

Análise do período de ingressantes em academia de ginástica de acordo com o sexo e faixa etária

Analysis of the period of admission to gyms according to sex and age group

Análisis del período de incorporación de personas a los gimnasios según sexo y grupo de edad

Recebido: 02/03/2025 | Revisado: 01/04/2025 | Aceitado: 02/04/2025 | Publicado: 05/04/2025

Reginaldo Luiz do Nascimento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6467-0335>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: reginaldo.lui201@hotmail.com

Ferdinando Oliveira Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0306-5910>

Universidade Federal do Vale do São Francisco, Brasil

E-mail: ferdinando.carvalho@univasf.edu.br

Layane Costa Saraiva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5151-7294>

Instituto Federal do Piauí, Brasil

E-mail: layanesaraiva@hotmail.com

Marcos Vinícius Oliveira Carneiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2039-2008>

Faculdade de Irecê, Brasil

E-mail: mv1.oliveira@gmail.com

Resumo

O estudo objetivou analisar o período de matrículas de ingressantes em uma academia de ginástica de uma cidade do Nordeste Brasileiro de acordo com o sexo faixa etária durante oito anos. Participaram do estudo 5.135 indivíduos, sendo 2.095 homens e 3.040 mulheres, com faixa etária entre 18 a 75 anos, classificados como sedentários e aparentemente saudáveis. Os sujeitos foram alocados em sete grupos (G1 = < 20 anos; G2 = 20 a 29 anos; G3 = 30 a 39 anos; G4 = 40 a 49 anos; G5 = 50 a 59 anos; G6 = 60 a 69 anos e G7 = > 70 anos). Entre 2009 a 2016, o ano de maior procura por academias de ginástica foi 2012 com 1.157 novos matriculados, enquanto o ano de 2009 foi o menor com 370 alunos ingressantes. Os meses de maior adesão de alunos foi janeiro, julho e outubro, enquanto fevereiro, junho e dezembro tiveram o menor quantitativo. Os grupos com idade de 20 a 29 e 30 a 39 anos foram os que mais procuraram ambientes de treinamento físico, seguido pelos menores de 20 anos. Conclui-se que os meses correspondente às férias tiveram maior adesão de matrículas nas academias, no qual as mulheres e pessoas mais jovens, entre 20 a 29 anos, apresentaram maior interesse em praticar exercício físico. Ademais, os meses de fevereiro, junho e dezembro, considerado meses festivos, tiveram o menor número de ingressantes, sendo que estes demonstraram menor interesse pela atividade física com o passar da idade.

Palavras-chave: Exercício físico; Estilo de vida saudável; Comportamento sedentário; Adultos; Pessoas de meia-idade.

Abstract

The study aimed to analyze the enrollment period of newcomers in fitness centers in Petrolina-PE according to sex and age group for eight years. 5,135 individuals participated in the study, 2,095 men and 3,040 women, aged between 18 and 75 years old, classified as sedentary and apparently healthy. The subjects were allocated into seven groups (G1 = <20 years; G2 = 20 to 29 years; G3 = 30 to 39 years; G4 = 40 to 49 years; G5 = 50 to 59 years; G6 = 60 to 69 years and G7 => 70 years). Between 2009 and 2016, the year with the highest demand for fitness centers was 2012 with 1,157 new enrollments, while 2009 was the lowest year with 370 new students. The months of greatest student adherence were January, July and October, while February, June and December had the lowest number. The groups aged 20 to 29 and 30 to 39 years old were the ones who most sought physical training environments, followed by those under 20 years old. It was concluded that the months corresponding to the vacations had a greater adhesion of enrollments in the gyms, in which women and younger people, between 20 and 29 years old, showed greater interest in practicing physical exercise. In addition, the months of February, June and December, considered festive months, had the lowest number of entrants, and these showed less interest in physical activity with age.

Keywords: Physical exercise; Healthy lifestyle; Sedentary behavior; Adults; Middle-aged person.

