



PERFIL DOS IDOSOS PRATICANTES DE ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE JOÃO PESSOA - PB

Marcos Antônio de Araújo Leite Filho¹
Rodrigo Wanderley de Sousa Cruz¹

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar o perfil dos idosos praticantes de academias de musculação da cidade de João Pessoa – Paraíba. Classificou-se como uma pesquisa descritiva e transversal. A amostra foi compreendida por 100 idosos (homens e mulheres) com idades superiores há 60 anos. As coletadas das informações foram realizadas por meio de um questionário (anamneses), aplicado em quatro academias na cidade de João Pessoa-PB, de regiões metropolitanas diferentes (norte, sul, leste e oeste). Como resultados, verificou-se que os participantes eram maioria (56%) do sexo feminino, a higiene mental (38%) aparece como principal incentivo para busca pela atividade, seguida pela estética (22%). Percebeu-se que a maioria (36%) exercita cinco vezes por semana, praticam musculação (62%) a mais de um ano e não apresentaram (49%) nenhum problema de saúde. Conclui-se que os idosos estão a cada dia mais consciente da importância do treinamento com pesos, fisicamente mais saudáveis, além da melhora das suas capacidades cotidianas através da frequência do treinamento, e o retardo do envelhecimento fisiológico.

Palavras-Chave: Musculação, Envelhecimento, Exercícios.

RESUME

This study aimed to identify the profile of practitioners of bodybuilding gyms in the city of João Pessoa elderly - Paraíba. It was classified as a descriptive and cross-sectional survey. The sample was comprised of 100 elderly subjects (men and women) aged 60 years higher. The collected information were performed by means of a questionnaire (anamnesis), applied to four academies in the city of João Pessoa-PB, different metropolitan areas (north, south, east and west). As a result, it was found that participants were the majority (56%) were female, mental hygiene (38%) appears as the main incentive to search by activity, followed by aesthetics (22%). It was noticed that the majority (36%) exercise five times a week, practice strength training (62%) more than a year and did not present (49%) no health problems. It was concluded that the elderly are every day more conscious of the importance of weight training, physically healthier, thus improving their everyday skills by attending training, and the delay of physiological aging.

Keywords: Exercise, Aging, Exercise.



1 INTRODUÇÃO

O aumento na expectativa de vida tem levado a atenção sobre o envelhecimento saudável, um planejamento diversificado de atividades físicas poderá amenizar o processo de envelhecimento com medidas preventivas de saúde (KALACHE, 2008).

De acordo com o Estatuto do Idoso (2003), considera-se idosa a pessoa que tem idade igual ou superior a 60 anos. Estima-se que em 2025 exista um contingente de 32 milhões de idosos no Brasil, o que proporcionará o sexto em número de idosos no mundo (IBGE, 2010).

Os exercícios físicos em especial o treinamento resistido (musculação) proporcionam meios de prevenção das doenças mais acometidas aos idosos, tornando-os mais independentes para a realização das atividades da sua vida cotidiana (SALVADOR, et al. 2009).

A falta de exercícios e a capacidade de resposta dos idosos são os principais problemas de saúde relacionados ao envelhecimento, doenças essas adquiridas com o passar dos anos, como osteoporose, fraturas ósseas e doenças cardíacas (AMARAL et al. 2007).

Diante de algumas pesquisas (Carmo, 2008; Amaral, 2007; Gomes e Pinto, 2007; Lima et.al., 2012; Domenico e Schutz, 2009; Medeiros, 2009; Leite Filho e Montenegro 2004) envolvendo idosos praticantes de exercícios físicos no Brasil e no Mundo, percebe-se ainda uma carência de novas investigações desta população em destaque, principalmente em academias de musculação na cidade de João Pessoa. Assim, o objetivo do pressuposto trabalho foi identificar o perfil dos idosos praticantes de academias de musculação da cidade de João Pessoa – Paraíba.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva e transversal (THOMAS E NELSON, 2012). A amostra foi compreendida por 100 idosos de ambos os sexos com idade superior a 60 anos, selecionados aleatoriamente em 04 (quatro) academias (regiões metropolitanas Norte, Sul, Leste, Oeste) da cidade de João Pessoa-PB.

