

UNIVERSIDADE DO ESPORTE DO PARANÁ

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

GINÁSTICA NA ACADEMIA JUDITH PASSOS – MODISMO OU QUALIDADE DE VIDA?

CURITIBA

2003



AVALIAÇÃO DE PROJETO TÉCNICO

ALUNO (A) Marco Antonio Cristovam

- 1. TÍTULO: Ginástica na Academia Judith Passos – Modismo ou Qualidade de Vida?**
- 2. OBJETIVO: Apresentar o diferencial entre a necessidade da Qualidade de vida, por meio da atividade física e o simples modismo.**
- 3. JUSTIFICATIVA: Apresenta um diagnóstico dos freqüentadores da academia pesquisada quanto a valorização da atividade física, bem como a visão e aplicabilidade dos profissionais sobre os valores atribuídos á qualidade de vida.**
- 4. SETOR DE ABRANGÊNCIA: Administração Esportiva, Marketing, Atividade Física e qualidade de Vida.**
- 5. AVALIAÇÃO DO TRABALHO: O trabalho deixa lacunas quanto a proposta de orientação, no sentido estreito entre atividade física, educação física e qualidade de vida nas concepções teóricas propostas. Em contra partida apresenta a pesquisa atendendo o objetivo do trabalho desenvolvido.**
- 6. CONCLUSÃO: Pode-se considerar que o trabalho atende as necessidades de conclusão propostas para a conclusão de curso.**
- 7. NOTA: 7,0**

Prof. Marcos Aurelio Schemberger

Em 14 /10 /2003.

MARCO ANTONIO CRISTOVAM

GINÁSTICA NA ACADEMIA JUDITH PASSOS – MODISMO OU QUALIDADE DE VIDA?

Monografia apresentada ao curso de pós-graduação
de Administração Esportiva da Universidade do
Esporte

Orientador: Prof Marcos Aurélio Schemberger

CURITIBA

2003

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. METODOLOGIA.....	2
3. EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	3
4. CONCEPÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	4
5. CUIDAR DE SI MESMA.....	6
6. A ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DO TRABALHADOR.....	7
7. CONSTITUIÇÃO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS/WHO).....	9
8. ATIVIDADES OFERTADAS PELA ACADEMIA E QUE FORAM PESQUIZADAS.....	11
8.1 Aulas de Ginástica.....	11
8.2 Aulas de alongamento.....	11
8.3 Aulas de musculação.....	11
8.4 Condicionamento físico.....	12
8.5 Ginástica de terceira idade.....	12
9. MODISMO.....	13
10. CONDICIONAMENTO FÍSICO: EXCESSO! PERIGO!.....	15
11. NÚMEROS DO QUESTIONÁRIO.....	17
12. ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO.....	19
13. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
14. ANEXOS.....	22
14.1 Questionário.....	22
14.2 Gráficos.....	23
15. BIBLIOGRAFIA.....	26

1. INTRODUÇÃO

Pode-se entender Qualidade Total como um conjunto de ações previamente planejadas e implementadas que visem alcançar a satisfação do aluno ou cliente através da utilização adequada de recursos humanos, materiais, financeiros e equipamentos. (SEBRAE, Qualidade Total, 2002)

A questão de qualidade nos países mais desenvolvidos é visto com naturalidade. Já no Brasil essa qualidade não é vista com bons olhos pelos nossos governantes pois eles sabem que falta a estrutura para o povo brasileiro ter essa qualidade de vida.

Os nossos governantes se preocupam com a qualidade de vida antes de eleições onde eles prometem saúde, educação, segurança e uma boa distribuição de renda, que é fundamental para que os indivíduos possam se preocupar com a qualidade de vida e não simplesmente tentar sobreviver.

O trabalho de pesquisa foi realizado na Academia Municipal Prof. Judith Passos, localizada no Parque Barigüi em Curitiba, durante os meses de maio a julho de 2003 com os alunos matriculados que freqüentavam as aulas de musculação, ginástica localizada, ginástica para a 3 idade e aulas de condicionamento físico no turno da tarde.

A pretensão deste trabalho é verificar o perfil dos alunos, verificando se estão preocupados com a qualidade de vida que a atividade física proporciona ou se simplesmente freqüentam a academia por modismo, como usar roupas da moda, tênis que foi lançado no mercado, a música que os professores usam durante as aulas ou a atividade de ginástica que está na moda.

Qual o objetivos dos alunos da academia Judith Passos ao praticar uma atividade física?

O que percebe-se na maioria das academias, é a busca desenfreada pela beleza estética, isto os leva a praticar atividades como nomes americanos, usar roupas importadas e fazer o chamado marketing pessoal, formando dentro das academias uma verdadeira legião de "malhadores". Por este motivo, propõe-se este trabalho buscar e entender os reais motivos que levam seus alunos a pratica da atividade física, analisando se diferem ou não das demais academias.

2. METODOLOGIA

O trabalho é um estudo de caso quantitativo sobre qualidade de vida ou modismo em academia.

Na primeira parte foi realizado um estudo teórico sobre a Educação Física, sua interferência na qualidade de vida.

Na segunda parte foi estruturado um questionário para os alunos matriculados e freqüentadores da academia, qual em seus diversos segmentos tais como cultural, funcional, faixa etária entre outros.

Após a coleta dos dados foi realizado uma comparação entre o que pode-se considerar como qualidade de vida e modismo.

3. EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Os homens primitivos pelas condições de vida a que se obrigavam, o ambiente físico pelo perigo que se expunham constantemente, pela necessidade de proteger-se cada vez melhor, pelas lutas de morte a que se condicionava a sua própria sobrevivência, possuíam excepcionais qualidade físicas. As longas caminhadas, que era o único meio de transporte, davam-lhes resistência nas marchas. As necessidades de perseguir a caça ou fugir do inimigo emprestava-lhes velocidades nas corridas. A imposição de acertar o alvo, quase sempre móvel, adestravam-nos arremessos, as valas, os precipícios, o terreno acidentado exercitavam-nos constantemente nos saltos. O refúgio ou a busca dos frutos em altas árvores, ensinavam-lhe os movimentos de trepar só com o braços ou com astes e pernas.

O transporte de caça e de objetos pesados (principalmente paus e pedras) mantinham o seu vigor físico e sua fabulosa força muscular, lutas contínuas.

Além disso os lagos e os rios os forçavam a aprender como atravessá-los ou usando pedaços de paus que auxiliavam a flutuar e ensinaram-nos a mergulhar para recolher a pesca.

Nos tempos modernos, a realidade é outra, com a chegada da tão sonhada tecnologia, o homem passou a cada vez menos utilizar de força bruta para sobrevivência, muito pelo contrário, a tecnologia possibilitou inúmeras evoluções transformando o homem em um ser cada vez mais acomodado, dependente e sedentário.

Atualmente a tecnologia tem dado ao homem alguns quilos a mais e diversas doenças, sendo o sedentarismo o maior responsável direta e indiretamente pelo topo das mortes ditas como "naturais"

Para enfrentar esta nova realidade, a Educação Física vem atuando como agente na profilaxia do sedentarismo, ganhando espaços em empresas, escolas e academias, trabalhando conceitos como qualidade de vida e prevenções de doenças crônicas como a diabetes, o colesterol e outras.

4. CONCEPÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

- VALDA M TOKMIT (1993)

A Educação Física enquanto área de conhecimento tem como objeto de estudo o corpo em movimento como saber construído no interior das relações entre as classes. Por este motivo a Educação Física tem uma função social a cumprir.

Para entendermos o significado da importância do corpo em movimento, como objeto de estudo da Educação Física é necessário que explicitemos esse movimento humano sob a ótica histórico-social.

A professora VALDA (1993) vê a Educação Física com uma função social na educação dos alunos sem se preocupar com a pedagógica da Educação Física ela se preocupa com a concepção de aulas abertas fundamentadas na vida em movimento.

- CARNEIRO COSTA (1995)

O sucesso educativo somente terá efeito quando houver uma efetiva materialização na capacidade de intervenção do professor no ensino.

É professor um dos elementos fundamentais no processo formativo para à prática da Educação Física, e ele que pesquisa as causas e dificuldades encontradas pelos alunos no aprendizado tendo um bom feedback. Para melhorar sua abordagem no ensino da Educação Física.

- NAHAS M. V. (1998)

Afirma que no contexto das sociedades industrializadas em desenvolvimento o estilo de vida e em particular a atividade física, tem cada vez representado um fator de qualidade de vida, tanto quanto relacionada à saúde da pessoas de todas as idades e condições sócio-econômicas, estando associado a maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para a vida e sensação de bem estar, menores gastos com a saúde e menores riscos de doenças crônicas degenerativas e mortalidades precoces.

NAHAS (1998) já se preocupa com a qualidade de vida do indivíduo no mundo industrializado, onde o homem se preocupa com o trabalho. E mundo de hoje está cada vez mais sedentário, onde a tecnologia faz com que indivíduos não precisem nem ao menos se deslocar de sua própria casa para ir ao trabalho, se preocupando apenas com o trabalho mental e deixando de lado a parte o físico.

A preocupação de NAHAS (1998) é que devido a esse fato de trabalho mental o trabalhador pode adquirir inúmeras doenças crônicas como por exemplo a LER (Lesões por Esforços Repetitivos). E isto é uma decorrência dos modos de sobrevivência, o corpo não está mais sendo solicitado para uma exercitação constante.

Analisando a concepção de três autores, fica claro a delimitação ou o foco de cada um, no entanto, a Educação Física é nos dias de hoje um conjunto que estuda o corpo, este corpo na sociedade e consequências de sua atividade no meio em que vive, ou seja, ela é muito mais que um corpo, é uma unidade entre corpo e mente.

5. CUIDAR DE SI MESMO

Os homens simplesmente não conhecem as leis de seu veículo biológico. Eles se comportam de forma menos aberrante em relação a seus automóveis, já que não confundem óleo com gasolina, respeitam necessidades de seus mecanismos e sabem que os erros tão grosseiros quanto os que cometem contra si, seriam catastróficos. Entretanto, quanto a seus corpos cuja plasticidade é muito maior, grande erros acontecem, comem qualquer coisa em qualquer quantidade e em geral comem demais, o que é tão catastrófico como comer em quantidade insuficiente. Emporcalham seu organismo a um tal ponto que depois de quarenta anos já estão todos enferrujados e prontos para uma reforma. Então se lançam a um consumo de medicamentos e arrastam-se por longos anos de doença em doença, transformando a metade do planeta em um vasto hospital.

Possuem ciências e técnicas hipersofisticadas mas não sabem nem ao menos tratar seus corpos. Então o homem tem que se tornar mais ativo. Acordar cedo, respirar o ar puro, realizar uma caminhada, deve ser o primeiro ato do dia para o benefício de uma boa qualidade de vida.

No decorrer de sua existência, o homem elaborou suas formas complexas de sobrevivência na **BUSCA PELA QUALIDADE DE VIDA** a fim de satisfazer suas necessidades básicas.

