

PERFIL DOS FREQUENTADORES DE ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE IVORÁ-RSTiago Patta Brugnara¹Júlio Brugnara Mello²**RESUMO**

O objetivo do presente estudo é delinear o perfil de composição corporal e os principais objetivos dos frequentadores de academia do município de Ivorá-RS. Para a avaliação recorreu-se a única academia da cidade e todos os frequentadores foram convidados a participar. As variáveis utilizadas foram índice de massa corporal, percentual de gordura, relação cintura/quadril e um questionário sobre os objetivos pretendidos na academia. Dentre os principais resultados, observou-se que na maioria dos homens busca o ganho de massa muscular, bem como a maioria das mulheres busca a perda de peso. Os sujeitos que relataram ter como objetivos perder peso, foram os mesmos que apresentaram alto IMC e alta relação cintura/quadril. Dentre os indivíduos que não percebem sucesso com o treinamento as mulheres são a maioria.

Palavras-chave: Academia. Adultos. Composição Corporal

ABSTRACT

Profile of goers Academy municipality of Ivora-RS

The aim of this study is to outline the profile of body composition and the main objectives of the regular's academy in the city of Ivora-RS. For the evaluation resorted to only academy of the city and all attendees were invited to participate. The variables used were body mass index, body fat percentage, waist / hip ratio and a questionnaire on the intended goals at the gym. Among the main results, it was observed that in most men search muscle mass, and most women seeking weight loss. The subjects, who reported having goals like losing weight, were the same that had high BMI and high waist / hip ratio. Among the individuals who do not realize successful training women are the majority.

Key words: Academy. Adults. Body Composition

1-Centro Universitário Barão de Mauá, Brasil.
2-Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mails dos autores:
juliobmello@hotmail.com
tpb28@hotmail.com

Endereço para correspondência
Júlio Brugnara Mello
Rua Dario Totta, 113, Teresópolis, Porto Alegre, RS
CEP: 90840-290.

INTRODUÇÃO

Atualmente as academias de ginástica são locais comuns e seguros para a prática de exercício físico. Estes ambientes tornaram-se atrativos pelo fato de oferecerem uma ampla variedade de atividades orientadas, assim como, também ajudam a incentivar o convívio social.

As academias devem prestar serviços de avaliação, prescrição e orientação de programas de exercícios físicos, sob a supervisão direta de profissionais de educação física (Toscano, 2001).

Mesmo com o aumento destes locais, a prática de atividade física vem diminuindo na população com o passar dos anos (WHO, 2013).

Pesquisas têm mostrado que a quarta maior causa de morte no mundo é a inatividade física (Baker e colaboradores, 2007), no entanto os índices estão crescentes (Hallal e colaboradores, 2012), o que se torna preocupante para os profissionais da área da saúde em geral e em específico da educação física.

Diversas intervenções para aumentar os níveis de atividade física da população vêm sendo realizadas. Através de políticas públicas, diversos programas são implantados nas cidades com este fim, um exemplo disto são as academias ao ar livre (Souza e colaboradores, 2014), todavia, algumas cidades de pequeno porte possuem poucos locais para a população praticar exercícios de maneira orientada. Nestes casos, os locais devem ter uma abrangência ampla, pois vão tratar uma diversidade maior de pessoas.

Ivorá-RS, é um município com cerca de 123 km² e aproximadamente 2.200 habitantes (IBGE, censo 2010).

Com apenas uma academia na cidade, são poucas as opções de práticas de atividades físicas para a população adulta.

A partir deste contexto, delinear um perfil dos frequentadores de academias do município pode ajudar os professores a adequar seus treinos conforme os objetivos dos alunos bem como os resultados podem servir como fator motivacional às demais pessoas do município, tendo em vista o objetivo de contemplar o maior número de pessoas possível com uma prática de atividade física adequada, planejada e com

resultados coerentes à aos esperados pelos frequentadores.

Tendo em vista a relevância para criar estratégias de aumento da atividade física da população de Ivorá, o objetivo do presente estudo é delinear o perfil de composição corporal e os principais objetivos dos frequentadores de academia do município de Ivorá-RS.

