

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS  
CAMPUS MUZAMBINHO  
Bacharelado em Educação Física**

---

**AMANDA TERRA  
DANIELE MARQUES BELINI DE SOUZA**

**A IMPORTÂNCIA DOS PROCEDIMENTOS UTILIZADOS  
PELO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE  
TRABALHA EM ACADEMIAS NA CIDADE DE  
MUZAMBINHO/MG NA MODALIDADE MUSCULAÇÃO**

---

**MUZAMBINHO  
2013**

**AMANDA TERRA  
DANIELE MARQUES BELINI DE SOUZA**

**A IMPORTÂNCIA DOS PROCEDIMENTOS UTILIZADOS  
PELO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE  
TRABALHA EM ACADEMIAS NA CIDADE DE  
MUZAMBINHO/MG NA MODALIDADE MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho, como requisito parcial a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Ieda Mayumi Sabino Kawashita

**MUZAMBINHO  
2013**

A IMPORTÂNCIA DOS PROCEDIMENTOS UTILIZADOS PELO PROFISSIONAL  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE TRABALHA EM ACADEMIAS NA CIDADE DE  
MUZAMBINHO/MG NA MODALIDADE MUSCULAÇÃO

PROCEDIMENTOS DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM ACADEMIAS DE  
MUSCULAÇÃO

PROFESSIONAL PROCEDURES OF PHYSICAL EDUCATION IN BODYBUILDING  
ACADEMIES

PALAVRAS-CHAVES: profissional de educação física; academias; musculação

KEYWORDS: Resistance training, physical education and training, fitness academy

## RESUMO

**Introdução:** Muitos são os procedimentos utilizados para verificar o estilo de vida do aluno/cliente. Dentre eles citamos a conversa informal, os vários tipos de avaliações físicas e a anamnese. Tais avaliações irão conduzir o profissional a planejar e aplicar corretamente a sua aula/treino de acordo com os objetivos propostos pelo aluno/cliente. Com isso ele poderá prevenir possíveis riscos causados pela atividade física mal orientada, fazendo com que o mesmo possa ter uma melhor qualidade de vida utilizando a modalidade de musculação.

**Objetivo:** Perante isso esse estudo procurou identificar a conduta dos profissionais de educação física que trabalham em academias de musculação na cidade de Muzambinho no Estado de Minas Gerais. **Materiais e Métodos:** Foi aplicado um questionário a seis profissionais da área desta cidade. Foram analisados os procedimentos utilizados pelos profissionais nas academias. Para a estatística utilizamos a regra de três simples. **Resultados:** Os resultados mostram que todos os profissionais aplicam as fichas de anamnese, avaliação física, fazem a apresentação do espaço físico e a metade oferece uma aula experimental.

**Conclusão:** Concluímos que os profissionais têm consciência da importância desses procedimentos, para a prática da musculação, só não sabemos se, de fato, eles colocam isso em prática no seu dia a dia.

## ABSTRACT

**Introduction:** Many procedures are used to verify the lifestyle of the student/client. Among them we can mention the informal conversation, the various types of physical and anamnesis evaluations. These assessments will lead the professional to plan and properly apply their classroom/training according to the goals proposed by the student/client. With that you can prevent possible risks caused by physical activity misguided, making your student/client may have a better quality of life using the method of bodybuilding. **Aim:** aimed to identify the conduct of physical education professionals who work in bodybuilding gyms in Muzambinho, Minas Gerais State, Brazil. **Materials and Methods:** A questionnaire was administered to six professionals in this city. We analyzed the procedures used by professionals in academies. For statistical use the rule of three. **Results:** The results show that all professionals apply the chips anamnesis, physical examination, make the presentation of the physical space and half offers a trial class. **Conclusion:** We conclude that professionals are aware of the importance of these procedures to the practice of bodybuilding, we just do not know whether, in fact, they put it into practice.

