

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Curso de Especialização em Preparação Física e Esportiva

Wanda Maria Costa Braga

A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO COMO ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTIVA
NA VISÃO DOS BRASILEIROS

BELO HORIZONTE

2019

Wanda Maria Costa Braga

**A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO COMO ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTIVA
NA VISÃO DOS BRASILEIROS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Preparação Física e Esportiva da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de especialista.

Orientador: Profa. Dra. Ana Cláudia Porfírio Couto

BELO HORIZONTE

2019

B813p Braga, Wanda Maria Costa
2019 A prática da musculação como atividade física e esportiva na visão dos brasileiros.
[manuscrito] / Wanda Maira Costa Braga – 2019.
27 f.: il.

Orientador: Ana Cláudia Porfírio Couto

Monografia (especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Bibliografia: f. 26-27

1. Musculação. 2. Educação Física e treinamento 3. Treinamento de força. I. Couto, Ana Cláudia Porfírio. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III. Título.

CDU:796.015.363

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário Antônio Afonso Pereira Júnior, CRB6: nº 2637 da Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.



Escola de Educação Física | UFMG
Fisioterapia e Terapia Ocupacional

FOLHA DE APROVAÇÃO

Monografia intitulada: A prática da musculação como atividade física e esportiva na visão dos brasileiros, de autoria da pós-graduanda **WANDA MARIA COSTA BRAGA**, defendida em 30/11/2019, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais e submetida à banca examinadora composta pelos professores:

Profa. Ms. Danielle Coutinho
Departamento de Esportes
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais

Prof. Ms. Renan Renato Cruz dos Santos
Departamento de Esportes
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais

Prof. Dr. Mauro Heleno Chagas

Coordenador do Curso de Especialização em Treinamento Esportivo
Departamento de Esportes
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais

Belo Horizonte, 30 de março de 2023

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi analisar a prática da musculação da população brasileira a partir dos dados disponibilizados pelas atuais pesquisas que tratam da atividade física e do exercício físico. Para tal foram consultados resultados das pesquisas: Diesporte que foi uma pesquisa realizada pelo ministério do esporte, com o objetivo pesquisar o perfil do praticante de atividade física e esporte no Brasil; Caderno Suplementar das Práticas de Esporte e Atividade Física da PNAD que permitiu uma análise da população que pratica esporte ou alguma atividade física no lazer, as modalidades praticadas e sua frequência; Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil elaborado pelo PNUD que investigou como diferentes variáveis sociais poderiam afetar a prática de Atividades Físicas e Esportivas no Brasil. Os resultados demonstram que o ambiente Fitness ou Academias se apresenta para a população como possibilidade de prática de atividades físicas e esportivas. A prática da musculação é realizada principalmente por pessoas na faixa etária de 25 a 54 anos, de ambos os sexos, pessoas com níveis econômicos mais altos apresentam maior adesão à este tipo de prática. Os resultados das pesquisas servem de base tanto para organizações públicas, setores privados e profissionais de Educação Física, pois demonstram o comportamento da população brasileira a respeito das práticas de atividades físicas e esportivas. A partir desta base torna-se possível intervir nos setores públicos e privados do país, a fim de contribuir com melhorias para o desenvolvimento da prática de atividades físicas e esportivas da população.

Palavras-chave: Desenvolvimento Sustentável; Educação Física e Treinamento; Treinamento de Resistência.

ABSTRACT

The goal of the present study was to analyse the practice of weight training of the Brazilian population based on data provided by current researches that deal with physical activity and physical exercise. For such, the following research results were consulted: *Diesporte*, a survey done by the Ministry of Sport with the aim of researching the profile of the practioner of physical activity and sport in Brazil; Supplementary Notebook of Sports and Physical Activity Practice of PNAD (Portuguese for National Household Sample Survey), which allowed an analysis of the population that practices sports or some physical activity in leisure, of the practiced modalities and their frequency; National Human Development Report of Brazil, drawn up by PNUD (Portuguese for UNDP - United Nations Development Programme) which investigated how different social variables could affect the practice of physical and sportive activities in Brazil. The results show that fitness or gym environments presents themselves to the population as a possibility to practice physical and sportive activities.

The practice of weight training is performed mainly by people from the age range of 25 to 54, from both genres; those with a higher economic status have greater adherence to this type of practice. The research results serve as a basis for both public organizations, private sectors and Physical Education professionals, as they demonstrate the behaviour of the Brazilian population in respect to the practice of physical and sportive activities. Therefore, it is possible to intervene in public and private sectors of the country, in order to contribute to improvements of the practice of sportive and physical activities of the population.

Palavras-chave: Sustainable Development; Physical Education and Training; Resistance Training.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
1.2. Justificativa	9
1.3. Objetivo	9
2. METODOLOGIA	10
2.2. Das Pesquisas e Seus Principais Objetivos.....	10
3. APRESENTAÇÃO DAS PESQUISAS.....	12
3.1. Diagnóstico do Esporte - Diesporte.....	12
3.2. Pesquisa Nacional Amostra por Domicílio - PNAD	13
3.3. Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano - PNUD	15
4. ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTIVA.....	17
5. PRÁTICA NO AMBIENTE FITNESS E MUSCULAÇÃO.....	21
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS	26

1. INTRODUÇÃO

As informações a respeito da prática da atividade física e do exercício físico parecem apresentar certa relevância para a população atual. Esta relevância pode estar relacionada à divulgação dos benefícios (com relação à saúde física e mental), que praticantes de atividade física e esporte tem tido nos últimos anos (Bavoso *et al.*, 2017).

São conhecidos os efeitos de diferentes programas de treinamento, quando o foco são aspectos físicos e relacionados à saúde. Porém, não se sabe ainda qual o efeito da prática de exercício a longo prazo, na mudança de comportamento de forma significativa e favorável a continuidade da prática (Liz *et al.*, 2010).

