

## LAZER E MUSCULAÇÃO: UM ESTUDO DE CASO EM UMA ACADEMIA NA REGIÃO PERIFÉRICA NA CIDADE DE BELO HORIZONTE<sup>1</sup>

Recebido em: 07/06/2022

Aprovado em: 12/11/2022

Licença: 

*Igor Faria Campos<sup>2</sup>*

Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)  
Belo Horizonte – MG – Brasil

*Vitor Lucas de Faria Pessoa<sup>3</sup>*

Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)  
Belo Horizonte – MG – Brasil  
<https://orcid.org/0000-0002-6298-7440>

**RESUMO:** Este estudo teve como objetivo investigar, em uma academia da região do Barreiro, zona periférica de Belo Horizonte, se a musculação pode ser considerada como uma atividade de lazer para os seus praticantes. Como estratégia foi realizado um estudo de caso, com abordagem qualitativa e quantitativa. Para coleta de dados, utilizamos de um questionário padronizado e observação participante. Participaram da pesquisa, ao todo, 145 voluntários. Constatou-se que a maioria dos participantes da pesquisa consideram a prática de musculação como uma atividade de lazer, possibilitando espaços de sociabilidade e confraternizações. Não obstante, observamos que, para esses praticantes, o principal motivo para o ingresso e permanência na atividade é a estética corporal (hipertrofia muscular), podendo a musculação ser considerada um estilo de vida prazeroso que possui uma relevância fundamental para os sujeitos pesquisados.

**PALAVRAS-CHAVE:** Musculação. Atividades de lazer. Academia.

### LEISURE AND WEIGHT-TRAINING: A STUDY CASE AT A GYM IN PERIPHERAL AREA IN THE CITY OF BELO HORIZONTE

**ABSTRACT:** This study aimed to investigate, in a gym of Barreiro's region, peripheral zone of Belo Horizonte, if the weight-training can be considered as a leisure activity to your practitioners. As strategy a study case was conducted, with a qualitative and quantitative approach. In order to collect data, we used a standardized questionnaire and participant observation. 145 volunteers participated in the research. It was found that

<sup>1</sup> Essa pesquisa contou com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (Fapemig).

<sup>2</sup> Licenciando em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais. Membro do Grupo de Pesquisa em História do Lazer (HISLA/UFMG).

<sup>3</sup> Professor do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais. Doutor em Estudos do Lazer. Membro do Grupo de Pesquisa em História do Lazer (HISLA/UFMG).

most research participants consider the practice of weight-training as a leisure activity, which enables spaces for sociability and confraternization. Nevertheless, we observed that, for these practitioners, the main reason for entering and remaining in the activity is body aesthetics (muscular hypertrophy), and weight-training can be considered a pleasant lifestyle that has a fundamental relevance for the researched subjects.

**KEYWORDS:** Weight-training. Leisure activities. Gym.

## **Introdução**

Nota-se que a preocupação com as academias de musculação por todo o Brasil tem crescido, seja por indivíduos interessados na estética, seja por aqueles que buscam a melhoria da saúde. Um exemplo para o aumento dessa preocupação é o crescimento do número de academias pelo país. De acordo os dados da International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA), em 2006 o número de academias no Brasil era de 7,5 mil, o que passou para 30.767 em 2014 com um número de praticantes em torno de sete milhões neste último. Em 2019, ainda pela mesma associação, o número de academias era de 34.509 em todo o país, com cerca de 9,6 milhões de praticantes e com um faturamento em torno de 2,1 bilhões de dólares. Colaborando com esses dados, em uma pesquisa realizada por Marcellino (2003) em 15 academias de bairros de classe média alta de Campinas, o autor pôde levantar que dentre os motivos que impulsionaram a procura das academias para a prática de exercícios físicos, destaca-se: saúde, condicionamento físico, estética e relaxamento e em ordem de importância: 1º - as atividades físicas; 2º - atividades esportivas e 3º - atividades sociais. Já Eli, Dos Santos e Marinho (2016), em uma pesquisa realizada em uma academia privada na cidade de São José, em Santa Catarina, os objetivos que impulsionaram a prática de musculação foram: hipertrofia muscular, saúde, emagrecimento e condicionamento físico, ou seja, os praticantes consideraram apenas objetivos pessoais de melhoria na saúde e na estética

corporal. Esses achados estão em consonância com o que foi encontrado por Marcellino em seu estudo.

Essa preocupação com a estética, por conta dos padrões impostos pela sociedade, por meio de revistas, redes sociais e mídias televisivas exigem dos indivíduos a busca cada vez mais incessante por academias, impactando com grande magnitude as mulheres, como demonstrado por Pereira (2002). De acordo com a autora, as mulheres iniciam mais precocemente a busca por academias em relação aos homens, corroborando com a visão de que mulheres se preocupam mais com fatores relacionados à estética e saúde, como uma exigência da sociedade. Não obstante, é inegável dizer que os homens também são impactados pela busca do que tradicionalmente é entendido como o corpo ideal e aquele que é cultuado dentro das academias. Ferreira, De Castro e Gomes (2005), em seu trabalho intitulado “A Obsessão Masculina pelo Corpo: Malhado, Forte e Sarado” procurou investigar, junto ao público masculino, qual era o discurso de corpo dentro das academias e entender, por meio da análise desse discurso, qual era o sentido que esses praticantes estavam produzindo sobre o seu corpo. De acordo com a autora, vivemos na era das imagens, e, devido a isso, várias são as imagens simbólicas criadas para se referir ao corpo ideal, o qual é produzido pela mídia, estampado nas capas das revistas, filmes e novelas, obrigando os sujeitos a buscarem freneticamente a adequação ao padrão determinado (FERREIRA; DE CASTRO; GOMES, 2005). Em uma das falas dos entrevistados podemos observar essa influência externa sobre o corpo masculino:

Os adolescentes e os jovens buscam um corpo dos filmes, da Malhação, buscam essencialmente, chamar atenção. As pessoas querem ficar grandes para chamarem atenção, principalmente os homens. É a questão da força, do ser forte. O negócio é destacar no meio do grupo. E quando se é forte destaca-se e chama a atenção. E grande parte da molecada que começa a malhar agora para querer ficar forte, é para se destacar no grupo de amigos, das pessoas que estão ao redor dele. E mais em relação ao público masculino, com certeza. Ele quer parecer forte em relação aos outros homens (D. F. 21 anos, estudante de Educação Física, fisiculturista) (FERREIRA; DE CASTRO; GOMES, 2005, p. 174).

