

PREFERÊNCIA POR SAÚDE EM NOVOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Rogério José Gomes ALVES

UNIFEQB, São João da Boa Vista, São Paulo, Brasil.

e-mail: prof_rogeriogomes@yahoo.com.br

Introdução: A procura por saúde e bem estar vem aumentando nos últimos anos e a prática de musculação contribui com a procura da população para a mudança no estilo de vida, sendo que as academias são muito procuradas pelos sedentários que querem melhorar a sua saúde através de exercícios físicos. A partir dessa dúvida investigamos durante os meses janeiro a fevereiro de 2019 numa academia de um clube do interior do estado de São Paulo, onde foram avaliadas 767 pessoas que iniciavam a atividade e com a anamnese foi realizado uma investigação sobre o que iniciantes mais buscavam no momento com o treinamento físico, sendo os objetivos saúde ou estética. **Objetivos:** Investigar a preferência dos novos praticantes de musculação, sobre a busca de saúde ou de estética diante da prática de exercício físico. **Metodologia:** No momento da inscrição, todas as pessoas passavam por uma anamnese para averiguar o objetivo que mais motivaria a realizar os exercícios físicos. Era distribuído um questionário aos entrevistados para responder algumas perguntas e escolher sobre a opção saúde ou estética como também qual seria seu objetivo mais específico como força, hipertrofia, condicionamento físico ou emagrecimento. **Resultados:** Dos 764 entrevistados 70,8% ou 543 pessoas alegaram que buscavam na atividade física saúde, 20,2% ou 224 pessoas iriam começar a atividade física por estética. Quando era perguntado sobre um objetivo mais específico, 17% buscavam hipertrofia, 15,6 gostariam melhorar a força, 30,2 queriam adquirir um condicionamento físico e 38,2% dos entrevistados gostariam de emagrecer. As faixas etárias dos entrevistados foram de 10 a 80 anos, sendo que 14,8% eram de 10 a 14 anos, 10,5% de 15 a 18 anos, 15,5% de 19 a 25 anos, 22,6% entre 26 a 35 anos e de 36 a 45 anos, 16% de 46 a 55 anos, 3,2% de 56 a 60 anos e 9% das pessoas tinham acima de 60 anos. **Conclusões:** A procura por exercício físico vem aumentando e a musculação é uma delas, onde o interesse pela prática deixou de ser exclusivamente por estética e aumentou a procura de pessoas que buscam saúde e querem melhorar o condicionamento físico e emagrecer. Talvez em outras regiões os resultados possam ser outros, mas a investigação ajuda ao aperfeiçoamento dos profissionais de educação física referente à procura como também a academia adequar seu espaço para receber esse tipo de público.

Palavras chaves: Saúde, Estética, Exercícios Físico.