# 1. INTRODUÇÃO

## 1.1 A ORIGEM DAS GINÁSTICAS DE ACADEMIA

Desde a antiguidade o homem busca interagir e movimentar-se para a sua própria sobrevivência. Para isso, ele precisava utilizar o seu corpo para caçar, pescar, plantar dentre outras coisas. Nessa época a atividade física tinha um papel relevante para a sua sobrevivência expressa, principalmente na necessidade vital de atacar e defender-se. “O exercício físico de caráter utilitário e sistematizado de forma rudimentar era transmitido através das gerações e fazia parte dos jogos, rituais e festividade”.<sup>(1)</sup>

Na Grécia nasceu o ideal de beleza, onde pode ser visto nos museus de todo o mundo. Ali seria o berço das manifestações do exercício físico, onde o culto e a adoração ao guerreiro se faziam presentes. As mulheres praticavam exercícios rítmicos sob a forma de dança. Alguns esportes destacavam-se nessa época como, por exemplo: as corridas de carros, o pugilismo, as lutas de um modo geral, o combate armado, o arremesso com bolas de ferro, o tiro com o arco, o arremesso de lanças e a natação em variados estilos.<sup>(2)</sup>

Nesta mesma época, principalmente no oriente, os exercícios físicos aparecem nas várias formas de luta, na natação, no remo, no hipismo, na arte de atirar com o arco, na promoção de atividades que exercessem força, agilidade e resistência.

Na Idade Média os exercícios físicos foram à base da preparação militar dos soldados, “as cruzadas necessitavam de guerreiros bem preparados, e somente para tal situação, as atividades relacionadas com o exercício corporal eram realizadas e estruturadas”.<sup>(2)</sup>

Na Idade Moderna o exercício físico passou a ser altamente valorizado como agente de educação.

Vários estudiosos da época, entre eles inúmeros pedagogos, contribuíram para a evolução do conhecimento da Educação Física com a publicação de obras relacionadas à pedagogia, à fisiologia e à técnica. A partir daí surgiu um grande movimento de sistematização da Ginástica.<sup>(1)</sup>

As academias de ginástica existentes tiveram suas origens em 1940. Elas se situavam nas grandes capitais brasileiras e tinham como base as ginásticas, as lutas e o halterofilismo ou culturismo.<sup>(3)</sup>

Atualmente a sociedade em geral preocupa-se com a prática de exercícios físicos para diversos fins como: bem estar, saúde e um envelhecimento com boa qualidade de vida. Isso faz com que pessoas de todas as faixas etárias pratiquem algum tipo de atividade esportiva principalmente nas academias. A Academia de Ginástica – expressão corrente no Brasil – pode ser entendida nos dias presentes mais apropriadamente como uma Entidade de Condicionamento Físico, Iniciação e Prática Esportiva de Cunho Privado. Historicamente a conotação brasileira para o termo “academia” tem sido usada a postos de empreendimentos de ensino de ginástica, balé, danças, musculação e halterofilismo, lutas, ioga, natação e atividades físicas de um modo geral.<sup>(3)</sup>

Desse modo as academias vêm crescendo a cada ano com mais e mais adeptos com motivos diferenciados. Esse crescimento é estimulado pela busca de um corpo perfeito, a melhora da qualidade de vida e também devido às altas tecnologias investidas em equipamentos.

Estima-se que hoje no mundo cerca de 106 milhões de pessoas estejam inscritas em um estabelecimento relacionado com o fitness. O Brasil já é o segundo lugar no ranking mundial destes estabelecimentos, por número de unidades, ficando atrás apenas dos Estados Unidos, precursor desta atividade.<sup>(2)</sup>

Dessa forma se vem exigindo a presença dos profissionais de educação física com conhecimentos que vão além dos aspectos físicos e biológicos do movimento humano, pois,

“cabe ao profissional de educação física conhecer detalhadamente as condições gerais do indivíduo ou do grupo de indivíduos que estará submetido a sua intervenção”.<sup>(4)</sup>

Para tais atividades os procedimentos utilizados pelos profissionais com os alunos/clientes é muito importante, e cabe a ele planejar e aplicar treinamentos, que envolvam exercícios, que irão colaborar para uma vida mais saudável e ativa de seus alunos/clientes, pois a atividade física bem orientada pode trazer diversos benefícios para saúde, bem estar, além da estética.

