



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOSÉ GILSON DOS ANJOS FILHO

**IDENTIFICAÇÃO DAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE
DE CAMPINA GRANDE - PB, QUE APLICAM AVALIAÇÃO
FÍSICA/FUNCIONAL EM SEUS USUÁRIOS.**

CAMPINA GRANDE – PB

2010

JOSÉ GILSON DOS ANJOS FILHO

**IDENTIFICAÇÃO DAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE
DE CAMPINA GRANDE - PB, QUE APLICAM AVALIAÇÃO
FÍSICA/FUNCIONAL EM SEUS USUÁRIOS.**

Monografia apresentada como pré-requisito para a conclusão do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

ORIENTADOR: Prof. Ms. JOSENALDO LOPES DIAS

CAMPINA GRANDE – PB

2010

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

A599i

Anjos Filho, José Gilson dos.

Identificação das academias de musculação da cidade de Campina Grande - PB, que aplicam avaliação física/funcional em seus usuários. [manuscrito] / José Gilson dos Anjos Filho. – 2010.

34 f.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2010.

“Orientação: Prof. Ms. Josenaldo Lopes Dias, Departamento de Educação Física”.

1. Educação Física. 2. Avaliação Física. 3. Musculação. 4. Academia de ginástica. I. Título.

21. ed. CDD 796



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DA DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – TCC DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DO CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE, DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA. AOS 21 DIAS DO MÊS DE dezembro DO ANO 2010 ÀS 09:00 HORAS, NA SALA 01 COM A PRESENÇA DOS PROFESSORES PARTICIPANTES DA BANCA EXAMINADORA ABAIXO DISCRIMINADA, REALIZOU-SE A DEFESA DO TRABALHO CONCLUSÃO DE CURSO DESENVOLVIDO PELO ALUNO(A)

José Gilson dos Anjos Filho

ORIENTADO(A) _____ PELO(A)

PROFESSOR(A) Josinaldo Lopes Dias O

PERÍODO DA DEFESA TRANSCORREU COM CONFORMIDADE COM AS NORMAS ESTABELECIDAS PELA RESOLUÇÃO CONSEPE/032/2009. O (A) ALUNO(A) UTILIZOU 20 MINUTOS PARA A APRESENTAÇÃO DO SEU TCC. AO TÉRMINO DA DEFESA O (A) ALUNO (A) JUNTAMENTE COM O PÚBLICO RETIROU-SE DA SALA E A BANCA A PORTAS FECHADAS EMITIU O PARECER, ATRIBUINDO A NOTA AO(À) ALUNO(A). EM SEGUIDA O(A) ALUNO (A) FOI RECONDUZIDO À SALA E A SUA NOTA FOI DIVULGADA, OBTENDO: 9,0 (note) PELOS EXAMINADORES. A(O)) ORIENTADOR(A) AGRADECEU A PRESENÇA DE TODOS.

BANCA EXAMINADORA : (Orientador)

Josinaldo Lopes Dias
Adilson Pereira
[Assinatura]

Campina Grande, 21 de dezembro de 2010.

Versão Final DIGITAL entregue em: 18 / 01 / 2011.

Coordenação do TCC

EPÍGRAFE

"É necessário abrir os olhos e perceber que as coisas boas estão dentro de nós, onde os sentimentos não precisam de motivos nem os desejos de razão. O importante é aproveitar os momentos e aprender sua duração, pois a vida está nos olhos de quem souber ver."

(Pedro Bial)

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho a todos da minha família em especial:

José Gilson dos Anjos – Pai,

Maria José Galdino dos Anjos – Mãe,

Gislayne Galdino dos Anjos – Irmã,

Henrique Tewez Gomes dos Anjos – Filho.

Que foram de extrema importância para a minha formação acadêmica me dando apoio e me ajudando nas horas difíceis.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que me deu forças e me ajudou a superar todas minhas dificuldades, pois sem ele nada seria possível.

Agradeço também a todos os professores do DEF que contribuíram para minha formação acadêmica e em especial a Josenaldo Lopes Dias por ter me ajudado no decorrer do curso e ter me dado a atenção necessária para a conclusão do meu TCC.

RESUMO

FILHO, J.G.A. **Identificação das academias de musculação da cidade de Campina Grande – PB, que aplicam avaliação física/funcional em seus usuários.** Monografia – Departamento de Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2010.

O presente estudo teve como objetivo analisar e desenvolver a aplicação da avaliação física/funcional em academias da cidade de Campina Grande. É de caráter exploratório. Através de sete perguntas feitas em forma de questionário aos profissionais responsáveis pelas academias pesquisadas, onde tínhamos o interesse de saber até onde chega à importância da avaliação física nas academias e ao mesmo tempo tentando incentivar a prática da mesma. A amostra de estudo, foram 15 academias da cidade de Campina Grande – PB que tenham sua situação legalizada perante o órgão federal que fiscaliza o exercício do profissional de educação física perante a sociedade, Conselho Regional de Educação Física (CREF). De acordo com a pesquisa de campo, encontramos que a maior parte das academias afirmou que possuem avaliação física, mais no desenvolver do questionário os profissionais mostraram insegurança, passando então, que não tinham pleno conhecimento sobre o assunto, deixando assim certas dúvidas no que diz respeito as respostas dadas por eles.

Palavras – Chave: Academias, Avaliação física e profissional de educação física.

SUMÁRIO

EPÍGRAFE	
DEDICATORIA	
AGRADECIMENTO	
RESUMO	
LISTA DE FIGURAS	
1.0 INTRODUÇÃO.....	10
2.0 OBJETIVO.....	12
2.1 Objetivo geral.....	12
2.2 Objetivo específico.....	12
3.0 REFERENCIAL TEORICO.....	13
3.1 Academia de ginástica.....	13
3.2 Avaliação física/funcional.....	16
4.0 METODOLOGIA.....	22
4.1 Tipo de pesquisa.....	22
4.2 População.....	22
4.3 Amostra.....	22
4.4 Local da pesquisa.....	22
4.5 Instrumento de coleta de dados.....	22
4.6 Procedimento de coleta de dados.....	23
4.7 Processamentos e análise dos dados.....	23
4.8 Aspectos éticos.....	23
5.0 RESULTADOS E DISCUSOES.....	24
6.0 CONCLUSÃO.....	31
7.0 REFERENCIAS.....	32
APÊNDICE.....	34

LISTA DE GRÁFICOS

Figura 01 Referente à questão 01.....	25
Figura 02 Referente à questão 02.....	26
Figura 03 Referente à questão 03.....	26
Figura 04 Referente à questão 04.....	27
Figura 05 Referente à questão 05.....	28
Figura 06 Referente à questão 06.....	28
Figura 07 Referente à questão 07.....	29

1.0 INTRODUÇÃO

Atualmente, há uma grande procura pela prática de atividades físicas por diferentes classes sociais no propósito de manter a saúde física, mental e espiritual; em outras palavras a "boa forma" e a busca de uma melhor qualidade de vida.

