

EXERCÍCIO FÍSICO ACOMPANHADO

Telma Tatyane Nunes Dos Santos¹

RESUMO: Essa pesquisa teve como objetivo conhecer a opinião das pessoas sobre exercício físico e suas particularidades. Para tanto, coletou-se dados através da aplicação de um questionário, que envolveu cem pessoas (sem distinção de gênero e de diferentes faixas etárias) que praticam exercício físico, pois o objetivo era identificar opiniões pessoais sobre: os cuidados que devemos ter com as doenças hipertensão e diabetes, quais os objetivos que tinham ao procurarem fazer exercício físico, quanto e com quem este deve ser feito. Em uma análise bibliográfica buscou - se também referendar conceitos sobre a qualidade e marketing voltados para exercício físico. O questionário aplicado foi organizado através de doze que buscaram opiniões de forma objetiva (representadas em gráficos), sendo que podemos colocar em grande relevância suas opiniões, pois 61% acreditam que para iniciar um programa de ginástica devemos procurar por profissionais da área e realizar exames, 39% buscam por exercício para obter saúde e boa forma (corpo), 92% procuram um trabalho personalizado, 97% acredita que antes de iniciar a ginástica é importante a realização de alongamento e aquecimento, 42% acreditam que três vezes por semana fazendo exercício há ganhado para saúde, 99% sabem que mesmo com diabetes ou hipertensão deve- se realizar exercício com acompanhamento, 73% responderam que fazer exercício sem acompanhamento traz risco para si, 100% confiam em seu educador físico para realização de seus exercícios, 74% acreditam que ao fazer exercício melhora a saúde física e mental, 63% conhecem as indicações de sua ginástica, 42% responderam que a dor muscular após exercício é normal d9 que não seja exagerada e 71% possui um estilo de vida fisicamente ativo. Pôde-se afirmar que em cada questionamento apresentado, obtiveram-se resultados significativos e que as pessoas procuram explicações cada vez mais próximas do real sobre saúde, exercício, qualidade de atendimento, os benefícios de realizarem ou não os exercícios, havendo nítida preocupação com o seu bem estar físico e mental.

Palavras chave: Qualidade, atendimento e exercício físico.

ABSTRACT: This research aimed to understand people's views about exercise and its peculiarities. For this, data was collected by administering a questionnaire, which involved one hundred people (irrespective of gender and of different ages) who regularly practice exercise, because the goal was to identify personal views on: the care that we have with diseases hypertension and diabetes, what are the goals that had to seek to exercise, how and with whom it should be done. In a literature review sought also endorse the concepts of quality and marketing oriented to exercise. The questionnaire was organized by twelve questions, which sought feedback of objective sights (represented in charts), and can place great importance on their opinions, because 61% believe that to start a fitness program should look for professionals and examinations, 39% search for exercise for seeking health and fitness (body), 92% looking for a custom job, 97% believe that before starting the gym is important to perform stretching and warming, 42% believe that three times a week doing exercise is to gain health, 99% know that even with diabetes or hypertension should be performed with momtoring exercise, 73% answered that exercise without accompaniment brings risk to yourself, 100% rely on their physical educator to perform their exercises, 74% believe that the exercise improves physical and mental health, 63% know the particulars of your gym, 42% answered that muscle soreness is normal after exercise since it is not exaggerated and 71% have a style physically active life. It might be argued that each question presented, we obtained signrificant results and that people seek explanations ever closer to the real health, exercise, quality of care, the benefits of undertaking or not the exercises, with a clear concern about the their physical and mental well being.

Key words: Quality, performing and exercise physical.

INTRODUÇÃO

Ao descrever sobre a qualidade de um programa de ginástica, deve-se ter em mente uma sequência básica e fundamental de apoio técnico procedimental, que subsidie o trabalho de todo o profissional que pretende trabalhar programas de ginástica, atendendo a diferentes aspectos físicos e motor. Ao elaborar um programa que aponte qualidade e melhoria do bem estar e da saúde do envolvido, é importante conhecer: a idade, o treinamento anterior, as lesões anteriores, seu histórico de saúde, as restrições médicas, a condição física atual, o tempo disponível por semana, o tempo por sessão, os equipamentos disponíveis, os desejos, as metas e os objetivos, a situação física do cliente e sua personalidade.