A população está cada vez mais consciente desses benefícios e para atendê-la as academias oferecem diversos serviços de acordo com suas necessidades. No entanto a modalidade que mais possui adeptos e um maior número de estabelecimentos está relacionado com a musculação na qual se usa uma variedade de equipamentos especializados para grupos musculares específicos com diferentes tipos de movimentos. Para tal, as academias vêm se adequando cada vez mais à modernidade, criando assim novas aulas, novos espaços e principalmente novos equipamentos, para atrair e manter seus clientes.<sup>(5)</sup>

Em contrapartida a falta o ou a má orientação pode acarretar diversos malefícios a saúde como, por exemplo, as lesões de meniscos e ligamentos, contraturas e estiramentos musculares (comumente nos músculos do quadríceps, ísquios tibiais e panturrilhas), diferentes lesões no quadril, dores pelo excesso de impacto e sobrepeso, são alguns dos danos que podemos citar gerados por atividades físicas sem orientação e executadas de forma incorreta.<sup>(6)</sup>

Dessa forma os exercícios físicos mal orientados levam cada vez mais a desistência da prática da atividade física aumentando o número de pessoas sedentárias.

## 1.2 HISTÓRIA DA MUSCULAÇÃO

O termo musculação teve sua origem na década de 70 passando a substituir o halterofilismo, sendo considerada uma prática masculina. Aos poucos as salas foram sendo organizadas a partir da fabricação de máquinas e outros instrumentos que facilitavam a utilização por pessoas que não tinham costume de treinar.

Já no final da década de 80 e início da década de 90 a atriz e cantora Madona com sua musculatura bem definida se torna uma incentivadora para o aumento da prática de musculação pelas mulheres através do meio de comunicação.

No Brasil, começaram a se intensificar as reformas neoliberais. As tecnologias começaram a entrar no mercado nacional, dentre elas equipamentos de musculação. Esse desenvolvimento foi proporcionando a acumulação de capital, que juntamente com crescimento do mercado atraiu novos investidores contribuindo para a abertura de novas academias de musculação.<sup>(7)</sup>

A musculação é uma das atividades físicas que mais crescem no país em números de praticantes, os indivíduos objetivam melhora na estética, tratar e/ou prevenir doenças, condicionar-se fisicamente, ou simplesmente melhorar a qualidade de vida.<sup>(8)</sup> Os objetivos dos alunos/clientes e sua individualidade biológica são os parâmetros utilizados, para o planejamento. A musculação é um meio de treinamento caracterizado pela utilização de pesos e máquinas desenvolvidas que oferecem alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos segmentos corporais e segundo este autor os principais elementos para elaboração de programas de treinamentos de musculação são as variáveis estruturais que são as seguintes: peso, ação muscular, posição dos seguimentos corporais, duração da repetição, amplitude de movimento e trajetória.<sup>(9)</sup>

Para tal prática deverá existir um procedimento padrão para traçarmos o perfil do aluno/cliente, tendo em vista seus objetivos ao escolher a musculação como atividade física e também a individualidade biológica de cada um.

## 1.3 PROCEDIMENTOS PADRÃO PARA INICIAÇÃO DA PRÁTICA DESPORTIVA DA MUSCULAÇÃO

### 1.3.1 CONVERSA INFORMAL

“O primeiro contato com o aluno/cliente é a impressão fundamental que ele levará do professor ou do estabelecimento, acontecendo também do outro lado”. Isso pode ser demonstrado através de um diálogo, ou seja, de uma conversa informal. É nessa hora que o professor demonstrará autoconfiança e segurança em suas palavras.<sup>(2)</sup>

Por outro lado, o aluno deve dizer o motivo que o levou até sua academia, qual o seu objetivo, o porquê da sua escolha, e também esclarecendo todas as suas dúvidas em relação a essa nova fase de sua vida. Pois, uma conversa informal é o primeiro passo quando o aluno inicia suas atividades para que aja uma fidelização do mesmo.<sup>(2)</sup>

O próximo passo será pedir para o aluno/cliente que preencha a ficha de anamnese.