MATERIAIS E MÉTODOS

População

Este estudo se caracteriza como populacional, com método descritivo, abordagem quantitativa e técnica de levantamento.

A população estudada são os frequentadores de academia do município de Ivorá-RS.

Para isso se recorreu a única academia do município. Foi apresentado o projeto para o professor/técnico responsável, logo em seguida todos os frequentadores foram convidados a participar do estudo, sendo lhes apresentado o tema, bem como, o termo de consentimento livre e esclarecido. Todos as pessoas que aceitaram participar do estudo assinaram o termo indicando tal aceite.

Variáveis

Objetivos na academia: Foram coletadas informações através de um breve questionário criado pelo pesquisador. As informações coletadas foram, quais são os objetivos buscados na academia, percepção de sucesso (alcançou estes objetivos). Neste questionário também haviam informações sobre o sexo e a idade dos sujeitos.

Percentual de gordura corporal: Calculado através da equação proposta por Foss e Keteyian (2000) que utiliza as dobras cutâneas tricipital, subescapular e panturrilha.

As dobras cutâneas serão coletadas em uma sala climatizada, com um plicometro científico (Cescorf), cumprindo o protocolo de avaliação e os procedimentos éticos necessários para a pesquisa.

Índice de massa corporal: Será calculado através da equação (estatura(m) x estatura(m)/peso (kg)). A estatura será aferida com um estadiometro portátil (precisão de 1

cm) e o peso corporal será aferido com balança digital (precisão de 100 g).

Relação cintura/quadril: Será calculado a partir da divisão dos valores de circunferência da cintura sobre a circunferência do quadril.

Os dados serão coletados com fita métrica científica (precisão 1 mm) em uma sala climatizada cumprindo o protocolo de avaliação bem como os procedimentos éticos necessários para a pesquisa.

Tratamento estatístico

Para o tratamento dos dados foi utilizada estatística descritiva univariada, onde foram apresentados os resultados em forma de frequência relativa (percentual). As variáveis de composição corporal foram correlacionadas com a intenção de apresentar apenas uma, caso houvesse correlação alta ($r > 0,75$).

Os dados estão apresentados em gráficos histogramas. Todo o procedimento estatístico foi realizado no software Excel for Windows versão 13.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 23 sujeitos foram avaliados, sendo 14 homens e 8 mulheres. Dentre os principais objetivos citados, a hipertrofia e a perda de peso foram os mais citados (gráfico 1), ambos por 39 % dos indivíduos, como os sujeitos em algumas

vezes tem mais de um objetivo, lhes foi permitido marcar mais de uma opção.

Apesar de números idênticos, os sujeitos não são os mesmos, sendo que a hipertrofia foi citada mais frequentemente por homens e a perda de peso por mulheres.

Estes resultados estão relacionados principalmente a questões de estética para ambos os sexos, alguns estudos mostram que este perfil é comum em frequentadores de academias em diversos lugares (Silva e colaboradores, 2012; Tahara e colaboradores, 2003; Da Silva Filho, 2015).

A prevalência de sobrepeso (IMC>25) foi de 30,4% (gráfico 2), dado inferior a prevalência observada no Brasil que é de 40,6% (POF, 2003) (dado não mostrado).

Por se tratar de um público de frequentadores de academia, é possível que parte dos indivíduos classificados como sobrepeso tenha na realidade maior massa muscular.

O Índice de massa corporal (IMC) é um dos indicadores antropométricos mais utilizados na identificação de indivíduos em risco nutricional, isso devido a sua facilidade de aplicação, seu baixo custo e pequena variação intra ou intermedidor.

Apresenta boa correlação com riscos de doenças e com os indicadores antropométricos de gordura, sendo consensual admitir que, independentemente de sexo e idade, adultos com IMC igual ou superior a 30kg/m² devem ser classificados como obesos (Anjos, 1992; Sampaio e Figueiredo, 2005).