Um programa de ginástica deve ser planejado cuidadosamente, com metas individualizadas, claramente definidas e objetivas. Construído em uma visão profissional proporciona quatro componentes essenciais: treinamento de resistência muscular, condicionamento cardiovascular, treinamento de flexibilidade e nutrição adequada. Se estes componentes não estiverem sido apresentados e trabalhados, o programa estará deficitário refletindo danos aos movimentos humanos e aos princípios básicos de biomecânica. Sendo assim o cliente não alcançará a meta de ter um corpo saudável e forte.

Motivar o cliente será sempre um dos maiores desafios, pois cada indivíduo tem razões diferentes para estar ali. Enquanto profissionais da área, o maior desafio será manter este indivíduo ativo, cabendo ao profissional visualizar de que forma irá motivá-lo para o alcance de suas metas. O profissional deve desenvolver e aplicar exercícios que possibilitem a interação do cliente com a atividade, de forma individual.

O profissional, ao atender um cliente, não deve repassar expectativas além das possibilidades físicas do momento. Sendo assim, este deve avaliar as necessidades de cada indivíduo tendo consciência de elaborar um treinamento que vise a busca de uma vida mais saudável. Existe a necessidade de o profissional estar sempre atualizado para desenvolver um trabalho focado para melhor atender os objetivos de seu cliente.

Então, quando se pergunta, “aonde se quer chegar e de que maneira deve-se fazer para que os clientes tenham conhecimento de um trabalho personalizado?” Estas respostas serão encontradas na expressão “o famoso boca a boca” (pessoas que trocam informações sobre diferentes assuntos relacionados aos tipos de exercícios), percebemos que independentemente do meio de comunicação, a informação sempre passa de um a outro de uma forma significativa.

DESENVOLVIMENTO

Ao conversar com as pessoas interessadas em um programa de ginástica, elas geralmente, perguntam como é possível entrar em forma. Isso soa, às vezes, como se perguntasse “como chegar lá, sem dizer onde quero ir?” Não se pode elaborar um programa efetivo de qualidade, sem compreender suas metas específicas e objetivas, sem perceber as reais possibilidades e condições do indivíduo. Pois, de acordo com O’Brien (1999), “um programa de condicionamento físico bem projetado resulta de criar e planejar cuidadosamente individualizadas e objetivos adequados”.

Ao falar de exercício físico não se deve esquecer-se de citar os objetivos fisiológicos que o mesmo traz com um programa de treinamento sendo assim segundo Geraldes (1993) “devem ser alcançados com um programa de treinamento: aumento da capacidade de reproduzir trabalho, melhora da troca energética, melhor circulação periférica, aumento da mobilidade geral, diminuição da gordura

corporal, aumento da tonicidade muscular, diminuição dos níveis de gordura sanguínea, prevenção contra as doenças artéria — coronariana, melhor qualidade de vida e estética corporal”.

Quando se fala de metas, não é possível mensurar o tamanho de sua importância. Hoje se percebe que estas são as respostas para o alcance dos objetivos propostos, no início de um programa personalizado. Estabelecer metas é ter objetivos, é desenvolver exercícios práticos que levem a realização, ou ao alcance da meta. Segundo O’Brien (1999); um conselho básico para que se desenvolva um programa de ginástica de qualidade: evitar distrações em seu trabalho no dia a dia tenha sempre sua atenção voltada para o que esta fazendo, e com, quem esta trabalhando. Um bom profissional consegue visualizar as necessidades de seu cliente, sem que este solicite.

Um atendimento deve ser sempre personalizado. Não existem duas pessoas iguais. A sua prescrição deverá se basear neste fato. Um programa padrão, não se adaptará com eficiência a todos.