Praticantes de atividade física como caminhada, participantes de projetos sociais de exercício físico e eventos esportivos, buscam ocupar o tempo livre, prevenir problemas relacionados à saúde, se divertir e socializar (Schüler *et al.*, 2014; Meurer *et al.*, 2015). Segundo Gratão (2016), as características demográficas como gênero, idade, nível de escolaridade, nível socioeconômico, podem influenciar na participação de pessoas na atividade e/ou no exercício físico. A diversidade dos ambientes de prática também pode interferir na escolha dos praticantes quanto ao local, tipo de atividade ou exercício, e acompanhamento profissional.

Um dos ambientes que tem ganhado espaço considerável no cenário brasileiro são as academias. De acordo com dados da Associação Brasileira de Academias, no Brasil existem cerca de 33.157 academias registradas, o país atualmente perde apenas para os Estados Unidos neste quesito (ACAD, 2018). O número de alunos que tem procurado academias de musculação, chega a casa dos 8 milhões e vem se tornando cada vez mais considerável.

Os motivos que levam à adesão de clientes em academias de musculação, por exemplo, são: Sensação de bem estar, busca pela melhoria da saúde e qualidade de vida, estética corporal, melhoria da autoestima, diminuição do estresse, indicação médica e socialização que o ambiente oferece (Liz e Andrade, 2016; Barros *et al.*, 2015).

Bem estar e qualidade de vida tem se apresentado como fatores motivacionais para 41,4% da população brasileira (DIESPORTE, 2015). O bem estar é também um dos fatores que compõem os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) (ONU, 2015). A prática das Atividades Físicas e Esportivas para atingir este objetivo apresenta certa relevância, de forma a se tornar objeto de estudo em pesquisas nacionais e internacionais.

Dada a importância da prática de atividade física e esportiva para a melhoria da qualidade de vida e bem estar da população, pesquisas como: Diagnóstico Nacional do Esporte (Diesporte), o Caderno Suplementar das Práticas de Esporte e Atividade Física da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), o Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil elaborado pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), foram realizadas no intuito de estruturar uma base de dados do tipo de prática, nível e intensidade da mesma e fatores que influenciam na motivação de praticantes, de modo que governantes, gestores e profissionais de educação física possam assim planejar de modo mais assertivo as ações para que mais pessoas pratiquem exercício físico, pensando tanto na prevenção quanto na promoção à saúde.

1.2.Justificativa

A partir dos dados coletados sobre a prática de Atividades Físicas e Esportivas no contexto brasileiro, torna-se possível compreender melhor a visão do praticante, e o comportamento do mesmo com relação à aderência, frequência, desistência e fatores intervenientes para a prática. Estes dados servem de base para que medidas sejam tomadas no âmbito das políticas públicas e no cenário de empresas privadas, a fim de melhorar e contribuir com a qualidade da prática ofertada. Além de contribuir com os profissionais de Educação Física que atuam diretamente com os praticantes de musculação.

1.3.Objetivo

Analisar a prática da musculação da população brasileira a partir dos dados disponibilizados pelas atuais pesquisas que tratam da atividade física e do exercício físico.

2. METODOLOGIA

A metodologia consistiu em analisar os dados secundários disponíveis para consulta sobre a prática de atividades físicas e exercício físico, e a incidência do ambiente fitness e a prática da musculação. Realizada através das pesquisas: Diesporte; Caderno Suplementar das Práticas de Esporte e Atividade Física da PNAD; Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil elaborado pelo PNUD.

A análise foi realizada a partir dos dados obtidos em cada pesquisa. Foram consideradas as atividades físicas, o exercício físico, o ambiente Fitness e por fim a prática da musculação. Foram analisados os dados sobre faixa etária, gênero, escolaridade e nível econômico, a interpretação quantitativa dos dados foi comparada entre as diferentes pesquisas.

2.2. Das Pesquisas e Seus Principais Objetivos

Os resultados deste trabalho foram coletados através de pesquisas realizadas com diferentes objetivos, estratificações e contextos. O Diagnóstico Nacional do Esporte – Diesporte foi uma pesquisa realizada pelo ministério do esporte, que teve como objetivo pesquisar o perfil do praticante de atividade física e esporte no Brasil, visando obter informações sobre quatro pilares: praticantes, infraestrutura, legislação e investimentos.

A formulação das questões e a metodologia foram desenvolvidas entre os anos de 2010 e 2012, a coleta dos dados ocorreu em 2013 e a tabulação das informações em 2014. O que se buscou foi conhecer o perfil do praticante de esporte ou atividade física, bem como o de seu antagonista (o sedentário). Realizada com a população na faixa etária de 14 a 75 anos, residente em todo território nacional, com estratificações por gênero, idade e região geográfica. No ano de 2015 o Diesporte publicou dados de 8.902 entrevistas realizadas, sobre sedentarismo, abandono de prática, modalidades praticadas, local de execução, motivação para a prática e tipos de orientação (DIESPORTE, 2015).

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD, de periodicidade anual, foi encerrada em 2016, com a divulgação das informações referentes a 2015. O grande objetivo era pesquisar de forma permanente, características gerais da população, educação, trabalho, rendimento e habitação do país, tendo como unidade de investigação o domicílio. A pesquisa

foi planejada para produzir resultados para o Brasil, Grandes Regiões, Unidades da Federação e nove Regiões Metropolitanas (Belém, Belo Horizonte, Curitiba, Fortaleza, Porto Alegre, Recife, Rio de Janeiro, Salvador e São Paulo).

