

**PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO E OBJETIVOS ALMEJADOS NA
MUSCULAÇÃO: RELAÇÃO ENTRE PROFESSORES E ALUNOS DE ACADEMIAS
DE PARNAMIRIM-RN**

Diogo Carlos de Lemos¹
Jason Azevedo de Medeiros²

RESUMO

Um programa de musculação para se obter um bom resultado necessita ser administrado por profissionais qualificados que tenham habilidades de associar as necessidades de cada um com o programa apropriado. Existem várias possibilidades a se aplicar programas de treinos e exercícios, mas cabe ao profissional da educação física analisar os objetivos desejados do aluno aonde quer chegar. Partindo desse pressuposto, o presente estudo tem como objetivo descrever o perfil das respostas dos professores e dos alunos quanto às concordâncias do objetivo almejado. A amostra foi constituída por praticantes de musculação com no mínimo seis meses de frequência de treino na mesma academia e com o mesmo professor. Fizeram parte do estudo homens e mulheres com idades entre 20 a 35 anos, os quais responderam um questionário apresentando perguntas direcionadas aos alunos e aos profissionais de educação física sobre os objetivos a serem alcançados pelos alunos e os métodos de treinamento prescritos por seus professores. Os resultados demonstraram que 75% da população investigada desejam emagrecimento, enquanto os outros 25% buscam hipertrofia. Quanto às relações entre professor-aluno, se tratando de prescrição, 75% dos professores afirmaram que seus treinos condizem com a avaliação física, enquanto 56% dos alunos confirmaram essa posição. Com esse estudo, concluímos que a população tem buscado uma melhor saúde e qualidade de vida. Buscando também um melhor auxílio, com professores qualificados que atentam para a importância da avaliação física, e que suas prescrições corroborem com os objetivos e limitações dos alunos.

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. E-mail: dlemosedf@hotmail.com

² Professor Orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: jason.medeiros1@hotmail.com

Palavras-Chave: Educação Física. Treinamento. Responsabilidade Profissional. Avaliação física. Prescrição de treinamento.

**PRESCRIPTION OF TRAINING AND OBJECTIVES INTENDED IN WEIGHT:
RELATIONSHIP BETWEEN TEACHERS AND STUDENTS PARNAMIRIM-RN
ACADEMIE**

ABSTRACT

A weight training program to achieve a good result, needs to be administered by qualified professionals who have skills to link the needs of each one with the most appropriate program. There are several possibilities to apply training and exercise programs, but it's up to the professional to analyze the desired goals of the client and where he want to be. Based on this assumption, the present study aims to describe the profile of teachers' answers and the students, as the concordances of the desired goal. The sample consisted of people who do weight training at least six months of training in the same gym and often with the same teacher. Participants were men and women aged 20 to 35, who answered a questionnaire featuring questions directed to students and physical education professionals, about the objectives to be achieved by students and the training methods prescribed by their teachers. The results showed that 75% of the population investigated want a weight loss program, while the other 25% seek muscular gains. About the relationship between teacher and student, in the case of prescription, 75% of teachers said their training work together with the physical tests, while 56% of students confirmed this position. With this study, we conclude that the population has sought better health and quality of life. Seeking also better aid, with qualified teachers who regard the importance of physical evaluation, and their prescriptions corroborating with the objectives and limitations of students and clients.

Keywords: Physical Education and training. Professional responsibility. Physical assessment. Training prescription.

1 INTRODUÇÃO

Existem várias possibilidades a se aplicar programas de treinos e exercícios, mas cabe ao profissional da educação física analisar os objetivos desejados do aluno aonde quer chegar. O profissional da educação física tem o poder de prescrever e determinar os tipos e quantidades de treinos e exercícios que vai oferecer a cada indivíduo (MACHADO, 2010).

A avaliação física é de extrema importância para que o profissional da educação física possa direcionar e aplicar os métodos de treinamento adequado para cada aluno seja nas academias ou em quaisquer outros esportes. A avaliação física são técnicas de medidas, que na aplicação dar resultados quantitativos ou qualitativos, que são utilizados para um planejamento adequado de treinamento (MACHADO, 2010) Estas podem ser constituídas de testes, antropométricos e físicos, que identificam o estado atual de condicionamento físico, seja neuromuscular, cardiorrespiratório e de composição corporal. Para iniciar um teste, é necessário que se obtenha uma boa anamnese, que nada mais é que um questionário para identificar seus hábitos alimentares, algumas doenças hereditárias, histórico de cirurgias e de atividades físicas (VIEIRA, 2015).

