

**ÍNDICE DE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS EM  
ANÁPOLIS/GO E AS MODALIDADES MAIS PRATICADAS**

**ACADEMIC FREQUENCY INDEX IN ANÁPOLIS/GO AND THE  
MOST PRACTICE MODALITIES**

Warley Aparecido Gonçalves Caldeira  
Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Anápolis,  
Anápolis, Goiás, Brasil.

Dr. William Alves Lima  
Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Anápolis,  
Anápolis, Goiás, Brasil.

Dra. Patrícia Espíndola Mota Venâncio  
Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Anápolis,  
Anápolis, Goiás, Brasil.

venanciopatricia@hotmail.com

Este estudo não foi financiado por nenhuma instituição e nem apresentado previamente  
em nenhuma conferência

## Resumo

**Objetivo:** identificar o índice de frequentadores de academias da Cidade de Anápolis/GO, quais as modalidades mais procuradas e aderência à atividade, bem como a quantidade de professores e estagiários que fazem esse atendimento. **Metodologia:** a amostra foi composta por 38 academias da Cidade de Anápolis/GO. Foram incluídas as academias credenciadas junto ao órgão responsável CREF14. A amostra foi selecionada por conveniência. O instrumento de coleta de dados foi um questionário composto por 10 perguntas, foi feita análise descritiva. **Resultados:** Percebeu-se que a modalidade mais procurada foi a musculação, com 8.727 clientes; seguido de pilates, com 94 clientes, e crossfit, 42 clientes; os esportes tiveram a menor procura, com apenas 15 clientes. O que chamou a atenção foi a quantidade de aluno por professor, em média 81 alunos por professor. O total de 11.800 alunos e somente 158 professores e estagiários, sendo que o número de pessoal chegou a ser quase igual à de professores. **Conclusão:** Concluiu-se que a modalidade mais praticada foi a musculação, e a quantidade de professores foi insatisfatória e insuficiente em relação aos estagiários e principalmente à demanda de praticantes.

**Palavras- Chave:** Academias. Modalidades. Aderência. Professores.

## Abstrac

**Objective:** To identify the rate of gyms attendants in the City of Anápolis / GO, what are the most sought after modalities and adherence to the activity, as well as the number of teachers and trainees who do this service. **Methodology:** The sample consisted of 38 gyms in the city of Anápolis / GO. The academies accredited to the responsible body CREF14 were included. The sample was selected for convenience. The data collection instrument was a questionnaire consisting of 10 questions, a descriptive analysis was performed. **Results:** It was noticed that the most sought after modality was bodybuilding, with 8,727 clients; followed by pilates, with 94 clients , and crossfit, 42 clients. The one with the lowest demand was sports, with only 15 clients. What drew attention was the amount of student per teacher, on average 81 students per teacher. The total of 11,800 students and only 158 teachers and trainees, and the number of personal was almost equal to that of teachers. **Conclusion:** It was concluded that the most practiced modality was bodybuilding, and the number of teachers was unsatisfactory and insufficient in relation to the trainees and especially the demand of practitioners.

**Keywords:** Academies. Modalities. Grip. Teachers.

## **Introdução**

A qualidade de vida da população está cada vez mais prejudicada, tanto em nível físico quanto psicológico. A vida moderna atual tende a ser pouco saudável, com muito estresse, alimentação inadequada e sedentarismo, dentre outros fatores que comprometem a saúde das pessoas. Uma forma de melhorar essa situação é reduzir o número de indivíduos sedentários, por meio da prática regular de exercícios físicos, interferindo nos aspectos físicos e emocionais, prevenindo doenças e elevando a auto-estima (1).

A prática regular de exercício físico é uma ferramenta apta ao controle ponderal, mostrando-se favorável, principalmente se houver aliados como reeducação alimentar, podendo ter melhoras visíveis na composição corporal, com redução da adiposidade; no sistema imunológico; na densidade mineral óssea; na força muscular; e na porcentagem de massa magra, melhorando também variáveis cardiorrespiratórias (2).

