

**Análise do perfil dos alunos das academias de Musculação**

**Analysis of the profile of users of Weigth training Gyms**

**Análisis del perfil de usuarios de academias de Culturismo**

Recebido: 11/11/2020 | Revisado: 18/11/2020 | Aceito: 24/11/2020 | Publicado: 28/11/2020

**Robson da Silva Medeiros**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7221-9007>

Universidade Federal de Uberlândia, Brasil

E-mail: [robsonmedeirosatletismo@gmail.com](mailto:robsonmedeirosatletismo@gmail.com)

**Elmiro Santos Resende**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6704-4505>

Universidade Federal de Uberlândia, Brasil

E-mail: [esr\\_udi@hotmail.com](mailto:esr_udi@hotmail.com)

**Luiz Duarte de Ulhôa Rocha Júnior**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3255-007X>

Universidade Federal de Uberlândia, Brasil

E-mail: [luizduartejr@yahoo.com.br](mailto:luizduartejr@yahoo.com.br)

**Mario Eduardo Santos Rodrigues**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3710-8130>

Universidade Federal de Uberlândia, Brasil

E-mail: [marioeduardo@ufu.br](mailto:marioeduardo@ufu.br)

**Jefferson Fernandes de Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9637-2818>

Universidade Federal de Uberlândia, Brasil

E-mail: [fsousa.jefferson@gmail.com](mailto:fsousa.jefferson@gmail.com)

**Flander Diego de Souza**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7789-3917>

Universidade Federal de Uberlândia, Brasil

E-mail: [flander.nutriedfisica@gmail.com](mailto:flander.nutriedfisica@gmail.com)

**Guilherme Guimarães Nasser**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1780-9255>

Universidade Federal de Uberlândia, Brasil

E-mail: [coachguilhermeguimaraesnasser@gmail.com](mailto:coachguilhermeguimaraesnasser@gmail.com)

**Fanny Gonçalves de Lima**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1653-0615>

Universidade Federal de Uberlândia, Brasil

E-mail: [fannylima08@hotmail.com](mailto:fannylima08@hotmail.com)

**Thiago Montes Fidale**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6137-1687>

Universidade Federal de Catalão, Brasil

E-mail: [thiagofidale@gmail.com](mailto:thiagofidale@gmail.com)

## **Resumo**

A prática de exercícios físicos é de fundamental importância para a saúde e qualidade de vida das pessoas. Neste contexto, os exercícios resistidos de musculação está entre os mais indicados para as mais diversas faixas etárias. O objetivo do presente estudo foi verificar o perfil dos alunos frequentadores de academias de musculação, para isto foi utilizado uma amostra aleatória de 23 academias, da cidade de Uberlândia MG. Para obtenção dos resultados, foi realizado um levantamento junto aos bancos de dados das academias, onde foram verificados os números de alunos matriculados na modalidade musculação. O pré-requisito para a inclusão dos dados do aluno na pesquisa, foi que o mesmo fosse frequentador habitual da academia, na modalidade musculação, por um período igual ou superior a 6 (seis) meses. Foi obtido uma amostra total de 2639 alunos de musculação, destes 1351(51,2%), pertencentes ao gênero masculino e 1288 (48,8%) ao gênero feminino. Em seguida foram divididos em faixas etárias: até 20 anos; (21-30 anos); (31-40 anos); (41-50 anos); (51-60anos); acima de 60 anos. Após a tabulação e análises dos dados coletados, chegou-se aos seguintes resultados e conclusões: quanto ao gênero houve diferença mínima, sendo o masculino 2,4% maior; em relação as faixas etárias em ambos os gêneros a faixa etária 21-30 anos foi consideravelmente maior, masculino (27,3%) e feminino (28,3%), a grande maioria dos alunos (71,01%) estão nas faixas etárias até 40 anos de idade. Os achados do presente estudo mostram que o grande público das academias de musculação é composto por pessoas jovens.

