



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALISSON SOUZA DE ASSIS

RELACIONAMENTO NO COTIDIANO DE UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

Campina Grande

2015

ALISSON SOUZA DE ASSIS

RELACIONAMENTO NO COTIDIANO DE UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do título de Graduado.

Orientador: Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias

Campina Grande

2015

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.

A848r Assis, Alisson Souza de.
Relacionamento no cotidiano de uma academia de musculação
[manuscrito] / Alisson Souza de Assis. - 2015.
19 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2015.

"Orientação: Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias, Departamento de Educação Física".

1. Musculação. 2. Academia desportiva. 3. Atividades físicas. I. Título.

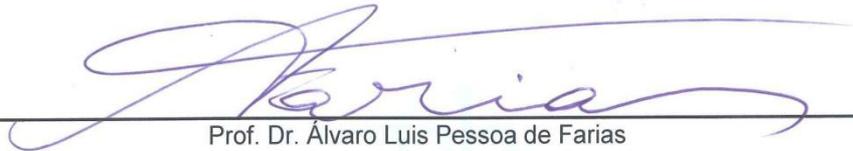
21. ed. CDD 796.4

ALISSON SOUZA DE ASSIS

RELACIONAMENTO NO COTIDIANO DE UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

Nota: _____

Aprovado em M. 10/06/2015



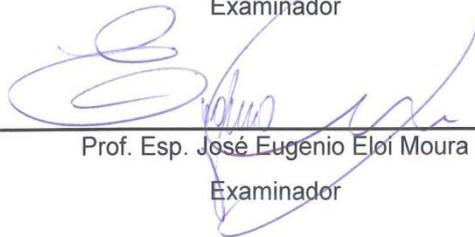
Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias

Orientador



Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley

Examinador



Prof. Esp. José Eugenio Eloi Moura

Examinador

Campina Grande - PB

2015

RELACIONAMENTO NO COTIDIANO DE UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

Alisson Souza de Assis¹

RESUMO

Nas últimas décadas, a busca por academias de ginástica se intensificou devido à variedade de atividades físicas disponibilizadas ao público. A musculação é uma dessas atividades que vem ganhando adeptos em todo Brasil. O exercício físico regular diminui o risco relacionado a cada componente da síndrome metabólica e traz benefícios também para outras doenças. Nós profissionais de Educação Física, somos responsáveis por prescrever, orientar e acompanhar a todos aqueles que se inserem no âmbito da prática da atividade física. Na tentativa de descrever o valor e os conceitos da atividade física, tornou-se imprescindível verificar o perfil do profissional de educação física e ainda, não menos importante, enumerar algumas considerações no que se refere às orientações necessárias para o bom acompanhamento e condução de uma aula de musculação. Os resultados mostram que a orientação de um profissional da área de Educação Física é importante para resultados positivos e de qualidade, durante a musculação. Ao se deparar com essa perspectiva, a justificativa apresentada confirmou-se com a percepção de que cada vez mais o profissional de educação física aumenta o seu grau de responsabilidade, credibilidade e valorização perante a comunidade acadêmica e conseqüentemente à sociedade como um todo. Sendo assim esse trabalho foi feito com o objetivo de mostrar a realidade de uma academia na cidade de Campina Grande em que os profissionais trabalham com adolescentes, jovens, adultos e idosos, com diferentes problemas e objetivos.

Palavras-Chave: Musculação. Academia. Atividades físicas.

¹ Aluno da Graduação em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) – Campus I – corpoemacao@hotmail.com

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. ATIVIDADES FÍSICAS.....	8
2.1. PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	9
2.2. A ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO.....	10
3. METODOLOGIA.....	10
4. CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE PESQUISA.....	11
4.1. AMOSTRA.....	11
4.2. CAMPO DE PESQUISA.....	13
5. DISCURSSÃO.....	14
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
7. REFERÊNCIAS	18

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, é cada vez maior a busca por uma melhor qualidade de vida por parte da população. A prática de exercícios físicos vem se tornando um grande atrativo para quem deseja ter uma vida mais saudável. Parques, condomínios, praças são bons lugares para quem quer praticar atividades físicas. Nesse contexto as academias de ginástica são também uma ótima para quem deseja iniciar um programa de exercícios físicos de uma forma segura e com acompanhamento de profissionais.