### 1.3.2 FICHA DE ANAMNESE

A anamnese é um questionário sobre as condições atuais do avaliado (histórico familiar e pessoal de doenças, procedimentos cirúrgicos, utilização de medicamentos, fumo ou bebidas alcoólicas, hábitos nutricionais e desportivos e disponibilidade de horários para as práticas desportivas preferidas).<sup>(10)</sup>

Com a anamnese o profissional conhece o estilo de vida de seu aluno/cliente verificando se o mesmo está em algum grupo de risco (diabéticos, cardiopatas, hipertensos, estressados etc), podendo prevenir problemas de saúde futuros.

Pois o profissional deve fazer essa avaliação cujo procedimento garante maior segurança a todos os segmentos envolvidos com o programa.<sup>(4)</sup>

Ela é de suma importância na conscientização dos praticantes sobre a necessidade de realizarem exames periódicos, principalmente indivíduos, que apresentarem sinais ou sintomas de risco. Nessa hora poderemos observar também fatores relevantes, que não foram ditos na conversa informal.

E com essas fichas de anamnese podemos detectar a história da doença atual, registrando os principais aspectos fisiológicos e patológicos, seus antecedentes familiares, hábitos de vida, condições socioeconômicas, que é de fundamental importância para o profissional planejar as atividades físicas que irão ser realizadas sem trazer riscos aos seus alunos/clientes.<sup>(11)</sup>

### 1.3.3 AVALIAÇÃO FÍSICA

Outro procedimento muito importante para avaliação do aluno/cliente é “a avaliação física que é um processo de tomada de decisões que estabelece um julgamento de valor sobre a qualidade de algo que se tenha medido”<sup>(12)</sup>, pois com esta o profissional terá um subsídio para aplicação do treinamento físico e poderá conhecer as condições e capacidades individuais, seja para um trabalho de pesquisa, seja pela curiosidade do aluno/cliente, pois a avaliação, além de proporcionar esse reconhecimento, alicerça todo o trabalho do profissional garantindo a segurança e eficácia do mesmo, podendo proporcionar a tão desejada aptidão física.<sup>(13)</sup>

A avaliação pode ser dividida em três tipos sendo a primeira delas a avaliação diagnóstica, que é usada antes de se começar qualquer trabalho, seja treinamento, período letivo, etc. O objetivo é conhecer as condições iniciais do avaliado para, a partir desse

momento, serem traçados os objetivos finais do cliente, aluno ou atleta <sup>(12)</sup>, ou seja, nada mais é do que uma análise dos pontos fortes e fracos do indivíduo, em relação a uma determinada característica.

O segundo tipo é a avaliação formativa, que é usada durante o período de aulas ou treinamento, por meio da qual é possível verificar o andamento do seu trabalho ou como está o desempenho do aluno/cliente para realizar possíveis modificações ou ajustes.<sup>(12)</sup>

A terceira avaliação é a somativa que nos “fornece o quadro geral da evolução do indivíduo; é a soma de todas as avaliações realizadas no fim de cada unidade do planejamento”<sup>(12)</sup>.

De acordo com a pesquisa realizada observamos que todas as fichas de avaliação e anamnese, que nos foram entregues apresentavam somente a avaliação diagnóstica que condiz com o tema do estudo.

Por esses aspectos apresentados o presente estudo surgiu de uma investigação a cerca do grande número de academias existentes pela cidade de Muzambinho tendo em vista um alto índice de frequentadores.

E baseado nas evidências de que a conduta do profissional é de extrema importância para a prescrição do exercício, e para uma atividade física sem maiores risco. O objetivo do estudo é verificar os procedimentos utilizados pelos profissionais de educação física que trabalham em academias de Muzambinho/MG na modalidade musculação para sabermos qual o procedimento utilizado por esses profissionais que trabalham nesta modalidade, pois, a área da educação física tornou-se um aliado fundamental e indispensável, para tais indivíduos que buscam seus anseios e objetivos por meio da prática de uma determinada atividade física monitorada e organizada de acordo com os seus reais anseios.<sup>(2)</sup>

Tal conduta irá direcionar o profissional a realizar uma avaliação criteriosa de seus alunos/clientes para saber quais serão as capacidades e aptidões para a prática da musculação ou se estes deverão passar por exames médicos mais detalhados que competem somente aos profissionais da área da medicina.

