

## PERFIL DO TREINAMENTO AERÓBICO REALIZADO POR FREQUENTADORES DE ACADEMIAS

Franciele Letícia Storch<sup>1</sup>, Carlos Leandro Tiggemann<sup>1</sup>

## RESUMO

O treinamento aeróbico (TA) é um dos mais importantes componentes de um programa de atividade física. Este estudo tem por objetivo avaliar o perfil do TA realizado por frequentadores de academias do Vale do Rio Taquari e Rio Pardo-RS. Trata-se de um estudo quantitativo, de natureza transversal descritiva, sendo o mesmo aprovado pelo Comitê em Ética da instituição. A pesquisa foi realizada por meio de um questionário online elaborado pelos pesquisadores, contendo questões relacionadas ao seu perfil e do treinamento realizado, além de questões que se destinavam a investigar o perfil do TA realizado. Dos 438 participantes, 282 (64,3%) da amostra não atinge as recomendações da OMS de realizar 150 min de TA semanais, sendo por não realizar este tipo de treinamento (n = 117) ou por não atingir o volume recomendado (n=165), onde as mulheres demonstram realizar mais TA do que os homens. Entre os praticantes de TA, sujeitos que atingem as recomendações realizam o treinamento com um maior volume, tanto na frequência semanal ( $p < 0,001$ ), quanto na duração da sessão ( $p < 0,001$ ), além de realizar a mesma com uma maior intensidade ( $p < 0,05$ ). A grande maioria dos sujeitos que realiza TA, não possui um acompanhamento adequado, seja na orientação do profissional, no monitoramento da intensidade ou na aplicação de testes. Conclui-se que apenas um terço dos frequentadores de academias alcança as recomendações de volume de TA sugeridas pela literatura, bem como, vale ressaltar da importância da correta orientação e assistência que os profissionais de Educação Física.

**Palavras-chave:** Treinamento aeróbico. Academia. Exercício físico.

## ABSTRACT

Profile of aerobic training carried out by gym attenders

Aerobic training (AT) is one of the most important components of a physical activity program. This study aims to evaluate the profile of AT performed by gym goers in Vale do Rio Taquari and Rio Pardo - RS. This is a quantitative, cross-sectional descriptive study, which was approved by the institution's Ethics Committee. The research was carried out through an online questionnaire prepared by the researchers, containing questions related to their profile and the training carried out, in addition to questions that were intended to investigate the profile of the AT performed. Of the 438 participants, 282 (64.3%) of the sample did not meet the WHO recommendations of performing 150 min of AT weekly, either because they did not perform this type of training (n = 117) or because they did not reach the recommended volume (n = 165), where women demonstrate to perform more AT than men. Among AT practitioners, subjects who meet the recommendations perform the training with a greater volume, both in the weekly frequency ( $p < 0.001$ ) and in the duration of the session ( $p < 0.001$ ), in addition to performing the same with a greater intensity ( $p < 0.05$ ). The vast majority of subjects who undergo AT do not have adequate follow-up, whether in professional guidance, monitoring the intensity or the application of tests. It is concluded that only a third of gym goers reach the AT volume recommendations suggested by the literature, as well as, it is worth emphasizing the importance of correct guidance and assistance that Physical Education professionals.

**Key words:** Aerobic training. Gym. Physical exercise.

1 - Universidade do Vale do Taquari - Univates, Educação Física, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mail dos autores:  
franciele.storch@universo.univates.br  
cltiggemann@univates.br

## INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas, tanto de características aeróbicas como de força, promovem uma série de adaptações saudáveis aos seres humanos (Pedersen e Saltin, 2015).

O treinamento aeróbico (TA) é um importante componente de um programa de atividade física (Denadai e Greco, 2005), podendo ser realizado por meio de diversos tipos de exercícios, dentre eles a corrida, caminhada, ciclismo, natação e demais exercícios de característica contínua e de intensidade baixa a moderada (Souza e Bossi, 2012).

Conforme a Organização Mundial da Saúde (2020), além das alterações metabólicas que ele proporciona, também pode contribuir para a diminuição de fatores de risco para doenças ligadas ao estilo de vida.

Conforme Denadai e Greco (2005) as diferentes adaptações ocasionadas pelo treinamento aeróbico nos sistemas fisiológicos dependem, fundamentalmente, da interação entre a carga de treinamento realizada (intensidade, volume e frequência semanal), do estado inicial do treinamento (nível de treinabilidade) e do tipo de exercício (especificidade do movimento), ou seja, a dose imposta deve ser adequada ao perfil do sujeito.