Indo ao encontro desses dados, em um estudo realizado por Hansen e Vaz (2004), o autor buscou analisar a presença do discurso do treinamento físico e da esportivização de atividades de ginástica e musculação. Em uma passagem do trabalho, o autor destaca que: “os homens, por sua vez, almejam sobretudo aumentar o volume muscular – principalmente o dos membros superiores – e diminuir o percentual de gordura.” (HANSEN; VAZ, 2004, p. 139).

Isso pode ser destacado também pela fala dos sujeitos analisados nesse trabalho etnográfico, o que reafirma a busca do homem pelo corpo perfeito produzido pelas mídias:

Ah, quando eu vejo um cara assim, não forte, mas um cara assim... com um corpo perfeito assim né, tu olha assim: ah, eu também queria ser assim, entendeu. E eu acho bonito, assim, por isso que eu venho pra cá né, eu vejo assim... [...] Musculoso, é... que daí eu digo assim: eu queria ser assim oh, quando eu ficar assim pra mim já ta bom (HANSEN; VAZ, 2004, p. 139).

Em contrapartida com o que foi apresentado neste trabalho em relação às academias enquanto espaço de interesses esportivos e de estética corporal, achados de Pereira (2002) revelam que o tempo de permanência e a frequência com que os praticantes iam para as academias estavam muito relacionados à ligação afetiva com os companheiros de exercícios, além de muitas vezes irem às academias apenas para saber quem estava lá, o que evidencia que as pessoas estavam preocupadas com suas conexões sociais, bem como o fortalecimento de seus laços pessoais. Isso vai de encontro com o que foi exposto, pois frequentemente os praticantes não se mostram tão preocupados com as questões estéticas e de exercício físico, mas sim com relações sociais enquanto motivo para permanência nos salões de musculação. Corroborando com esses dados, ao analisar o estudo de Ferreira *et al.* (2020), as quais realizaram uma pesquisa com idosos no programa de Academia Carioca de Saúde, foi possível observar

os constantes relatos referentes à busca pela atividade física relacionada com a interação social, companhia, socialização entre os indivíduos, bem como uma identidade social com determinados grupos que realizavam as atividades físicas. Dessa forma, a academia de saúde é um local que oportuniza a socialização bem como a ampliação das relações sociais.

Além disso, é imprescindível destacar o estudo realizado por Marcellino (2003), no qual o autor destaca as academias de musculação como micro equipamentos específicos de lazer no ponto de vista de organização, funcionamento e representação de quem a frequenta, nas quais são desenvolvidas atividades físico-esportivas, mas também como espaço para convivência e usufruto de lazer, relacionada com interesses sociais. Em seu estudo, ao analisar os 105 praticantes, 90% desses consideraram a sua frequência na academia como uma atividade de lazer, sendo que a grande maioria considera as melhorias nos espaços de vivência de lazer dentro academia como algo que os agradaria.

Ainda que seja possível estabelecer diálogos acerca da prática de atividades físicas em academias de musculação com a perspectiva do lazer, são escassos os trabalhos que investigam a prática específica de musculação e suas relações com o lazer, a partir do ponto de vista dos praticantes. Podemos citar o trabalho realizado por Eli, Dos Santos e Marinho (2016), cujo objetivo foi investigar as percepções de lazer de praticantes de musculação em uma academia privada na cidade de São José, como um dos únicos nessa temática. De acordo com Minayo (2002), um ótimo caminho para se definir o eixo principal de uma pesquisa parte de reflexões, revisões bibliográficas, bem como, da observação empírica. Dessa forma, o presente estudo teve a seguinte pergunta como eixo norteador para investigação: a musculação pode ser considerada uma atividade de lazer para os seus praticantes?

Diante do que foi discutido acima, este trabalho tem como objetivo investigar, em uma academia da região periférica de Belo Horizonte, se a musculação pode ser considerada como uma atividade de lazer para os seus praticantes. Além disso, serão analisados os motivos pelos quais os praticantes ingressam e se mantêm nesta atividade, observando quais fatores podem contribuir para este processo.

Nesse sentido, foi realizado um estudo de caso nessa academia, com aplicação de um questionário que buscou abranger a maior quantidade de alunos possíveis. Além disso, a observação participante se revelou importante, com o objetivo de complementar a busca pelos dados e analisar como se dá a presença dos praticantes e dos indivíduos que frequentam o local.

## **Metodologia**

Para analisar e levantar dados mais concretos sobre uma realidade específica, o estudo de caso se configura como uma estratégia privilegiada, pois há uma maior possibilidade de se concentrar atenção ao caso visado, permitindo compreender um fenômeno complexo, capaz de ter variadas interpretações (LAVILLE; DIONNE, 1999). Foi utilizado a abordagem qualitativa que permitiu um trabalho com valores, crenças, aspirações e motivos em um amplo universo de significados bem como um espaço mais profundo de relações (MINAYO, 2002). A abordagem qualitativa possibilita também investigar e considerar os sentidos que os acontecimentos tomam para os indivíduos em contextos específicos, ou seja, acontecimentos e experiências que parecem idênticos podem ter significados diferentes dependendo do contexto em que é acontecido (GOMES; AMARAL, 2005). Tudo isso permite um leque de investigação maior do que se procura em realidades específicas, uma vez que o pesquisador pode ter contato com diferentes significações que os sujeitos atribuem para aquele acontecimento.

Além da abordagem qualitativa, neste estudo, foi utilizado a abordagem quantitativa, a qual se vale dos dados numéricos para obter as informações necessárias à pesquisa (GOMES; AMARAL, 2005). Essa abordagem tem como característica o emprego da quantificação, tanto na fase de coleta quanto na de tratamento dos dados, garantindo precisão dos resultados, evitando distorções de análise e interpretação dos dados, o que possibilita a segurança dos resultados (GOMES; AMARAL, 2005).

Para coletar os dados dessa pesquisa utilizou-se da observação participante, a qual é de extrema importância para compreensão da realidade estudada, principalmente no trabalho de análise de comportamento das pessoas:

A observação revela-se certamente nosso privilegiado modo de contato com o real: é observando que nos situamos, orientamos nossos deslocamentos, reconhecemos as pessoas, emitimos juízos sobre elas (LAVILLE; DIONNE, 1999, p. 176).