Resume

El estudio tuvo como objetivo analizar el período inscripción de los nuevos ingressesantes a los gimnasios de Petrolina – PE según sexo y grupo de edad en ocho años. Participaron del estudio 5,135 personas, 2.095 hombres y 3.040 mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 75 años clasificados como sedentarios y aparentemente sanos. Los sujetos fueron distribuidos en siete grupos (G1 = < 20 años; G2 = 20 a 29 años; G3 = 30 a 39 años; G4 = 40 a 49 años; G5 = 50 a 59 años; G6 = 60 a 69 años y G7 = > 70 años). Entre 2009 y 2016, el año con mayor demanda de gimnasios fue 2012 con 1,157 nuevos inscritos, mientras que 2009 fue el más bajo con 370 nuevos alumnos. Los meses con mayor número de estudiantes fueron enero, julio y octubre, mientras que febrero, junio y diciembre tuvieron el menor número. Los grupos de 20 a 29 y de 30 a 39 años fueron los que más buscaron ambientes de entrenamiento físico, seguidos de los menores de 20 años. Se concluye que los meses correspondientes a vacaciones tuvieron mayor inscripción en gimnasios, en los cuales las mujeres y las personas más jóvenes, entre 20 y 29 años, mostraron mayor interés en practicar ejercicio físico. Además, los meses de febrero, junio y diciembre, considerados meses festivos, tuvieron el menor número de ingresantes, y mostraron menor interés por la actividad física a medida que crecían.

Palabras clave: Ejercicio físico; Estilo de vida saludable; Comportamiento sedentario; Adultos; Persona de mediana edad.

1. Introdução

A prática regular de exercícios físicos de forma moderada e intensa tem sido apontada como uma das melhores intervenções do ponto de vista não medicamentoso para a prevenção, tratamento e controle de doenças, bem como parte fundamental de estratégias que possibilitam e visam desenvolvimento da saúde e qualidade de vida de diversas populações (Dias et al., 2008; Sebastião et al., 2009; Arsa et al., 2009).

Atualmente, a procura por locais que ofertam atividade física regular tem aumentado em várias faixas etárias, sendo os mesmos praticados principalmente em academias de ginásticas, as quais proporcionam diversos programas individualizados e sistematizados conforme os objetivos procurados por alunos (Carvalho et al., 2015).

De acordo com o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) cerca de 4,5% da população se exercita em academias brasileiras, sendo o Brasil o segundo maior país em número de academias, quarto em clientes e o 13º em faturamento, ocupando a primeira posição no ranking em todas as categorias na América Latina (Confef, 2019).

A fase inicial dos exercícios físicos em ambientes de academia é influenciada diretamente por uma série de fatores, como locais mais agradáveis, segurança, motivação das aulas, supervisão de profissionais capacitados, deslocamento entre o trabalho e residência e a academia, assim como o custo-benefício das mensalidades e planos para adesão dos praticantes (Liz et al., 2010).

Assim, visando aumentar a captação e retenção dos alunos nas academias, faz-se necessário buscar novas estratégias que procurem atender as necessidades e exigências dos novos alunos conforme os respectivos perfis, abrangendo a condição sócio biológica, metas pessoais, sexo, faixa etária e uma interação deste público frequentador de atividade física em constante crescimento (Carvalho et al., 2015; Dohle & Wansink, 2013; Kokko; Kannas & Villberg, 2009).

Neste sentido fica claro a necessidade de mais trabalhos que evidencie os períodos que ocorrem maior demanda dos alunos ingressesantes nos ambientes de academias de ginásticas (Alcantara Mendonça; Oliveira Toscano; Oliveira, 2009; Andreazzi et al., 2016). Portanto, o objetivo da investigação foi analisar o período de maior frequência de matrículas de novos alunos em academias de ginásticas do Nordeste brasileiro conforme o sexo e faixa etária durante oito anos.

2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa documental de fonte direta, por meio de questionário aplicado em ingressesantes os quais se matricularam em uma academia de ginástica e, o estudo foi de natureza quantitativa (Pereira et al., 2018) e, também fazendo emprego de estatística descritiva com uso de frequências absolutas de quantidades e, frequências relativas percentuais (Shitsuka et al., 2014).