Toscano (2001, p.40) conceitua as academias de ginástica como centros de atividades físicas em que se prestam serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos sob supervisão direta de profissionais de educação física. O autor ainda enfatiza que desta forma, pode ser apontada a academia de ginástica como sendo um centro com potencial para demanda em serviço de saúde primário, sendo possível sua ampliação para outros níveis de prevenção.

Durante toda a minha formação acadêmica, sempre procurei direcionar minha visão para a área de musculação, buscando desenvolver da melhor forma possível tudo o que me era repassado em sala de aula. Nesse período, pude observar várias situações que me trouxeram amadurecimento e oportunidade de massificar a forma correta, tanto de execução de movimentos específicos dos exercícios, como também a maneira que um professor deve se comportar dentro de uma sala de musculação.

Antigamente, quem frequentava academia passava a imagem de pessoas com corpos imensos e super musculosos. A sala de musculação era vista como um local onde obrigatoriamente tinha que se trabalhar com cargas grandes e isso de certa forma, afastava algumas pessoas das salas de musculação.

Com a evolução da tecnologia e o fácil acesso da população à internet, a visão de se ter um corpo saudável vem mudando. É cada vez maior a procura por academias que ofereçam, assim, atividade física de uma forma segura, com acompanhamento de professores qualificados, com várias opções de modalidades e com horários bem trabalhados.

De acordo com Toscano (2001, p.40) sendo um profissional de saúde, o educador físico deve partir do conceito de que a aplicação de um programa de atividade física depende basicamente de sua visão científica, de sua experiência e do que possa realizar. O profissional de educação física, que atua em academia de ginástica, deve, portanto repensar sua função,

dando um sentido coerente ao seu papel na sociedade como sendo da área da saúde, promovendo a adoção de estilos de vida ativos e, conseqüentemente, saudáveis. Dando assim a oportunidade para que os frequentadores possam conseguir seus objetivos sejam eles desde uma melhoria na qualidade de vida, fortalecimento muscular, recuperação de lesão, emagrecimento, aumento de massa muscular, saúde entre tantos outros.

Com o controle das doenças infectocontagiosas e a melhora na qualidade de vida, a expectativa de vida e o número de pessoas que atingem a terceira idade tendem a aumentar. Dentre os fatores que têm contribuído para este fenômeno estão, sem dúvidas, a preocupação pelo estilo de vida e o incremento da atividade física. O envelhecimento vem acompanhado de uma série de efeitos nos diferentes sistemas do organismo que, de certa forma, diminuem a aptidão e a desempenho físico. No entanto, muitos destes efeitos deletérios são secundários à falta de atividade física. Por esta razão, a prática do exercício físico regular torna-se fundamental nesta época da vida. Todavia, a prescrição de exercício deve ser individualizada, já que as alterações morfológicas e funcionais que acontecem nesta época requerem atenção especial.

Com isso, a busca de um corpo saudável e de uma longevidade vem crescendo em meio à população. Isso faz com que o número de praticantes de atividades físicas em academias de ginástica aumente, tendo em vista o crescimento do poder aquisitivo da população e a preocupação em ter um envelhecimento mais saudável.

Sendo assim o objetivo desse trabalho é de expor a minha experiência ao longo desse tempo, tentando mostrar pontos altos e baixos durante toda a minha trajetória dentro de uma academia de musculação na cidade de Campina Grande.

2. ATIVIDADES FÍSICAS

De acordo com Tahara, Schwartz e Silva (2003, p.12) a vida nos tempos de hoje pode não ser muito saudável por provocar um estresse cada vez maior, associado a uma alimentação inadequada e uma não regularidade na prática de exercícios físicos. Assim sendo, a qualidade de vida da população fica bastante abalada, tanto em nível físico quanto psicológico.