Quando se reflete sobre o princípio da individualidade, percebe-se que o cliente é formado pela junção do genótipo e fenótipo, que dá origem ao somatório das especialidades que o formará em um individuo, sabe-se que o genótipo traz a carga genética que determinará diversos fatores como: composição corporal, biótipo, altura máxima esperada, força máxima possível, aptidões físicas e intelectuais. Já o fenótipo, é tudo que é somado ao indivíduo quando nasce: habilidades desportivas, consumo máximo de oxigênio, percentual real de tipos de fibras musculares.

Segundo Dantas (1995. p.39):

A associação do genótipo ao fenótipo produz pessoas totalmente diferentes entre si. Mesmo duas pessoas que, por um capricho da natureza, venham a nascer com o mesmo genótipo, como é o caso de gêmeos univitelinos, terão experiências diversas, durante suas vidas, ocasionando a formação de indivíduos diferentes.

Existem outros fatores que formam a individualidade de cada um como raça, sexo e idade. Pode-se dizer que para a aplicação de um programa padrão deve-se fazer tentando agrupar, o máximo possível, as características acima, como por exemplo: uma aula de ginástica localizada para mesma idade, sexo e tipo “japonesas” (gênero); mas será que são realmente iguais? Pode-se dizer que está correto fazê-lo? Se não fosse uma programar ginástica e sim um treinamento para atletas de ginástica de solo? Quantas poderiam ser campeãs. Uma somente, com certeza, então. O ideal seria um programa personalizado, um treinamento individualizado voltado para cada pessoa.

Quando se fala sobre marketing no trabalho, percebe-se que vivemos em um mundo, aonde a informação chega com uma velocidade, na qual, não temos controle exato, para identificar suas mudanças, devido à evolução da comunicação. Antigamente as notícias e informações chegavam de uma forma mais lenta, e o processo de apropriação da informação passava por uma formação menos eficaz, devido às perdas que ocorriam neste período. Hoje é a ferramenta mais eficiente de fazer com que seus pensamentos e atitudes, sua apresentação e comunicação, trabalhem a seu favor no ambiente profissional. Além desses detalhes, possibilita o cuidado com a ética e a capacidade de liderar, a habilidade de se automotiva e de motivar as pessoas a sua volta.

É possível afirmar que embora se invista em divulgar o trabalho por meio de panfletos, anúncio em revista, jornal ou rádio, o antigo e famoso boca a boca se destaca, pois o profissional sempre está em contato com alguém, seja este parente, amigo ou até mesmo conhecido, que dá informações se lhe é perguntado, sobre um lugar, pessoa, ou coisas. Há também como suporte as redes de informações tecnológicas (internet), que acabam influenciados através de diferentes acessos, fazendo também com que o marketing se torne mais próximo e possível na diferentes redes sociais. Segundo Rosean,(200 1).

De acordo com os autores Rosean (2001) e Pitts e Stotlar (2002), deve-se usar os rumores para que o trabalho seja conhecido. Ninguém fala daquilo que nunca viu ou ouviu, pois seu cérebro depende disso para processar certas informações, seja alguém que deixa traços em seu trabalho seja diferente, marcante, tendo qualidade no que faz, fornecendo informação do que faz e para que se faça, mostrando aos clientes a importância deles para que seu trabalho seja vantajoso para os mesmos, se foi.

