

PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: ANÁLISE DOS USUÁRIOS DAS ACADEMIAS DE JOÃO PESSOA NOS ANOS DE 2004 e 2015Carlos Manoel Justino¹, Marcos Antônio de Araújo Leite Filho²**RESUMO**

O presente estudo tem como objetivo analisar o perfil dos usuários de musculação dos anos de 2004 e 2015 das academias da cidade de João Pessoa-Paraíba. A amostra foi constituída por 1.000 indivíduos homens e mulheres distribuídos entre 10 academias selecionadas por meio de um mapeamento das zonas metropolitanas da cidade de João Pessoa-Paraíba, norte (1), sul (3), leste (4), oeste (2). Foram aplicados questionários a fim de traçar o perfil destes praticantes, verificando o sexo e faixa etária dos praticantes, o objetivo pela procura da atividade, o volume de treino através da assiduidade, quantas horas por dia e frequência semanal. Os dados foram analisados e tabulados e apresentados em forma de percentual. Ao analisar os resultados em 2015 observou-se as principais informações: 85% são adultos com uma variação de 25%, 56% são mulheres com uma variação de 16,6%, 39,50% procuram pela estética corporal, tendo uma variação de 0,10%, 30% mantém a prática da musculação há um ano, variando em 16,6%, 34,6% treinam em uma frequência semanal de cinco dias na semana, variando em 0,34% e 34% dos usuários passam 60 minutos treinando, com variação de 0,13%. Após as análises dos resultados pode-se concluir que aconteceram mudanças relevantes no período de 10 anos relacionados aos usuários de musculação.

Palavras-chave: Corpo. Perfil Cliente. Musculação. Análise Academias.

1-Aluno graduado do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário de João Pessoa-UNIPÊ, João Pessoa, Paraíba, Brasil.

2-Dr. em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Autônoma de Assunção, Paraguai.

ABSTRACT

Fitness practitioners: analysis of users of academies João Pessoa in year 2004 and 2015

The present study aims to analyze the profile of bodybuilders, in gyms localized in the city of João Pessoa-Paraíba, between the years of 2004-2015. The sample are formed by 1.000 individuals (Man and Women) distributed along 10 gyms located in the metropolitan area of João Pessoa, north (1), south (3), east (4) and west (2). Questionnaires were applied with the objective to trace the profile of practitioners verifying the sex and age, objective by demand of activity, the training volume by attendance, how many hours per day and weekly frequency. The data is analyzed and presented in percentual form. When analyzing the results in 2015 it was observed that the main information: 85% are adults with a variation of 25%, 56% are women with a variation of 16.6%, 39.50% seek by corporal aesthetics, with a variation of 0.10%, 30% maintains the practice of bodybuilding a year ago, varying in 16.6%, 34.6% train in a weekly frequency of five days a week, varying in 0.34% and 34% of the users spend 60 minutes training, with a variation of 0.13%. After the analyzing the results it can be concluded that there were significant changes in the period of 10 years related to users of bodybuilding.

Key words: Body. Client Profile. Bodybuilding. Gym Analyses

E-mail do autor:
manoeljustino@gmail.com

Endereço para correspondência:
Carlos Manoel Justino.
Rua Ticiano Cavalcanti, 829, Bessa.
CEP: 58035-125.

Marcos Antônio de Araújo Leite Filho.
Rua Reinaldo Tavares de Melo, 129, ap 302.
Ed. Fidjy. Manaíra. CEP: 58038300.

INTRODUÇÃO

Os brasileiros têm se exercitado mais, aponta pesquisa do Ministério da Saúde, desenvolvida em 2013 pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel).

Atualmente, segundo o Ministério da Saúde, 33,8% da população praticam atividade física regularmente, um crescimento de 12,6% nos últimos cinco anos.

A Organização Mundial da Saúde (2014) define a atividade física como qualquer movimento com o corpo produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia.

A musculação entra nesse contexto como uma atividade que promove a saúde e qualidade de vida, agindo como coadjuvante no tratamento da hipertensão, osteoporose e diabetes; no combate à sarcopenia (perda natural de peso e massa muscular em decorrência da idade); na correção de problemas posturais; na aceleração do metabolismo e emagrecimento, melhora do humor, libido e autoestima (Rodrigues, 2014).

Segundo Toscano (2001, p.41) "As academias de ginástica são centros de atividades físicas que prestam serviços de avaliação e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física".

Adaptar-se à exigência dos usuários torna-se pré-requisito básico para uma gestão de sucesso, pois quem procura uma academia pensa em melhora corporal estética, lazer, bem-estar, melhorar do convívio social, tratamentos fisioterapêuticos, preparações físicas, entre outros serviços. Quanto mais qualificado for o empreendimento a receber todos esses perfis ou sua grande maioria, melhor excelência terá em seu negócio (Sabá, 2006).