**Palavras-chave:** Musculação; Academia; Alunos; Perfil etário.

## **Abstract**

The practice of physical exercises is of fundamental importance for people's health and quality of life. In this context, resistance weight training exercises are among the most

suitable for the most diverse age groups. The objective of the present study was to verify the profile of users who attend weight training gyms. For this, a random sample of 23 gyms, from the city of Uberlândia MG, was used. To obtain the results, a survey was carried out with the databases of the academies, where the numbers of students enrolled in the bodybuilding modality were checked. The prerequisite for the inclusion of the student's data in the research was that he / she was a regular user of the gym, in the bodybuilding modality, for a period equal to or greater than 6 (six) months. A total sample of 2639 bodybuilding students was obtained, of these 1351 (51.2%), belonging to the male gender and 1288 (48.8%) to the female gender. Then they were divided into age groups: up to 20 years; (21-30 years); (31-40 years); (41-50 years); (51-60 years); over 60 years. After tabulation and analysis of the collected data, the following results and conclusions were reached: as for gender, there was minimal difference, with the male being 2.4% higher; in relation to the age groups in both genders, the age group 21-30 years was considerably larger, male (27.3%) and female (28.3%), the vast majority of students (71.01%) are in the age groups up to 40 years of age. The findings of the present study show that the general public of weight training gyms is composed of young people.

**Keywords:** Weight training; Gym; Usuarios; Age profile.

### **Resumen**

La práctica de ejercicios físicos es de fundamental importancia para la salud y la calidad de vida de las personas. En este contexto, los ejercicios de resistencia con pesas se encuentran entre los más adecuados para los más diversos grupos de edad. El objetivo del presente estudio fue verificar el perfil de los estudiantes que asisten a gimnasios de musculación, para lo cual se utilizó una muestra aleatoria de 23 gimnasios, de la ciudad de Uberlândia MG. Para obtener los resultados se realizó una encuesta con las bases de datos de las academias, donde se verificó el número de estudiantes matriculados en la modalidad de culturismo. El prerequisite para la inclusión de los datos del alumno en la investigación fue que fuera usuario habitual del gimnasio, en la modalidad de musculación, por un período igual o superior a 6 (seis) meses. Se obtuvo una muestra total de 2639 estudiantes de culturismo, de estos 1351 (51,2%), pertenecientes al género masculino y 1288 (48,8%) al género femenino. Luego se dividieron en grupos de edad: hasta 20 años; (21-30 años); (31-40 años); (41-50 años); (51-60 años); mayores de 60 años. Luego de la tabulación y análisis de los datos recolectados se llegó a los siguientes resultados y conclusiones: en cuanto al género, la diferencia fue mínima, siendo el masculino un 2,4% superior; En relación a los grupos de

edad en ambos sexos, el grupo de edad de 21 a 30 años fue considerablemente mayor, hombres (27,3%) y mujeres (28,3%), la gran mayoría de los estudiantes (71,01%) se encuentran en los grupos de edad hasta los 40 años. Los hallazgos del presente estudio muestran que el público en general de los gimnasios de musculación está compuesto por jóvenes.

**Palabras clave:** Fisicoculturismo; Gimnasio; Estudiantes; Perfil de edad.

## 1. Introdução

O exercício físico é definido como uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário a melhoria ou manutenção da aptidão física (American College Of Sports Medicine - ACSM, 2011; Caspersen et al., 1985; Shephard & Balady, 1999). A sua prática regular é de fundamental importância para a saúde, bem-estar e qualidade de vida das pessoas (Gill et al., 2013; Pucci et al., 2012).

Dentre os exercícios físicos a modalidade musculação se destaca como um conjunto de exercícios que contribui para o desenvolvimento e fortalecimento dos músculos do corpo humano, através de um complexo de ações musculares (Anna et al., 2019; Medeiros et al., 2019). A prática da musculação acontece em grande parte em academias, utilizando de pesos, aparelhos e máquinas específicas (Simão, 2004; Rabelo et al., 2004), os primeiros espaços do tipo surgiram no Brasil nos anos 30 (Toscano, 2001), e ao longo dos anos foi se popularizando e expandindo por todo o país (Capinussú & Costa, 1989; Costa & Palafox, 1993).