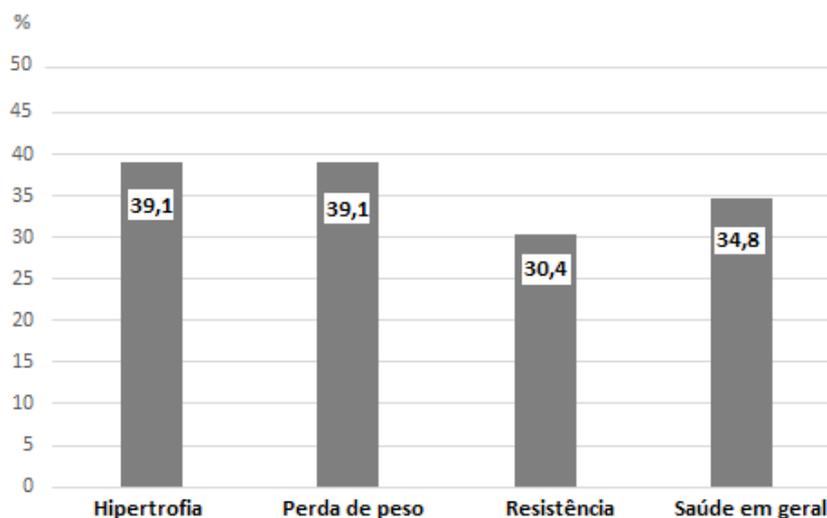


Gráfico 1 - Objetivos dos frequentadores de academias de Ivorá-RS.

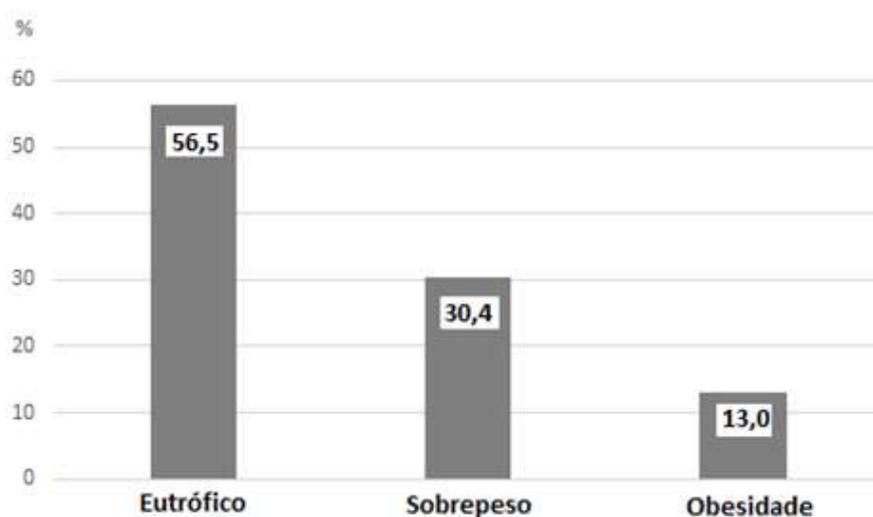


Gráfico 2 - Classificação do IMC dos frequentadores de academia de Ivorá-RS.

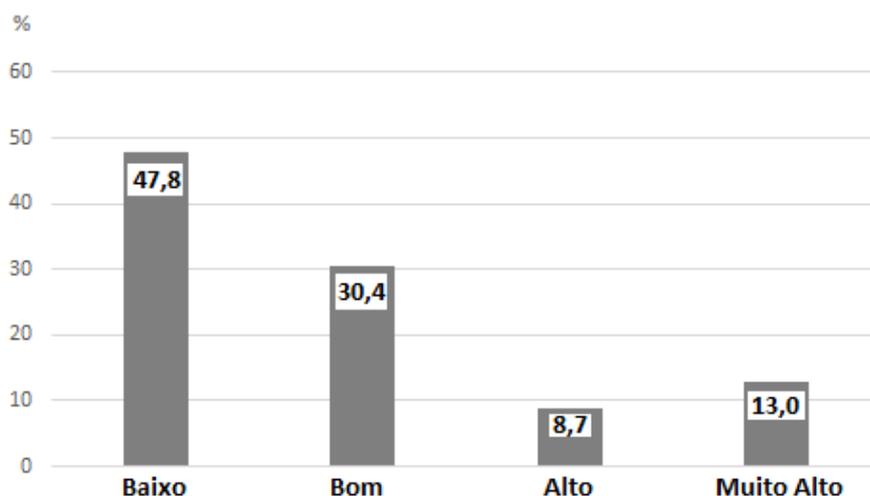


Gráfico 3 - Classificação da relação cintura/quadril dos frequentadores de academia de Ivorá-RS.