Com a modificação dos modos de sobrevivência o corpo não estava sendo solicitado para uma exercitação constante.

Primeiramente o trabalho físico do homem foi substituído pela mão de obra escrava, mais tarde pela revolução industrial e hoje pela informática.

6. A ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DO TRABALHADOR

Para discussão do tema atividade física como fator preventivo das doenças psicossomáticas relacionadas ao trabalho, faz-se necessário, anteriormente, discutir uma temática mais ampla, a qualidade de vida do trabalhador.

Quando se fala em Qualidade de Vida (QV), pode-se recair no discurso comum, devido a sua complexidade e imprecisão associada à definição de um conceito de qualidade de vida. SHEPHARD (1996), define QV como resultante da percepção das condições de saúde, capacidade funcional e outros aspectos da vida pessoal e familiar. NAHAS (1995), também salienta a dificuldade de estabelecer um conceito preciso de QV, mas tenta defini-la com resultante de um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais ou uma nação.

Pode-se deduzir que são muitos os fatores que influenciam a qualidade de vida de um indivíduo, incluindo-se aspectos mais objetivos (condições de saúde, salário, moradia entre outros) e aspectos mais subjetivos (humor, auto-estima, auto-imagem).

Entretanto, independente do enfoque – global (qualidade de vida) ou específico (qualidade de vida relacionada à saúde), os fatores sócios-ambientais e mais especificamente, o contexto onde se estabelecem as relações e as vivências de trabalho, parecem ter impacto significativo na QV. Basta lembrar que a maioria dos adultos (no Brasil infelizmente as crianças e adolescentes) destinam grande parte de suas vida ao trabalho (KERR, GRIFFITHS & COX, 1996).

Ergonomia, é definida como o estudo da adaptação confortável e produtiva entre o ser humano e as condições do seu trabalho (MARINE, 1998). Os estudos ergonômicos, tendem a focalizar sobre os distúrbios de saúde associados ao trabalho, visando não só o aumento da produção, mas sobretudo, a qualidade de vida do trabalhador.

No que concerne a saúde do trabalhador, o comportamento demonstrado tanto dentro como fora do ambiente de trabalho é o que reflete as condições físicas e psíquicas do sujeito, pois segundo FIALHO & CRUZ (1999) da mesma forma que as

condições da vida familiar, transporte e moradia têm conseqüências no trabalho, a vida profissional também se reflete na vida fora do trabalho.

7. CONSTITUIÇÃO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS/WHO)

Os Estados parte desta Constituição declaram em conformidade com a Carta das Nações Unidas, que os seguintes princípios são basilares para a felicidade dos povos, para suas relações harmoniosas e para sua segurança.

A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou enfermidade.

Gozar do melhor estado de saúde que é possível atingir constitui um dos direitos fundamentais de todo o ser humano, sem distinção de raça, de credo político, de condição econômica ou social

A saúde de todos os povos é essencial para conseguir a paz e a segurança e depende da mais estreita cooperação dos indivíduos e dos Estados.

Os resultados conseguidos por cada Estado na promoção e proteção da saúde são de valor para todos.

O desigual desenvolvimento em diferentes países no que respeita à promoção de saúde e combate às doenças, especialmente contagiosas, constitui um perigo comum.

O desenvolvimento saudável da criança é de importância basilar; a aptidão para viver harmoniosamente num meio variável é essencial a tal desenvolvimento.

A extensão a todos os povos dos benefícios dos conhecimentos médicos, psicológicos e afins é essencial para atingir o mais elevado grau de saúde.

Uma opinião pública esclarecida e uma cooperação ativa da parte do público são de uma importância capital para o melhoramento da saúde dos povos.

Os Governos tem uma responsabilidade pela saúde dos seus povos, a qual só pode ser assumida pelo estabelecimento de medidas sanitárias e sociais adequadas.

Aceitando estes princípios com o fim de cooperar entre si e com os outros para promover e proteger a saúde de todos os povos, as partes contratantes concordam com a presente Constituição e estabelecem a Organização Mundial da Saúde como um organismo especializado, nos termos do artigo 57 da Carta das Nações Unidas.

O termo Qualidade de Vida, têm sido tema de diversos eventos e vêm sendo cada vez mais comentada nos bastidores dentro da sociedade, o conhecimento e a atual realidade tem levado consciência as pessoas sobre a real importância da prática regular da atividade física como agente redutor de um dos males do século, o sedentarismo. A promoção da saúde é dever dos organizações públicas e um direito de todo e qualquer cidadão.

8. ATIVIDADES OFERTADAS PELA ACADEMIA E QUE FORAM PESQUIZADAS

8.1 AULAS DE GINÁSTICA

A ênfase será dada aos exercícios que visem a manutenção da melhoria dos componentes da forma física relacionados à saúde, são eles:

- Resistência cárdio respiratória;
- Resistências muscular;
- Força muscular;
- Coordenação motora;
- Composição corporal;
- Flexibilidade.

Contribuindo assim para sua consciência corporal, alinhamento postural e tonificação muscular.

8.2 AULAS DE ALONGAMENTO

A ênfase será dada à exercícios que visem a manutenção e melhoria da flexibilidade, diminuição da tensão muscular, percepção dos eixos corporais necessários para boa postura e conseqüentemente o despertar para a consciência corporal.

8.3 AULAS DE MUSCULAÇÃO

Tem como objetivo principal propiciar ao aluno um trabalho neuromuscular visando resistência muscular localizada (RML) flexibilidade e tônus muscular resultando com isso o melhor condicionamento físico para as suas tarefas diárias de trabalho e lazer.

