

## Artigo Original

**Variáveis sociodemográficas, estilo de vida e hábitos de treino de usuários de academia: estudo comparativo entre homens e mulheres****Sociodemographic, lifestyle and training habits variables of gym users: a comparative study among men and women** <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v10i3.8615>

Diene da Silva Schlickmann<sup>1</sup> ORCID 0000-0002-9639-9815, Patrícia Molz<sup>2</sup> ORCID 0000-0001-8940-7023, Caroline dos Santos<sup>1</sup> ORCID 0000-0002-1451-9909, Thalia Gama da Silva<sup>1</sup> ORCID 0000-0003-0947-4870, Alexandre Rieger<sup>1</sup> ORCID 0000-0001-7523-7211, Jane Dagmar Pollo Renner<sup>1</sup> ORCID 0000-0003-0649-7081, Sílvia Isabel Rech Franke<sup>1\*</sup> ORCID 0000-0002-1935-3231

## RESUMO

**Objetivo:** Caracterizar e comparar variáveis sociodemográficas, estilo de vida e hábitos de treino entre homens e mulheres usuários de academia. **Materiais e Métodos:** Pesquisa transversal com 594 usuários de academias, de ambos os sexos e idade superior a 18 anos que responderam a um questionário on-line, contendo questões sobre dados sociodemográficos, estilo de vida e prática de atividade física. O teste de Qui-quadrado de Pearson ou Exato de Fisher foram utilizados para avaliar as associações, utilizando nível de significância de  $p < 0,05$ . **Resultados:** Os homens eram mais jovens comparados às mulheres, entretanto a maioria dos indivíduos era casado, trabalhava no comércio/ indústria, não fumante, mas ingeria álcool ( $p < 0,05$ ). Além disso, ambos os sexos praticavam por até 60 minutos e 4-5 vezes por semana ( $p < 0,05$ ). Verificou-se diferença significativa entre o sexo e ganho de massa muscular, emagrecimento e ordens médicas ( $p < 0,05$ ). A prática de musculação, treino funcional, ginástica localizada e dança também diferiu entre os sexos ( $p < 0,05$ ). **Conclusão:** A maioria dos praticantes de academia avaliados era casado, trabalhava na indústria/comércio, não fumava, mas bebia álcool. Ademais, a maioria praticava atividade física por até 60 minutos e de 4-5 vezes na semana, bem como praticava musculação e tinha objetivo de melhorar o condicionamento físico.

**PALAVRAS-CHAVE:** Academias de Ginástica; Atividade Física; Treinamento de Resistência.

---

1 Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

2 Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.

\***Autor correspondente:** Universidade de Santa Cruz do Sul, Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Av. Independência, n. 2293, Bairro Universitário, bloco 42, sala 4206. Santa Cruz do Sul-RS, Brasil. CEP: 96815-900. Email: [silviafr@unisc.br](mailto:silviafr@unisc.br)

## ABSTRACT

**Objective:** Objective: To characterize and compare sociodemographic variables, lifestyle, and workout routine among gym users of both sexes. **Material and Methods:** Cross-sectional research with 594 gym users, of both sexes and age over 18 years, who answered an online questionnaire containing questions about sociodemographic data, lifestyle, and physical activity practice. Pearson's Chi-square or Fisher's Exact test was used to evaluate the associations, using a significance level of  $p < 0.05$ . **Results:** Men were younger compared to women; however, most individuals were married, worked in commerce/industry, were non-smokers, but consumed alcohol ( $p < 0.05$ ). In addition, both sexes exercised for up to 60 minutes and 4-5 times per week ( $p < 0.05$ ). There was a significant difference between sex and muscle mass gain, weight loss, and doctor's orders ( $p < 0.05$ ). The practice of weight training, functional training, localized gymnastics, and dance also differed between sexes ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** Most of the gym users evaluated were married, worked in industry/commerce, and did not smoke, but consumed alcohol. Furthermore, most of them practiced physical activity for up to 60 minutes and 4-5 times per week, as well as weight training, and had the goal of improving physical conditioning.

**Keywords:** Gyms; Physical activity; Resistance Training.

## INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física, independentemente do sexo, capacidade funcional, origem cultural, idade ou nível socioeconômico, apresenta importantes benefícios para a saúde<sup>1,2</sup>. Diante do grande incentivo para a prática de atividade física, tem-se observado um crescente interesse por um comportamento mais ativo, bem como a procura por academias<sup>3</sup>.

As academias oferecem uma diversidade de modalidades de atividade física, com diferentes tipos de objetivos, tais como, melhora do condicionamento físico e mudanças na composição corporal<sup>4</sup>. Além disso, estes estabelecimentos também oferecem atividades físicas planejadas e estruturadas, podendo ser realizados de forma individual ou coletiva<sup>5,6</sup>.