É importante destacar que a observação participante não é uma busca ocasional, feita de forma livre e espontânea, mas alicerçada em um objeto de pesquisa, uma hipótese, sempre respeitando critérios (LAVILLE; DIONNE, 1999). Isso exige a realização de uma observação sistematizada, na qual apresenta-se um roteiro sobre o que será observado, presença de registros das observações e sobre possíveis acontecimentos inesperados por parte do pesquisador (GOMES; AMARAL, 2005).

Além disso, o questionário padronizado é de grande valia para a pesquisa, o qual permite interrogar uma amostra grande por meio de perguntas sobre o tema e que são escolhidas em função da hipótese levantada pelo pesquisador (LAVILLE; DIONNE, 1999). A utilização desse questionário padronizado permite uma rápida e grande difusão, de forma que todos vejam as perguntas formuladas da mesma forma, ordem e acompanhada da mesma opção de respostas e, por consequência, facilita a reunião e comparação das respostas (LAVILLE; DIONNE, 1999).

Após essa etapa, é necessário a análise dos dados que foram coletados. É a hora em que se organiza, de forma sistemática, as anotações de campo e dos outros materiais que foram utilizados durante a pesquisa, com o propósito de ampliar a sua compreensão sobre eles e poder apresentá-los aos outros, ou seja, é o momento em que se reúne a teoria com os dados coletados, os quais precisam ser entendidos e organizados (GOMES; AMARAL, 2005).

Para fazer análise dos dados coletados, a análise de conteúdo se mostra muito importante para a natureza dessa pesquisa, visto que ela permite abordar objetos de investigação diversificados, como valores, representações, mentalidade etc. (LAVILLE; DIONNE, 1999). A partir dos dados coletados pelo questionário e pela observação participante, é possível desmontar a estrutura e os elementos desses conteúdos e, por conseguinte, extrair seus significados e entender suas características diversas (LAVILLE; DIONNE, 1999).

Ademais, foi utilizado a análise estatística com o objetivo de auxiliar e complementar a compreensão dos fenômenos e situações analisadas, o que contribui para construção do conhecimento (LAVILLE; DIONNE, 1999). Para melhor se situar nos dados recolhidos, é necessário descrevê-los utilizando medidas que permitam o resumo e caracterização deles e, assim, estudar as diversas relações que existem entre as variáveis e fatores considerados (LAVILLE; DIONNE, 1999).

A academia estudada está localizada na regional Barreiro, em um bairro de classe média baixa. De acordo com informações demográficas e socioeconômicas disponibilizadas pela prefeitura de Belo Horizonte, a regional Barreiro é a quarta mais populosa da cidade, com um total de 282.552 habitantes. Com relação à renda média, essa regional possui a menor entre as nove regionais da cidade, representando o valor de

R\$ 705,07, menos da metade quando comparada com a média da cidade que é R\$ 1497,33.

A escolha desse local se deu pela conveniência dos pesquisadores, visto que estes já o frequentavam, há cerca de um ano, e por conhecerem a região na qual a academia se encontra. Para realização da pesquisa, a responsável pela academia foi contatada cerca de quatro meses antes para apresentação dos pesquisadores e explicação da intenção da pesquisa a ser realizada. Após concordar, os pesquisadores deram início a sistematização da observação participante e questionário a ser aplicado na academia.

A observação participante foi realizada entre três e cinco dias por semana, no período diurno, preferencialmente das 10:00 às 14:00 horas, ao longo de todo o segundo semestre de 2021. O roteiro levava em conta o comportamento dos praticantes presentes no campo de pesquisa no que se refere aos relacionamentos sociais, interação com a professora do respectivo horário e outros sujeitos da academia, tempo de permanência e a relação com o espaço material. O registro foi feito a partir de áudios gravados em aplicativo de celular durante e após a realização das observações.

O questionário foi elaborado por meio da ferramenta “Formulários Google”. As questões do questionário envolveram: praticar predominantemente musculação; sexo; idade; turno de frequência; tempo de prática de musculação; tempo de prática de musculação na academia estudada; preferência de prática (sozinho ou acompanhado); consideração da prática enquanto obrigação ou não; se a prática já foi interrompida; o porquê do ingresso na academia estudada; motivo de início à prática; o objetivo da musculação para o praticante; o porquê de se manter na academia; como enxerga a atividade de musculação; consideração da frequência enquanto atividade de lazer; quão prazerosa a musculação é para o praticante; a importância da musculação em sua vida e,

por fim, se o praticante participaria de eventos sociais realizados pela academia. As perguntas nove, dez, onze, doze, treze e quatorze permitiram mais de uma resposta.

Para a aplicação do questionário, a responsável pela academia foi novamente contatada para explicação de como o procedimento aconteceria, explicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assinatura da carta de anuência e para que os pesquisadores pudessem entender como este questionário seria enviado aos frequentadores do espaço. Tratado isso, o questionário foi enviado, por parte da proprietária da academia, aos participantes por meio de uma mensagem por WhatsApp, a qual continha um texto de convite para participar da pesquisa e o link para acesso. As mensagens foram enviadas de forma individual para todos os participantes da academia ao longo de seis dias corridos, sendo que todas as respostas aconteceram nesses seis primeiros dias. O questionário ficou aberto para respostas ao longo de 10 dias. Todos que responderam ao questionário concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para participação no formulário aplicado, era necessário que os participantes praticassem predominantemente a atividade de musculação, isto é, pelo menos três dias na semana. Com isso, foram obtidas 145 respostas no formulário, sendo que dessas 145, três pessoas responderam que não praticavam predominantemente musculação. Dessa forma, essas 3 respostas foram desconsideradas, contabilizando 142 respostas válidas.

### **Justificativa**

Como discutido anteriormente, é notório como as academias de musculação vem conquistando muitos adeptos nos últimos anos e como é alto o faturamento desses locais, nos quais a vivência do lazer se faz muito presente, como destacado por Marcellino (2003) e Pereira (2002), ou seja, muitas vezes os interesses físico-esportivos dão espaço aos interesses sociais dos sujeitos que frequentam esses ambientes. Portanto,

é importante compreender o que é lazer; a sua importância para a sociedade, visto que é um direito presente na Constituição Federal; e sua relação com as academias.

