

MARCELINO, Catarina Silva. Perfil dos Praticantes de Musculação que Frequentam Academia em Extrema. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

RESUMO

O objetivo foi analisar o perfil dos praticantes de musculação em uma das academias da cidade de Extrema- MG, através de um questionário realizado com os participantes do estudo. A amostra foi composta por 50 indivíduos que praticam musculação no mínimo a um mês, de ambos os sexos e 20 ex-praticantes da modalidade para se averiguar o porquê da desistência. As perguntas se referiam ao motivo da prática de musculação, o objetivo que os fazem permanecer na academia e os motivos de desistência. O resultado encontrado em relação ao motivo da procura da musculação foi a saúde o mais mencionado seguido de estética e qualidade de vida, os objetivos relacionados aos treinos foram emagrecimento e hipertrofia os mais citados. Em relação à academia grande maioria permanece por ter bons resultados e um ambiente agradável. O grande motivo de desistência achado foi a falta de tempo e por se sentirem cansados. Com isso podemos observar que a musculação não é mais vista somente como uma modalidade de adquirir uma melhoria da estética e sim há uma grande preocupação também com a saúde, sendo um ótimo aliado para a qualidade de vida de todos praticantes.