



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA  
SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**THALES RAIFF BEZERRA DE FRANÇA**

**PREVALÊNCIA DE OVERTRAINING EM PROFESSORES DE GINÁSTICA  
CREDENCIADOS AO SISTEMA BODY SYSTEMS.**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2014**

**THALES RAIFF BEZERRA DE FRANÇA**

**PREVALÊNCIA DE OVERTRAINING EM PROFESSORES DE GINÁSTICA  
CREDENCIADOS AO SISTEMA BODY SYSTEMS**

Trabalho de conclusão de curso, sobre forma de artigo, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dra. Mirian Werba Saldanha

**CAMPINA GRANDE - PB  
2014**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

F814p França, Thales Raiff Bezerra de.  
Prevalência de overtraining em professores de ginástica credenciados ao sistema Body Systems [manuscrito] / Thales Raiff Bezerra de França. - 2014.  
26 p.

Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.  
"Orientação: Profa. Dra. Mirian Werba Saldanha, Departamento de Educação Física".

1. Professor de ginástica. 2. Overtraining. 3. Treinamento físico. I. Título.

21. ed. CDD 613.7

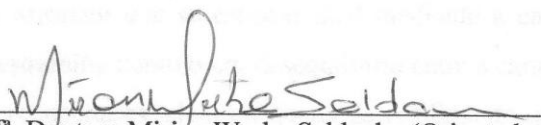
THALES RAIFF BEZERRA DE FRANÇA

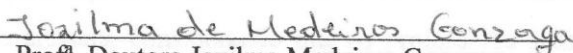
PREVALÊNCIA DE OVERTRAINING EM PROFESSORES DE GINÁSTICA  
CREDENCIADOS AO SISTEMA BODY SYSTEMS

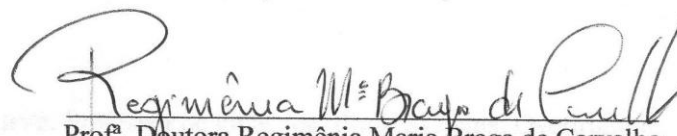
Trabalho de conclusão de curso, sobre forma de artigo, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 10/12/2014

BANCA EXAMINADORA

  
Prof.<sup>a</sup> Doutora Mirian Werba Saldanha (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof.<sup>a</sup> Doutora Jozilma Medeiros Gonzaga  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof.<sup>a</sup> Doutora Regimênia Maria Braga de Carvalho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

# PREVALÊNCIA DE OVERTRAINING EM PROFESSORES DE GINÁSTICA CREDENCIADOS AO SISTEMA BODY SYSTEMS

FRANÇA, Thales Raiff Bezerra<sup>1</sup>.

## RESUMO

O objetivo do estudo foi identificar a prevalência de sintomas do *overtraining* em professores de ginástica credenciados ao sistema *Body Systems* na cidade de Campina Grande-PB. Buscou-se conhecer também os sintomas percebidos, abordados em categorias de rendimento no trabalho, fisiológica, psicológica, social, alimentar e de risco de infecção, descrevendo ainda o perfil de trabalho destes professores. A pesquisa foi do tipo transversal, descritiva, exploratória de natureza quantiquantitativa. A amostra foi composta por 8 professores de academias licenciadas pelo Sistema e que atuam no Sistema há mais de um ano. Foi utilizado o Questionário de Sintomas Clínicos do *Overtraining* (BRUN, 2003), onde apresenta uma categorização de rendimento no trabalho, fisiológica, psicológica, social, alimentar e de risco de infecção. Além de informações sobre o perfil sociodemográfico e de trabalho dos professores. A coleta de dados foi realizada no próprio ambiente de trabalho dos professores, de forma individualizada, sendo o questionário auto preenchido pelos professores. Os dados foram analisados através da estatística descritiva, com a utilização do Programa SPSS, versão 20.0. Os resultados apontam que 87,5% dos participantes afirmam que o tempo de recuperação pós treino é insuficiente, aliado com 62,5% destes participantes que afirmam que se cansam fácil mediante a carga de estresse, o que define a síndrome do *overtraining* como o um desequilíbrio entre a carga de estresse imposta e o tempo insuficiente de recuperação, além da queda de rendimento que atinge a 62,5% dos participantes desta pesquisa. Pode-se concluir que os professores de ginástica do sistema *Body Systems* de Campina Grande-PB apresentam sintomas de *overtraining* nas categorias: rendimento, fisiológica, psicológica, social, alimentar e de risco de infecção, ocasionado por uma carga horária diária elevada, considerando que os professores além de ministrarem as aulas às executam em sua totalidade, caracterizando o trabalho como um excesso de treinamento, tendo a prevalência de 87,5% dos participantes com a presença da síndrome.

**Palavras-Chave:** Professor de ginástica; Body Systems; Overtraining.

<sup>1</sup> Graduando em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba.

Contato: [thalesraiff@yahoo.com.br](mailto:thalesraiff@yahoo.com.br)

## Sumário

RESUMO -----	05
1. INTRODUÇÃO -----	07
2. REFERENCIAL TEÓRICO -----	08
3. METODOLOGIA -----	11
3.1 Tipo de pesquisa-----	11
3.2 Local da pesquisa-----	11
3.3 População e Amostra-----	11
3.4 Critérios de Inclusão e Exclusão-----	11
3.5 Instrumento de Coleta de dados-----	11
3.6 Procedimento de Coleta de dados-----	12
3.7 Processamento e Análise dos dados-----	12
3.8 Aspectos Éticos-----	12
4. RESULTADOS-----	12
4.1 Caracterização Sociodemográfica e do Trabalho-----	12
4.2 Escalas do Overtraining-----	13
4.2.1 Rendimento-----	13
4.2.2 Fisiológica -----	14
4.2.3 Psicológica-----	16
4.2.4 Social -----	17
4.2.5 Alimentar -----	18
4.2.6 Infecção -----	18
5. DISCUSSÃO -----	19
6. CONCLUSÃO -----	21
ABSTRACT -----	22
REFERÊNCIAS -----	23
APÊNDICE A -----	25
APÊNDICE B -----	27

## 1. INTRODUÇÃO

A modernidade trouxe para as pessoas a preocupação do bem estar físico, ligado a este a parte estética e à saúde. Com relação à saúde, a promoção desta tornou-se importante na prevenção de doenças e no alcance do bem estar. A estética também sempre foi preocupação das pessoas e, as academias, clínicas de estética, entre outros, são espaços utilizados pela população no intuito de alcançar padrões de beleza e estética determinados atualmente.

As academias de ginástica são locais de promoção da saúde, como também da busca por padrões de beleza que incluem corpos magros e delineados, através do desenvolvimento muscular. O presente estudo se preocupou com a saúde do trabalhador, no caso profissionais de ginástica credenciados ao sistema *Body Systems*, uma vez que estes profissionais estudam e se submetem a cursos e treinamentos para aperfeiçoarem suas aulas. Treinamentos sistematizados de ginástica como este, submetem os professores a ministrarem a aula executando a mesma. Esse sistema surgiu na Nova Zelândia em 1980, como “um sistema revolucionário de preparação de aulas e programas, bem como o mais completo e eficaz método de treinamento de professores já visto”, conforme divulgação no site da empresa (BODY SYSTEMS, 2005).

