

ANÁLISE DO PERFIL DOS FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA EM UMA CIDADE DO INTERIOR DE MINAS GERAIS

Carolina de Souza Ramos¹
Ricardo de Assi Vieira Abreu²
Suene Franciele Nunes Chaves³
Marcelo Maia Costa²
Joana Martins Andrade⁴
Diógenes Narciso de Freitas Costa⁵
Fabio Florindo Soares⁶

fabioflorindo@live.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da saúde.

PALAVRAS-CHAVE: perfil; frequentadores; academias de ginástica.

1 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos acompanha o ser humano desde os primórdios até a contemporaneidade; contudo, com a evolução histórica e o aumento das demandas da vida cotidiana, observa-se uma redução dessa prática entre a população (Salles *et al.*, 2026). Nesse cenário, o exercício físico passa a ser investigado não apenas como uma necessidade biológica, mas como uma atividade capaz de gerar sentido à vida diante das pressões da sociedade atual (Salles *et al.*, 2026). Apesar da tendência ao sedentarismo, centros de treinamento e academias continuam a se expandir e a ganhar destaque no cenário urbano. Conforme destaca Zamai, (2021), as atividades praticadas nesses ambientes promovem benefícios que transcendem o rendimento atlético, estabelecendo-se como uma intervenção fundamental na promoção da saúde pública. Segundo Rodel *et al.*, (2020), a prática regular de musculação está ligada à percepção de qualidade de vida, existindo uma correlação entre a frequência semanal de treinamento e os níveis de bem-estar relatados pelos praticantes, o que reforça que a constância no exercício é um diferencial para a saúde cardiovascular e metabólica. Schreiber; Tiggemann, (2021) reiteram que compreender as diferenças entre o perfil de indivíduos ativos e daqueles que desistem precocemente é essencial

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

² Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

³ Profissional de Educação Física. Mestre em Ciências do Esporte. Especialista em Fisiologia do Exercício. Professora do curso de Bacharelado em Educação Física Centro Universitário Vértice-Univértix

⁴ Graduada em Educação Física. Especialista em Educação Física Escolar. Professora da Univértix Centro Universitário.

⁵ Licenciado e bacharel em Educação Física - UFJF. Mestre em Educação Física - UFMG. Professor do Curso de Educação Física - Centro Universitário Univértix.

⁶ Professor e Coordenador do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

para criar protocolos que favoreçam a aderência a longo prazo. Estudos como o de Rabah *et al.*, (2023) indicam que o público é diversificado, composto por diferentes faixas etárias, gêneros e com objetivos distintos; contudo, embora existam estudos detalhados sobre metrópoles como São Paulo, nota-se uma lacuna de dados científicos voltados para cidades de menor porte no interior mineiro. Diante do exposto, surge o seguinte problema de pesquisa: Qual o perfil sociodemográfico e as características de prática dos frequentadores de academias de musculação na cidade de Abre Campo-MG? Assim, o presente trabalho tem como objetivo analisar o perfil dos frequentadores dessas academias, buscando identificar suas características sociodemográficas e aspectos relacionados à prática de exercícios físicos. A relevância deste estudo reside no levantamento de informações que possam contribuir para uma melhor compreensão do público regional, possibilitando o planejamento de ações e estratégias que incentivem a prática de atividades físicas e promovam melhorias na qualidade de vida da população local.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem quantitativa, com caráter descritivo e delineamento transversal. de acordo com a definição de Pitanga, (2020), voltada à compreensão da realidade das academias em Abre Campo-MG. Esta perspectiva metodológica é adotada por permitir uma aproximação com os fenômenos sociais em sua total complexidade, buscando interpretar os significados e as experiências vivenciadas pelos sujeitos. O cenário da investigação será o município de Abre Campo, localizado na Zona da Mata de Minas Gerais que, segundo dados do IBGE (2024), possui uma população estimada de 13.927 habitantes, densidade demográfica de 29,60 hab/km² e um Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM) de 0,654, considerado médio. Essas características sociodemográficas, somadas a uma economia baseada no comércio, administração pública e agropecuária, são fundamentais para entender o contexto de vida e as possibilidades de acesso à prática de exercícios físicos da população local. Para o levantamento das informações, será utilizado um questionário adaptado baseado no estudo de Medeiros *et al.*, (2020) dividido em dois blocos: perfil sociodemográfico idade, sexo, ocupação e estado civil e características da prática tempo de treino, frequência semanal e objetivo principal entre estética, saúde, condicionamento ou lazer. O público-alvo compreende indivíduos de ambos os sexos, devidamente matriculados e em atividade nas academias de musculação situadas na área urbana do município, sendo a amostragem definida por conveniência por meio da abordagem direta aos praticantes presentes nos locais de coleta. Para participar do estudo, estabeleceu-se como critérios de inclusão: idade mínima de 18 anos; tempo de prática de musculação de no mínimo trinta dias ininterruptos; concordar em participar da pesquisa mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta ocorrerá de forma presencial, antes de dar início este estudo deverá ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Univértix (CEP – UNIVÉRTIX. A abordagem ocorrerá de forma individualizada e reservada, na área de recepção ou conveniência da academia, ocorrendo exclusivamente antes do início ou após o término completo da sessão de treinamento. Desse modo, garante que nenhum