Atualmente cresce o número de pessoas sedentárias que não valorizam a importância da prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor. A prática e a importância do desenvolvimento das atividades físicas vêm sendo despertadas de maneira crescente na sociedade. Portanto, Ferreira salienta que:

“a necessária fundamentação filosófica, visando o desenvolvimento de uma consciência político-social sobre o fato esportivo, sobre o fenômeno lúdico e suas possibilidades de crescimento em nossa sociedade, pois é só compreendendo o esporte, a recreação, o lazer e a atividade física como fator de desenvolvimento político-social e isso é de fundamental importância para a estruturação de um novo projeto político-social de uma nova sociedade”. (FERREIRA, 1985, p.24).

Nesse sentido, as academias aparecem como uma opção para aqueles que buscam no exercício físico melhorias para o seu bem-estar geral. (Tahara, Schwartz e Silva, 2003, p. 12). Para Antunes (2003, p.13) é crescente a preocupação com a estética corporal, além do reconhecimento da importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida. Tal cenário tem popularizado as academias de ginástica e musculação levando as pessoas a procurarem esses lugares, tornando-as um dos locais mais procurados para se conseguir tais objetivos.

Tahara, Schwartz e Silva (2003, p-11) destacam que as pessoas procuram as academias de ginástica com diversos objetivos, que vão desde estética corporal à compensação ou correção de problemas físicos. Os autores salientam que os principais fatores que fazem com que uma pessoa realize um programa de exercícios físicos regulares relaciona-se a obtenção de benefícios para a saúde, o sentimento de bem estar, o controle do peso, a melhoria na aparência e redução do estresse.

Para Antunes (2003), o setor de atividades físicas está em franco desenvolvimento e a área da educação física não escolar está em ascensão junto com ele. Para tanto, o conhecimento científico é cada vez mais necessário para o exercício dessa profissão e existe grande preocupação com a produção de conhecimentos aplicados, ou seja, direcionados para o profissional que atua no mercado de trabalho. Desse mercado de trabalho, as academias de ginástica e musculação caracterizam uma significativa parcela sendo uma das principais empregadoras.

2.1 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

De acordo com Leite (2000), o professor de educação física é o único educador que age sobre os fatores biológicos, por isso, o mesmo se destaca entre os demais educadores. Para o autor, o profissional de educação física, é também o responsável pelo desenvolvimento de vários aspectos do ser humano, dentre eles, o psicológico.

Deste modo, o educador físico apresenta-se como um profissional responsável também pela promoção da saúde. Zanon (2012) esclarece que o profissional responsável pela prescrição e orientação de atividades físicas é o professor de educação física e quando a atividade física passa a ser elaborada e orientada por esse profissional, torna-se o exercício físico. Assim, define exercício físico como sendo uma sequencia sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada, segundo um determinado objetivo a ser atingido.

2.2 ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

Para Hansen e Vaz (2004), no universo das academias, o culto do corpo engendra uma busca incansável trilhada por meio de uma árdua rotina de exercícios, através dos quais se pretende superar os próprios limites em nome de contornos corporais concebidos como ideais. Dessa forma, para os autores, as práticas corporais, tais como a musculação e as mais diversas modalidades de ginástica, sempre passam por um processo de esportivização.

Portanto, as semelhanças com as modalidades esportivas podem ser evidenciadas na grande dedicação de tempo, nos sacrifícios e ainda na vigilância do corpo pelas balanças, adipômetros, fitas métricas e no caso das academias de ginástica e musculação, essencialmente pelos espelhos. Após a regulamentação da profissão, o profissional de Educação Física é o único capaz e responsável de exercer a função de personal trainer.

3. METODOLOGIA

Segundo Goldenber (2001), a metodologia tem a função de mostrar o “caminho das pedras”, ajudando assim a refletir e instigar um novo olhar para o mundo. É importante salientar que por método entende-se o caminho que se trilha para alcançar um determinado fim, atingir-se um objetivo. Seria o meio ou o modo de proceder. A pesquisa realizada teve um caráter predominantemente descritivo.

Para Neves (1996), a pesquisa descritiva é um tipo bem comum, usual e muito eficiente na análise final dos dados na área de administração, já que acentua um exame amplo dos dados.