8.4 CONDICIONAMENTO FÍSICO

É a atividade física que tem como fundamento a promoção global da saúde e aptidão física do indivíduo. Atua sobre todos os parâmetros físicos combatendo diretamente o sedentarismo e o stress. Os indivíduos com excesso de peso e percentual de gordura terão os seus índices reduzidos, enquanto que pessoas dentro dos parâmetros aceitáveis de normalidade conseguirão estabilizar estes valores.

Como a atividade atua genericamente sobre todo o corpo, seus efeitos também serão globais notando-se inclusive a maior socialização do grupo.

8.5 GINÁSTICA DE TERCEIRA IDADE

É uma atividade direcionada à pessoas de **“maior idade”** para desenvolver suas capacidades motoras e funcionais em um grupo específico e decidido.

Os parâmetros físicos de flexibilidade, resistência muscular e cardíaca, todos desejáveis para esta faixa de idade.

9. MODISMO

O que fazer para não começar e, logo em seguida desistir?

O começo exige mesmo muita disciplina, mas muita gente confunde ser disciplinado com insistir no erro. Se você iniciou alguma aula ou algum esporte e não está gostando, simplesmente parta para outra modalidade, buscando algo mais prazeroso antes de ser contaminado pelo desânimo. Lembre-se, na fase de adaptação, mais importante que perder peso ou ficar forte é sentir-se bem para não desistir. Se você faz parte do time que acha que nasceu para malhar, deixo os treinos menos animados, como os de musculação, para depois.

Qual a melhor roupa para malhar?

Há dois princípios básicos: liberdade de movimento e absorção de suor. Lembre-se deles na hora de provar modelos esportivos disponíveis nas lojas de roupas esportivas. O traje não pode ser justo demais e o tecido deve ser de algodão, que permite a saída de suor – a indústria, aliás, investe em fibras sintéticas com a mesma capacidade. Se você se exercitar ao ar livre, não esqueça de usar boné ou viseira para se proteger do sol.

9.1 Parada aeróbica

A Ken Alan Associates, empresa que publica o boletim mensal *Aerobic Beat*, acaba de divulgar a lista da 100 canções mais executadas nos Estados Unidos durante as aulas de ginástica aeróbica. Os cinco top hits são:

1. *Strike it up*, Black Box, 120 BPM
2. *Every heartbeat*, Amy Grant, 130 BPM
3. *Gonna make you sweat*, C&C Music Factory, 114 BPM
4. *Romantic*, Karyn White, 114 BPM
5. *I thought it was me*, Bell Bill Devoe, 114 BPM

A pesquisa do *Aerobic Beat* é realizada há sete anos. Em 1991, pela primeira vez, não houve músicas consideradas rápidas (135 BPM ou mais) entre as dez canções líderes dessa “parada aeróbica”. A conclusão é que o ritmo das aulas dos americanos

está mais lento. Até mesmo a música *cowtry* vem sendo freqüentemente utilizada, ao lado de jazz e rock'n'roll. "As pessoas simplesmente estão cansadas de treinar sempre ao som de Madona", diz Ken Alan.

10. CONDICIONAMENTO FÍSICO: EXCESSO! PERIGO!

A definição de excesso, segundo o dicionário Aurélio, é tudo aquilo que ultrapassa o normal. Portanto, podemos enumerar alguns itens que freqüentam nosso cotidiano, como, por exemplo, excesso de cigarro, de bebida, de comida, de pressão arterial, de trabalho, de freqüência cardíaca (taquicardia), de peso corporal, enfim, uma lista bastante longa onde se incluem todas as atividades diárias.

Pessoas de todas as faixas etárias ao sentirem repercussões negativas de todos os estes excessos, devem procurar melhorar sua qualidade de vida, abandonando alguns hábitos negativos e minimizando outros tantos, podendo lançar mão, para isto, de atividades físicas regulares como terapia.

Porém, na ânsia de recuperar o tempo perdido, são cometidos alguns absurdos e outros tantos excessos como: treinar todos os dias (de segunda a segunda); treinar duas vezes ao dia; treinar de duas a três horas seguidas; seguir o treinamento de um campeão; etc.

Treinamento é definido com a preparação sistemática do organismo, respeitando processos de adaptação psicológicas e que visam o bem-estar biopsicosocial do praticante.

O princípio da individualidade biológica, leva em conta que cada ser humano possui estrutura física e uma formação psíquica própria, o que obriga a estabelecer-se diferentes tipos de condicionamento para um processo de preparação física individualizado.

O princípio da adaptação determina que para cada estímulo há uma resposta e que o organismo adapta-se conforme a intensidade dos estímulos que, quando são muito fortes, causam danos.

O princípio da sobrecarga é o conceito que rege a aplicação das cargas de treinamento, que dever ser metódica, coerente e progressivamente utilizada, de maneira a propiciar uma melhora gradativa da condição física. Com a sobrecarga, ocorre o desgaste que perdura enquanto estiver realizando a atividade. Ao cessar o

esforço, o organismo, através da nutrição e do repouso, recupera energias gastas, ficando disponível para uma nova sobrecarga.

O princípio da continuidade, é aquela que determina a prática seguida de atividade físicas de treinamento para seus resultados sejam efetivos, devendo existir porém, um período anual (em torno de um mês) de descanso.

O princípio da independência volume-intensidade é a relação entre “volume” (quantidade de trabalho/treinamento) realizado e a “intensidade” (qualidade de trabalho) que pode ser forte, média ou fraca.