Amostra

Participaram do estudo 5.135 alunos ingressantes em academia de ginástica da cidade de Petrolina-PE do Nordeste Brasileiro dos quais 2.095 homens e 3.040 mulheres, com faixa etária entre 18 a 75 anos, classificados como sedentários por meio do Questionário de Nível de Atividade física (IPAQ) versão curta (Matsudo et al., 2001) e aparentemente saudáveis através da estratificação de risco pelo *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2013).

Para realização do estudo, os proprietários das academias autorizaram a realização da pesquisa, foram analisadas as matrículas dos ingressantes nas academias no período de oito anos (entre março de 2009 a dezembro de 2016), e os participantes concordaram em participar e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) sob o número 18122010.

Análise dos períodos e perfil dos matriculados

O período de matrícula foi analisado por ano com base nos meses, sexo e faixa etária dos participantes. Assim, foi verificado o número de matrículas nos meses de janeiro a dezembro de cada ano, a quantidade de matrículas por sexo (feminino e masculino) em todos os anos, e o quantitativo de registros conforme a faixa etária dividida por grupos.

Os participantes da pesquisa foram alocados conforme sua faixa etária em sete grupos (G): G1 = < 20 anos; G2 = 20 a 29 anos; G3 = 30 a 39 anos; G4 = 40 a 49 anos; G5 = 50 a 59 anos; G6 = 60 a 69 anos e G7 = > 70 anos), possibilitando assim delinear adequadamente os perfis dos participantes matriculados neste período de ingresso.

Procedimentos Estatísticos

Os dados foram tabulados em uma planilha eletrônica do programa Microsoft Office Excel 2010 e analisados no software SPSS versão 23.0. Foi utilizada a estatística descritiva, sendo calculadas as frequências absolutas e relativas das matrículas dos alunos entre os anos de 2009 e 2016.

3. Resultados

Após uma investigação no número de novas matrículas em cada mês entre os anos de 2009 a 2016, foi evidente que os meses com maior interesse pelo início da prática de atividade física em academias de ginásticas foram janeiro, julho e outubro, contrariamente percebe-se que os meses de fevereiro, junho e dezembro houve uma redução no quantitativo de novas matrículas (Tabela 1).

Tabela 1 – Frequência (*f*) e percentual (%) de alunos matriculados por mês entre os anos de 2009 a 2016.

Anos	Meses												<i>F</i>	%
	Jan*	Fev#	Mar	Abr	Mai	Jun#	Jul*	Ago	Set	Out*	Nov	Dez#		
2009	0	0	53	52	23	28	45	50	28	26	31	34	370	7,3
2010	39	31	47	21	40	22	69	29	17	63	70	38	486	9,5
2011	82	45	47	37	46	35	45	52	50	55	52	30	576	11,2
2012	73	71	138	109	140	90	142	112	84	73	69	56	1157	22,5
2013	90	70	64	69	67	49	83	89	92	102	79	56	910	17,7
2014	110	72	40	33	38	32	42	49	42	110	41	44	653	12,7
2015	88	38	38	30	41	26	60	50	33	65	30	31	530	10,3
2016	35	37	39	33	33	45	47	54	21	36	40	33	453	8,8
Total	517	364	466	384	428	327	533	485	367	530	412	322	5135	100,0

Nota: *= Melhores meses; #= Piores meses; *f*= Frequência absoluta; %= Percentual. Fonte: Autoria própria.

A Tabela 2 demonstra que o ano com maior predominância de matrículas foi 2012, seguido por 2013 e 2014, por outro lado, os anos que houve menor interesse pelo início da prática de atividades em academia foram 2009, 2010 e 2016. Em relação ao número de ingressantes conforme o sexo, nota-se que entre os anos de 2010 a 2016 houve maior número de matrículas de mulheres, enquanto somente no ano de 2009 teve maior número de matrículas de homens.

Tabela 2 – Frequência (*f*) e percentual (%) de homens e mulheres matriculados entre os anos de 2009 e 2016.

ANOS	F	Homens	%	Mulheres	%
2009#	370	223	60,2	147	39,8
2010	486	242	49,7	244	50,3
2011	576	238	41,3	338	58,7
2012*	1157	452	39	705	61
2013	910	322	35,3	588	64,7
2014	653	242	37	411	63
2015	530	204	38,4	326	61,6
2016	453	172	38	281	62
TOTAL	5135	2095	40,7	3040	59,3

Nota: *= Melhor ano; #= Pior ano; *f*= Frequência absoluta; %= Percentual. Fonte: Autoria própria.