As academias também são consideradas locais propícios para auxiliar na manutenção de uma vida fisicamente ativa e saudável<sup>7,8</sup>. Neste sentido, dados da *International, Health, Racquet and Sports Club Association* têm demonstrado que no Brasil há um grande interesse pela prática de atividade física em academias, sendo o quarto país no ranking mundial em membros, com cerca de 9,6 milhões de adeptos. Ao mesmo tempo, o Brasil é o segundo maior país em número de academias, com 34.509 estabelecimentos, além de ser considerado o maior do setor *fitness* na América Latina<sup>9</sup>.

Estudos têm avaliado o comportamento de homens e mulheres relacionados à prática de atividades físicas em academias<sup>10-14</sup>. Algumas pesquisas verificaram que homens e mulheres apresentam comportamentos distintos no que se refere a prática de atividade física<sup>10,11</sup>. Para as mulheres, a motivação para a prática de atividade física em academia está relacionada ao peso (diminuir ou manter o peso). Por outro lado, os homens relatam como motivos para a prática de atividade física, o ganho de massa muscular, o condicionamento físico, além da competição. Além disso, os homens são os que mantêm uma maior frequência semanal para a prática de atividade física quando comparados às mulheres<sup>11,12-14</sup>.

Desta forma, devido à grande popularidade das academias no Brasil, torna-se importante compreender o comportamento de homens e mulheres quanto à prática de atividades físicas em academias e os fatores associados ao perfil de indivíduos fisicamente ativos, a fim de auxiliar os profissionais da educação física e nutricionistas no planejamento de ações e intervenções relacionadas aos aspectos comportamentais da prática de atividade física, visando a promoção da saúde desses indivíduos. Portanto, o objetivo deste estudo foi avaliar e comparar variáveis sociodemográficas, estilo de vida e hábitos de treino entre homens e mulheres usuários de academia de Santa Cruz do Sul/RS, Brasil.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Design do estudo e população

Trata-se de um estudo transversal-descritivo realizado com praticantes de academias da cidade de Santa Cruz do Sul, RS/Brasil, no período de março de 2018 a dezembro de 2019. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) (parecer nº 2.020.170 e CAAE nº 66969817.0.0000.5343) e seguiu todas as diretrizes estabelecidas na Declaração de Helsinque. O consentimento informado foi obtido de todos os participantes incluídos no estudo.

Após o levantamento dos números de academias cadastradas no Conselho Regional de Educação Física (CREF) do Rio Grande do Sul, no ano de 2017 (33 academias), realizou-se o contato com os responsáveis das academias para realizar o convite para participarem da pesquisa. Com base no número de indivíduos matriculados nessas academias (n=5031), considerou-se uma amostra de 537 indivíduos (nível de confiança de 95% e erro máximo de 4%) como uma amostra representativa de praticantes de academia em Santa Cruz do Sul - RS/Brasil. Acrescentou-se 10% no número amostral para eventuais perdas e recusas, totalizando uma amostra de 591 praticantes de academia. A cidade de Santa Cruz do Sul é uma cidade de colonização germânica e está localizada na região central do Rio Grande do Sul/Brasil. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)<sup>15</sup>, a população estimada do município é de 120 mil habitantes, com produto interno bruto per capita de R\$ 73.286,09 e Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) de 0,773.

Realizou-se um planejamento para recrutar e contatar os praticantes de academia e informar sobre os objetivos da pesquisa. Primeiramente, foi realizado o contato com os proprietários das academias para agendar o dia e horário nas academias que aceitaram participar do estudo, as quais estavam distribuídas em diferentes regiões da cidade. Os dados foram coletados em três turnos para que amostra ficasse diversificada e a participação dos indivíduos ocorreu de forma voluntária. Para aqueles que aceitaram participar do estudo, o link de um questionário on-line foi enviado por e-mail e/ou aplicativo de mensagem.

### Questionário on-line

Um questionário on-line, utilizando o formulário *Google Forms*, foi respondido pelos participantes do estudo. O questionário foi estruturado com 16 questões, contendo questões adaptadas de outros estudos que avaliaram praticantes de academia<sup>16-18</sup>, divididos em 3 seções: (1) características sociodemográficas: idade (faixa etária 18 a 30, 31 a 50 e mais de 50 anos), sexo (feminino e masculino), nível educacional (até ensino médio e ensino superior), estado civil (casado, solteiro, divorciado/viúvo) e ocupação (comércio/indústria, autônomo/profissional liberal, aposentado, estudante, serviço público, desempregado, professor e agricultor); (2) estilo de vida: consumo de álcool e tabaco (sim ou não); (3) hábitos de treino: tempo da prática da atividade (menos de 1 ano e mais de 1 ano), tempo diário do treino (até 60 minutos e mais de 60 minutos), frequência semanal da atividade (até 2 vezes/semana, 3 vezes/semana, 4 a 5 vezes/semana e mais de 5 vezes/semana) objetivo (condicionamento físico, ganho de massa muscular, emagrecimento, estética, ordens médicas, conhecer pessoas/relaxar) e modalidade das atividades praticadas (musculação, esteira, treino funcional, ginástica localizada, dança, bike, método Pilates e outros). O questionário foi estruturado com opções de questões fechadas (respostas específicas, por exemplo, sim ou não) e em algumas questões foram permitidos aos participantes descreverem suas respostas, caso essas não constassem na lista de opções.