Entretanto, para não realizarmos interpretações equivocadas, foram feitas duas medidas adicionais, percentual de gordura e relação cintura quadril.

A correlação entre o IMC e o percentual de gordura foi alta ($r = 0,843$ para o sexo masculino e $r = 0,864$ para o sexo feminino) mostrando que os dados do IMC dos sujeitos deste estudo não podem ser atribuídos à massa muscular.

Estes resultados contradizem alguns que estudos demonstram evidências de que o IMC não se correlaciona de forma adequada

com o percentual de gordura (Frankenfield e colaboradores, 2001).

Com o objetivo de estimar a gordura localizada, realizou-se a relação cintura/quadril. Os resultados apresentam uma coerência com os do IMC (gráfico 3), mostrando que os indivíduos classificados como sobrepeso ou obesidade possivelmente possuem maior quantidade de gordura acumulada na região abdominal ou do quadril.

Alguns estudos mostram que há uma relação entre estas duas variáveis (Cabrera e colaboradores, 2005; Janeiro e colaboradores, 2002).

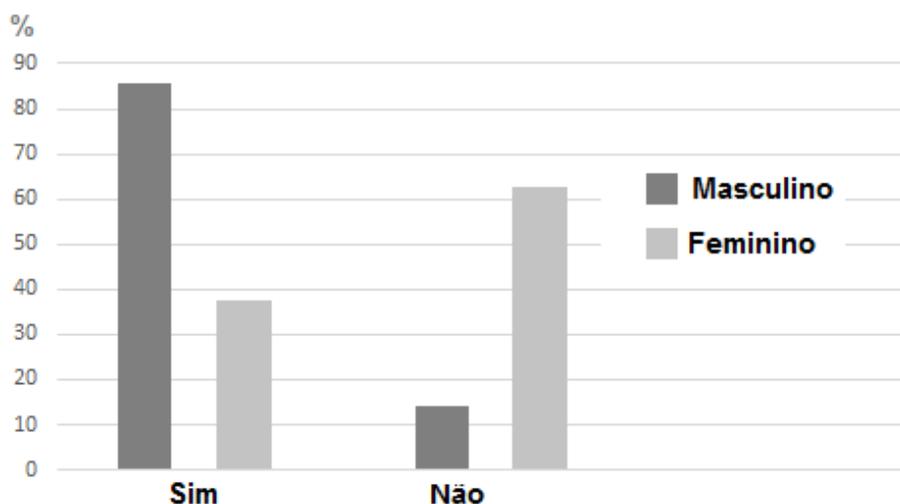


Gráfico 4 - Percepção de sucesso com relação aos objetivos com o exercício dos frequentadores de academia de Ivorá-RS

Possivelmente estes resultados expliquem a “perda de peso” como um dos principais objetivos citados pelos sujeitos, principalmente mulheres.

Com relação a percepção de sucesso com os treinamentos, mais da metade das mulheres indicaram que não alcançaram seus objetivos.

Estes resultados são corroborados pelos resultados de IMC e relação cintura/quadril que mostram que as mulheres na maioria estão acima do peso.

Uma limitação deste estudo foi não ter investigado o consumo alimentar dos sujeitos, que, possivelmente pode explicar o não sucesso na perda de peso com a prática de exercícios. Outro fator que pode ter influenciado nos resultados é o tempo em que os participantes estão frequentando a academia.

