



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MAGIDIEL PEREIRA DA SILVA JUNIOR**

**PERFIL DOS PRATICANTES DE ACADEMIAS NO BRASIL.**

**CAMPINA GRANDE /PB**

**2022**

MAGIDIEL PEREIRA DA SILVA JUNIOR

**PERFIL DOS PRATICANTES DE ACADEMIAS NO BRASIL.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

**Orientadora:** Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE /PB**

**2022**

S586p Silva Junior, Magidiel Pereira da.  
Perfil dos praticantes de academia no Brasil [manuscrito] /  
Magidiel Pereira da Silva Junior. - 2022.  
14 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro  
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de  
Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em  
Educação Física - CCBS."

1. Exercício físico. 2. Atividade física. 3. Musculação. 4.  
Educação Física. I. Título

21. ed. CDD 796

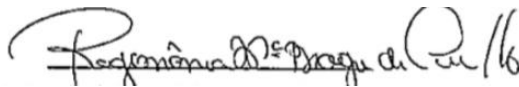
MAGIDIEL PEREIRA DA SILVA JUNIOR

**PERFIL DOS PRATICANTES DE ACADEMIAS NO BRASIL.**

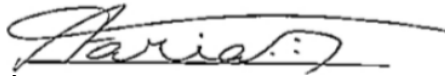
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 20 /06 / 2022.

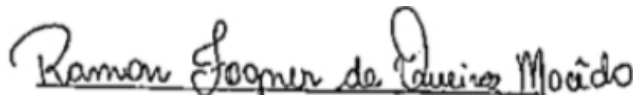
**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Especialista Ramon Fagner de Queiroz Macêdo (Examinador)  
Universidade Paulista (UNIP)

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 METODOLOGIA.....	6
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	6
3.1 História das academias.....	6
3.2 Academias no Brasil.....	7
4 DISCUSSÃO.....	8
5 CONCLUSÃO.....	10
REFERÊNCIAS.....	10

**PERFIL DOS PRATICANTES DE ACADEMIAS NO BRASIL.  
PROFILE OF GYM PRACTITIONERS IN BRAZIL.**

Magidiel Pereira da Silva Junior<sup>1</sup>  
Regimênia Maria Braga de Carvalho<sup>2</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** Manter-se ativo, atualmente, está relacionado não apenas a questões estéticas, mas também ao cuidado com a saúde. Em contrapartida, a seleção do exercício ainda tem muita influência de como a sociedade torna a prática regular de atividade física uma grande ferramenta de disseminação da autoimagem. Para a população em geral, as academias de ginástica são opções seguras, confortáveis, com horários flexíveis e que dispõe de uma variedade de modalidades. Esses são alguns dos fatores responsáveis pela expansão deste mercado. **Objetivos:** A finalidade desse estudo é identificar o perfil desses praticantes a exemplo do sexo e classificação etária, das atividades realizadas por eles, frequência semanal, frequência diária, e modalidade mais praticada, bem como, dar suporte a futuros pesquisadores na área. **Métodos:** O estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa e qualitativa, desenvolvido a partir da busca realizada nas bases de dados do google acadêmico, EFdeportes e Scielo, tendo ao fim, seis artigos selecionados como referência. **Resultados:** No quesito sexo, a predominância foi do sexo feminino, a classificação etária foi de adulto jovem, sem especificação de faixa etária, a frequência semanal de 4 a 5 dias, a frequência diária de 60 minutos e a modalidade mais praticada foi a musculação. **Conclusão:** Após a análise de todos os dados supracitados podemos concluir que o perfil dos praticantes de academia no Brasil ainda é, em sua maioria, formado pelo público adulto jovem. A novidade está no aumento da inserção do sexo feminino nesse ambiente, que antes era predominantemente masculino. A modalidade mais praticada ainda é a musculação, em contrapartida a procura nas academias vai muito além dessa modalidade.

Palavras chaves: Perfil. Praticantes. Academias.