Estudos realizados trouxeram a temática do Sistema em algumas abordagens como o realizado por BRAUNER, (2007) que tratou desse novo método de aulas de ginástica quanto ao procedimento metodológico para a formação dos instrutores. Já o estudo de SILVA, (2005) em sua tese de mestrado analisou a carga de trabalho de um professor de ginástica em aulas sistematizadas. Estudos relacionando o *Body Systems* constam na literatura, mas a maioria com o intuito de analisar uma modalidade de aula que o Sistema oferece e com abordagem focada na gestão de academia na introdução desse sistema. Este trabalho visou colaborar com a comunidade científica que estuda a área de atividade física relacionada à saúde do indivíduo, saúde dos trabalhadores, bem como a área de academia de uma forma geral, entretanto, estudos sobre o Sistema de ginástica referido neste estudo não são frequentes.

Assim, como forma de contribuir para um melhor conhecimento e aprofundamento na área o presente estudo teve como objetivo identificar a prevalência da síndrome do *overtraining* em professores de ginástica credenciados ao sistema *Body Systems* na cidade de Campina Grande-PB. Considerando os sintomas percebidos, abordados em categorias de rendimento no trabalho, fisiológica, psicológica, social, alimentar e de risco de infecção, descrevendo ainda o perfil de trabalho destes professores.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

Em virtude das agitadas atividades do cotidiano, das constantes situações de estresse seja no local de trabalho ou não, a sociedade vem se preocupando bastante com o seu padrão de saúde e aliado a isto, também o seu padrão estético. É possível perceber que a busca obsessiva por um corpo perfeito, dentro dos padrões estéticos atualmente é incessante (SILVEIRA; NEVES, 2009). Em academias, por exemplo, tem se observado um grande aumento na procura por estas. Mas não é todo mundo que se identifica com o treino na musculação, há também quem prefira a modalidade de aulas coletivas, a chamada “ginástica de academia”. Nestas aulas, as pessoas procuram algo diferenciado, mais animado que a musculação, e para esta motivação acontecer, é necessário que exista um professor que contemple conhecimento e as exigências da clientela e do mercado. Este professor, em muitas situações passa por várias capacitações, treinamentos e cursos que atualizam o seu repertório de aulas.

Devido a esta necessidade solicitada pelo mercado de trabalho, surgiu no mundo da ginástica de academia um modelo de treinamento da empresa *Les Mills International*, distribuída em torno de 55 países. No Brasil, foi criada a *Body Systems Latin American*, com a finalidade de trazer para o mercado interno um padrão de qualidade internacional para centenas de academias credenciadas/licenciadas, através da utilização de tais programas. (DOIMO; JÚNIOR, 2007).

Este sistema ainda é recente no Brasil, e se caracteriza com modelos de aulas espelhados na realidade de outros países. Esse sistema surgiu na Nova Zelândia em 1980, como “um sistema revolucionário de preparação de aulas e programas, bem como o mais completo e eficaz método de treinamento de professores já visto”, conforme divulgação no site da empresa. (BODY SYSTEMS, 2005). Através deste treinamento, os professores se credenciam e passam a ministrar os programas de aulas, que se dividem em: *Bodypump*, *Bodybalance*, *RPM*, *Bodyattack*, *Bodystep*, *Bodycombat* e *Bodyjam*, que são as mais conhecidas. E, ainda, existem programas tipicamente brasileiros que são o *powerjump* e o *powercool*. O funcionamento do programa se dá através de um sistema de franquias, onde os procedimentos didáticos, organização, planejamento e execução do trabalho são representados de forma idêntica em todos os lugares. Os programas são únicos quanto ao treinamento e



formação de professores responsáveis pelas aulas. Somente professores ‘certificados’ podem ministrar aulas nas academias licenciadas (BODY SYSTEMS, 2005). Nos cartazes de divulgação e também no site (<http://bodysystems.net/index.php>), nota-se que os responsáveis pela criação do Sistema mostram a vantagem de se ter um método de atividades físicas onde não se leva em consideração a cultura nem o espaço aonde vai se desenvolver. Os tutores desse Sistema defendem que o seu diferencial é a instrumentalização dos professores. Tal importância motivou o surgimento de um sistema revolucionário de preparação das aulas e programas que são oferecidos pela Les Mills, assim como o mais completo e eficaz método de treinamento de professores já visto, o Body Training Systems (BODY SYSTEMS, 2005).

Pelo fato de instrumentalizar os professores, os mesmos ministram suas aulas do Sistema de forma padronizada em todos os lugares, de forma coreografada. Não basta apenas ministrar, tem que reproduzir da mesma forma do treinamento para os alunos, executando todos os movimentos durante todo o tempo da aula. Os professores de ginástica possuem uma vida muito agitada, pois precisam ministrar aula em vários lugares diferentes para poderem aumentar seus recursos financeiros, e ainda se submetem a executar e aprender toda a coreografia das aulas do Sistema, o que torna ainda mais estressante e cansativo.

Não existe nenhuma razão para acreditar que os instrutores de *fitness*, administradores e professores de Educação Física estão menos suscetíveis ao *stress* e ao *burnout* que outros profissionais do desporto e do exercício (WEINBERG; GOULD, 1999). O professor credenciado ao Sistema *Body Systems* não se limita a aprender apenas um tipo de aula, mas todos os tipos existentes e, em muitas vezes, acontece do professor ministrar e executar de 3 a 5 aulas no mesmo dia, algumas vezes aulas seguidas. Cada aula tem duração de 60 minutos. A maioria dos professores de ginástica também treinam musculação, muitas vezes treinam após várias aulas ministradas. Isso implica dizer que o mesmo já passou por um processo de treinamento quando estava executando a sua aula, e quando decide ainda fazer seu treino de musculação, passa a treinar novamente. Essa situação se faz presente por várias vezes ao longo das semanas. Este excesso de aulas ministradas e executadas nas salas de ginástica, aliado ao treinamento de musculação que a maioria realiza, pode fazer com que aconteça o fenômeno chamado de *overtraining*.

O *overtraining* pode ser caracterizado pela incapacidade de recuperação adequada após sucessivas sessões de treinamento. A sensação de fadiga persiste mesmo após os períodos regulares de recuperação e acarreta alterações emocionais, comportamentais e físicas

(BUDGETT, 1990; EICHNER, 1995; KUIPERS, 1998). Também pode-se dizer que o *overtraining* é uma condição complexa, caracterizada por um conjunto de sinais e sintomas, em resposta a um planejamento inadequado do treinamento esportivo (VIEIRA; JÚNIOR; CRUZ, 2013). Mesmo sendo o ministrante das aulas, o professor de ginástica é um ser humano como qualquer outro e possui suas próprias limitações. Essa condição de *overtraining* se torna prejudicial ao professor, pois não só o impede de realizar o seu trabalho da melhor forma possível, mas também diz respeito a sua própria saúde, com conseqüências fisiológicas, psicológicas, sociais, alimentares, de imunidade e queda de rendimento no trabalho. O desgaste muitas vezes acontece devido à demanda de alunos que a academia possui e também pela cobrança por parte da empresa credenciada ao sistema *Body Systems*.

