

**PREVALÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM GRUPOS ESPECIAIS
NUMA ACADEMIA DA REGIÃO NORTE-BR: IDOSOS, CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

José Nunes da Silva Filho¹, José Roberto de Maio Godoi Filho²
Robson Alex Ferreira³, Fabricio dos Santos Chaves⁴
Romário Araújo Oliveira⁵, Edson dos Santos Farias²

RESUMO

A prática de exercícios físicos entre os grupos especiais (idosos e crianças e adolescentes) acarreta vários benefícios à saúde, atuando na prevenção e tratamento de doenças relacionadas ao sedentarismo. Este estudo teve por objetivo identificar a prevalência da prática de exercícios físicos entre grupos especiais numa academia da região norte. O estudo de caráter transversal descritivo com abordagens qualitativas e quantitativas. Realizou-se um levantamento em julho de 2013, com dados retrospectivos arquivados em anamneses de alunos matriculados na academia entre 2012 a julho de 2013. O número total de levantamento foi de 500 anamneses. Após a coleta de dados foi realizado uma análise estatística de descritiva através do Programa SPSS versão 21. Os resultados encontrados foram: as idades dos alunos matriculados estavam entre (12 a 68 anos) sendo a maior parte do público feminino n=270 (54%) contra n=230 (46%) masculino, e que 10,2% eram crianças e adolescentes, 88% adultos, e 1,8% idosos. Conclui-se que há um número considerável de indivíduos enquadrados nos grupos especiais que praticam atividade física em academias.

Palavras-chaves: Musculação. Academia. Grupos Especiais.

1-Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências do Exercício e do Esporte-PPGCEE, UERJ, Pesquisador com bolsa de Mestrado do CNPq, Brasil.

2-Departamento de Educação Física-DEF, Universidade Federal de Rondônia-UNIR, Rondônia, Brasil.

3-Departamento de Educação Física, Universidade do Estado do Mato Grosso-UNEMAT, Cáceres, Mato Grosso, Brasil.

4-Centro Universitário Claretiano-CEUCLAR, São José dos Campos, São Paulo, Brasil.

ABSTRACT

Prevalence of practice exercise in special groups in northern academy of: elderly, children and teens

The practice of physical exercise among special groups (elderly and children and adolescents) carries several health benefits, helping in the prevention and treatment of diseases related to inactivity. This study aimed to identify the prevalence of physical exercise among special groups in an academy in the northern region. The descriptive transversal study with qualitative and quantitative approaches. We conducted a survey in July 2013, with retrospective data stored in case histories of students enrolled at the academy between 2012 and July 2013. The total number of survey was 500 case histories. After data collection was carried out a statistical analysis of descriptive using SPSS version 21. The results were: ages of the students enrolled were between (12-68 years) and most of the female audience n = 270 (54%) against n = 230 (46%) male, and 10.2% were children and adolescents, 88% adults, and 1.8% seniors. It is concluded that there are a considerable number of individuals classified in special groups who practice physical activity in gyms.

Key words: Resistance Training. Fitness. Special Groups.

5-Escola Superior de Educação Física da Universidade do Pernambuco-ESEF, UPE, Pernambuco, Brasil.

E-mail dos autores:

josenunes@exerciciofisicocomsaude.com.br

godoifilho@unir.br

alexrrreira@hotmail.com

fabricio_edf@hotmail.com

romario-brasil@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Atualmente, vem acontecendo uma forte integração de diversos grupos praticando atividade física, pois, como já foi demonstrado pelo American College of Sports Medicine: ACSM (2003), o exercício físico é fundamental às crianças e aos adolescentes e também às idosas, evidenciando que quanto cedo inicie tais atividades, melhor se encontrará numa idade avançada, podendo com isso, prevenir inúmeras doenças contribuindo para uma melhor qualidade de vida dos praticantes.