A falta de orientação especializada e adequada aos objetivos e limitações de cada pessoa acaba por conduzi-las à prática de exercícios sem nenhum tipo de avaliação, pondo em risco a sua saúde, principalmente àqueles com mais de 35 anos que apresentam fatores de riscos cardiovasculares e outros. Isso faz da avaliação física um componente indispensável para a prescrição de um correto e eficiente programa de treinamento.

A cidade de Campina Grande possui aproximadamente 687.545 habitantes, que a cada dia vem aumentando em termos percentuais no que diz respeito aos freqüentadores de academias de ginástica. No entanto, poucas academias localizadas na cidade de Campina Grande utilizam a avaliação física/funcional. Neste caso, se faz necessário o estímulo tanto por parte dos proprietários quanto dos alunos para aplicação deste componente nas academias.

Com isso tentáramos mostrar a todos os freqüentadores de academias, a importância de ser feita uma avaliação antes da prescrição de qualquer tipo de programa de treinamento, e estimular a população que utiliza os serviços das academias, a cobrarem a prática da mesma aos proprietários das respectivas academias.

Por freqüentar a muitos anos academias em Campina Grande e observar que poucas dessas exigem do seu aluno uma avaliação física mais detalhada e também por perceber no decorrer do curso de educação física que essa área é de grande importância principalmente dentro das academias, escolhi o tema aqui explorado vendo que sem uma avaliação física o profissional não tem condição alguma de prescrever um programa de exercícios.

Na primeira parte do trabalho apresentaremos os objetivos dessa pesquisa, num segundo momento o referencial teórico que traz os seguintes assuntos: Academias de ginástica e avaliação física/funcional. A terceira parte do trabalho traz a metodologia. Em seguida vêm os resultados e discussões e conclusão desse estudo.

Desta forma objetivamos o presente trabalho mostrando a freqüência da prática com que a avaliação física/funcional vem acontecendo nas academias de campina grande, e tentando esclarecer aos alunos que procuram os serviços das academias sem nenhum tipo de conhecimento sobre a importância de ser feita uma avaliação física, antes de ser prescrito qualquer tipo de programa de treinamento sempre que um aluno iniciante procurar a academia com o intuito de praticar exercícios físicos.

O tema foi de grande contribuição científica, pois acrescentará informações sobre a área da avaliação física e sua indiscutível contribuição nas academias que apesar de ser importante para a população não é muito explorada pelos profissionais de educação física, onde muitas vezes é um serviço terceirizado com fins lucrativos ou até opcional, mas que deveria ser obrigatório em todas as academias, por ser de grande importância antes da prescrição de qualquer tipo de programa de treinamento.

2.0 OBJETIVOS

O presente estudo apresenta os seguintes objetivos:

2.1 Objetivo Geral:

Analisar a aplicação de avaliação física/funcional nas academias de ginástica da cidade de Campina Grande-PB e desenvolver a prática da utilização deste item nas demais academias.

2.2 Objetivos Específicos:

- Identificar o numero de academias que apresentam avaliação física/funcional em Campina Grande-PB;
- Analisar os componentes da avaliação oferecidos nas academias pesquisadas;
- Averiguar os motivos que levam as academias a não oferecerem avaliação física/funcional aos alunos;
- Pesquisar a relevância da aplicação deste serviço de forma a estimular os proprietários das academias a implantarem esta avaliação física/funcional em seus estabelecimentos.

3.0 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1– Academia de ginástica

Segundo Toscano (2001), data dos anos 30 a inauguração das primeiras academias de ginástica no Brasil; a origem do nome academia se deve ao filósofo Platão (427-347 a.C.), que escolheu como local para fundar sua escola de filosofia, um bosque que levava o nome do legendário herói grego Academos; por essa causa, a escola recebeu o nome de Academia, onde se ensinava filosofia, matemática e ginástica.

Ainda Toscano (2001), as academias de ginástica são os centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física.

Para Kmita, Portich, Leal e Guimarães (2000), deixam em evidencia que as academias enquanto espaços físicos são usados e sentidos pelas pessoas e quando não adequados, podem ser causa de constrangimentos importantes para os usuários, até o ponto de gerar, inclusive, demandas legais. Apesar dos dados disponíveis na literatura, Panero e Zelnik (1993) dizem que estes espaços muitas vezes não são concebidos tendo em vista o ser humano em todas as suas dimensões. Isto é particularmente verdade no caso de espaços públicos, sendo que é justamente nestes onde os constrangimentos são geralmente mais críticos, por envolver relações de ordem social. As academias de ginástica que vem se disseminando hoje em dia pode ser um exemplo de espaço público que pode impor tais constrangimentos já que geralmente são de porte pequeno, e apresentam superpopulação em horários de pico (19 horas, por exemplo) com pessoas semi vestidas que nem sempre estão dispostos a maiores contactos físicos.

Ainda Kmita, Portich, Leal e Guimarães (2000), colocam que a meta primária do usuário de uma academia (homens e mulheres geralmente entre 15 e 80 anos) é chegar à sala na expectativa de usar um ou mais aparelhos durante uma hora, em média, e logo após terminado os exercícios, deixar a sala. Para estas pessoas, importa ter sempre à disposição um aparelho, apesar do aspecto recreativo e social estar presente no ritual da academia. Este artigo enfoca o estudo ergonômico para o dimensionamento de uma academia de musculação e ginástica tendo em vista a demanda de um grupo de usuários descontentes com o número de aparelhos e

espaço disponível para seu uso. É apresentado o método de análise e de dimensionamento do espaço e tecidas algumas considerações sobre o problema.

Scaldaferri e Matos (2008), Falam que a academia de Ginástica (ou Fitness) é integrante do segmento de serviços, estabelecendo conexões com três outros setores que são: estética, entretenimento e saúde.

Ainda para Scaldaferri e Matos (2008), O mercado para esse tipo de atividade está passando por um período de crescimento, visto que o fato de abordar três elementos (saúde, diversão e beleza) em uma só atividade vem atraindo um público que, a cada dia, está mais consciente dos seus benefícios.

O mercado de Fitness no Brasil está em franca ascensão, já bem próximo em número de academias da grande potência mundial nesse setor, os Estados Unidos, e assumindo a posição de líder na América Latina, contando com somente 3.000 estabelecimentos a menos.