A adesão a prática da musculação pode-se dar por diversos motivos, alguns tais como: bem-estar, melhoria da saúde e estética corporal, são frequentemente relatados pelas pessoas em estudos sobre o tema (Liz & Andrade, 2016). Também há indivíduos que buscam esta forma de estímulo neuromuscular como fator de reabilitação, ou ainda, como mecanismo profilático para alguma patologia (B Augarter & Jackson, 1987; Miranda, 2014).

No campo científico a musculação nas últimas décadas vem obtendo importante evolução (Teixeira et al., 2016), pesquisas tem abordado diversos contextos e encontrado importantes resultados. Estudo recentes relatam a importância da prática da musculação na melhora da qualidade de vida, em especial nos domínios físico, social e psicológico (Anversa et al., 2019; Gonçalves et al., 2019), aumento da massa magra (Cornelian et al., 2014), redução da gordura corporal (Silva & Gheller, 2016; Janovits et al., 2018), controle de cardiopatias (Gonçalves et al., 2012) atenuação dos sintomas pós-menopausa (Rezende et al.,

2020), manutenção e melhoria da saúde do idoso (Filho & Gonçalves, 2017; Medeiros et al., 2019).

As academias de ginástica, em especial as de musculação tornaram-se uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico (Tahara, 2003). O público que frequenta as academias é cada vez mais diversificado, e com objetivos distintos (Machado & Devides, 2007). No entanto, há uma carência de pesquisas na área que tenha investigado o perfil destas pessoas, o que seria importante para o auxiliar em planejamentos, investimentos e ações de forma direcionada. Neste sentido, o presente estudo buscou verificar o perfil dos alunos frequentadores de academias de musculação, com foco no gênero e faixa etária.

## **2. Materiais e Métodos**

### **2.1 Amostra**

A amostra deste estudo foi composta por academias de musculação da cidade de Uberlândia-MG. Com a finalidade de obter dados mais representativos e fidedignos, foram realizadas coletas em todas as regiões da cidade: Norte, Leste, Oeste, Sul e Central.

Os estabelecimentos foram selecionados de forma aleatória por conveniência. Primeiramente foi realizado contato via telefone pelos pesquisadores com os proprietários, onde foi explicado o estudo pretendido, e solicitado autorização dos mesmos para a coleta de dados e a inclusão na pesquisa. Em seguida foi enviado uma planilha por e-mail para ser preenchida com os dados necessários para o estudo.

Todos os elementos obtidos foram extraídos dos bancos de registro e cadastrado das academias, utilizados para controles diários e estavam presentes em seus respectivos sistemas, não foram solicitados dados extras para os estabelecimentos participantes. Em todas as etapas do estudo teve-se o cuidado para que não houvesse identificação dos alunos, em nenhum momento os pesquisadores tiveram acesso direto ao sistema das academias. Na redação do trabalho também se teve o cuidado para a não identificação dos estabelecimentos participantes.

### **2.2 Pré-requisito**

Foi pré-requisito para participar desta pesquisa que os alunos fossem frequentadores habituais da academia por um período igual ou superior a 6 (seis) meses, pois de acordo com

Saba (2001) cerca de “50% das pessoas que iniciam programas de exercícios físicos desistem no período de 6 meses de prática”.

### 2.3 Análise dos dados

Para a obtenção dos dados foram utilizadas planilhas criadas pelos pesquisadores, as mesmas foram enviadas aos responsáveis pelas academias participantes que as preencheram com os dados solicitados e as reenviaram aos pesquisadores.

Posteriormente os dados foram tabulados e analisados através do programa Microsoft® Excel® versão 2016. Os resultados estão apresentados em figura, gráficos e tabelas, através de percentuais, médias e desvios padrões.

### 3. Resultados

A amostra do presente estudo foi composta por 23 academias de musculação das regiões: Norte, Leste, Oeste, Sul e Central, da cidade de Uberlândia-MG. O número total de pessoas regularmente matriculadas que preencheram os critérios e foram inclusas no estudo foi de 2639 alunos, conforme apresentado na Tabela 1.