Esse artigo descreve uma experiência vivida dentro de uma academia de ginástica na cidade de Campina Grande. Academia em que são desenvolvidas várias modalidades

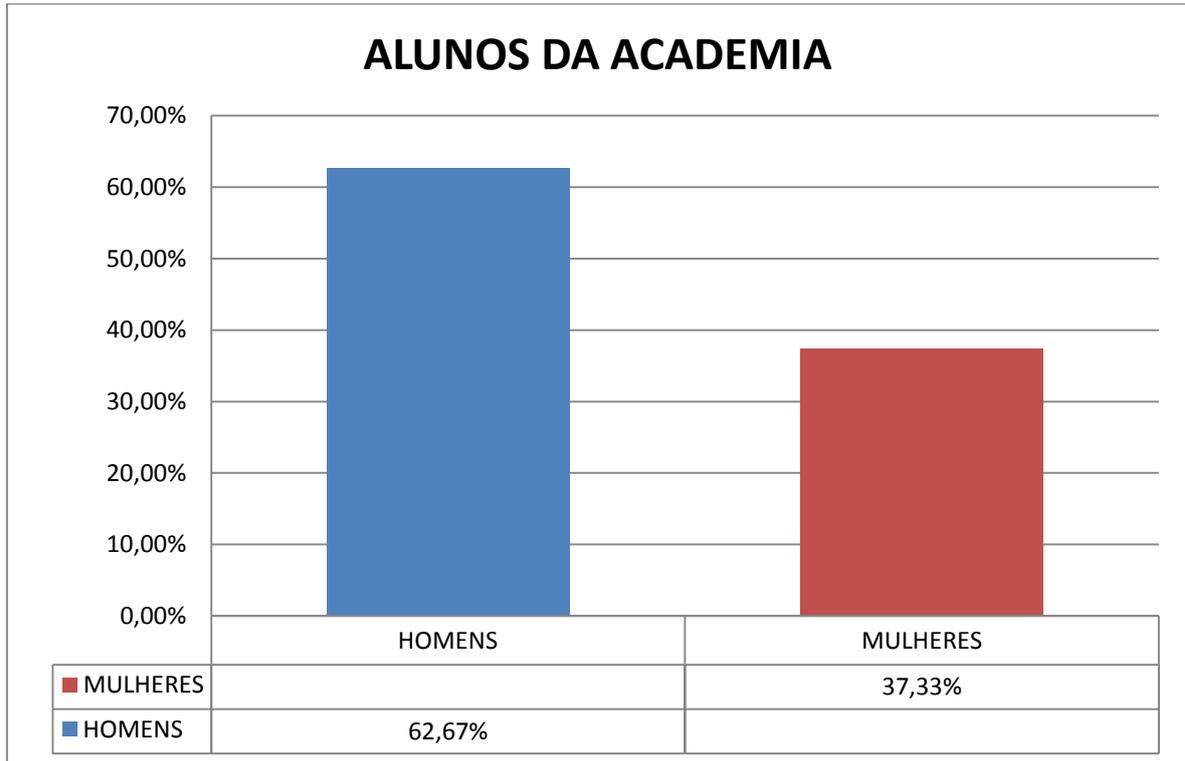
esportivas como: musculação, aulas de ginástica, artes marciais, avaliação física e ainda atendimentos paralelos com nutricionista e fisioterapeuta. O público é composto por um grupo de cerca de 383 alunos ativos formados por homens e mulheres com idades variando entre 5 e 70 anos.

