

PERFIL E COMPORTAMENTO DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA SUPERVISIONADA EM ACADEMIA DE GINÁSTICA DO SUDOESTE GOIANO

Profile and behavior of practitioner of supervised physical activity in a gymnastic academy in southwest Goiás

Lazara Layane Leal de Jesus¹
Anderson Geremias Macedo²
David Michel de Oliveira³

¹Graduado do Curso de Bacharelado em Educação Física/ Unidade Especial de Ciências da Saúde/Universidade Federal de Goiás/UFG Regional Jataí-GO, Brasil.

²Anderson Geremias Macedo. Programa Interstitucional em Ciências Fisiológicas/ Universidade Federal de São Carlos/ Universidade Júlio Mesquita Filho- Bauru-SP, Brasil.

³Professor Adjunto do Departamento de Educação Física/ Unidade Especial de Ciências da Saúde/Universidade Federal de Goiás/UFG Regional Jataí-GO, Brasil.

JESUS, Lazara Layane de, MACEDO, Anderson Geremias e OLIVEIRA, David Michel de. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. *SALUSVITA*, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

RESUMO

Introdução: na atualidade, os indivíduos têm buscado recursos para melhorar a saúde e atingir os padrões estéticos almejados, e as academias de ginástica vêm sendo cada vez mais utilizadas como um ambiente seguro e propício para realização de atividades físicas regulares. **Objetivo:** identificar o perfil e as características habituais da prática de atividade física de praticantes de modalidades em uma academia de uma cidade do interior de Goiás. **Métodos:** o instrumento utilizado foi um questionário criado pelos pesquisadores com questões autorreferidas sobre variáveis sociodemográficas e perfil das atividades físicas realizadas. **Resultados:** a amostra foi composta por 40 frequentadores da academia, a maioria do sexo feminino; 53,4% possuíam ensino superior; 45 % frequentavam a academia há, pelo menos, três meses, seguido por 43% com

Recebido em: 16/10/2018
Aceito em: 29/01/2019

frequência de mais de um ano. A musculação foi a modalidade mais procurada pelos frequentadores; 95% eram acompanhados por um profissional da área de Educação Física **Conclusão:** existe uma preocupação referente à melhoria da saúde e da estética por meio da atividade física, dessa forma a academia tem sido um local de fácil acesso e adesão por parte dos frequentadores, mostrando-se um ambiente propício para as modalidades que possam agregar melhora na saúde e, conseqüentemente, na estética dos frequentadores

Palavras-Chave: Atividade física. Academia. Saúde. Educação Física.

ABSTRACT

Introduction: *individuals today have sought resources to improve health and achieve the desired aesthetic standards. Because of this, gymnastic gyms are increasingly being used as a safe and conducive environment for regular physical activities.* **Objective:** *to identify the profile and habitual characteristics of the practice of physical activity of practitioners of modalities in a gymnasium of a city in the countryside of Goiás.* **Methods:** *the instrument used was a questionnaire created by researchers, which consisted of self-referenced questions about sociodemographic variables and profile of physical activities performed.* **Results:** *the sample consisted of 40 academics, most of whom were female; 53.4% had higher education; 45% attended the academy for at least three months, followed by 43% with a frequency of more than one year. Bodybuilding was the most modality sought by the attendants; 95% were accompanied by a professional in the area of Physical Education.* **Conclusion:** *there is a concern regarding the improvement of health and aesthetics through physical activity, so the academy has been a local of easy access and adherence by the attendants, showing an environment conducive to the modalities that can add in the improvement of the health and, consequently, in the esthetics of the goers*

Keywords: *Physical activity. Academy. Health. Physical education.*

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é uma importante estratégia não medicamentosa indicada para combater o sedentarismo e reduzir doenças crônicas não transmissíveis (BLAIR; MONTE; NICHMAN,

JESUS, Lazara Layane de, MACEDO, Anderson Geremias e OLIVEIRA, David Michel de. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. *SALUSVITA*, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

JESUS, Lazara Layane de, MACEDO, Anderson Geremias e OLIVEIRA, David Michel de. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. *SALUSVITA*, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

2004; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010). Já está bem estabelecido na literatura que a atividade física é utilizada para mudança no comportamento e no estilo de vida, e seus benefícios clínicos se apresentam principalmente como uma melhora na aptidão física, porém este resultado apresenta-se mais eficaz quando os exercícios físicos são supervisionados (BULL *et al.*, 2010; TREMBLAY *et al.*, 2011).