As academias de Fitness podem ser consideradas como um grande centro de modalidades, onde cada atividade possui suas especificidades, adquirindo um público específico, sendo que nestes “centros” é oferecido um mix no qual é possível encontrar em um só lugar diversos serviços, visando oferecer ao cliente conforto, comodidade, variedade, etc. Estas instituições costumam atrair parcelas de clientes que estão fazendo outras atividades físicas em academias que só oferecem uma modalidade (ex: Academia de judô, dança, boxe, etc.), oferecendo pacotes onde o aluno pode fazer todas as modalidades, inclusive estas, por um único valor mensal, fazendo com que ela diferencie seu serviço podendo se diferenciar em relação às demais.

As principais modalidades oferecidas numa Academia de Fitness são: musculação, ginástica, atividades aquáticas, artes marciais e dança. Algumas academias desenvolvem também atividades paralelas como venda de suplementos alimentares, lojas esportivas e lanchonete, além de serviços terceirizados como o Pilates.

Uma academia de ginástica é composta por vários aparelhos e máquinas que executam vários tipos de exercícios em diferentes grupos musculares e por profissionais de educação física para orientar e corrigir a execução dos exercícios (SCALDAFERRI e MATOS, 2008).

A maioria das academias utiliza máquinas que trabalham os seguintes grupos musculares:

- * membros inferiores: Adutor, abductor, flexor, extensor;
- * peitoral: Supino (reto, inclinado, declinado), Voador, crucifixo;
- * bíceps: Rosca direta, rosca alternada, banco Scott;
- * tríceps: Francesa, Tríceps teste, coice, etc.

As Academias de Ginástica são também alvos de polêmica entre os profissionais de Educação Física. Algumas das principais faculdades da área desconsideram ou consideram pejorativamente esses locais para a prática de atividades físicas. Há também pouca produção acadêmica sobre o assunto. No entanto, as academias vêm sendo procuradas por diferentes classes sociais, às vezes sendo entendida como opção ou substituição da Educação Física escolar.

A academia pode ser considerada também uma forma de preservar a saúde das pessoas, por isso ela tem uma grande contribuição na saúde pública, pois é um meio alternativo muito importante de preservação da saúde, sendo hoje em dia, uma das alternativas mais procuradas pelas pessoas que precisam e que querem manter uma vida saudável, melhorando sua saúde física, mental e equilibrando todas as taxas do seu corpo.

3.2- Avaliação física/funcional

A avaliação física é um instrumento composto por diversos testes e medidas chamados de testes antropométricos e ergométricos, que identificam o estado atual de condicionamento físico, seja muscular, cardio respiratório e de gordura, que devemos utilizar para avaliar o aluno e o trabalho realizado, podendo assim, prescrever e direcionar o treinamento de maneira mais específica, o que irá levar à melhores resultados.

Ainda, conceituado avaliação física é um relatório de testes de composição corporal, avaliação postural, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória, entre outros. Estes testes servem de parâmetro para acompanhamento do programa de treinamento para o professor acompanhar o progresso do aluno na atividade física praticada.

A avaliação funcional atende mais aos grupos especiais (acima de 65 anos), que em vez da realização do teste cardiorrespiratório (teste de esteira) adicionam-se três testes, que avaliam as atividades diárias, como os testes que avaliam a

capacidade de locomover-se de subir e descer escadas e de levantar do chão sem auxílio.

Segundo Toscano (2001), na prática clínica, o processo de diagnóstico da condição de saúde das pessoas se dá através do instrumental clínico clássico: história, exame físico e testes laboratoriais complementares. Na academia, a Avaliação Funcional é que retém as informações e testes pormenorizado do aluno; estas, contudo, raramente recebem “tratamento epidemiológico”, ou seja, esmero na organização dos dados, para interpretação adequada dos resultados disponíveis.

Ainda Toscano (2001), fala que a avaliação que objetive verificar a condição de saúde do indivíduo deve ser organizada no sentido de investigar, especialmente, os fatores de risco e os estados fisiológicos; o conhecimento destes permite ao professor de educação física ter condições adequadas de avaliar o real impacto do exercício sobre a saúde do indivíduo, ou seja, a utilidade e segurança das intervenções, para promoção / proteção da saúde: prescrição eficaz em relação aos componentes da atividade física (tipo, intensidade, freqüência, duração).

Segundo Silva, Cirilo, Gomes, Silva, Canuto, Neto, Pontes (2005), falam que os modelos de prescrição de exercício, na grande maioria, são baseados na freqüência, intensidade, duração e o tipo da atividade física. Entretanto, estes devem ser pautados, também, num diagnóstico que envolve desde a anamnese do histórico de doenças, passando pela análise da postura até a aplicação da bateria de testes físicos, com o propósito de adequar, de maneira mais específica e individual, a programação de exercícios físicos. É necessária que haja uma seqüência nesta avaliação aplicada de forma coerente, em que uma fase deve anteceder a outra, hierarquicamente, para que aconteça a estruturação do programa de exercício.

Nesta perspectiva, considera-se que uma análise dos segmentos corporais para verificar alterações morfológicas torna-se fundamental na busca de harmonia entre eles. Este aspecto interfere nos melhores desempenhos físicos que estão associados a uma boa postura, quer seja nos movimentos diários ou na própria execução do exercício, estático ou dinâmico. De acordo com Tribastone (2001), a postura diz respeito à posição otimizada, mantida com característica automática e espontânea, de um organismo em perfeita harmonia com a força gravitacional e predisposto a passar do estado de repouso para o estado de movimento.

Nas academias de ginástica, a coleta de análises na avaliação diagnóstica tem sido amplamente divulgada, como forma de prescrição, adequação,

acompanhamento e controle na aplicação de exercícios que podem acometer o avaliado de determinadas lesões durante a execução de movimentos, como podem favorecer as limitações provenientes de alterações (Silva, Cirilo, Gomes, Silva, Canuto, Neto, Pontes, 2005).

A melhor forma de prevenir maiores enfermidades segundo Knoplich (2003) é através da prática correta e consciente da atividade física, da adoção de hábitos saudáveis, bem como, da avaliação postural.

Para Artioli (2000), diz que infelizmente é muito comum observarmos, em diversos centros de atividade física, certo descaso com as rotinas de avaliação física. Os problemas são muitos, mas os mais importantes são: imprecisão na coleta das medidas; equívocos na seleção dos testes, protocolos e fórmulas de cálculo; erros na interpretação dos resultados; utilização inadequada dos dados obtidos. Em muitos casos, a avaliação física é utilizada apenas como mais uma maneira de aumentar os lucros, não havendo nenhum benefício ao aluno tampouco aos professores que prescreverão seu treino. Frequentemente, a pouca importância dada à avaliação física revela-se na precariedade de salas e equipamentos: salas pequenas, barulhentas, abafadas e desconfortáveis aos alunos podem resultar em alterações nas suas respostas fisiológicas que certamente interferirão nos resultados da avaliação física. Obviamente, uma avaliação física imprecisa poderá comprometer a eficácia do treinamento ou dificultar a avaliação de seu progresso. Do mesmo modo, instrumentos de baixa qualidade, mal calibrados ou cuja manutenção não é feita de forma rigorosa também podem prejudicar sobremaneira a acurácia e precisão de uma avaliação física.

