

OS OBJETIVOS DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DA CIDADE DE INHUMAS (GO)

Ricardo Borges Viana

Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

André Luiz Moreira de Moraes

Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

Claudio Andre Barbosa de Lira

Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

Resumo

O objetivo foi identificar os objetivos dos praticantes de musculação em academias de ginástica da cidade de Inhumas (GO). Realizou-se uma pesquisa de campo descritiva com uma amostra de 150 indivíduos, 50 frequentadores de uma Academia de Grande Porte (AGP), 50 de uma Academia de Médio Porte (AMP) e 50 de uma Academia de Pequeno Porte (APP). Mais da metade dos indivíduos participantes do estudo, independente do porte da academia, tinham como principal objetivo a busca pela saúde, 66% na AGP, 60% na AMP e 62% na APP. Sendo assim, conclui-se que o principal objetivo dos praticantes de musculação em academias de ginástica da cidade de Inhumas (GO) foi a busca por uma melhoria na saúde.

Palavras-chave: Academia de ginástica. Musculação. Objetivos.

Introdução

No Brasil, aproximadamente 23% do total da população com mais de 18 anos atingem os níveis recomendados de atividade física durante os momentos de lazer (IBGE, 2013). Esses níveis de atividade física têm sido apontados como um dos fatores promotores da saúde dos indivíduos e de prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis relacionadas ao sedentarismo (MIRAGAYA, 2006; SILVA; JUNIOR, 2011; SCHMIDT et al., 2011). Além dos benefícios à saúde, essa prática também pode ser motivada pela procura por um corpo esteticamente belo (CALLIARI, 2014; HANSEN; VAZ, 2004), pela busca de lazer (MARCELLINO, 2003), entre outros fatores.

Atreladas à busca pela saúde e por um corpo esteticamente belo, geralmente padronizado pelos grandes meios de comunicação (televisão, internet, jornais, entre outros), surgem as academias de ginásticas (FURTADO, 2007). Nestes locais, usualmente são oferecidas atividades de ginástica, musculação, hidrogenástica, natação, entre outras práticas corporais (BAPTISTA, 2001).

O termo academia de ginástica é bem recente no Brasil, passando a ser mais utilizado a partir de 1980. Porém, já existiam outros locais com nomes diferentes onde eram realizadas

atividades físicas. Esses locais situavam-se nos grandes centros do país, posteriormente espalhando-se para outros estados, capitais e cidades dos interiores (FURTADO, 2007).

As academias de ginástica vêm se expandindo cada vez mais, com áreas bem amplas, para que ofereçam diversas modalidades, sempre aliadas às novas tecnologias e aos aparelhos de última geração. Entretanto, tais inovações podem variar conforme o porte da academia e, conseqüentemente, o perfil do público frequentador (BERTEVELLO, 2006).

Neste contexto, Furtado (2007) classificou as academias de ginástica em quatro tipos: Academia de Pequeno Porte (APP), Academia de Médio Porte (AMP), Academia de Grande Porte (AGP) e Academia de Mega Porte (AMEP). As academias APP apresentam quantidade inferior a 400 alunos matriculados e área inferior a 500 m². As academias AMP têm entre 400 e 1.000 alunos e área entre 500m² e 2.000m². As academias AGP, entre 1.000 e 2.500 alunos matriculados e área entre 2.000m² e 5.000m². Por último, as academias AMEP são consideradas grandes empreendimentos de caráter diversificado e ainda vistas como verdadeiros shoppings de *fitness*. Contam com mais de 2.500 alunos matriculados e área superior a 5.000 m².

Na literatura, muitos dos estudos encontrados a respeito dos objetivos dos frequentadores de academias de ginástica concluíram que a estética foi o objetivo que mais se destacou (BAPTISTA, 2001; CALLIARE, 2014; ROCHA, 2008; SILVA; MOREAU, 2003; VIEIRA; SOUZA, 2009). Desse modo, considerando que nenhum estudo buscou pesquisar quais os objetivos dos frequentadores de academias de ginástica da cidade de Inhumas (GO), o presente estudo visou identificar o principal objetivo dos praticantes de atividades físicas que frequentam academias de ginástica instaladas na cidade de Inhumas (GO). A hipótese era que a grande maioria dos participantes do estudo estaria em busca de melhoria da estética corporal.