### Análise estatística

Os dados foram analisados utilizando-se o programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 20.0 (IBM, Armonk, Ny, EUA). Os dados foram expressos em frequências

absolutas ( $n$ ) e relativas (%). Para as análises foi aplicado o teste Qui-quadrado de Pearson ou Exato de Fisher, utilizando correção de Bonferroni para comparações múltiplas significativas. O nível de significância considerado foi de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

No total, foram avaliados 594 membros de academias com idade média de  $37,10 \pm 14,0$  anos e prevalência do sexo feminino (55,2%). Verificou-se diferença significativa entre a faixa etária ( $p=0,004$ ), o estado civil ( $p=0,017$ ) e a ocupação dos usuários de academia entre os sexos ( $p=0,047$ ). As mulheres, na sua maioria, tinham 31 a 50 anos (40,9%), enquanto os homens tinham 18 a 30 anos (45,9%). Além disso, tanto os homens quanto as mulheres, na sua maioria, eram casados (mulheres 48,5% e homens 48,2%) e trabalhavam no comércio/indústria (homens 41,1% e mulheres 31,1%) (Tabela 1). A maioria dos usuários de academia relataram, independente do sexo, não consumir tabaco (homens 93,6% e mulheres 97,3%;  $p=0,042$ ), mas ingeriam álcool (homens 75,9% e mulheres 62,5%;  $p < 0,001$ ).

**Tabela 1.** Características descritivas dos praticantes de academia de Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul estratificados por sexo. Dados estão apresentados em frequências absolutas (*n*) e relativas (%).

<b>Variáveis</b>	<b>Feminino <i>n</i> (%)</b>	<b>Masculino <i>n</i> (%)</b>	<b>p-valor</b>
<b>Sexo</b>	328 (55,2)	266 (44,8)	
<b>Faixa etária</b>			0,004 <sup>a</sup>
18–30 anos	113 (34,5)	122 (45,9)	
31–50 anos	134 (40,9)	103 (38,7)	
> 50 anos	81 (24,6)	41 (15,4)	
<b>Estado Civil</b>			0,017 <sup>a</sup>
Casado	158 (48,2)	129 (48,5)	
Solteiro	135 (41,2)	125 (47,0)	
Divorciado/viúvo	35 (10,6)	12 (4,5)	
<b>Educação</b>			0,207 <sup>b</sup>
Até ensino médio	52 (30,8)	35 (24,0)	
Ensino superior	117 (69,2)	111 (76,0)	
<b>Ocupação</b>			0,047 <sup>a</sup>
Comércio/indústria	52 (31,1)	60 (41,1)	
Autônomo/profissional liberal	36 (21,6)	32 (21,9)	
Aposentado	23 (13,8)	9 (6,2)	
Estudante	21 (12,6)	25 (17,1)	
Serviço Público	14 (8,4)	12 (8,2)	
Desempregado	13 (7,8)	3 (2,1)	
Professor	7 (4,2)	3 (2,1)	
Agricultor	1 (0,6)	2 (1,4)	
<b>Consumo de tabaco</b>			0,042 <sup>b</sup>
Não	319 (97,3)	249 (93,6)	
Sim	9 (2,7)	17 (6,4)	
<b>Consumo de álcool</b>			<0,001 <sup>b</sup>
Não	123 (37,5)	64 (24,1)	
Sim	205 (62,5)	202 (75,9)	

<sup>a</sup>Teste Qui-Quadrado de Pearson; <sup>b</sup>Teste Exato de Fisher. ( $\phi$ ) Phi e V Cramer

A maioria dos praticantes de academia relatou praticar atividade física durante mais de um ano (mulheres 56,3% e homens 60,7%), mas sem diferir entre os sexos ( $p>0,05$ ; Tabela 1). Além disso, a maioria das mulheres e dos homens relataram praticar até 60 minutos de atividade física (mulheres 78,2% e homens 70,1%;  $p=0,024$ ), bem como apresentaram uma frequência semanal de 4-5 vezes por semana (mulheres 43,0 e homens 43,6;  $p=0,001$ ). Ao mesmo tempo, verificou-se também uma prevalência maior de homens que praticavam atividade física mais de 5 vezes por semana na academia (mulheres 7,0% e homens 15,9%;  $p=0,001$ ), enquanto as mulheres praticavam até 3 vezes por semana

(mulheres 32,3% e homens 30,7%;  $p=0,001$ ).