participante seja interrompido durante a execução dos exercícios. Por fim, os dados coletados serão organizados em planilhas eletrônicas e submetidos à análise utilizando frequências absolutas e relativas para a caracterização da amostra e posterior discussão fundamentada na literatura científica da área.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Trata-se de um estudo desenvolvido no âmbito de um trabalho de conclusão de curso (TCC). O estudo encontra-se em fase de aprovação ética: o protocolo de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética com seres Humanos do Centro Universitário Vértice – Univertix (CEP/UNIVERTIX), em conformidade com as diretrizes da lei nº14874/2024. Resolução CNS nº466/2012 e demais normativas vigentes, com o CAAE 98194026.9.0000.9407. A etapa de coleta de dados será iniciada exclusivamente após a obtenção favorável do referido Comitê, garantindo a proteção e a integridade dos participantes. A finalização do trabalho está prevista para dezembro de 2026, condicionado à emissão do parecer ético. A execução das fases posteriores, incluindo levantamento de dados, interpretação crítica e análise dos resultados, está condicionada à emissão de parecer favorável pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP/Univértix). Tal conduta busca adequar o estudo aos princípios éticos acadêmicos, garantindo que as inferências finais estejam fundamentadas em evidências científicas e no referencial teórico específico. Com isso, a apresentação do trabalho relacionará os dados coletados às discussões teóricas relevantes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo, encontra-se em desenvolvimento por se tratar de um projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) por este motivo, os resultados serão apresentados após a coleta de dados com base na análise que serão submetidos.

REFERÊNCIAS

SALES, Tales Paulino Guimarães de *et al.* Exercício físico e sentido da vida: a atividade física como geradora de sentido na contemporaneidade. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 9, n. 20, p. e092887-e092887, 2026. Disponível em: <https://mail.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2887>. Acesso em: 7 de jun. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Abre Campo: panorama. Rio de Janeiro: **IBGE**, **2024**. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/abre-campo/panorama>. Acesso em: 7 de jun. 2026.

MEDEIROS, Robson da Silva *et al.* Análise do perfil dos alunos das academias de musculação. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, p. e60891110129, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/10129>. Acesso em: 7 de jun. 2026.

PITANGA, Ângelo Francklin. Pesquisa qualitativa ou pesquisa quantitativa: refletindo sobre as decisões na seleção de determinada abordagem. **Revista Pesquisa Qualitativa**, São Paulo v. 8, n. 17, p. 184–201, 2020. DOI:

10.33361/RPQ.2020.v.8.n.17.299.

Disponível

em:

<https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/299>. Acesso em: 14 jun. 2026.

RABAH, Camila Anuar Cleim *et al.* Perfil de adultos jovens praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica da cidade de São Paulo. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 106, p. 560-574, 2023. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1617> Acesso em: 7 de jun. 2026.

RODEL, Rafaelo Germano Bauer *et al.* Qualidade de vida associada à frequência semanal de treinamento: um estudo transversal comparativo. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e663997549, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7549> Acesso em: 7 de jun. 2026.

SCHREIBER, Hagy florencio; TIGGEMANN, Carlos Leandro. Comparação do perfil de desistentes e permanentes praticantes de musculação em uma academia de farroupilha-rs. **Revista Destaques Acadêmicos**, Lajeado, RS, v. 13, n. 3, 2021. DOI: 10.22410/issn.2176-3070.v13i3a2021.2971. Disponível em: <https://www.univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/2971>. Acesso em: 7 de jun. 2026.

ZAMAI, Carlos Aparecido. Atividades físicas praticadas em academia: análise dos benefícios. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 13, n. 01, p. 38-49, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/13605> Acesso em: 7 de jun. 2026.