## **2. CASUÍSTICA E MÉTODOS**

### **2.1 MÉTODOS**

Na pesquisa quantitativa, o pesquisador busca classificar as variáveis para apresentar estatística, comparar grupos ou estabelecer associações, com ela é possível estender com certa margem de erro o resultado da pesquisa para toda a população de onde proveio a amostra.<sup>(15)</sup>

Diante desses aspectos foi utilizado nesse trabalho a Pesquisa Aplicada Quantitativa. Para se obter as respostas do questionário, tanto os professores quanto os responsáveis pelas academias tiveram que assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### **2.2 AMOSTRA**

Participaram desse estudo todas as academias da cidade de Muzambinho que trabalham na modalidade de musculação totalizando 6 academias. Responderam ao questionário 6 profissionais de educação física com idade entre 24 e 34 anos sendo esses 33% (n=2) mulheres e 67% (n=4) homens. Apenas um profissional com bacharelado em Educação Física de cada academia respondeu as perguntas relacionadas ao questionário. Todos são formados pela extinta Escola Superior de Educação Física de Muzambinho-MG.

### **2.3 INSTRUMENTAÇÃO E PROCEDIMENTO PARA COLETA DE DADOS**

Os parâmetros dessa pesquisa tiveram como instrumentos as fichas de avaliação física e anamnese e o questionário misto contendo 8 perguntas de igual critério desenvolvido especificamente para este estudo (Quadro 1).

A coleta foi realizada entre dezembro de 2012 a fevereiro de 2013. Em um primeiro momento as pesquisadoras conversaram com os professores, realizando o convite para participação na pesquisa. Os que aceitaram assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Assim, participaram da pesquisa professores que estavam presentes no momento da visita à academia, independentemente da idade e do tempo de formação profissional. Antes de se aplicar o questionário foi realizado um pré-teste com dois profissionais não envolvidos nessa pesquisa para que pudessemos detectar possíveis erros e sugestões.

#### **Quadro 1:** Questionário para coleta de dados

PROCEDIMENTOS UTILIZADOS PELOS PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO	
Gostaríamos de solicitar a sua colaboração para responder a esse questionário. Informamos ainda que ele é de natureza anônima, ou seja, você não será identificado.	
Nome:	_____ idade: _____ sexo: _____
Data de nascimento:	_____/_____/_____ Ano de formação _____
Local de formação:	_____
Especialização:	_____
1- Há quanto tempo você trabalha em academias?	
<input type="checkbox"/> até 1 ano	
<input type="checkbox"/> entre 1 e 5 anos	
<input type="checkbox"/> de 5 a 10 anos	
<input type="checkbox"/> acima de 10	
2- Com quais modalidades você trabalha?	
<input type="checkbox"/> musculação	
<input type="checkbox"/> fitness	
<input type="checkbox"/> personal	
<input type="checkbox"/> outras _____	
3- Qual o procedimento utilizado quando um aluno novo chega à academia em que você trabalha?	
<input type="checkbox"/> conversa informal	
<input type="checkbox"/> apresentação do espaço físico	
<input type="checkbox"/> anamnese	
<input type="checkbox"/> avaliação física	
<input type="checkbox"/> anamnese e avaliação física	
4- Qual dos procedimentos citados acima você considera mais importante e por quê?	
5- Na sua academia você oferece uma aula experimental antes de qualquer avaliação?	
<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não <input type="checkbox"/> às vezes	
6- Se você realiza anamnese quando ela é feita?	
<input type="checkbox"/> no primeiro dia do aluno	
<input type="checkbox"/> na primeira semana	
<input type="checkbox"/> no primeiro mês	

<p>( ) não realiza</p> <p>7- Se você realiza avaliação física quando ela é feita?</p> <p>( ) no primeiro dia do aluno</p> <p>( ) na primeira semana</p> <p>( ) no primeiro mês</p> <p>( ) não realiza</p> <p>8- Você acha esses procedimentos citados acima importantes, por quê?</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">Assinatura</p>
--

O questionário foi entregue aos professores pelas pesquisadoras que ficaram presentes durante o tempo que foi necessário para o preenchimento e esclarecimento de possíveis dúvidas do mesmo, mas nem todos entregaram na mesma hora ou no mesmo dia.