Todos os princípios são interdependentes, sendo que, o excesso em qualquer dos fatores, provoca um desequilíbrio que, normalmente, leva à estafa ou supertreinamento. Alguns sinais visíveis da estafa por excesso de treinamento são: perda excessiva de peso, dores articulares e musculares, aumento da frequência cardíaca, irritabilidade, angústia, problemas digestivos, tensão muscular geral, diminuição da coordenação motora entre outros.

É enganoso pensar que podemos recuperar de imediato a condição física se treinarmos todos os dias ou muitas horas diárias, uma vez que as bases do treinamento aeróbico são: longo prazo, gradualidade e persistência. A frequência de três vezes por semana é a mais indicada e recomendada, pois alterna os dias de atividade física com os de recuperação.

Portanto é sempre bom lembrar que devagar se vai longe. Devagar se chega lá.

11. NÚMEROS DO QUESTIONÁRIO

Neste trabalho foi estruturado um questionário para os alunos matriculados e freqüentadores da academia, qual em seus diversos segmentos tais como cultural, funcional, faixa etária entre outros. Matriculados nas modalidades de ginástica localizada, musculação, alongamento e condicionamento físico

Após coleta dos dados, aplicou-se a estatística conforme dados abaixo:

1. A academia satisfaz suas expectativas?	Sim 100%	Não %		
2. Desejaria que houvesse outros modos de tratamento?	Sim 20%	Não 80%		
3. Os professores ensinam as atividades convenientemente?	Sim 90%	Não 10%		
4. Que atividade você pratica?	70% musculação	15% condiciona- mento físico	10% ginástica localizada	5% alongamento
5. Quantos dias você pratica a atividade?	70% quatro dias	20% dois dias	10% três dias	
6. Acha o suficiente?	Sim 90%	Não 10%		
7. O lugar e o ambiente é agradável?	Sim 100%	Não 0%		
8. Acha que existe muito modismo entre os alunos?	Sim 10%	Não 90%		
9. A roupa que você usa pode se natural ou tem que estar na moda?	Natural 100%	Moda 0%		
10. Como ficou sabendo da existência da academia?	Propaganda 5%	Indicação de alunos		

		95%		
11. Qual sua profissão?	30% empresários	50% estudantes	20% do Lar	
12. Qual sua faixa etária	Menos que 20 15%	20 à 30 50%	30 à 40 3%	40 à 50 - 20% 50 à 60 – 10%
13. Você pratica atividade física visando.	Qualidade de vida 93%	Prescrição Médica 5%	Exibicionismo físico 2%	

12. ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO

Analisando as respostas do questionários ficou evidente que os alunos estão a procura de qualidade de vida e não modismo, mesmo por que as atividade físicas ofertadas pela academia, não dão margem ao modismo sendo aulas tradicionais, diferentes das ofertas em outras academias como body pump, jump, spinning entre outras.

Isto fica evidente também no tipo de roupa utilizada, sendo a maioria de camiseta, bermuda ou agasalho de moletom, dependendo do tempo de frio ou calor, e um tênis sem ser necessário de marca famosa.

Outro fator interessante é que 95% dos alunos ficaram sabendo da existência da mesma através de alunos veteranos, e famosa propaganda "boca a boca".

13. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pesquisa foi realizada com os alunos devidamente matriculados na academia municipal Judith Passos.

Para os alunos se inscreverem nas aulas ofertadas pela academia é necessário o seguinte:

- Verificar se existe vaga para a atividade pretendida – como musculação, alongamento etc;
- Trazer um atestado médico – devidamente assinado pelo médico e com o número de CRM;

Essa pesquisa realizada entre alunos deveu-se que essa academia é muito mais voltada para a qualidade de vida do que para o modismo. Pois a própria academia oferta para os alunos atividades tradicionais como ginástica localizada, alongamento, musculação e condicionamento físico, evitando dar aulas de modismo como por exemplo, body jump e etc.

O espaço físico da academia é muito agradável pois ela está localizada dentro do parque Barigui, onde o aluno estará em contato permanente com a natureza, pois ele após ter feito uma aula como de condicionamento físico ou musculação, pode caminhar ou correr no parque se integrando com a natureza, e isto é fundamental para que esse aluno tenha uma boa “qualidade de vida”.

Após esses números, pode notar-se com argumentos consistentes e fundamentações que efetivamente os alunos foram voltados para a área da saúde com procedimentos pedagógicos fornecidos pelos professores da academia municipal Judith Passos.

No mesmo parâmetro podemos dizer, ou melhor, afirmar que esses professores são reconhecidos como agentes de transformação social onde visam a “qualidade de vida” e não o modismo e na promoção e preservação da saúde dos alunos. E interagindo entre esses alunos um relacionamento com um ambiente lúdico, fomentado a sociabilidade entre os próprios alunos e sua qualidade de vida que é o mais importante.

Outro ponto positivo desta academia é que ela atua como política pública e de bem estar do indivíduo “aluno” na preservação de sua saúde, contribuindo também para um bom desenvolvimento social do mesmo, ficando bem caracterizado que o trabalho realizado pelos profissionais da academia ou sejam os respectivos professores dentro de suas áreas de atuação, estão na verdade preocupados com o corpo (através dos movimentos de ginástica), com a natureza (pois a academia está integrada com essa natureza pela instalação dentro do parque Barigüi) e a sociedade pela simples integração e sociabilização entre os alunos.

Sem dúvida os profissionais da academia Judith Passos estão com o pensamento voltado para a fundamentação contemporânea da Educação Física.