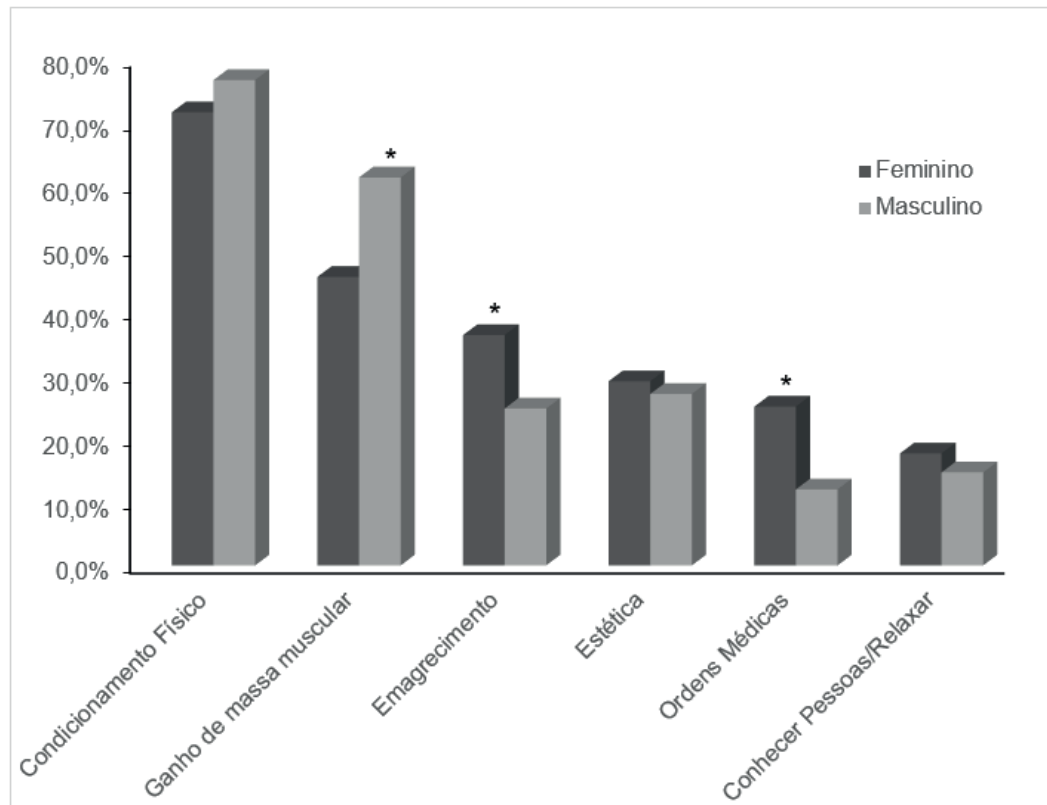
**Tabela 2.** Características da prática de atividade física entre homens e mulheres praticantes de academias de Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul. Os dados estão apresentados em frequências absolutas e relativas (%).

Variáveis	Feminino n (%)	Masculino n (%)	p
<b>Tempo total da prática de atividade física na academia</b>			0,560 <sup>a</sup>
<1 ano	38 (43,7)	33 (39,3)	
>1 ano	49 (56,3)	51 (60,7)	
<b>Tempo diário da prática de atividade física</b>			0,024 <sup>a</sup>
Até 60 minutos	255 (78,2)	185 (70,1)	
Mais de 60 minutos	71 (21,8)	79 (29,9)	
<b>Frequência da prática de atividade física</b>			0,001 <sup>b</sup>
Até 2 vezes/semana	58 (17,7)	26 (9,8)	
3 vezes/semana	106 (32,3)	81 (30,7)	
4 a 5 vezes/semana	141 (43,0)	115 (43,6)	
> 5 vezes/semana	23 (7,0)	42 (15,9)	

<sup>a</sup>Teste Exato de Fisher; <sup>b</sup>Teste Qui-Quadrado de Pearson.

