

Características dos frequentadores de academias de ginástica de acordo com o sexo

Felipe Reinhardt Carvalho¹; Otávio Amaral de Andrade Leão², Tiago Silva dos Santos², Rui Carlos Gomes Dorneles³; Marcelo Cozzensa da Silva²

¹Universidade Federal de Pelotas – felipereinhardt@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – otavioaaleao@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – tiago.blah@hotmail.com

³Universidade Federal do Pampa – rui_dorneles@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – cozzensa@terra.com.br

1. INTRODUÇÃO

As academias já se consolidaram no mercado, se tornando um dos principais locais de prática de atividade física. Estes espaços ofertam as mais diversas modalidades de exercício, entre as quais se destacam a musculação, ginástica e a dança. A literatura tem relatado que a musculação é atividade mais procurada nestes locais há bastante tempo, tanto para homens como para mulheres (RUFINO et al., 2000).

Culturalmente existem diferenças nos comportamentos entre os sexos, fato que pode refletir no momento da escolha sobre qual modalidade da academia optar, mesmo que homens e mulheres procurem, na sua grande maioria, a musculação. Apesar de homens escolherem predominantemente a musculação, as mulheres buscam além desta, outras modalidades, como a dança (SANTOS et al., 2017). Este dado aponta uma possível diferença de escolha segundo sexo, dentro das academias.

Desse modo, a fim de contribuir para um melhor entendimento do público-alvo e de suas escolhas dentre as diferentes modalidades de academias existentes, o presente estudo buscou investigar o perfil e a diferença de escolha das modalidades de academia entre os sexos em uma cidade do Sul do Brasil.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um inquérito epidemiológico do tipo observacional descritivo com amostra de indivíduos com 18 anos ou mais, de ambos os sexos, praticantes de diferentes modalidades oferecidas em 14 academias de ginástica zona urbana da cidade de Uruguai/RS. Os entrevistadores foram graduandos, de ambos os sexos, do curso de Educação Física da Universidade Federal do Pampa. Os quais aplicaram um questionário contendo informações demográficas, socioeconômicas, nutricionais e de saúde, além de aspectos comportamentais em relação a academia.

As variáveis avaliadas na pesquisa foram: sexo (masculino e feminino), idade (18 a 24, 25 a 30, 31 a 40, 41 a 50, 51 a 59, 60 ou mais), situação conjugal (casado ou com companheiro, solteiro ou sem companheiro, separado ou viúvo), escolaridade (ensino fundamental, ensino médio e ensino superior) e renda (até quatro salários mínimos, quarto a oito salários, oito ou mais). Além disso, foram avaliadas algumas modalidades de exercício ofertadas pelas academias (musculação, lutas, treinamento funcional, pilates e dança). Para análise dos dados, primeiramente foi realizada a descrição da amostra em estudo, seguido do teste de qui-quadrado para verificação da possível diferença de escolha de cada uma das modalidades de academia em relação ao sexo dos indivíduos. Foi considerado significativo valor $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

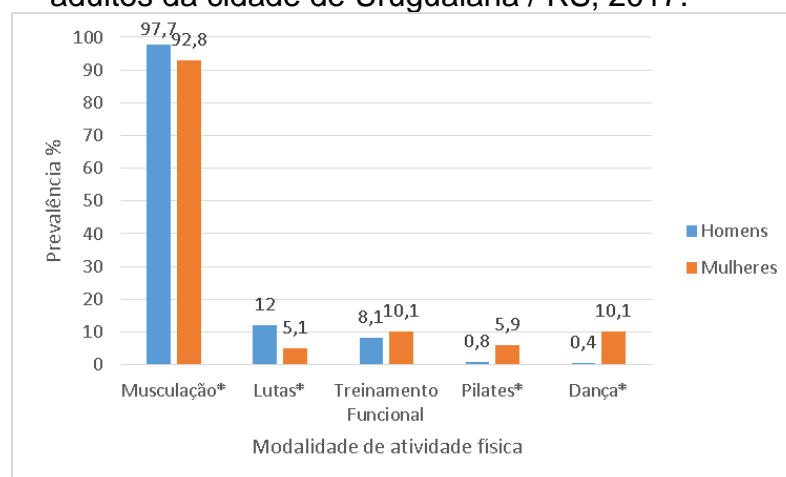
O estudo contou com uma amostra de 496 indivíduos, sendo 52,2% homens, com idade entre 18 e 30 anos (54,4%), solteiros (50,2%), com ensino superior completo (58,1%) e com renda familiar de até quatro salários mínimos (62,1%).

Tabela 1. Características sócio-econômicas e demográficas de usuários de academia da cidade de Uruguaiana/ RS, 2017.

Variável	N(%)
Sexo	
Masculino	259(52,2)
Feminino	237(47,8)
Idade	
18 a 24	129(26,1)
25 a 30	140(28,3)
31 a 40	123(24,9)
41 a 50	53(10,7)
51 a 59	26(5,3)
60 ou mais	23(4,7)
Situação conjugal	
Casado ou com companheiro	209(42,1)
Solteiro ou sem companheiro	249(50,2)
Separado ou viúvo	38(7,7)
Escolaridade	
Ensino fundamental	18(3,6)
Ensino médio	190(38,3)
Ensino superior	288(58,1)
Renda (salários mínimos)	
Até 4 salários	287(62,2)
De 4 a 8 salários	130(28,1)
8 ou mais salários	45(9,7)

Na figura 1 são mostradas as frequências de prática de cada uma das modalidades de exercício de acordo com o sexo dos indivíduos. Foi constatada a maior frequência da prática de musculação, sendo essa superior a 90,0% em ambos os sexos. Em contrapartida, as outras modalidades não obtiveram uma frequência tão elevada, sendo o treinamento funcional, a segunda mais frequente. Em relação as modalidades escolhidas entre os sexos, a musculação e as lutas apresentaram frequências significativamente maiores entre os homens (respectivamente $p=0,01$ e $p=0,006$) e o pilates e a dança entre as mulheres(respectivamente $p= 0,001$ e $p<0,01$).