A investigação do Suplemento Práticas de Esporte e Atividade Física – PNAD 2015 foi realizada por meio de questionário específico, que permitiu uma análise da população que pratica esporte ou alguma atividade física no lazer, bem como as modalidades praticadas, sua frequência, entre outros aspectos. Uma característica importante dessa investigação foi a necessidade de entrevistar a própria pessoa selecionada para a pesquisa, em contraposição à forma usual de investigação da PNAD (em que as informações são fornecidas por outras pessoas moradoras do domicílio). Foram investigadas 71.142 pessoas de 15 anos ou mais de idade, moradores do domicílio, sobre a prática de atividades físicas e esportivas, durante seu tempo livre, com o período de referência de um ano (IBGE, 2017).

O Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil - Movimento é Vida, do Programa das Nações Unidas - PNUD investigou como diferentes variáveis sociais poderiam afetar a prática de Atividades Físicas e Esportivas no Brasil. O estudo se baseou nos dados resultantes do suplemento da PNAD, informações da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) e da Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE).

A partir das análises das diferentes pesquisas foram gerados índices a fim de promover uma melhor compreensão sobre o nível de desigualdade entre jovens e adultos no Brasil, no que diz respeito a prática de Atividades Físicas e Esportivas. Marcadores como sexo, raça, idade, deficiência, escolaridade e renda modulam a oportunidade de prática e afetam a frequência de realização e motivação da mesma. (PNUD, 2017).

Dado a interpretação dos diferentes resultados das pesquisas anteriores o relatório atribuiu valores relacionados ao desenvolvimento humano. Considerando a ampla definição da ONU para tratar das contribuições do esporte para o desenvolvimento e a paz, na qual inclui todas as formas de atividade física que contribuem para a aptidão física, bem-estar mental e interação social. A expressão “Atividades Físicas e Esportivas” foi adotada pelo relatório, por ser a que mais se enquadrava (nos resultados produzidos pelas pesquisas brasileiras) quando relacionadas aos objetivos do desenvolvimento sustentável propostos pela Agenda 2030 da ONU.

3. APRESENTAÇÃO DAS PESQUISAS

3.1. Diagnóstico do Esporte - Diesporte

O ministério do esporte desenvolveu uma pesquisa que consistiu em realizar 8.902 entrevistas, com base em uma projeção brasileira por região, gênero e grupos de idade entre 14 e 75 anos. Denominada Diagnóstico do Esporte - Diesporte, a pesquisa teve apoio e participação de seis Instituições Federais de Ensino Superior: Rio Grande do Sul, Goiás, Rio de Janeiro, Amazonas, Sergipe e Bahia que coordenou os trabalhos. Os dados indicaram que no ano de 2013, 45,9% da população brasileira era sedentária. Entre os ativos 28,5% eram praticantes de atividades físicas e 25,6% praticantes de esportes.

Cerca de 80,4% dos entrevistados afirmou ter consciência dos riscos de uma vida sedentária, porém a maioria não demonstrou esforço para a prática ou afirmou não ter tempo para praticar. A falta de tempo e outras prioridades como trabalho estudo e família estiveram presentes na justificativa de 69,8% da população.

O abandono da prática começou a ficar evidente na faixa etária de 15 a 24 anos, fase em que muitos se encontram em período escolar, 71,8% dos entrevistados afirmaram desistir de suas práticas neste momento da vida. Nesta mesma faixa etária a desistência para o sexo feminino foi de 80,8%, enquanto para o sexo masculino 62,6%. Este comportamento do abandono entre os sexos se modificava após os 25 anos, sendo que os homens passaram a desistir em um percentual maior do que as mulheres.

Dentre os esportes mais praticados estavam o futebol, caminhada, voleibol, academia e natação. Estes eram praticados em sua maioria em instalações esportivas (ginásio e academia) privados e públicos. Dentre as atividades físicas mais praticadas estavam andar de bicicleta, caminhar, correr, musculação, e academia, sendo praticados em espaços abertos com ou sem instalações.

A motivação por qualidade de vida e bem estar foram citadas por 41,4% dos entrevistados, e 37,8% buscava melhoria do desempenho físico. Quando questionados por receber ou não orientações de um profissional, o percentual dos praticantes de esportes que não recebem nenhuma orientação chegou a 90,3%, já o de atividades físicas 71,7%.

A partir dos dados do Diesporte foi possível traçar um perfil dos praticantes de atividade física e esportes de diferentes regiões do Brasil. Os dados revelaram que grande parte da

população brasileira ainda permanecia inativa mesmo de forma consciente, além de não se esforçar para mudança de tal comportamento, mesmo tendo como motivação bem-estar e qualidade de vida. O período de vida que mais apresentou desistência foi no início da fase adulta, na qual atribuições escolares e de trabalho começam a ficar em evidência, e o percentual de pessoas sem orientações para as práticas de atividades físicas e esportivas ficou a desejar.

Neste sentido os dados do Diesporte se tornam de grande relevância no âmbito daqueles que lidam com planejamento, execução e organização da prática de atividades físicas e esportivas no Brasil, a fim de possibilitar melhorias de políticas públicas, ou em organizações privadas, com o intuito de incentivar a participação da população e interferir positivamente na continuidade de suas práticas.

3.2. Pesquisa Nacional Amostra por Domicílio - PNAD

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD, de periodicidade anual, tinha como principal objetivo coletar informações sobre as características gerais da população, educação, trabalho, rendimento e habitação do país. O Suplemento de Práticas de Esporte e Atividade Física da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD 2015 investigou moradores de 15 anos ou mais de idade, em seu tempo livre, no período de referência de 365 dias (de 27 de setembro de 2014 a 26 de setembro de 2015). Nesta pesquisa não foi estabelecida uma diferenciação entre esporte e atividade física, ficando a cargo da pessoa investigada a classificação da atividade por ela realizada (IBGE, 2017).