Neste sentido, a atual diretriz da Organização Mundial da Saúde (2020) recomenda que adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade, ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade, ou ainda uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

Já para o American College of Sports Medicine (ACSM, 2014), a recomendação é que adultos entre 18 e 65 anos aparentemente saudáveis, ou com algumas doenças crônicas, incapacidades ou condições de saúde que objetivam melhorar seu condicionamento físico e sua saúde, devam realizar exercício aeróbico de intensidade moderada pelo menos 5 dias da semana, acumulando 30 a 60 minutos por dia, ou o exercício aeróbico de intensidade vigorosa realizado pelo menos 3 dias da semana acumulando 20 a 60 minutos por dia, ou uma combinação destes.

Além disso, recomenda-se uma progressão gradual do tempo de exercício,

frequência e intensidade para uma melhor aderência e menor risco de lesão.

Diferentes estudos têm buscado identificar qual a preferência e o tipo de atividade realizada em diferentes centros de treinamentos e academias. Uma pesquisa realizada em uma academia da zona norte do Rio de Janeiro (Cavalcanti e colaboradores, 2015), demonstraram que apenas 13,3% dos alunos preferem realizar treinamento aeróbico, sendo que destes, apenas 10% o realizam com prioridade. Outro estudo (Santos, Silva, e Viana, 2017) realizado com praticantes de uma academia de ginástica de Itapeverica da Serra-SP, constatou que as atividades mais praticadas pelos seus usuários são musculação (54,8%) e ginástica aeróbica (23,1%).

No Brasil, apenas 17,4% das pessoas realizam algum tipo de atividade física, e sendo destas, 49,1% preferem a caminhada, 24% academia ou musculação, 10,3% andar de bicicleta e correr (IBGE, 2017).

Assim, devido a importância que TA tem para a saúde e a qualidade de vida das pessoas, é imprescindível a realização de pesquisas que investiguem como e por quem este tipo de exercício está sendo prescrito nas salas de treinamento.

Desta forma, o objetivo desta pesquisa foi avaliar o perfil do TA realizado por frequentadores de academias, bem como, avaliar se as recomendações preconizadas pelos órgãos de saúde têm sido atingidas.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa trata-se de um estudo quantitativo, de natureza transversal descritiva. A amostra foi composta por frequentadores de academias de ginástica e musculação do Vale do Rio Pardo e Taquari-RS, sendo que fazem parte desta região 64 municípios.

Para participar do estudo os indivíduos deveriam respeitar os seguintes critérios: 1) frequentar uma academia de ginástica, musculação ou outro tipo de centro de treinamento; 2) estar frequentando o local por no mínimo por 3 meses; 3) ter 18 anos ou mais; e 4) concordar em participar do estudo, mediante o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Indivíduos que não preencheram corretamente o questionário ou deixaram questões em branco, foram excluídos do estudo. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale

do Taquari - UNIVATES, sob parecer 4.869.094.

O questionário foi elaborado baseado em conteúdos extraídos de Denadai e Greco (2005) e enviado para a avaliação de seu conteúdo para três profissionais da área, que após analisado, foi ajustado para que ele atendesse a demanda da pesquisa.

A aplicação do mesmo foi realizada através de um questionário online, realizado pelo aplicativo Google Forms, durante os meses de julho e agosto de 2021.

A amostra foi caracterizada como não probabilística por conveniência, sendo a divulgação e convite aos participantes realizada através de postagens em redes sociais, cartazes expostos em estabelecimentos de interesse e rede de contato dos pesquisadores.

Ao concordar em participar do estudo, os participantes respondiam a 5 questões relacionadas aos seus dados pessoais (sexo, idade, etc), 4 questões sobre o seu treinamento (objetivo, tempo de treinamento, etc), e uma última questão questionava quanto a realização ou não de TA nas salas de treinamento.

Caso o participante realizasse o TA, ele respondia a mais 10 questões, que buscavam investigar detalhes do perfil do seu treinamento (como modalidade, tipo de treinamento, duração da sessão, etc), e caso contrário, o questionário era finalizado.

A análise dos dados se deu por meio de estatística descritiva com valores de média e desvio padrão, bem como, distribuição de frequência.