Dentre as práticas de exercícios físicos, são inúmeras as modalidades como caminhada, musculação, flexibilidade em aulas específicas e dança (3). Qualquer modalidade pode prevenir doenças, desde que seja praticada com esforço e disciplina. Para se viver bem psicologicamente, é recomendada uma vida ativa e isso está cada vez mais comum, entretanto, é necessário que os programas de treinamento sejam criados e acompanhados por profissionais qualificados (4).

É importante destacar que apenas a qualificação profissional, a especialização e as atualizações podem deixar os profissionais aptos para atuar com segurança na montagem de programas que considerem as limitações individuais de seus clientes (3).

A atuação do profissional de educação física, em conjunto com outros profissionais da área da saúde é essencial na promoção de um estilo de vida saudável. O profissional qualificado saberá auxiliar no sentido de promover melhora na saúde e qualidade de vida da população, reduzindo o uso de medicamentos (3,5).

Faz parte das funções do profissional de educação física: alterar os programas de exercícios dos seus alunos de forma a promover resultados positivos conforme os objetivos individuais; e trabalhar as valências físicas mais importantes na conservação da independência e que são mais usadas na execução das atividades laborais (6).

É muito importante que os profissionais da área da saúde deixem bem informados seus alunos de forma bem clara, pois estes profissionais trabalham

diretamente com o público, em ambientes diferentes e com técnicas corporais variadas, sendo imprescindível salientar a formação de valores socioculturais e educacionais (7).

Com base nos dizeres acima, é interessante reforçar que a prática do exercício físico só terá contribuições positivas se realizada com regularidade, conforme a capacitação do profissional e a quantidade de professores formados e número de estagiários por alunos.

Este estudo teve como objetivo identificar o índice de frequentadores de academias da Cidade de Anápolis/GO, quais as modalidades mais procuradas e aderência à atividade, bem como a quantidade de professores e estagiários que fazem esse atendimento.

## **Materiais e Métodos**

Trata-se de um estudo do tipo descritivo, com carácter quantitativo e de cunho transversal, realizado na Cidade de Anápolis/GO. Contou com 38 academias, sendo subdivididas por 5 regiões: 11 na região norte com 3.091 alunos, 11 no centro com 3.190 alunos, 10 no leste com 2.630 alunos, 4 no oeste com 1.280 alunos e 2 na região sul com 250 alunos. Foram inclusas as academias credenciadas junto ao órgão responsável CREF14. A amostra foi selecionada por conveniência.

Em seguida foi feito contato com os proprietários das academias, os quais assinaram o TCLE. Na oportunidade foram explicados os objetivos do estudo e após o consentimento foi realizada a entrevista para atender os propósitos do estudo, com os seguintes questionamentos: Quantos alunos? Quais as modalidades e quantos alunos por modalidade? Quantos profissionais? Quantos estagiários? Se tem pessoais trainers atendendo na academia e quantos?

Após a coleta, os dados foram colocados em uma planilha do Excel e transferidos para o programa Statistucal Package For The Social Sciences (SPSS), para Windows, versão 20.0, no qual se realizou a análise estatística, descrita em percentual.

## **Resultados**

Na tabela 1 tem-se a apresentação das academias quanto à quantidade de clientes, com a soma, a média mínima e máxima de clientes, as modalidades e

profissionais dentre formados, estagiários e personal trainer. Percebe-se que a modalidade mais procurada foi a de musculação, com 8.727 clientes; seguido por pilates, com 94 clientes crossfit, com 42 clientes. A atividade que teve menor procura foi a dos esportes, com apenas 15 clientes.

O que chama a atenção é quanto ao índice de professor por aluno, 3.077 alunos, o que corresponde à média de 81 alunos por professor. No total de 11.800 alunos somente se tem 158 professores e estagiários, sendo que o número de personal chega a ser quase igual a de professores.