Dessa forma, algumas práticas foram classificadas como esporte por alguns moradores e como atividade física por outros. Foi possível identificar o tipo de esporte ou atividade físicas realizado, a motivação dos praticantes, o local, frequência e duração de prática.

Os dados apontaram que dentre 161,8 milhões de pessoas de 15 anos ou mais de idade, 61,3 milhões (37,9%) praticaram algum esporte ou atividade física no período de referência. As Regiões Sul e Centro-Oeste apresentaram proporções maiores que a média nacional, enquanto as Regiões Nordeste, Norte e Sudeste apresentaram porções inferiores a 40% de fisicamente ativos.

Houve também maior participação efetiva dos homens na realização de algum esporte ou atividade física, cerca de 42,7% relataram ser praticantes, enquanto entre as mulheres essa proporção foi de 33,4%. Os percentuais de praticantes de esporte ou atividade física variaram

com as diferentes faixas etárias no qual 53,6% das pessoas de 15 a 17 anos realizaram algum tipo de prática, enquanto apenas 27,6% daqueles de 60 anos ou mais de idade relataram praticar.

O percentual de pessoas praticantes foi diretamente proporcional ao nível de escolaridade. A prática foi relatada em 17,3% das pessoas sem instrução, 36,6% das que tinham ensino fundamental completo, 43,0% das que tinham ensino médio completo, e 56,7% daquelas com superior completo.

Dentre as atividades físicas e esportivas mais praticadas estavam o futebol, caminhada e fitness. O futebol se apresentou para 95% dos homens, enquanto a caminhada e fitness para 65% das mulheres. Ao investigar o local de prática, observou-se que existiam diferenças acentuadas entre as modalidades mais citadas: o fitness atingiu 81,9% das práticas em instalação esportiva com algum pagamento, futebol cerca de 30% em utilização gratuita e com pagamento e caminhada principalmente em espaço público aberto.

Segundo os resultados da pesquisa o principal motivo para a prática de algum esporte, foi relaxar ou se divertir, declarado por 11,2 milhões de pessoas 28,9%, sendo tal justificativa mais comum entre os homens 37,8%, do que entre as mulheres 13,5%. O segundo principal motivo, apontado por 10,4 milhões de pessoas 26,8%, foi melhorar a qualidade de vida ou o bem-estar.

Quanto à frequência de prática, cerca de 26,3% das pessoas relataram quatro vezes ou mais por semana, e cerca de 7,8% apenas uma vez. As atividades físicas e esportivas que apresentaram frequência semanal maior, ou seja, quatro vezes ou mais por semana, foram caminhada 37,5%, ciclismo 39,8% e fitness 45,7%. O tempo destinado por 40% da população para a prática era de 40 minutos à uma hora.

Os dados da PNAD revelaram o entendimento da população brasileira sobre a prática de atividade física e esportiva, apresentando também as proporções por regiões e a diferenciação entre sexos, faixas etárias, níveis de escolaridade, locais e frequência de prática. O interessante foi que no período de um ano, menos da metade da população brasileira se considerava fisicamente ativa, sendo os ativos praticantes em espaços públicos e privados, em uma frequência maior que quatro vezes por semana. A interpretação destes dados sugere a importância de conscientizar aqueles que ainda se encontram inativos, a respeito dos benefícios da prática esportiva e das possibilidades de acesso para execução da mesma.

3.3. Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano - PNUD

O Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil - Movimento é vida do PNUD, entende que o campo das atividades físicas e esportivas é complexo, dinâmico e diversificado. A partir dessa diversidade apresentou os diferentes termos como: lógicas internas, espaços, tempos geracionais e sociais e intencionalidades, sentidos e valorações do ponto de vista dos praticantes (PNUD, 2017).

Para além do nome que se dá a prática (Esporte, Educação Física, Atividade Física, Exercícios Físicos e Práticas Corporais), o relatório buscou compreender de modo mais global as experiências das pessoas nas Atividades Físicas e Esportivas, de modo que fosse possível promover mudanças desejáveis no campo, tendo em vista a promoção do desenvolvimento humano.

O relatório denominou como “atividades físicas e esportivas” o conjunto de práticas que exigem significativo esforço físico, realizados e associados à ocupação do tempo livre e ao lazer. Ficava a cargo dos praticantes valores e sentidos diversos (ligados às dimensões da saúde, aptidão física, competição, sociabilidade, diversão, risco e excitação, relaxamento e beleza corporal, dentre outras).

De acordo com o relatório, as Atividades Físicas e Esportivas se configuram hoje como direito reconhecido pelas pessoas e, por esse motivo, elas deveriam ter a possibilidade de escolher a prática para compor seu modo de vida. O desenvolvimento humano é resultado da ampliação desse conjunto de opções à disposição das pessoas, bem como da liberdade de poder escolhê-las. O que deve ser assegurado por parte do Estado é que todas as pessoas (sem importar sua condição social e econômica) possam ter a possibilidade de praticar atividades físicas e esportivas, além de promover a conscientização desse direito e esclarecer sua importância do ponto de vista dos benefícios da prática.

Alguns fatores foram entendidos como condicionantes do envolvimento das pessoas com Atividades Físicas e Esportivas. Foram eles: lazer, tempo livre e tempo disponível; condições materiais e financeiras; e dimensões culturais e simbólicas.

A partir de diferentes pesquisas, o relatório buscou melhor compreensão do nível de desigualdade que caracteriza a prática de jovens e adultos no Brasil, a análise foi realizada com relação ao tema e nos marcadores sociais sexo, cor ou raça, idade, deficiência, nível de instrução e rendimento mensal domiciliar per capita.