Quanto ao instrumento de coleta, utilizou-se um questionário proposto por Leite Filho e Montenegro (2004) que teve que ser adaptado para a realização desta pesquisa. Foram analisados os resultados dos questionários no programa Microsoft Office® Excel 2007 por meio dos valores em percentuais. Em acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, este estudo teve a aprovação do comitê de ética com o número do parecer: 247.266 e CAAE: 15048613.0.0000.5176.

3 CONCLUSÃO

O Gráfico 1 apresenta os percentuais dos praticantes idosos em relação aos sexos que realizam exercícios físicos em academias, verificou-se que a maioria dos participantes era do sexo feminino, representando 56% da amostra (56 indivíduos). Os achados da pesquisa corroboram com os resultados encontrados por Valença Neto (2014), que verificou uma população predominantemente feminina com média de idade de 63,75 anos. Um outro estudo de Rocha, Carneiro e Júnior (2011) com 42 idosos de Itabuna, com idades de 60 a 73 anos, também verificou predominância feminina na prática da musculação, dessa vez, com um percentual bem maior para as mulheres 86% (n=36) em observação aos dos homens (14%) (n=6).

Destaca-se que ao iniciar a prática de atividade física, os homens (idosos) tendem a focar na funcionalidade e as mulheres na aparência. Nas mulheres o foco é desviado para a estética, pois as mesmas apresentam uma insatisfação com o corpo durante o processo de envelhecimento (MATSUO, 2007), isso pode explicar em parte o fato da maior parte da amostra ser representada por sujeitos do sexo feminino.

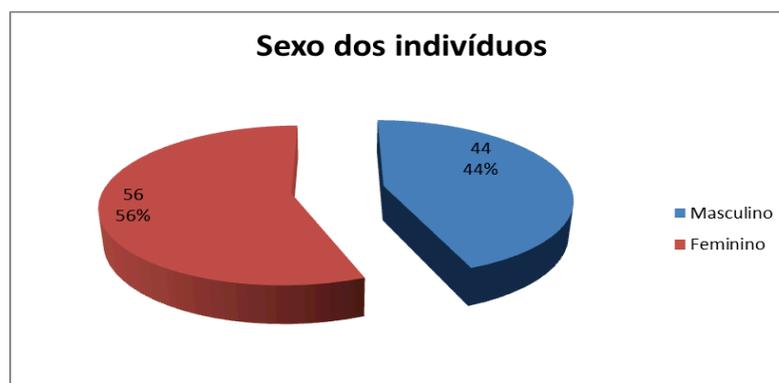


Gráfico 1 – Percutais de idoso em relação ao Sexo

Quanto ao objetivo dos idosos pela prática da musculação (Gráfico 2), a higiene mental (38%) destaca-se como principal incentivo, seguida pelo lazer (21%). Moraes (2007) verificou em seu estudo com mulheres praticantes de musculação a qualidade de vida (83%) como principal objetivo. Ainda segundo Moraes (2007) para os homens a Indicação Médica (34%) prevaleceu, divergindo assim do pressuposto trabalho. Já Andrade et al., (2000) verificou que 88,9% dos idosos procuraram os exercícios físicos para melhorar sua qualidade de vida (64,7%) e 35,3% por orientação médica. Na pesquisa realizada por Gomes (2009) foi verificado que existem motivos para que os idosos pratiquem exercícios físicos bem como: “melhorar ou manter o estado de saúde” (92,5%), “aumentar o contato social” (85%), “prevenir doenças” (85%), “aprender novas atividades” (82,5%) e “aumento da autoestima” (82,5%).