O lazer está presente na Constituição Federal do Brasil de 1988 enquanto um direito social, direito do trabalhador urbano e rural, um dever do Poder Público na sessão de desporto, e como um direito à criança, ao adolescente e ao jovem. Dessa forma, é possível observar a importância do lazer em diversos âmbitos da sociedade. Além disso, o lazer faz parte de direitos fundamentais, ou seja, aqueles que são essenciais à vivência humana, sendo que o Estado deve colocá-lo em prática, além de ser uma liberdade do indivíduo. Todos esses pontos evidenciam, então, a importância do que se trata o lazer, desde a perspectiva da vivência, fruição, até à perspectiva do dever (BRASIL, 1988).

O conceito de lazer presente na Constituição é muito impreciso, desta forma, é vital entender o seu significado: “o lazer pode ser compreendido como uma necessidade humana e como dimensão da cultura caracterizada pela vivência lúdica de manifestações culturais no tempo/espço social” (GOMES, 2011, p. 17). Nesse sentido, a ludicidade, as manifestações culturais e o tempo/espço social são os três pilares constituintes do lazer.

Partindo-se do primeiro pilar: a ludicidade, é importante discutir sobre a sua conceituação e ampliar sua interpretação, visto que de maneira geral, o lúdico é associado à infância e ao jogo experimentado pelas crianças. O lúdico se refere à capacidade dos indivíduos de elaborarem, aprenderem e expressarem significados a partir da vivência com determinada experiência, ou seja, do que é vivido e, a partir daí, diversas emoções e sentimentos são experimentados, como prazer, tensão, angústia, alegria, frustração, relaxamento, negação e entrega (GOMES, 2011). É interessante refletir sobre o que foi exposto acima no que tange situações que vivemos em nosso

cotidiano, principalmente em atividades de lazer: quando vivenciamos experiências, pode-se notar que sentimentos são gerados, por exemplo, prazer e alegria, enquanto para outros, aquele mesmo momento pode ser de angústia, negação, frustração. Isso permite a elaboração de significados amplos para as diversas pessoas que experimentam o mesmo momento de lazer, o que vai ao encontro com a ideia de lúdico.

O próximo pilar são as manifestações culturais, as quais estão relacionadas com os momentos de lazer, ou seja, são os diferentes momentos em que há experimentação de práticas sociais: a festa, o jogo, a dança, o teatro, as práticas corporais, a música, o cinema, dentre milhares de práticas que são difundidas e construídas nos diversos locais do planeta (GOMES, 2011). Porém, para esse trabalho focaremos nas práticas corporais, dentre as quais inclui-se a musculação e, é ao pensar nesse espaço enquanto prática social, que o último pilar constituinte do lazer aparece: tempo/espaço social. É importante, ao pensar esse pilar, entender o seu papel formativo no lazer, uma vez que a prática de musculação, ocorre em um tempo determinado e espaço determinado, ou seja, não há a prevalência de um sob o outro, pois são dimensões inseparáveis. Como trazido por GOMES (2011), as compreensões de lazer dos indivíduos focam-se predominantemente no aspecto temporal, e demonstram indiferença com a questão do espaço, por exemplo, ao indicar que naquele momento tem-se o tempo “livre”, tempo livre esse das obrigações do trabalho/tarefas produtivas. Essa visão, infelizmente negligência um dos aspectos principais da vivência de lazer, visto que este não ocorre apenas no quesito tempo, mas em um espaço, o qual, caso não existisse, não permitiria o usufruto daquela manifestação cultural.

Outro ponto que justifica a elaboração desse trabalho é o escasso número de estudos que buscam investigar a prática de musculação enquanto um instrumento de vivência de lazer. Durante a investigação sobre o estado da arte em relação a essa

temática, uma das autoras relatou não haver estudos que considerem o entendimento de lazer dos praticantes de musculação.

Em busca realizada no cenário nacional pelas autoras do presente estudo não foram encontradas pesquisas destinadas a investigar as concepções/percepções de lazer considerando exclusivamente praticantes de musculação (ELI; DOS SANTOS; MARINHO, 2016, p. 86).

Essa fala evidencia a carência de trabalhos sobre a temática e a necessidade de investigá-la, a fim de poder elaborar conhecimento acerca dessa questão.

Diante da evidente carência de trabalhos sobre essa temática; este trabalho pode auxiliar no acúmulo de dados e conhecimento no campo do lazer em relação aos praticantes de musculação e, nesse sentido, poder auxiliar gestores de academias a repensarem a organização desses espaços, visto que possibilitará entender os anseios dos frequentadores. Ademais, políticas públicas podem ser beneficiadas, uma vez que são semelhantes as bases trazidas a ambos os espaços.

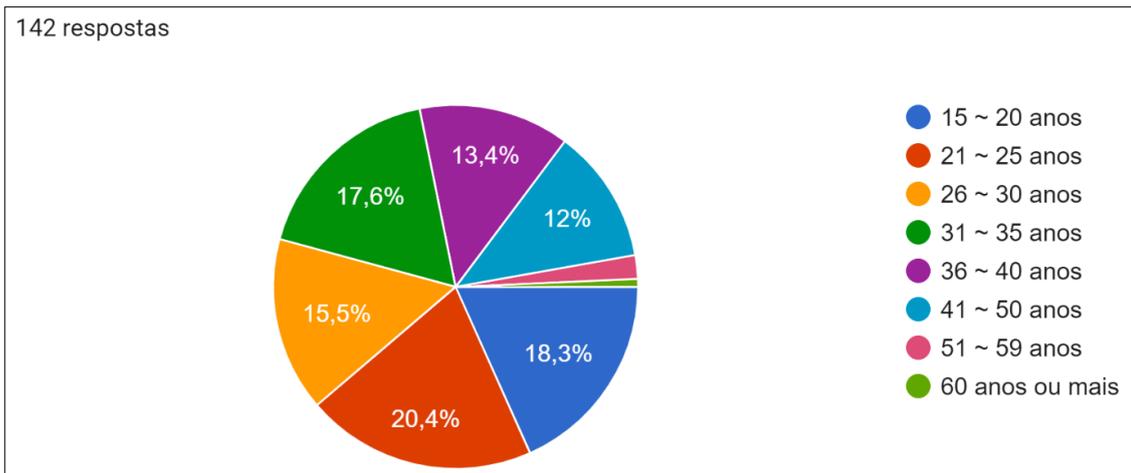
## **Resultados e Discussão**

Com relação ao questionário que foi aplicado aos participantes, ao todo, 142 pessoas participaram da pesquisa. No que se refere ao sexo dos 142 participantes, 91 eram do sexo feminino, representando uma porcentagem de 64% e 51 eram do sexo masculino, representando 36% dos pesquisados. Esses dados refletem que nessa academia estudada a presença do sexo feminino se faz muito mais presente que a do sexo masculino, o que vai ao encontro do que foi registrado na observação participante, visto que durante o período e horário analisado, a maior parte do público é do sexo feminino e, somado a isso, apenas os instrutores do *Crossfit* eram do sexo masculino, sendo o restante dos funcionários mulheres. A presença marcante das mulheres nesta academia diverge com os dados apresentados pela VIGITEL, estudo realizado por inquérito telefônico, pela Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS), do Ministério da

Saúde. De acordo com a pesquisa, na cidade de Belo Horizonte, quando analisado o percentual de adultos ( $\geq 18$  anos) que praticam atividades físicas no tempo livre equivalentes a 150 minutos de atividade de intensidade moderada, por semana, ou 75 minutos de atividade vigorosa, o sexo feminino equivale a 33,8%, enquanto o sexo masculino equivale a 49,5% (BRASIL, 2021).