Estudos têm relacionado o *overtraining*, treinamento intenso e também os exercícios de longa duração com a diminuição da capacidade de resposta do sistema imune (SHARP & KOUTEDAKIS, 1992; ROWBOTTOM, *et al*, 1995; GABRIEL *et al*, 1998).

Souza, (2004) ressalta que para além desta multiplicidade de exigências, tanto físicas como psicológicas, os instrutores estão ainda sujeitos a problemas semelhantes aos que se debatem os atletas de alta competição: excessivas cargas de esforço físico que se traduzem no cansaço, na exaustão, nas lesões, na desmotivação, na insegurança, no *overtraining* e no *burnout*.

Esta situação poderia ser evitada, caso o professor se limitasse a não executar toda a aula, algo que segundo o regulamento do Sistema não permite que o professor proceda dessa forma. O *overtraining* presente na vida de um professor de ginástica pode gerar um alto nível de *stress* por conta do cansaço e, além do *stress*, sua imunidade pode ser baixa tornando-o mais suscetível a doenças. Não só o risco de contrair doenças, mas também os riscos de lesões existem da mesma forma.

Muitos autores sugerem que as lesões podem ser consideradas como uma manifestação muscular da síndrome do excesso de treinamento. SEENE *et al* (1999), através de biópsias musculares, verificaram um grande número de lesões em atletas em *overtraining*. SMITH (2000), sugere que as lesões musculares não só ocorrem nos atletas em sobre-treino, como são a causa do OT. A formação de microlesões musculares em resposta ao volume e/ou intensidade de treinamento associadas com recuperação insuficiente seriam a principal causa do *overtraining* (SMITH, 2000). Lesão pode ser definida como qualquer estresse imposto ao corpo que impeça o organismo de funcionar adequadamente e faça com que se inicie um processo de reparação (WALKER, 2007). As lesões esportivas podem ser de dois tipos, a

aguda e a crônica. As lesões agudas são aquelas lesões que ocorre instantaneamente, com uma fratura e as lesões crônicas são aquelas que se desencadeiam com o passar do tempo e até mesmo por excesso de atividades (WALKER, 2007). Lesões como tendinite, bursite e fraturas por estresse, são exemplos das lesões crônicas que podem ser desencadeados pelo excesso do treinamento.

Portanto, o *overtraining* pode estar presente na vida de qualquer pessoa que faz algum tipo de treinamento, causando problemas e distúrbios em vários aspectos, por isso é necessário rever como está sendo feito o processo do treinamento, quantas aulas são executadas por dia, como é feito o período de descanso e buscar controlar o nível de stress.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipo de Pesquisa**

A pesquisa foi do tipo transversal, exploratória, descritiva de natureza quantitativa.

#### **3.2 Local da Pesquisa**

A pesquisa foi realizada nas academias de ginástica credenciadas ao programa *Body Systems* na cidade de Campina Grande-PB.

#### **3.3 População e amostra**

A população foi composta por 8 professores de ginástica credenciados ao Programa *Body Systems*, em três academias credenciadas ao referido Programa em Campina Grande-PB. A amostra foi constituída pela totalidade dos professores.

#### **3.4 Critérios de inclusão e exclusão**

Foram inclusos na pesquisa apenas os professores de ginástica credenciados ao Programa *Body Systems* de ginástica de academia e que estavam exercendo tal função por no tempo mínimo de 1 (um) ano. Foram excluídos da pesquisa todos aqueles que não cumprem aos critérios de inclusão.

#### **3.5 Instrumentos de Coleta de Dados**

Foi utilizado o Questionário de Sintomas Clínicos do *Overtraining* (BRUN, 2003) composto por 54 perguntas, devidamente traduzido para a língua portuguesa e adaptado com a nova escala de Likert (de 0 a 3), proposta para verificar aspectos das diferentes variáveis

relacionadas à síndrome. Foi elaborado um questionário com informações sociodemográficas (sexo, idade e renda salarial) e de caracterização do trabalho exercido (tempo de atuação na profissão, carga horária diária, trabalho em mais de uma academia, lesões relacionadas ao trabalho).

### **3.6 Procedimentos de Coleta de Dados**

Antes da aplicação do questionário, foram explicados os objetivos da pesquisa e aspectos metodológicos. Posteriormente, foi entregue aos participantes da pesquisa o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para ser assinado, confirmando a autorização do participante na pesquisa.

O questionário foi aplicado de forma individual em seu próprio local de trabalho, sendo auto administrado pelos professores.

### **3.7 Processamento e Análise dos Dados**

Após a aplicação do questionário, foi criado um banco de dados, utilizando o Programa SPSS versão 20.0. Os dados foram analisados utilizando recursos da estatística descritiva.

### **3.8 Aspectos Éticos**

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética situado na Universidade Estadual da Paraíba sendo aprovado com o CAAE 38013714.4.0000.5187 (APÊNDICE B).

## **4. RESULTADOS**

### **4.1 Caracterização Sociodemográfica e do Trabalho**

A seguir serão apresentados os dados referentes aos aspectos sociodemográficos dos professores de ginástica credenciados ao sistema *Body Systems* das academias credenciadas ao sistema da cidade de Campina Grande – PB.

Na tabela 1, referente aos dados sociodemográficos, percebe-se que a maioria dos participantes são homens. Quanto à idade, a amostra está dividida em dois grupos, com idades entre 20-30 anos e outro entre 30-40 anos de idade. Quanto a renda salarial, nota-se que 50% recebem entre 1-3 salários mínimos, e a minoria atinge mais de 5 salários, que corresponde a 12,5% dos participantes. Quanto ao tempo de atuação dentro do Sistema, a maioria dos participantes atua a mais de 3 anos, e com uma carga horária diária de trabalho de 5 horas-

aulas. A maioria dos participantes trabalha em apenas uma única academia e, 37,5% apresenta algum tipo de lesão.

Tabela 1: Resultado dos sociodemográficos e do trabalho dos professores do sistema *Body Systems* em Campina Grande-PB

Variável	Categoria	Homens		Mulheres		Total	
		n	%	n	%	n	%
<b>Sexo</b>	Masculino	6	75,0	0	0,0	6	75,0
	Feminino	0	0,0	2	25,0	2	25,0
<b>Idade</b>	20 a 30 anos	3	37,5	1	12,5	4	50,0
	30 a 40 anos	3	37,5	1	12,5	4	50,0
<b>Renda Salarial</b>	1-3 salários mínimos	3	37,5	1	12,5	4	50,0
	3-5 salários mínimos	2	25,0	1	12,5	3	37,5
	Acima de 5 salários mínimos	1	12,5	0	0,0	1	12,5
<b>Tempo de atuação</b>	Até 1 ano	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	2-3 anos	0	0,0	1	12,5	1	12,5
	Acima de 3 anos	5	9,9	0	0,0	5	62,5
<b>Carga horária diária</b>	2 horas	2	12,5	0	0,0	2	25,0
	3 horas	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	4 horas	1	12,5	0	0,0	1	12,5
	5 horas	2	25,0	1	12,5	3	37,5
<b>Trabalha em mais de uma academia</b>	Sim	2	25,0	0	0,0	2	25,0
	Não	4	50,0	2	25,0	6	75,0
<b>Apresenta algum tipo de lesão</b>	Sim	3	37,5	0	0,0	3	37,5
	Não	3	37,5	2	25,0	5	62,5
<b>Qual o tipo de lesão</b>	Nenhuma	3	37,5	2	25,0	5	62,5
	Joelho	1	12,5	0	0,0	1	12,5
	Lombar, articulação do dedo	1	12,5	0	0,0	1	12,5
	Stress muscular na coxa	1	12,5	0	0,0	1	12,5