Um programa de musculação para se obter um bom resultado necessita ser administrado por profissionais qualificados que tenham habilidades de associar as necessidades de cada um com o programa apropriado. A diversidade de formas de treinamento existente, usualmente traz confusões em função à prescrição dos exercícios e muitas vezes as comunicações repassadas são impróprias. A população inserida na atividade de musculação precisa ter um conhecimento maior sobre o mesmo (VALDIR, 2012).

Em inúmeras vezes, as pessoas visam por maneiras de treinamento na musculação sem ter uma visão adequada em relação a qualidade e precisão do treinamento. Contudo, o profissional da educação física é habilitado para a prescrição determinada. No entanto, no dia-a-dia está pratica nem sempre acontece. Pessoa com baixo conhecimento científica, direcionam treinamentos com embasamento impróprio utilizando de repetições de conceitos e ideias sem fundamentos (LIMA; CHAGAS, 2008).

Sabendo que a avaliação física consegue coletar diferentes informações para contribuição da prescrição do treinamento de um indivíduo, decidimos por investigar

como os profissionais de educação física estão tomando como base para a prescrição de seus alunos. Partindo desse pressuposto formulamos nosso problema, que é Investigar o método de treinamento aplicado pelo profissional de educação física junto ao objetivo almejado pelo aluno.

2 METODOLOGIA

O estudo é descritivo de corte transversal.

Este estudo teve como intuito principal, adquirir informações sobre os profissionais da educação física que atuam em sala de musculação em academias de PARNAMIRIM/RN. Foi realizado com a população que treina no período de seis meses a um ano na mesma academia, e lá mesmo foi aplicado um questionário com os professores e alunos no mesmo horário de treino, tendo em vista sobre as metodologias de treinamento empregadas na prática da musculação e como periodizar os treinos dos seus alunos de acordo com seus objetivos e necessidades.

A amostra foi composta por homens e mulheres no total de sessenta (60) alunos com quatro (4) professores com seis meses a um ano de treino na mesma academia, com idade entre 20 a 35 anos.

O questionário foi aplicado de forma individual para professores e alunos. Seu objetivo era saber se o profissional realizava a avaliação física, a frequência da mesma, e se o treino condiz com o resultado ou objetivos do aluno. Posteriormente verificou-se as fichas de treinamento prescritas pelo profissional de educação física.

A análise estatística foi baseada em percentil das respostas dos professores e alunos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados foram tratados por meio de frequência de respostas e posteriormente sendo analisados em percentuais.

Os Gráficos abaixo representam as respostas em percentuais dos professores juntamente às respostas dos alunos. O círculo externo do gráfico encontra-se os valores percentuais dos professores e o círculo interno, dos alunos.

Figura 1 – Respostas dos professores e alunos sobre a pergunta de qual seria o objetivo na academia



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

De acordo com o questionário os professores responderam que 25% da amostra buscam hipertrofia e 75% emagrecimento.

A partir das informações coletadas podemos observar que 75% Os indivíduos que procuram por uma academia tem como objetivos a estética corporal como emagrecimento, ganho de massa corporal, hipertrofia, entre outros (KLEIN; SILVA, 2003). Já os alunos responderam que 41% buscam hipertrofia, 20% buscam qualidade de vida, 31% buscam emagrecimento e 8% buscam definição.

Nas informações coletadas podemos observar que 41% buscam hipertrofia, sendo que no estudo de Saba (2001) aponta a estética corporal como uma dos principais objetivos que são mais procurados em academias, sendo assim a grande quantidade de pessoas que buscam ter um corpo bonito.

Figura 2 – Respostas dos professores e alunos sobre a pergunta de como era identificado o nível de atividade física



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

De acordo com o questionário para se saber como é a identificação do nível de atividade física, os professores responderam que 25% é com a avaliação física,

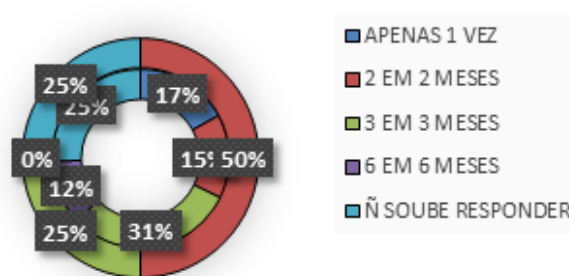
25% não souberam responder e 50% é com a conversa direta com os alunos.