Já a faixa etária foi bastante heterogênea entre aqueles que responderam à pesquisa, como pode ser observado no Gráfico 1. 26 pessoas tinham entre 15 e 20 anos, o que representa 18,3% dos participantes; 29 pessoas tinham entre 21 e 25 anos, representando 20,4% dos participantes; 22 tinham entre 26 e 30 anos, 15,4% dos participantes; 25 tinham entre 31 e 35 anos, 17,6% dos participantes; 19 tinham entre 36 e 40 anos, o que representa 13,3% dos participantes; 17 tinham entre 41 e 50 anos, o que representa 11,9% dos participantes; 3 pessoas tinham entre 51 e 60 anos, representando, 2,1% dos participantes e, por fim, apenas 1 pessoa com 60 anos ou mais, representando 0,7% dos participantes. A partir desses dados, é possível perceber que cerca de 2/3 da academia tem entre 15 e 35 anos, o que representa um público mais jovem. Porém, contrastando com o dado de pessoas entre 51 e 60 anos e com mais de 60, verificamos na observação participante, uma presença marcante de pessoas nessas faixas etárias. É possível que a dificuldade de lidar com tecnologias digitais tenha sido um empecilho ou uma barreira dificultadora para as respostas desses grupos etários.

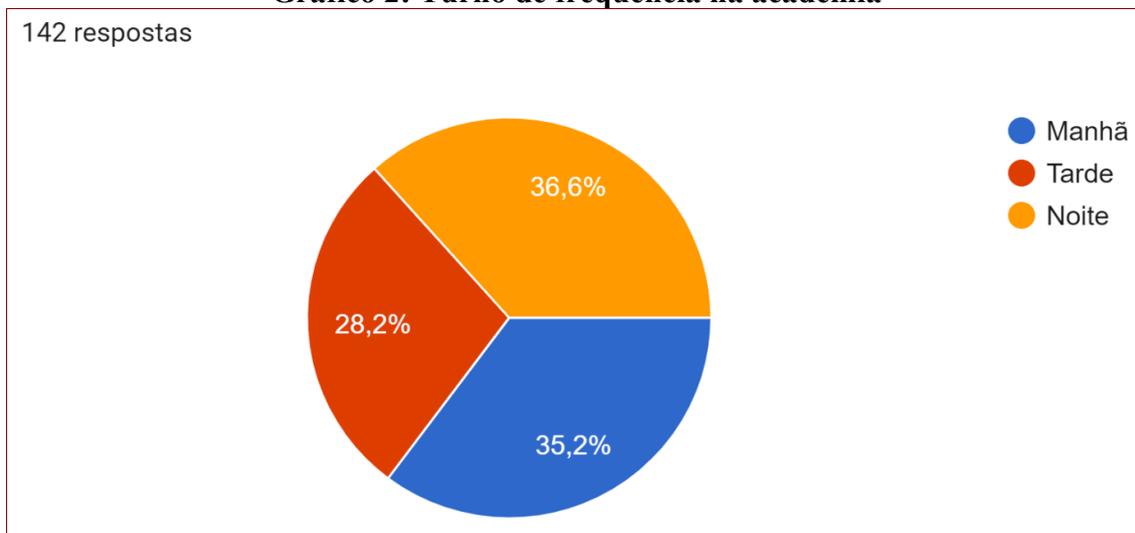
**Gráfico 1: Idade**



Fonte: Elaborado pelos Autores (2022).

Em relação ao período que a amostra analisada frequenta a academia, aqui nos referimos ao turno, percebeu-se uma distribuição igualitária de horários, sendo a noite o turno com uma ligeira maior quantidade de pessoas. 50 pessoas responderam que frequentam a academia na manhã, representando 35,2% do total de pessoas. Já à noite, 52 pessoas dizem frequentar o espaço neste turno, o que representa 36,6% das pessoas. A tarde foi o turno com menor número de praticantes – 40 pessoas, representando 28,1% das pessoas. O Gráfico 2 representa o turno de frequência na academia.

**Gráfico 2: Turno de frequência na academia**

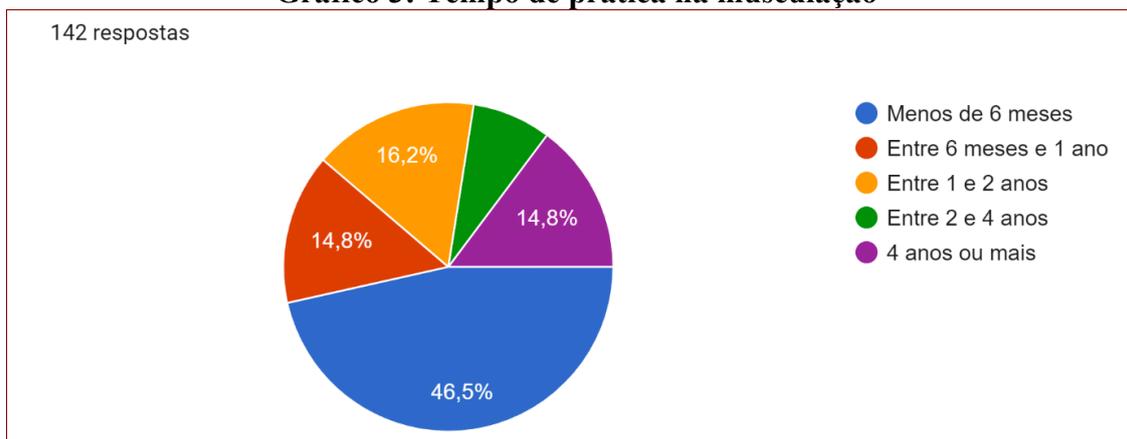


Fonte: Elaborado pelos Autores (2022).