Primeiramente foram comparadas as variáveis dos sujeitos que realizavam e não realizavam TA nas salas de treinamento, e posteriormente, apenas entre os que realizavam o TA, comparando os sujeitos que alcançavam e que não alcançavam as recomendações de tempo propostas pela OMS (2020) de 150 minutos semanais. Para tanto, as comparações das variáveis contínuas foram realizadas por meio do teste t Independente, enquanto as variáveis categóricas (proporções) por meio do teste Qui-quadrado, sendo adotado um nível de significância de  $p < 0,05$ . Todos os procedimentos foram analisados pelo software estatístico SPSS versão 20.0.

## RESULTADOS

No total foram recebidas 469 respostas de participantes de 29 cidades diferentes, sendo 25 respostas excluídas por não

pertencerem às cidades do Vale do Rio Pardo e Taquari, 1 por não concordar com TCLE, 1 por ter menos de 18 anos, e 5 por preencherem questões de forma incoerente.

Desta forma, a amostra final foi composta por 438 participantes, sendo 139 (31,7%) da cidade de Lajeado, 133 (30,3%) de Venâncio Aires, 33 (7,5%) de Estrela, 33 (7,5%) de Teutônia, 30 (6,8%) de Arroio do Meio, e o restante dos sujeitos de outras 23 (16,2%) cidades de municípios do Vale do Rio Pardo e Taquari - RS.

Quanto ao perfil dos sujeitos, a idade variou entre 18 e 63 anos ( $28,40 \pm 8,32$  anos), sendo 301 (68,7%) do sexo feminino, e 137 (31,3%) do sexo masculino (Tabela 1).

Com a análise do questionário (Tabela 1) constatou-se que 42,5% dos entrevistados encontram-se acima do peso, sendo 14,6% considerados obesos.

Quando analisado o nível de importância dado ao TA, 88,6% acham importante ou muito importante, sendo que entre os que realizam TA, 94,7% o consideram importante ou muito importante. Nas comparações das variáveis contínuas entre os que realizavam ou não TA, não foram encontradas diferenças entre as idades, massa corporal, estatura e índice de massa corporal (IMC) ( $p > 0,05$ ).

Já na comparação entre as proporções, foram encontradas diferenças significativas entre os sexos, onde uma maior proporção de mulheres realiza TA em relação aos homens (73,5 vs 26,5%), quando comparada com as que não realizam (55,6 vs 44,4%;  $p < 0,001$ ). Já quanto ao objetivo de treinamento, 79,5% dos que não realizam o TA buscam por saúde e hipertrofia, já entre os que realizam o TA apenas 62,6% buscam por estes objetivos, ou seja, neste último grupo percebe-se uma distribuição mais homogênea entre os demais objetivos.

Em relação ao nível de importância dado ao TA, mais de 94% dos que realizam ele, consideram sua prática importante ou muito importante, enquanto 71,8% dos que não realizam, consideram ter essa mesma importância ( $p < 0,05$ ). Entre os participantes que não realizam o TA, 91,5% prática preferencialmente musculação e CrossFit.

Comparando-se os subgrupos, dos que atingem e não atingem as recomendações (Tabela 2), constata-se que as variáveis sexo e IMC não apresentaram diferenças significativas entre os subgrupos ( $p > 0,05$ ). Foram

encontradas diferenças significativas em relação ao volume do treinamento, onde percebe-se um volume reduzido entre os que não atingem em relação aos que atingem, tanto na frequência semanal (1-3 vezes - 90,9 vs 59%,  $p < 0,001$ ), como na duração da sessão (de 15 a 30 minutos - 68,5 vs 37,2%,  $p < 0,001$ ), respectivamente. Já em relação a intensidade do exercício, percebe-se uma maior proporção de intensidade moderada/intensa entre os que atingem em relação aos que não atingem (93 vs 84,8%;  $p < 0,05$ ). Percebe-se que a principal forma de realizar o TA é por meio de esteiras (65,4%) e de forma contínua (58,3%).

Quando analisada a forma de mensurar a intensidade do TA, mais da metade dos participantes (53,6%) refere não usar nada. Quanto a realização de testes de aptidão

cardiorrespiratória, 84,4% não realiza nenhum teste, sendo este aspecto maior entre os que não atingem as recomendações (90,3%). Quase um terço (25,2%) não tem prescrição de treino realizada por um profissional, mesmo estando dentro de sala de treinamento.

Quando questionado aos 165 sujeitos qual o principal motivo de não alcançar 150 minutos de TA semanais, 82 (49,7%) relata falta de tempo, 66 (40%) relata não ser estimulado a alcançar tal meta, e 17 (10,3%) acha desnecessário.