**Tabela 1.** Distribuição dos alunos nas academias que compuseram a amostra.

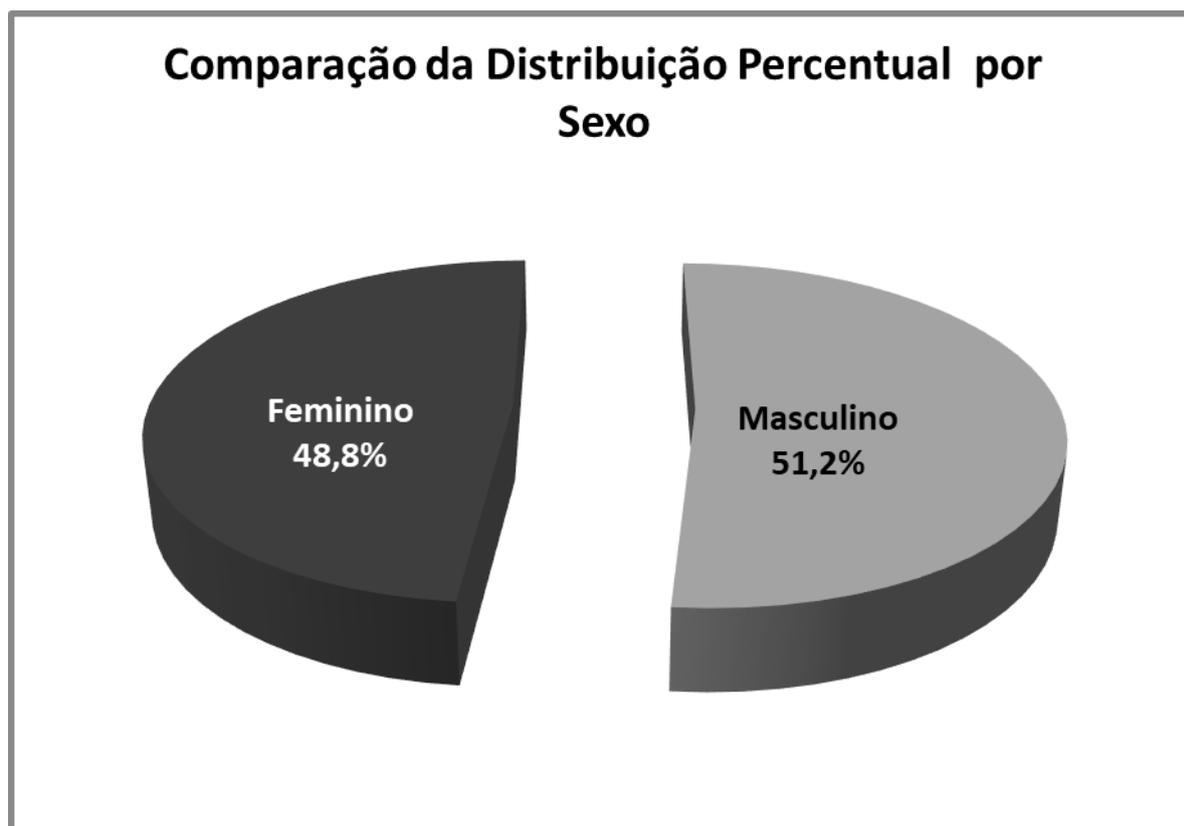
REGIÃO	Nº Academia	Nº Mulheres	Nº Homens	Nº Total	Total Região
Norte	1	59	61	120	Academias = 04 Alunos = 456 Homens = 203 Mulheres = 253
	2	55	48	103	
	3	65	27	92	
	4	74	67	141	
Leste	5	91	127	218	Academias = 05 Alunos = 749 Homens = 394 Mulheres = 355
	6	62	48	110	
	7	53	50	103	
	8	103	125	228	
	9	46	44	90	
Oeste	10	56	72	128	Academias = 05 Alunos = 669 Homens = 362 Mulheres = 307
	11	61	79	140	
	12	50	50	100	
	13	64	59	123	
	14	76	102	178	

<b>Sul</b>	15	129	109	238	Academias = 04 Alunos = 568 Homens = 284 Mulheres = 284
	16	42	59	101	
	17	49	50	99	
	18	64	66	130	
<b>Central</b>	19	7	11	18	Academias = 05 Alunos = 197 Homens = 108 Mulheres = 89
	20	19	17	36	
	21	45	55	100	
	22	8	11	19	
	23	10	14	24	
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>1288</b>	<b>1351</b>	<b>2639</b>	

Fonte: Autores.