O suficiente, cuide do que é seu e os proteja, ouça os sempre que necessário, e tenha ética e bom senso ao ser questionada, em algo que não convém

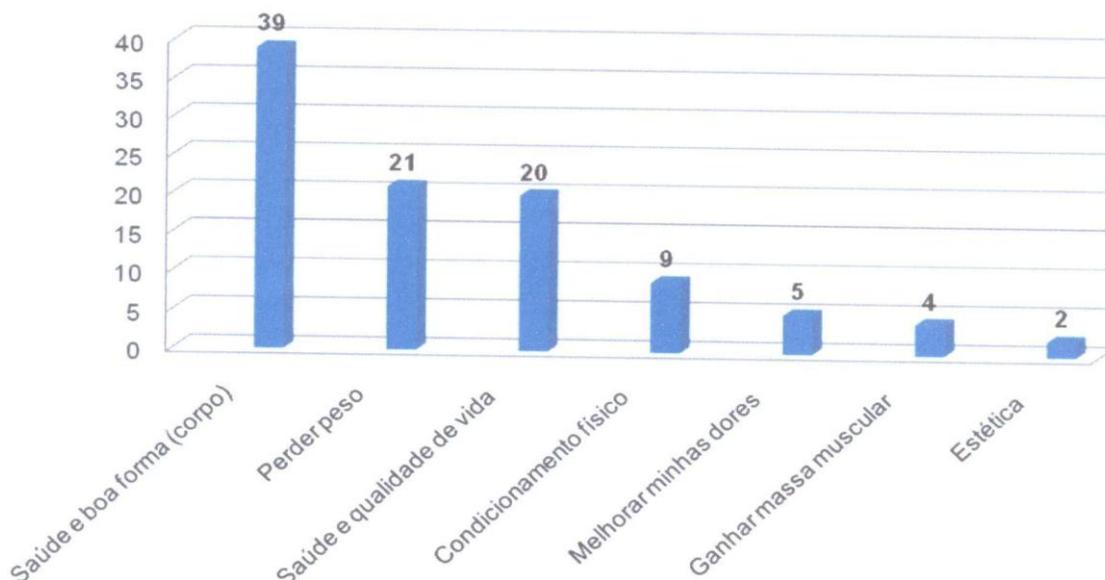
MATERIAIS E MÉTODOS

Pesquisa qualitativa descritiva (pesquisa que usa o ambiente como fonte direta de dados, tem caráter descritivo e procura compreender fenômenos segundo a perspectiva do sujeito), Esse questionário foi elaborado por dez profissionais, sendo nove de educação física e um de fisioterapia, dentro das regras estabelecidas pela pesquisa (onde para um questionário ser validado o mesmo terá que ser composto por no mínimo dez professores), foi aplicado para cem pessoas praticantes de exercício físico onde residiam em Santa Catarina nas cidades de Balneário Piçarras e Itajaí, que responderam sem a intervenção do pesquisador, coletando informações sobre uso e aplicação de exercícios e a qualidade de programas de ginástica. A análise substancial destes gráficos poderá servir de base, na composição de um trabalho para orientação de pesquisadores da área específica.



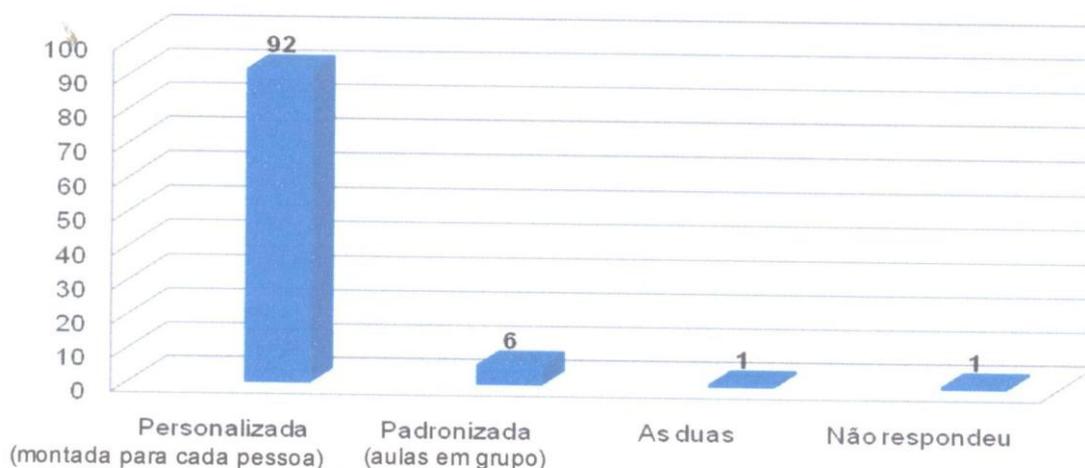
Pode-se chegar a análise que 41% responderam que avaliação médica e exames são os cuidados principais que se deve ter. E de que mais 20% têm a opinião que devemos buscar um trabalho do profissional da área. Se somados 61% dará um resultado que vai de encontro ao que dizem Fleck e Ferreira (2003): “antes de começar um programa, todos os praticantes devem passar por exame médico e avaliação física completa, considerando-se que o programa tem por objetivo melhorar a aptidão física e saúde”.