Assim, dos 438 participantes, 282 (64,3%) da amostra não atinge as recomendações da OMS de realizar 150 min de TA semanais, sendo por não realizar este tipo de treinamento ( $n = 117$ ) ou por não atingir o volume recomendado ( $n = 165$ ).

**Tabela 1** - Perfil físico e do treinamento aeróbico (TA) realizado dentro de academias. Dividido entre os que realizam e não realizam o TA. Número absoluto e relativo [n (%)] e média e desvio padrão.

	Todos n = 438	Realizam TA 321 (73,3)	Não real. TA 117 (26,7)	Valor p
Idade (anos)	28,40 8,32	± 28,6 ± 8,71	28 ± 7,18	0,494
Estatura (cm)	169,02 9,75	± 168,42 9,5	± 170,66 ± 10,3	0,909
Massa corporal (kg)	72,11 15,53	± 72,06 ± 15	72,25 ± 17	0,089
IMC	25,11 4,28	± 25,30 4,29	± 24,59 ± 4,22	0,123
IMC Classificação				
Normal	252 (57,5)	177 (55,1)	75 (64,1)	0,240
Sobrepeso	122 (27,9)	95 (29,6)	27 (23,1)	
Obeso	64 (14,6)	49 (15,3)	15 (12,8)	
Sexo				
Feminino	301 (68,7)	236 (73,5)	65 (55,6)	<0,001
Masculino	137 (31,3)	85 (26,5)	52 (44,4)	
Objetivo do Treinamento				
Saúde/qualidade de vida	175 (40)	128 (39,9)	47 (40,2)	<0,001
Hipertrofia	119 (27,2)	73 (22,7)	46 (39,3)	
Emagrecimento	76 (17,4)	66 (20,6)	10 (8,5)	
Performance/aptidão	61 (13,9)	50 (15,6)	11 (9,4)	

Combinado	7 (1,6)	4 (1,2)	3 (2,6)	
Tempo de treinamento				
4 a 6 meses	119 (27,2)	87 (27,1)	32 (27,4)	0,075
7 a 12 meses	82 (18,7)	61 (19)	21 (17,9)	
13 a 24 meses	58 (13,2)	50 (15,6)	8 (6,8)	
≥25 meses	170 (40,9)	123 (38,3)	56 (47,9)	
Principal modalidade que pratica				
Musculação	315 (71,9)	222 (69,2)	93 (79,5)	<0,036
CrossFit/funcional	43 (9,8)	29 (9,0)	14 (12,0)	
Treinamento em ergômetros	41 (9,4)	36 (11,2)	5 (4,3)	
Ginásticas	31 (7,1)	27 (8,4)	4 (3,4)	
Combinado	8 (1,8)	7 (2,2)	1 (0,9)	
Nível de importância que você dá ao TA				
Importante	222 (50,7)	157 (48,9)	65 (55,6)	<0,001
Muito importante	166 (37,9)	147 (45,8)	19 (16,2)	
Pouco importante	28 (6,4)	14 (4,4)	14 (12,0)	
Não acho importante	8 (1,8)	1 (0,3)	7 (6,0)	
Indiferente	14 (3,2)	2 (0,6)	12 (10,3)	

**Tabela 2** - Perfil do TA realizado dentro de academias. Dividido em quem atinge e não atinge a recomendação de 150 minutos de treinamento semanal. Número absoluto e relativo [n (%)].

	Todos (n = 321)	Atinge 156 (48,6)	Não atinge 165 (51,4)	Valor p
Sexo				
Feminino	236 (73,5)	119 (76,3)	117 (70,9)	0,276
Masculino	85 (26,5)	37 (23,7)	48 (29,1)	
IMC Classificação				
Normal	252 (57,5)	81 (51,9)	96 (58,2)	0,463
Sobrepeso	122 (27,9)	48 (30,8)	47 (28,5)	
Obeso	64 (14,6)	27 (17,3)	22 (13,3)	
Qual exercício mais pratica na academia				
Esteira	210 (65,4)	95 (60,9)	115 (69,7)	0,493
Ginásticas	51 (15,9)	28 (17,9)	23 (13,9)	