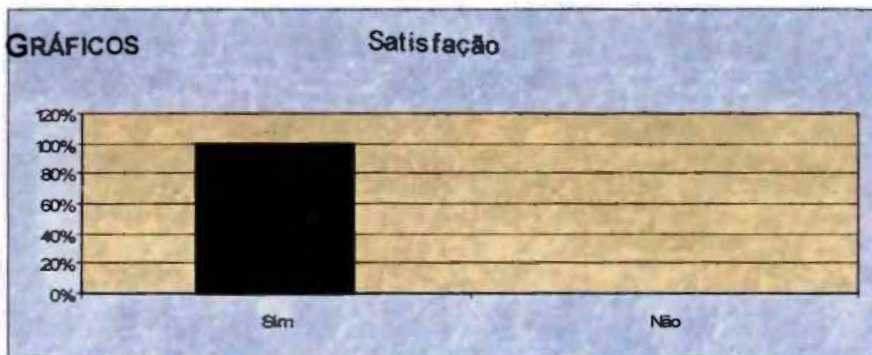
14. ANEXOS

14.1 QUESTIONÁRIO

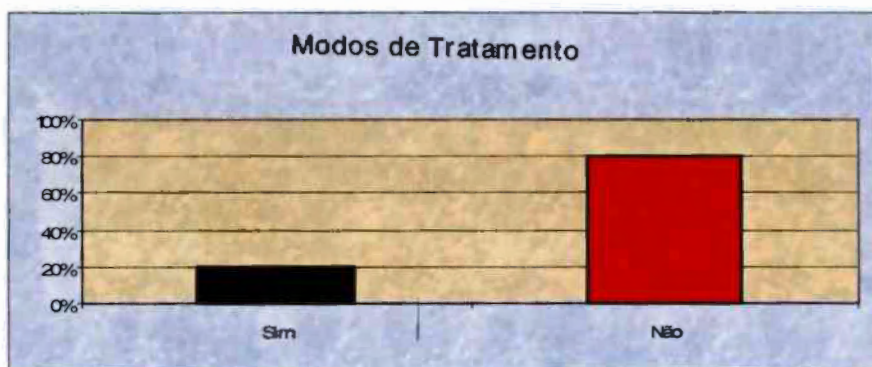
1. A academia satisfaz suas expectativas? sim não
2. Desejaria que houvesse outros modos de tratamento? sim não
3. Os professores ensinam a atividade convenientemente. sim não
4. Que atividade que você pratica.
- musculação condicionamento físico ginástica alongamento
- ginástica 3ª idade.
5. Quantos dias você pratica a atividade.
- 2 3 4 5
6. Acha o suficiente. sim não
7. O lugar e o ambiente é agradável? sim não
8. Acha que existe muito modismo entre os alunos. sim não
9. A roupa que você usa pode ser natural ou tem que estar na moda.
- natural na moda
10. Como ficou sabendo da existência da academia.
- propaganda indicação de alunos veteranos
11. Qual a sua profissão
- empresário estudante do lar sexo F M
12. Qual sua faixa etária.
- menos de 20 anos 20 à 30 30 à 40 40 à 50 50 à 60
- mais de 60.
13. Você pratica atividade física visando:
- modismo qualidades de vida prescrição médica
- tempo livre exibicionismo físico.