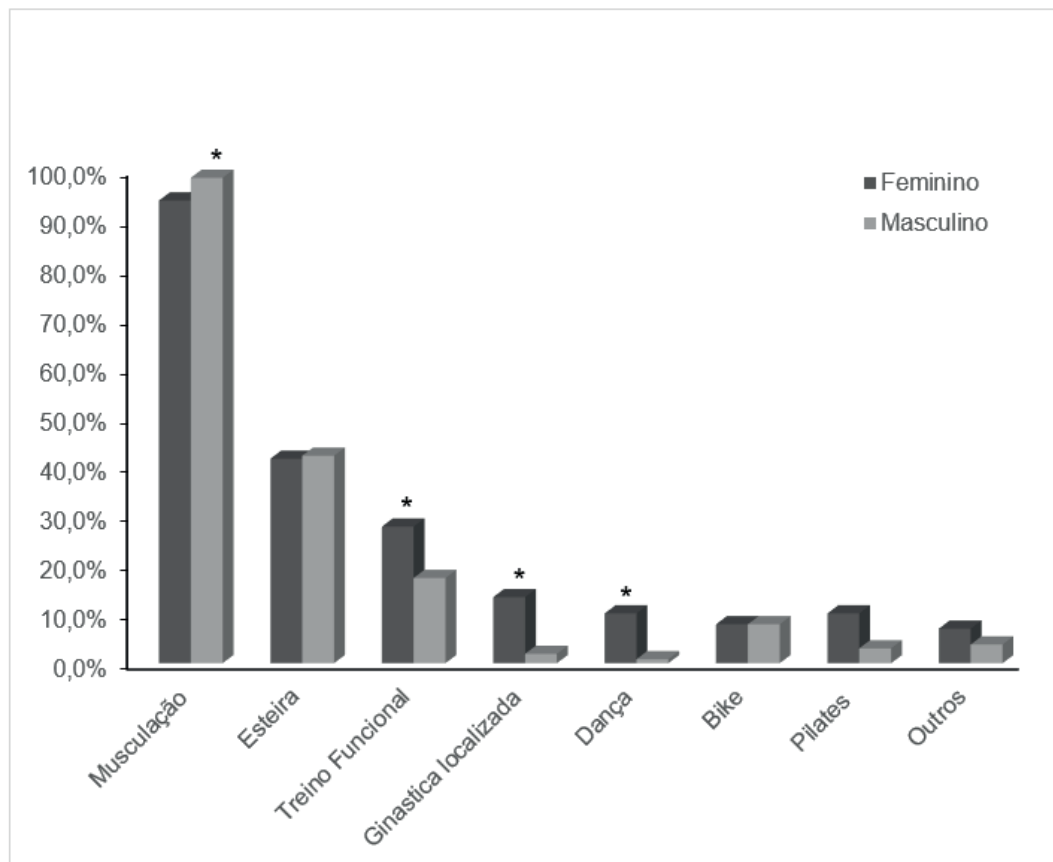
A figura 1 mostra os dados referentes aos objetivos da prática de atividade física na academia. Apesar de não ter sido verificado diferença estatística entre os sexos ( $p=0,157$ ), nossos resultados mostraram que o condicionamento físico foi o principal objetivo entre homens (76,7%) e mulheres (71,6%) para a prática de atividade física em academias. Além disso, os homens ainda relataram a prática em academia para ganho de massa muscular (61,3%;  $p<0,001$ ), enquanto as mulheres citaram o ganho de massa muscular (45,6%), bem como o emagrecimento (mulheres 36,4% e homens 24,8%;  $p=0,002$ ) e ordens médicas (mulheres 25,1% e homens 12,0%;  $p<0,001$ ).

**Figura 1.** Objetivos da prática de atividade física entre homens e mulheres praticantes de academias de Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul. Os dados estão apresentados em frequências absolutas ( $n$ ) e relativas (%), \* $p < 0,05$  utilizando o teste Exato de Fisher.



Dentre os tipos de atividades praticadas (Figura 2), a musculação foi a mais frequentemente praticada por homens (93,9%) e mulheres (98,5%;  $p=0,005$ ). Além disso, a maioria das mulheres também relataram praticar treino funcional (mulheres 27,7% e homens 17,3%;  $p=0,003$ ), ginástica localizada (mulheres 13,4% e homens 1,9%;  $p < 0,001$ ), dança (mulheres 10,1% e homens 0,8%;  $p < 0,001$ ) e método Pilates (mulheres 10,1% e homens 3,0%;  $p=0,001$ ) quando comparadas aos homens.

**Figura 2.** Modalidades praticadas por homens e mulheres praticantes de academias de Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul. Os dados estão apresentados em frequências absolutas ( $n$ ) e relativas (%), \* $p < 0,05$  utilizando o teste Exato de Fisher.



## DISCUSSÃO

No presente estudo, foi possível observar uma maior prevalência do sexo feminino nas academias (55,2%), resultados similares aos encontrados em academias de outros estados do Brasil, como Maranhão<sup>16</sup> e Rondônia<sup>17</sup>. Esses resultados sugerem que a maior prevalência das mulheres nestes estabelecimentos, em parte, possa ser atribuída a busca por melhora da saúde e a valorização da imagem corporal<sup>11</sup>.

Alguns estudos têm identificado que a maioria dos praticantes de academia são da faixa etária mais jovens (entre 18 e 30 anos)<sup>18,19</sup>. No presente estudo, a maioria dos usuários do sexo masculino era jovem (18 a 30 anos), enquanto a maioria das mulheres tinha entre 31 a 50 anos. Embora outros estudos não tenham encontrado uma relação entre faixa etária e sexo, de modo geral, adultos jovens (21 a 40 anos) são mais motivados pela prática de atividade física em academias, principalmente pela busca por mudanças estéticas e aptidão física. Diferentemente, indivíduos de meia idade (41 a 55 anos) praticam atividade física na academia para a manutenção da saúde e prevenção de doenças<sup>20,21</sup>.

Um alto nível de escolaridade foi observado entre os usuários de academia deste estudo (69,2% das mulheres e 76,0% dos homens tinham ensino superior completo). Dados similares quanto ao nível de escolaridade entre os usuários de academia foram descritos em outros estudos<sup>22,23</sup>. Lacerda et al.<sup>16</sup> concluíram que indivíduos com um alto nível de escolaridade tendem a reconhecer os benefícios à saúde relacionados à prática de atividade física. Além disso, os autores indicam que o maior nível educacional associado ao poder aquisitivo possa ser responsável por uma maior frequência desses indivíduos em academias.