Os dados indicaram que pessoas com maior renda tendem a permanecer na continuidade da prática de atividades físicas e esportivas por mais de seis meses, ao passo que os de menor renda tendem a desistir antes dos seis meses. Quando questionadas a respeito do investimento do poder público no desenvolvimento das atividades na sua vizinhança, 73,3% das pessoas foram favoráveis ao investimento estatal, 14,7% foram contrárias e 12% não tinham opinião formada sobre o tema. O interessante foi perceber que os favoráveis ao investimento do estado no setor, eram os participantes mais jovens e os de maior renda.

O relatório buscou fornecer ferramentas no intuito de ajudar a formular políticas pertinentes, alinhadas ao desenvolvimento humano, no campo das atividades físicas e esportivas. O objetivo principal era promover maior equidade no setor, alinhado à definição da ONU quando se trata das contribuições do esporte para o desenvolvimento e a paz, a fim de atingir um dos objetivos do desenvolvimento sustentável que seria promover saúde e bem estar a todas as pessoas, de todas as idades.

4. ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTIVA

Dentre os 17 objetivos do Desenvolvimento Sustentável: Assegurar uma vida saudável e promover o bem estar para todos, em todas as idades é o que mais se relaciona com a prática de atividade física. Um levantamento realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), no período de 2001 a 2016 revelou que mais de 1,4 bilhão de adultos em todo o mundo não praticam atividades físicas suficientes. A meta global estabelecida é reduzir a inatividade física em 10% até 2025 e 15% até 2030 (ONU, 2015).

Em 2015, 38,8 milhões de pessoas de 15 anos ou mais praticaram algum tipo de atividade física ou esporte, ao passo que 123 milhões de pessoas não praticaram, sendo que 91,3 milhões de pessoas nunca praticaram esportes na vida. Estes foram dados do suplemento Práticas de Esporte e Atividade Física, da PNAD 2015, realizado em parceria com o Ministério do Esporte (IBGE, 2017).

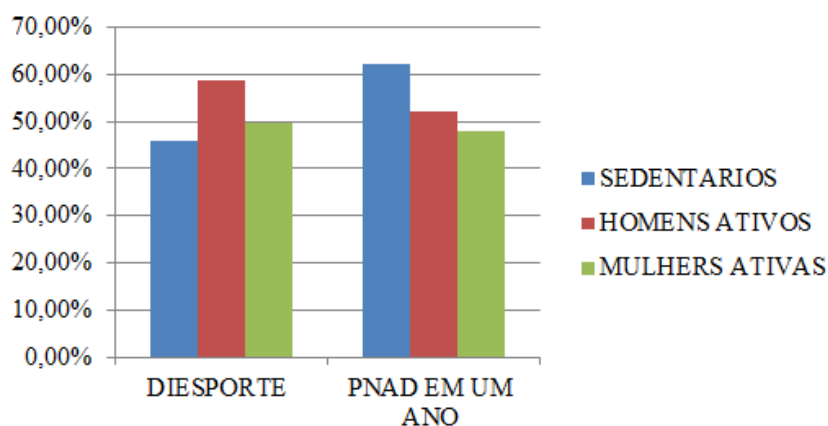
De acordo com dados do Diesporte a proporção da população que praticava atividade física e esportiva, pelo menos uma vez por semana era de 44,4% (DIESPORTE, 2015). A baixa frequência e intensidade do exercício físico têm afetado 20% dos adultos e 80% dos adolescentes em todo o mundo. No Brasil, a inatividade física afeta 47% da população seguindo as tendências globais sobre o hábito de não se exercitar, cerca de 300 mil pessoas morrem por ano de doenças associadas diretamente à inatividade física (ONU, 2015).

Os dados da ONU indicam que o sedentarismo avançou principalmente nos países ricos, no qual houve um aumento de 5% na inatividade física em nações de renda alta, de 32% em 2001 para 37% em 2016. Nos países de baixa renda, o crescimento foi de apenas 0,2%, no mesmo período, alcançando 16,2%. Brasil e Argentina foram citados pelo estudo como países que impulsionam essa expansão de modos de vida sedentários.

Em contrapartida à ideia de quanto maior a renda maior inatividade o relatório Movimento é vida do PNUD, demonstrou que quanto à diversidade de práticas, pessoas de setores socioeconômicos mais elevados têm maior envolvimento com exercícios físicos, especialmente aqueles que demandam investimento financeiro para usar instalações e serviços, como atividades nas academias e nos clubes. Essa demanda monetária pode explicar a menor participação dos setores com menor capacidade econômica, porém não explica o fato de possuírem menor adesão em atividades sem custo, como por exemplo, a caminhada e corrida (PNUD, 2017).

É importante salientar que a literatura brasileira aponta críticas à compreensão estreita da população, no que diz respeito a diferenciar Atividade Física, Esportiva e Exercício Físico. No qual partem do exclusivo entendimento de gasto energético e classificam as pessoas em “ativas” ou “sedentárias”, não levando em conta os sujeitos e limitando-se a analisar os cruzamentos das outras variáveis envolvidas. De forma que os dados e as informações da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD) 2015 revelaram o entendimento da própria pessoa (entrevistada), não sendo possível diferenciar esporte e atividade física, ou seja, a classificação da prática ficava a cargo do morador (PNUD, 2017). O gráfico 1 apresenta a comparação entre o percentual de sedentários, homens e mulheres ativos de acordo com os dados do Diesporte e PNAD.

Gráfico 1. Comparação entre sedentários e homens e mulheres ativos.



