



DADOS DEMOGRÁFICOS DA POPULAÇÃO ACIMA DE 60 ANOS PRATICANTE DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE MINEIROS-GO

Danilo Sousa Pereira¹
Alessandra Ferreira Sousa²
Stelamara Souza Pereira³

RESUMO: O objetivo deste estudo é apresentar um levantamento de dados demográficos de idosos acima de 60 anos praticante de musculação na cidade de Mineiros-GO. A população da Terceira idade tem tido um aumento relevante, conforme dados do Censo Demográfico do IBGE. Hoje no Brasil há cerca de 10 milhões de idosos com a idade maior que 60 anos, com expectativas para o ano de 2020 que o Brasil passará a ser a sexta população mundial em números absolutos de idosos. Essa pesquisa foi desenvolvida no ano de 2015, quando pretendíamos buscar respostas para: quais os objetivos dos idosos que frequentam as academias de musculação? A quantidade de idosos que praticam a musculação condiz com a quantidade desta mesma população no município de Mineiros-GO? Foram coletadas as informações em seis academias utilizando um questionário para coleta de dados, relatando o assunto abordado para análise dos resultados no qual, pudemos apurar qual a relevância, objetivo, e a frequência que os idosos têm para com a musculação regular e para a sua satisfação de vida. Totais de amostras foram de dezoito entrevistados, sendo homens e mulheres, com idade superior a de 60 anos. Os resultados apontaram que 72% procura realizar exercício para melhorar a saúde, 17% para condicionar fisicamente, 6% convivência com meio social, e 6% para emagrecimento ou hipertrofia (Estético). Portanto, dos 4.951 idosos de Mineiros, aproximadamente 18 é praticante de musculação, esse número é insatisfatório pela quantidade de idosos em vista do total da população, mesmo sabendo da importância da musculação. Para isso, os proprietários das academias poderiam oferecer descontos para aposentados, e fazer uma divulgação sobre a importância da musculação para manutenção fisiológica do corpo.

Palavras-chave: Musculação, Saúde, Condicionamento.

Eixo Temático: I Ciências Biológicas e Saúde.

¹ Graduando em Educação Física do Centro Universitário de Mineiros–Unifimes; danilosousapereira@hotmail.com.

² Graduando em Educação Física do Centro Universitário de Mineiros – Unifimes; alessandra_fz94@hotmail.com.

³ Professora Mestra do Centro Universitário de Mineiros-GO - Unifimes; stelamara@fimes.edu.br.