Por outro lado, foi verificado que, no presente estudo, a maioria dos usuários de academia



trabalhavam no comércio ou na indústria (41,1% masculino e 31,1% feminino). Este resultado pode estar relacionado a busca por melhor qualidade de vida, a fim de minimizar os efeitos nocivos estressantes das múltiplas jornadas de trabalho e melhores condições de saúde por meio de uma vida mais ativa<sup>24</sup>.

No presente estudo, de modo geral, a maioria dos usuários de academia não eram fumantes (homens 93,6% e mulheres 97,3%), mas 68,5% dos indivíduos relataram consumir bebidas alcoólicas, sendo que este consumo era mais prevalente entre o sexo masculino (homens 75,9% e mulheres 62,5%). Estudos anteriores também verificaram que usuários de academia tendem a não consumir tabaco, porém ingerem frequentemente álcool<sup>25-27</sup>.

Ao avaliar as características da prática de atividade física em academia, homens e mulheres relataram a prática na academia por mais de um ano e até 60 minutos por treino. No entanto, os homens relataram praticar atividade física por mais tempo (>60 minutos durante as sessões) que as mulheres (homens 29,9% e mulheres 21,8%). A frequência semanal relatada pela maioria dos participantes desse estudo foi de 4-5 vezes na semana (homens 43,6% e mulheres 43,0%). Além disso, os homens também relataram maior frequência de atividade física na academia (homens 15,9% e mulheres 7,0%; >5 vezes na semana), enquanto as mulheres relataram maior frequência (mulheres 32,3% e homens 30,7%; até 3 vezes na semana). Características semelhantes quanto ao tempo e a frequência semanal das sessões de atividades físicas foram verificadas em outros estudos brasileiros, nos quais os praticantes de academia tendem a praticar atividade física por mais de um ano, bem como apresentam uma variação da frequência semanal de 3 a 5 vezes na semana<sup>16,25</sup>. Contudo, diferente do nosso estudo, Lacerda et al.<sup>16</sup>, verificou que a maioria dos indivíduos avaliados praticava por mais de uma hora por treino.

Em nosso estudo, homens e mulheres relataram praticar atividade física em academia com o objetivo de melhorar o condicionamento físico (76,7% homens e 71,6% mulheres), seguido de ganho de massa muscular (61,3% homens vs 45,6% mulheres). Entretanto, as mulheres também relataram praticar atividade física para perder peso (36,4% mulheres) e por ordens médicas (25,1%). Nossos resultados corroboram com estudos anteriores, no qual têm demonstrado que os objetivos para a prática de atividade física estão associados com o condicionamento físico, a manutenção da saúde, e questões estéticas<sup>17,25-28</sup>. Além disso, nossos resultados mostraram que os homens praticantes de academia almejam corpos mais musculosos, por meio do ganho de massa muscular, enquanto as mulheres objetivam corpos mais magros<sup>11,14,17</sup>.

No Brasil, de acordo com o relatório do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística<sup>29</sup>, cerca de 3,5 milhões de pessoas praticam algum tipo de atividade física em academias. Além disso, o treino de força, também conhecido como “musculação”<sup>28</sup>, tem sido uma das principais modalidades praticadas em academias por homens e mulheres que objetivam mudanças na composição corporal<sup>9,12,31</sup>. Nossos resultados mostraram que as mulheres, além da musculação, também relataram praticar treinamento funcional (27,7% mulheres e 17,3% homens), a ginástica localizada (13,4% mulheres e 1,9% homens), a dança (10,1% mulheres e 0,8% homens) e o método Pilates (10,1% mulheres e 3,0% homens). De acordo com Sales-Costa et al.<sup>32</sup>, essas atividades são mais praticadas pelas mulheres que desejam obter uma silhueta mais definida. Já, Lima, Lima e Silva<sup>33</sup> relataram que o treinamento de força (musculação) pelos homens tem sido atribuído à idealização dos músculos como a simbologia da masculinidade.

Considerando a expansão no número de praticantes de academia, destacamos como ponto forte deste estudo, a amostra estudada representativa da cidade de Santa Cruz do Sul/RS. Contudo, este estudo apresenta algumas limitações, como por exemplo a falta de dados sociais, que podem influenciar o comportamento da prática de atividade física entre homens e mulheres, tais como o poder aquisitivo dos praticantes de academia. Além disso, as respostas dos indivíduos por meio de um questionário on-line podem não registrar a realidade dos respondentes, já que não podemos garantir a honestidade total das mesmas.