O sedentarismo atinge cerca de 45,9% dos brasileiros sendo que 35,7% das pessoas sabem as consequências do risco de se manter em uma vida sedentária, mas não demonstram esforço para a prática. Dentre os sedentários 41,2% são homens e 50,4% são mulheres (DIESPORTE, 2015).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), apenas 30% da população é fisicamente ativa. Desses, somente entre 2% e 5% fazem exercícios em volume ideal (30 minutos de atividade por dia). O organismo internacional alertou que alguns grupos populacionais têm menos oportunidades de terem uma vida mais ativa, são eles: meninas, mulheres, pessoas idosas, com menos recursos financeiros, com deficiências e doenças crônicas, populações marginalizadas e povos indígenas (ONU, 2018).

No cenário brasileiro, foi possível verificar que a frequência da prática de atividade física é de 41,6% entre homens, com percentual ainda mais baixo entre as mulheres, de 30,4%. (ONU, 2018). Na análise da continuidade de prática durante o ano, homens e mulheres também apresentam diferenças, no qual homens permanecem 53,9% durante os 12 meses do ano, enquanto mulheres permanecem praticando cerca de 43,2% (PNUD, 2017).

Em 2015, 45,9% dos brasileiros eram considerados sedentários. Desse grupo, 48% afirmaram ter iniciada a prática de atividades físicas na escola e 45% disseram ter abandonado a prática de exercícios entre os 16 e 24 anos. Quatro em cada cinco jovens de 11 a 17 anos foram considerados insuficientemente ativos pela OMS (ONU, 2018).

No Brasil 38,8 milhões de pessoas praticam atividades físicas, sendo que 15,7 milhões são mulheres e 12,5 milhões são homens. Para a prática de atividade física, os grupos de 18 a 24 anos e de 25 a 39 anos foram os que apresentam os maiores percentuais de fisicamente ativos, apenas 15,8% dos adolescentes e 15,4% dos idosos são praticantes (IBGE, 2017).

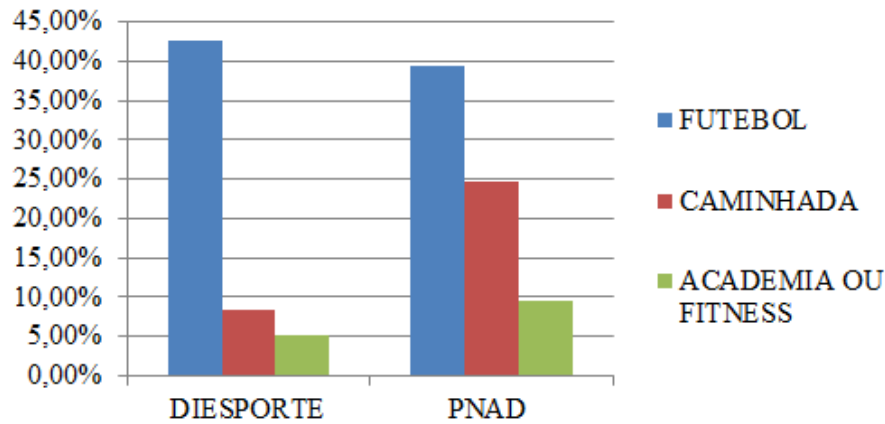
O percentual de inativos por faixas etárias aumentou de 32,7% da população de 15 a 19 anos para 64,4% na população acima de 64 anos. Esta interrupção acontece 45% das vezes na faixa etária dos 16 aos 24 anos, atribuídos à falta de tempo ou outras prioridades como estudo, trabalho e família (DIESPORTE, 2015).

A falta de tempo ficou evidente na declaração de adultos entre 25 a 39 anos (51,6%), entre os mais jovens de 15 a 17 anos (57,3%) as declarações foram de não gostarem ou não quererem praticar. Houve também uma relação entre escolaridade e renda, na qual apenas 17,3% das pessoas com baixa instrução praticavam algum tipo de esporte ou atividade física, em contrapartida 56,7% de pessoas com nível superior relataram ser praticantes. O percentual de praticantes com baixo nível rendimento (um salário mínimo) foi de 31,1%, já pessoas com salários mais altos (cinco salários mínimos) cerca de 65,2% (IBGE, 2017).

Praticantes que possuíam cinco ou mais salários mínimos se concentraram acima da média da população em todas as faixas etárias, quando se tratava da permanência da atividade física. Considerando apenas as faixas etárias extremas 15 a 17 anos e 60 anos ou mais, a diminuição na proporção de praticantes com alto nível de rendimento foi de uma a cada quatro pessoas. Já praticantes com rendimento menor que meio salário mínimo, a diminuição foi de duas a cada três pessoas (PNUD, 2017).

De acordo com dados do IBGE dos 38,8 milhões de praticantes de atividades físicas e esportivas (39,3%), 15,3 milhões praticaram futebol, em segundo lugar veio a caminhada com 9,5 milhões de pessoas, seguido pelo esporte fitness 3,5 milhões de pessoas (IBGE, 2017). O Gráfico 2 apresenta a comparação entre as três principais práticas citados no Diesporte e PNAD.

Gráfico 2. Comparação entre principais práticas.



Importante ressaltar que os dados do Diesporte apresentaram resultados separados sobre esportes e atividades físicas, levando em consideração a vida do praticante no que diz respeito a prática. Os resultados da PNAD levaram em consideração o entendimento do praticante sobre atividades físicas e esportivas, em um período de prática de um ano. De acordo com os resultados de ambas as pesquisas, foi possível perceber que 40% da população, ou mais, ainda permanece sedentária e com pouca continuidade de prática. Os brasileiros apresentaram também baixa frequência na execução de suas práticas, o maior índice de desistência fica evidente na fase adulta, e a inatividade é maior entre os menos favorecidos financeiramente, mesmo em ambientes que não exigem gastos para execução de prática.