---

<sup>1</sup> Graduando do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, magidieljr@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora Doutora do Curso de Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba, regimienia2020@servidor.uepb.edu.br

**ABSTRACT**

**Introduction:** Stay active, nowadays, it's related not just to esthetics issues, but also to the health care. On the other hand, the selection of the exercise still has much influence of how society makes the regular practice of physical activities a big dissemination tool of the self-image. For the general population, the gyms are safe options, comfortable, with flexible hours and that has a variety of modalities. These are some of the facts responsible for the market expansion. **Purpose:** The purpose of this study is to identify the profile of these practitioners like gender and age rating, activities performed by them, weekly frequency, daily frequency and most practiced modality, as well as, give support to the future researchers in the area. **Methods:** This study is characterized as bibliographic research, of qualitative nature developed from the search e the databases Academic Google, EFdeportes and Scielo, having in the end,

six articles selected as reference. **Results:** In terms of gender, the predominance was female, the age rating was young adult, no age group specifications, the weekly frequency was 4 to 5 days, the daily frequency was the 60 minutes and the most practiced modality was bodybuilding. **Conclusion:** After analyzing all the above data, we can conclude that the gymnastics practitioners in Brazil, still are, mostly, formed by young adult public. The new is in the increase of insertion of female public in this place, before predominantly male. The most practiced modality is still bodybuilding, on the other hand, the search in the gyms goes much further than this modality.  
Keywords: Profile. Practitioners. Gyms.

## 1 INTRODUÇÃO

Manter-se ativo, atualmente, está relacionado não apenas a questões estéticas, mas também ao cuidado com a saúde. Em contrapartida, a seleção do exercício regular ainda tem muita influência de como a sociedade torna a prática regular de atividade física uma grande ferramenta de disseminação da autoimagem. (SANTOS, 2006)

“O crescimento urbano desordenado modificou o estilo de vida do homem e com isso a prática de atividade física.” (Vargas apud Rufino, Soares e Santos, 2000)  
“Junto à diminuição da carga de exercícios, reduziram-se os locais adequados a essas práticas, formando-se um cenário favorável à instalação das academias de ginástica, que representam um espaço tecnológico de formação e preservação do corpo.” (Silveira, 2000)

Diariamente novas academias surgem com novas estratégias de marketing, diferentes propostas para atrair o público, que busca aquilo que mais se adequa a sua realidade, disponibilidade e objetivos assim como observam Lopes e Chiapeta (2010).

Para a população em geral, as academias de ginástica são opções seguras, confortáveis, com horários flexíveis e que dispõe de uma variedade de modalidades. Esses são alguns dos fatores responsáveis pela expansão deste mercado. “No Brasil, as academias de ginástica superam o ensino particular como o bem de serviço mais procurado do país.” (MARTINS & VALE, 2011) Com isso já era de se esperar que o Brasil se tornaria uma potência mundial nesse segmento.

Segundo Mamona (2011), um levantamento realizado pelo Data Popular revela que o Brasil perde apenas para os Estados Unidos tornando-se o 2º lugar no número de academias de ginástica no mundo e o 1º da América Latina.

Entretanto, esses estabelecimentos, como qualquer outro negócio, enfrentam desafios no mercado da prestação de serviços. A concorrência no mercado brasileiro vem aumentando, inclusive com a inserção de grandes marcas internacionais. (CORRÊA e FERREIRA, 2009, p. 67)

No fator interesse pela prática de exercícios nas academias, Costa et al. (2007) apresenta a redução de medidas e ganho de massa magra e consequente definição corporal, como sendo a principal busca do público nas academias. Aliado a isso, está uma melhora na saúde física, redução de alguns fatores de risco e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (ZAMAI, CA. et.al ,2012) como diabetes, hipertensão, obesidade, dentre tantas outras que têm se tornado uma das maiores preocupações em termos de saúde do século.

Em relação aos aspectos citados anteriormente, Zamarim et al. (2006; Zamai, 2009; Zamai e Bankoff, 2010) evidenciaram em seus estudos que a prática regular de exercício físico está ganhando cada vez mais espaço no que se refere a ganho de

qualidade de vida, uma vez que contribui não apenas com a saúde física, como também, com a mental e social.

A grande procura pelos centros esportivos, bem como a estimulação para que seus frequentadores atinjam uma continuidade e permanência, trazem reais motivos para uma discussão acerca da motivação à prática regular de atividade física nas academias. (CAPOZZOLI, 2010)

Sendo assim, a finalidade desse estudo é identificar o perfil dos praticantes de academia no Brasil a exemplo do sexo e classificação etária, das atividades realizadas por eles, frequência semanal, frequência diária, e modalidade mais praticada, bem como, dar suporte a futuros pesquisadores na área.