4 CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE PESQUISA

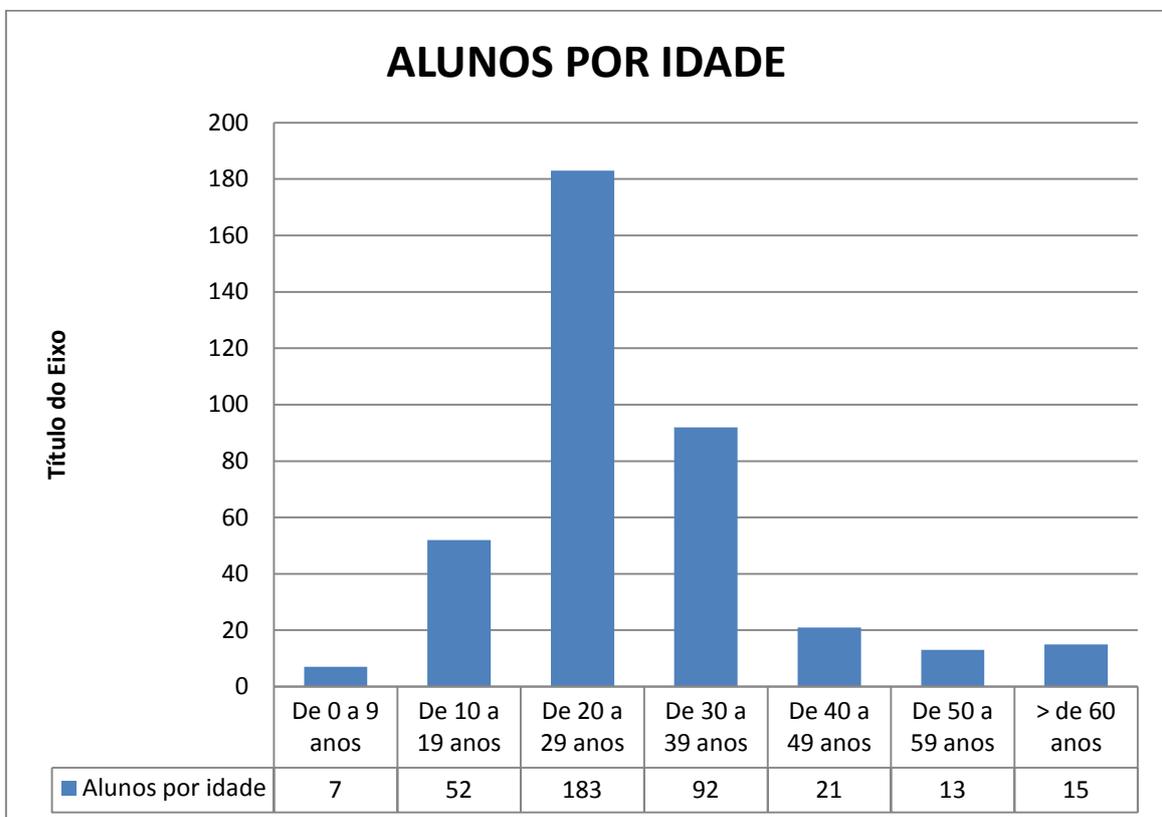
O cenário em que desenvolvo minhas atividades é uma academia de musculação da qual sou proprietário há quase 8 (oito anos). A academia oferece várias modalidades como: musculação, avaliação nutricional, aulas de ginástica e artes marciais. Localizada em um bairro na cidade de Campina Grande, próximo ao Açude Velho e ao Parque da Criança; locais muito procurados pela população para a prática de exercícios ao ar livre. Com um espaço de cerca de 600m² conseguimos ver uma boa distribuição dos equipamentos. Na entrada onde também fica a recepção o acesso dos alunos é controlado por uma catraca eletrônica. Com acesso liberado, podemos visualizar todo o espaço da academia em que do lado direito encontram-se os equipamentos próprios para a prática da musculação, todos em ótimo estado de conservação.

4.1 AMOSTRA

A academia possui um banco de dados em que 383 (trezentos e oitenta e três) alunos ativos participam das várias atividades propostas. Com esse número podemos observar que mais da metade desse público 62,67 % cerca de 240 alunos é composto pelo o universo masculino e o restante cerca 143 alunos que totaliza 37,33 % é composto por mulheres. A quantidade de homens e mulheres é dividida da seguinte forma:



As idades variam da seguinte forma:



Com esses números podemos observar que a maioria dos alunos são pessoas jovens. Os adolescentes buscam a academia mais pela estética e aumentar o ciclo de amizades. Vieira, Priore e Fisberg (2002), falam que de uma forma geral, a atividade física na adolescência pode estimular o crescimento físico, aumentar a autoestima, contribuir para o desenvolvimento social, além de propiciar uma série de benefícios para a saúde e bem-estar. Os frequentadores de academias hoje em dia parecem ser bastante exigentes e críticos, estando bem informados tendo em vista os seus objetivos.