Nos últimos tempos, tem crescido o número de frequentadores de academias de ginástica, não somente devido à influência da mídia para a busca do corpo perfeito, mas também pelo reconhecimento da população em relação aos benefícios adquiridos por conta do estilo de vida saudável (PALMA *et al.*, 2010).

As academias de ginástica são locais apropriados que oferecem serviços especializados em programas de exercício físico de forma supervisionada por profissionais de educação física, além de ser um ambiente com grande interação social (DAMASCENO *et al.*, 2006; FERNANDES, 2007; TAFARELLO; DO NASCIMENTO JÚNIOR; DE OLIVEIRA, 2016). Nas últimas décadas teve um aumento significativo do número de academias de ginástica formalizadas no Brasil; em 2000 existiam 4 mil academias, mas em 2014 esse número aumentou para 33 mil. Além disso, estima-se que essas academias atendem uma média de 8 milhões de pessoas em todo território nacional, tornando o Brasil o segundo país com maior número de academias formalizadas no mundo, ficando atrás somente dos Estados Unidos (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIA, 2017).

Desta maneira, o objetivo deste trabalho foi analisar o perfil comportamental de praticantes de atividade física supervisionada em academias de ginástica do sudoeste goiano.

MATERIAIS MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal descritivo, aprovado pelo comitê de Ética de pesquisa da Universidade Federal de Goiás (Protocolo n.39307814.8.0000.5083).

A coleta dos dados foi realizada em uma academia de ginástica localizada no centro urbano da cidade de Jataí-GO. Foram convidados a participar, indivíduos praticantes de atividades físicas de ambos os sexos, acima de 18 anos. Os voluntários receberam orientações e esclarecimentos sobre a pesquisa e assinaram o termo de livre consentimento esclarecido de acordo com a Resolução 196/96 do CONEP (Brasil, 2013).

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: frequentar a academia no mínimo três vezes por semana, uma hora por dia e re-

alizer exercícios físicos, no mínimo, há 3 meses. Foram excluídos do estudo indivíduos com idade ≤ 18 anos e indivíduos que se recusaram a assinar o termo de consentimento livre esclarecido.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário semi-estruturado, composto por questões autorreferidas sobre dimensão do perfil sociodemográfico (idade, sexo, profissão e nível de escolaridade) e dimensão sobre o comportamento referente à prática de atividades físicas. Logo, foram verificados pontos como o tempo de prática em anos, modalidades preferidas, duração das sessões diárias, regularidade, principais motivos para a prática de atividade física e, por fim, a importância da orientação profissional.

Os dados foram organizados em tabelas de Excel e o tratamento estatístico realizado no software Action® versão 2.9. Os dados foram apresentados nos valores absolutos e percentuais, e a idade da população em média e desvio.

RESULTADOS

Conforme demonstrado na tabela 1, sobre o perfil sociodemográfico dos praticantes de atividade física: 77,5 % era do sexo feminino e 22,5 do sexo masculino, além disso, 52,5% apresentavam nível educacional superior e 40% tinham vínculo empregatício; dentre as classes ocupacionais dos praticantes de atividade 57,5% prestadores de serviço, 17,5% profissionais da educação, 17,5% profissionais do comércio e 7,5% profissionais da saúde.

Tabela 1 - Dados sociodemográficos dos participantes da pesquisa

Dados Sociodemográficos	N	%
<i>Sexo</i>		
Feminino	31	77,5
Masculino	9	22,5
<i>Escolaridade</i>		
1º grau completo	2	5
2º grau completo	8	20
Superior incompleto	9	22,5
Superior completo	21	52,5
<i>Característica profissional</i>		
Vínculo empregatício	16	40
Prestador (a) de serviços	23	57,5
Educação	7	17,5
Comércio	7	17,5
Profissionais da Saúde	3	7,5

Fonte: (Jesus e Oliveira, 2016)

JESUS, Lazara Layane de, MACEDO, Anderson Geremias e OLIVEIRA, David Michel de. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. *SALUSVITA*, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

JESUS, Lazara Layane de, MACEDO, Anderson Geremias e OLIVEIRA, David Michel de. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. *SALUSVITA*, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

A tabela 2 apresenta o padrão de comportamento em relação à prática regular de atividade sobre histórico de exercício físico, modalidades, frequência semanal e duração da sessão. Em relação à experiência ou histórico em realizar exercícios físicos em academia (meses e ano), 45% afirmaram que frequentam há mais de três meses, 43% acima de um ano e 12% há mais de 1 ano. Quanto às modalidades, a maioria da amostra (90%) prefere musculação e 35% elegeram as atividades aeróbicas (aeróbico/corrida), sendo a segunda categoria mais mencionada. Sobre a frequência semanal, 52,5% realizam exercícios físicos de 4 a 5 dias por semana, 32,5% realizam todos os dias e 15% de 2 a 3 dias por semana. Já quanto à duração da sessão de treino, 52,5% \geq 1 hora, 40% \geq 2 horas e 7,5 % \geq 3 horas.