## **2 METODOLOGIA**

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa e quantitativa.

A pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrentes de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores de devidamente registrados. (SEVERINO, 2007, p. 122)

Os critérios de inclusão contemplaram artigos que tinham como tema o perfil dos praticantes de academias no Brasil, independente da modalidade praticada, da região ou local do país, datados entre os anos de 2017 a 2022. Porém, não houveram estudos suficientes na linha temporal estabelecida previamente. Dessa forma, se fez necessário abranger essa linha temporal e incluir artigos datados entre os anos de 2004 a 2019. O critério de exclusão era: não se encaixar dentro dos descritores (perfil, academia e praticantes.)

Inicialmente, na busca realizada na base de dados do google acadêmico, EFdeportes e Scielo foram encontrados 11 artigos. Após a leitura dos títulos foram selecionados 6, e posteriormente, após a leitura dos resumos, permaneceram os 6 artigos que foram utilizados como referência para o desenvolvimento desse estudo.

## **3 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **3.1 História das academias**

“Platão criou em 387 a.C. uma escola em homenagem ao herói ateniense Academus, onde havia o ensino de práticas esportivas e lúdicas entre outras, e esse local recebeu o nome de Akademia.” (Capinussú; Costa, 1989). “Na época, era o local de ensino e aprimoramento de filosofia, matemática e ginástica.” (GAARDER, 1995)

De acordo com Ginastic Shop (2021) a ideia da primeira academia de verdade foi do sueco dr. Jonas Gustav Vilhelm Zander. Ele iniciou os estudos na Universidade de Uppsala, concluindo seu curso no Instituto Karolinska, em 1864. Ainda no meio acadêmico, organizou e desenvolveu estudos direcionados para tratamento médico através de máquinas especiais. Em 1957, já desenhava protótipos de equipamentos para exercícios físicos.

Nos moldes atuais, as academias de ginástica existem desde o século passado. “Foi em Bruxelas no ano de 1867 que surgiu a primeira instituição de ensino dedicada ao ensino da cultura física com a utilização de aparelho.” (Capinussú; Costa, 1989)



Era questão de tempo para que novos estabelecimentos surgissem, e assim aconteceu progressivamente na França e Estados Unidos, onde marcam presença até hoje, principalmente pela prática do halterofilismo.

### 3.2 Academias no Brasil

Para Antunes Alfredo (2009) foi em 1914, em Belém, que surgiu a primeira academia em moldes comerciais no Brasil, com a atividade de jiu-jitsu ensinada pelo japonês Conde Koma. Em 1925, no Rio de Janeiro, o português Enéas Campello montou um ginásio onde era oferecido halterofilismo (levantamento de peso e culturismo) e ginástica olímpica.

Posteriormente, as academias foram se espalhando por todo o país oferecendo diversas atividades, dentre elas, ginástica (e suas variações) e musculação (halterofilismo). (Capinussú & Costa, 1989; Costa & Palafox, 1993)

De acordo com Novaes, 1991 e Barros, 1996:

As primeiras academias necessitaram de um período de adaptação e maturação entre a década de 30 e 80, quando começaram a se expandir por todo o Brasil, atingindo hoje um ponto de destaque na sociedade, tornando-se uma instituição reconhecida de prática de atividade física e nova opção no mercado de trabalho para o profissional de Educação Física, absorvendo hoje, um significativo número desses profissionais.

“As academias de ginástica são compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e orientação para a prática de programas de exercícios físicos.” (ROJAS, 2003)

“Os objetivos da ginástica e musculação de academia nas décadas de 30 a 90 foram predominantemente estéticos com direcionamentos sociais, recuperativos, fisiológicos, corretivos, de higiene mental e manutenção da saúde.” (Novaes, 1991 e Novaes et al. [in: Rezende & Votre, 1994])

Segundo Pereira (1996) as academias devem ter se originado devido à necessidade de maior segurança, pois, os parques, praças e ruas tornavam-se perigosos. Além do grande crescimento populacional que impedia a livre movimentação.