Na Tabela 3 é apresentado a frequência e o percentual de matriculados de acordo com os grupos de faixa etária, em que os indivíduos com idade entre 20 a 29 anos tiveram maior predominância comparado aos outros grupos, seguidos pelos grupos de 30 a 39 anos e os menores de 20 anos. Entretanto, com o passar da idade os participantes demonstraram menor interesse em procurar atividade física em academias de ginástica nos grupos acima de 40 anos progressivamente, sendo que nestes grupos o quantitativo de ingressantes mulheres prevaleceu, exceto apenas no grupo acima de 70 anos.

Tabela 3 – Frequência (*f*) e percentual (%) de alunos matriculados conforme a faixa etária entre os anos de 2009 e 2016.

Anos	< 20 anos		20 a 29*		30 a 39		40 a 49		50 a 59		60 a 69		>70 anos#		<i>f</i>	%
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M		
2009	47	26	119	69	40	29	14	15	3	7	0	1	0	0	370	7,3
2010	51	44	147	105	31	51	8	27	4	12	1	5	0	0	486	9,5
2011	51	30	121	168	48	80	14	40	3	15	0	4	1	1	576	11,2
2012	80	74	210	331	117	196	36	82	8	19	0	2	1	1	1157	22,5
2013	77	79	132	269	74	147	30	59	8	31	1	3	0	0	910	17,7
2014	53	61	93	177	62	114	19	45	13	12	2	2	0	0	653	12,7
2015	58	51	64	108	54	111	15	42	7	11	3	2	3	1	530	10,3
2016	49	49	54	117	41	79	15	26	12	10	1	0	0	0	453	8,8
Total	466	414	940	1344	467	807	151	336	58	117	8	19	5	3	5135	100,0

Nota: H= Homens; M= Mulheres; *f*= Frequência absoluta; %= Percentual; *= Maior procura; # Menor procura. Fonte: Autoria própria.

4. Discussão

Os principais resultados do presente estudo apontam que os períodos de maior procura em academias de ginástica foram os meses de férias (janeiro, julho e outubro), sendo que mulheres e pessoas mais jovens entre 20 a 29 anos tiveram maior interesse em frequentar estes locais de treinamento físico. Por outro lado, as pessoas demonstram menor procura por

atividade física nos meses festivos de fevereiro, junho e dezembro, e à medida que ficaram mais velhos a partir dos 40 anos, algo preocupante do ponto de vista de longevidade com mais qualidade de vida.

A investigação acompanhou um período longitudinal de oito anos, compreendendo março de 2009 a dezembro de 2016, no qual o ano de 2012 houve a maior obtenção de novas matrículas (22,5%) comparado aos demais. No entanto, os anos de menor adesão neste período foi 2009 (7,3%), 2010 (9,5%) e 2016 (8,8%), evidenciando uma baixa procura por academias de ginástica apesar da população brasileira ter aumentado a prática de atividade física nos últimos anos.

Em relação aos meses com maior número de matriculados em academia de ginástica, janeiro foi o melhor, seguido por julho e outubro, fato também confirmado nos trabalhos de Rodrigues (2012) e Carvalho et al. (2015). Isso pode ser explicado em parte devido esse período relacionar-se com as férias, estando possivelmente associado com o maior tempo livre e fator estético. Em contrapartida, os meses de menor procura por prática da atividade física foi dezembro, junho e fevereiro, o que provavelmente pode ser explicado pelos eventos festivos de âmbito nacional e regional, tais como natal e ano novo, festejo junino muito tradicional no Nordeste, e o carnaval. Neste sentido, faz-se necessário que administradores de academias de ginástica busquem novas estratégias de marketing e propaganda para atrair novos clientes nestes períodos de baixa procura de alunos.