## CONCLUSÃO

O presente estudo mostra um panorama dos usuários de academia em relação aos dados demográficos, prática de atividade física e hábitos de vida entre homens e mulheres. Nossos resultados mostraram que os usuários de academia, na sua maioria, eram mulheres, casados, tinham alto nível educacional e trabalhavam no comércio ou indústria. Além disso, a maioria dos homens era mais jovens comparados às mulheres. Quando foi relacionado o sexo às características da prática de atividades físicas em academia, observou-se que a maioria dos usuários de academia praticava atividade física por mais de um ano, até 60 minutos por treino e treinava entre 4-5 vezes por semana. Ainda, os homens relataram praticar atividade física mais vezes comparado às mulheres.

Nossos resultados mostraram também a existência de um perfil similar entre homens e mulheres em relação ao objetivo e o tipo de atividade física mais realizado, no qual praticavam atividade física em academia para melhorar o condicionamento físico, bem como a musculação foi a modalidade como atividade mais realizada. No entanto, os homens ainda relataram praticar atividade física para ganhar massa muscular, enquanto as mulheres relataram tanto o ganho de massa muscular, bem como a perda de peso. Além disso, a maioria das mulheres referiram praticar outras modalidades, tais como treino funcional e ginástica localizada.

Cabe ressaltar que comportamentos semelhantes entres homens e mulheres foram observados para o tempo que praticam atividade física na academia, nível educacional, autopercepção do estado de saúde e nível de estresse. Desta forma, fica evidenciado o quão importante é compreender o comportamento de homens e mulheres quanto à prática de atividade física em academia para possibilitar o direcionamento de ações específicas para ambos os sexos, considerando suas peculiaridades, focando em estratégias voltadas ao estilo de vida ativo, manutenção de saúde, bem como para a melhora do bem-estar dos indivíduos.

## AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem a todos os participantes do estudo, assim como as academias de ginástica parceiras desta investigação, a equipe dos laboratórios de Nutrição Experimental e Laboratório de Bioquímica do Exercício da UNISC. Os autores também agradecem a CAPES, ao CNPq, a Fapergs e a Universidade de Santa Cruz do Sul pelas bolsas concedidas.

### Contribuição dos Autores

DSS: obtenção, análise e interpretação dos dados, na redação e aprovou a versão final a ser publicada.

PM: concepção e no planejamento do estudo, na interpretação dos dados, na revisão crítica e aprovou a versão final a ser publicada.

CS: obtenção dos dados, na revisão crítica e aprovou a versão final a ser publicada.

TGS: obtenção, na revisão crítica e aprovou a versão final a ser publicada.

AR: análise e interpretação dos dados, na revisão crítica e aprovou a versão final a ser publicada.

JDPR: revisão crítica e aprovou a versão final a ser publicada.

SIRF: concepção e no planejamento do estudo, na interpretação dos dados, na redação e aprovou a versão final a ser publicada.

## Conflito de Interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

## REFERÊNCIAS

1. Warburton DE, Bredin SS. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol*. 2017;32(5):541-56 <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
2. WHO. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/9789241514187-eng.pdf>. Acesso em: 09 nov 2021.
3. Riseth L, Nøst TH, Nilsen TIL, Steinsbekk A. Long-term members' use of fitness centers: A qualitative study. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2019;11(1): 1-9. <https://doi.org/10.1186/s13102-019-0114-z>
4. Paoli A, Bianco A. What is fitness training? Definitions and implications: A systematic review article. *Iran J Public Health*. 2015;44(5):602-14.
5. Ruano J, Teixeira VH. Prevalence of dietary supplement use by gym members in Portugal and associated factors. *J Int Soc Sports Nutr*. 2020;17(1):1-8 <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00342-z>
6. Middelkamp J, van Rooijen M, Wolfhagen P, Steenbergen B. The effects of a self-efficacy intervention on exercise behavior of fitness club members in 52 weeks and long-term relationships of transtheoretical model constructs. *J Sport Sci Med*. 2017;16(2):163-71.
7. Thornton JS, Frémont P, Khan K, Poirier P, Fowles J, Wells GD, et al. Physical activity prescription: A critical opportunity to address a modifiable risk factor for the prevention and management of chronic disease: A position statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. *Br J Sports Med*. 2016;50(18):1109-14. <https://doi:10.1136/bjsports-2016-096291>
8. Zhao G, Li C, Ford ES, Fulton JE, Carlson SA, Okoro CA, et al. Leisure-time aerobic physical activity, muscle-strengthening activity and mortality risks among US adults: The NHANES linked mortality study. *Br J Sports Med*. 2014;48(3):244-9. <https://doi:10.1136/bjsports-2013-092731>
9. International Health, Racquet & Sportsclub Association. The state of the health club industry. IHRSA. 2019. Available from: <https://www.ihrsa.org/publications/the-2019-ihrsa-global-report/>
10. Jesus LLL, Macedo AG, Oliveira DM. Profile and behavior of practitioner of supervised physical activity in a gymnastic academy in southwest Goiás. *Rev Salusvita*. 2019;38(1):27-39.
11. Craft BB, Carroll HA, Lutsyk MK. Gender Differences in Exercise Habits and Quality of Life Reports: Assessing the Moderating Effects of Reasons for Exercise. *Int J Lib Arts Soc Sci*. 2014;2(5):65-76.
12. Freire GLM, da Silva Paulo JR, da Silva AA, Batista RPR, Alves JFN, do Nascimento Junior JRA. Body dissatisfaction, addiction to exercise and risk behaviour for eating disorders among exercise practitioners. *J Eat Disord*. 2020;8(1):1-9. <https://doi:10.1186/s40337-020-00300-9>
13. Egli T, Bland HW, Melton BF, Czech DR. Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *J Am Coll Heal*. 2011;59(5):399-406. <https://doi:10.1080/07448481.2010.513074>
14. Fermino RC, Pezzini MR, Reis RS. Reasons for Physical Activity Practice and Body Image Among Health Clubs Users. *Rev Bras Med do Esporte*. 2010;16(1):18-23. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922010000100003>
15. IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Brasil, Rio Grande do Sul, Santa Cruz do Sul. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rs/santa-cruz-do-sul/panorama>. Acesso em: 09 nov 2021.