Tabela 2 - Padrão de Comportamento em relação à prática regular de atividades físicas

Dados	N	%
<i>Frequência/meses</i>		
3 e 6 meses	18	45
\geq 1 ano	5	12,5
\geq 3 anos	17	42,5
<i>Modalidades</i>		
Musculação	36	90
Aeróbico/corrida	14	35
Lutas	7	17,5
Ginástica Academia	3	7,5
Spinning	3	7,5
Esportes coletivos	2	5
Atividades aquáticas	1	2,5
<i>Frequência semanal</i>		
2 e 3 dias	6	15
4 e 5 dias	21	52,5
Todos os dias	13	32,5
<i>Duração da sessão</i>		
\geq 1 hora	21	52,5
\geq 2 horas	16	40
\geq 3 horas	3	7,5

Fonte: (Jesus e Oliveira, 2016)

Quando perguntados sobre o principal objetivo com a prática de atividade física regular, 60% afirmam que realizam esforço físico por recomendação médica e 35% exercitam-se por motivação estética.

Sobre o atendimento profissional, 95% dos voluntários relataram que são acompanhados por profissional de Educação Física e acreditam ser importante a formação superior.

DISCUSSÃO

O gênero predominante dos participantes foi feminino, divergindo de outros trabalhos em que predominaram praticantes do gênero masculino (LOLLO, 2004; DA FONSECA VILELA; ROMBALDI, 2015). Os homens parecem ser mais ativos fisicamente do que as mulheres devido aos aspectos culturais. Os indivíduos do sexo masculino são mais estimulados na prática de atividades esportivas na infância, tornando isso um hábito quando comparado aos estímulos que meninas tendem a receber, pois elas participam de brincadeiras mais estáticas e, quando chegam à vida adulta, outras atribuições como jornada dupla de trabalho fora e dentro do ambiente doméstico dificultam o envolvimento nas atividades esportivas (AZEVEDO *et al.*, 2007; BAUMAN *et al.*, 2012). Entretanto, a presença das mulheres em academias tem crescido nos últimos anos devido ao reconhecimento dos benefícios específicos do exercício físico à saúde feminina (ALVES; TRAVO; NOGUEIRA, 2010).

A faixa etária predominante entre os praticantes é a adulta. Essa população demonstra maior prevalência em frequentar academias por priorizarem a imagem corporal e a manutenção da saúde (DA FONSECA VILELA; ROMBALDI, 2015).

Em relação à escolaridade, a maioria apresentou nível superior. Indivíduos com maior nível intelectual têm mais acesso ao conhecimento e à cultura geral, apresentando maior atenção à saúde e priorizando um estilo de vida saudável e ativo (KRUGER; HAM; KOHL, 2005; BUCHMANN, 2015).

O perfil profissional parece interferir na adesão às atividades físicas supervisionadas: a maioria da amostra tem vínculo empregatício, como prestadores de serviço. Aliás, tal atividade laboral proporciona flexibilidade de horários, possibilitando maior acesso à prática de atividade física supervisionada (FLORINDO *et al.*, 2001; MATSUDO *et al.*, 2008).

Em relação ao histórico sobre a prática de atividade física em academias, a maioria dos participantes se exercitam entre três e seis meses, demonstrando que os benefícios provindos da atividade física regular acontecem a longo prazo (DA FONSECA VILELA; ROMBALDI, 2015).

A musculação foi a modalidade de maior preferência entre os entrevistados. Este tipo de exercício é reconhecido pelos seus benefícios para o condicionamento físico e para a melhora de indicadores da qualidade de vida (PRAZERES, 2007; FERREIRA *et al.*, 2008). A preferência por esta modalidade está relacionada aos

JESUS, Lazara Layane de, MACEDO, Anderson Geremias e OLIVEIRA, David Michel de. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. *SALUSVITA*, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

JESUS, Lazara Layane de, MACEDO, Anderson Geremias e OLIVEIRA, David Michel de. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. *SALUSVITA*, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

seus benefícios para o condicionamento físico e melhora da imagem corporal, portanto é uma modalidade que vem ganhando notoriedade entre as mulheres (BRAGA; DALKE, 2009; AMORIM, 2010; DE LIZ; ANDRADE, 2016).

