

**PERFIL DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO  
DAS PRINCIPAIS ACADEMIAS DE ARAGUAÍNA - TO**

**PROFILE OF THE APPRENTICES OF WEIGHT-TRAINING  
OF THE PRINCIPAL ACADEMIES OF ARAGUAÍNA -TO**

**Thaminne Barbosa Rodrigues**

(Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física FAHESA/ITPAC)

**Karina Andrade Alencar**

(Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física FAHESA/ITPAC)

**Pedro Paulo da Silva Costa**

(Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física FAHESA/ITPAC)

**Leandro Ferraz**

(Docente do curso de Licenciatura em Educação Física FAHESA/ITPAC)

O presente estudo refere-se a traçar um perfil dos praticantes de musculação das principais academias da cidade de Araguaína - To. Para isso, desenvolveu-se uma pesquisa exploratória de campo, na qual foram utilizados questionários aos praticantes dessa modalidade e acompanhamentos das atividades físicas nas academias. Os resultados evidenciam que a busca estética do corpo ainda é maior do que por problemas de saúde, embora este também seja uma das principais causas.

**Palavras-chave:** Musculação, Academia, Araguaína.

The present study refers drawing a profile of the apprentices of weight-training of the principal academies of the city of Araguaína - to. For that, an inquiry was developed exploratory of field, in which questionnaires were used to the apprentices of this kind and attendances of the physical activities in the academies. The results show up that the aesthetic search of the body is still bigger than for problems of health, though this also is one of the principal causes.

**Keywords:** Weight-training, Academy, Araguaína.

## 1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa teve por objetivo levantar dados que possibilitassem de forma real traçar um perfil dos praticantes de musculação nas principais academias da cidade de Araguaína - To.

Justifica-se pelo gradativo aumento dessa atividade física ao longo dos anos, desvendado assim o intuito de cada praticante a essa prática classificando os mais almejados objetivos de se praticar musculação.

Faz-se de fundamental importância à pesquisa nessa área uma vez que existam possibilidades de desenvolver melhor qualidade de vida aos praticantes, devem-se pesquisar a fundo essas metodologias, considerando e respeitando sempre os praticantes e participantes dessa pesquisa.

Contudo, torna-se indispensável o desenvolvimento deste projeto para que se desenvolvam melhores metodologias para os exercícios resistidos considerando todos os aspectos necessários para se desenvolver um bom trabalho.

Este porem foi desenvolvido apenas nas principais academias da cidade, e deteve-se apenas a traçar um perfil específico da população geral.

## 2. UM POUCO MAIS SOBRE OS EXERCÍCIOS RESISTIDOS

Entende-se por exercícios resistidos aqueles que consistem em usar movimentos contra algum tipo de resistência e são conhecidos principalmente por

proporcionar o aumento e o ganho de massa muscular, desenvolvendo com vigor o condicionamento físico, fatores estéticos e recomendações médicas Moraes (2006).

Assim temos dois aspectos divisórios dessa busca, o Fitness (aptidão física – estética) e o wellness (bem estar - saúde e qualidades de vida). Novaes e Vianna (2003) avaliam como sendo geralmente motivos de estética e qualidade de vida que levam o individuo a pratica dessa modalidade.

A grande maioria das academias que oferecem o serviço de musculação apresenta programas que suprem as necessidades de cada cliente e visam sempre o melhor atendimento deste. Para isso, desenvolvem anamneses que viabilizem esses dados, tudo para atender bem quem procura esse tipo de atividade física.

Segundo Santarém (2001), o treinamento com pesos produz aprimoramento de vários parâmetros hemodinâmicos, embora no caso de alguns deles, de maneira menos marcante comparativamente ao treinamento com exercícios contínuos, como por exemplo, a redução da pressão arterial. Mas ainda assim, muitos autores consideram os exercícios resistidos primordiais, mais seguros e eficientes para uma maior expectativa de vida com melhor qualidade.