O Gráfico 1 ilustra a comparação percentual por sexos, tendo como resultado 48,8% (n=1288) sexo feminino e 51,2% (n=1351) sexo masculino.

**Gráfico 1.** Distribuição percentual da amostra por sexo.



Fonte: Autores.

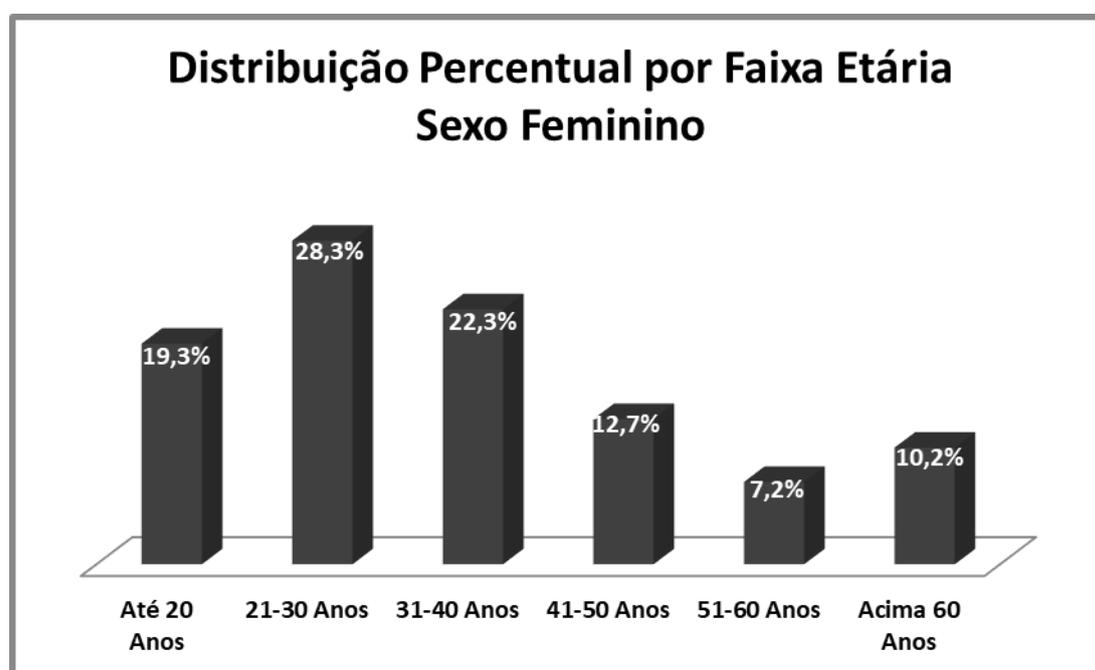
Os dados referentes às faixas etárias estão abaixo apresentados na Tabela 2, Gráfico 2 e Gráfico 3.

**Tabela 2.** Apresentação de acordo com as faixas etárias.

<b>FAIXA ETÁRIA</b>						
	<b>Até 20 Anos</b>	<b>21-30 Anos</b>	<b>31-40 Anos</b>	<b>41-50 Anos</b>	<b>51-60 Anos</b>	<b>Acima 60 Anos</b>
<b>FEMININO</b>						
<b>Total</b>	248	364	287	163	93	133
<b>Idade Med Dev/Pad</b>	16,5±2,46	24,79±3,04	34,84±2,84	44,26±2,95	53,9±2,91	65,36±4,26
<b>MASCULINO</b>						
<b>Total</b>	254	375	346	151	94	131
<b>Idade Med Dev/Pad</b>	16,22±2,59	25,2±3,18	35,03±2,90	44,3±2,84	54,4±2,80	65,43±3,94