5. PRÁTICA NO AMBIENTE FITNESS E MUSCULAÇÃO

No Brasil por volta da década de 1950, as academias iniciaram expansão impulsionada pelo modismo da ginástica, acelerando nas décadas de 1970 e 1980. O modelo Fitness importados de outros países diversificou a oferta de práticas para além das tradicionais ginásticas, agregando também a musculação. As salas possuíam maquinários mais sofisticados baseados nos novos interesses da população e se tornaram um tipo de empreendimento comercial (PNUD, 2017).

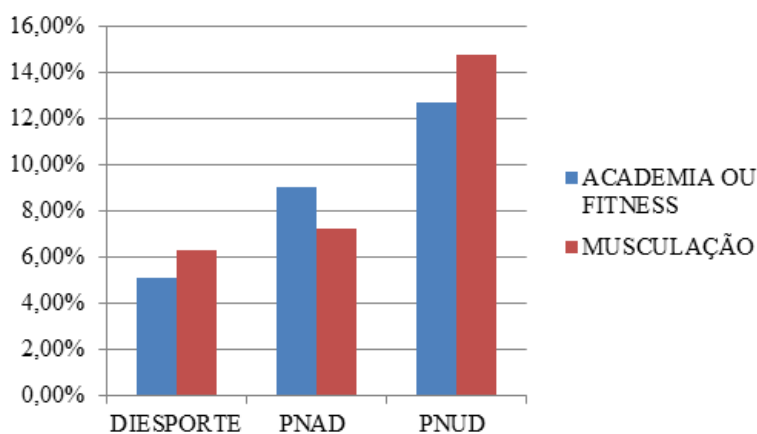
Quando o foco era o espaço 32% da população afirmou praticar atividades físicas e esportivas em ginásios e academias privadas, 29,5% afirmou realizar em ambientes públicos, e 12,3% dos entrevistados citaram o ambiente de academias para as suas práticas (DIESPORTE, 2015).

Recentemente houve um relativo esgotamento do modelo Fitness, a fim de ampliar o mercado consumidor, ou seja, as academias começaram a utilizar do modelo de Wellness, na ideia de oferecer o bem estar, saúde, qualidade de vida, incluindo diferentes grupos como crianças e idosos no seu público alvo (PNUD, 2017).

De acordo com dados da International Health, Raqueth e Sportsclub Association (IHRSA), em 2003 o Brasil se posicionava atrás apenas dos EUA em número de academias, com aproximadamente 20 mil estabelecimentos. O Serviço Brasileiro de Apoio às micro e Pequenas Empresas (Sebrae), identificou um crescimento de 133% no volume de academias de ginástica no país. A Indústria do Fitness no Brasil passou a realizar um impacto direto na oferta de atividades físicas e esportivas (SEBRAE, 2013).

Dentre os diferentes tipos de prática, o envolvimento com o ambiente Fitness/Academias apareceu em 12,7% das respostas da população brasileira, a proporção com o envolvimento neste ambiente variava de acordo com o rendimento mensal. Para os homens o envolvimento com a prática Fitness mudou de 11,6% a 37,8% de acordo com aumento do nível econômico, já as mulheres aumentaram de 17,1% para 41,4% (PNUD, 2017). O gráfico 3 apresenta o percentual de praticantes em ambientes de academias ou fitness e os praticantes de musculação encontrados no Diesporte, PNAD e Movimento e Vida PNUD.

Gráfico 3. Percentual de praticantes em academias e musculação.



Dados do Diesporte informaram que dos 28,5% dos entrevistados que praticavam atividade física, 5,1% afirmavam fazer academia (3,8% homens e 11,4% das mulheres). Dentre as modalidades mais praticadas, 5,3% dos entrevistados informaram a academia (sendo 5,8% homens e 7,5% mulheres). A faixa etária que mais procurou este ambiente de prática se concentrou dos 25 a 34 anos e dos 45 a 64 anos de idade (DIESPORTE, 2015).

Dos 28,1 milhões praticantes de atividades físicas e esportivas, 16,8% afirmaram praticar no ambiente fitness ou academia, 7,2% relataram praticar a musculação (destes 66,4% são mulheres e 57,3% homens). A musculação foi também a prática de maior frequência dentre as atividades físicas (54%), realizada em torno de quatro vezes por semana ou mais (IBGE, 2017).

De acordo com os dados do Diesporte dentre as atividades físicas mais praticadas 6,3% dos entrevistados informaram a musculação (sendo 8,3% homens e 7,4% mulheres), a modalidade ficou em quarto lugar, atrás apenas de caminhar, andar de bicicleta e correr. A faixa etária que mais procurava a musculação como prática era dos 25 a 34 anos e dos 45 a 54 anos. Para 3,2% dos entrevistados a musculação era entendida como esporte (3,5% para homens e 3,8% para as mulheres). A musculação se apresentou também como primeira modalidade praticada para 1,4% das pessoas (DIESPORTE, 2015).

Nos resultados gerados através dos dados das pesquisas da PNUD, a musculação foi citada por 4,8% dos praticantes de atividades físicas e esportivas. A diferença entre homens e mulheres praticantes de musculação foi relativamente pequena, cerca de 0,2%. No caso das mulheres na faixa dos 18 aos 24 anos, a prática preponderante se concentrou no ambiente Fitness, no decorrer das diferentes faixas etárias em ambos os sexos a prática neste ambiente

tendia a permanecer estável, quando comparado a outras atividades físicas como caminhada e futebol, que tendiam a aumentar e diminuir nas respostas dos brasileiros (PNUD, 2017).