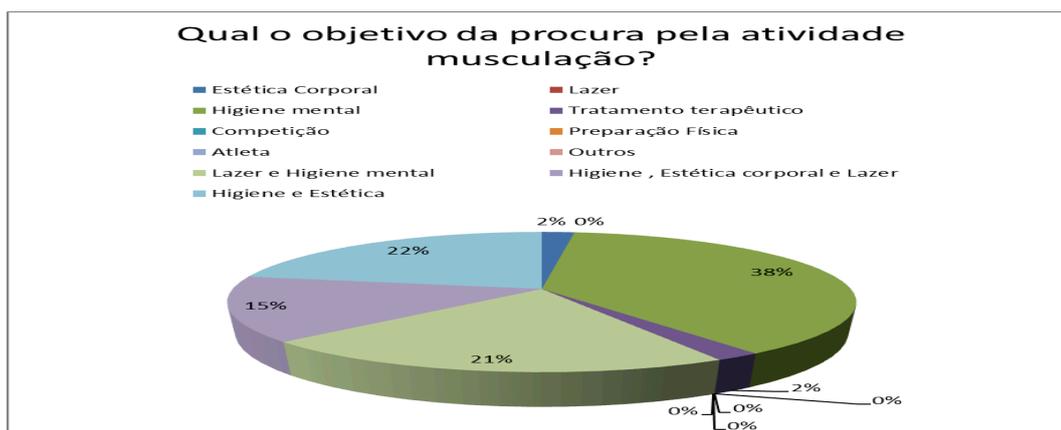


Gráfico 2 - objetivo dos idosos pela prática da musculação

Em relação a quanto tempo (meses/anos) eles praticam a atividade musculação (Gráfico III), percebe-se que os mesmos são bastantes assíduos, com 62% a mais de um ano, ficando logo em seguida com 17%, realizando a um ano. Moraes (2007) em seu estudo abordou sobre o tempo de prática na musculação, foi observado que a maioria dos sujeitos avaliados se apresenta com o tempo 12 ± 9 meses. Já Marques, Sousa e Silva (2009), com também praticantes constatou $18,4 \pm 9$ meses. Gomes (2009) com idosos praticantes de atividades físicas relatou um resultado médio de $5,7 \pm 3,6$ anos. Percebe-se então, a aderência que a atividade física em especial a musculação proporciona nas vidas dos indivíduos idosos, colaborando os achados anteriores com o presente trabalho.

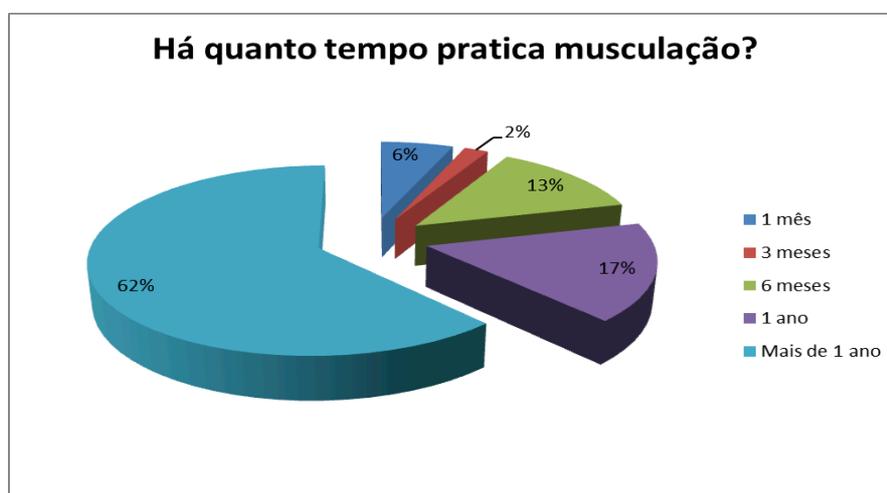


Gráfico 03 – Tempo que os idosos realizam a musculação

No gráfico 04 expõe os valores referentes a quantos dias por semana os sujeitos frequentavam a academia para realização dos exercícios, a maioria realiza cinco (36%) e quatro (35%) vezes. Esses dois dias junto perfazem um total de 71% da amostra (n=71). Destaca-se que nenhum dos sujeitos respondeu realizar a atividade em apenas um ou em sete dias. Medeiros (2009) constatou em sua amostra que a maioria pratica musculação cinco dias

por semana, com um percentual de 52%, em segundo lugar os praticantes que frequentam as academias apenas três dias por semana com 26% do valor total.

