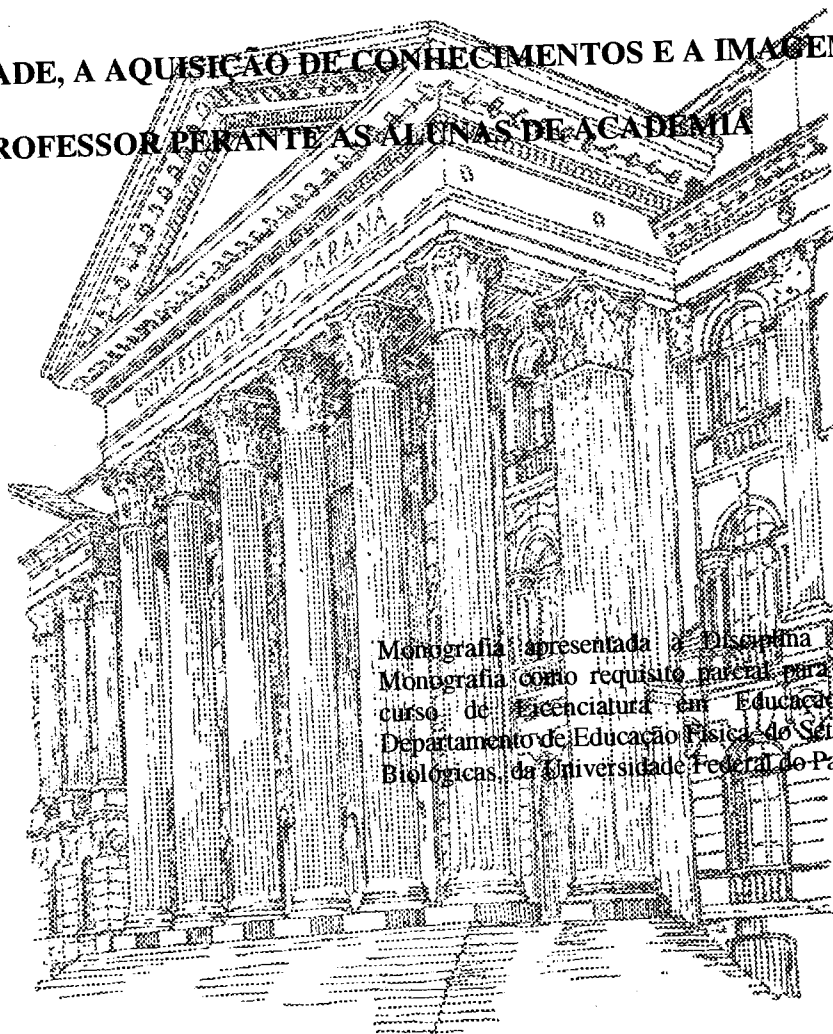


SIMONE KIT CABRAL

**A ASSIDUIDADE, A AQUISIÇÃO DE CONHECIMENTOS E A IMAGEM DO
PROFESSOR PERANTE AS ALUNAS DE ACADEMIA**



Monografia apresentada à Disciplina Seminário de
Monografia como requisito parcial para conclusão do
curso de Licenciatura em Educação Física, do
Departamento de Educação Física do Setor de Ciências
Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA
1999

SIMONE KIT CABRAL

**A ASSIDUIDADE, A AQUISIÇÃO DE CONHECIMENTOS E A IMAGEM DO
PROFESSOR PERANTE AS ALUNAS DE ACADEMIA**

Monografia apresentada à Disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.
Orientador Prof. Julimar Luiz Pereira

**CURITIBA
1999**

Dedicatória:

Dedico este trabalho a minha querida família que me deu todo o apoio sempre que precisei, principalmente a minha amada mãe Elza Kit Cabral que sempre esteve ao meu lado pensando no melhor para mim, ao meu namorado Alfredo Roberto Ferreira que com sua dedicação e carinho sempre esteve pronto a me ajudar e me incentivar, compartilhando tristezas e alegrias. Ao professor Julimar Luiz Pereira que com seu carisma e competência me abriu caminhos e me indicou a direção correta para esta conquista. E em memória do meu querido pai que mesmo não estando mais entre nós continua me incentivando na busca de um futuro melhor.

Agradecimentos:

Agradeço a todos os meus amigos, colegas de faculdade que me deram apoio e torceram junto comigo para que esta conquista se realizasse. As meus mestres da vida acadêmica que tiveram grande importância para a minha formação.

Em especial ao professor Iversom Ladewig que com sua firmeza e decisão me fez ver o real sentido da palavra seriedade e aos meus amigos Sandro, Sheila, Evelyn, Adriane, Heloísa e outros, amigos fiéis e companheiros desde o primeiro ano da vida acadêmica.