## 4.2 Escalas do Overtraining

### 4.2.1 Rendimento

Na tabela 2, que apresenta a escala de rendimento do questionário de *overtraining*, utilizado no estudo, mostra que a maioria dos professores percebem que seu nível de rendimento mediante as aulas em algumas situações tem piorado. Outro fator observado, é o tempo de intervalo entre as aulas, como aponta as categorias “as vezes”, “frequentemente” e “sempre”, que a maioria dos participantes relatam que é insuficiente e curto para a recuperação física, por isso muitos se sentem cansados como aponta os resultados do item “sinto que estou cansado”, nas categorias “as vezes” e “frequentemente”.

Tabela 2: Resultados da escala do rendimento dos professores credenciados ao *Body Systems* em Campina Grande-PB

Variável	Categoria	Homens		Mulheres		Total	
		n	%	n	%	n	%
<b>Meu nível de rendimento / minha forma tem piorado</b>	Nunca	2	25,0	1	12,5	3	37,5
	As vezes	4	50,0	1	12,5	5	62,5
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0

<b>Os intervalos entre os treinos me parecem insuficientes (curtos)</b>	Nunca	0 0,0	1 12,5	1 12,5
	As vezes	4 50,0	0 0,0	4 50,0
	Frequentemente	1 12,5	0 0,0	1 12,5
	Sempre	1 12,5	1 12,5	2 25,0
<b>Meu rendimento tem sido pior</b>	Nunca	1 12,5	1 12,5	2 25,0
	As vezes	4 50,0	1 12,5	5 62,5
	Frequentemente	1 12,5	0 0,0	1 12,5
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Sinto que estou cansado</b>	Nunca	0 0,0	1 12,5	1 12,5
	As vezes	4 50,0	0 0,0	4 50,0
	Frequentemente	2 25,0	1 12,5	3 37,5
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Tenho aguentado meu treinamento com muita dificuldade</b>	Nunca	2 25,0	1 12,5	3 37,5
	As vezes	4 50,0	1 12,5	5 62,5
	Frequentemente	0 0,0	0 0,0	0 0,0
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Tenho me cansado facilmente</b>	Nunca	2 25,0	1 12,5	3 37,5
	As vezes	4 50,0	0 0,0	4 50,0
	Frequentemente	0 0,0	1 12,5	1 12,5
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Tenho me lesionado facilmente</b>	Nunca	4 50,0	2 25,0	6 75,0
	As vezes	2 25,0	0 0,0	2 25,0
	Frequentemente	0 0,0	0 0,0	0 0,0
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Meus gestos técnicos tem piorado</b>	Nunca	6 75,0	1 12,5	7 87,5
	As vezes	0 0,0	1 12,5	1 12,5
	Frequentemente	0 0,0	0 0,0	0 0,0
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Tenho perdido força e raça</b>	Nunca	5 62,5	1 12,5	6 75,0
	As vezes	1 12,5	1 12,5	2 25,0
	Frequentemente	0 0,0	0 0,0	0 0,0
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Tenho tido uma baixa de rendimento na minha atividade escolar ou profissional</b>	Nunca	4 50,0	1 12,5	5 62,5
	As vezes	0 0,0	0 0,0	0 0,0
	Frequentemente	2 25,0	1 12,5	3 37,5
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>As sessões de treinos me parecem cada vez mais difíceis</b>	Nunca	4 50,0	1 12,5	5 67,5
	As vezes	2 25,0	1 12,5	3 37,5
	Frequentemente	0 0,0	0 0,0	0 0,0
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0

#### 4.2.2 Fisiológica

Na tabela 3, que aponta as respostas fisiológicas mediante as aulas. Nas questões referentes ao sono, “tenho dormido mal”, “tenho ficado sonolento durante o dia”, “tenho tido vontade de ficar na cama” e “tenho dormido muito”, nas categorias “as vezes” e “frequentemente”, apontam uma problemática em relação a qualidade do sono desses professores. Outro item que chama atenção é “tenho tido câimbras e dores musculares” que na categoria “as vezes”, já mostra o nível de intensidade das aulas, que no Sistema devem ser ministradas e executadas na sua totalidade. Na questão “tenho tido problemas de memória”, as categorias “as vezes” e “frequentemente” pode estar relacionado ao nível elevado de estresse destes professores.

Tabela 3: Resultados da categoria fisiológica dos professores credenciados ao *Body Systems* em Campina Grande-PB

Variável	Categoria	Homens		Mulheres		Total	
		n	%	n	%	n	%
<b>Tenho sentido um aperto no peito</b>	Nunca	6	75,0	1	12,5	7	87,5
	As vezes	0	0,0	1	12,5	1	12,5
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho sentido grande palpitação (coração acelerado)</b>	Nunca	6	75,0	1	12,5	7	87,5
	As vezes	0	0,0	1	12,5	1	12,5
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho dormido mal</b>	Nunca	2	25,0	1	12,5	3	37,5
	As vezes	3	37,5	1	12,5	4	50,0
	Frequentemente	1	12,5	0	0,0	1	12,5
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho ficado sonolento durante o dia</b>	Nunca	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	As vezes	6	75,0	1	12,5	7	87,5
	Frequentemente	0	0,0	1	12,5	1	12,5
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Meu desejo sexual tem diminuído</b>	Nunca	4	50,0	1	12,5	5	62,5
	As vezes	2	25,0	1	12,5	3	37,5
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho tido câimbras e dores musculares</b>	Nunca	4	50,0	0	0,0	4	50,0
	As vezes	2	25,0	2	25,0	4	50,0
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho sentido dores de cabeça</b>	Nunca	3	37,5	1	12,5	4	50,0
	As vezes	3	37,5	1	12,5	4	50,0
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Em repouso, meu coração tem batido mais depressa que antes</b>	Nunca	5	62,5	2	25,0	7	87,5
	As vezes	1	12,5	0	0,0	1	12,5
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>No exercício, meu coração tem batido mais depressa que antes</b>	Nunca	5	62,5	1	12,5	6	75,0
	As vezes	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho tido problemas digestivos</b>	Nunca	6	75,0	1	12,5	7	87,5
	As vezes	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Frequentemente	0	0,0	1	12,5	1	12,5
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho tido vontade de ficar na cama</b>	Nunca	1	12,5	0	0,0	1	12,5
	As vezes	3	37,5	1	12,5	4	50,0
	Frequentemente	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	Sempre	1	12,5	0	0,0	1	12,5
<b>Tenho dormido muito</b>	Nunca	2	25,0	2	25,0	4	50,0
	As vezes	4	50,0	0	0,0	4	50,0
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho tido problemas de memória</b>	Nunca	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	As vezes	4	50,0	0	0,0	4	50,0
	Frequentemente	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho sentido minhas pernas</b>	Nunca	4	50,0	1	12,5	5	62,5
	As vezes	2	25,0	0	0,0	2	25,0

<b>pesadas</b>	Frequentemente	0 0,0	1 12,5	1 12,5
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0

### 4.2.3 Psicológica

A tabela 4 apresenta os resultados das questões da escala psicológica do questionário. As variáveis “tenho falta de entusiasmo”, “tenho tido pouca segurança em mim mesmo”, “sinto-me inferiorizado” e “tenho tido menos confiança em mim mesmo”, mostram que professores estão na escala “as vezes” e “frequentemente”, caracterizando reflexo no comportamento psicológico. No item “tenho sido pessimista, tenho pensado negativamente”, nas categorias “as vezes” e “frequentemente”, desperta atenção para a problemática de uma visão negativa acerca da própria pessoa ou das coisas ao redor.