14.2 GRÁFICOS

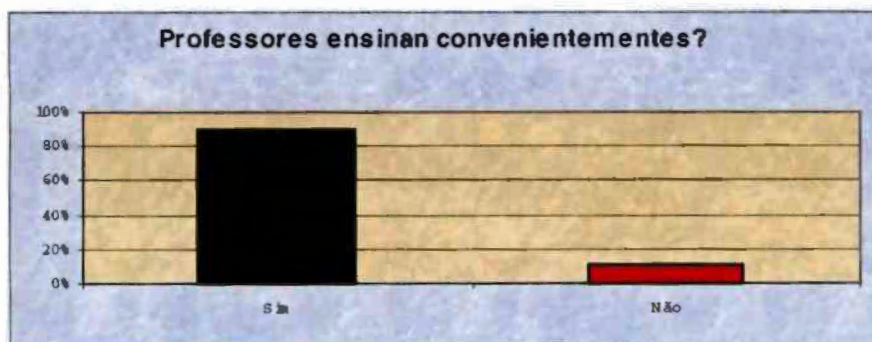
Satisfação



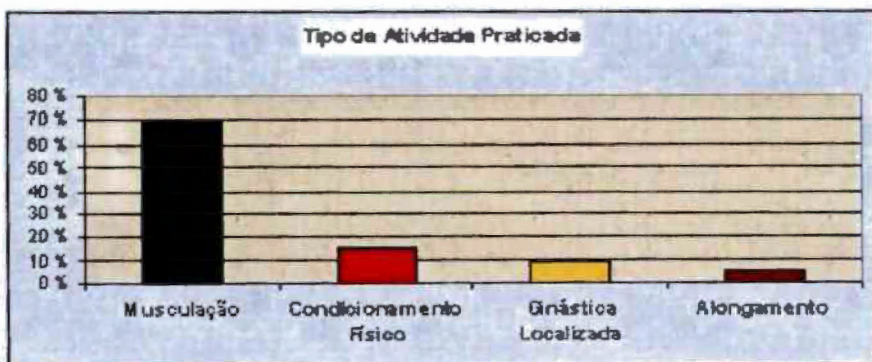
Modos de Tratamento

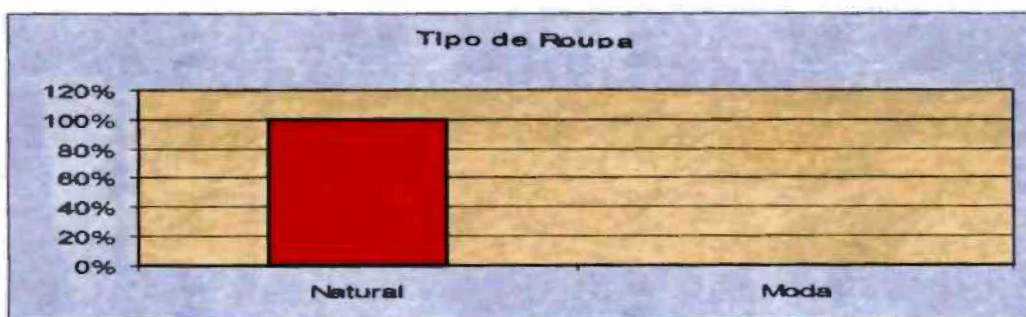
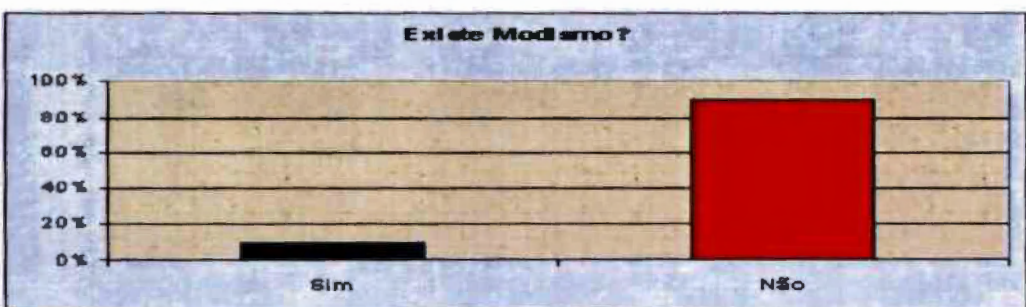
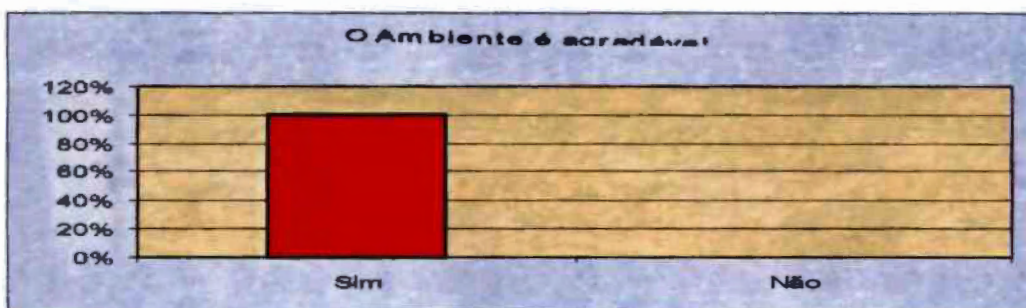
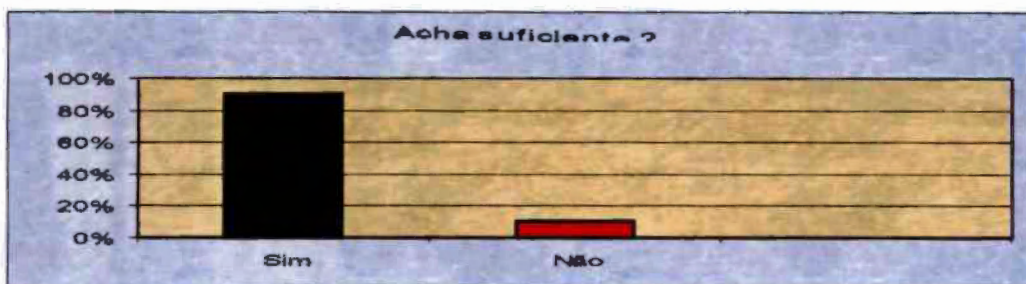
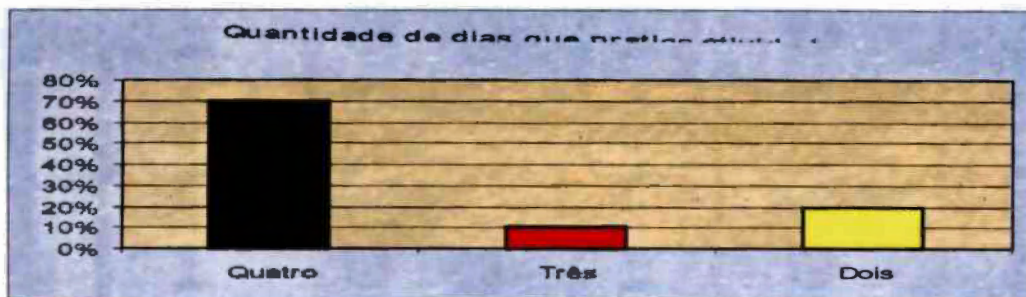