### 3. RESULTADOS

Dentre os entrevistados 100% tinham nível superior em educação física na modalidade de bacharel e 67% tinham especialização. Todos apresentaram formação abaixo de 11 anos.

Para uma melhor compreensão dos resultados, o questionário foi acoplado por tópicos.

#### 3.1 Tempo de trabalho nas academias e modalidades trabalhadas pelos profissionais. (questões 1-2)

Em relação ao tempo de trabalho em academias, os resultados obtidos mostram que 16,6% (n=1) responderam que trabalham até 1 ano e meio; 16,6% (n=1) trabalham acima de 10 anos; 33,3% (n=2) responderam que trabalham entre 1 e 5 anos e outros 33,3% (n=2) responderam que trabalham entre 5 e 10 anos. Sobre as modalidades, 55% (n=6) responderam que trabalham com atividades relacionadas com a musculação; 36% (n=4) responderam trabalhar com personal e apenas 9% (n=1) trabalha com recreação, colocando essa modalidade no tópico "Outros".

#### 3.2 Procedimentos utilizados quando aluno/cliente chega à academia e os mais importantes. (questões 3-4)

Neste tópico 26,6% (n=4) dos profissionais entrevistados responderam que fazem apresentação do espaço físico; 20% (n=3) realizam a conversa informal, 26,6% (n=4) fazem anamnese e avaliação física; 20% (n=3) fazem apenas anamnese e 6,6% (n=1) só faz a avaliação física. A respeito daqueles considerados mais importantes e o porquê, as respostas relacionadas com os tópicos de anamnese e avaliação física foram os que mais se destacaram com 83,3% (n=5), pois acharam que com esses procedimentos o profissional pode detectar se o aluno/cliente está apto para iniciar um programa de atividade física com segurança e também prevenindo qualquer risco que o mesmo possa ter e 17,6% (n=1) citou a conversa informal e o exame médico como mais importante, ressaltando assim, que a pergunta em questão era subjetiva, podendo ser respondida de acordo com o conhecimento de cada um.

#### 3.3 Aula experimental (questão 5)

Quanto à indagação sobre a realização de uma aula experimental antes de qualquer avaliação, podemos observar que 50% (n=3) responderam que oferecem uma aula experimental aos seus alunos/clientes; 33,3% (n=2) disseram que não oferecem essa aula e

16,6% (n=1) oferece às vezes. Podemos destacar o risco e as consequências que poderá trazer aos alunos/clientes quando estes realizam uma aula experimental sem antes ser avaliado.

### **3.4 Aplicação das fichas de anamnese e avaliação física, importância destes procedimentos e o porquê da realização do mesmo. (questão 6-8)**

Outra importante questão citada foi relacionada à aplicação das fichas de anamnese e quando estas são respondidas. Os resultados mostraram que 66,6% (n=4) dos entrevistados responderam que fazem a anamnese no primeiro dia e 33,3% (n=2) responderam que a faz na primeira semana. Já em relação à aplicação da avaliação física em seus alunos/clientes e quando estes são avaliados, a maioria 85,7% (n=5) respondeu que ela é feita na primeira semana. Os outros 14,2% (n=1) responderam que realizam a avaliação no primeiro dia com o aluno/cliente, porém quando pedido às fichas de avaliação das academias, apenas 14,2% (n=1) apresentaram-nas.

Sobre a importância dos procedimentos, todos os profissionais responderam que concordam com a importância dos procedimentos citados, totalizando 100% (n=6). Todavia com essas ferramentas os profissionais poderão realizar um trabalho sério, acompanhando melhor o treinamento de seus alunos/clientes, zelando por sua integridade física, aumentando sua qualidade de vida e melhorando seus hábitos.