16. Lacerda FMM, Carvalho WRG, Hortegal EV, Cabral NAL, Veloso HJF. Factors associated with dietary supplement use by people who exercise at gyms. *Rev Saude Publica*. 2015;49:63. <https://doi.org/10.1590/s0034-8910.2015409005912>
17. Silva Filho JN, Godoi Filho J, Ferreira R, dos Santos F, Araujo Oliveira R, Dos Santos Farias E. Prevalence of practice exercise in special groups in northern academy of: elderly, children and teens. *Rev Bras Prescrição e Fisiol do Exerc*. 2016;10(59):405–10.
18. Moreira MR, dos Santos FL, de Lima Sousa PV, dos Santos GM, Cavalcante RM, dos Anjos Barros NV. Perfil antropométrico e sinais e sintomas sugestivos de disbiose intestinal em praticantes de musculação no município de Picos-PI. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. 2019;13(80):591-600.
19. Moretti SM, de Oliveira DM, de Oliveira Campos SA, Manochio MG, Santos D. Perfil e consumo de suplementos nutricionais de praticantes de exercícios físicos em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. 2018;12(74):825-33.
20. Balbinotti MA, Barbosa ML, Balbinotti CA, Saldanha RP. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. *Estud Psicol*. 2011;16(1):99-106. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2011000100013>
21. Tahara AK, Schwartz GM, Silva KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *R Bras Ci e Mov*. 2003;11(4):7-12.
22. El Khoury D, Antoine-Jonville S. Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms in Beirut city. *J Nutr Metab*. 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/703490>
23. AlRuthia Y, Balkhi B, Alrasheed M, Altuwajiri A, Alarifi M, Alzahrani H, et al. Use of dietary and performance-enhancing supplements among male fitness center members in Riyadh: A cross-sectional study. *PLoS One*. 2018;13(6):1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199289>
24. Lin TC, Courtney TK, Lombardi DA, Verma SK. Association between sedentary work and BMI in a US national longitudinal survey. *Am J Prev Med*. 2015;49(6):e117-23. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.07.024>
25. Welter DL, Neves EB, Saavedra FJF. Profile of practitioners of supervised physical exercise in the southern region of Brazil. *Biosci J*. 2017;33(1):209-18. <https://doi.org/10.14393/BJ-v33n1a2017-34397>
26. Goston JL, Correia MI. Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition*. 2010;26(6):604-11. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2009.06.021>
27. Vilela GF, Rombaldi AJ. Profile of gym-goers from a municipality of Rio Grande do Sul. *Rev Bras Promoç Saúde*. 2015;28(2):206-15. <https://doi.org/10.5020/18061230.2015.p206>
28. de Liz CM, Andrade A. Qualitative analysis of the reasons to the adherence and desistance to the practice of resistance exercises in gyms. *Rev Bras Ciencias do Esporte*. 2016;38(3):267–74. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.005>
29. IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Práticas de Esporte e Atividade Física. Práticas de Esporte e Atividade Física. Rio de Janeiro; 2015. 1-81 p. Available from: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>
30. Fleck SJ, Kraemer W. Designing resistance training programs. 4ª ed. Champaign (IL): Kinetics; 2014.
31. Attlee A, Haider A, Hassan A, Alzamil N, Hashim M, Obaid RS. Dietary Supplement Intake and Associated Factors Among Gym Users in a University Community. *J Diet Suppl*. 2018 Jan 2;15(1):88–97. <https://doi.org/10.1080/19390211.2017.1326430>
32. Salles-Costa R, Heilborn ML, Werneck GL, Faerstein E, Lopes CS. Gender and leisure-time physical activity. *Cad Saúde Pública*. 2003;19:S325-33. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2003000800014>
33. Lima DF, Lima LA, Silva MP. Tendências temporais dos tipos principais de exercício físico e esporte praticados no lazer na cidade de Curitiba, Brasil: 2006-2014. *R bras Ci e Mov*. 2017;25(3):98-105.