2. Qual o seu objetivo em iniciar um programa de ginástica? O que levou?



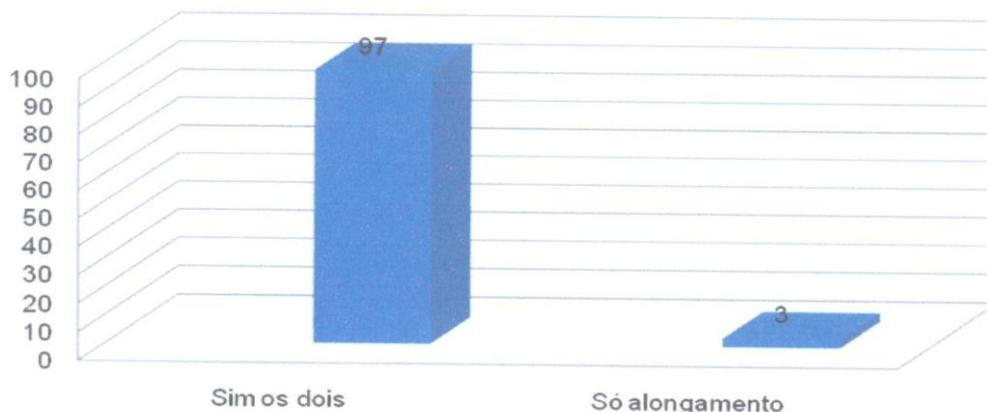
Ao analisar o segundo gráfico pode-se perceber que o objetivo de iniciar um programa de ginástica mostrou-se voltado com 39% para saúde e boa forma (corpo) e 21% perda de peso. Estes resultados somados irão de encontro com o estudo de Fleck e Ferreira (2003) onde concluíram que “o treinamento com pesos pode fazer parte de um programa de controle de peso corporal para pessoas de qualquer idade, sendo ele durante um longo período, poderá ter impacto positivo no controle de peso”.

3. Você prefere aulas personalizadas ou padronizadas?



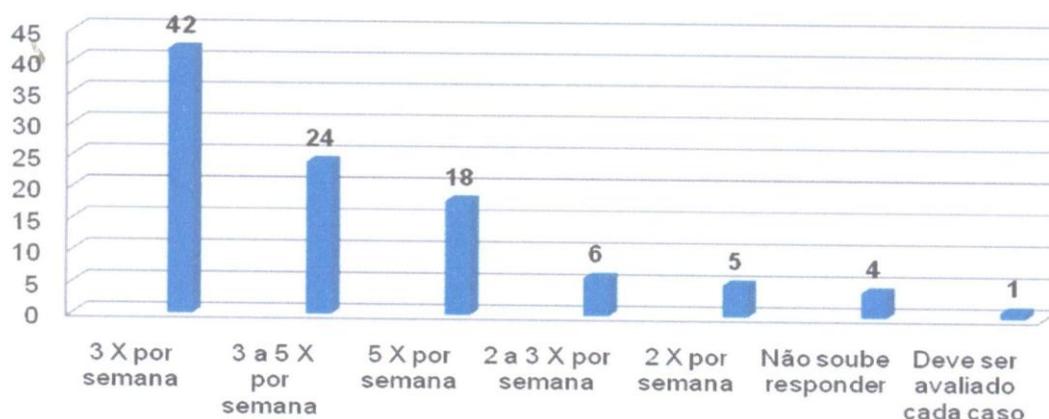
Já nesse gráfico é possível observar que 92% dos que responderam sua preferência de programa, este deve ter aulas personalizadas. Este resultado é confirmado segundo a visão de O'Brien (1999) quando diz que: Existe a necessidade de um programa de ginástica ser personalizado, pois não existem duas pessoas iguais. Sendo levado em conta que personalizada seria aquela que é realizado um programa de exercícios físicos projetado para cada cliente respeitando suas particularidades e objetivo. E o padrão aulas em grupo como exemplo: Jump, Spinning, Alongamento, Ginástica Localizada.