Tabela 1

MODALIDADES	SOMA	MÉDIA/DP	MINÍMO	MÁXIMO
Musculação	8727	229±141	25	600
Ginásticas	689	18±24	0	95
Lutas	395	10±15	0	50
Crossfit	42	1±6	0	42
Corrida	580	15±35	0	178
Pilates	94	2±7	0	30
Trein. Funcional	393	10±14	0	40
Dança	353	9± 19	0	70
Natação	227	6±25	0	150
Hidroginástica	285	7±24	0	100
Esportes	15	0,50±2	0	15
Professores	101	2±1	1	8
Estagiários	57	1±1	0	5
Personal T	80	2±2	0	10
Índice prof./aluno	3077	81±50	11	220
Valor musculação	3389	89±112	50	760

## Discussão

O estudo de Pina et al. (8) avaliou homens e mulheres quanto à motivação para a prática de musculação e constatou que eles se mantiveram mais motivados quando são supervisionados por professor individualmente, pois quando o profissional supervisiona

de forma coletiva pode não conseguir orientar corretamente todos os alunos no que se refere à intensidade, descanso e volume. Esse achado vem colaborar com o presente estudo uma vez que fica claro que quanto ao número de instrutores, a quantidade de personal é maior que o número de professores ou estagiários. É importante destacar que quando a pessoa que não tem condições financeiras para treinar com personal dificilmente vai ter boa orientação quanto à intensidade e tempo de recuperação, uma vez que as academias são muitas, entretanto pouco é pequeno o número de professores contratados.

Outro estudo desenvolvido no Rio Grande do Sul por Rufino, Soares e Santos (9) mostraram que a musculação ainda é a modalidade mais procurada, sendo praticada em geral de 3 a 5 vezes por semana. Outra característica importante é que a permanência da maioria das pessoas nas academias é de 6 meses a 3 anos. Vindo ao encontro com o presente estudo onde nas várias modalidades pesquisadas a mais praticada dentre os alunos também foi a musculação. Vale salientar que a musculação atravessou décadas em primeiro lugar no ranking das modalidades mais praticadas em diversas regiões, visto que o estudo acima foi desenvolvido na região Sul e no ano de 2000 e o presente estudo na região central do país e em 2019.

Sobre a importância da competência e da qualidade dos serviços prestados na área da educação física, Nascimento, Soriano e Fávaro (10) demonstraram em avaliação através da aplicação de questionário que os profissionais de educação física expressam algumas preocupações com a qualidade dos serviços oferecidos na área, sendo que como foi visto na atual pesquisa dentro das salas de musculação das academias o número de professores não é suficiente para o atendimento à demanda de frequentadores, sugerindo que este fato deve se somar às demais preocupações como competência e que com certeza a quantidade insuficiente de professores por alunos é fator que compromete a qualidade do atendimento.

Furtado (11) desenvolveu uma pesquisa sobre as dimensões motivacionais que mais levam uma pessoa à prática regular do treinamento personalizado. Foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas para 30 indivíduos, de ambos os sexos, na faixa-etária de 23 a 60 anos, praticantes do treinamento personalizado. Os resultados apontaram que a dimensão saúde é a que mais leva o aluno à prática regular do treinamento personalizado. Em seguida, as dimensões

que mais motivam os alunos foram prazer, estética e controle de estresse. Por fim, estiveram presentes a sociabilidade e a competitividade. Transportando os resultados do autor supra citado para o presente estudo, pode-se compreender que os fatores pelos quais os frequentadores das academias preferem treinar com pessoais são diversos, estando a saúde em primeiro lugar, assim a confiança no programa de treinamento individualizado é grande e por isso o número de pessoais nas salas de musculação é quase o mesmo número de professores e estagiários.