A faixa etária que representam as crianças e adolescentes é considerada como um grupo especial, embora inúmeras críticas tenham sido criadas contra o treinamento e atividades físicas em academias para este grupo, não há nenhuma evidência sobre tal questão, pois, é consenso que o exercício físico auxilia no crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes (Alves e Lima, 2008; Silva Filho e colaboradores, 2015).

Diversos estudos já foram realizados com este grupo especial e a eficiência é inquestionável (Tournis e colaboradores, 2010; Maggio e colaboradores, 2012).

Além das crianças serem enquadradas nos grupos especiais, o mesmo acontece com a faixa etária da terceira idade (idosos), que também estão inclusos nestes grupos (Simão, 2007).

Novos estudos com este grupo especial vêm demonstrando inúmeros benefícios dos exercícios físicos sobre as capacidades motoras Fleck e Kraemer (2006), psicológicas e sociais destes Silva Filho; Oliveira (2013), e também no desequilíbrio musculoesquelético (Paccini, Cyrino e Glaner, 2007; Santarém, 2012).

Portanto, embora já seja consenso os benefícios do exercício físico para todas idades, e inclusive para os grupos especiais, ainda há um número grande de pessoas sedentárias, pois, segundo Conselho Federal de Educação Física em 2012 citado por Silva Filho (2013) atualmente há 18 milhões de pessoas inativas no Brasil, preocupante tendo em vista que inúmeras doenças são originadas pelo sedentarismo (WHO, 1998), tanto em crianças, tais como a obesidade (IBGE, 2004), quanto em idosos, que apresentam um número gritante de portadores de doenças

crônicas degenerativas (Matsuda; Matsuda, 2000; Santarém, 2012).

Sendo assim é de extrema importância que estes grupos especiais iniciem de forma habitual a prática de exercícios físicos, e que direcionem a centros esportivos ou academias de musculação e ginástica para realização destas atividades de forma sistematizada (Araújo, e colaboradores, 2007; Silva Filho; Ferreira, 2014), já que o (ACSM, 2003) propõe a prática de atividades físicas como variável independente para aquisição de aptidão física.

Sendo consensos o quanto importante é a prática de exercícios físicos para os grupos especiais crianças/adolescentes e idosos, o objetivo do estudo foi identificar a prevalência da prática de exercícios físicos entre grupos especiais numa academia da região norte do Brasil.

MATERIAIS E MÉTODOS

Desenho do estudo

Trata-se de um estudo transversal descritivo com uma abordagem qualitativa e quantitativa Thomaz, Nelson e Silverman (2012).

A coleta de dados utilizou-se de um método retrospectivo através de consultar as fichas de anamneses, sendo previamente autorizada formalmente (documentada) com assinaturas dos responsáveis pela academia (proprietário e coordenador técnico) de uma academia da região Norte do Brasil, na Cidade de Porto Velho-RO, e do responsável e coordenador do estudo, onde constava que nenhum dado pessoal seria divulgado, sendo utilizadas apenas variáveis numéricas com intuito de preservar a integridade de todos os dados coletados.

Procedimentos

O estudo iniciou-se com um levantamento de dados no mês de julho de 2013. Foram filtrados dados retrospectivos entre as anamneses, questionário que havia sido aplicado com todos os alunos que iniciaram na academia.

Foi instalado um período de corte entre 01 de novembro 2012, data que deu início as atividades da academia (inauguração), até 31 de Julho de 2013 (fim do levantamento).

Foi verificado um montante de 512 anamneses, mas houve morte de dados por: 1) Impossibilidade de leitura total (08 casos), 2) falta de assinatura do aluno ou profissional responsável (04 casos), com isso, restou-se para utilização e análise de dados 500 anamneses.

Após a seleção dos documentos, foi realizado um levantamento das seguintes variáveis/respostas, as quais possibilitaram diagnosticar os perfis (faixa etária e sexo) dos indivíduos que realizam exercícios físicos nesta academia.