De acordo com Ginastic Shop (2021), no início da década de 80 com o sucesso dos filmes de Arnold Schwarzenegger e Sylvester Stallone, assim como as competições de fisiculturismo (Mister Universo e Mister Olimpia), a procura pelas academias foi tomando ainda mais evidência. Em contrapartida, o público feminino ainda não era assíduo nesse meio, fato que foi mudando aos poucos no início da década de 80, com a chegada da ginástica aeróbica divulgada pela atriz Jane Fonda. Sendo o impulso que faltava para o início da transformação que daria origem futuramente à academia da forma que conhecemos hoje.

No início dos anos 90, a abertura econômica favoreceu as importações, facilitando a incorporação de novos aparelhos e tecnologias. O termo “musculação” veio substituir o “halterofilismo”, que afastava o público feminino. A cantora Madonna, com seus músculos delineados, se tornou o padrão de beleza da época, fazendo com que as mulheres invadissem as salas de musculação. Toda essa movimentação obrigou as academias a se reorganizarem internamente, em termos de espaço, aparelhagem e gestão. E finalmente, as academias consolidaram-se como um negócio lucrativo. (GINASTIC SHOP, 2021)

Em 2019, a pandemia do novo coronavírus veio como uma trágica e inesperada surpresa atingindo todas as esferas da sociedade. A economia não seria diferente e as academias, por sua vez, também foram afetadas, com o decreto do isolamento

social e todos os protocolos de saúde envolvidos. Segundo dados do IHRSA GLOBAL REPORT, o número de academias no Brasil caiu de 34.509 unidades para 29.525 unidades, o que representa uma queda de 15%. Contudo, o mesmo ainda continua sendo o segundo país no mundo com maior número de academias. Entretanto, ainda segundo dados do IHRSA GLOBAL REPORT, o Brasil está entre os países mais sedentários, superando o próprio Estados Unidos e o Reino Unido.

#### 4. DISCUSSÃO

**Quadro 1-** Estudos utilizados na pesquisa.

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES
COD.01	Praticantes de musculação: Análise dos usuários das academias de João Pessoa nos anos de 2004 e 2015.	JUSTINO et al.
COD.02	Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP	LOLLO (2004)
COD.03	Análise do perfil dos praticantes de academias de Santa Maria, RS.	FLORES et al. (2011)
COD.04	Perfil dos frequentadores das academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul.	VILELA e ROMBALDI (2015)
COD.05	Perfil de praticantes de exercícios em academias de Uberaba, Minas Gerais.	PORTUGAL et al. (2016)
COD.06	Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academias de ginástica do sudoeste Goiano.	JESUS et al. (2019)

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Como apresentado por PALMA et al., 2010:

Nos últimos tempos, têm crescido o número de frequentadores de academias de ginástica, não somente devido à influência da mídia para a busca do corpo perfeito, mas também pelo reconhecimento da população em relação aos benefícios adquiridos por conta do estilo de vida saudável.

Adaptar-se a exigência dos usuários tornou-se um pré-requisito básico para uma gestão de sucesso desse empreendimento. As buscas hoje em dia vão além de pesos e maquinários de última geração, elas incluem uma gama de profissionais capacitados, variedades de modalidades disponíveis que vão além do levantamento de peso (apesar de ainda ser um dos mais procurados), ambiente climatizado, espaço para refeições, descanso, socialização, parcerias em um trabalho multiprofissional com Fisioterapeutas, Nutricionistas. “Quanto mais qualificado for o empreendimento a receber todos esses perfis ou sua grande maioria, melhor excelência terá em seu negócio.” (Saba, 2006)

JUSTINO et al. realizaram um estudo na cidade de João Pessoa (PB) em 2015 onde mostraram que 85% dos praticantes de academia são adultos com uma variação de 25%; 56% são mulheres com uma variação de 16,6%; 39,50% procuram pela estética corporal com variação de 0,10%; 30% dos mesmos mantem a prática da

musculação há mais de um ano, variando em 16,6%; 34,6% treinam em uma frequência semanal de cinco dias na semana com variação em 0,34%; e 34% dos praticantes passam 60 minutos treinando.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, 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 aeróbica de vigorosa intensidade, ou ainda uma combinação equivalente de atividade de moderada a vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

Já LOLLO (2004) em seu estudo mostrou que a maioria dos frequentadores está na faixa etária de 17 a 40 anos (92.11%) mostrando que a adesão do público idoso ainda é pequena comparado aos jovens e adultos. Ele foi mais afundo comparado ao primeiro estudo, onde o estado civil foi avaliado e o percentual de pessoas solteiras atingiu 78.9%, enquanto 19.91% eram casados, 3.38% separados e 0.81% viúvos.