Tabela 4: Resultados da categoria psicológica dos professores credenciados ao *Body Systems* em Campina Grande-PB

Variável	Categoria	Homens		Mulheres		Total	
		n	%	n	%	n	%
<b>Não estou atento como antes</b>	Nunca	5	62,5	1	12,5	6	75,0
	As vezes	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Sinto-me inferiorizado</b>	Nunca	4	50,0	1	12,5	5	62,5
	As vezes	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	Frequentemente	1	12,5	0	0,0	1	12,5
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho falta de entusiasmo</b>	Nunca	2	25,0	1	12,5	3	37,5
	As vezes	4	50,0	0	0,0	4	50,0
	Frequentemente	0	0,0	1	12,5	1	12,5
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho tido pouca segurança em mim mesmo</b>	Nunca	2	25,0	1	12,5	3	37,5
	As vezes	4	50,0	0	0,0	4	50,0
	Frequentemente	0	0,0	1	12,5	1	12,5
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Sinto-me fraco e adoentado</b>	Nunca	3	37,5	1	12,5	4	50,0
	As vezes	3	37,5	1	12,5	4	50,0
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Sinto-me tenso, nervoso, inquieto</b>	Nunca	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	As vezes	5	62,5	0	0,0	5	62,5
	Frequentemente	0	0,0	1	12,5	1	12,5
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0

<b>Tenho tido menos confiança em mim mesmo</b>	Nunca	3	37,5	1	12,5	4	50,0
	As vezes	3	37,5	1	12,5	4	50,0
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho tido dificuldades para organizar minhas ideias</b>	Nunca	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	As vezes	4	50,0	0	0,0	4	50,0
	Frequentemente	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho dificuldade para me concentrar nas minhas atividades esportivas</b>	Nunca	4	50,0	1	12,5	5	62,5
	As vezes	2	25,0	1	12,5	3	37,5
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0



<b>Tenho sentido menos prazer na minha atividade esportiva</b>	Nunca	4 50,0	1 12,5	5 62,5
	As vezes	2 25,0	1 12,5	3 37,5
	Frequentemente	0 0,0	0 0,0	0 0,0
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Tenho sentido menos prazer nas minhas horas de lazer</b>	Nunca	4 50,0	1 12,5	5 62,5
	As vezes	2 25,0	1 12,5	3 37,5
	Frequentemente	0 0,0	0 0,0	0 0,0
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Sou o único responsável pela piora do meu desempenho esportivo</b>	Nunca	3 37,5	1 12,5	4 50,0
	As vezes	2 25,0	1 12,5	3 37,5
	Frequentemente	1 12,5	0 0,0	1 12,5
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Tenho sido pessimista, tenho pensando negativamente</b>	Nunca	2 25,0	1 12,5	3 37,5
	As vezes	4 50,0	0 0,0	4 50,0
	Frequentemente	0 0,0	1 12,5	1 12,5
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0

#### 4.2.4 Social

A tabela 5 aponta os resultados de sociabilidade dos professores. Nas questões “meus familiares/amigos próximos percebem que meu comportamento tem mudado” mostram que existem alterações de comportamento dentro de um grupo de convívio dos professores. Já no item “tenho me irritado facilmente”, chama atenção no que diz respeito ao nível de estresse o que dificulta a sociabilidade desse professor com outras pessoas, quando se olha as categorias “as vezes”, “frequentemente” e “sempre”.

Tabela 5: Resultados da categoria social dos professores credenciados ao *Body Systems* em Campina Grande-PB

Variável	Categoria	Homens		Mulheres		Total	
		n	%	n	%	n	%
<b>Meus familiares / amigos próximos percebem que meu comportamento tem mudado</b>	Nunca	2	25,0	1	12,5	3	37,5
	As vezes	4	50,0	0	0,0	4	50,0
	Frequentemente	0	0,0	1	12,5	1	12,5
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho tido a impressão de que estou sozinho</b>	Nunca	4	50,0	1	12,5	5	62,5
	As vezes	2	25,0	0	0,0	2	25,0
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	1	12,5	1	12,5
<b>Tenho me irritado facilmente</b>	Nunca	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	As vezes	3	37,5	0	0,0	3	37,5
	Frequentemente	2	25,0	0	0,0	2	25,0
	Sempre	0	0,0	1	12,5	1	12,5
<b>Meus amigos tem achado que conviver comigo está ficando cada vez mais difícil</b>	Nunca	6	75,0	1	12,5	7	87,5
	As vezes	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Frequentemente	0	0,0	1	12,5	1	12,5
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho perdido facilmente objetos pessoais</b>	Nunca	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	As vezes	4	50,0	0	0,0	4	50,0
	Frequentemente	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0

#### 4.2.5 Alimentar

A tabela 6 é apresentada as questões alimentares dos professores participantes. Nos itens “sinto-me acima do peso” e “tenho emagrecido”, revela uma contradição, uma vez que nas categorias “as vezes” e “frequentemente” de ambos os itens, os participantes relatam que mesmo apresentando emagrecimento, ainda se sentem acima do peso. Isso desperta atenção para um possível transtorno alimentar, uma vez que a maioria desses profissionais possuem corpos bem condicionados. A questão que aborda a percepção de estar comendo mais e compulsivamente também remete preocupação, onde 87,5% dos professores afirmaram ter este comportamento.

Tabela 6: Resultados da categoria alimentar dos professores credenciados ao Body Systems em Campina Grande-PB

Variável	Categoria	Homens		Mulheres		Total	
		n	%	n	%	n	%
<b>Tenho sentido menos apetite que antes</b>	Nunca	5	62,5	2	25,0	7	87,5
	As vezes	1	12,5	0	0,0	1	12,5
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho comido mais que antes (um pouco compulsivamente)</b>	Nunca	1	12,5	0	0,0	1	12,5
	As vezes	3	37,5	0	0,0	3	37,5
	Frequentemente	2	25,0	2	25,0	4	50,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Sinto-me acima do peso</b>	Nunca	3	37,5	2	25,0	5	62,5
	As vezes	2	25,0	0	0,0	2	25,0
	Frequentemente	1	12,5	0	0,0	1	12,5
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho emagrecido</b>	Nunca	3	37,5	0	0,0	3	37,5
	As vezes	3	37,5	1	12,5	4	50,0
	Frequentemente	0	0,0	1	12,5	1	12,5
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0

#### 4.2.6 Infecção

Na tabela 7, observam-se os resultados relacionados a possíveis quadros de infecções, mediante o grande esforço físico por parte desses profissionais. Nos itens, “tenho tido dores na garganta” e “tenho tossido muito”, na categoria “as vezes”, observa-se o fato do professor utilizar muito a voz durante as aulas, muitas vezes fazendo uso de gritos durante toda a aula para incentivar os alunos. Já nos itens “tenho ficado resfriado recentemente”, “tenho ficado doente”, observa-se que nas categorias “as vezes” e “frequentemente”, uma reflexão para o baixo nível de imunidade desses profissionais, uma vez que as aulas executadas são de alta intensidade gerando um grande esforço físico.