Instrumentos

A coleta valeu-se da utilização dos dados retrospectivos das anamneses arquivadas através das respostas contidas nos documentos os dados referentes ao sexo (masculino e feminino) e idade, as idades foram distribuídas em 03 categorias: 1)

Crianças e Adolescente (≥ 12 a 17 anos); 2) Adultos (18 a 59 anos), e 3) Idosos (≥ 60 anos).

Após a coleta de dados, foi realizado um tratamento estatístico através do software (IBM® SPSS® Statistic, vs 21, Nova York/EUA, 2012), verificando através duma estatística descritiva.

RESULTADOS

Observou que dentre os alunos matriculados no período avaliado tinham entre (12 a 68 anos) anos, onde a maior parte era do público feminino (54% - n.270), e (46% - n.230) masculino (Figura 1).

Já na Figura 2, mostra-se a porcentagem de pessoas que frequentam a academia categorizada pelos grupos: Crianças e adolescentes (10,2% - n.51); Adultos (88% - n.440) e Idosos (1,8% - n.9).

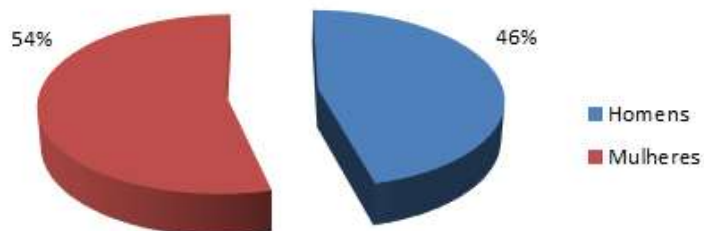


Figura 1 - Porcentagem por sexo de alunos na academia.

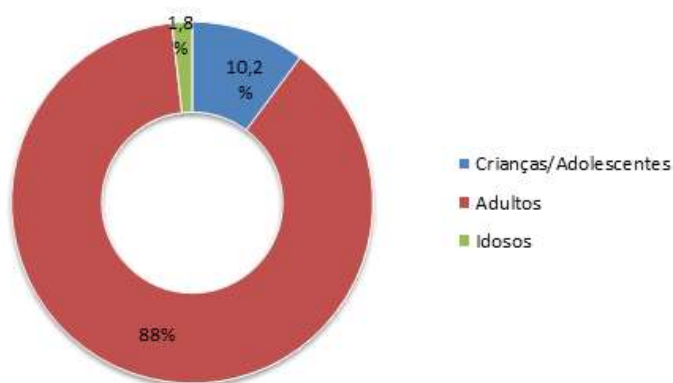


Figura 2 - Porcentagem dividida por grupo etário.

Tabela 1 - Categorias divididas entre grupos etários e sexo.

	Sexo	Idade			Total
		Cri/Adol	Adultos	Idosos	
	Feminino	49% - n.25	54,1% - n.238*	77,8% - n.7*	54% - n.270*
	Masculino	51% - n.26*	45,9% - n.202	22,2% - n.2	46% - n.230
	Total	100% - n.51	100% - n.440	100% - n.9	100% - n.500

Legenda: (*) Maior porcentagem entre sexo masculino e feminino.

Já na tabela 1, houve uma estratificação com dados cruzados entre sexo e grupo etário, o que resultou num achado entre as categorias: Crianças e Adolescentes (49% - Feminina, e 51% - Masculino); Adultos (54% - Feminina, e 45,9% - Masculino); e Idosos (77% - Feminina, e 22,2% - Masculino).

Os grupos de idosos e de crianças e adolescentes juntos formaram um montante de (12% - n.60) do total de alunos (100% - n.500).

DISCUSSÃO

Notou-se que há uma presença variadas faixas etárias, pois, iniciou-se com a idade mínima estipulada pela academia (12 anos) e chegando a (68 anos), lembrando que não havia idade máxima estipulada pela academia. Portanto, a idade encontrada no estudo vai de acordo com encontrados em outros (Araújo, Andreolo e Silva, 2002; Braga, Molina e Cade, 2007).