Figura 1. Descrição da prática de modalidades de exercício conforme o sexo de adultos da cidade de Uruguaiana / RS, 2017.



*Valor $p < 0,05$ no teste de qui-quadrado.

Em relação à idade do público-alvo, nos deparamos com jovens, com idade entre 16 a 25 anos, concordando com os achados de outros estudos (SILVA et al., 2011; SILVA et al., 2008) no qual também acharam um público alvo na sua grande maioria jovem. Este é um período de muita preocupação com a imagem corporal, e pode ser o fator chave para este achado.

Em relação ao sexo encontrou-se uma prevalência de 52,2% de homens. Outros estudos realizados com frequentadores de academia também encontraram prevalências semelhantes (BALBINOTTI, CAPOZZOLI, 2008; LOPES et al., 2015 e SILVA et al., 2011), demonstrando um equilíbrio na quantidade homens e mulheres frequentando os espaços de academia.

Assim como no presente estudo, onde 58% da amostra relatou estar cursando ou ter ensino superior completo, outras duas pesquisas mostraram resultados similares (PERES, 2007; FERMINO et al., 2010). Tal resultado pode indicar que a prática regular de atividade física nesses locais pode estar associada ao grau de escolarização dos indivíduos.

Os resultados do presente estudo vem ao encontro ao estudo de RUFINO et al. (2000); SILVA et al; (2017) e SANTOS et al. (2017) onde também foi constatado que a modalidade mais procurada para a prática é a musculação, tanto entre homens quanto entre mulheres. Entretanto, tem se notado que diversas modalidades vêm ganhando espaço no mercado de academias atualmente, como as lutas, pilates e dança. Tal fato se dá por uma nova abordagem adotada nos espaços de academias, o Wellness, que adota uma visão mais completa do ser humano segundo FURTADO (2009). Apesar da musculação ser a atividade mais procurada por ambos os sexos, encontrou-se uma diferença na quantidade de homens que procuram a musculação quando comparado às mulheres, sendo que estes são os que mais praticam esta modalidade.

No estudo de SANTOS et al. (2017), os autores também relataram existir diferença nas modalidades praticadas entre homens e mulheres, sendo que os indivíduos do sexo feminino apresentam maiores frequências de prática de exercícios aeróbicos (35%) e dança (10%) quando comparado aos homens (15,6% aeróbico e 3,1% dança). Vale ressaltar que este estudo não utilizou testes estatísticos para tratar estes dados em específico.

4. CONCLUSÕES

A modalidade com maior frequência de prática em ambos os sexos foi a musculação. Além disso, constatou-se um diferente padrão de realização de prática entre homens e mulheres. Os homens apresentaram maior prevalência nas modalidades de musculação e lutas, enquanto que as mulheres nas modalidades de pilates e dança.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBINOTTI, M.A.A.; CAPOZZOLI, C.J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, vol. 22, n.1, p.63-80, 2008.

FERMINO, R.C.; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S. Motivos para a prática de Atividade Física e Imagem Corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 16, n. 1, p. 18-23, 2010.

FURTADO R.P. Do Fitness ao Wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensa a prática**, vol. 12, n. 1, p. 1-11, 2009.

LOPES, F.G.; MENDES, L.L.; BINOTI, M.L.; OLIVEIRA, N.P.; PERCEGONI, N. Conhecimentos sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, vol. 21, n. 6, p. 451-456, 2015.

PERES, J.H.S. **Fatores que influenciam na adesão e aderência a um programa de exercícios físicos supervisionados**. 2007. Monografia apresentada ao Departamento de Educação Física da Faculdade de Ciências da UNESP, Bauru.

RUFINO, V.S.; SOARES, L.F.S.; SANTOS, D.L. Características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. **Kinesis**, Santa Maria, n.22, p. 57-68, 2000.

SANTOS, K.M.; SILVA E.S.; VIANA S.D.L. Perfil socioeconômico, dietas adotadas e motivações de frequentadores de uma academia em Itapeverica da Serra-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 68, p. 986-994, 2017.

SILVA, A.R.P.; SILVA, A.A.O.; PAULA H.A.A.; MARQUES D.V.B. Avaliação do perfil dos frequentadores de uma academia quanto ao consumo de suplementos nutricionais e fatores associados no município de Alfenas-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, vol. 11, n. 67, p. 916-924, 2017.

SILVA, M.C.; ROMBALDI A.J.; AZEVEDO M.R.; HALLAL P.C. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 13, n. 1, 2008.

SILVA, T.R.S.; PEDRALLI M.L.; JÚNIOR V.A.D.; Determinantes a pratica de exercícios físicos e perfil dos frequentadores das academias do município de Torres (RS). **Revista de iniciação científica da ULBRA**, Torres, p. 1-11, 2011.