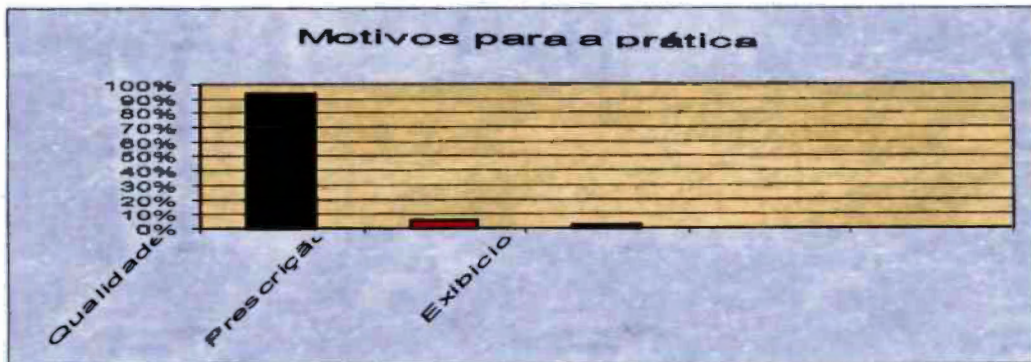
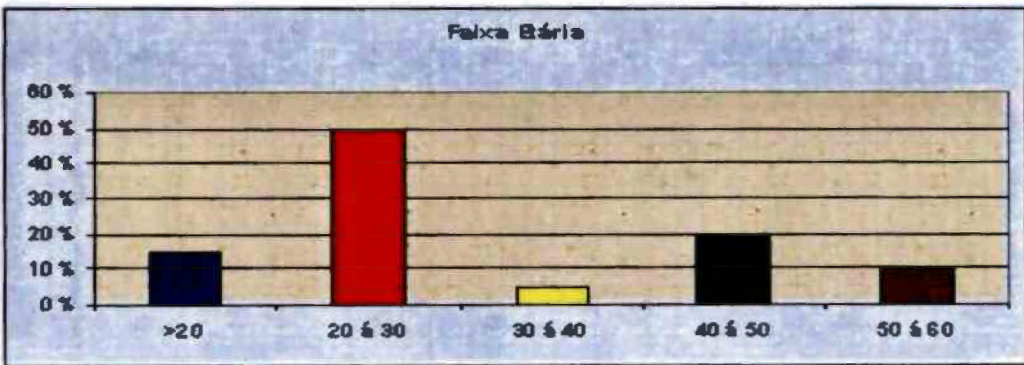
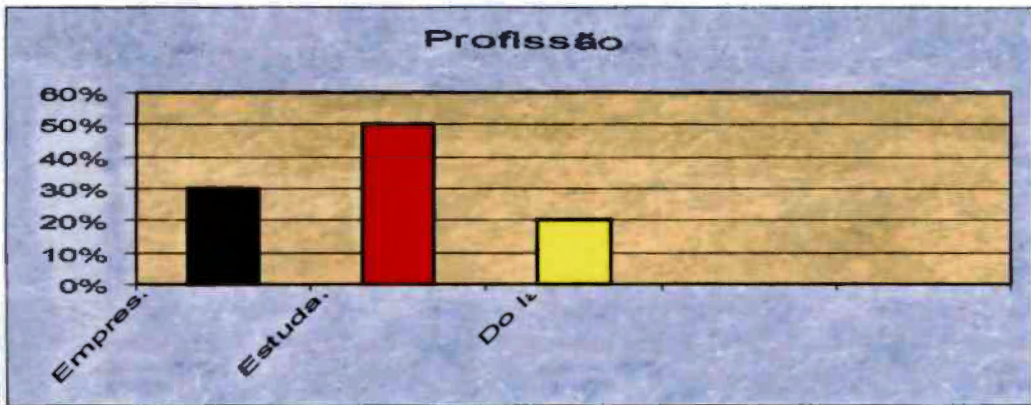
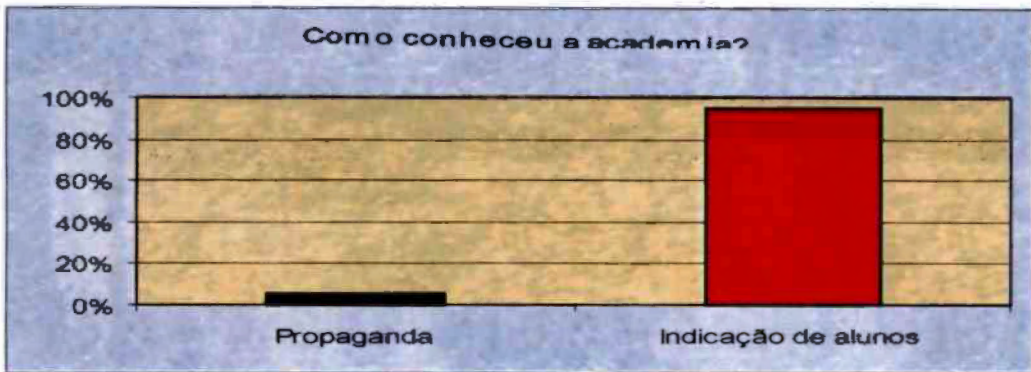
Professores ensinam convenientemente?



Tipo de Atividade Praticada







15. BIBLIOGRAFIA

DEROSSO, L. M. Monografia do curso de Especialização em Administração Esportiva. URPR, PR.

JORNAL BAIRRO VIVO. Santa Felicidade. PR

NAHAS, M. V. Aptidão Física e Saúde. Material Didático: SC, 1989.

SALAMOM, P. Corpo Vivo. Editora Brasiliense.

SHIGUNOV, V e SHIGUNOV, A N. A formação profissional e a prática pedagógica.
SEBRAE. Qualidade Total 2002.

TOKMITT, V. M. Educação Física uma produção cultural – Do processo de humanização à robótica! E depois?. Modulo Editora e Desenvolvimento Educacional Ltda: 1993.