Quando questionados a quanto tempo praticam a atividade de musculação, quase metade dos participantes afirmaram treinar a menos de 6 meses, sendo 66 pessoas. 21 pessoas afirmaram praticar musculação entre seis meses e um ano. Assim, quando analisamos quem pratica musculação há menos de um ano, quase dois terços das pessoas desta academia estão nessa faixa temporal. Isso evidencia a baixa continuidade na atividade de musculação por parte da amostra analisada. Essa dificuldade de se manter nesta atividade por períodos mais longos pode estar associada às rotinas extensas de estudos, trabalho e outras atividades. Essa realidade dialoga com os achados de Pinheiro, Silva e Petroski (2010). Neste estudo, os autores buscaram verificar as barreiras percebidas para a prática de musculação em adultos desistentes desta modalidade. A jornada de trabalho extensa foi apontada, pelos praticantes, como o indicador que mais dificulta a permanência na prática de musculação.

Dentre aqueles que praticam musculação entre 1 e 2 anos, representam 16,1% da amostra, 23 pessoas. Entre 2 e 4 anos, 11 pessoas, o que representa 7,7% da amostra. E entre 4 anos ou mais são 21 pessoas, representando 14,7% dos participantes. Nesta última faixa é interessante pensar o porquê dessas pessoas se manterem na academia e como elas enxergam a atividade de musculação, visto que, para a amostra analisada, a descontinuidade nesta atividade é alta. 90,4% das pessoas que praticam musculação há mais de quatro anos responderam resultado estético/estética corporal como fator que os mantém na academia. Esses dados estão em consonância com os de Bossi, Stoeberl e Liberali (2008), os quais revelaram que a estética corporal é o principal motivo pessoal para permanência na musculação. Nessa perspectiva, é interessante destacar que os jovens (< 30 anos de idade) foram o principal grupo etário no estudo citado acima, assim como neste trabalho, o que pode explicar a preocupação estética na prática de musculação. No Gráfico 3, relata-se o tempo de prática na musculação.

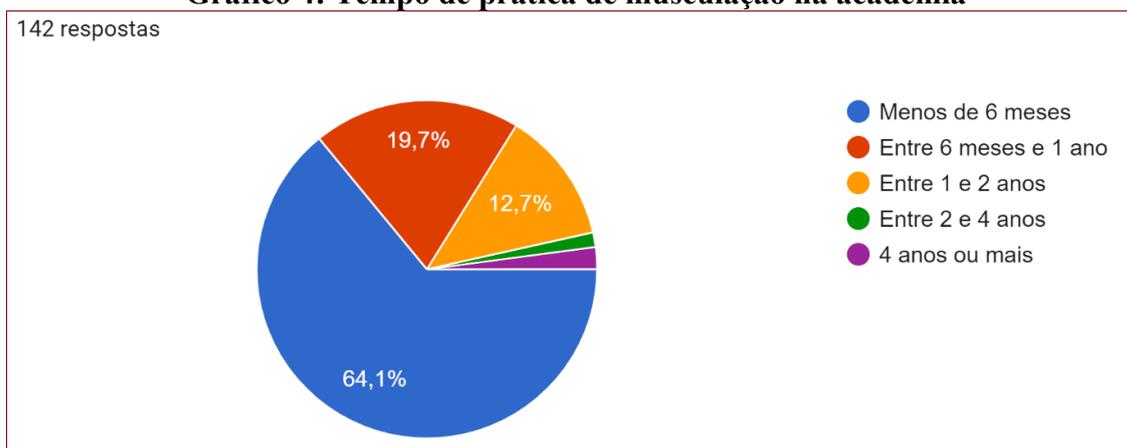
**Gráfico 3: Tempo de prática na musculação**



Fonte: Elaborado pelos Autores (2022).

Analisando, agora, há quanto tempo os participantes praticam musculação na academia estudada, chegamos ao dado de que 83,8% dos investigados praticam musculação há menos de um ano nesta academia, o que representa 119 pessoas. Esses dados nos evidenciam que a maior parte dos frequentadores são novatos na academia e que a continuidade neste espaço é curta. O Gráfico 4 representa o tempo de prática de musculação dos indivíduos da academia.

**Gráfico 4: Tempo de prática de musculação na academia**



Fonte: Elaborado pelos Autores (2022).

No que se refere à maneira como os participantes da pesquisa preferem praticar a atividade de musculação, 64 pessoas responderam que preferem realizar a atividade

sozinhos, o que representa 45,1% das respostas. Já aqueles que preferem realizar a atividade acompanhados, contabilizou-se 78 pessoas, representando 54,9% da amostra. É curioso analisar esses dados, pois divergem com a observação participante. Ao observarmos as relações presentes na academia, há grande sociabilidade por parte dos praticantes, mesmo que estes prefiram praticar musculação sozinhos. E essa sociabilidade se torna ainda mais evidente na presença de uma determinada instrutora no salão, a qual conversa com grande parte dos praticantes, estejam eles acompanhados ou não, jovens ou idosos, novatos ou experientes e essas conversas extrapolam a atividade de musculação. Percebe-se constantes risadas, conversas descontraídas e estabelecimento de vínculos, assim como observado no trabalho de Dos Santos e Salles (2009), estudo no qual os autores destacam a academia como um local de socialização. A autora também ressalta a questão trazida anteriormente de que, mesmo sendo uma atividade individual, há a formação de grupos perto de aparelhos e conversas durante os momentos de repouso.

Em relação à percepção da atividade de musculação como uma obrigação, 60 pessoas a consideram dessa forma, o que equivale a 42,2%, enquanto 82 pessoas não a consideram como uma obrigação, o que representa 57,7%. Estes dados contrastam com os apresentados por Marcellino (2003), no qual o autor relatou que menos de 10% dos frequentadores das academias que foram pesquisadas informaram praticar exercícios por obrigação. É interessante destacar que as academias investigadas, por ele, estavam localizadas em bairros de classe média alta, contrastando com a localização da academia deste estudo. Já no estudo de Eli, Dos Santos e Marinho (2016), 13,3% dos praticantes de musculação relataram a atividade como obrigação.