Podemos observar nas informações coletadas que 50%, é conversar com o aluno. É muito importante saber os motivos que estimulam as pessoas a praticarem atividade física, para os profissionais de educação física identificar os motivos, para assim poder passar de acordo com as necessidades de cada indivíduo (PAIN, 2003).

Os alunos responderam que 5% é com o questionário IPAQ, 54% com a avaliação física, 39% é com a conversa entre eles e 2% não souberam responder.

Nas informações coletadas dos alunos 54% mostram que é identificado as suas aptidões físicas através da avaliação física. O exercício físico vem sendo uma das mais consideradas estratégias para melhorar a aptidão física, proporcionando melhoras para a saúde e para todos os aspectos.

Figura 3 – Respostas dos professores e alunos sobre a pergunta sobre a realização de uma avaliação física e o tempo para reavaliação



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

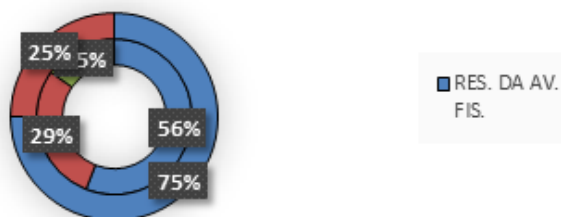
De acordo com o questionário para saber se fazem avaliação física e de quanto tempo era a reavaliação, os professores responderam que 50% realizam de 2 em 2 meses, 25% realizam de 3 em 3 meses e 25% não souberam responder.

Nos dados coletados, os professores responderam que 50% realizam de 2 em 2 meses com o intuito de se saber a progressão dos seus alunos. Avaliar o condicionamento físico inicialmente do aluno é de extrema importância para a prescrição da atividade mais eficaz para proporcionar as necessidades e objetivos dos alunos, é exatamente nesta ocasião que mostra a importância da avaliação física para o professor fazer a professor (COSTA, 2007).

Os alunos responderam que 17% realizam apenas uma vez, 15% realizam de 2 em 2 meses, 31% realizam de 3 em 3 meses e 25% não souberam responder. Já nos dados coletados dos alunos, 31% realizam de 3 em 3 meses, assim mostra

que é preciso um melhor tratamento tanto na relação dos equipamentos quanto no tratamento pessoal, para assim os clientes ter um maior benefício (CASTRO apud RODRIGUES; JUPI, 2004).

Figura 4 – Respostas dos professores e alunos sobre em que se baseou a prescrição do treinamento



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

De acordo com o questionário para se saber em que foi baseado a prescrição do treinamento, os professores responderam que 75% se basearam nos resultados da avaliação física e 25% no desejo do aluno, os alunos responderam que 56% se basearam nos resultados das avaliações físicas, 29% no desejo do aluno e 15% não souberam responder. Para que o professor tenha os resultados do condicionamento físico e a melhora em meses da prática das atividades dos seus alunos mais concretos, através de resultados aplicados em testes, e a necessidade do aluno fazer as avaliações físicas periódicas (COSTA, 2007).

Figura 5 – Respostas dos professores e alunos sobre o acompanhamento da progressão em relação ao objetivo a ser alcançado.



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

De acordo com o questionário para se saber como é o acompanhamento da progressão em relação ao objetivo a ser alcançado os professores responderam que 50% são acompanhados com a avaliação física e 50% visualmente, os alunos

responderam que 51% que são acompanhados pela avaliação física, 27% visualmente, 15% verbalmente e 5% não souberam responder. Podemos observar que nos dados coletados os professores responderam 50% pela avaliação física e 50% visualmente, As recomendações das atividades físicas se diferenciam nos estilos de vida de pessoa para pessoa (OLIVEIRA; FURTADO, 1999), e os alunos que 51% são acompanhados pela a avaliação física.

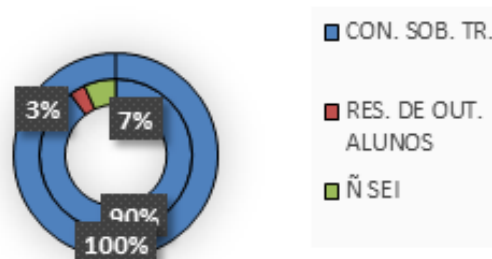
Figura 6 – Respostas dos professores e alunos sobre como são elaboradas as fichas de treinamento.