## **4. DISCUSSÃO**

O presente estudo teve como objetivo verificar a importância dos procedimentos utilizados pelo profissional de educação física que trabalha em academias de Muzambinho/MG na modalidade de musculação. A literatura é pertinente quando cita as avaliações físicas e as fichas de anamnese como essenciais para a prática de atividades físicas sendo as avaliações físicas como instrumentos imprescindíveis para atender as necessidades e os objetivos de seus alunos/clientes. <sup>(16)</sup>

Em relação às modalidades mais trabalhadas, as principais foram: musculação e personal, que podem ser justificadas pela grande procura por essas atividades em relação às outras, pois a prática da musculação continua exercendo uma grande influência em seus praticantes, quanto a sua utilização como meio para melhorar o desempenho físico assim como a sua imagem corporal. <sup>(17)</sup>

No que se diz respeito ao procedimento utilizado quando o aluno/cliente chega à academia, os profissionais em seu primeiro contato com o aluno faz a apresentação do espaço físico. Pois, divulgar a imagem, quem prestará o serviço, para que serve cada aparelho é uma ótima estratégia de marketing. <sup>(18)</sup>

Outros procedimentos muito utilizados pelos profissionais foram: a anamnese e a avaliação física, que servem para conhecer detalhadamente as condições gerais do indivíduo ou do grupo de indivíduos que estarão submetidos a sua intervenção, sendo a avaliação um procedimento insubstituível para identificar essas condições e que objetiva reunir elementos para fundamentar decisões sobre o método, tipo de exercício e demais procedimentos a serem adotados. <sup>(4)</sup>

Somente com essas informações ele poderá adequar os exercícios ao objetivo do aluno/cliente considerando suas capacidades físicas e suas limitações. O que reforça a resposta da pergunta sobre os procedimentos mais importantes, anamnese e avaliação física.

O restante citou a conversa informal através da qual o profissional consegue passar segurança e autoconfiança e identificar qual o objetivo de seu aluno/cliente que no caso da musculação pode estar relacionado com hipertrofia, emagrecimento, saúde etc. <sup>(2)</sup>. Também foi

citada a avaliação médica que, constitui um importante passo na elaboração dos programas, além de se obter diversas informações acerca do estado de saúde e os possíveis riscos de desenvolvimento de doenças, oferecendo uma maior segurança aos seus alunos. <sup>(19)</sup>

Outra questão importante citada foi se o professor oferece uma aula experimental onde a metade respondeu que sim. Vale ressaltar do risco que são oferecidos a esses alunos, pois o profissional ainda não conhece o histórico dos mesmos e se estes estão aptos a fazerem algum tipo de exercício físico. Riscos estes que podemos destacar os “diversos tipos de tendinites, desgastes articulares, estiramentos e contraturas musculares, rupturas de ligamentos e até mesmo, problemas cardíacos” <sup>(6)</sup>.

Em relação à anamnese a maioria realiza no primeiro dia, que é de grande importância, pois com ela pode-se detectar o real estado do aluno/cliente. Em qualquer atividade física, a anamnese é de fundamental importância para o diagnóstico, a tomada de decisão e com estas pode-se detectar 70% das patologias. <sup>(11)</sup>

Tais avaliações físicas devem ser feitas no início de qualquer programa de exercícios físicos, no decorrer do período de treinamento e ao final de um ciclo de treinamento ou quando for necessário reformulá-lo. <sup>(14)</sup>

Vale ressaltar que, quando solicitado às fichas de anamnese e de avaliação física, muitos alegaram não tê-la no local, entregando de outras já preenchidas e enviando-as por e-mail, contradizendo o que foi respondido pelas avaliações no primeiro dia.

## 5. CONCLUSÃO

Concluimos que esses profissionais tem conhecimento quanto à importância dos procedimentos utilizados para o trabalho de musculação. Entretanto observamos que tanto a ficha de anamnese quanto a de avaliação física não se encontravam disponíveis quando solicitadas nas academias, o que nos leva a indagar: será que, de fato, estes profissionais agem como falam?