A avaliação física inicial é fundamental para averiguar as condições do aluno, suas necessidades, potencialidades e limitações. Somente com base nesses resultados um programa de exercícios sério e efetivo poderá ser planejado. Sem a avaliação inicial, torna-se impossível definir objetivos, metas e traçar estratégias para alcançá-los. Sem a avaliação inicial, também não há como definir parâmetros chave de qualquer treinamento, como tipo predominante de atividade prescrita, volume, intensidade e sua periodização. De maneira semelhante, as reavaliações periódicas são imprescindíveis para que seja possível verificar se o treino prescrito está sendo efetivo e se os objetivos estão sendo alcançados. Assim, tem-se uma base concreta para que eventuais mudanças nas variáveis do treino sejam realizadas.

A avaliação física deve ser cuidadosamente planejada e executada. Os cuidados devem envolver desde a escolha do espaço (sala razoavelmente ampla, silenciosa e climatizada), até os equipamentos (boa qualidade, equipamentos testados e validados na literatura científica, manutenção correta) e o treinamento dos avaliadores (devem saber realizar as medidas, interpretá-las e explicá-las aos alunos).

É claro que a avaliação física pode ser uma fonte geradora de recursos, mas não se pode esquecer que a principal função dela é fornecer base científica para o trabalho dos professores, além de permitir ao próprio aluno avaliar se os serviços que ele está contratando estão sendo realmente efetivos. Portanto, vale a pena investir mais na avaliação física para que ela possa melhorar a qualidade dos serviços prestados pelos profissionais de educação física, garantir maior satisfação aos alunos e retorno financeiro (Artioli, 2000).

Para uma boa avaliação física temos de analisar muitas variáveis, a avaliação física e funcional é composta por anamnese, avaliação postural, composição corporal, circunferências corporais ou antropométricas, neuromotores, avaliação cardiorrespiratória ou metabólica, avaliação nutricional e social. Esta última é essencial para que um programa de treinamento tenha pleno sucesso, porque nos dão acesso aos hábitos e à personalidade da pessoa.

A anamnese é uma entrevista realizada pelo profissional de educação física aos alunos iniciantes nas academias, que tem a intenção de ser um ponto inicial na prescrição de um programa de atividade física. Em outras palavras, é uma entrevista que busca lembrar todos os fatos que se relacionam com o interesse do aluno procurar a academia para a realização de tal atividade física.

Segundo Verderi (2003), A avaliação postural se faz importante para que possamos mensurar os desequilíbrios e adequarmos a melhor postura a cada indivíduo, possibilitando a reestruturação completa de nossas cadeias musculares e seus posicionamentos no movimento e/ou na estática. A partir deste procedimento, estaremos com certeza promovendo a prevenção de muitos males causados inicialmente pela má postura, fruto de ausência de controle e informação.

A composição corporal é considerada um componente da aptidão física relacionada à saúde por diversos autores, devido às relações existentes entre a quantidade e a distribuição da gordura corporal com alterações no nível de aptidão física e no estado de saúde das pessoas.

Segundo Pinheiro (2010) a composição corporal envolve a gordura e a massa corporal magra, a qual é composta de todos os componentes do nosso corpo exceto a gordura. O conhecimento da composição corporal é importante não só para a Educação Física, mas também para outras profissões da área de saúde, já que existem inúmeras doenças que são intimamente relacionadas com a obesidade (percentual de gordura elevado).

As medidas de circunferência corporal são definidas por Fernandes Filho (2003) como "perímetro máximo de um segmento corporal quando medido em ângulo reto em relação ao seu maior eixo".

Segundo Pinto, Cotta, Ramos, Baraúna, Silva, Santos, Biagini, Silva, Barbosa, (2007) Essas medidas podem ser utilizadas em equações para a predição do percentual de gordura corporal e para índice de relação entre cintura e quadril, que possibilita caracterizar a predominância de gordura corporal (centro ou periferia). Para mensuração dessas medidas, algumas precauções devem ser tomadas com o fim de garantir a integridade dos valores obtidos, tais como marcar os pontos de aferição dos perímetros, medindo sempre num ponto fixo, sobre a pele nua, utilizando uma fita, de preferência, metálica, tendo o cuidado para o dedo não ficar entre a fita e a pele e não pressioná-la em demasia, ou afrouxá-la. Recomenda-se realizar três medidas, calculando a média entre elas. O avaliado não deve ter praticado qualquer atividade física antes da realização das medidas.

Pinto, et al (2007), Appud (Guedes & Guedes, 1998, Farinatti & Monteiro, 1992), afirma que as medidas das circunferências corporais ou antropometria, uma técnica de medida externa das dimensões corporais, contextualizada na cineantropometria, visa mensurar peso, altura, diâmetros, espessura de tecido adiposo e perímetros do corpo humano. Essas mensurações tornam-se métodos potenciais quando utilizadas para o estudo da composição corporal, que avalia a quantificação obtida pelas medidas antropométricas. Para o fracionamento da composição corporal, existem muitas técnicas laboratoriais como (tomografia computadorizada, pesagem hidrostática, ressonância magnética, impedância bioelétrica, etc), porém, ainda que apresentem alta precisão em seus resultados, apresentam, também, uma utilização bastante limitada em razão da dificuldade de incluir os avaliados nas testagens, principalmente pelo seu alto custo. Desta forma, torna-se viável a utilização de medidas antropométricas que, por serem menos

sofisticadas, são menos onerosas e apresentam uma correlação bastante significativa com os métodos laboratoriais.

Para Delgado (2004), Apud (Pollock, 1986), a avaliação dos aspectos neuromotores é essencial para a saúde e funções fisiológicas. É bem verdade que poucas pessoas morrem por falta de flexibilidade ou força diminuída. No entanto, muitas pessoas sofrem de problemas lombares crônicos e diminuição da força muscular com o envelhecimento, isto associado, é claro à carência de atividade física, tornando-se visível a importância de exercícios regulares para manutenção do aspecto neuromuscular, ou seja, flexibilidade, força e resistência muscular localizada.

Ainda Delgado (2004), a aptidão Cardiorrespiratório sendo, sem dúvida o aspecto que deve receber maior atenção quando se trata de Avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde, é entendida como a capacitação de se realizar trabalho e depende da eficiência dos sistemas: respiratório, cardiovascular, de componentes sanguíneos adequados, além dos componentes celulares específicos que ajudam o corpo a utilizar oxigênio durante o exercício.