Bicicleta/spinning	46 (14,3)	24 (15,4)	22 (13,3)	
Elíptico	8 (2,5)	5 (3,2)	3 (1,8)	
Vários	6 (1,9)	4 (2,6)	2 (1,2)	
Qual o tipo de treinamento que você mais realiza				
Contínuo (+ 10 min sem paradas)	187 (58,3)	90 (57,7)	97 (58,8)	0,232
Intercalando intensidades	84 (26,2)	40 (25,6)	44 (26,7)	
Fracionado	46 (14,3)	22 (14,4)	24 (14,5)	
2 tipos ou mais	4 (1,2)	4 (2,6)	0	
Na maioria das semanas, quantas vezes por semana realiza o treinamento				
1 vez	43 (13,4)	9 (5,8)	34 (20,6)	<0,001
2-3 vezes	199 (62)	83 (53,2)	116 (70,3)	
4-5 vezes	65 (20,2)	51 (32,7)	14 (8,5)	
6-7 vezes	14 (4,4)	13 (8,3)	1 (0,6)	
Na maioria das vezes, quanto tempo dura cada sessão do treinamento				
Até 15 min	59 (18,4)	11 (7,1)	48 (29,1)	<0,001
de 16 min a 30 min	112 (34,9)	47 (30,1)	65 (39,4)	
de 31 min a 60 min	125 (38,9)	81 (51,9)	44 (26,7)	
de 61 min a 90 min	21 (6,5)	14 (9)	7 (4,2)	
mais de 90 min	4 (1,2)	3 (1,9)	1 (0,6)	
Utiliza algum equipamento ou teste para medir a intensidade do TA				
Não uso nada, apenas faço	172 (53,6)	70 (44,9)	102 (61,8)	<0,013
Sim, velocidade do aparelho	88 (27,4)	53 (34)	35 (21,2)	
Sim, controlo a frequência cardíaca	43 (13,4)	25 (16)	18 (10,9)	
Sim, usa a escala de PE	18 (5,6)	8 (5,1)	10 (6,1)	
Continuação da Tabela 2				
Na maioria das sessões como você percebe a intensidade do TA				
Leve	15 (4,7)	3 (1,9)	12 (7,3)	<0,045
Moderado	166 (51,7)	77 (49,4)	89 (53,9)	
Intenso	119 (37,1)	68 (43,6)	51 (30,9)	
Muito intenso	15 (4,7)	6 (3,8)	9 (5,5)	
Não presto atenção / não sei	6 (1,9)	2 (1,3)	4 (2,4)	
Quem prescreveu o seu treinamento aeróbico				
Um profissional da academia	192 (59,8)	95 (60,9)	97 (58,8)	0,503

Ninguém, faço do meu jeito	81 (25,2)	39 (25,0)	42 (25,5)	
Um estagiário da academia	26 (8,1)	11 (7,1)	15 (9,1)	
Outro profissional fora da academia	12 (3,7)	4 (2,6)	8 (4,8)	
Peguei na internet	8 (2,5)	5 (3,2)	3 (1,8)	
Nenhuma das alternativas	2 (0,6)	2 (1,3)	0 (0)	
Realiza algum teste para avaliar sua aptidão cardiorrespiratória				
Não, nenhum	271 (84,4)	122 (78,2)	149 (90,3)	<0,048
Sim, teste na esteira	35 (10,9)	23 (14,7)	12 (7,3)	
Sim, teste de Cooper	7 (2,2)	5 (3,2)	2 (1,2)	
Sim, teste na pista	4 (1,2)	2 (1,3)	2 (1,2)	
Sim, não sei dizer qual	3 (0,9)	3 (1,9)	0	
Cardiologista	1 (0,3)	1 (0,6)	0	

## DISCUSSÃO

O presente artigo teve como objetivo avaliar o perfil do TA realizado por frequentadores de academias, correlacionando se este vai ao encontro com as recomendações estabelecidas pela Organização Mundial de Saúde (2020).

Os resultados encontrados apontam que apenas 35,7% dos avaliados atingem as recomendações propostas, enquanto 37,7% realizam TA, porém em doses inferiores, e 26,7% não realizam nenhum TA nas salas de treinamento.

Diversos estudos apontam para uma maior prevalência e preferência pela prática de musculação nas salas de treinamento (Jesus, Macedo, Oliveira, 2019; Zamai e colaboradores, 2016; Albuquerque, 2012; Costa e colaboradores, 2015), sendo que os exercícios aeróbios parecem ser a segunda opção nestes espaços (Jesus, Macedo, Oliveira, 2019).

Fizeram parte desse estudo diversas academias, de porte pequeno a grande, simples e de rede, porém, não se sabe a estrutura que estes espaços oferecem a seus clientes, e o quanto este é suficiente suprir a demanda dos alunos.