A frequência semanal entre quatro e cinco vezes por semana e a duração das sessões \geq de 1 hora, superam as diretrizes sobre a prática de atividade física para promoção da saúde, as quais estabelecem \geq 30 minutos de atividade física por dia e uma assiduidade mínima de três vezes por semana (ACMS, 2010; WHO, 2011).

O principal motivo elencado pela maioria dos indivíduos adultos investigados ao realizarem exercícios físicos em academias é a manutenção da saúde. Este resultado é similar ao de Santos e Knijnik (2006), que identificaram que a recomendação médica para fins de saúde foi o principal motivo para prática de atividade física supervisionada em academia. Supostamente, o posicionamento do profissional de saúde influencia na adesão do estilo de vida ativo.

A grande maioria dos frequentadores da academia investigada alega a importância do atendimento de um profissional de educação física. De acordo com o Conselho Federal de Educação Física, esse profissional apresenta habilidades, competências e atitudes que devem ser desenvolvidas em curso superior e habilitadas pelo Conselho Federal de Educação Física e suas regionais (CONFED, 2010). Ressalta-se ainda que supervisões realizadas por não profissionais podem contribuir para desistência dos alunos e para o aumento do risco de lesão (SABA, 2001). Portanto, nota-se que a população, por apresentar nível superior, exige conduta por profissional para supervisão de sua rotina de exercícios físicos (CASTRO, 1999).

CONCLUSÃO

O perfil sociodemográfico de praticantes de atividade física supervisionada apontou para a maioria composta por mulheres adultas, com nível superior e que tem como ocupação profissional a prestação de serviço.

A respeito do comportamento, a maioria pratica atividades físicas regulares por mais de 3 meses, elege a musculação como principal modalidade, executa de 3 a 4 dias por semana com objetivos de saúde influenciados por recomendação médica e requer a presença de um profissional de Educação Física para supervisionar programas de condicionamento físico.

Considera-se que academias de ginástica representam uma importante estratégia de promoção da saúde devido à supervisão profissional de atividades físicas para prevenção e tratamento de doenças, além de ganhos paralelos à saúde. Portanto, políticas públicas devem ser implementadas para que a população receba os benefícios do estilo de vida ativo.

JESUS, Lazara Layane de, MACEDO, Anderson Geremias e OLIVEIRA, David Michel de. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. *SALUSVITA*, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

JESUS, Lazara Layane de, MACEDO, Anderson Geremias e OLIVEIRA, David Michel de. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. *SALUSVITA*, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

REFERÊNCIAS

AMORIM, F.S.; DANTAS, E.H.M. Efeitos do treinamento da capacidade aeróbica sobre a qualidade de vida e autonomia de idosos. **Fitness & Performance Journal**. Rio de Janeiro, v.1, n. 3, p. 47-55, 2002.

ARAÚJO, M.F.; NAVARRO, F. Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 2, n. 54, p. 30-31, 2012.

AZEVEDO, M. R.; ARAÚJO, C. L. P.; REICHERT, F. F.; SIQUEIRA, F. V.; DA SILVA, M. C.; HALLAL, P. C. Gender differences in leisure-time physical activity. **International Journal of Public Health**. v. 52, n. 1, p. 8-15, 2012.

BARBEIRO, A. G.; DE MORAIS, A. C.; YOSHIDA, S. U.; ALVES, L. R.; STULBACH, T. Avaliação do consumo de suplementos proteicos entre frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 4, n. 23, p. 387-392, 2012.

BAUMAN, A. E.; REIS, R. S.; SALLIS, J. F.; WELLS, J. C.; LOOS, R. J.; MARTIN, B. W. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? **The lancet**, v. 380, p. 258-271, 2012.

BEPPU, S. R. G.; BARROS, A. D. S.; JUNIOR, J. M. Motivos que levam as pessoas a escolher e a permanecer na prática da Musculação. **VII Encontro Internacional de Produção Científica**, 25 a 28 de outubro, Maringá, Paraná, 2011.

BLAIR, S. N.; LAMONTE, M. J.; NICHAMAN, M. Z. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? **The American journal of Clinical Nutrition**, Oxford, v. 79, n. 5, p. 913S-920S, 2004.