Com relação ao exercício físico praticado, a musculação foi a modalidade mais realizada e a frequência semanal de 5 dias por semana foi a mais recorrente. Saba (2001) comenta que a musculação e atividades aeróbias são as preferidas pela maioria dos alunos, e Tahara, Schwartz e Silva (2003) acrescentam que essa procura é diretamente relacionada aos objetivos dos praticantes. FLORES et al. (2011) em sua amostra fala que entre os praticantes questionados, a maioria era do sexo feminino (56%), a idade entre 16 e 30 anos (85%) e solteiro (79%). Quanto à ocupação, (59%) era estudante e (58%) tinha o ensino médio completo ou o superior em andamento, e a mesada era a principal fonte de renda (33%). Eles ainda afirmam que quanto aos motivos alegados para a prática de atividade física, a maioria alegou manutenção da saúde e estética (ambos com 32%), o que é corroborado por Saba (2001), Okuma (1994) que indica os motivos relativos ao controle de peso, a obtenção de uma saúde melhor e a redução dos níveis de estresse, e Rufino, Soares e Santos (2000) que acrescentam o lazer e a socialização.

Um estudo realizado por Biddle (1992) evidencia que os indivíduos mais velhos priorizam o divertimento, sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a flexibilidade e reduzir os níveis de estresse. Enquanto os mais jovens visam, prioritariamente, melhorar a estética. No quesito dificuldade para manter essa prática, FLORES et al. (2011) afirmam que (50%) alegaram não ter dificuldade nenhuma, e (25%) disseram não ter tempo, e quanto aos motivos que levaram a escolher determinada academia, estavam: o atendimento, localização, equipamentos disponíveis, preço, som ambiente, ventilação, aparência dos professores e inovação/aperfeiçoamento. Saba (2003) concorda que o ambiente, a arquitetura do local, as pessoas que o frequentam, a sensação de inaptidão para a prática e o odor são importantes. Já em seu estudo, VILELA E ROMBALDI (2015) notam que a maioria dos praticantes eram do sexo masculino, ativos, e quase por unanimidade a musculação era a modalidade mais praticada e os mesmos estavam satisfeitos com os resultados.

Já PORTUGAL et al. (2016) observaram que a maioria dos praticantes são adolescentes e adultos (70,3%), possuem ensino superior completo (43,8%), praticam exercício a mais de 3 anos contínuos (56,3%), frequentam a academia mais de 4 vezes por semana (70,3%) com treinos que duram aproximadamente uma hora e meia (81,3%).

Concordando com a unanimidade da modalidade musculação JESUS et al. (2019) em seus estudos reafirma essa preferência, porém, com a maioria do público sendo do sexo feminino, 53,4% possuíam ensino superior; 45 % frequentavam a

academia há, pelo menos, três meses, seguido por 43% com frequência de mais de um ano.

Conforme apresentado no quadro 1 é possível analisar de forma resumida os artigos que foram utilizados para o desenvolvimento do tema proposto. Sendo assim, é possível visualizar que os mesmos concentram-se nos seguintes aspectos: perfil dos alunos, perfil dos praticantes, análise dos usuários, academias, exercícios, atividade física.

Todos os artigos base foram de extrema importância para desenvolver os tópicos no referencial teórico desse trabalho, que haviam sido propostos anteriormente na metodologia do mesmo.

Assim, conclui-se que os artigos utilizados como base teórica para construção desse artigo, trazem um caráter mais técnico e informacional. Desde o surgimento das academias até os dias de hoje, e o público que a frequenta.

## 5 CONCLUSÃO

Após análise de todos os dados supracitados podemos concluir que o perfil dos praticantes de academia no Brasil ainda é, em sua maioria, formado pelo público adulto jovem. A novidade está no aumento da inserção do sexo feminino nesse ambiente, que antes era predominantemente masculino. A modalidade mais praticada ainda é a musculação, em contrapartida a procura nas academias vai muito além dessa modalidade. As pessoas, querem variedade de modalidade, confortos, praticidade, horário e preços acessíveis. O referido espaço esportivo, de fato, tornou-se um grande empreendimento, que está em constante processo de crescimento.