4. Antes de iniciar um programa de ginástica é importante realizar alongamento/aquecimento muscular?



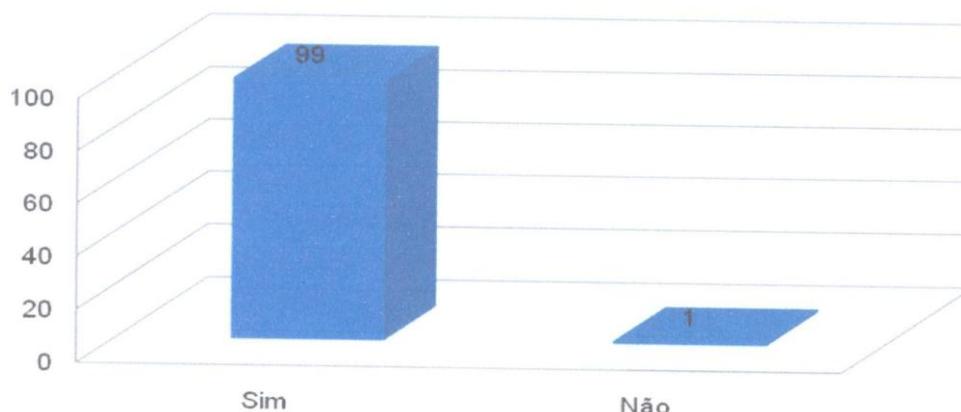
No gráfico de número quatro, 97% dos entrevistados respondendo tanto o alongamento quanto o aquecimento são necessários antes de realizar um programa de ginástica. A importância do profissional ter conhecimento na área que atua é imprescindível para se utilizar a melhor maneira possível dos benefícios que o alongamento e o aquecimento podem proporcionar ao seu cliente. Pois Segundo O'Brien (1999), uma vez que não é aconselhável o alongamento quando os músculos estão frios se o objetivo for a busca de ganho de flexibilidade, aconselhando que se alongue depois do treinamento. Coloca-se aqui também que o aquecimento é de suma importância e que o profissional deverá observar clima da região, estado geral do cliente, músculo que será enfatizado no exercício, que tipo de treino será realizado. Exemplos: musculação, corrida, jogo.

5. Qual a frequência ideal de um programa de ginástica para melhorar a qualidade de vida?



Quando analisado esse gráfico, considerou-se a fala de Geraldine (1993), que preconiza como faixa ideal entre 3 a 5 vezes, ao analisar deu 42% 3 vezes semana, 24% 3 a 5 vezes semana, 18% 5 vezes na semana e 6% de 2 a 3 vezes se somando 90% responderam conforme o autor indica obteve-se o mesmo resultado, pois 85% dos entrevistados acreditam que no mínimo a frequência de exercício físico seja 3 vezes por semana. Nesta questão é importante dizer que o número de frequência semanal será definida de acordo com o objetivo do aluno realizada na anamnese (entrevista ocorrida no ingresso ao treinamento).