Pode perceber também na figura 1, que numa equação geral, sem categorização de idades, a presença feminina foi maior que masculina (54% - n.270) e (46% - n.230) respectivamente, em consonância com o estudo realizado que encontrou 59% de mulheres e 41% de homens.

Entretanto, na figura 2, observou-se que a porcentagem de pessoas enquadradas como grupos especiais que frequentam academia, crianças e adolescentes (10,2% - n.51) e Idosos (1,8% - n.9), os quais juntos resultam em (12% - n.60) do total de 500 alunos praticantes.

E quando categorizados por idade, os grupos de crianças e adolescentes (12 a 17 anos), teve seu maior número composto timidamente por indivíduos masculinos (51%) quando comparados ao das meninas (49%), o que mostra não haver consenso nos estudos quanto a prática de atividade física em academias nesta faixa etária, sendo que em outros estudos, exemplo o de Freitas e Colaboradores (2009), que mostraram maior

presença de meninas (55,4%) e (44,6%) meninos.

No entanto o presente estudo vai de acordo com as afirmativas geradas no estudo de Hall e Colaboradores (2006) que afirmaram nesta faixa etária ser predominante o sexo masculino, tendo em vista que meninas se exercitam menos que meninos.

Além disso, Olds e Colaboradores (2009) explicam que este processo já se inicia nas escolhas, onde há um número menor de "atividades físicas para as meninas" em relação as "atividades físicas para meninos".

Sabe-se que os exercícios realizados em academias já são uma realidade atual entre às crianças e os adolescentes e, que segundo a revisão sistemática realizada por Silva Filho e Colaboradores (2015), quando bem programadas e acompanhadas por profissionais capacitadas, não apresentam danos à saúde óssea destes.

Além disso, especula-se que a procura por exercício físico entre meninos e meninas em tenra idade, pode ser explica segundo a pesquisa realizada por Ferreira; Rufino; Silva Filho (2013) que verificou que adolescentes do ensino médio são insatisfeitos com seus corpos, mesmo quando através do índice de massa corporal (IMC) encontra-se com seus pesos ideais.

Já no grupo de idosos (≥60 anos) observou tamanha vantagem para o gênero feminino (77,8%) contra (22,2%) masculino, o estudo mostrou-se parecido com os dados observados pela pesquisadora Dália Romero do Centro de Informação Científica e Tecnológica da (CICT/FIOCRUZ), onde notou em indivíduos da mesma idade, que 54% das mulheres exercitavam, e quanto aos homens, este índice cai para 54%.

Confirmando uma real necessidade de conscientização a homens idosos dos reais benefícios dos exercícios físicos para o idoso, tendo em vista que o exercício físico pode auxiliar na manutenção da saúde aumentando significativamente seu potencial funcional, os

níveis bem-estar e índices depressivos (Silva Filho e Oliveira, 2013).

CONCLUSÃO

Conclui-se que há um número considerável de indivíduos enquadrados nos grupos especiais que praticam atividade física em academias.

Também se notou que no grupo de crianças e adolescentes essa porcentagem é maior entre os meninos, e no grupo de idosos pode-se perceber que são as mulheres que praticam mais.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados em outras regiões do país para que aumente a precisão e validade externa dos dados encontrados nos estudos com o mesmo desenho.