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

De acordo com o questionário para responder como são elaboradas as fichas de treinamentos, os professores responderam que 75% são elaboradas individualizados e 25% pelas sequências de treinos. Os alunos responderam que 81% são elaboradas individualizados, 17% pela sequência de treino e 2% não sabiam responder. Nos dados coletados, os professores responderam 75% e alunos 81% que os treinos são individualizados, Motivação é um termo que se dirige em qualquer um comportamento para o objetivo que se inicia para um determinado alcance, com isso provoca realizações do que foi determinado, sendo assim quaisquer indivíduos podem praticar as mesmas atividades, só que cada um com suas razões comuns (PAIN, 2003).

Figura 7 – Respostas dos professores e alunos sobre a confiança passada do professor ao aluno para que este sinta-se estimulado a alcançar seus objetivos.

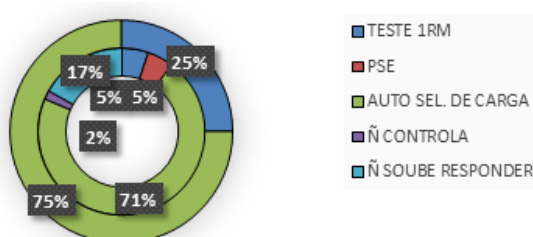


Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

De acordo com o questionário para se saber a confiança dos professores para os alunos se sintam estimulados a alcançar os seus objetivos, os professores responderam 100% que é transparecido o conhecimento sobre treinamento, e os alunos responderam que 90% ele transparece o conhecimento sobre o treinamento, 3% que é pelo resultado de outros alunos e 7% que não souberam responder.

Observamos que 100% dos professores e 90% dos alunos responderam o questionário que o profissional da educação física passa o conhecimento e estimulam para chegar ao seu objetivo. É importante ressaltar ainda que a qualidade do serviço já deva partir do profissional de atividade física, pelo fato de trabalhar diretamente com o maior bem que uma pessoa pode possuir: a vida. Sendo responsável em informar, aconselhar e dar assistência constante ao cliente, tendo a análise da satisfação, uma ferramenta que auxilia nesse processo de ganho de resultado esperado pelo cliente (CFEF, 2000).

Figura 8 – Respostas dos professores e alunos sobre como é controlada a intensidade do treinamento.



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

De acordo com o questionário para se saber como é controlada a intensidade do treinamento, os professores responderam que 25% é controlada no teste de 1RM e 75% é controlada com o auto seleção de cargas, os alunos responderam que 5% é controlada no teste de 1RM, 5% pelo PSE, 71% em auto seleção de cargas e 17% não souberam responder. Nos dados coletados os professores responderam que 75% os alunos são avaliados pela auto seleção de cargas, O profissional tem o poder de interventor em qualquer objetivo que o indivíduo queira alcançar (BACH; BERESFORD, 2003), e os alunos responderam que 71% são avaliados pelo o mesmo.

Figura 9 – Respostas dos professores e alunos sobre a presença de alguma patologia, doenças crônicas ou problemas articulares.



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

De acordo com o questionário para se saber se tem a presença de alguma patologia, doenças crônicas ou problemas articulares, os professores responderam 100% que não há a presença de pessoas com alguma patologia, os alunos responderam 5% que sim, 93% que não há a presença de pessoas com alguma patologia e 2% não souberam responder. Nesse estudo mostra que 100% das academias não apresentam patologias, existem relações entre exercícios físicos e doenças humanas nos aspectos profiláticos e terapêuticos (SANTAREM, 2002).

Figura 10 – Respostas dos professores e alunos sobre os objetivos desejados.



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

De acordo com o questionário para se saber se os alunos estão chegando ao seu objetivo, os professores responderam 100% que estão chegando ao seu objetivo, os alunos responderam que 61% que sim, 7% que não, 30% que talvez e 2% não souberam responder. Nos dados coletados nas academias mostra que 100% dos professores responderam que os alunos estão chegando ao seu objetivo e alunos responderam que 61% estão satisfeitos com os treinos e objetivos que estão alcançando. O ser humano tem a preocupação de ter um corpo perfeito, e tem esquecido da saúde e bem estar para ter uma melhor qualidade de vida e poder praticar as atividades físicas como o instrumento para usar como a prevenção e melhorar a sua imunidade (GOLDY, 2000, p. 17-18).