Houve um tempo em que apenas a estética era levada em consideração ao buscar matricular-se em uma academia, embora ainda seja um dos principais requisitos, como observado no decorrer deste estudo, a saúde vem recebendo um foco cada vez maior no que diz respeito aos objetivos dos praticantes. Com um bom nível de escolaridade, frequência semanal entre 4 e 5 dias e com a duração média 60 min de exercícios, essa tem sido a realidade da população observada nos artigos utilizados como base para a produção desse estudo.

A população idosa ainda representa a minoria no espaço das academias, talvez preferindo ambientes mais abertos ou diferentes modalidades, mas levantando a questão para futuros pesquisadores na área.

## REFERÊNCIAS

**Academias de Ginástica e Musculação.** Disponível em: <<https://www.webartigos.com/artigos/academias-de-ginastica-e-musculacao/29648/>>.

BIDDLE, S. **Sport and Exercise Motivation: A Brief Review of Antecedent Factors and Psychological Outcomes of Participation.** Physical Education Review. 1992; 15: 98-110.

CAPINUSSÚ, J.M.; COSTA, L.P. **Administração e Marketing nas Academias de Ginástica e Musculação.** São Paulo, Ibrasa, 1989. 78p.

CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre.** Container: Ufrgs.br. 2022. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/26880>.

CORRÊA, S. A. M.; FERREIRA, A. A. **Estratégia Competitiva das Academias de Ginástica da Cidade de São Paulo.** Revista FACEF pesquisa, v. 12, n.1, p. 63-75, 2009.

DE OLIVEIRA, A.P.; ASSIS, M.; LACERDA, Y.; BAGRICHEVSKY, M.; DE SAMPAIO, S. K. **Culto ao Corpo e Exposição de Produtos na Mídia Especializada em Estética e Saúde.** Movimento. Porto Alegre, v.16, n. 1, p. 31-51. 2010.

FLÔRES, M. F. et al. **Análise do Perfil dos Praticantes de Academias de Santa Maria, RS.** Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159, Agosto de 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>

GAARDER, J. **O mundo de Sofia: romance da história da filosofia.** São Paulo: Cia. das Letras, 1995.

GONÇALVES, A. K.; DUARTE, C. P.; DOS SANTOS, C. L. **Atividade Física na Fase da Meia-Idade: motivos de adesão e de continuidade.** Movimento. Revista de Educação Física da UFRGS. 2007.

JESUS, L. L. L.; MACEDO, A. G.; OLIVEIRA, D.M. **Perfil e Comportamento de Praticantes de Atividade Física Supervisionada em Academia de Ginástica do Sudoeste Goiano.** SALUSVITA, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019

JUSTINO, C. M.; De ARAÚJO, M. A. L. F. **Praticantes de Musculação: Análise dos usuários das academias de João Pessoa nos anos de 2004 e 2015.** *The Free Library* (March, 1). 2016. Disponível em: [https://www.thefreelibrary.com/Praticantes de musculacao: Analise dos usuarios das academias de Joao...-a0504724104](https://www.thefreelibrary.com/Praticantes+de+musculacao:+Analise+dos+usuarios+das+academias+de+Joao...-a0504724104)

LOLLO, P. C. B. **Perfil dos Alunos das Academias de Ginástica de Campinas, SP.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 76 - Septiembre de 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>

LOPES, V. M. B.S.; CHIAPETA, S. M. S. V. **Motivos de Adesão e Manutenção da Prática de Atividades Físicas Regulares em Academias de Ginástica da Cidade de Ubá, MG.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd143/adesao-de-atividades-fisicas-em-academias.htm>.

MAMONA, K. S. **Brasil é o segundo no número de academias de ginástica no mundo.** Pesquisa realizada pelo Data Popular, 2011. Disponível em: <http://www.infomoney.com.br/negocios/noticia/2138727/brasil-segundonumero-academias-ginastica-mundo>.