6. Pessoas hipertensas e diabéticas devem fazer exercício físico/ ginástica orientada?



Esse gráfico demonstra que as pessoas estão cientes da importância quanto aos benefícios que o exercício físico proporciona tanto para hipertensos como para diabéticos. Segundo McArdle e Katch (1992), a pressão arterial tanto a sistólica quanto a diastólica pode ser reduzida num grau moderado com um programa de exercícios aeróbicos e uma orientação básica acerca do exercício para o diabético de tipo I é de não exercitar por uma hora os músculos nos quais foi injetada a insulina de ação rápida. Tomando os devidos cuidados, o exercício só traz benefícios para ambos os grupos.

7. Exercício físico sem acompanhamento oferece risco? Por quê?

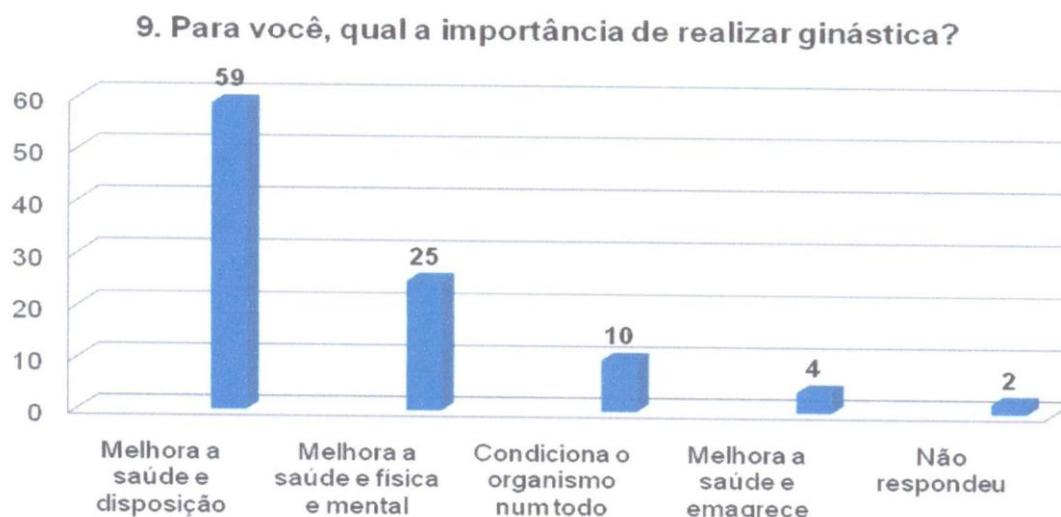


No sétimo gráfico, 73% responderam que oferece risco quando o exercício físico é realizado sem acompanhamento. Segundo Fleck e Ferreira (2003), a priorização da ordem do treinamento é um importante fator a ser realizado na elaboração de programa de exercício físico para que haja um bom resultado. O treinamento personalizado oferecerá ao cliente uma maior segurança ao realizar seu treino evitando lesões que poderão levar o cliente ao insucesso do mesmo.

8. Você confia no educador físico em que você esta freqüentando para realizar um programa de ginástica?

100% Sim

Já na questão acima seu resultado foi de 100% de confiabilidade em seu educador físico, sendo que segundo os autores citados anteriormente a confiança no trabalho do profissional é de suma importância para o alcance do objetivo do cliente.



Já no gráfico de número nove, há opinião pessoal de cada avaliado. Observa-se que 74% acredita que fazer exercício físico ajudará a melhorar sua saúde tanto mental quanto físico, como no gráfico de número dois, fazer exercícios com pesos ajudará no controle de peso que refletirá na saúde das pessoas e dando continuidade posso citar os benefícios que o exercício traz para musculatura abdominal, que segundo Geraldês (1993), equilíbrio postural, sustentação visceral, eficiência respiratória, eficiência do processo digestivo, prevenção contra o traumatismo (baço e fígado), proteção às áreas abdominais sujeitas a hérnias e melhora da estética.



Segundo O'Brien (1999), é indicado explicar e informar os clientes daquilo que eles realizam durante seus exercícios. Então ao realizar essa pesquisa um dado muito significativo foi saber que 63% tinham conhecimento do que fazem (exercícios que realiza) e de que 16% apenas alguns dos exercícios que realizam (mas os conhece). Ao somar, 79% possui conhecimento do que está fazendo em relação aos exercícios.