Métodos e procedimentos

Realizou-se uma pesquisa descritiva na cidade de Inhumas, situada no interior de Goiás (GO). Atualmente, Inhumas conta com sete academias de ginástica: uma AGP, cinco AMP e uma APP. Dentre essas academias, foram pesquisadas apenas três de portes distintos: uma AGP, uma AMP e outra APP. A escolha da AMP foi feita por conveniência.

A amostra foi composta por um total de 150 praticantes de musculação em academia de ginástica por um período de no mínimo um mês, sem interrupção. Cinquenta frequentavam uma academia de AGP; 50, uma academia de AMP, e os últimos 50, uma academia de APP. Dos 150 voluntários, 70 eram do sexo masculino e 80 do sexo feminino, com idade média de 31,6 anos (± 10.1) e 31,4 anos (± 11.2), respectivamente.

Em relação à raça, a maioria dos voluntários da AGP se considerava branca, enquanto nas AMP e APP uma boa parte dos voluntários se declarou parda. No que se refere ao estado civil dos voluntários, a AGP apresentava um maior percentual de pessoas solteiras – 54% do total dos voluntários. Já nas AMP e APP, 50% e 56%, respectivamente, dos voluntários eram casados.

As coletas de dados ocorreram durante duas semanas, em momentos aleatórios do dia. Os responsáveis pelas academias pesquisadas assinaram um termo de consentimento de participação da instituição na pesquisa.

Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado um questionário composto em geral por perguntas fechadas. Esse questionário foi dividido em três partes: a) identificação dos dados gerais do voluntário; b) prática de atividade física, e c) aspectos socioeconômicos dos voluntários. Previamente à aplicação do questionário, os voluntários assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido para participação na pesquisa. Todos os documentos foram preenchidos sempre ao final dos treinos e/ou das aulas realizadas na academia. Tal procedimento foi adotado para evitar a interrupção do(s) treino(s) e/ou das aulas realizados pelos voluntários.

Todos os dados foram tabulados e analisados em planilha Microsoft Office Excel®. Os dados foram descritos em média, desvio padrão, frequência absoluta e frequência relativa.

Análise e discussão dos dados

As AGP e AMP apresentaram uma maior presença de praticantes de musculação que tinham ensino superior completo, 34% e 22%, respectivamente. Já na APP, boa parte dos indivíduos tinha apenas o ensino médio completo (42%), bem como 10% nem chegaram a concluir o ensino fundamental (Tabela 1). Isso pode justificar o porquê de muitos indivíduos das AGP e AMP exercerem profissões que são mais reconhecidas pela sociedade (odontólogo, piloto de avião, publicitário, enfermeiro, programador, engenheiro eletricitista, corretor de imóveis, entre outros) e o porquê de muitos indivíduos da APP exercerem profissões de caráter braçal (fundidor de panela, motorista, pintor, chaveiro, marceneiro, sapateiro, mecânica, auxiliar de produção e faxineiro) (Tabela 2).

Na AGP e na AMP, boa parte dos voluntários (48%) praticava atividade física há mais de três anos, ao passo que na APP uma parte considerável dos voluntários (46%) praticava atividade física há no máximo dois meses (Tabela 3). Tal achado pode ser explicado pelo fato de a APP ser recente na cidade pesquisada, tendo menos de um ano de funcionamento, enquanto a AGP e AMP funcionavam em média há oito anos.

Tabela 1. Grau de escolaridade dos voluntários conforme o porte da academia.

	Academia		
	AGP	AMP	APP
Ensino Fundamental incompleto	0%	0%	10%
Ensino Fundamental completo	4%	6%	6%
Ensino Médio incompleto	0%	2%	16%
Ensino Médio completo	16%	24%	42%
Ensino Superior incompleto	26%	30%	12%
Ensino Superior completo	34%	22%	12%
Pós-Graduação incompleta	4%	2%	2%
Pós-Graduação completa	16%	14%	0%

Fonte: Os autores, 2016

Tabela 2. Profissão dos voluntários, conforme o porte da academia

	Academia		
	AGP	AMP	APP
Professor	20%	8%	6%
Servidor público	6%	8%	4%
Empresário	6%	2%	6%
Do lar	4%	4%	4%
Estudante	10%	18%	6%
Advogado	6%	2%	0%
Costureira	0%	0%	8%
Outros	48%	58%	66%

Fonte: Os autores, 2016

Tabela 3. Tempo de prática de atividade física na academia de ginástica (sem interrupção, superior a um mês), conforme o porte da academia.