A avaliação nutricional consiste em um atendimento personalizado, onde se sugere ajustes nos hábitos alimentares do aluno, propondo uma reeducação alimentar sem privar aquilo que se gosta de comer. O objetivo da avaliação nutricional é propor uma alimentação equilibrada e saudável, considerando os dados corporais (% de gordura e massa magra), o ritmo e o estilo de vida, a carga de treinos, os aspectos sociais e psicológicos.

Segundo Pinheiro (2010), uma avaliação bem feita é aquela em que se utilizam critérios e protocolos bem selecionados, fornecendo dados quantitativos e qualitativos que indique, através de análises e comparações, a real situação em que se encontra o avaliado. Em meio a tanto conhecimento técnico-científico, não se pode mais permitir a utilização do protocolo do "achismo", ainda empregado por alguns profissionais em suas avaliações. Só é possível fazer um programa de exercícios com qualidade e segurança com uma avaliação física em que se utilize metodologia, protocolos e critérios de avaliação adequados.

Ainda Pinheiro (2010), além disso, as avaliações devem ser periódicas e sucessivas, permitindo uma comparação para que possamos acompanhar o progresso do avaliado com precisão, sabendo se houve evolução positiva ou negativa. Dessa forma, é possível reciclar o programa de treinamento e estabelecer novas metas.

4.0 METODOLOGIA

4.1 - Tipo de pesquisa:

A pesquisa realizada foi de nível exploratório através da análise experimental utilizando levantamento ou surveys.

4.2 - População:

A população para a presente pesquisa foram todas as academias de Campina Grande – PB registradas no CREF.

4.3 - Amostra:

Amostra foi constituída por 15 academias escolhidas em forma de sorteio.

4.4 - Local da pesquisa:

Os dados foram obtidos em academias localizadas na cidade de Campina Grande - PB.

4.5 - Critérios de inclusão e exclusão:

Foram incluídas as academias que são legalizadas no CREF de Campina Grande e foram excluídas as academias que não são legalizadas.

4.6 - Instrumento de coleta de dados:

A pesquisa foi feita através de entrevista a ser realizada com o responsável pela academia, para obtenção dos dados de quantas academias possuem avaliação física, qual tipo de avaliação possui e o motivo das demais academias não possuírem esse componente.

4.7- Procedimentos de coletas de dados:

Os dados foram coletados através de um questionário de perguntas, feito em forma de entrevista ao responsável por cada academia visitada.

4.8- Processamentos e análise dos dados:

Após as coletas os dados foram armazenados e analisados por um programa estatístico SPSS versão 13.0.

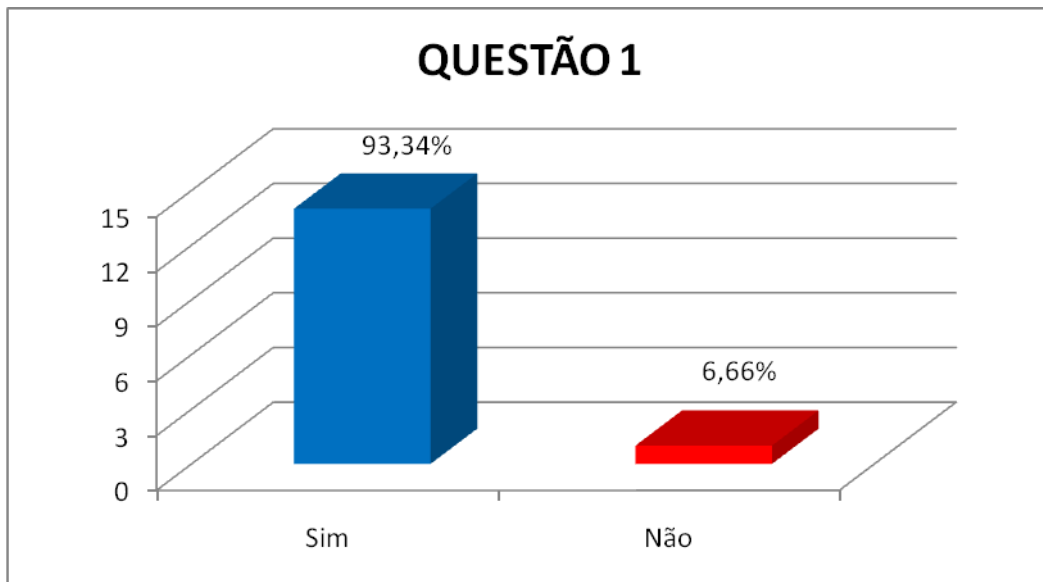
4.9- Aspectos éticos:

Todas as academias pesquisadas foram informadas que os nomes das academias e dos profissionais questionados seriam preservados e não entrariam no documento escrito, também deixamos claro que o questionário era opcional e só responderam as perguntas os profissionais que optaram por isso, como também foram seguidas todas as exigências determinadas pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba.

5.0 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados dos gráficos abaixo foram obtidos após análise das questões utilizadas em forma de questionário nas academias pesquisadas.

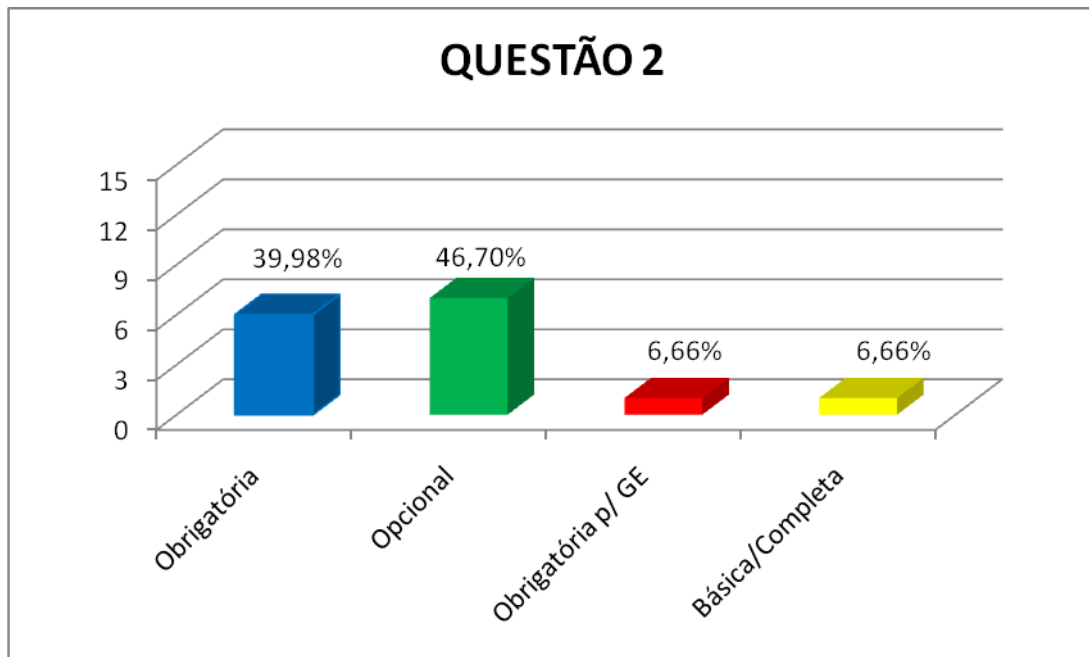
De acordo com a figura 1 abaixo referente à primeira questão que teve como pergunta “Sua academia possui avaliação física/funcional dos alunos iniciantes?” obtivemos um índice de 93,34% positivo e 6,66% negativo.