REFERÊNCIAS

- 1-ACSM, American College of Sports Medicine. Diretrizes do ACMS para os Testes de Esforço e sua Prescrição. Rio de Janeiro. Guanabara. 2003.
- 2-Alves, C.; Lima, R. V. B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. Revista Paulista de Pediatria. Vol. 26. Núm. 4. p.383-391. 2008.
- 3-Araújo, A. S.; e colaboradores. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. Lecturas Educación Física y Deportes. Buenos Aires. Ano. 12. Núm. 115. 2007.
- 4-Araújo, L. R.; Andreolo, J.; Silva, M. S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Vol. 10. Núm. 3. p.13-18. 2002.
- 5-Braga, P. D.; Molina, M. C. B.; Cade, M. V. Expectativas de adolescentes em relação a mudanças do perfil nutricional. Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 12. Núm. 5. p.1221-1228. 2007.
- 6-Ferreira, R.; Rufino, J.; Silva Filho, J. N. Análise da satisfação corporal de discentes do Ensino Médio da rede regular de ensino. Lecturas Educación Física y Deportes. Buenos Aires. Ano.18. Núm.185. 2013.
- 7-Fleck, S. J.; Kraemer, W. J. Fundamentos do Treinamento de Força muscular. Porto Alegre. Artmed. 2006.
- 8-Freitas, R. W. J. F.; e colaboradores. Prática de atividade física por adolescentes de Fortaleza, CE, Brasil. Rev. bras. Enferm. Vol. 63. Núm. 3. p.410-415. 2010.
- 9-Hall, P. C.; Bertoldi, A. D.; Gonçalves, H.; Victoria, C. G. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. Cad Saúde Pública. Vol. 22. Núm. 6. p.1277-1287. 2006.
- 10-IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares: Análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro. 2004.
- 11-Maggio, A. B.; e colaboradores. Physical activity increases bone mineral density in children with type 1 diabetes. Med Sci Sports Exerc. Vol. 44. Núm. 7. p.1206-1211. 2012.
- 12-Matsuda, S. M.; Matsuda, V. K. R. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Revista Brasileira de atividade física e saúde. São Caetano do sul. Vol. 5. Núm. 2. p.60-76. 2000.
- 13-Olds T.; e colaboradores. How do school-day activity patterns differ with age and gender across adolescence?. J Adolesc Health. Vol. 44. Núm. 1. p.64-72. 2009.
- 14-Paccini, M. K.; Cyrino, E. S.; Glaner, M. F. Efeito de um exercícios contra-resistência na postura de mulheres. Rev. Ed. Fís. Vol. 18. Núm. 2. p.169-175. 2007.
- 15-Santarém, J. M. Musculação em todas as idades: Comece a praticar antes o seu médico recomende. Manole. 2012.
- 16-Silva Filho, J. N.; Oliveira, P. S. Exercício físico: bem estar, depressão e autonomia no idoso. Lecturas Educación Física y Deportes Buenos Aires. Ano. 18. Núm. 183. p.1. 2013.

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.ibpfex.com.br / www.rbpfex.com.br

17-Silva Filho, J. N. Treinamento de Força e seus Benefícios Voltados para um Emagrecimento Saudável. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 7. Núm. 40. p.329-338. 2013. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/525/499> >

18-Silva Filho, J.N; Cordeiro, R. C. F. S. C.; Cruz, A. P.; Godoi Filho, J. R. M.; Saraiva, B.; Ferreira, R. A. Efeitos do exercício físico de força sobre o desenvolvimento ósseo em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 9. Núm. 51. p.40-47. 2015. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/716/671> >

19-Silva Filho, J. N.; Ferreira, R. A. Número de repetições utilizadas no treino de força para o emagrecimento: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 8. Núm. 49. p.705-711. 2014. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/687/645> >

20-Simão, R. *Fisiologia e Prescrição de Exercícios para grupos especiais*. 3ª edição. Phorte. São Paulo. 2007.

21-Thomas, J. R.; Nelson, J. K.; Silverman, S. J. *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed. 2002.

22-Tournis, S.; e colaboradores. Effect of Rhythmic Gymnastics on Volumetric Bone Mineral Density and Bone Geometry in Premenarcheal Female Athletes and Controls. *J. Clin. Endocrinol Metab*. Vol. 95. Núm. 6. p.2755-2762. 2010.

23-WHO. *Obesity: preventing and mananging the global epidemic*. Geneva. World Health Organization. 1998.

Endereço para correspondência:

José Nunes da Silva Filho.

Av. Marechal Castelo Branco, 1150 JD América, Paraguaçu Paulista, SP.

Recebido para publicação 15/10/2015

Aceito em 22/02/2016