Possivelmente sujeitos que frequentam academia a pouco tempo vão tender a perceber que seus objetivos não foram alcançados, principalmente a perda de peso, onde estudos mostram que os resultados percebidos são manifestados pelos frequentadores de maneira positiva a partir do 6º mês de prática em média (Vasconcellos e Simões, 2012; Aguiar e colaboradores, 2008).

CONCLUSÃO

A partir dos resultados conclui-se que, dentre os frequentadores de academia de Ivorá-RS, a maioria dos homens busca o

ganho de massa muscular, bem como a maioria das mulheres busca a perda de peso.

Os sujeitos que relataram ter como objetivos perder peso, foram os mesmos que apresentaram alto IMC e alta relação cintura/quadril.

Dentre os indivíduos que não percebem sucesso com o treinamento as mulheres são a maioria.

REFERÊNCIAS

- 1-Aguiar, D. A.; Siqueira, M. C.; Queiroz, N. B.; Morbeck, T. Análise da intervenção nutricional e prática de exercício físico em adultos participantes de um programa de emagrecimento em uma academia de Goiânia-GO. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 2. Núm. 12. p.405-413. 2008. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/83/81>>
- 2-Anjos L. A. Índice de massa corporal (massa corporal/estatura-2) como indicador do estado nutricional de adultos: revisão da literatura. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 26. Núm. 6. p.431-436.1992.
- 3-Baker J. L.; Olsen L. W.; Sorensen T. I. Childhood body-mass index and the risk of coronary heart disease in adulthood. *New England journal of medicine*. Vol. 357. Núm. 23. p. 2329-2337. 2007.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br

4-Cabrera, M. A.; Wajngarten, M.; Gebara, O. C.; Diament, J. Relação do índice de massa corporal, da relação cintura-quadril e da circunferência abdominal com a mortalidade em mulheres idosas: seguimento de 5 anos. Caderno de Saúde Pública. Vol. 21. Núm. 3. p.767-775. 2005.

5-Da Silva Filho, J. N. Objetivos de alunos que iniciaram a prática de exercícios físicos numa academia de Porto Velho-RO: estudo transversal. Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. Vol. 7. Núm. 1. p.2. 2015.

6-Foss, M. L.; Keteyian, S. C. J. Bases fisiológicas do exercício e do esporte. São Paulo: Manole, 2000.

7-Frankenfield, D. C.; Rowe, W. A.; Cooney, R. N.; Smith, J. S.; Becker, D. Limits of Body Mass Index to Detect Obesity and Predict Body Composition. Nutrition. Vol. 17. Núm. 1. p.26-30. 2001

8-Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. The lancet. Vol. 380. Núm. 9838. p.247-257. 2012.

9-Janeiro, R. J. Associação do índice de massa corporal e da relação cintura/quadril com hospitalizações em adultos do Município do Rio de Janeiro, RJ. Revista Brasileira de Epidemiologia. Vol. 5. Núm. 2. 2002.

10-Sampaio, L. R.; Figueiredo, V. C. Correlação entre o índice de massa corporal e os indicadores antropométricos de distribuição de gordura corporal em adultos. Revista de Nutrição. Vol. 18. Núm. 1. p.53-61. 2005.

11-Silva, A. B.; Dalvi, L. T.; Amorim, M. F.; Raso, W. Avaliação do perfil dos frequentadores de academia do plano piloto. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Vol. 1. Núm. 2. p.47-54 2012. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/17/15>>

12-Souza, C.; Fermio, 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. Vol. 19. Núm. 1. p.86. 2014.

13-Tahara, A. K.; Schwartz, G. M.; Silva, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 11. Núm. 4. p.7-12. 2003.

14-Toscano, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. Revista brasileira de ciência e Movimento. Vol. 9. Núm. 1. p.40-42. 2001.

15-Vasconcellos, V. V.; Simões, R. Análise da percepção de praticantes de atividades física em academia sobre sua imagem corporal. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Vol. 4. Núm. 19. p. 71-78. 2012. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/208/204>>

16-World Health Organization. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation, 2013.

Recebido para publicação 23/01/2016
Aceito em 17/04/2016