	Academia		
	AGP	AMP	APP
2 meses	6%	4%	46%
3 meses	6%	0%	16%
4-6 meses	12%	14%	16%
6-11 meses	2%	6%	0%
1 ano	14%	14%	2%
2 anos	12%	16%	8%
3 ou mais anos	48%	46%	12%

Fonte: Os autores, 2016

A escolha da atividade física e/ou do exercício físico a ser praticado pode estar atrelada a algumas contribuições que estes podem propiciar (GONZALEZ; PEDROSO, 2012). A respeito dessas ofertas de atividade física por parte das academias, Furtado (2007) destaca que as academias com melhores condições são aquelas que cobram valores mais elevados de seus alunos e, conseqüentemente, são compostas por melhores equipamentos, profissionais mais qualificados e uma maior diversidade de atividades oferecidas. Algo que foi expresso pelos praticantes de musculação da APP, uma vez que boa parte possuía renda financeira inferior à dos praticantes de musculação das outras duas academias pesquisadas (Tabela 4). Isso pode ter influenciado a escolha da academia a ser frequentada, uma vez que os valores das mensalidades cobradas pela AGP (R\$ 119,00) e AMP (R\$ 82,00) eram maiores do que os valores cobrados na APP (R\$ 45,00).

Ainda sobre os investimentos realizados nas academias, Furtado (2007) ressalta que:

A realidade entre as academias é heterogênea. Aquelas que focalizam um público com renda mais elevada fazem investimentos também mais elevados e contam com tecnologias bastante avançadas. As outras vão perdendo os padrões tecnológico, estrutural e administrativo, acompanhando as possibilidades financeiras de seu público. Em geral, quanto menor a renda do público alvo da academia, menor a mensalidade e menores os investimentos em aparelhos e estrutura física. Em muitos casos, as pequenas academias compram aparelhos e materiais usados, descartados das grandes, por não satisfazerem mais às exigências do seletor público que as frequentam (FURTADO, 2007, p. 18).

Nas três academias pesquisadas, foram relatados outros locais, além da academia de ginástica, para a prática de atividade física, tais como: campos de futebol, lago, rua, estúdios de dança, praças, entre outros. Conforme relatado por Tahara e Filho (2009), essas escolhas podem variar de acordo com os objetivos dos indivíduos e conforme alguns motivos, tais como: facilidade de acesso, condição financeira, entre outros.

Sobre esses motivos de escolha da atividade física praticada, parte considerável dos voluntários – AGP (50%), AMP (60%) e APP (44%) – destacou a facilidade de acesso como fator principal. Entretanto, outros fatores também foram destacados, tais como: trabalho, fortalecimento muscular, prazer, afinidade, condição financeira, horário, resultado, necessidade e amigos.

Tabela 4. Renda financeira dos voluntários, conforme o porte da academia.

	Academia		
	AGP	AMP	APP
<1 salário mínimo	4%	6%	8%
1 salário mínimo	12%	10%	12%
1,5 salários mínimos	10%	8%	20%
2 salários mínimos	4%	10%	18%
2,5 salários mínimos	12%	10%	12%
3 ou mais salários mínimos	50%	46%	20%
Dependo de outros	8%	10%	10%

Fonte: Os autores, 2016

Em relação à frequência semanal dos voluntários (Tabela 5), boa parte deles frequentava a academia cinco vezes por semana (AGP = 38%; AMP = 52%; APP = 58%), dados que vão ao encontro com os resultados de um estudo realizado por Baptista (2001), em que o maior percentual analisado (aproximadamente 34%) referia-se à frequência de cinco vezes por semana.

Quando questionados a respeito da realização de algum exame médico prévio à prática de atividade física, metade dos voluntários das AGP e APP relatou ter realizado exame médico. Esse número foi menor na AMP (40%). Baptista (2001) encontrou resultados semelhantes quando analisou a realização de exame(s) médico(s) prévio(s) à atividade física: 74% do total dos indivíduos realizaram exames antes de iniciar a prática de atividade física.