Além disso, este estudo revelou um número preocupante de participantes (42,5%) com sobrepeso e/ou obesos.

Conforme o ACSM (2014) para a maioria das pessoas, os problemas de saúde relacionados com o aumento da obesidade, constituindo um conjunto de fatores que constitui no modo de vida, dentre eles, à reduzida prática de atividade física e a alimentação excessiva e rica em alimentos processados e industrializados (Saúde Brasil, 2017).

Quando analisados os participantes que realizam o TA, percebe-se uma distribuição mais homogênea entre os seus objetivos, onde 62,6% buscam por hipertrofia e saúde, e os demais buscam por emagrecimento e performance. Um estudo realizado com 78 mulheres praticantes de exercícios aeróbios em academias do Rio de Janeiro, demonstrou que 56,0% desejam emagrecer, 26,7% desejam apenas saúde e qualidade de vida, e os outros 17,3% desejam manter o peso atual (Alvarez, Reis, Ennes, 2008).

Sabe-se que o déficit calórico é o principal responsável pelo emagrecimento, onde muitas pessoas optam pelo TA. Uma pesquisa realizada em uma academia que buscou verificar os conhecimentos de 31 frequentadores sobre emagrecimento e exercício físico, os resultados demonstraram que 32% realizam somente exercícios aeróbios para auxiliar no emagrecimento (Júnior e colaboradores, 2011).

Neste estudo constatou-se que entre os praticantes de TA, a maior parte não atinge

o recomendado pela Organização Mundial de Saúde (2020). Dentre os que atingem, observa-se uma maior frequência semanal, maior duração da sessão e intensidades superiores em suas sessões de treinamento.

O ACSM (2014) recomenda que os exercícios podem ser realizados cinco vezes por semana, com duração de 30 a 60 minutos de intensidade moderada, ou 20 a 60 minutos de exercício de intensidade vigorosa, três vezes por semana.

Podendo ser uma sessão contínua, ou várias sessões mais curtas (de pelo menos 10 minutos), sendo também aceitáveis para um acúmulo da quantidade desejada de exercício diário (ACSM, 2014).

Uma maior frequência semanal de treinamento pode apresentar melhor qualidade de vida geral e de domínio físico, comparadas às pessoas com menor frequência semanal (Rodel e colaboradores, 2020).

Contudo, no presente estudo, observou-se que o principal motivo relatado para não alcançar os 150 minutos semanais foi a falta de tempo.

Mesmo assim, importante mencionar que pesquisas atuais mostram que é possível obter benefícios à saúde e a estética praticando atividades físicas por um tempo muito menor.

Gillen e colaboradores (2016) aplicaram um protocolo em bicicleta ergométrica em homens sedentários, onde um grupo realizava o exercício de forma vigorosa intervalada por 10 minutos e outro grupo realizava o exercício de forma moderada contínua por 50 minutos.

Os resultados demonstraram que em ambas as variações melhoraram na mesma medida os índices de saúde cardiometabólica, mesmo com um treinamento ter um volume de exercício cinco vezes menor que o outro.

Portanto, a realização de TA mesmo que abaixo da recomendação pode ser benéfica ao praticante, se mostrando como uma alternativa para quem não dispõe de tempo suficiente para treinar.

O controle da intensidade é de grande relevância em um programa de treinamento físico, contudo, no presente estudo mais da metade dos participantes (53,6%) refere não usar nenhuma forma de mensuração dela.

São diversas as maneiras que o participante e o profissional de Educação Física podem utilizar para tal finalidade, como por exemplo, a velocidade do aparelho, ritmo, potência, gasto calórico, consumo de oxigênio,

frequência cardíaca. Os mesmos podem ser monitorados através de frequencímetros, palpação arterial, escalas de percepção de esforço, entre outros métodos.

Ainda neste sentido, quanto a realização de testes de aptidão cardiorrespiratória, 84,4% não realiza nenhum tipo de avaliação, sendo o problema maior entre os que não atingem as recomendações (90,3%).

A não realização de teste cardiorrespiratório parece ser comum nestes ambientes. Cavalcanti e colaboradores (2015), não encontraram a realização deste tipo de teste na avaliação funcional realizada pré-treinamento em alunos de uma academia. Outro estudo demonstrou que apenas 28% dos alunos de uma academia fizeram avaliação funcional antes de iniciarem o treinamento (Silva e colaboradores, 2013). Mesmo em populações especiais (hipertensos), boa parte (32,5%) não realiza testes e avaliações (Monteiro e colaboradores, 2010).