11. O que você acha da dor muscular pós exercício físico?



Segundo McArdle e Katch (1992), os iniciantes devem começar com intensidade da baixa para alta, pois se respeitado as ordens corretas do treinamento, um programa planejado por um profissional não causará danos (possíveis lesões) ao cliente. Analisando as respostas do gráfico acima é possível confirmar que 59% acreditam ser normal a dor pós o exercício, e de que essa sensação traz sentimento que seus músculos foram estimulados.

12. Você possui um estilo de vida fisicamente ativo?



Como já foi citado no gráfico de número cinco, de 3 vezes a 5 vezes por semana seria o ideal realizar exercícios físicos, segundo Geraldés (1993), para se obter ganhos para sua saúde. Ao analisar esse gráfico 71% se julgavam ativos por considerarem estar dentro do correto vindo de encontro ao que o próprio autor acima fala.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

De acordo com os dados coletados, é possível afirmar que essa pesquisa qualitativa descritiva apresenta a evolução das pessoas em relação ao seu conhecimento de programas para a melhoria de seu aspecto físico e de sua saúde, pois demonstraram nas respostas dadas aos questionamentos elaborados, discussões coerentes e afirmações de grande importância em relação ao que esperam de um programa de ginástica, organizado por profissionais. O questionário aplicado foi organizado através de doze perguntas, que buscaram opiniões de forma objetiva (representadas em gráficos), sendo que se podem colocar em grande relevância suas opiniões, pois 61% acredita que para iniciar um programa de ginástica devemos procurar por profissionais da área e realizar exames, 39% buscam por exercício para obter saúde e boa forma (corpo), 92% procuram um trabalho personalizado, 97% acredita que antes de iniciar a ginástica é importante a realização de alongamento e aquecimento, 42% acreditam que três vezes por semana fazendo exercício há ganho para saúde, 99% sabem que mesmo com diabetes ou hipertensão deve-se realizar exercício com acompanhamento, 73% responderam que fazer exercício sem acompanhamento traz risco para si, 100% confiam em seu educador físico para realização de seus exercícios, 74% acreditam que ao fazer exercício melhora a saúde física e mental, 63% conhecem as indicações de sua ginástica, 42% responderam que a dor muscular após exercício é normal desde que não seja exagerada e 71% possui um estilo de vida fisicamente ativo. Percebe-se neste contexto pesquisado, a importância de conhecer as diferentes percepções e os diferentes olhares, sobre a forma com que as pessoas visualizam o trabalho de um profissional de educação física. Os dados coletados apontam também a necessidade de uma atualização permanente para acompanhar e avaliar os Programas de Ginástica, desenvolvidos no atendimento das necessidades físicas e motoras dos clientes em potencial.

REFERÊNCIAS:

- O BRIEN, Teri. **O manual do Personal Trainer**. Manole: São Paulo 1999.
- DANTAS, Estélio. **A Prática da Preparação Física**. Shape: Rio de Janeiro 1995.
- GERALDES, Amandio. **Ginástica Localizada Teoria e Prática**. Sprint: Rio de Janeiro 1993.
- PITr STOTLAR. **Fundamentos Marketing Esportivo**. Phorte e Editora: São Paulo 2002.
- ROSEAN, Emanuel. **Marketing Boca a Boca**. Futura: São Paulo 2001.
- MCARDLE e KATCH. **Fisiologia do Exercício**. Guanabara: Rio de Janeiro 1992.
- FLECK e FERREIRA. **Treinamento de Força para Fitness e Saúde**. Phorte e Editora: São Paulo 2003.

¹ Telma Tatyane Nunes dos Santos, Acadêmica do Curso de Educação Física da UNC Universidade do Contestado Campos de Curitiba. Artigo esse voltado para disciplina de Ginástica