Tabela 7: Resultados da categoria infecção dos professores credenciados ao Body Systems em Campina Grande-PB

Variável	Categoria	Homens		Mulheres		Total	
		n	%	n	%	n	%
<b>Tenho sentido um nó na garganta</b>	Nunca	5	62,5	1	12,5	6	75,0
	As vezes	1	12,5	1	12,5	2	25,0
	Frequentemente	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sempre	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Tenho ficado</b>	Nunca	2	25,0	0	0,0	2	25,0

<b>resfriado recentemente</b>	As vezes	3 37,5	1 12,5	4 50,0
	Frequentemente	1 12,5	1 12,5	2 25,0
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Tenho tido mal-estar ou desmaio</b>	Nunca	6 75,0	1 12,5	7 87,5
	As vezes	0 0,0	0 0,0	0 0,0
	Frequentemente	0 0,0	1 12,5	1 12,5
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Tenho tido dores na garganta</b>	Nunca	3 37,5	1 12,5	4 50,0
	As vezes	3 37,5	1 12,5	4 50,0
	Frequentemente	0 0,0	0 0,0	0 0,0
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Tenho ficado doente</b>	Nunca	5 62,5	0 0,0	5 62,5
	As vezes	1 12,5	2 25,0	3 37,5
	Frequentemente	0 0,0	0 0,0	0 0,0
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0
<b>Tenho tossido muito</b>	Nunca	6 75,0	1 12,5	7 87,5
	As vezes	0 0,0	1 12,5	1 12,5
	Frequentemente	0 0,0	0 0,0	0 0,0
	Sempre	0 0,0	0 0,0	0 0,0

## 5. DISCUSSÃO

O *overtraining* pode ser caracterizado pela incapacidade de recuperação adequada após sucessivas sessões de treinamento. A sensação de fadiga persiste mesmo após os períodos regulares de recuperação e acarreta alterações emocionais, comportamentais e físicas (BUDGETT, 1990; EICHNER, 1995; KUIPERS, 1998). Pensando nesse aspecto, esta pesquisa buscou investigar se existe a prevalência da síndrome do excesso de treinamento, denominada *overtraining*, em professores de ginástica credenciados ao *Body Systems* em Campina Grande-PB. A amostra e a população contaram com 8 participantes, sendo a sua maioria homens. Todos os participantes do estudo são professores de ginástica credenciados ao sistema *Body Systems* e atuam pelo Sistema apenas nas academias licenciadas na cidade pelo sistema *Les Mills* de ginástica em Campina Grande-PB, o que limitou a tamanho da amostra.

Os participantes responderam um questionário que aponta indícios clínicos da prevalência do *overtraining* nos aspectos: de rendimento, fisiológicos, psicológicos, sociais, alimentares e de infecção.

Diversos estudos apontam opiniões diferentes em relação ao Sistema *Body Systems*, a maioria atribui uma exacerbada exigência física e psicológica dos professores, destacando-se o estudo de Gomes et al (2010) que ressaltam que a *Les Mills* e a *Body Systems* exigem dos professores credenciados um conjunto de competências as quais seus Treinadores Pro

chamam de "instruções para o sucesso". A primeira delas é capacidade de execução da pré-coreografia, a qual deve ser realizada com segurança, eficiência e motivação. Entretanto Brauner (2007) argumenta que o Sistema simplifica o trabalho do professor tratando-o como um modelo didático a ser seguido pelo sistema, e que facilita a vida do professor uma vez que o mesmo não irá “perder tempo” preparando aulas ou criando novas coreografias.

O fato do professor executar a aula ao ministrar, faz com que o mesmo se encontre em processo de treinamento. Até então sabe-se que esse modelo de aulas sistematizadas são de alta intensidade e, o profissional, chega a executar essas aulas com a carga horária diária de até 4 horas conforme resultados deste estudo, o que leva a acreditar que este professor passa a sua jornada diária de trabalho treinando. Isto somado ao longo de 1 ano de trabalho, que condiz com uma temporada, pode-se dizer que estes professores convivem com o “supertreinamento” caracterizando assim o *overtraining* conforme o estudo de revisão bibliográfica de Costa e Samulski (2005), onde estes afirmam a presença dessa síndrome em atletas de alto nível que passam por grandes temporadas de treinamentos intensos, o que corrobora com os resultados obtidos nesta pesquisa, onde professores de ginástica do sistema *Body Systems* estão em atuação a mais de 3 anos, ou seja grandes temporadas.

Pode-se afirmar que estes professores apresentam a presença da síndrome do *overtraining* fazendo uma comparação com o estudo de Lehmann et al (1998) que constatou que o *overtraining* é devido a um desequilíbrio entre estresse e recuperação, ou seja, uma carga excessiva de estresse combinada com insuficiente regeneração e, o presente estudo, onde aponta através dos resultados que 87,5% dos professores de ginástica participantes deste estudo afirmam que o tempo de recuperação pós treinamento é em grande parte insuficiente. Ainda neste estudo com relação a carga de estresse que aponta que 62,5% dos participantes afirmam se cansar facilmente mediante a carga de treinamento.

No estudo de Silva (2005), onde foi analisada a carga de trabalho dos professores de ginásticas sistematizadas, constatou que o grande número de aulas executadas durante a semana, fazem com que aumente o nível de estresse sofrido pelo professor, resultando na queda de rendimento no trabalho, o que corrobora com o presente estudo onde 75% dos participantes afirmam que sofrem alterações negativas em seu rendimento mediante as aulas no modelo preconizado pelo Sistema.

Outro ponto que chama atenção, é no que diz respeito a qualidade do sono desses profissionais, o estudo de Macêdo, (2012) constatou que 53,8% dos professores credenciados

ao *Body Systems*, apresentaram problemas e pontos negativos na qualidade do sono, o que condiz com o presente estudo onde 62,5% da amostra apresentam problemas de qualidade do sono quando afirmam que frequentemente dormem mal, gerando a consequência de que 100% da amostra do presente estudo apresenta sonolência durante o dia.

A partir dos resultados apresentados, percebe-se que a síndrome do *overtraining* é presente na vida do professores de ginástica credenciados ao sistema *Body Systems* em Campina Grande-PB, o que torna esse tipo de credenciamento algo negativo e que confronta a ideia da qualidade de saúde do trabalhador, o que chama atenção para a jornada de trabalho e a prática das aulas serem executadas e não apenas ministradas por estes profissionais.