No que concerne à interrupção da prática de exercícios físicos nesta ou em outra academia, 44,3% relataram terem interrompido a rotina de exercícios por causa de

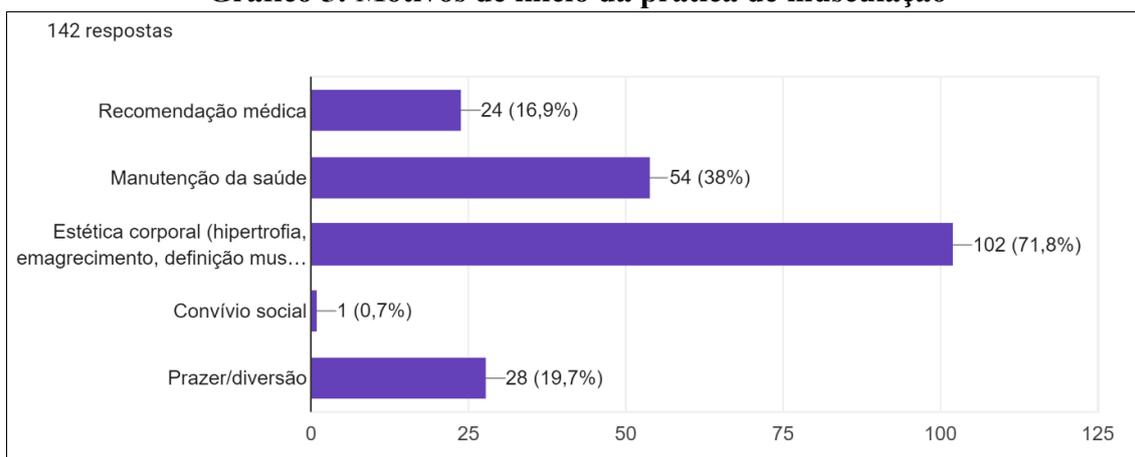
trabalho/estudos. Com relação à interrupção da atividade de musculação, a jornada de trabalho, associada ainda com estudos e/ou outras atividades por parte das pessoas impacta a prática de exercícios físicos, bem como o usufruto de momentos de lazer. Esses dados estão diretamente relacionados com os achados de Pinheiro, Silva, Petroski (2010), como apresentado anteriormente. No estudo desses autores, a jornada de trabalho extensa foi assinalada por 55,2% dos participantes (n= 54) como uma barreira percebida para a prática de musculação. Além disso, compromissos familiares foram percebidos por 32,4% dos participantes como uma barreira.

Em relação à pergunta de por que os participantes ingressaram na academia, 95 responderam “Localização”, contabilizando 66,9%, o que se mostrou, disparadamente, o principal motivo. Não obstante, outras duas respostas que chamaram a atenção foram: “Qualidade da academia” com 31 respostas, 21,8% dos participantes e “Ambiente agradável/amigável” com 40 respostas, 28,1% dos participantes. Esses dados dialogam com os encontrados por Marcellino (2003), nos quais cerca de 45% dos alunos apontaram melhorias em itens, como espaços físicos de lazer e sociabilidade e qualidade de equipamentos, das academias, que os agradariam mais. Isso mostra que as melhorias evidenciadas por eles estão ligadas à vivência do lazer.

Dentre os motivos responsáveis pelo início da prática de musculação, 102 pessoas responderam estética corporal, representando 71,8% da amostra. 54 responderam manutenção da saúde, o que representa 38% da amostra. Já recomendação médica representou 24 pessoas, 16,9%. Dos que assinalaram estética corporal, 19 pessoas têm entre 15 e 20 anos, 25 pessoas têm entre 21 e 25 anos, 19 pessoas têm entre 26 e 30 anos. Ou seja, até os 30 anos, 63 pessoas assinalaram estética corporal como motivo para início da prática de musculação, o que representa 61,7%. Já para o mesmo recorte etário, 46,2% tiveram a manutenção da saúde como um dos motivos para o

início da musculação. Já quem tem mais de 31 anos, 53,7% das pessoas iniciaram a musculação para manutenção da saúde. Diferentemente da estética corporal, a manutenção da saúde contou com respostas do grupo etário de 51 a 59 anos e 60 anos ou mais. Por fim, dos que assinalaram recomendação médica como motivo para início da prática de musculação, 58,3% das pessoas tinham entre 15 e 30 anos. Para a única pessoa que tinha 60 anos ou mais, recomendação médica e manutenção da saúde foi motivo para praticar musculação. Para as três pessoas entre 51 e 59 anos que responderam ao questionário, duas assinalaram “manutenção da saúde” e uma “recomendação médica”. No Gráfico 5, relata-se os motivos para o início da prática de musculação.

**Gráfico 5: Motivos de início da prática de musculação**



Fonte: Elaborado pelos Autores (2022).

Estética corporal e cuidados com a saúde foram as duas principais respostas em relação ao objetivo da musculação para os participantes da pesquisa, com 93 e 96 respostas respectivamente. Para 28 participantes, o prazer é um dos objetivos ao praticar musculação. O resultado estético é também o principal motivo pelo qual os participantes se mantêm na academia, representando 77,4% dos participantes. Esses dados reforçam a influência da idade na forma que os praticantes se orientam em relação à musculação, visto que nessa academia aproximadamente 2/3 dos praticantes têm até 35 anos de

idade. Já quando indagamos sobre como enxergam a atividade de musculação, 52,1% dos participantes relataram ser uma atividade agradável, o que representa 74 participantes e 55,6% enxergam como um estilo de vida, representando 79 pessoas. Esses dados estão em consonância com outra pergunta feita em relação à quão prazerosa é a atividade de musculação para os praticantes, em uma escala de 0 a 10. 108 pessoas assinalaram entre 8 e 10, o que representa 76% dos participantes, reforçando a visão da musculação como uma atividade agradável/prazerosa para os praticantes desta academia. Nessa mesma escala, mas em relação à importância da musculação na vida dos participantes, 113 pessoas responderam entre 8 e 10, representando 79,5% da amostra.