BOLZAN, S. S.; CASTIGLIONE, T. F. B.; ROSSI, L. Efeitos da reposição hídrica com água de coco sobre o rendimento de praticantes de Spinning. **Mundo Saúde**. São Paulo, v. 37, n. 3, p. 336-342, 2013.

BRAGA, R. K.; DALKE, R. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. Um estudo de caso. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, n.130, 2009.

BUCHMANN, C. B. **Análise da qualidade de serviços**: percepções de consumidores na faixa etária de 30 a 38 anos em academias de gi-

nástica de Porto Alegre, RS/Brasil. 2015. 177 f. Trabalho de conclusão de curso - Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

CANTORI, A. M.; SORDI, M. F.; NAVARRO, A. C. Conhecimento sobre ingestão de suplementos por frequentadores de academias em duas cidades diferentes no sul do Brasil. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 3, n. 15, p. 172-181, 2012.

CONFEEF, Conselho Federal De Educação Física. **Estatuto do Conselho Federal de Educação Física**. nº 237, Seção 1, p. 137-143, 2010.

DA FONSECA V, G.; ROMBALDI, A. J. Perfil dos frequentadores das academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 28, n. 2, p. 206-215, 2015.

DAMASCENO, V. Imagem e corpo ideal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 14, n. 2, p. 81-94, 2006.

DE ARRUDA, M.; NETO, B. C. **Treinamento funcional resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

DE LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

DE PAULA RODRIGUES, A. L.; DOS SANTOS, R. D. V. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v.10, n. 58, p. 308-313. 2016.

DIAS, R. M. R.; GURJÃO, A. L. D.; MARUCCI, M. D. F. N. Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos. **Acta fisiátrica**. São Paulo, v.13, n. 2, p. 90-95. 2016.

ELIAS, M. A. **O trabalho pedagógico de professores de ginástica de academia da cidade de Sombrio-SC**. 2013.72 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física)- Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2012.

ESPÍNOLA, H. H. F.; DE ANDRADE COSTA, M. A. R.; NAVARRO, F. Consumo de suplemento por usuário de academias de ginástica da cidade de João Pessoa-PB. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 2, n.7, p. 1-8, 2008.

FAYH, A. P. T.; SILVA, C. V. D.; JESUS, F. R. D. D.; COSTA, G. K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de acade-

JESUS, Lazara Layane de, MACEDO, Anderson Geremias e OLIVEIRA, David Michel de. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. **SALUSVITA**, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

JESUS, Lazara Layane de, MACEDO, Anderson Geremias e OLIVEIRA, David Michel de. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. *SALUSVITA*, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

mias da cidade de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Brasília, v. 35, n. 1, p. 27-37. 2013.

FERMINO, R. C.; REIS, R. S.; PEZZINI, M. R. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 16, n. 1, p. 18-23. 2010.

Fernandes, R. D. C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz- Revista de Educação Física**. Rio Claro, v.11, n. 2, p. 97-102. 2007.

FERREIRA, A. D. C. D.; ACINETO, R. R.; NOGUEIRA, F. R. S.; SILVA, A. S. Musculação: aspectos fisiológicos, neurais, metodológicos e Nutricionais. **XI Encontro de Iniciação à Docência–UFPB-PRG**, 2008.

FERREIRA, J.S.; DIETRICH, S. H.C. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**. Rio de Janeiro, v.39, n. 106, p. 792-801. 2015.

FLECK, S. J.; JÚNIOR, A. F. **Treinamento de força para fitness & saúde**. São Paulo: Editora Phorte, 2003.

FLORINDO, A. A.; LATORRE, M. R. D. O.; TANAKA, T.; JAI-ME, P. C.; ZERBINI, C. A. D. F. Fatores associados à prática de exercícios físicos em homens voluntários adultos e idosos residentes na Grande São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. São Paulo, v. 4, n. 2, p. 105-13. 2001.

FRADE, R. E.; VIEBIG, R. F.; FONSECA, D. C. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo-SP. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 10, n. 55, p. 50-58. 2016.

GROSSI, T.; GUGLIELMO, L. G. A.; CARMINATTI, L. J.; SILVA, J. F. D. Determinação da intensidade da aula de power jump por meio da frequência cardíaca. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Florianópolis, v. 10, n. 2, p. 129-136. 2008.

IEPSEN, A.; SILVA, M. Perfil dos frequentadores das academias ao ar livre da cidade de Pelotas-RS. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Pelotas, v. 20, n. 4, p. 413-418. 2015.