Um estudo realizado por Leite Filho e Montenegro (2004), na cidade de João Pessoa-Paraíba, mostrou o perfil dos praticantes desse período de musculação das academias da cidade, após 10 anos, acredita-se que muitas mudanças ocorreram no modo como a musculação é encarada e como os proprietários de academias enxergam seus clientes, onde algumas variáveis observadas naquele momento se tornaram fundamentais para o surgimento de novos estudos, visto que a procura por academias de musculação

aumentou consideravelmente dentro desses dez anos.

Em função dessas e outras informações, o presente estudo teve como objetivo fazer uma análise do perfil dos usuários de musculação, dos anos de 2004 e 2015, das academias da cidade de João Pessoa-Paraíba, visando identificar dados que nos deem um norteamento de como estão esses praticantes de musculação da cidade atualmente.

MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento do Estudo

A pesquisa caracterizou-se por ser um estudo exploratório de caráter descritivo e transversal utilizando métodos qualitativos (Thomas e Nelson, 2012)

Sujeitos e seleção amostral

A amostra foi, por conveniência, constituída por 1.000 indivíduos de 10 academias da cidade de João Pessoa, (credenciadas no CREF10/PB-RN).

As academias foram divididas por zona norte (1), sul (3), leste (4), oeste (2), devido à disponibilidade dos pesquisadores de realizarem as coletas dos dados.

Todas emitiram um termo de consentimento autorizando a pesquisa a ser realizada em suas dependências. Foram incluídos, no estudo, indivíduos devidamente matriculados em uma das 10 academias da cidade de João Pessoa-PB, credenciadas no CREF10/PB-RN, que fossem praticantes de musculação e que realizassem a atividade no mínimo há um mês.

Foram excluídos os que faltaram no dia da coleta de dados, que se recusaram a serem voluntários da pesquisa e indivíduos que responderam ilegalmente e com rasuras os questionários.

Procedimentos e coletas de dados

Para a coleta das informações foram aplicados 1000 questionário contendo seis questões de múltipla escolha propostas por Leite Filho e Montenegro (2004), que realizaram naquela época, um estudo com um universo de 90 academias e uma amostra 69 academias (77%) totalizando 2.050 pessoas.

Tratamento de dados

Os dados coletados foram tabulados no pacote Microsoft Office® Excel 2013 e posteriormente calculados por meio de valores percentuais e do quociente de variância, a fórmula utilizada foi: Valor atual dividido pelo valor antigo terá o seu resultado subtraído por 1 e multiplicado por 100. Exemplo: Valor atual ÷ Valor antigo = resultado – 1x100

Procedimentos Éticos

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do Centro Universitário de João Pessoa-UNIPÊ no dia 2 de Dezembro de 2014 sob o CAAE - 38194514.5.0000.5176 e está de acordo com as normas vigentes pelo

Conselho Nacional de Saúde CNS, por meio da Resolução 466/2012.

RESULTADOS

Ao analisar a faixa etária dos usuários em 2015 (Tabela 1), foram detectados que, 85% são adultos com uma variação de 25%, 56% são mulheres com uma variação de 16,6% (Tabela 2), 39,50% procuram pela estética corporal, tendo uma variação de 0,10% (Tabela 3), 30% dos mesmos mantêm a prática da musculação há um ano, variando em 16,6% (Tabela 4), 34,6% treinam em uma frequência semanal de cinco dias na semana, variando em 0,34% (Tabela 5) e 34% dos usuários passam 60 minutos treinando, com variação de 0,13% (Tabela 6).

Tabela 1 - Distribuição da amostra quanto à faixa etária.

Variáveis	2004	2015	Var
Crianças	0,5%	0,2%	0,6%
Adolescentes	31%	15%	0,89%
Adultos	68%	85%	25%
Idosos	0,5%	0,2%	0,6%

Legenda: *Variação da porcentagem entre 2004 e 2015.

Tabela 2 - Distribuição da amostra quanto ao sexo.

Variáveis	2004	2015	Var
Masculino	52%	44%	15,3%
Feminino	48%	56%	16,6%

Legenda: *Variação da porcentagem entre 2004 e 2015.

Tabela 3 - Distribuição da amostra quanto ao objetivo da procura pela atividade de musculação.

Variáveis	2004	2015	Var
Outros	4%	25,40%	5,35%
Competição Culturismo	1%	17,30%	16,3%
Atleta	4%	8%	1%
Preparação Física	22%	5,70%	0,74%
Tratamento Terapêutico	4%	0,36%	0,91%
Higiene Mental	8%	17%	1,25%
Lazer	13%	7,80%	40%
Estética Corporal	44%	39,50%	0,10%

Legenda: *Variação da porcentagem entre 2004 e 2015.