Em relação à pergunta realizada “Você participaria de eventos sociais realizados pela academia?”, 65 responderam que não participariam, o que representa 45,7% das respostas e 77 responderam que participariam, representando 54,2% da amostra. Este gráfico apresentou uma configuração muito semelhante ao gráfico de como os praticantes preferiam praticar musculação, sozinhos ou acompanhados. Partindo dessa análise, buscou-se verificar essa correlação e, assim, chegou-se aos seguintes dados: daqueles que responderam que não participariam de eventos sociais realizados pela academia (65), 33 pessoas preferem praticar musculação sozinhas, representando 50,7% das respostas, enquanto 32 pessoas preferem praticar musculação acompanhadas, representando 49,2% das respostas. Por outro lado, aqueles que responderam que participariam de eventos sociais realizados pela academia (77), 46 preferem praticar musculação acompanhados, o que representa 59,7% das respostas, enquanto 31 preferem praticar musculação sozinhos, representando 40,2% das respostas. Esses dados dialogam com aqueles encontrados por Dos Santos e Salles (2009), no qual os autores relataram os frequentes momentos de confraternização social no espaço da academia,

em datas comemorativas, por exemplo. Corroborando com esses achados, durante as observações realizadas na academia, experienciamos, por duas vezes, a realização de eventos no local, como Festa Junina e Dia Das Bruxas. Relacionado a isso, é relevante destacar o engajamento dos funcionários da academia, bem como nas redes sociais, para que a presença dos praticantes nas festividades ocorresse. Todos esses eventos aconteceram dentro do espaço físico do salão de musculação.

Apesar da sociabilidade não ter se configurado como fator preponderante para o ingresso e permanência dos sujeitos pesquisados na academia, vale ressaltar que esta é uma variável que precisa ser levada em consideração, visto que mais da metade dos sujeitos pesquisados responderam que preferem praticar musculação acompanhados e participariam de eventos sociais realizados pela academia. Ademais, notou-se, na observação participante, que as relações sociais cumpriam um papel importante no cotidiano do espaço pesquisado.

Por último, quando questionados se a frequência na academia era uma atividade de lazer, 96 pessoas responderam que sim, representando 67,6% dos frequentadores, e 45 pessoas responderam não, representando 31,6% das respostas. Esses achados estão em consonância com os encontrados por Marcellino (2003) e Eli, Dos Santos e Marinho (2016) em seus estudos. No primeiro, mais de 90% dos entrevistados consideraram a frequência a academias como uma de suas atividades de lazer. Já no segundo, 86,6% das pessoas entrevistadas constataram a musculação enquanto atividade de lazer. Isso evidencia que diversos significados e sentidos (prazer, sociabilidade e ambiente/atividade agradável) são experimentados e reelaborados durante a prática de musculação, pelos indivíduos, em um tempo/espaço específico. Esses dados atestam para amplificação da visão da atividade de musculação, evidenciando seus diversos espectros, desde a estética corporal até à sociabilidade e vivência do lazer.

## **Conclusão**

Este estudo buscou investigar, em uma academia da região do Barreiro, em Belo Horizonte, se a prática de musculação pode ser considerada uma atividade de lazer. A partir da observação participante e da análise dos dados do questionário, percebeu-se que a maior parte dos participantes da pesquisa consideram a prática de musculação como uma atividade de lazer, possibilitando espaços de sociabilidade e confraternizações. Não obstante, observamos que, para esses praticantes, o principal motivo para o ingresso e permanência na atividade é a estética corporal (hipertrofia e definição muscular), podendo a musculação ser considerada um estilo de vida prazeroso que possui uma relevância fundamental para os sujeitos pesquisados. Além disso, a maior parte do público desta academia é do sexo feminino, com mais da metade dos praticantes com idade até 35 anos, sendo que grande parte da amostra prática musculação na academia há menos de um ano.

Ainda que escasso, no Brasil, este estudo se soma ao acúmulo acadêmico sobre o tema lazer e musculação com o objetivo de compreender melhor as interfaces entre estes dois fenômenos, podendo contribuir para uma maior compreensão acerca das políticas públicas que envolvem a atividade física como um dos principais fatores, além de auxiliar na quebra de paradigmas relacionados à atividade de musculação e trazer para o campo das ciências humanas e sociais uma discussão fundamental, de uma das principais manifestações corporais praticadas no país. Outrossim, não foi nosso objetivo esgotar as discussões acerca do tema, visto que há ainda grandes possibilidades de exploração desses estudos na perspectiva do lazer.

## REFERÊNCIAS

BOSSI, Ivan; STOEBERL, Rafael; LIBERALI, Rafaela. Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, n. 12, 2008.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**, 1988. Brasília: Senado Federal. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 01 jun. 2021.

BRASIL. Vigitel. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2010. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

DOS SANTOS, Sandra Ferreira; SALLES, Adilson Dias. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, n. 2, p. 87-102, 2009.

ELI, Elin; DOS SANTOS, Priscila Mari; MARINHO, Alcyane. Percepções de lazer de praticantes de musculação de uma academia privada de São José (SC). **Licere**, v. 19, n. 4, p. 82-105, 2016.

FERREIRA, Maria Elisa Caputo; DE CASTRO, Antônio Paulo André; GOMES, Gisele. A obsessão masculina pelo corpo: malhado, forte e sarado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 27, n. 1, 2005.

FERREIRA, Marielle Cristina Gonçalves *et al.* Programa Academia Carioca da Saúde: cotidiano, lazer e saúde de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 6, 2020.

GOMES, Christianne Luce. Estudos do Lazer e geopolítica do conhecimento. **Licere**, v. 14, n. 3, 2011.

GOMES, Christianne L.; AMARAL, Maria T. M. **Estudos Avançados do Lazer: metodologia da pesquisa aplicadas ao lazer**. Brasília: SESI/DN, 2005.

HANSEN, Roger; VAZ, Alexandre Fernandez. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 26, n. 1, 2004.

INTERNATIONAL HEALTH, RACQUET & SPORTSCLUB ASSOCIATION (IHRSA). Disponível em: <https://www.ihrsa.org/>.

LAVILLE, Christian; DIONNE, Jean. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Tradução Heloisa Monteiro e Francisco Settineri. Porto Alegre: Artmed; Belo Horizonte: Editora UFMG, 1999.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. *In*: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.); DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Editora Vozes, 2002. p. 9-30.

PEREIRA, Ana L. Razões para a prática de ginásticas de academia como actividade de lazer. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 2, n. 4, p. 57-63, 2002.

PINHEIRO, Kelly Cristina; SILVA, Diego Augusto Santos; PETROSKI, Edio Luiz. Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos desistentes da modalidade. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 3, p. 157-162, 2010.

**Endereço dos Autores:**

Igor Faria Campos  
Endereço Eletrônico: igorfariacampos17@gmail.com

Vitor Lucas de Faria Pessoa  
Endereço Eletrônico: vitorlfpessoa@hotmail.com