Os adultos que procuram a academia são pelo fato de se sentirem cansados ao realizarem tarefas do dia-a-dia, estarem acima do peso, recuperação de lesões articulares (joelho, tornozelo, ombro), qualidade de vida, corrigirem problemas posturais e o convívio social. Atualmente a musculação é muito procurada porque proporciona um aprimoramento do condicionamento físico, da massa muscular, diminuição da massa gorda e melhora da qualidade de vida. Hug et al, 2009, destacam que atividades como musculação estimulam as relações e o convívio social.

Os Idosos em sua grande maioria vêm em busca de uma melhor qualidade de vida ou por indicação de médicos e até mesmo para fugir da rotina diária de cuidar da casa e da família. Padial, Feriche, Cruz F. e Villaverde (2005), dizem que a prática de atividade física regular (exercícios aeróbicos e de força) influencia o surgimento de várias respostas favoráveis que beneficiam o envelhecimento saudável. Muitos desses benefícios foram descobertos recentemente de acordo a adaptabilidade dos diferentes sistemas biológicos, como também os meios que o exercício físico regular pode influenciá-lo;

É comum encontrar pessoas autossuficientes que ao primeiro contato dispensam a orientação do professor ou estagiário. Esse tipo de público é o mais resistente e problemático dentro de uma academia e é onde a atenção deve ser redobrada, pois a procura pelo profissional só acontece, na maioria das vezes, depois de sofrerem algum tipo de lesão.

4.2 CAMPO DE PESQUISA

Proprietário e futuro educador físico faço parte desse grupo composto por professores de musculação, ginástica, karatê, muai thay, jiu-jitsu, nutricionista e fisioterapeuta.

A metodologia utilizada na academia primeiramente é analisar o aluno com uma avaliação física, avaliação esta que é refeita a cada três meses ou de acordo com a necessidade de cada aluno. Anamneses físicas e clínicas, medidas de composição corporal, análise postural

dentre outros, são procedimentos que possibilitam aos profissionais da área prescrever programas mais adequados e personalizados de exercícios físicos.

O conceito de avaliação, medida e teste formulado por Marins e Giannicchi (1996), apontam o motivo da avaliação não ser o ato final da análise, mas o meio para observar a evolução em um determinado programa. Os autores afirmam que o teste é uma ferramenta, método ou técnica utilizada para obter uma informação. Já a medida é a forma utilizada para colher os elementos obtidos no teste, conferindo “valores numéricos aos resultados”. Uma avaliação nutricional também pode ser feita na academia, mas é opcional.

Sempre é solicitada, no ato da inscrição, uma avaliação clínica do cliente, pois ela permite a prevenção de possíveis problemas físicos e de saúde, mas esse ainda é um grande obstáculo, pois a nossa população não tem o hábito de realizar exames com frequência e essa é uma forma de se trabalhar com mais segurança e com um direcionamento ainda melhor para os treinos dos alunos.

Feito todo esse processo, o aluno recebe uma ficha de treino composta de exercícios, séries, tempo de intervalo e carga a serem utilizadas a cada dia. Tudo o que é proposto como forma de treinamento é feito de forma individualizada para cada aluno, tomando como base os resultados das avaliações feitas a partir da entrada do aluno na academia.

5. DISCURSSÃO

Quando comecei há mais de 10 anos, o meu conhecimento era mais na parte prática do esporte, pois já treinava há algum tempo, mas ainda não tinha um bom embasamento teórico. Ao longo desses anos passei por algumas academias sempre procurando melhorar meus conhecimentos, buscando a ajuda de professores da universidade e até mesmo companheiros de profissão com mais experiência.