Levando-se em consideração que a avaliação física é uma área muito importante dentro das academias, tivemos um interesse maior em saber se essa avaliação era no geral aplicada obrigatoriamente ou se era um serviço opcional para os alunos.

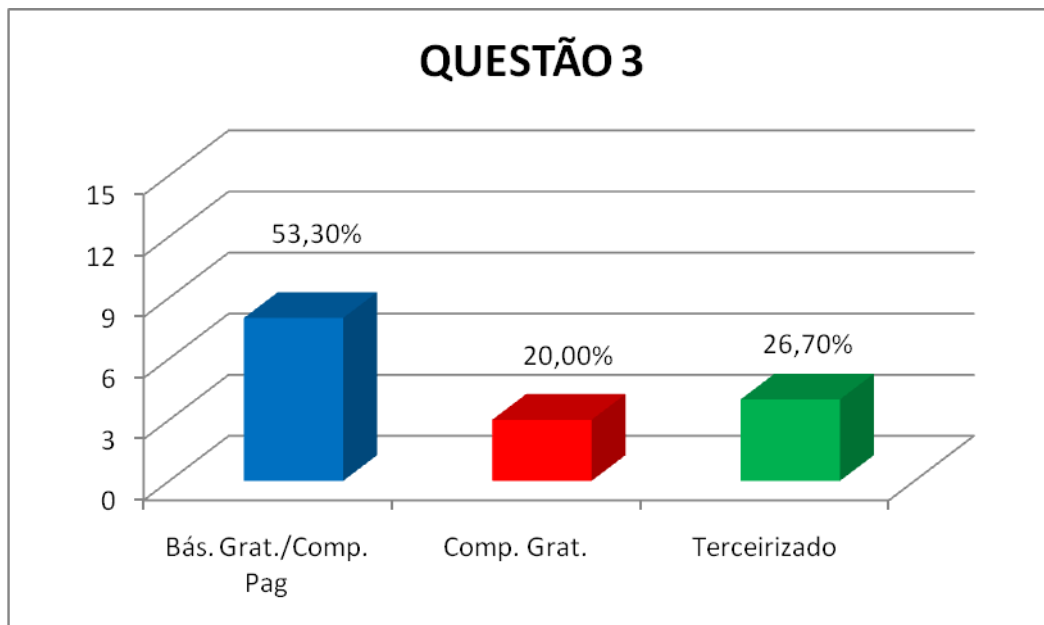
Na figura 2, que se refere à segunda questão, que teve como pergunta: “Essa avaliação é obrigatória ou opcional?”, obtivemos quatro tipos de respostas onde 39,98% responderam que é obrigatória, 46,70% responderam que é opcional, 6,66% responderam que só é obrigatória para grupos especiais e por fim 6,66% responderam que a básica é obrigatória e a completa é opcional.

Com a aplicação dessa questão percebemos que alguns dos profissionais questionados responderam que essa avaliação é obrigatória, mais tiveram muita cautela na resposta.



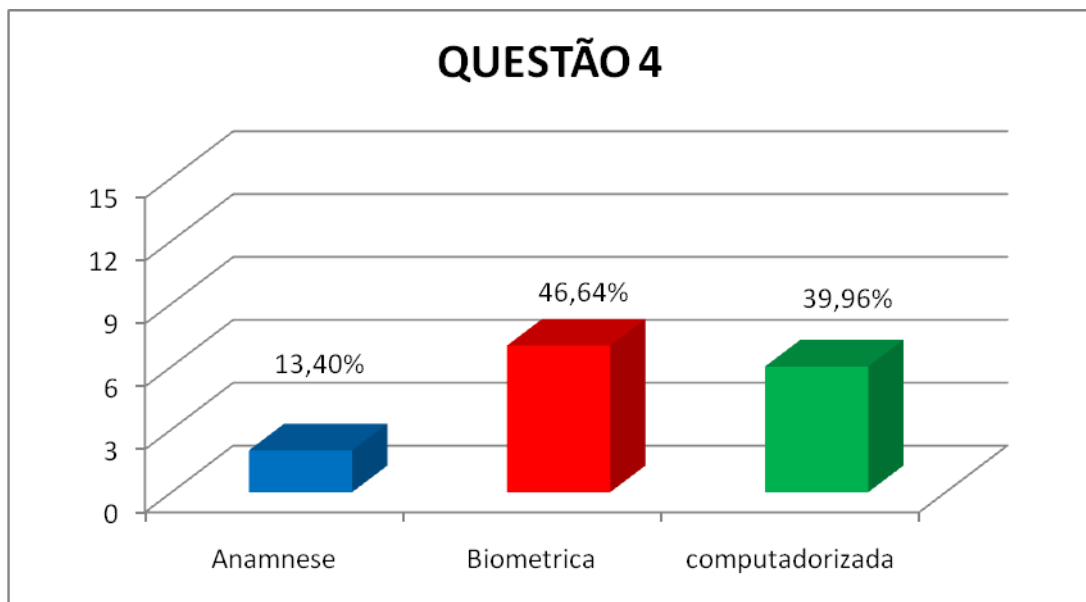
Na terceira questão que teve como pergunta: “Essa avaliação é oferecida pela academia ou é um serviço terceirizado que o aluno precisa pagar por fora pra utilizá-lo?”, obtivemos os seguintes resultados: 53,30% responderam que a avaliação básica que é composta só por medidas de perímetros corporais e pesagem é grátis e a completa é paga, 20,00% respondeu que é oferecida pela academia grátis e 26,70% respondeu que é um serviço terceirizado.

Nessa questão notamos que alguns dos profissionais questionados, entraram em contradição com a resposta da segunda questão.