## 6. CONCLUSÃO

Pode-se concluir com este trabalho que os professores de ginástica sistematizada, *Body Systems* de Campina Grande-PB apresentam:

- a) Sintomas da síndrome do *overtraining*;
- b) Alta jornada de trabalho;
- c) Renda mensal de 1-3 salários mínimos.

Mesmo com uma amostra pequena, fortes sinais da síndrome de *overtraining* esteve presente em todas as categorias (de rendimento, fisiológicas, psicológicas, social, alimentar e infecção) dentro das escalas: às vezes, frequentemente ou sempre. Estes resultados reclamam para uma mudança no estilo de vida desses profissionais, bem como das condições impostas pelo trabalho exigido pelo Sistema.

Conclui-se também a prevalência de 87,5% dos participantes com a síndrome do *overtraining*, uma vez que este sistema exige muito dos profissionais, tornando um ponto negativo quando se fala sobre saúde do trabalhador.

Torna-se necessário novos estudos acerca dessa temática, envolvendo uma amostra maior e com associações entre as categorias estudadas neste estudo.

# PREVALENCE OF OVERTRAINING IN GYMNASTICS TEACHERS AFFILIATED TO THE BODY SYSTEM SYSTEMS

FRANÇA, Thales Raiff Bezerra<sup>1</sup>.

## ABSTRACT

The aim of the study was to identify the presence of symptoms of overtraining in gym teachers affiliated to the Body Systems system in the city of Campina Grande-PB. We sought to know the symptoms perceived and discussed in income categories at work, physiological, psychological, social, food and risk of infection, even describing the work profile of these teachers. The research was cross-sectional, descriptive, exploratory quantitative. The sample consisted of eight academies teachers licensed by the System and worked in the system for over a year. We used the Clinical Symptoms Questionnaire Overtraining (BRUN, 2003) and information about the sociodemographic profile and work of teachers. Data collection was performed on the same teachers' working environment, individually, and the questionnaire was self filled by teachers. Data were analyzed using descriptive statistics, using the SPSS program, version 20.0. He found that 87.5% of respondents say that the time of post workout recovery is insufficient, combined with 62.5% of participants who claim that tire easily by loading stress, which defines the overtraining syndrome as an imbalance between the load imposed stress and insufficient recovery time, beyond the yield fall which reaches 62.5% of participants in this study. It can be concluded that systematic gym teachers, Body Systems of Campina Grande-PB symptoms of overtraining in the categories: yield, physiological, psychological, social, food and risk of infection, caused by a high daily working hours, whereas teachers besides giving classes execute them in their entirety, featuring the work as a overtraining.

**Keywords:** gym teacher; body systems; overtraining

<sup>1</sup> Bachelor's in Physical Education from State University of Paraíba.

Contact: [thalesraiff@yahoo.com.br](mailto:thalesraiff@yahoo.com.br)

## REFERÊNCIAS

1. BARROS, L.F.F.L., ANGELI, G.,TURIBIO, L.B. Preparação do atleta de esportes competitivos. **Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo**, vol 15, n°2, 2005.
2. BRAUNER, V.L.P. Novos sistemas de aulas de ginástica, procedimentos didáticos (?) na formação dos professores. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 28, n. 2, p. 211-219, jan. 2007.
3. BUDGETT, R. Overtraining syndrome. **British Journal of Sports Medicine** v.24, n.4, p.231-236, 1990.
4. CRUZ, R.S.; JÚNIOR, A.J.C; VIEIRA, T.C. Diagnóstico do overtraining em atletas de alto rendimento: revisão de literatura. **Revista Movimenta**, vol 6, n 1. 2013. ISSN: 1984-4298.
5. DOIMO, L.A, JÚNIOR, S.L.B. Comportamento da frequência cardíaca, concentração de lactato sanguíneo e percepção subjetiva de esforço em mulheres praticantes de power jump. **Coleção Pesquisa em Educação Física** - Vol.6, julho/2007 - ISSN: 1981-4313.
6. EICHNER, E. R. Overtraining: consequences and prevention. **Journal of Sports Science** v.13, p.S41-S48, 1995.
7. GABRIEL, H. H. W., *et al.* Overtraining and immune system: a prospective longitudinal study in endurance athletes. **Medicine and Science in Sports and Exercise** v.30, n.7, p.1151-1157, 1998.
8. GOMES, I.R., *et al.* A indústria do fitness, a mercantilização das práticas corporais e o trabalho do professor de educação física: o caso Body Systems. **Movimento**, Porto Alegre, v.16, n 04, p.169-189. 2010.
9. KUIPERS, H. Training and overtraining: an introduction. **Medicine and Science in Sports and Exercise** v.30, n.7, p.1137-1139, 1998.
10. LEHMANN, M., *et al.* Training and overtraining: An overview and experimental results in endurance sports. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. 37:7-17. 1997.
11. MACÊDO, A.C.B. Auto-representação do custo físico de trabalho dos professores de ginástica sistematizada nas academias de Campina Grande - PB. Campina Grande. 2012.

12. MORTATTI, L.A, JÚNIOR, J.R.G. Overtraining: aspectos fisiológicos. **Treinamento Desportivo**, V. 3(3), p.73-84, 1998.
13. QUEM SOMOS. Disponível em: <<http://bodysystems.net/quem-somos>> Acesso em: 17 de fevereiro. 2014.
14. ROWBOTTOM, D. G., *et al.* The haematological, biochemical and immunological profile of athletes suffering from the overtraining syndrome. **European Journal of Applied Physiology**, v.70, p.502-509, 1995.
15. Seene T, Umnova M, Kaasik P. The exercise myopathy. In: Lehmann M, Foster C, Gastmann U, Keizer H, Steinacker J (ed). *Overload, Performance Incompetence and Regeneration in Sport*. New York: **Kluwer Academic/Plenum Publishers**, 119-130. 1999.
16. SHARP, N. C. C. & KOUTEDAKIS, Y. Sport and the overtraining syndrome: immunological aspects. **British Medical Bulletin**, v.48, n.3, p.518-533, 1992.
17. SILVA, J.J. Análise do custo físico do trabalho de professoras de ginástica sistematizada. Porto Alegre, 2005.
18. SILVEIRA, V.T., NEVES, F.W. Corpo e mercado: a eficiência do sistema Body Systems de ginástica. 2009 – ISSN: 2175-6880.
19. Smith LL. Cytokine hypothesis of overtraining: a physiological adaptation to excessive stress? **Med Sci Sports Exerc** 32: 317-331. 2000.
20. SOUSA, P. A Síndrome de Overtraining e Burnout em instrutores de fitness. Coimbra FCDEF-UC: monografia de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, 2004.
21. WALKER, B. Lesões no esporte: uma abordagem anatômica. Manole, v.1, p.2-6, São Paulo, 2011.
22. WEINBERG, R., GOULD, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Second Edition chapter 21 Champaign: **Human Kinetics Publishers**. 1999.