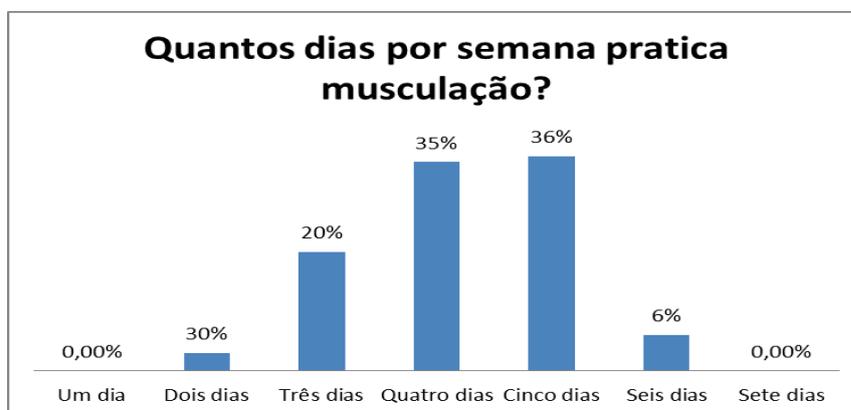


Gráfico 04 – Dias por semanas praticados na musculação

O Gráfico 05 apresenta os dados referentes a quanto tempo diário os sujeitos gastavam para realizar suas atividades na academia (musculação). O maior valor corresponde a 60 minutos de prática (43%, n=43) seguido por noventa minutos (29%). Assim, se levar em consideração os princípios do treinamento com peso, acredita-se que o tempo de 90 minutos de duração de atividades, encontra-se demasiada, pois Gentil (2002), verificou que treinos com volume de 12 séries semanais (seis séries por sessão de treino) e com duração de 25 minutos podem ser eficientes para obtenção de ótimos resultados. Porém, outros fatores precisam ser levados em consideração, tais como, a lado social, emotivo, afetivo e entre outros.

Leite Filho e Montenegro (2004) ao traçar o perfil dos praticantes de musculação naquela época, mostrou por meio de uma amostra 2050 pessoas, que 30% passavam 60 minutos na academia e 38% uma hora e meia. Já Sousa (2009) e Moraes (2007) com idosos praticantes de hidroginástica, percebeu uma média de 45 e 51,6 minutos respectivamente. Diante das análises nos artigos mencionados anteriormente com o pressuposto trabalho, percebe-se uma semelhança no tempo que os idosos gastam diariamente na academia.

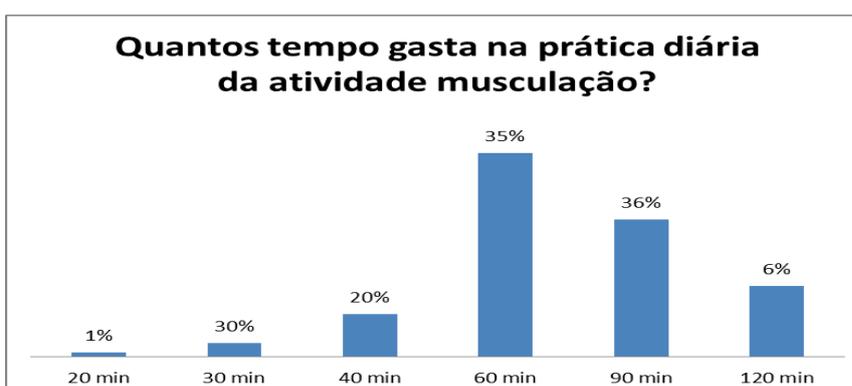


Gráfico 5 – Tempo gasto diariamente na atividade da musculação



Em relação às patologias apresentadas (gráfico 06), percebe-se que 49% não apresentarão nenhum problema de saúde. Diante do tempo que eles praticam a atividade musculação (gráfico 3), pressupõem-se, alguns benefícios na vida destes indivíduos, destacando assim a ausência de patologias. Segundo Gonçalves (2013), a força muscular bem como o tônus é de extrema importância para as funções do desenvolvimento das atividades da vida diária. O autor ainda afirma que o treinamento com pesos (musculação) é considerado importante instrumento de preparação e revitalização de problemas patológicos presentes em idosos, através do aumento da força, prevenção de possíveis quedas, aumento da massa muscular e retardado do envelhecimento.