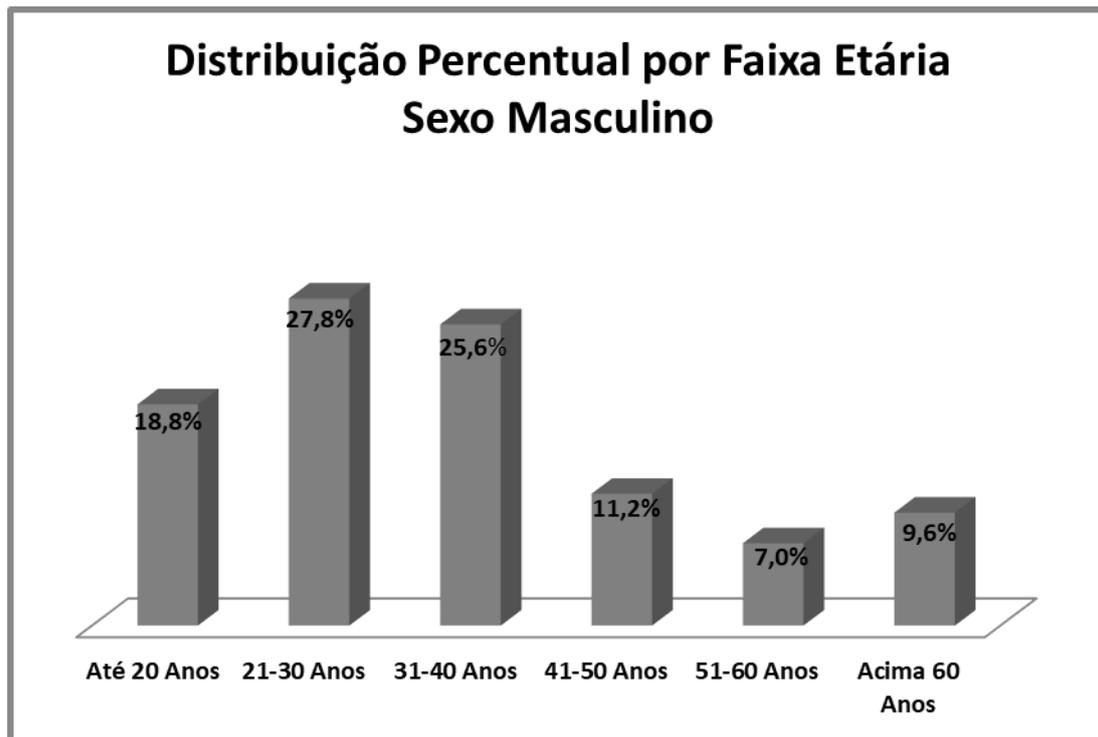
Fonte: Autores.

**Gráfico 2.** Percentual da distribuição do sexo feminino em faixa etárias.



Fonte: Autores.

**Gráfico 3.** Percentual da distribuição do sexo masculino em faixa etárias.



Fonte: Autores.

#### 4. Discussões

O presente estudo encontrou diferença mínima entre os gêneros, com uma leve vantagem para o masculino. Isto demonstra que as mulheres estão cada vez mais presentes nas salas de musculação, antes frequentadas por ampla maioria de homens. Em um estudo foi perguntado a homens e mulheres quanto a participação dos sexos nas academias de musculação, os homens acham que o número é igual, já as mulheres acham que a participação masculina é maior (Machado & Devide, 2007). Os achados atuais são importantes no sentido de confirmar que realmente existe uma diferença, embora mínima, entre gêneros na prática da musculação, a presença de pessoas do gênero masculino é maior nas academias de musculação.

O perfil etário do público das academias de musculação é composto por pessoas jovens, pode-se dizer que cerca de 70% dos frequentadores de ambos os gêneros estão nas faixas etárias compreendidas até 40 anos de idade. Nossos resultados corroboram em partes aos encontrados por Lollo (2004) em seu trabalho pesquisando 29 academias de ginástica na cidade de campina SP, teve uma amostrada de 621 voluntários onde verificou que a ampla maioria (92.11%) dos frequentadores tem entre 17 e 40 anos de idade. Embora os presentes

achados demonstram haver ainda um predomínio do público jovem e de adultos jovens nas academias de musculação, este percentual parece estar mais equilibrado, o que sugerem que as pessoas acima de 40 anos de idade nos últimos tempos têm procurado mais as academias de musculação.