A realização de testes de aptidão física faz parte de um programa de avaliação física adequado, eles objetivam educar os participantes sobre seu estado de condicionamento físico atual, fornecer dados aos profissionais para o desenvolvimento de prescrições de exercícios, coletar dados iniciais e de acompanhamento que possibilitem a avaliação do progresso dos participantes, e auxiliam na motivação, traçando metas futuras e celebrando as alcançadas (ACSM, 2014).

Os testes devem ser refeitos periodicamente, a fim de acompanhar os resultados do praticante perante o treinamento submetido.

Desta forma, cabe ao profissional responsável realizar as alterações necessárias, a fim de proporcionar os benefícios ao praticante.

Um quarto (25,2%) dos participantes não tem prescrição de treino realizada por um profissional de Educação Física, mesmo estando dentro de sala de treinamento para este fim.

Uma pesquisa investigou a influência do profissional de Educação Física sob o TA praticado por 78 mulheres em academias, sendo que os resultados demonstraram que apenas 6,5% das entrevistadas obtiveram informação sobre seu treinamento com o profissional, as outras 93,5% parecem se basear principalmente em outras fontes de informação.

Desta forma, mais de 40% das entrevistadas apresentaram estar treinando em excesso, além de demonstrarem desconhecimento sobre a manipulação adequada das variáveis do treinamento (Alvarez, Reis, Ennes, 2008).

Um estudo de Ceschini e colaboradores (2016), realizado com 610 profissionais de Educação Física atuantes em academias de São Paulo, buscou diagnosticar o perfil de conhecimento destes profissionais sobre a recomendação do exercício aeróbico para adultos saudáveis e pessoas com doenças cardiovasculares. O resultado apontou que 66,4% dos entrevistados acertaram todos os critérios da prescrição do exercício aeróbico para a população saudável e 61,1% para a população com complicações cardiovasculares.

Outro estudo (Ceschini e colaboradores, 2018) buscaram descrever o conhecimento dos profissionais de Educação Física sobre a recomendação do exercício aeróbico para idosos, 71,5% acertaram o critério duração, 60,3% frequência semanal e 20,2% intensidade.

Para que o TA provoque os benefícios propostos ao seu praticante, ele deve ser realizado de forma correta, desta forma, torna-se imprescindível a prescrição e acompanhamento de um profissional qualificado para a execução do programa de treinamento.

Quase dois terços da amostra total realizam o TA, porém, percebe-se descaso com algumas variáveis do treinamento, recomendações e acompanhamento profissional. Por exemplo, mais da metade dos participantes referem não controlar a intensidade do treinamento, ou seja, não utilizam nenhum tipo de equipamento ou auxílio profissional para mensurá-la. Sabe-se que intensidades inferiores a 60% da FCmax, ou 50% do VO<sub>2</sub> max são insuficientes para promover uma melhora do sistema cardiorrespiratório (Denadai e Greco, 2005).

Ou seja, é essencial que o TA seja realizado obedecendo variáveis como progressão, intensidade, o que se torna difícil quando tal dado não é registrado e acompanhado.

Mesmo que mais de 40% dos que realizam o TA não tenha seu treinamento prescrito por um profissional da academia, para que a intensidade seja prescrita respeitando a individualidade do sujeito, condizendo com seu

objetivo, e seguindo as recomendações, é essencial que sejam realizadas avaliações e testes de aptidão, afim de proporcionar os melhores resultados mediante o treinamento.

A desatenção com a variável intensidade, onde, 84,4% dos praticantes de TA não realizam nenhum tipo de teste para medir sua capacidade aeróbica, o que conseqüentemente leva a uma prescrição e prática de TA incerta.

## CONCLUSÃO

Os resultados obtidos neste estudo demonstram que grande parte dos frequentadores de academias de ginástica e musculação, não atingem as recomendações da OMS de 150 minutos semanais de TA.

Entre os que atingem o recomendado, grande parte não controla a intensidade, não realiza testes de aptidão, e não tem seu treinamento prescrito por um profissional da academia.

Porém, uma maior frequência semanal, sessões mais longas utilizando esteiras, e de forma contínua, parecem ser a preferência por quem atinge os 150 minutos semanais.

Como limitação deste estudo, é importante mencionar que não foi investigado a possível realização de TA fora de salas de treinamento, seja como forma de lazer ou como complemento de sua prescrição, e neste caso, poderia alterar os resultados encontrados.