Os resultados também evidenciaram que o sexo feminino foi o público de maior interesse por exercício físico em academias. Colaborando com os resultados do estudo, uma pesquisa ressalta que dos 28,1 milhões de praticantes de atividade física no Brasil, 16,8% frequentam academias sendo a maioria mulheres (66,4%) (IBGE, 2017). Todavia, outro estudo destaca que 38,1% das pessoas praticam atividade física no tempo livre, é mais prevalente nos homens (45,4%) do que em mulheres (31,8%).

Já a idade dos indivíduos que mais procuraram ambientes para prática de exercício físico apontou resultados interessantes, onde os sujeitos com 20 a 29 anos foram os mais entusiasmados, seguidos pelo grupo de 30 a 39 anos. Estes resultados corroboram com o estudo de Carvalho et al. (2015), que também comprovaram essa mesma faixa etária como a mais interessada na procura de academias para suas práticas de atividade física de maneira geral. Além disso, os indivíduos com idade inferior aos 20 anos também apresentaram uma procura satisfatória por academias, onde excepcionalmente nesse grupo a quantidade de homens (22%) superou as mulheres (13%).

Alguns fatores podem estar atrelados à motivação da população mais jovem para a prática de atividade física em ambientes de ginástica, como fator pessoal e ambiental, atratividade das atividades ofertadas, e a influência da mídia na aquisição de saúde por meio de hábitos salútares e na grande exposição do corpo, uma vez que nas academias os indivíduos exibem seus corpos de forma mais à vontade diante dos outros. Outros estudos que investigaram os motivos das matrículas em academias de ginástica, confirmaram que a estética corporal (Zamai et al. 2016), o bem-estar, e melhoria da saúde prevaleceram (Liz & Andrade, 2016).

No trabalho de Fonseca Vilela e Rombaldi (2015), também foi encontrado resultados similares ao presente estudo sobre o perfil dos indivíduos mais jovens procurar ambientes de academia, no qual pessoas com idade entre 18 a 29 anos (63,8%) demonstraram maior interesse por atividade física. Neste sentido, Ramalho e Lucca (2014) e Fermino, Pezzini e Reis (2010) identificaram que os sujeitos jovens têm se sentido mais estimulados para praticar atividade física regular em academias de ginástica.

Já os indivíduos com idades mais avançadas apresentaram menor busca aos exercícios físicos em academias de ginásticas, podendo estar relacionada com as situações de falta de tempo e menor interesse. Resultados semelhantes foi encontrado no estudo realizado em 27 cidades do Brasil, no qual mostrou que homens e mulheres tendem a diminuir a prática de atividade física no tempo livre e no deslocamento com o avançar da idade, assim como se tornarem fisicamente inativos (Vigitel, 2018).

Contudo, fica evidenciado que os sócios proprietários de academias de ginástica bem como coordenadores, precisam buscar estratégias para atrair o público em cada período do ano nas mais diversas situações (Cárdenas; Amboni & Silva Dias, 2014; Maestri Filho & Almeida, 2010). Assim, as estratégias de marketing estão associadas a captação de novos clientes, porém os centros de treinamentos físicos, incluindo as academias de ginásticas, precisam se adequar a situação dos alunos diante das reais necessidades no tocante da prática dos exercícios (Saba, 2012; Saba & Pimenta, 2008).

O estudo apresentou alguns pontos fortes, como o tamanho da amostra ter considerado um número razoável de pessoas, o período da pesquisa ter abarcado oito anos e ter apresentado resultados passíveis de soluções estratégicas para adesão de novos alunos. E como limitações, os resultados são específicos da região de Petrolina – PE não podendo ser generalizados, além de não ter sido considerado o levantamento socioeconômico dos novos alunos. Para resultados mais abrangentes, recomenda-se fazer outras investigações considerando outras regiões do Brasil e outros questionamentos que permitam entender melhor o perfil dos ingressantes de academias de ginástica.

5. Conclusão

O período predominante de frequentadores iniciantes em academia de ginástica foram os meses das férias (janeiro, julho e agosto), em que mulheres e pessoas mais jovens com idade entre 20 a 29 anos tiveram maior interesse em praticar exercício físico. Ademais, os meses de fevereiro, junho e dezembro, conhecido como meses festivos, tiveram o menor número de ingressantes, sendo que estes demonstraram menor interesse pela atividade física regular à medida que vão envelhecendo.