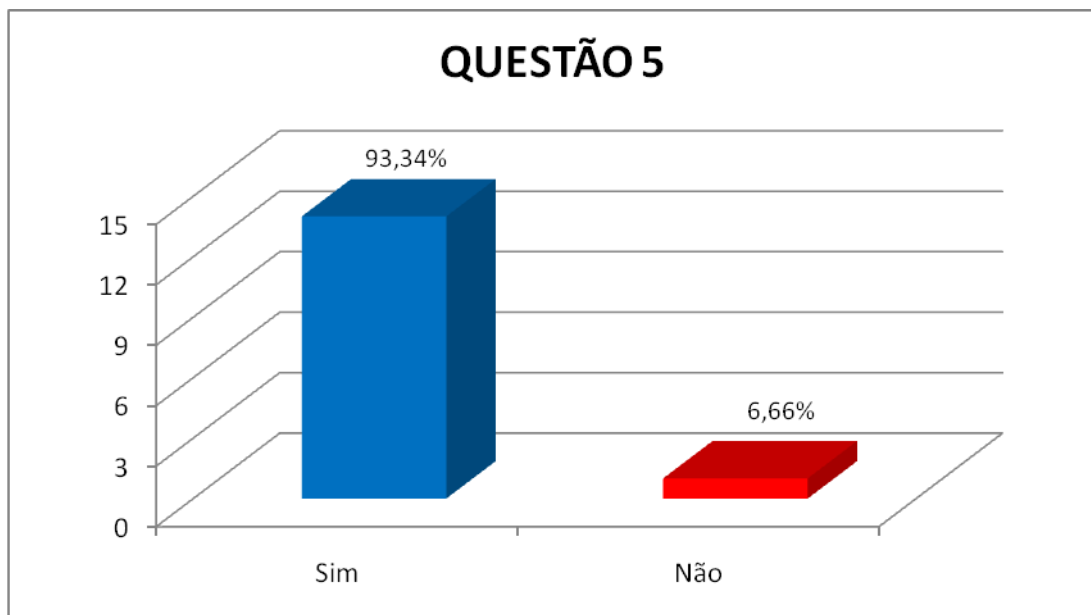
Na questão 4, que tem como pergunta: “Que tipo de avaliação é oferecida por sua academia?”, obtivemos que 13,40% destacaram a anamnese como o principal item utilizado para avaliação física na sua academia, 46,64% destacaram a biométrica e 39,96% falaram que utilizam a computadorizada.

Nessa questão notamos a falta de conhecimento da área de avaliação física de alguns profissionais de educação física que foram questionados, onde alguns não sabiam responder ou até pediam ajuda a outros profissionais ali presente para a complementação da sua resposta.



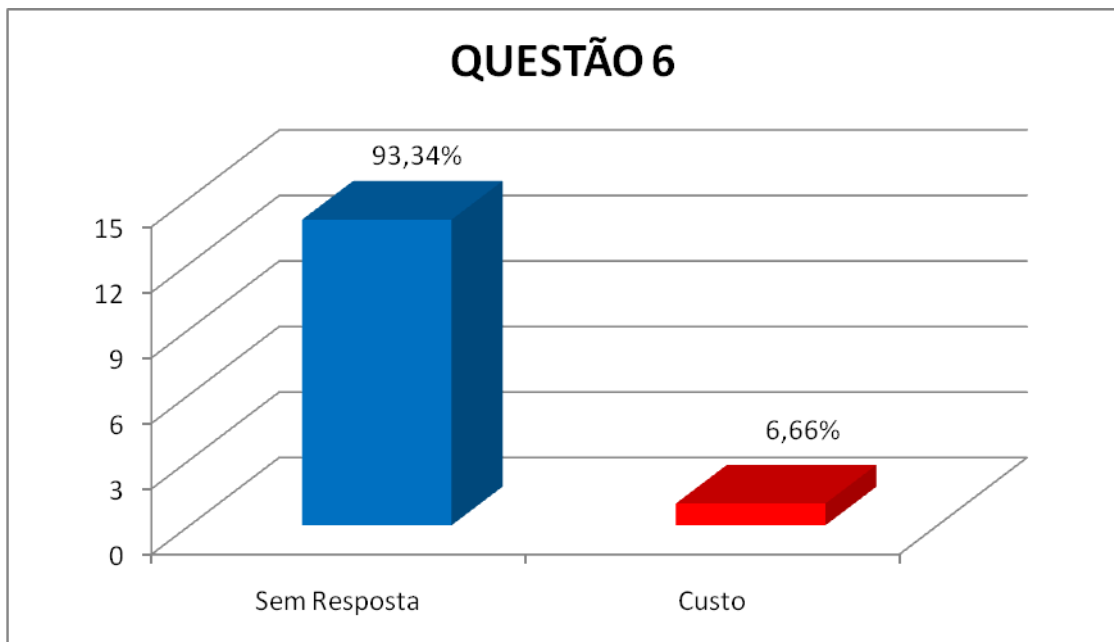
De acordo com a figurada 5, abaixo ilustrada e referente à quinta questão, que tinha como pergunta: “Vocês utilizam os resultados dessa avaliação para prescrever o programa de treinamento dos alunos?”, obtivemos que 93,34% responderam que sim e 6,66% responderam que não.

Nessa questão notamos que, os resultados obtidos não se referem à realidade, pois, durante o questionamento percebemos que mesmo as academias que afirmaram possuir avaliação física não usam esse item obrigatoriamente e sim de uma forma opcional, e mesmo assim esses alunos que não são avaliados recebem um programa de exercícios.



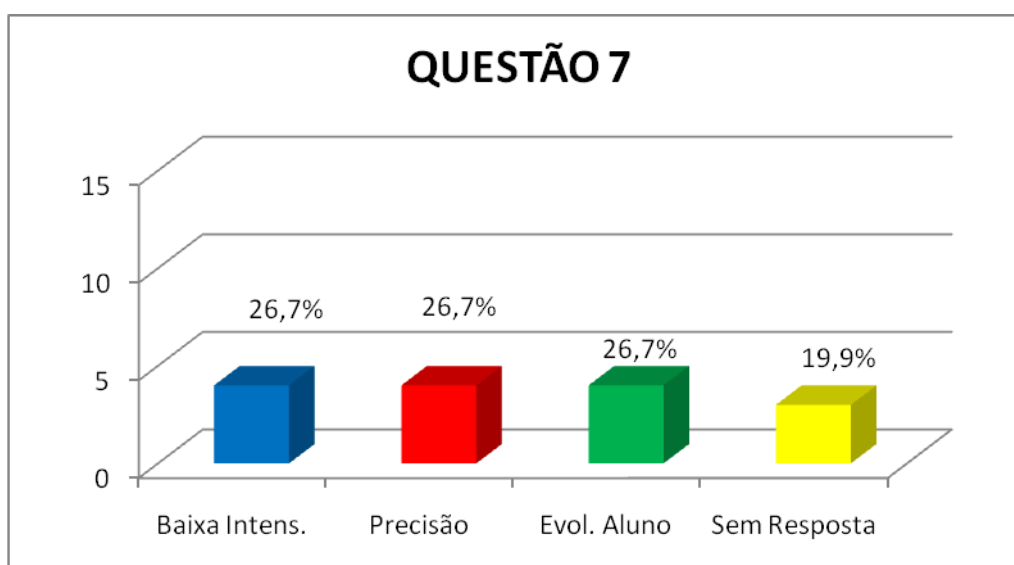
Na questão 6, que perguntava: “Caso não seja oferecido, por que vocês não utilizam esse serviço?”, obtivemos que 93,34% não precisou responder e 6,66% responderam que não oferece pois os custos são muito alto.