No trabalho que desenvolvo hoje como proprietário e futuro educador físico, percebo que toda a prática que tive ao longo do tempo só contribuiu positivamente para o meu crescimento tanto pessoal como profissional. Durante todos esses anos pude observar que o contato com o aluno na maioria das vezes não se aprende só na teoria, pois cada pessoa tem sua particularidade, no que diz respeito a relações de convivência em grupo.

As queixas, ansiedades e objetivos do aluno devem ser atentamente escutadas e cuidadosamente discutidas com o profissional de educação física, fazendo valer o componente pedagógico da sua formação, tentando estabelecer um

bom relacionamento, o que resultará em maior grau de aderência às prescrições. Muitas vezes, o desafio maior desse profissional está em ouvir respeitosamente todas as expectativas do programa de condicionamento físico idealizado pelo aluno e convencê-lo a fazer justamente o contrário. (TOSCANO, 2001, p.42)

Muitas pessoas também não conseguem interagir com os demais alunos e funcionários, dificultando um pouco o trabalho dos professores. É exatamente aí que o educador tem que intervir, fazendo com que eles se socializem, melhorando assim o contato entre alunos e facilitando a convivência e o desenvolvimento do trabalho.

A forma de assistência e de tratamento por parte dos funcionários e professores de educação física dentro de uma academia também é de fundamental importância, pois o cliente (aluno) contrata o serviço da academia esperando receber um bom atendimento.

Pereira (1996) cita algumas características indispensáveis ao professor de educação física, especialmente se referindo àqueles que trabalham em academias: deve ser criativo, comunicativo, solícito, prestativo, inspirar confiança a respeito de seus procedimentos, se relacionar bem com os alunos, chamá-los pelo nome, se preocupar quando faltam, se manter atualizado e informado entre tantas outras.

Por muitas vezes durante esses anos de trabalho, pude observar que alguns profissionais não dão a importância necessária ao atendimento, fazendo com que a academia não consiga fidelizar seus clientes causando um grande número de desistências. Neste sentido, Saba (2001), afirma que aulas mal ministradas podem impedir a manutenção e a aderência ao exercício físico, pois há dados que comprovam que os indivíduos que recebem pouca atenção do corpo técnico tendem a desistir duas vezes mais, que os indivíduos que recebem elevada atenção.

O profissional da área de Educação Física deve visualizar os seus alunos respeitando as suas diferenças. Para isso, é necessário que o mesmo desenvolva formas diferenciadas para cada aluno. Nesse sentido, Costa (1999, p.528) afirma que “para assumir as diferenças é necessário partir da diversificação de conteúdos e formas de adquirir aprendizagens. Respeitar o ritmo, as possibilidades de cada aluno (a) em cada momento, não é tarefa fácil. Devemos assumir as aulas estando dispostos a tratar com o imprevisível. Não devemos limitar as aulas às situações repressivas e homogeneizadoras. As experiências e as relações com as alunas (os) nos permitem sair círculo vicioso e enfrentar os aspectos negativos”. (Costa, 1999, p. 528)

Aprendi muito com relação a treinos e exercícios, a maneira como se portar diante de um aluno dentro da sala de musculação e a forma como um profissional deve atuar dentro do seu ambiente de trabalho.

Com isso, posso afirmar que todo esse tempo de trabalho direcionado diretamente a academia e mais especificamente a musculação me trouxe grandes experiências, tanto no que concerne aos vários métodos de treinamento que podem ser utilizados na musculação, quanto à vivência no dia a dia de cada aluno, as dificuldades, a superação e a busca dos resultados.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando comecei há mais de 10 anos atrás o conhecimento que eu tinha era apenas teórico, ao longo desses anos passei por muitas academias chegando até mesmo a abandonar por muitas vezes o curso para poder trabalhar, hoje consigo ser empresário do ramo.

Durante todo esse tempo nunca estive afastado da musculação, sempre me mantive atualizado com cursos e com os próprios colegas de trabalho. Por várias vezes me deparei com situações em que eu necessitava terminar meu curso.