Embora ao comparar os dados atuais aos de Lollo (2004) indique que houve aumento da procura e adesão as academias de musculação por parte das pessoas com mais de 40 anos, os resultados encontrados pela presente pesquisa demonstram que as faixas etárias 41-50 anos e 51-60 anos, nos dois gêneros, masculino e feminino, são as que tem ainda menos assíduos a prática da modalidade. Tais constatações levam a crer que se um público maior destas faixas etárias estivesse engajado na prática da musculação poderiam estar usufruindo de melhores condições de saúde, bem-estar e qualidade de vida (Pitanga, 2002; Gill et al., 2013; Pucci et al., 2012).

O público acima de 60 anos idades também apresentou um percentual relativamente baixo de frequentadores das academias. A prática regular da musculação é muito importante para este público, contribui diretamente para manutenção e melhoria da saúde (Filho & Gonçalves, 2017; Medeiros et al., 2019) e da qualidade de vida em geral (Anversa et al., 2019; Gonçalves et al., 2019).

É preciso ressaltar que nossos achados têm algumas limitações metodológicas. A amostra de estudo obtida foi de academias compreendidas como empreendimentos comerciais, embora este seja o modelo predominante no Brasil, devemos lembrar que existem muitos outros modelos de academias de musculação, tais como: de condomínios, de clubes, de associações, populares, particulares, entre outras. Nestas os perfis dos alunos podem ser ou diferentes dos encontrados. Acreditamos que maiores esclarecimentos poderão ser obtidos em estudos futuros por meio de amostras ampliadas.

## **5. Considerações Finais**

Os achados do presente estudo mostram que há uma diferença mínima entre os gêneros, com uma leve vantagem para o masculino. Os resultados evidenciaram que o grande público das academias de musculação é composto por pessoas jovens, pode-se dizer que cerca de 50% dos frequentadores estão na faixa etária compreendida entre 21 e 40 anos de idade. Em ambos os gêneros foi verificado a pior adesão em pessoas com idades entre 41 e 60 anos de idade.

Nesta perspectiva, os achados da presente pesquisa podem ser bastantes uteis para as políticas públicas de saúde, servindo de parâmetro para direcionamentos de ações de incentivo a prática de exercícios físicos, em especial a prática da musculação, já consolidada no meio científico com um excelente exercício para todas as faixas etárias. Também podem contribuir com os profissionais de Educação Física e empresários donos de academias no sentido de focar suas ações de captação de clientes direcionada a determinada faixa etária.

## Referências

American College Of Sports Medicine, ACSM (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine And Science in Sports And Medicine*, 7(43), 1.334-1.359.

Anna, A. N. S., Silva, G. L. S., Andrade, R. M., Rodrigues, F., Palma, D. D., Lima, L. E. M. & Amara, P.C. (2019). Efeito agudo de diferentes métodos de musculação. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 18(2), 70-77.

Anversa, A. L. B., Mantovi, D., Antunes, M. D., Codonhato, R. & Oliveira, D. V. (2019). Qualidade de vida e imagem corporal de mulheres praticantes de musculação e ginástica. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(1), 149-159.

B Augarter, J. A. & Jackson, A. S. (1987). *Mensurement Evolution in Physical Education and exercise Science*. 3.ed. Dubuque.

Capinussú, J. M. & Costa, L. P. (1989). *Administração e marketing nas academias de ginástica e musculação*. São Paulo, Ibrasa.

Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131.

Cornelian, B. R., Moreira, J., & Oliveira, H. G. (2014). Intensidade do treinamento para ganho de massa magra: Revisão de métodos para orientação prática. *Revista uningá review*, 18(3), ISSN: 2178-2571.

Costa, S. B., & Palafox, G. H. M. (1993). Características especiais da ginástica de academia no seu processo evolutivo no Brasil. *Revista da Educação Física/UEM*, 4, (1), 54-60.

Filho, P. R. P., & Gonçalves, R. (2017). A Importância da Musculação na Terceira Idade. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 2(1), 391-406. ISSN:2448-0959.