Tabela 4 - Distribuição da amostra quanto ao tempo que pratica a atividade musculação.

Variáveis	2004	2015	Var
Um mês	15%	8,7%	42%
Um ano	36%	30%	16,6%
Três Meses	14%	17,9%	0,27%
Seis meses	14%	15,50%	0,10%
Mais de um ano	21%	17,9%	14,76%

Legenda: *Variação da porcentagem entre 2004 e 2015.

Tabela 5 - Distribuição da amostra quanto à frequência semanal em dias da semana.

Variáveis	2004	2015	Var
Um dia	0%	0,0%	0%
Dois dias	2%	1,1%	0,45%
Três dias	18%	13,3%	0,26%
Quatro dias	18%	33,5%	0,86%
Cinco dias	53%	34,6%	0,34%
Seis dias	9%	13,2%	46,6%
Sete dias	1%	4,3%	3,3%

Legenda: *Variação da porcentagem entre 2004 e 2015.

Tabela 6 - Distribuição da amostra no que diz respeito ao tempo gasto na prática da musculação.

Variáveis	2014	2015	Var
20min	1%	0%	1%
30min	3%	4%	0,33%
40min	8%	25%	2,12%
60min	30%	34%	0,13%
1h30min	38%	29%	0,23%
2 horas	20%	8%	0,6%

Legenda: *Variação da porcentagem entre 2004 e 2015.

DISCUSSÃO

A Tabela 1 mostra que a quantidade de adultos aumentou consideravelmente levando em conta o estudo feito por Leite Filho e Montenegro (2004), no qual foram observados 68% da população adulta, hoje conta-se com 85% dessa população entre 21 e 65 anos, uma variância de 25%.

Um estudo realizado por Balbinotti e Capozzoli (2008) com 300 praticantes de academia, as idades foram divididas em três grupos, ou seja, 18 a 20 anos (adolescente; 14%); de 21 a 40 anos (jovem adulto; 63,66%); e, de 41 a 65 anos (meia-idade; 22,33%).

Diante destas informações, percebe-se uma maior concentração de usuária para adultos, colaborando assim com o presente trabalho. As academias são lugares bastante frequentados, devido a facilidade de encontrá-las em cada bairro da cidade, oferecendo facilidades para seus usuários e promovendo a saúde e qualidade de vida com diversos serviços ofertados, como a musculação.

A Tabela 2 mostra que em 2004 os homens formavam 52% da população e as mulheres 48%, em 2015 os homens correspondem a 44% e as mulheres a 56% da população, com uma variância de 15,3% e 16,6% respectivamente.

Em um estudo feito por Bagnara (2012), mostra que 72% das mulheres que participaram de sua pesquisa, afirmaram terem escolhido a musculação, pois acreditam que, com ela, seu objetivo será alcançado, independente da parte do corpo que as mais incomodam. Por meio destes resultados, explica-se do porque cada vez mais a musculação encontra-se sendo procurada pelas mulheres.

Levando em consideração a grande quantidade de mulheres na atividade de musculação, observou-se (Tabela 3) que 39,50% da amostra buscam o treinamento com pesos com objetivo de apresentar uma estética corporal satisfatória, no estudo de Leite Filho e Montenegro (2004), 44% das mulheres buscavam a estética corporal, havendo uma variância de 0,10%.

Barros e colaboradores (2015) verificaram os motivos que levavam a adesão da musculação em uma academia do município de Parintins/AM e a estética corporal com 94,2% foi abordada como um dos objetivos principais da procura por academias, assemelhando-se assim, com os resultados encontrados e mostrando que há uma grande procura das pessoas por um corpo esteticamente perfeito.

A Tabela 4 mostra a distribuição da amostra quanto ao tempo que o usuário

prática a atividade de musculação, Leite Filho e Montenegro (2004), encontraram 36% dos usuários que praticam musculação há um ano. O presente estudo observa que 30% dos usuários praticam a modalidade há um ano, havendo uma variância de 16,6% entre os dois resultados tornando-se indiscutível a prática da atividade física para a manutenção da saúde, proporcionando resultados estéticos favoráveis e melhoras no convívio social.

Wenkel (1993), fala da interação social como fator determinante para adesão e permanência nessa prática, já Beppu e colaboradores (2011), ressaltam em seu estudo a permanência por motivos de bem-estar (45,0%), satisfação pessoal (27,5%), melhorar a aparência (30,0%), autoestima (27,5%) e círculo de amizades (12,0%). Por meio desses resultados, pode-se explicar o porquê da permanência e adesão cada vez maior na musculação.