MARTINS, M. B.; VALE, P. R. S. **Educação cultural pela etnuginástica: Nova práxis para a ginástica de academia.** Revista EDUCAmazônia - Educação

Sociedade e Meio Ambiente, Humaitá, LAPESAM, GISREA /UFAM/CNPq/EDUA – ISSN 1983-3423 – Ano 4, Vol VII, nº 2, jul-dez, 2011, Pág. 110-119.

NOVAES, E.V. **Qualidade de vida, atividade física, saúde e doença.** In: VOTRE, S.J. (Org.) Cultura, atividade corporal e esporte. Rio de Janeiro: Ed. Central da Universidade Gama Filho, 1996.p.175-186.

NOVAES, J.S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva.** Rio de Janeiro: Sprint, 1991. 100p.

NOVAES, J.S.; NOVAES, G.S.; LOVISOLO, H.R. **Metáforas gímnicas e valores orientadores da educação física em academias.** In: RESENDE, H.G., VOTRE, S.J. Ensaio sobre educação física, esporte e lazer: tendências e perspectivas. Rio de Janeiro: SBDEF: UGF, 1994. p. 103-14.

**O mercado fitness no Brasil segundo o Report Global IHRSA.** 2020. Disponível em: <<https://blog.sistemapacto.com.br/o-mercado-fitness-no-brasil-segundo-o-report-global-ihrsa-2020/>>.

OKUMA S.S. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2, 1994, São Paulo. **Anais [...]** São Paulo: Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas Tadeu, 1994. p. 30-6.

**OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário - OPAS/OMS** | Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>>.

PEREIRA, M.M.F. **Academia: estrutura técnica e administrativa.** Rio de Janeiro: Sprint, 1996. 200p.

RICHARDSON, R.J. **Pesquisa social: métodos e técnicas.** São Paulo: Atlas, 1989.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba – PR.** 2003. 203 f. Dissertação (Mestrado EM Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

RUFINO, V. S.; SOARES, L. F. S. e SANTOS, D.L. **Características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul.** Revista Kinesis, n. 22 p. 57 – 68 2000.

SABA F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001.

SABA, F. **Liderança e Gestão: para academias e clubes esportivos.** Phorte. 2006.

SANTOS, S. C; KNIJNIK, J. D. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I.** Revista Mackenzie de Educação Física e esporte. Barueri-SP, ano 5, v.5(1), n.1, p.23-34, 2006.

SILVEIRA, E. F. G. **Planejamento da qualidade aplicado às academias de ginástica.** Dissertação de mestrado. Santa Maria, RS, Brasil, 2000.

TAHARA, A. K., SCHWARTZ, G. M. e SILVA, K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília V. 11 n. 4 p. 1-12 out./dez. 2003.

**Um pouco de história: as academias no Brasil** - Ginastic Shop - Assistência Técnica de Fitness do Brasil. Disponível em: <<https://www.ginasticshop.com.br/um-pouco-de-historia-as-academias-no-brasil/>>.

VILELA, G. F.; ROMBALDI, A. J. **Perfil dos frequentadores de academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul.** Arq Cien Esp 2017;5(2):40-43.

**Você sabe como surgiu a primeira academia?** Disponível em: <<https://www.ginasticshop.com.br/voce-sabe-como-surgiu-a-primeira-academia/>>.

ZAMAI, C.A.; BANKOFF, A.D.P. **Contribuições do programa de convivência e atividades físicas na melhoria da saúde e qualidade de vida de colaboradores da Unicamp** Anais... X Simpósio Nordeste de Atividade Física e Saúde. Aracaju, 2010.

ZAMAI, C.A. **Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa Mexa-se.** 2009. (174f). Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.

ZAMARIM, M. A; MIRANDA, M. L. de J.; VELARDI, M. **Influências da prática de atividades físicas em academia na qualidade de vida de adultos universitários: um estudo comparativo.** Qualidade de Vida. Ano 12, n. 47, p. 351-356, out/nov/dez. 2006.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus que esteve comigo em todo o tempo da minha vida.  
Aos meus pais que me deram todo o suporte necessário para isso.  
A professora Dra Regimênia Maria Braga de Carvalho pelos ensinamentos, paciência, tempo, disciplina e acima de tudo dedicação comigo.  
Aos familiares pelo apoio ao longo desse processo.