Mazzeo et al. (1998) através de seu estudo, constatou, que os idosos praticantes de treinamento com pesos possuem igual ou superior chance de hipertrofia quando comparado aos jovens. Já o estudo de Dantas et al. (2009), realizado durante 8 semanas com idosos praticantes de musculação verificou ganhos de força muscular de 161 a 196%. Com isso, foi identificado a importância da prática de musculação para a melhora da saúde e qualidade de vida desta população.

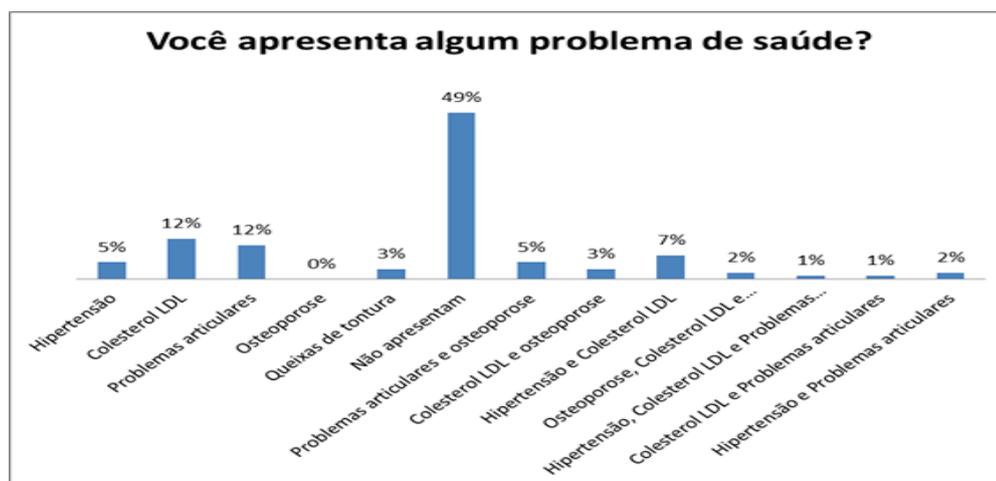


Gráfico 06- Patologias apresentadas pelos idosos praticantes de musculação

Diante das informações apresentadas neste trabalho, foi verificado que a maioria dos idosos praticantes de musculação eram do sexo feminino, apresentavam como objetivo da prática a higiene mental e realizavam os exercícios (musculação) de cinco a quatro vezes por semana a mais de um ano. Percebeu-se assim, em relação às patologias que a maioria não apresentou nenhum problema de saúde. Conclui-se que os idosos estão cada dia mais consciente da importância do treinamento com pesos, proporcionado assim, melhorias das suas capacidades cotidianas através da frequência do treinamento e o retardo do envelhecimento fisiológico. A partir disso, sugere-se que futuros estudos sejam realizados contendo uma maior amostra, e um aprofundamento de estudos separando os sexos para classificar os níveis acima referidos.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMARAL, P.N.; POMATTI, D. M.; FORTES, V.L.F.; **Atividades físicas no envelhecimento humano: uma leitura sensível criativa.** RBCEH, Passo Fundo, v. 4, n. 1, p. 18-27, jan/jun. 2007.
- ANDRADE, E. L. et al. **Barriers and motivational factors for physical activity adherence in elderly people in developing country.** Medicine and Science in Sports and Exercise, v. 33, supl, 7, p. 141, 2000.
- CARMO, N.M.; MENDES, E.L.; BRITO, C.J.; **Influência da atividade física nas atividades da vida diária de idosos.** RBCEH, Passo Fundo, v. 5, n. 2, p. 16-23, jul./dez. 2008.
- DANTAS, E. H. M. et al. **Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosos.** R. bras. Ci. e Mov. 2009;17(3):61-69.
- DOMENICO, L.; SCHUTZ, G.R.; **Motivação em idosos praticantes de musculação.** <<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital, Buenos Aires - Ano 13, n.130. Março, 2009. Acesso em : 01/03/13.
- GENTIL, P; et al. (2014a). **Effects of equal-volume resistance training performed one or two times a week in upper body muscle size and strenght of untrained Young men.** Journal Sports Medicine and Physical Fitness.
- GOMES, K. V; ZAZÁ, D. C. **Motivos de Adesão a Prática de Atividade Física em Idosas.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde • Volume 14, Número 2, 2009.
- GOMES, C.L.; PINTO, G.B. **Pesquisando o lazer de um grupo de idosos no Brasil.** <<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital, Buenos Aires - Ano 11, n.106. Março, 2007. Acesso em : 01/03/13.