Na Tabela 5 observa-se a amostra quanto à frequência semanal, na qual 34,6% dos praticantes de musculação executam a atividade durante cinco dias da semana, no estudo de Leite Filho e Montenegro (2004), foi encontrado que 53% dos usuários praticavam musculação durante cinco dias na semana, com uma variância de 0,34%.

Tahara, Schwartz e Silva (2003), encontraram em seu estudo que a maioria dos sujeitos tinha uma frequência semanal de quatro vezes semanais (33,33%) e em segundo lugar cinco vezes semanais (26,67%).

Enquanto que todos os sujeitos (35 adultos) da pesquisa de Barros e colaboradores (2015) praticam musculação mais de três vezes na semana. Os resultados são positivos, mostrando a eficiência do treinamento resistido e a satisfação dos sujeitos com a prática da modalidade.

A Tabela 6 mostra que 34% dos entrevistados passam 60 minutos na academia, e 28% uma hora e meia, Leite Filho e Montenegro (2004), mostravam que 30% passavam 60 minutos na academia e 38% uma hora e meia, com variância de 30% e 0,23% respectivamente.

Se levarmos em consideração os princípios do treinamento com peso, acredita-se que a duração das atividades encontra-se ainda demasiada pelos praticantes de musculação em 2015, pois Gentil (2002), verificou que treinos com volume de 12 séries

semanais (seis séries por sessão de treino) e com duração de 25 minutos podem ser eficientes para obtenção de ótimos resultados.

Entende-se a musculação como uma atividade intensa e não de longa duração, cada usuário praticante, deve por intermédio do professor responsável, descobrir qual o tempo ideal para a prática da modalidade.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, ao analisar o perfil dos praticantes de musculação da cidade de João Pessoa-Paraíba nos anos de 2004 e 2015 encontraram-se mudanças nas variáveis analisadas: os adultos são ainda maioria, hoje a maior adesão é das mulheres, a estética corporal continua sendo o principal objetivo da procura pela musculação, a maioria pratica a mais de um ano, a frequência semanal dos usuários continua sendo durante cinco dias na semana e o tempo gasto na prática permanece em média 60 minutos.

REFERENCIAS

- 1-Bagnara, P. I.; Bagnara, I. C. Musculação: mitos, medos e objetivos de mulheres praticantes da modalidade. *EFDportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires. Ano 17. Núm 171. 2012.
- 2-Balbinotti, M. A. A.; Capozzoli, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp. São Paulo*. Vol. 22. Núm.1. p.63-80. 2008.
- 3-Barros, G. R.; Castellano, S. M.; Silva, S. F.; Paulo, T. R. S. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins-AM. *Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano*. Vol. 5. Núm. 1. 2015.
- 4-Beppu, S. R. G.; Barros, A. C. S.; Junior, J. M. Motivos que levam as pessoas a escolher e permanecer na prática da musculação. VII Encontro Internacional de Produção Científica CESUMAR. Centro Universitário de Maringá. Anais Eletrônico. Maringá. Paraná. Outubro 2011.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

5-Gentil, P. Treino Ideal. Grupo de Estudos avançados em saúde e exercícios-GEASE. Fev. 2002. Disponível em: <www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=131>. Acesso em: 06/06/2015.

6-Leite Filho, M. A. A.; Montenegro, R. C. Perfil dos Praticantes de Musculação das Academias de João Pessoa. TCC em Licenciatura em Educação Física. Centro Universitário de João Pessoa-UNIPÊ. 2004.

7-Organização Mundial Da Saúde. Atividade Física. Folha Informativa Núm. 385. 2014.

8-Rodrigues, A. A musculação como fonte da juventude. 2014. Disponível em: <<http://www.gease.pro.br/treinamento/140909.html>>. Acesso em: 17/05/2015.

9-Sabá, F. Liderança e Gestão: para academias e clubes esportivos. Phorte. 2006.

10-Thomas, J. R.; Nelson, J. K. Métodos de pesquisa em atividade física. 6ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2012.

11-Toscano, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. Rev Bras. Ciên e Mov. Núm. 9. p.41-43. 2001. Disponível em: <http://www.ucb.br/mestradoef/RBCM/9/9%20-%201/completo/c_9_1_5.pdf>. Acesso em: 28/04/ 2014.

12-Tahara, A.K.; Schwartz, G.M.; Silva, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília. Vol. 11. Núm. 4. 2003.

13-Wenkel, L. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. International Journal Sport Psychology. Vol. 24. p.151-169. 1993.

Recebido para publicação 01/07/2015

Aceito em 29/07/2015