4 CONCLUSÃO

Com esse estudo, concluímos que a população tem buscado uma melhor saúde e qualidade de vida. Buscando também um melhor auxílio, com professores qualificados que atentam para a importância da avaliação física, e que suas prescrições corroborem com os objetivos e limitações dos alunos.

REFERÊNCIAS

BACH, César Madeira; BERESFORD, Heron. Intervenção profissional na avaliação da possibilidade de intervenção do profissional de educação física, em uma prática preventiva de saúde, nos níveis secundário e terciário, dentro de um enfoque legal, moral e epistemológico. **Fitness e Performance**, v. 2, 2003.

BARBANT, Valdi. **Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo**. 2012. Disponível em: <<http://www.eeferp.usp.br/paginas/docentes/Valdir/mpb.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2016.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CFEF). **Código de Ética**. Rio de Janeiro, 2000.

COSTA, Roberto Fernandes da. **Avaliação Física**: a melhor forma de você praticar exercícios físicos: introdução a avaliação física. Mar., 2007. Disponível em: <<http://www.fitmail.com.br/si/site>>. Acesso em: 15 jun. 2016.

CARVALHO, Y. M. Práticas corporais e comunidade: um projeto de educação física no Centro de Saúde Escola Samuel B. Pessoa (Universidade de São Paulo). In: FRAGA, A. B.; WACHS, F. (Orgs.). Educação Física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção. 2. ed. Porto Alegre: UFRGS, 2007.

FLECK, William J. Kraemer; MADURO, Cecy Ramires. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999

GIANOLLA, F. **Musculação**: conceitos básicos. São Paulo: Manole, 2003.

GODY, Milton. **Revista Fiticor**, p. 17-18, 2000.

KLEIN, Alexander; SILVA, Tahra Karina Acerra Silva. **A pratica de exercício na promoção de um estilo de vida ativa.** São Paulo: Koogan, 2003.

LIMA, F. V. CHAGAS, M. H. **Musculação: variáveis estruturais.** Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008

Machado, Alexandre Fernandes. **Manual de avaliação física.** São Paulo: Ícone, 2010.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do Exercício: energia, nutrição, e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara, 2008.

OLIVEIRA, Ricardo Jacó; FURTADO Adriana Cardoso. Envelhecimento, sistema nervoso e o exercício físico. **Revista digital, Educación Física y Deportes**, Distrito Federal, set. 1999. Disponível em: <www.efdeportes.com>. Acesso em: 19 jun. 2005.

PAIN, Cristina. Voleibol, que fatores leva a sua pratica?. **Revista Virtual EFartigos**, Natal, v. 1, n. 22, out 2003.

POEHLMAN, E. T. Special considerations in design of trials with elderly subjects: Unexplained weight loss, body composition and energy expenditure. **Journal Of Nutrition**, v. 129, 1S Suppl, p. 260S-263S, 1999.

REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. **Morte Súbita no Exercício e no Esporte**, São Paulo, v. 11, ago. 2005.

RODRIGUES, Márcia Aparecida; JUPI, Viviane da Silva. O comportamento do consumidor: fatores que influenciam em sua decisão de compra. **Revista de Administração Nobel**, jan./jun. 2004.

SABA, F. **Aderência: a pratica do exercício em academias.** São Paulo: Mande, 2001.

SANTAREM, José Maria. **Hipertrofia muscular aptidão física, saúde e qualidade de vida.** São Paulo, 2002. Disponível em: <saudetotal.com>. Acesso em: 19 jun. 2005.

SMITH, L. K.; WEISS, E. L.; LEHMKUHL, L. D. **Cinesiologia Clinica de Brunnstrom.** São Paulo: Manole, 1997.

TAPPE, K. et al. Habit formation among regular exercisers at fitness centers: an exploratory study. **Journal of Physical Activity e Health**, v. 10, n. 4, p. 607-613, 2013.

TELES, C. et al. Posição oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte: atividade física e saúde. **Rev. Bras. Med. esp.**, v. 2, n. 4, out./dez., 1996.

VIEIRA, Alexandre. A importante relação da atividade física e a pessoa com Síndrome de Down. **Site Médico**. 2015. Disponível em: <<http://www.sitemedico.com.br/site/boa-forma/fitness/7419-a-importante-relacao-da-atividade-fisica-e-a-pessoa-com-sindrome-de-down>>. Acesso em: 16 jun. 2016.

WEINECK, J. **Manual de Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 1989.