

**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 à 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”.⁽¹⁾

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.⁽²⁾

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”.⁽²⁾

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.⁽¹⁾

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.⁽³⁾

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.⁽³⁾

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.⁽²⁾

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”.⁽⁴⁾

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.⁽⁵⁾

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.⁽⁶⁾

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.⁽⁷⁾

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.⁽⁸⁾ 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.⁽⁹⁾

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.⁽²⁾

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.⁽²⁾

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).⁽¹⁰⁾

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.⁽⁴⁾

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.⁽¹¹⁾

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”⁽¹²⁾, 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.⁽¹³⁾

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 ⁽¹²⁾, 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.⁽¹²⁾

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”⁽¹²⁾.

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.⁽²⁾

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.⁽¹⁵⁾

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. ⁽¹⁶⁾

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. ⁽¹⁷⁾

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. ⁽¹⁸⁾

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. ⁽⁴⁾

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. ⁽²⁾. 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. ⁽¹⁹⁾

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” ⁽⁶⁾.

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. ⁽¹¹⁾

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. ⁽¹⁴⁾

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.^a Ieda Mayumi Sabino Kawachita por ter paciência e dedicação em todos os momentos da jornada, a Prof.^a 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>.
- (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.