Agradecimentos

Agradecemos a participação de todos os alunos e/ou clientes matriculados na academia no período que envolveu a pesquisa.

Referências

- Andreazzi, I. M. et al. (2016). Exame pré-participação esportiva e o PAR-Q, em praticantes de academias. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 22(4), 272-6.
- ACSM et al. (2013). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins: American College of Sports Medicine (ACSM).
- Alcantara Mendonça, B. C.; Oliveira Toscano, J. J.; & De Oliveira, A. C. C. (2009). Do diagnóstico à ação: experiências em promoção da atividade física programa Academia da Cidade Aracaju: promovendo saúde por meio da atividade física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 14(3), 211-6.
- Arsa, G. et al. (2009). Diabetes Mellitus tipo 2: Aspectos fisiológicos, genéticos e formas de exercício físico para seu controle. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*,11(1), 103-11.
- Brasil. (2018). *Vigitel, Brasil. Saúde suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Agência Nacional de Saúde Suplementar. Brasília: Ministério da Saúde.
- Cárdenas, A. R.; Amboni, N.; & Da Silva Dias, J. (2014). Análise da Sazonalidade em uma Academia de Ginástica de Florianópolis, Santa Catarina. *PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review*. 3(1), 29-37.
- Carvalho, F. O. et al. (2015). Análise do período predominante de ingresso, faixa etária e gênero de novos alunos em programas de condicionamento físico em Londrina-PR. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 23(2), 89-95.
- CONFEEF. (2019). Porque as academias de ginástica estão malhando também. Conselho Federal de Educação Física (CONFEEF). <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/clipping/1292/>.
- Dias, D. F. et al. (2008). Comparação da aptidão física relacionada à saúde de adultos de diferentes faixas etárias. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 10(2), 123-8.
- Dohle, S.; & Wansink, B. (2013). Fit in 50 years: participation in high school sports best predicts one's physical activity after Age 70. *BMC Public Health*. 13(1), 1100.
- Fermino, R. C.; Pezzini, M. R.; & Reis, R. S. (2010). Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista brasileira de medicina do esporte*. (16)1, 18-23.

- Fonseca Vilela, G.; & Rombaldi, A. J. (2015). Perfil dos frequentadores das academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. 28(2), 206.
- IBGE. (2017). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios-Práticas de esporte e atividade física: 2015. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>
- Kokko, S.; Kannas, L.; & Villberg, J. (2009). Health promotion profile of youth sports clubs in Finland: club officials' and coaches' perceptions. *Health Promotion International*. (24)1, 26-35. doi: 10.1093/heapro/dan040.
- Liz, C. M. et al. (2010). Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Motriz. Journal of Physical Education*. UNESP. (16)1, 181-8.
- Liz, C. M.; & Andrade, A. (2016). Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 38(3), 267-74.
- Maestri Filho, W. J.; & Almeida, D. A. (2010). Proposta de plano para retenção de clientes da academia planeta fitness. *Ágora: Revista de divulgação científica, Mafra*. (17)2, 140-59.
- Matsudo, S. et al. (2001). International physical activity questionnaire (IPAQ): Study of validity and reliability in Brazil. *Rev bras ativ fís saúde*. 6(2), 5-18.
- Pereira A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free e-book]. Editora UAB/NTE/UFSM.
- Ramalho, R. T.; & Lucca, I. L. (2014). Análise do perfil de praticantes de atividades físicas em academias de ginástica com interesse por escalada esportiva indoor. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. (13)2. <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/5065>.
- Rodrigues, M. B. (2012). Estratégias de Marketing Aplicadas por uma Academia de Florianópolis para Captar e Fidelizar Clientes.
- Sebastião, E. et al. (2009). Atividade física, qualidade de vida e medicamentos em idosos: diferenças entre idade e gênero. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. (11)2, 210-6.
- Shitsuka, R. et al. (2014). Matemática fundamental para tecnologia. (2ed.). Editora Erica.
- Saba, F. (2006). Liderança e gestão para academias e clubes esportivos. Editora Phorte.
- Saba, F.; & Pimenta, M. T. (2008). Vendas e retenção: 83 lições para academias e clubes esportivos. Phorte.