Ainda sobre o fator saúde como motivação para a prática regular de exercícios físicos, Silva et al.(12) desenvolveram um estudo para analisar as associações das práticas corporais na qualidade de vida dos indivíduos, os autores observaram que quanto mais ativo o indivíduo melhor a saúde física e mental, o que deve servir de estímulo para que os profissionais da área de educação física estimulem seus alunos a participarem de diversas modalidades, pois a pesquisa vigente mostrou que a musculação é a modalidade mais procurada, contudo quando praticada em conjunto com outras categorias de exercícios físicos pode proporcionar resultados ainda mais significativos sobre a saúde e qualidade de vida.

Morales (13) chamou a atenção para o fato da estética e a saúde serem os principais motivos que levam as pessoas para a academia e a falta de motivação ser um dos principais motivos para o abandono dos programas de exercícios. Resultados esses podem ser especificados pelo número de profissionais nas salas de musculação é insuficiente para a demanda de praticantes, o que pode comprometer a qualidade do atendimento quando se trata do alcance dos objetivos individuais na saúde, estética e motivação. Assim, é importante compreender a relação entre as pesquisas, considerando objetivos e tempo de realização para entender que durante décadas as discussões são similares sem que as questões sejam resolvidas e sejam planejadas estratégias para que as pessoas se mantenham motivadas para a prática regular de exercícios físicos.

Moretti et al. (14) afirmaram que a promoção da saúde é um grande desafio, sendo importante que as academias e demais instituições responsáveis por determinar programas voltados para a vitalidade e disposição da população tenham atenção com os parâmetros de qualidade no atendimento. Isso sugere que as academias participantes do presente estudo se atendem ao fato de contratação de mais profissionais e estagiários para atender nas salas de musculação, visto que muitas pessoas não têm condições

financeiras para manter um personal trainer em seu orçamento, desistindo da prática regular de exercícios físicos por falta de motivação, o que compromete a saúde.

## **Conclusão**

Concluiu-se que a modalidade mais praticada entre os participantes desta pesquisa é a musculação, e a quantidade de professores foi insatisfatória e insuficiente em relação aos estagiários e principalmente à demanda de praticantes.

## **Referências Bibliográficas**

1. Tahara AK, Schwartz GM, Silva KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. São Paulo. 2003;11(4):7-12.
2. Assumpção CO et al. Treinamento resistido frente ao envelhecimento: uma alternativa viável e eficaz. *Anuário da Produção Acadêmica Docente*. São Paulo. 2008; 2(3).
3. Balsanelli, JD, Arroyo CT. Benefícios do exercício físico na doença de Parkinson. *Revista Educação Física UNIFAFIBE*. São Paulo. 2015;4(3).
4. Costa B et al. Academia da Cidade: um serviço de promoção da saúde na rede assistencial do Sistema Único de Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. São Paulo. 2013;18(1).
5. Gualano B, Tinucci, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*. São Paulo. 2011;25:37-43.
6. Civinski, C, Montibeller A, Braz ALO. A importância do exercício físico no envelhecimento. *Revista da Unifebe*. São Paulo. 2011;9:163-175.
7. Medeiros TH, Caputo EL, Domingues MR. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. *J BrasPsiquiatr*. 2017;66(1):38-44.
8. Pina F et al. Motivação para a prática de exercícios com pesos: influência da supervisão e do gênero. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. São Paulo. 2014;19(2):168.
9. Rufino VS, Soares LFS, Santos DL. Características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. *Revista Kinassis*. Santa Maria. 2000;(22).
10. Nascimento GY, Soriano JB, Fávoro PE. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em educação física: uma análise de conteúdo. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum*. São Paulo. 2007;9(4).

11. Furtado J. Os motivos à prática regular do treinamento personalizado um estudo com alunos de personal trainer. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Rio Grande do Sul. 2010.
12. Silva RS et al. Atividade física e qualidade de vida. Rev. Ciência & Saúde Coletiva. São Paulo. 2010;15(1).
13. Morales CPJ. Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, SC. 2002.
14. Moretti AC et al. Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. Saúde Soc. São Paulo. 2009;18(2).