- GONÇALVES, G. H.; SILVA, R. M. **A suplementação com aminoácidos de cadeia ramificada na atividade física.** In: 8º Simpósio de Ensino de Graduação, 2010. Disponível em: <http://www.unimep.br/phpg/mostracademica/anais/8mostra/4/96.pdf>. Acesso em : 05 mar. 2013.
- IBGE (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA). **Primeiros resultados definitivos do Censo 2010:** população do Brasil é de 190.755.799 pessoas. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1866&id_pagina=1>. Acesso em 10/04/2013.
- KALACHE, A; **O mundo envelhece: é imperativo criar um pacto de solidariedade social.** Ciência & Saúde Coletiva, v.13, n.4, p.1107-1111, 2008.
- LEITE FILHO, M.A.A, MONTENEGRO, R. C. **Perfil dos Praticantes de Musculação das Academias de João Pessoa.** 2004. 51 fls. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ.



LIMA, R.M. et.al. **Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular de idosas: uma comparação entre métodos.** Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum. v.14, n.4, p.409-418, 2012.

MARQUES, V. S. ; SOUSA, J. M. R.; SILVA, M. V. A. **Motivos que levam indivíduos do sexo masculino à prática da musculação.** In: IV Congresso de Pesquisa e Inovação da Rede Norte e Nordeste de Educação Tecnológica, Belém – Pa, 2009.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** Revista Mineira de Educação Física. v. 10, n. 1, p. 195-209, 2002.

MAZZEO, R. S; et al. **Exercício e atividade física para pessoas idosas:** Colégio Americano De Medicina Esportiva, posicionamento oficial. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 3, n. 1, p. 48-78, jan. 1998.

MEDEIROS, A. M. F. **Estudo da Motivação em Praticantes de Musculação nas Academias de João Pessoa.** Monografia. Curso de Educação Física – Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ. 2009.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA DO BRASIL. **Estatuto do Idoso:** Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Brasília: Ministério da Justiça; 2003.

MORAES, H et al. **O exercício físico no tratamento de depressão em idosos:** revisão sistemática. Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, v.29, n.1, p.70-79, jan./abr. 2007.

ROCHA S. V; CARNEIRO L. R. V; JÚNIOR L. O. S. C. **Motivos para a Prática de Atividade Física entre Idosos no Município de Itabuna – BA.** Satisfação dos usuários em dois modelos de atenção em uma unidade básica de saúde. Rev APS. 2011 jul/set; 14(3): 276-282

SALVADOR, E.P., REIS, R.S., FLORINDO, A.A.; **A prática de caminhada como forma de deslocamento e sua associação com a percepção do ambiente em idosos.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v.14, n.3, 2009.

THOMAS, J.R; NELSON, J.K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 6 ed. Porto Alegre, Artmed Editora, 2012.

VALENÇA NETO, P. F. **Fatores associados ao nível de atividade física e aos transtornos mentais comuns entre idosos residentes em comunidade.** Dissertação (mestrado) - Programa de pós-graduação em Enfermagem e Saúde, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, 2013.