Nessa questão percebemos que o profissional que afirmou não fazer avaliação física nos seus alunos destacou que esse serviço não é oferecido porque não compensa, pois os custos da avaliação são caros em relação à mensalidade da academia, percebemos também que o mesmo não tinha o devido conhecimento sobre o assunto.



Na questão 7, foi abordada a seguinte pergunta: “Como vocês fazem para prescrever com precisão e com cautela um programa de treinamento aos alunos que não são avaliados periodicamente?” e obtivemos que 26,7% respondeu que prescrevendo exercícios de baixa intensidade, 26,7% respondeu que não tem como ter precisão na prescrição sem ter avaliado o aluno, 26,7% respondeu que prescreve devido a evolução do aluno e 19,9% não respondeu.

Nessa questão notamos que em muitas academias, mesmo sem ter um acompanhamento do professor com o aluno através de uma avaliação física ou ate mesmo de uma observação dentro da própria academia, é prescritos programas de treinamentos periodicamente sem nenhuma cautela e precisão, podendo assim causar vários danos a saúde do aluno.



6.0 CONCLUSÃO

Com base no estudo feito podemos concluir que a maioria das academias afirma fazer a avaliação física nos seus alunos, mas no decorrer do questionário quando nos aprofundamos mais no assunto, notamos insegurança nas respostas e principalmente contradição de alguns questionados.

Verificamos também que, muitos profissionais tiveram dificuldade em falar no assunto avaliação física, pois alguns tinham pouco conhecimento do assunto e outros não tinham praticamente conhecimento algum sobre o mesmo.

Notamos também que os custos da avaliação física foi um dos principais fatores levantados pelos profissionais que afirmaram não possuir uma avaliação física completa gratuita, sendo assim, os alunos que tivessem interesse em fazer essa avaliação teriam que recorrer a serviços terceirizados ou até a pagar uma taxa dentro da academia para usufruir desse serviço.

Constatamos também que por ser uma área de pouco conhecimento populacional deixa em aberto muitos fatores que é de extrema importância na hora de ser prescrito qualquer tipo de exercício físico, pois com essa avaliação podemos não só prevenir lesões mais também obter resultados mais expressivos.

O trabalho foi de extrema importância, não só para a conclusão do curso como também para toda população frequentastes de academias e todas as pessoas apaixonadas por atividade física com segurança. Vimos que o trabalho feito nas academias não tem só pontos positivos, mais quando feito sem uma orientação profissional também tem seus pontos negativos que podem vir a causar danos à saúde prejudicando ou até limitando a vida dessas pessoas.

Vale salientar que esse estudo servirá para linhas de pesquisas futuras, por ser um tema importantíssimo e pouco pesquisado se tornando limitado em relação a materiais literários publicados, como também no que se refere à informação e conhecimento público, dificultando assim para quem trabalha em academias, para quem procura esses serviços como também para quem pesquisa sobre esse assunto.

7.0 REFERÊNCIAS

- ARTIOLI, Guilherme G., *A importância de uma avaliação física bem planejada e conduzida*. São Paulo, (2000)
- DELGADO, Leonardo de Arruda, Appud (Pollock, 1986), *Avaliação Neuromotora, São Luis 2004*.
- FERNANDES FILHO, José. *A Prática da Avaliação Física*. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- KMITA, Silvério Fonseca et al. *Estudo ergonômico para o dimensionamento de uma academia de musculação e ginástica*, Rio Grande do Sul – UFRGS (2000).
- KNOPLICH, J. *Enfermidades da Coluna Vertebral*. 3.ed. São Paulo: Robe Editorial, 2003.
- PANERO, J., ZELNIK, M.(1993) – *Las Dimensiones Humanas Em Los Espacios Interiores* – Estándares Antropométricos. México: Ediciones G. Gill. 320p.
- PINHEIRO, Daisy. *Cineantropometria*. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/avalia1.htm> >. Acesso em: 10 Agosto 2010.
- PINTO, M. V. M. et al, Appud (Guedes & Guedes, 1998, Farinatti & Monteiro, 1992) *Estudo correlacional entre medidas de circunferência e percentual de gordura corporal em crianças de 7 a 10 anos de idade*. Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 112 - Septiembre de 2007.
- PINTO, M. V. M. et al. *Estudo correlacional entre medidas de circunferência e percentual de gordura corporal em crianças de 7 a 10 anos de idade*. Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 112 - Septiembre de 2007.
- SCALDAFERRI, Danton Braga Dias, MATOS, Vagner de Albuquerque, *A Competitividade do Setor de Academias de Ginástica em Salvador*. Artigo (graduação em administração) Universidade de Salvador, Salvador. 2008.
- SILVA, A. S. et al. *Prevalência de alterações posturais para prescrição do programa de exercícios em academias de ginástica – PB*. Rev. Saúde. Com 2005; 1(2): 124-133.
- TOSCANO, José Jean de Oliveira, *Academia de ginástica: um serviço de saúde latente*, Rev. Bras. Ciên. e Mov., Brasília v. 9 n. 1, janeiro 2001, p. 40-42.
- TOSCANO, José Jean de Oliveira, *Academia de ginástica: um serviço de saúde latente*, Rev. Bras. Ciên. e Mov., Brasília v. 9 n. 1, janeiro 2001, p. 40-42.
- TRIBASTONE, F., *Tratado de Exercícios Corretivos Aplicados à Reeducação Motora Postural*. São Paulo: Manole, 2001.

VERDERI, Érica. *A importância da avaliação postural*. Revista Digital - Buenos Aires
- Año 8 - N° 57 - Febrero de 2003.

APÊNDICE

Questionário:

- 1- Sua academia possui avaliação física/funcional dos alunos iniciantes?
- 2- Essa avaliação é obrigatória ou é opcional?
- 3- Essa avaliação é oferecida pela academia ou é um serviço terceirizado que o aluno precisa pagar por fora pra utilizá-lo?
- 4- Que tipo de avaliação é oferecida por sua academia?
- 5- Vocês utilizam os resultados dessa avaliação para prescrever o programa de treinamento dos alunos?
- 6- Caso não seja oferecido, por que vocês não utilizam esse serviço?
- 7- Como vocês fazem para prescrever com precisão e com cautela um programa de treinamento aos alunos que não são avaliados periodicamente?