Tabela 5. Frequência semanal dos voluntários conforme o porte da academia.

	Academia		
	AGP	AMP	APP
1 vez	0%	0%	2%
2 vezes	2%	0%	0%
3 vezes	22%	6%	4%
4 vezes	22%	18%	4%
5 vezes	38%	52%	58%
6 vezes	14%	22%	28%
7 vezes	2%	2%	4%

Fonte: Os autores, 2016

Nas academias pesquisadas, mais da metade dos voluntários, independente do porte da academia, tinham como principal objetivo a busca pela saúde: 66% na AGP, 60% na AMP e 62% na APP (Tabela 6). A estética corporal foi, em geral, o segundo objetivo mais destacado nas AGP e AMP, 26% e 14% respectivamente. Nenhum voluntário da APP relatou a estética corporal como o principal objetivo com a prática de atividade física. Entretanto, os voluntários da APP foram os que mais relataram a prática de atividade física como forma de lazer (8%) e foram os únicos que citaram a busca pelo desempenho físico (4%).

Tabela 6. Principal objetivo dos indivíduos avaliados, conforme o porte da academia.

	Academia		
	AGP	AMP	APP
Lazer	4%	4%	8%
Estética	14%	26%	0%
Saúde	66%	60%	62%
Qualidade de vida	10%	10%	26%
Condicionamento físico	6%	0%	0%
Desempenho físico	0%	0%	4%

Fonte: Os autores, 2016

Indo de encontro aos achados do presente estudo, Ascensão (2012) realizou uma pesquisa no distrito de Castelo Branco (Portugal) e ressaltou que o principal motivo para a adesão dos indivíduos às academias não foi de caráter estético. Entretanto, as pessoas ainda demonstravam certa preocupação com a imagem corporal perante a sociedade. Tais achados também foram relatados por Rodrigues e Lima (2012).

Apresentando resultados bem diversos dos encontrados no presente estudo, Calliari (2014) realizou um estudo em 12 cidades nos estados do Paraná e Santa Catarina, com 678 indivíduos (465 mulheres e 213 homens), e relatou que aproximadamente 95% dos indivíduos pesquisados buscavam a prática da ginástica em academia para obterem resultados estéticos e 5% para obterem resultados voltados para a saúde. Outro fato interessante é que as mulheres participantes buscavam uma melhoria na estética corporal mais do que os homens, 98% e 87%, respectivamente.

Baptista (2001) também relatou que mais da metade dos indivíduos (aproximadamente 77%) praticavam atividade física em busca de uma melhor aparência estética. Quando questionou os indivíduos sobre a busca de benefícios para a saúde, cerca de 48% relataram essa intenção. Silva e Moreau (2003), em um estudo realizado com praticantes de musculação nas grandes academias da cidade de São Paulo, também relataram essa busca pela melhora da estética corporal, algo que levou os pesquisados a um uso descontrolado de esteroides anabolizantes e suplementos alimentares.

Em estudo realizado por Vieira e Souza (2009), em que foram entrevistados 50 indivíduos participantes de um programa de extensão da instituição ESEF/UFRGS, os autores perceberam que, apesar de a postura corporal estar ligada à saúde e ao bem-estar corporal, muitos dos entrevistados também se preocupavam com a estética corporal. Tal predomínio da busca pela melhora da estética corporal também foi destacado por Rocha (2008), que analisou o comportamento de 250 indivíduos (181 mulheres e 69 homens) que praticavam ginástica aeróbica ou uma de suas vertentes.

Essa busca excessiva pela melhora da estética pode direcionar as pessoas à utilização de substâncias que podem ser nocivas à saúde, a exemplo do que ocorre no *doping* cosmético, que consiste na injeção de óleos pelas vias intramusculares (OLIVEIRA; SCHWINGEL, 2015). A utilização de suplementos alimentares (aminoácidos, concentrados proteicos e termogênicos) é outro comportamento geralmente presente na rotina das pessoas que buscam uma melhoria na estética corporal (CHIAVERINI; OLIVEIRA, 2013; COSTA; ROCHA; QUINTÃO, 2013; MACHIORO; BENETTI, 2015; REIS; MELLO; CONFORTIN, 2012; MOREIRA; NAVARRO; NAVARRO, 2014; SUSSMANN, 2013; VARGAS; FERNANDES; LUPION, 2015).