KRUGER, J.; HAM, S. A.; KOHL, H. W. Trends in leisure-time physical inactivity by age, sex, and race/ethnicity-United States, 1994-2004. **Morbidity and Mortality Weekly Report**, Londres, v. 54, p. 991-994. 2005.

LIMA-COSTA, M. F.; BARRETO, S. M. Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelheci-

mento. **Epidemiologia e serviços de saúde**. São Paulo, v.12, n. 4, p. 189-201. 2003.

LOLLO, P.C.B. Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP. **Lecturas: Educación física y deportes**. Buenos Aires, n. 76. 2004.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**. Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-32. 2010.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K.; ARAÚJO, T.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v.10, n. 4, p.32-25. 2008.

MATSUDO, V. K. Vida ativa para o novo milênio. **Revista Oxidologia**. São Paulo, v. 9, p. 18-24. 1999.

MEDEIROS, F. G.; ANDRADE, R. D. S.; OLIVEIRA, T.; JÚNIOR, A. D. A.; SOUSA, M. D. S. D. Gestão empresarial em academias de ginástica: relação cliente e utilização dos serviços na cidade Campina Grande-Paraíba. **Coleção Pesquisa Em Educação Física**. São Paulo, v. 11, p. 11-118, 2012.

O mercado de fitness. **acadbrasil.com.br**. Disponível em:< <http://www.acadbrasil.com.br/mercado.html>> Acesso em: 6 de julho de 2017.

PALMA DE OLIVEIRA, A.; ASSIS, M.; LACERDA, Y.; BAGRICHEVSKY, M.; DE SAMPAIO, S. K. Culto ao corpo e exposição de produtos na mídia especializada em estética e saúde. **Movimento**. Porto Alegre, v.16, n. 1, p. 31-51. 2010.

PASSAGLIA, A. P.; SOUZA A. L.; DOS REIS, B. A.; DE ALMEIDA, C.; TAVARES, M. R. Análise do perfil dos usuários de academias em Alfenas-MG. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 9, n. 53, p. 471-479. 2016.

PRAZERES, M. V. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida**. 2007. 46 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Centro de educação física, fisioterapia e desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE, 1986, Ottawa. Carta de Ottawa, **Anais...Ottawa**, 1986.

RUFINO, V. S. Características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. **Kinesis**. Santa Maria, v. 22, p. 37-45. 2013.

JESUS, Lazara Layane de, MACEDO, Anderson Geremias e OLIVEIRA, David Michel de. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. **SALUSVITA**, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

JESUS, Lazara Layane de, MACEDO, Anderson Geremias e OLIVEIRA, David Michel de. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. *SALUSVITA*, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

SABA, F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias**. Barueri: Editora Manole, 2001.

SAMULSKI, D.; LUSTOSA, L. A. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida. **Artus- Revista Educação Física e Desporto**. Goiás, v.17, n. 1, p. 60-70. 1996.

SANTAREM, J. M. Atividade Física e Saúde. **Acta Fisiátrica**. São Paulo, v.3, n. 1, p. 37-39. 1996.

SOUZA, C.; FERMINO, R.; AÑEZ, C.; REIS, R. Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Pelotas, v. 19, n.1, p.17-25. 2014.

TAFARELLO, R.; DO NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; DE OLIVEIRA, D.V. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. **Cinergis**. Santa Cruz do Sul, v. 16, n. 4, p. 249-254. 2016.

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, v. 11, n. 4 p.7-12. 2008.

TEIXEIRA, F. P. Influência da mídia na construção da imagem corporal de frequentadores de uma academia de musculação da cidade de Içara, SC. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, ano 19, n. 195, agosto de 2014.

TREMBLAY, M. S.; WARBURTON, D. E.; JANSSEN, I.; PATERSON, D. H.; LATIMER, A. E.; RHODES, R. E.; MURUMETS, K. New Canadian physical activity guidelines. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**. Toronto, v. 36, n. 1, p. 36-46. 2011.

VOLTOLINO, B. A.; SANTOS, C. C.; CIPRIANO, L. M. P.; GIACOMINI, B. S.; VIEBIG, R. F. Avaliação do nível de desidratação de frequentadores das aulas de spinning de três academias corporativas do município de São Paulo. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 7, n. 39, p. 147-153. 2013.

World Health Organization (2010). **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: WHO. Disponível em: <http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979>. Acesso em: dezembro de 2016.