Gill, D. L., Hammond, C. C., Reifsteck, E. J., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M. M., Lange, E. H., Becofsky, K., Rodriguez, E., & Shang YT (2013). Physical activity and quality of life. *J Prev Med Public Health*, 46(1), 28-34. DOI: 10.3961

Gonçalves, A. C. C. R., Pastre, C. M., Filho, J. C. S. C. & Vanderlei, L. C. M. (2012). Exercício resistido no cardiopata: Revisão Sistemática. *Fisioterapia em Movimento*, 25(1), 195-205.

Gonçalves, M. L., Bicalho, C. C. F. B. & Noce, F. (2019). Análise da percepção da qualidade de vida em praticantes de musculação de um projeto social. *Arquivos de Ciência do Esporte*, 7(3),114-118.

Janovits, R. A., Magalhães, T. C., Neves, F. R. L. & Hirota, V. B. (2018). Musculação e emagrecimento: algo possível? In: *Anais do Seminário Esportes 2018: Futebol e o Ano da Copa da Rússia*. Cotia, 16-17.

Lollo, B. P. C (2004). Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP. *EFDeportes.com - Revista Digital - Buenos Aires*, 10(76), 1-1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 08/11/2020.

Machado, L. P., & Devides, F. P. (2007). Representações de homens e mulheres sobre a prática da musculação em academia. *EFDeportes.com - Revista Digital - Buenos Aires*, 12(111), 1-1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 08/11/2020.

Medeiros, R. S., Souza, F. D. S., Oliveira, G. A. O (2019). Efeitos e benefícios da musculação para o idoso. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. 3(9), 33-41. ISSN: 2448-0959.

Miranda, L. (2017). História e Filosofia da musculação. *EFDeportes.com - Revista Digital - Buenos Aires*, 19(195), 1-1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.

Pitanga, F. J. G. (2004). Epidemiologia da atividade física, exercícios físicos e saúde. (2a ed.) São Paulo: Phorte.

Pucci, G. C. M. F., Rech, C. R., Fermino, R. C. & Reis, R. S. (2012). Association between physical activity and quality of life in adults. *Revista de Saúde Pública* [online], 46(1), 166-179. ISSN: 0034-8910.

Rabelo, H. T., Oliveira, R. J. & Botaro, M. (2004). Effects of resistance training on activities of daily living in older women. *Biology of Sport*, 21(4), 325-36.

Rezende, A. M. L., Azevedo, A. R. I., Vieira, J. V., Sousa, R. C., Gonçalves, A. L. C. P., Resende, B. L. & Sousa, F. C. (2020). A importância da musculação para a mulher na menopausa. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(3), 5250-5262. ISSN: 2595-6825.

Saba, F. (2001). Aderência: À prática do exercício físico em academia. São Paulo: Manole.

Shephard, R. J. & Balady, G. J. (1999). Exercise as cardiovascular therapy. *Journal of the American Heart Association Circulation*, 3(99), 963-972.

Simão, R. (2004). Treinamento de força na saúde e qualidade de vida. São Paulo: Phorte.

Silva, R. A. D. & Gheller, R. (2016). A contribuição da musculação na redução de gordura corporal. *Revista ENAF Science*, 11(1). ISSN: 1809-2926

Tahara, A. K. & Silva, K. A. (2003). A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. *EFDeportes.com - Revista Digital - Buenos Aires*, 9(61), 1-1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.

Teixeira, C. V. L. S., Motoyama, Y. & Gentil, P. (2016). Musculação: Crenças vs. Evidências. *RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 9(55), 562-571.

Toscano, J. J. O. (2001). Academias de ginástica: um serviço de saúde latente. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 9(1), 40-42.

#### **Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Robson da Silva Medeiros - 20%

Elmiro Santos Resende - 10%

Luiz Duarte de Ulhôa Rocha Júnior - 10%

Mario Eduardo Santos Rodrigues - 10%

Jefferson Fernandes de Sousa - 10%

Flander Diego de Souza - 10%

Guilherme Guimarães Nasser - 10%

Fanny Gonçalves de Lima - 10%

Thiago Montes Fidale - 10%