



15º Congresso Nacional de Iniciação Científica

TÍTULO: PERCENTUAL DE ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO QUE REALIZAM AVALIAÇÃO FÍSICA NA CIDADE DE CATANDUVA-SP

CATEGORIA: EM ANDAMENTO

ÁREA: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

SUBÁREA: EDUCAÇÃO FÍSICA

INSTITUIÇÃO: FACULDADES INTEGRADAS PADRE ALBINO

AUTOR(ES): CAROLINE APARECIDA ORIQUE, MAYARA ROSA DOS SANTOS

ORIENTADOR(ES): IGOR AUGUSTO BRAZ

COLABORADOR(ES): JOÃO VÍTOR FACCHIN, ROXANE RINALDI, WILKO RODRIGO

Realização:



Apoio:



1. RESUMO

Ao iniciar um programa de exercícios físicos em academias, diversos indivíduos começam as atividades sem a realização prévia de uma avaliação física. Em determinadas situações, isso ocorre porque em algumas academias a avaliação física sequer é oferecida. Os resultados de avaliações diagnósticas, formativas e somativas são importantes parâmetros em situações de início, acompanhamento e término de um período de treinamento de atividades físicas planejadas. Profissionais de Educação Física devem ter capacidade satisfatória para realizar uma avaliação física corretamente a fim de conhecer seu cliente e prescrever os exercícios físicos a partir de um referencial seguro. Pautado nisso, é relevante conhecer qual o percentual de academias que oferecem este tipo de serviço. Com isso, o objetivo do presente estudo foi calcular o percentual de academias que oferecem avaliação física na cidade de Catanduva-SP. Para tanto, entrevistas através de contato telefônico foram realizadas. 94,5% das academias questionadas afirmam que fazem avaliação física. 5,5% afirmam que não realizam nenhum método de avaliação.

2. INTRODUÇÃO

Para iniciar a prática de um programa de exercícios físicos é necessário que se obtenha as informações do indivíduo para que seja possível planejar um programa de treinamento adequado. As pessoas que almejam se inserir em uma academia necessitam realizar uma avaliação física prévia para que o profissional de educação física tenha ferramentas apropriadas para definir os objetivos primordiais do novo praticante. Aconselha-se uma avaliação física diagnóstica, desde uma anamnese até testes físicos, visto que essas informações fornecem ferramentas para que os objetivos e o planejamento de um programa de exercícios físicos sejam estabelecidos de maneira adequada. As informações advindas de uma avaliação física podem ser úteis para identificar quais doenças, limitações e peculiaridades do novo praticante de exercícios físicos. Mais além, possibilita o acompanhamento dos resultados com a prática regular de atividades físicas planejadas. Para a melhoria da qualidade de vida da população que adere a um estilo de vida mais ativo fisicamente, é importante proporcionar uma avaliação física realizada de maneira correta desde o início das atividades, até a evolução dos resultados previstos do programa. É visto também como um fator motivacional para o praticante traçar objetivos e tentar superá-los. No entanto, é importante que os estabelecimentos voltados para a prática de exercícios físicos incentivem os clientes a realizarem avaliações físicas periodicamente. Todavia, alguns estabelecimentos não oferecem avaliações físicas.

3. OBJETIVOS

O objetivo do presente estudo é calcular o percentual de academias de musculação que realizam avaliações físicas na cidade de Catanduva-SP.

4. METODOLOGIA

Foi feito um estudo transversal e quantitativo. O presente estudo será utilizado como um projeto-piloto para uma futura investigação, mais abrangente.

5. DESENVOLVIMENTO

A busca pelas academias se deu por lista telefônica. Foram questionadas 18 (dezoito) academias residentes em Catanduva–SP. A pergunta foi: “Vocês oferecem avaliação física aos clientes da academia?”. Nesse estudo, ao entrar em contato com as academias foi possível realizar outros questionamentos e assim, observar que as academias se distinguem nos métodos de avaliação física, de acordo com o público que atendem.

6. RESULTADOS PRELIMINARES

Constatou-se que 94,5% das academias questionadas afirmam que realizam avaliação física, ao passo que 5,5% afirmam que não realizam nenhum método de avaliação física. Notou-se que as academias que oferecem avaliações físicas, a fazem por procura do próprio aluno. Compreende-se que grande parte da avaliação física é realizada com os praticantes que possuem personal trainer.

7. FONTES CONSULTADAS

ALBINO, Júlia et al . Tabelas de classificação da aptidão física para frequentadores de parques públicos. Rev Bras Med Esporte, Niterói , v. 16, n. 5, p. 373-377, Oct. 2010.

FERMINO, Rogério César; PEZZINI, Mariana Ramos; REIS, Rodrigo Siqueira. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. Rev Bras Med Esporte, Niterói , v. 16, n. 1, p. 18-23, Feb. 2010.

ROSSI, T.; LIMA, L.R. Augustemak de; KARASIAK, F.C.. Relação entre a gordura corporal e indicadores antropométricos em adultos frequentadores de academia. Motri., Vila Real , v. 6, n. 2, 2010.

SOUSA, Janice Ramos de. Associações da personalidade, enfrentamento e suporte social com o estado nutricional. Psic., Saúde & Doenças, Lisboa , v. 12, n. 2, 2011.

THEODORO, Heloísa; RICALDE, Simone Rufatto; AMARO, Francisco Stefani. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul - RS. Rev Bras Med Esporte, Niterói , v. 15, n. 4, p. 291-294, Aug. 2009.