Ao avaliar em uma escala de 0 a 10 o quanto do objetivo relatado os indivíduos já atingiram, notou-se que, nas AGP e AMP, as escalas mais relatadas foram 5 (20% e 22%, respectivamente) e 8 (20% e 22%, respectivamente). Por outro lado, na APP a escala 5 (32%) e 3 (12%) foram as mais citadas. Tais valores da APP podem ser explicados pelo fato de que boa parte dos voluntários praticava atividade física na academia de ginástica há pouco mais de

dois meses.

Na AGP, a internet foi a fonte mais utilizada para se obter informações a respeito do papel da atividade física (40%). Enquanto na AMP, as fontes mais utilizadas foram a internet e pessoas, com 26% cada uma, e na APP a fonte mais utilizada foi pessoas (38%) (Tabela 7).

Tabela 7. Fonte de informação utilizada para obtenção de informações sobre atividade física.

	Academia		
	AGP	AMP	APP
Revista	16%	16%	14%
Jornal	2%	18%	12%
TV	14%	8%	14%
Internet	40%	26%	12%
Pessoas	14%	26%	38%
Outros	14%	6%	10%

Fonte: Os autores, 2016

De acordo com os resultados encontrados podemos supor que a utilização de diferentes fontes de informação sobre atividades físicas pode ter sido um dos fatores que influenciaram os objetivos dos frequentadores envolvidos no estudo. Uma vez que os grandes meios de comunicação, tais como a internet, televisão e revistas geralmente propagam uma busca por um corpo “perfeito”, o qual não foi o ponto central dos indivíduos pesquisados.

Conclusões

Os resultados do presente estudo indicam que grande parte dos praticantes de musculação pesquisados praticava atividade física com o objetivo de melhorar a saúde, independentemente do porte da academia. Assim, deixaram evidente uma preocupação com a aquisição e a manutenção de uma boa saúde. Tendo em vista a existência de poucos estudos sobre a prática de atividade física na cidade de Inhumas (GO), pesquisas similares são recomendadas, uma vez que o presente estudo deixou algumas lacunas que precisam ser preenchidas.

THE GOALS OF RESISTANCE TRAINING PRACTITIONERS IN GYMS OF INHUMASCITY (BRAZIL)

Abstract

Objective- To identify the goals of resistance training practitioners in gyms of Inhumascity (Brazil). **Methods:** A descriptive field research with a sample of 150 individuals, 50 frequenters of a big size gym (BG), a 50 midsize gym (MG) and 50 of a small size gym (SG). **Results:** More than half of study participants, regardless of gym's size, had as main objective the search for health, 66% in BG, 60% in MG and 62% in SG. **Conclusions:** The main goal of strength training practitioners in gyms of Inhumas city was the search for an improvement in health.

Keywords: Goals. Gym. Resistance training.

LOS OBJETIVOS DE LOS PRACTICANTES DE MUSCULACIÓN EN LOS GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE INHUMAS (GOIÂNIA)

Resumen

La finalidad fue identificar los objetivos de los practicantes de musculación en los gimnasios de la ciudad de Inhumas (Goiânia). Se realizó una investigación de campo descriptiva, con una muestra de 150 individuos, 50 frequentadores de un gimnasio de gran porte (AGP), 50 de un gimnasio de mediano porte (AMP) y 50 de una Academia de pequeño porte (APP). Más de la mitad de los participantes del estudio, independientemente del tamaño del gimnasio, tenían como objetivo principal la búsqueda de la salud, 66% en AGP, 60% en AMP y el 62% en APP. De esa forma se concluye que el principal objetivo de los practicantes de musculación en los gimnasios de la ciudad de Inhumas (Brasil) fue la búsqueda de una mejora en la salud.

Palabras clave: Gimnasio. Musculación. Objetivos.

Referências

ASCENSÃO, R.P.A. **Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do distrito de Castelo Branco**. 2012. 117f. Dissertação (Mestrado em Atividade Física) – Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco, Portugal, 2012.

BAPTISTA, T. J.R. **Procurando o lado escuro da lua: implicações sociais da prática de atividades corporais realizadas por adultos em academias de ginástica de Goiânia**. 2001. 200f. Dissertação (Mestrado em Educação Brasileira) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia (GO), 2001.