### 3. MÉTODO DE ESTUDO

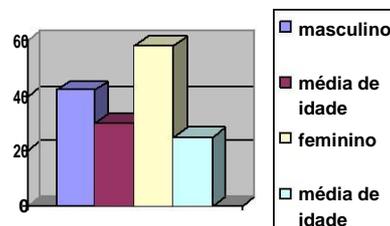
Primeiramente forma escolhidas as academias que seriam envolvidas no projeto. Posteriormente, foram distribuídos aleatoriamente questionários a cerca de dez por cento da população das academias, no qual as principais inquietações eram as seguintes:

- A) Sexo;
- B) Idade;
- C) Indicação a pratica da modalidade;
- D) Motivação;

### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

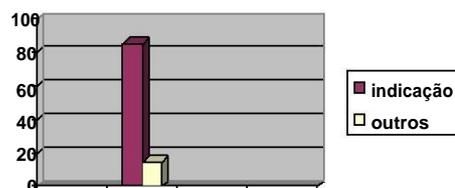
Foram envolvidas na pesquisa cerca de quarenta pessoas na qual se obteve os seguintes gráficos:

**Gráfico 1.0 - Quanto ao sexo e a idade dos participantes:**



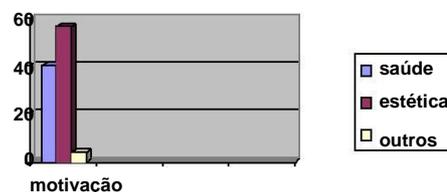
De um total de 100% dos envolvidos na pesquisa, nota-se que as mulheres são maioria, talvez em decorrência ao horário em que foi desenvolvida a pesquisa, e que em média procuram mais cedo os exercícios resistidos.

**Gráfico 2.0 - Quanto à indicação:**



Quanto à indicação, 85% dizem ter sido incentivados de alguma forma a praticar a modalidade e outros 15% praticam por escolha própria ou não souberam responder.

**Gráfico 3.0 - Quanto à motivação:**



Mesmo com toda onda wellnes, a maioria dos praticantes ainda visam benefícios estéticos, mas há um aumento significativo à saúde e qualidade de vida.

# REVISTA CIENTÍFICA DO ITPAC

Volume 3. Número 1. Janeiro de 2010.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A não ser no que diz respeito ao sexo e idade dos praticantes, onde constatou-s, dentre os pesquisados, que as pessoas do sexo feminino além de ser maioria, possuem uma media de idade mais baixa que a dos homens, o que significa que elas estão buscando cada vez mais benefícios através dos exercícios resistidos.

Assim, cabe aos atuais e futuros profissionais, evidenciar e investigarem a fundo o público com o qual estão trabalhando, para assim, oferecerem uma proposta de qualidade e que vá de encontro as reais necessidades e respeitando o limite de cada um dos alunos.

Contudo, torna-se fundamental que mais pesquisas sejam realizadas nessa área pois sempre estão se renovando, o publico e seus objetivos, para assim está sempre suprindo as necessidades e desenvolvendo novas metodologias.

## 6. REFERÊNCIAS

CRUZ, S. P. **A gestão do negócio academia da praia: o relato da experiência da fidelização dos clientes.** Monografia de graduação do curso de Educação Física. Rio de Janeiro. Universidade Estácio de Sá, 1999.

DIRETRIZES E NORMAS REGULAMENTADORAS DE PESQUISAS ENVOLVENDO SERES HUMANOS, *Conselho Nacional de Saúde Resolução 196/96.*

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.

Moraes, L. C. **O boom das academias.** Disponível em: [www.totalsport.com.br/colunas/moraes/ed1501.htm](http://www.totalsport.com.br/colunas/moraes/ed1501.htm). Acesso em 15 dez. 2006

NOVAES, J. C. & VIANNA J. M. **Personal training e condicionamento físico em academia.** 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

SANTARÉM, Dr. José Maria. *Exercícios Resistidos: conceituações e situação atual.* Originalmente publicado na revista *Âmbito - Medicina Desportiva*, 31: 15-16, maio/1997. SANTARÉM, José Maria; *Exercícios-resistidos e adaptações cardiovasculares;* (2001).

SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida.** São Paulo: Phorte 2004.