No trabalho que desenvolvo hoje como proprietário e futuro educador físico percebo que toda a prática que tive durante esses anos só contribuiu para o meu crescimento tanto pessoal como profissional. Aprendi muito com relação a treino e exercícios a maneira como me portar diante de um aluno, entre outras coisas como gerenciar uma academia.

Todo esse tempo me fez ver que os anos que passei afastado da universidade, mas nunca afastado da prática não foram em vão. Isso só me deu a certeza de como a experiência é essencial em qualquer profissão. Mais do que nunca tenho certeza de que estou no caminho certo.

ABSTRACT

In recent decades, the search for gyms intensified due to the variety of physical activities available to the public. Strength training is one of those activities that is gaining adherents throughout Brazil. Regular physical activity reduces the risk related to each component of metabolic syndrome and beneficial also for other diseases. This experience report comes in order to show the reality of an academy in the city of Campina Grande where professionals work with adolescents, youth, adults and seniors, with different problems and objectives. Where we professionals of Physical Education, are responsible for prescribing, guide and monitor all those who fall within the scope of practice of physical activity. In an attempt to describe the value and concepts of physical activity, it became essential to investigate the profile of physical education professional and, not least, list some considerations with regard to the guidelines necessary for the proper monitoring and conducting a weight class. The results show that the guidance of a professional physical education area is important for positive results and quality for bodybuilding. Faced with this perspective, the reason given

was confirmed with the realization that more and more physical education professional increases the degree of responsibility, credibility and value before the academic community and therefore to society as a whole.

Keywords: Bodybuilding. Academy. Physical activities.

7. REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Alfredo César. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. Paraná: Lecturas: Educación física y deportes, 2003. Disponível em: Acesso em: 23 fev.20105
- COSTA, M. R. F. O lugar da diferença na formação em Educação Física: um estudo de caso institucional no departamento de EF da Universidade Federal do Paraná - Brasil. 1999. Tese (Doutorado) – Universidade de Barcelona.
- FERREIRA, M.G. Teoria da Educação Física: bases epistemológicas e propostas pedagógicas. In: FERREIRA NETO A.; GOELINER, S. V & BRACHT, V. (Orgs.). As ciências do esporte no Brasil. Campinas: Autores Associados, 1985.
- GOLDENBER, Miriam. Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação. 2006. Disponível em: 22 fev 2015
- HANSEN, R.; VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. RCBCE, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set./2004
- Hug SM, Hartig T, Hansmann R, Seeland K, Hornung R. Restorative qualities of in door and outdoor exercise setting as predictors of exercise frequency. Health Place 2009;15:971-980.
- LEITE, P. F. Aptidão Física, Esporte e Saúde. 3. Ed. São Paulo: Robe, 2000.
- MATSUDO, Sandra Mahecha; Matsudo, Victor K. R. **Título:** Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade / Prescription and benefits of physical activity in the third age **Fonte:** Rev. bras. ciênc. mov;6(4):19-30, out. 1992. tab.
- MARINS, A. & GIANNICHI, J. Avaliação e Prescrição de Atividades Físicas: guia prático. Rio de Janeiro: Shape, 1996.
- NEVES, José Luiz. Pesquisa Qualitativa: Características, Usos e Possibilidades. 1996. Disponível em: Acesso em: 01 mar 2015
- PADIAL. P., FERICHE B., Cruz F., Villaverde C. La actividade fisica em el adulto mayor. Fisiología y Fisiopatologia del envejecimiento. Monografia de Los Cursos de Verano de La Universidad de Granada em Ceuta. XVII Edicion. Ceuta, Instituto de Estudios Ceutíes, 2005.

SABA, Fábio. Aderência à prática de exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001. 120 p.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília, v. 11 n. 4 p. 7-12 out./dez. 2003. Disponível em: Acesso em: 17 mar 2015.

TOSCANO, JJO. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente *Rev. bras. ciênc. mov;9(1)*: 40-2, jan. 2001.

VIEIRA, V.C.R; PRIORE, S.E.; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. *Adolescência Latinoamericana*, Porto Alegre, v.3, n.1, ago.2002.

ZANON, Diego. Personal trainer ou personal training? Disponível em: Acesso em 22 mar 2015.