Com isso recomenda-se que os profissionais tenham consciência do seu trabalho, pois dessa maneira aluno/cliente e professor possam alcançar seus objetivos.

Sugere-se que outros estudos relacionados com o tema sejam desenvolvidos em outras cidades para que possam ser analisados e comparados, só assim teremos noção de como anda a conduta utilizada por eles.

## AGRADECIMENTOS

Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas – campus Muzambinho por ter aberto espaço a nossas pesquisas bibliográficas e a disponibilidade dos professores em nos ajudar nas horas extras do curso. A Prof.<sup>a</sup> Ieda Mayumi Sabino Kawachita por ter paciência e dedicação em todos os momentos da jornada, a Prof.<sup>a</sup> Msc. Elisângela Silva que foi fundamental para o término deste trabalho e a todos os professores envolvidos na coleta de dados.

## REFERÊNCIAS

- (1) SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. O universo da ginástica: evolução e abrangência. [Acesso em 19 dez 2012] Disponível em: <[http://www.ginasticas.com/ginasticas/gin\\_historia.html](http://www.ginasticas.com/ginasticas/gin_historia.html)>.
- (2) MIGUEL, Henrique. Academia: Conceitos básicos para jovens profissionais. Rio de Janeiro: Revinter, 2012.
- (3) CAPINUSSÚ, José Maurício. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.
- (4) Conselho Federal de Educação Física – Confef. Site institucional. [Acesso em: 6 ago2010]. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/>>.
- (5) MURER, Evandro. Novas Tecnologias a Serviço das Academias de Ginástica e Musculação. Ipês Editorial, 2007; 157-160
- (6) FORTES, Paula. Atividade Física não orientada: Quais os principais riscos?. [Acesso em: 11 abr. 2013]. Disponível em:<<http://neonutre.com.br/atividade-fisica-nao-orientada-quais-os-principais-riscos/>>.
- (7) FURTADO, Roberto Pereira. DO FITNESS AO WELLNESS: OS TRÊS ESTÁGIOS DE DESENVOLVIMENTO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA. Revista Pensar A Pratica. Goiás: 2009; 12(1): 1-10.
- (8) GIANOLLA, F. Musculação – conceitos básicos. São Paulo: Manole; 2003.
- (9) LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; Musculação: variáveis estruturais. Belo Horizonte: Casa da Educação Física; 2008.
- (10) MONTEIRO, Luís Cláudio; LOPES, Priscilla Lopes e. Avaliação para Atividades Físicas. 2. ed. Jundiaí: Fontoura; 2009. 17.
- (11) HESPANHA, Raimundo. Medidas e avaliação: para esporte e saúde. Rio de Janeiro: Rubio; 2004.
- (12) PITANGA, Francisco José Gondim. Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes. 5. ed. São Paulo: Editora Phorte; 2008; 15.
- (13) FERNANDES DA COSTA, R. Composição Corporal –Teoria e Prática da Avaliação. São Paulo: Manole; 2001.
- (14) ) FONTOURA, Andréa Silveira da; FORMENTIN, Charles Marques; ABECH, Everson Alves. Guia Prático de Avaliação Física: Uma abordagem didática, abrangente e atualizada. São Paulo: Phorte; 2009; 28.
- (15) VIEIRA, Sonia. Como elaborar questionário. São Paulo: Atlas S.A.; 2009.

(16) COSTA, Roberto Fernandes da. Avaliação Física - A melhor forma de você praticar exercícios físicos - Introdução a Avaliação Física. Acesso em [Março de 2007.]. Disponível em < <http://www.fitmail.com.br/si/site/>>.

(17) BRAGA, Rafael Kanitz; DALKE, Robson. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness: Um estudo de caso. [Acesso em: 18 mar. 2013]. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd130/motivos-de-adesao-e-permanencia-de-praticantes-de-musculacao.htm>>.

(18) BARBOSA M. Treinamento personalizado: estratégias para o sucesso. São Paulo: Phorte; 2007

(19) MONTEIRO, Wallace. Personal Trainer: manual para avaliação e prescrição de treinamento físico. Rio de Janeiro: Sprint; 2004.