Independente do nome atribuído pelos brasileiros (atividade física ou esporte) ficou evidente nos resultados das pesquisas, que os mesmos entendem o ambiente de academias/fitness e a musculação como um tipo de prática. A musculação se apresentou como uma das modalidades mais praticadas, atrás apenas de modalidades as quais não são necessários investimentos por parte da população. É importante salientar que para a realização da musculação, normalmente são buscados ambientes de prática privados (que geram gastos financeiros por parte do praticante), mesmo assim a musculação gerou um percentual de adeptos por parte dos participantes da pesquisa.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo do presente estudo foi analisar a prática da musculação de acordo com a visão da população brasileira a respeito de atividades físicas e esportivas. De acordo com dados coletados de pesquisas realizadas a nível nacional, no qual foi possível entender questões relacionadas à prática por sexos, faixas etárias, regiões, nível de escolaridade e renda.

O Diesporte apresentou resultados separados de práticas podendo ser consideradas como atividades físicas ou esportes. Foi possível perceber um percentual considerável de sedentários, o índice de desistência de acordo com faixas etárias, e a falta de orientação relatada pela maioria dos praticantes. O PNAD apresentou o entendimento dos brasileiros sobre atividades físicas e esportivas, considerando o período de um ano. A pesquisa demonstrou resultados em diferentes regiões do país, o grau de envolvimento da população de acordo com o nível de escolaridade, o percentual do tipo de prática, assim como sua frequência, local e duração realizada pelos brasileiros.

O PNDU buscou a relação entre os resultados de pesquisas realizadas no âmbito nacional com desenvolvimento humano, dando relevância ao nível de desigualdade social para a prática de atividades físicas e esportivas. De acordo com o relatório, marcadores sociais como sexo, idade, nível de instrução e rendimento mensal afetam o envolvimento da população com as práticas, assim como sua permanência ou desistência da mesma. Entender esta relação serve de auxílio para futuras intervenções no país, a fim de contribuir com os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável para saúde e bem estar, propostos pela ONU.

Foi possível verificar que os brasileiros relatam praticar suas atividades físicas e esportivas em ambientes de academia ou fitness. A prática da musculação aparece nas respostas dos indivíduos, sendo realizada principalmente na faixa etária dos 25 aos 54 anos. Homens e mulheres apresentam resultados semelhantes quanto à escolha da musculação, e o nível socioeconômico e financeiro do indivíduo é diretamente proporcional à aderência do mesmo neste tipo de prática.

Os resultados das pesquisas servem de base tanto para organizações públicas, setores privados e profissionais de Educação Física, pois demonstram o comportamento da população brasileira a respeito das práticas de atividades físicas e esportivas. O entendimento dos fatores que influenciam a prática se torna de extrema importância para melhoria do planejamento, execução e acompanhamento do desenvolvimento da prática pela população. Estando associados aos objetivos de organizações nacionais para promoção de saúde e bem estar,

auxiliando o estado em suas intervenções neste setor, e contribuindo para os ambientes privados que oferecem este tipo de serviço para a população.

No que tange ao profissional de Educação Física, os resultados apresentam dados sobre quem seriam os praticantes, seus interesses e necessidades para que possam contribuir com o processo de melhoria de prática da população brasileira.

REFERÊNCIAS

- ACAD. **Associação brasileira de academias.** Disponível em: <https://www.acadbrasil.com.br/acad-brasil/>. Acesso em 28 de janeiro de 2018.
- BAVOSO, D.; GALEOTE, L.; MONTIEL, J. M.; CECATO, J. F. Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte.** V.7, N. 2, 2017.
- BARROS, R. G.; CASTELLANO, S. M.; SILVA, S. F.; PAULO, T. R. S. Motivos para prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Paritins/AM. **Revista Acta Brasileira do Movimento Humano.** V.5, N.1. 2015.
- DIESPORTE. **Diagnóstico nacional do esporte.** 2015. Disponível em: http://www.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_grafica.pdf. Acesso em 25 de setembro de 2019.
- GRATÃO, A. O e ROCHA, C. M. Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** 2016.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2015 – Práticas de Esporte e Atividade Física.** Rio de Janeiro, RJ, 2017. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>. Acesso em 25 de setembro de 2019.
- LIZ, C. M. e ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte.** V.38, 2016.
- LIZ, C. M.; CROSETTA, T. B.; VIANA, M. S.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Revista Motriz.** 2010.
- MEURER, S. T.; BORGES, L. J.; GRAUP, S. BENEDETTI, T. R. B. Autoeficácia de idosos iniciantes em um programa de exercícios físicos: comparação entre permanentes e não permanentes. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** V.20, N.1, 2015.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Desenvolvimento sustentável.** 2015. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/conheca-os-novos-17-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-da-onu/amp/> Acesso em: 14 de setembro de 2019.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **OMS: 80% dos adolescentes no mundo não praticam atividades físicas suficientes.** 2018. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-80-dos-adolescentes-no-mundo-nao-praticam-atividades-fisicas-suficientes/>. Acesso em: 14 de setembro de 2019.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Mais de 1,4 bilhão de adultos no mundo não praticam atividade física suficiente.** 2018. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/mais-de-14-bilhao-de-adultos-no-mundo-nao-praticam-atividade-fisica-suficiente/>. Acesso em: 14 de setembro de 2019.

PNUD – PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO. **Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil**. Movimento é vida: Atividades físicas e esportivas para todas as pessoas: 2017. Brasília, DF, 2017. Disponível em: <http://movimentoevida.org/sumario>. Acesso em: 14 de setembro de 2019

SCHÜLER C. A.; POGORZELSKI, L. V.; DOMINGUES, M. R.; AFONSO, M. R.; RIBEIRO, J. A. B.; CAVALLI, M. O. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. V. 17, N. 2, 2014.

SEBRAE. **Número de academias aumenta 133% em cinco anos**. Disponível em: <https://respostas.sebrae.com.br/>. Acesso 10 de dezembro de 2019.