BERTEVELLO, G. Academias de ginástica e condicionamento físico – Sindicatos & associações. In: DA COSTA, L. **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2006.

CALLIARI, I.C.R.R. Saúde x estética: objetivos da prática da ginástica de academia em municípios do interior dos estados do Paraná e Santa Catarina, Brasil. **Revista UNIANDRADE**, Curitiba, v.15, n. 3, p. 219-30, 2014.

CHIAVERINI, L.C.T.; OLIVEIRA, E.P. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 7, n. 38, p. 108-17, 2013.

COSTA, D.C.; ROCHA, N.C.A.; QUINTÃO, D.F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: fatores associados. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.7, n. 41, p. 287-99, 2013.

FURTADO, R.P. Novas tecnologias e novas formas de organização do trabalho do professor nas academias de ginástica. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 10, n. 2, p. 307-322, jul./dez. 2007.

HANSEN, R.; VAZ, A.F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-52, 2004.

GONZALEZ, N.M.; PEDROSO, C.A.M.Q. Esporte como conteúdo da educação física: a ação pedagógica do professor. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, v.15, n. 166, mar. 2012.

IBGE. **Pesquisa nacional de saúde 2013**. 2013. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pns/2013/default_xls.shtm>. Acesso em: 2 fev. 2016.

MACHIORO, E.M.; BENETTI, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias do município de Tenente Portela-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 9, n. 49, p. 40-52, 2015. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/499/455>>. Acesso em: 9 fev. 2016.

MARCELLINO, N.C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, jun. 2003.

MIRAGAYA, A. Promoção da saúde através da atividade física. In: DA COSTA, L. **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2016. p. 16-28

MOREIRA, N.M.; NAVARRO, A.C.; NAVARRO, F. Consumo de suplementos alimentares em academias de Cachoeiro de Itapemirim-ES. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 8, n. 48, p. 363-372, 2014.

OLIVEIRA, J.L.; SCHWINGEL, P.A. Prevalência e fatores associados ao doping cosmético entre frequentadores de academias. **ABCS Health Sciences**, São Bernardo, v. 40, n. 1, p. 53-58, 2015.

REIS, C.; MELLO, N.A.; CONFORTIN, F.G. Conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares em academias de uma cidade do oeste de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6, n. 34, p. 250-260, 2012.

ROCHA, K.F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. **Revista Motricidade**, Castelo Branco, v. 4, n. 3, p.12-17, 2008.

RODRIGUES, A.P.; LIMA, R.C. **Motivos de adesão à prática de atividade física em mulheres acima de 40 anos de idade**. 2012. 37f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, Muzambinho, 2012.

SCHMIDT, M.I.; DUNCAN, B.B.; AZEVEDO E SILVA, G., MENEZES, A.M.; MONTEIRO, C.A.; BARRETO, S.M.; CHOR, D.; MENEZES, P.R. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. **Lancet**, v. 377, n. 9781, p. 1949-1961, jun. 2011.

SILVA, L.S.M.F.; MOREAU, R.L.M. Uso de esteroides anabólicos androgênicos por praticantes de musculação de grandes academias da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas**, v. 39, n. 3, p. 327-333, 2003.

SILVA, P.V.C.; JUNIOR, A.L.C. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicologia Argumento**, v. 29, n. 64, p. 41-50, jan./mar. 2011.

SUSSMANN, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.7, n. 37, p. 35-42, 2013.

TAHARA, A.K; FILHO, S.C. Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.15, n. 3, p.187-208, 2009.

VARGAS, C.S; FERNANDES, R.H.; LUPION, R. Prevalência de uso dos suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de diferentes modalidades. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 9, n. 52, p. 343-349, 2015.

VIEIRA, A; SOUZA, J.L. Boa postura: uma preocupação com a estética, a moral ou a saúde? **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.15, n.1, p.145-65, jan./mar. de 2009.

.....

Recebido em: 29/04/2016

Revisado em: 13/12/2016

Aprovado em: 16/10/2017

Endereço para correspondência:

vianaricardoborges@hotmail.com

Ricardo Borges Viana

Universidade Federal de Goiás

Av. Esperança, s/n

Chácaras de Recreio Samambaia

Goiânia - GO, 74690-900