De acordo com o que foi visto nos resultados, o público majoritário das academias é jovem, com uma predominância de indivíduos do sexo feminino. Percebeu-se também que a hipertrofia e o emagrecimento foram citados como os principais objetivos buscados com a musculação, ficando a qualidade de vida e o tratamento de patologias com percentuais bem abaixo dos objetivos mais citados. Pelo tamanho da amostra e por se ter analisado somente uma academia, os pesquisadores acreditam que mais estudos devem ser feitos, ampliando a amostra, e ainda aumentando a quantidade de indagações, para que possam constituir-se de uma base ainda melhor para estudos posteriores.

6. Referências

- BARBANTI, V. J. **Aptidão física**. Um convite á saúde. São Paulo: Manole, 1990.
- CONTE, F. M.; QUEIROZ, M. V. M.; FORTIN, V. J. **Perfil dos Praticantes de Musculação das Academias de Lins**. Trabalho de Monografia. 2007.
- CUNHA, A. M.; Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade? **Lúdico, educação e educação física**. 2. ed. Ijuí: Unijuí, 2003. p. 149-159.
- ELIN, E.; SANTOS, P. M., MARINHO, A. Percepções de Lazer de Praticantes de Musculação de uma Academia Privada de São Jose (SC). **Licere**. Belo Horizonte, v.19, n.4, dez/2016.
- FLECK, S. J; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. São Paulo: Artmed, 2006.
- GONÇALVES, A; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física**: Explorando a teoria e a prática, Barueri: Manole, 2004.

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

IHRSA - INTERNATIONAL HEALTH, RACQUET & SPORTSCLUB ASSOCIATION (IHRSA Global Report). **The state of the health club industry**. 2014. Disponível em <<https://www.ihrsa.org/ihrsa-global-report>> . Acesso em: 07 de novembro de 2018.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, jun. 2003.

SABA, F. **Aderência**: À prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Metodologia de pesquisa em atividade Física**. 6º edição. Artmed Editora, 2012.