**APÊNDICE A – Questionário de avaliação**  
**QUESTIONÁRIO SOBRE O PERFIL DO PROFESSOR DE GINÁSTICA**  
**CRENCIADO AO PROGRAMA BODY SYSTEMS**

1. IDADE \_\_\_\_\_

2. SEXO M  F

3. RENDA MENSAL

1-3 salários mínimos

3-5 salários mínimos

Acima de 5 salários mínimos

4. TEMPO DE ATUAÇÃO COM O SISTEMA BODY SYSTEMS

1 ano

2 anos

Mais de 3 anos

5. CARGA HORÁRIA DIÁRIA \_\_\_\_\_

6. CARGA HORÁRIA SEMANAL \_\_\_\_\_

7. TRABALHA EM MAIS DE UMA ACADEMIA

Sim, quantas? \_\_\_\_\_

Não.

8. ENQUANTO PROFESSOR DE GINÁSTICA, VOCÊ JA SOFREU OU SOFRE  
COM ALGUMA LESÃO?

Sim. Qual (ais)? \_\_\_\_\_

Não.

Utilizou-se o Questionário de Sintomas Clínicos do *Overtraining* (BRUN, 2003) composto por 54 perguntas, devidamente traduzido para a língua portuguesa e adaptado com a nova escala proposta para verificar aspectos das diferentes variáveis relacionadas à síndrome, como indicado no **Quadro 01**.

**Quadro 01 - Questionário de Sintomas Clínicos do Overtraining.**

0 – Nunca / 1 – Às vezes / 2 – Frequentemente / 3 - Sempre

01	Meu nível de rendimento / minha forma tem piorado.	0	1	2	3
02	Não estou atento como antes	0	1	2	3
03	Meus familiares/amigos próximos percebem que meu comportamento tem mudado.	0	1	2	3
04	Tenho sentido um aperto no peito.	0	1	2	3
05	Tenho sentido grande palpitação (coração acelerado).	0	1	2	3
06	Tenho sentido um nó na garganta.	0	1	2	3
07	Tenho sentido menos apetite que antes.	0	1	2	3
08	Tenho comido mais que antes (um pouco compulsivamente).	0	1	2	3
09	Tenho dormido mal.	0	1	2	3
10	Tenho ficado sonolento durante o dia.	0	1	2	3
11	Os intervalos entre os treinos me parecem insuficientes (curtos).	0	1	2	3
12	Meu desejo sexual tem diminuído.	0	1	2	3
13	Meu rendimento tem sido pior.	0	1	2	3
14	Tenho ficado resfriado frequentemente.	0	1	2	3
15	Tenho tido problemas de memória.	0	1	2	3
16	Sinto-me acima do peso.	0	1	2	3
17	Sinto que estou cansado.	0	1	2	3
18	Sinto-me inferiorizado.	0	1	2	3
19	Tenho tido câimbras e dores musculares.	0	1	2	3
20	Tenho sentido dores de cabeça.	0	1	2	3
21	Tenho falta de entusiasmo.	0	1	2	3
22	Tenho tido mal-estar ou desmaio.	0	1	2	3
23	Tenho tido pouca segurança em mim mesmo.	0	1	2	3
24	Sinto-me fraco e adoentado	0	1	2	3
25	Tenho tido dores de garganta.	0	1	2	3
26	Sinto-me nervoso, tenso, inquieto.	0	1	2	3
27	Tenho aguentado meu treinamento com muita dificuldade.	0	1	2	3
28	Em repouso, meu coração tem batido mais depressa que antes.	0	1	2	3
29	No exercício, meu coração tem batido mais depressa que antes.	0	1	2	3
30	Tenho ficado doente.	0	1	2	3
31	Tenho me cansado facilmente.	0	1	2	3
32	Tenho tido problemas digestivos.	0	1	2	3
33	Tenho tido vontade de ficar na cama.	0	1	2	3
34	Tenho tido menos confiança em mim mesmo.	0	1	2	3
35	Tenho me lesionado facilmente.	0	1	2	3
36	Tenho tido dificuldades para organizar minhas ideias.	0	1	2	3
37	Tenho tido dificuldades para me concentrar nas minhas atividades esportivas.	0	1	2	3
38	Meus gestos técnicos têm piorado.	0	1	2	3
39	Tenho perdido força e raça.	0	1	2	3
40	Tenho tido a impressão de que estou sozinho.	0	1	2	3

41	Tenho dormido muito.	0	1	2	3
42	Tenho tossido muito.	0	1	2	3
43	Tenho sentido menos prazer na minha atividade esportiva.	0	1	2	3
44	Tenho sentido menos prazer nas minhas horas de lazer.	0	1	2	3
45	Tenho me irritado facilmente.	0	1	2	3
46	Tenho tido uma baixa de rendimento na minha atividade escolar ou profissional.	0	1	2	3
47	Meus amigos têm achado que conviver comigo está ficando cada vez mais difícil.	0	1	2	3
48	As sessões de treino me parecem cada vez mais difíceis.	0	1	2	3
49	Sou o único responsável pela piora do meu desempenho esportivo.	0	1	2	3
50	Tenho sentido minhas pernas pesadas.	0	1	2	3
51	Tenho perdido facilmente objetos pessoais.	0	1	2	3
52	Tenho sido pessimista, tenho pensado negativamente.	0	1	2	3
53	Tenho emagrecido.	0	1	2	3
54	Tenho me sentido menos motivado.	0	1	2	3

## APÊNDICE B – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS – CEP/UEPB  
COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA.**

**PARECER DO RELATOR**

**Número do Protocolo:38013714.4.0000.5187**

**Data da 1ª relatoria PARECER DO AVALIADOR:05/11/2014**

**Pesquisador(a) Responsável: Mirian Werba Saldanha**

**Situação do parecer: Aprovado**

**Apresentação do Projeto:** O projeto é intitulado: PREVALÊNCIA DE OVERTRAINING EM PROFESSORES DE GINÁSTICA CREDENCIADOS AO PROGRAMA BODY SYSTEMS, encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba para a Análise e parecer com fins de elaboração e desenvolvimento do Trabalho de Conclusão do Curso

de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. Trata-se de um

estudo descritivo, exploratório. A amostra será composta por professores de academias credenciadas ao programa e que trabalhem há mais de um ano. Será utilizado o Questionário de

Sintomas Clínicos do Overtraining (BRUN, 2003) e os dados serão analisados através da estatística descritiva e medidas de associação.

**Objetivo da Pesquisa:** Tem como objetivo geral: **Analisar a prevalência de overtraining em professores de ginástica credenciados ao programa body systems.**

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:** Considerando a justificativa e os aportes teóricos e metodologia apresentados no presente projeto, e ainda considerando a relevância do estudo as

quais são explícitas suas possíveis contribuições, percebe-se que a mesma não apresenta riscos

aos participantes a serem pesquisados.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:** O estudo encontra-se em sua segunda apreciação, apresentando-nos uma fundamentação teórica estruturada atendendo as exigências

protocolares do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos, da Universidade

Estadual da Paraíba, mediante a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde e RESOLUÇÃO/UEPB/CONSEPE/10/2001 que rege e disciplina este CEP.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória e Parecer do Avaliador:** Encontram-se anexados os termos de autorização necessários para o estudo.

**Recomendações: Não necessita de recomendações.**

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:** O presente estudo encontra-se sem pendências, devendo o mesmo prosseguir com a execução na íntegra de seu cronograma de atividades.

-