Desta forma, recomenda-se novos estudos que investiguem a realização do TA em ambientes externos, além de outros espaços destinados ao treinamento.

Por fim, vale ressaltar da importância da correta orientação e assistência que os profissionais de Educação Física nas academias devem prestar aos seus clientes, estimulando e incentivando os mesmos a prática correta do TA.

## REFERÊNCIAS

- 1-Albuquerque, M. M. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Núm. 32. p. 112-117. 2012.
- 2-Alvarez, F. G. G.; Reis, J. C. F.; Ennes, M. G. Avaliação da prática de atividade aeróbia e nível de conhecimento dos seus praticantes. Revista de Educação Física. Vol. 77. Núm. 140. 2008.

- 3-American College of Sports Medicine. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 9ª edição. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan. 2014.
- 4-Cavalcanti, W. F.; Favaris, F. M.; Guimarães, T.; Pastore, J. C. F.; Costa, F. C. H.; Ferreira, C. A. A. A importância do exercício aeróbico e sua prescrição na visão dos professores e alunos de uma academia na zona norte do Rio de Janeiro. Coleção Pesquisa em Educação Física. Vol. 14. Núm. 04. p.23-32. 2015.
- 5-Ceschini, F. L.; Andrade, E. L.; Ramalho, B. T.; Bacalini, D. S.; Figueira, A. J. Conhecimento da prescrição do exercício aeróbico para pessoas com doenças cardiovasculares. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 24. Núm. p. 119-128. 2016.
- 6-Ceschini, F.; e colaboradores. Conhecimento dos profissionais de educação física sobre prescrição do exercício aeróbico e resistido para idosos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 24. Núm. 6. 2018.
- 7-Costa, A. C. P.; e colaboradores. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Vol. 29. Núm. 3. p. 453-464. 2015.
- 8-Denadai, B. S.; Greco, C.C. Prescrição do treinamento aeróbico: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2005.
- 9-Gillen, J.B.; e colaboradores. Twelve Weeks of Sprint Interval Training Improves Indices of Cardiometabolic Health Similar to Traditional Endurance Training despite a Five-Fold Lower Exercise Volume and Time Commitment. PLoS One. 2016.
- 10-IBGE. Pnad. Práticas de esporte e atividade física: 2015. Rio de Janeiro. 2017.
- 11-Jesus, L. L.; Macedo A.; Oliveira, D. M. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. SALUSVITA. Vol. 38. Núm. 1. p. 27-39, 2019.
- 12-Júnior, J. D.; e colaboradores. Avaliação do conhecimento sobre emagrecimento e exercício físico de frequentadores de academias de ginástica de Santarém, Pará. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 5. Núm. 29. p. 10. 2011.
- 13-Monteiro, L. Z.; e colaboradores. Nível de conhecimento do profissional de educação física frente a alunos com hipertensão arterial nas academias de ginástica. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Vol. 12. Núm. 4. 2010.
- 14-Pedersen, B. K.; Saltin, B. Exercise as medicine-evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scandinavian journal of medicine & science in sports. Vol. 25. p. 1-72. 2015.
- 15-Rodel, R. G. B.; Danielevicz, A.; Sirydakis, M. E. M.; Delevatti, R. S. Quality of life associated with training frequency: a cross-sectional comparative study. Research, Society and Development. Vol. 9. Núm. 9. p.663997549. 2020.
- 16-Saúde Brasil. Obesidade é porta de entrada para outras doenças. 2017.
- 17-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. Vol. 11. Núm. 68. p. 986-994. 2017.
- 18-Silva, T. C. B.; e colaboradores. Identificação do perfil dos alunos de uma academia de Belford Roxo-RJ por meio da avaliação funcional. Coleção Pesquisa em Educação Física. Vol. 12. Núm. 3. 2013.
- 19-Souza, L. R.; Bossi, L. C. Treinamento resistido versus aeróbico: influência na composição corporal feminina 20-30 anos. Revista Digital EFDeportes.com. Buenos Aires. Núm. 172. 2012.
- 20-Zamai, C. A.; Bavoso, D.; Rodrigues, A. A.; Barbosa, J. A. Motivos de adesão manutenção e resultados alcançados através da prática de atividades físicas em academias. Revista Saúde e Meio Ambiente. Vol. 3. Núm. 2. p. 13-22. 2016.
- Recebido para publicação em 17/06/2022  
Aceito em 26/08/2022