SUMÁRIO

LISTA DE GRÁFICOS	v
RESUMO	vi
1. INTRODUÇÃO	01
1.1 Apresentação do problema.....	01
1.2 Delimitação.....	01
1.2.1 Local.....	01
1.2.2 Universo.....	01
1.2.3 Amostra.....	02
1.2.4 Variáveis.....	02
1.2.5 Época.....	02
1.3 Justificativa.....	02
1.4 Objetivos.....	03
2. REVISÃO DE LITERATURA	04
2.1 O marketing das academias.....	05
2.2. As modalidades de ginástica.....	05
2.2.1Ginástica aeróbica.....	07
2.2.2 Step ou Step training.....	07
2.2.3Cardio Funk ou aero Funk.....	08
2.2.4 Jazz.....	08
2.2.5 Dança Afro ou Aero Axé.....	08
2.2.6Ginástica localizada.....	08
2.2.7 Body Pump.....	09
2.2.8 Hidroginástica.....	09
2.2.9 Musculação.....	10
2.2.10 Flexibilidade e alongamento.....	10
2.3 O Condicionamento Físico da Mulher.....	11
2.4 A Motivação na Ginástica.....	16
3. METODOLOGIA	20
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	21
5. CONCLUSÃO	26

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28
ANEXO	30

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo fazer um levantamento dos motivos que levam as mulheres a serem assíduas ou não nas aulas de ginástica, seus conhecimentos e informações a respeito da saúde física adquiridas com o professor e o papel que o mesmo representa perante as alunas. Para o estudo foi utilizado como instrumento um questionário, aplicado à mulheres praticantes de atividade de academia na cidade de Curitiba, na faixa etária de 15 a 70 anos e com frequência mínima de duas vezes por semana. Verificou-se que o professor continua sendo um importante personagem dentro das atividades físicas desenvolvidas dentro de academias. Um profissional que muitas vezes orienta suas alunas mas que não se preocupa com o fato de que elas realmente entendam o que acontece durante a aula, como por exemplo a importância da mensuração da frequência cardíaca como indicadora do esforço. Quanto às alunas, o motivo principal que as leva à academia é a busca pela melhoria estética (79,5%), além da preocupação com a saúde (17,7%). Eventualmente comentam reportagens relacionadas à atividade física com seu professor (68,2%), de quem esperam conhecimento técnico e científico (70,4%), além da formação em Educação Física (38,6%) e que seja conselheiro e incentivador (43,2%). As razões pelas quais mais as levam à falta são a falta de tempo (61,3%) e intempéries climáticas, como frio e chuva (43,2%). Conforme as entrevistadas, quando o professor avisa que será substituído na próxima aula, apenas 6,8% deixa de comparecer.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Mulheres que praticam outras atividades além da ginástica.....	21
Gráfico 2. Mulheres que apreciam leituras sobre atividade física.....	21
Gráfico 3. Motivos que levaram a fazer ginástica de academia.....	22
Gráfico 4. Mulheres que comentam reportagens duvidosas sobre atividade física com o professor.....	22
Gráfico 5. Aspectos importantes no professor de academia.....	23
Gráfico 6. Qual sua atitude quando o professor avisa que será substituído na próxima aula.....	23
Gráfico 7. Fatores que contribuem para faltarem na aula.....	24
Gráfico 8. Significado da medição da frequência cardíaca.....	24
Gráfico 9. Mensuração da frequência cardíaca.....	25

1. INTRODUÇÃO

1.1 PROBLEMA

Atualmente o paradigma de beleza é retratado através de corpos atléticos com as musculaturas muito bem definidas e um baixo percentual de gordura. O objetivo da estética corporal tem servido para beneficiar a manutenção da saúde e a qualidade de vida de quem pratica atividade física regularmente.

A busca por um corpo mais bonito propicia às pessoas um estilo de vida mais saudável, com a mudança de hábitos de vida e de alimentação (NOVAES, VIANA, 1998).

A estética relacionada à saúde nunca foi tão questionada e estudada como nos dias atuais. A preocupação das pessoas em se manterem saudáveis e bonitas tem feito das academias de ginástica uma espécie de oficina onde é possível consertar problemas de estética, postura, estresse, entre outros. A academia de ginástica é sem dúvida um ambiente saudável e alegre que pode proporcionar aos seus frequentadores o bem estar físico e mental.

Partindo deste princípio é importante fazer um levantamento sobre os reais motivos (além da estética e da saúde) que levam as pessoas do sexo feminino a praticarem atividades de academia, quais os fatores que influenciam a assiduidade nas aulas de ginástica e o grau de conhecimento sobre saúde e atividade física, adquiridos através do professor de Educação Física e empiricamente.

1.2 DELIMITAÇÃO

1.2.1 LOCAL

Curitiba - Paraná

1.2.2 UNIVERSO

Praticantes regulares de ginástica de academia do sexo feminino nas mais diversas faixas etárias

1.2.3 AMOSTRA

100 mulheres

1.2.4 VARIÁVEIS

INDEPENDENTE: Mulheres praticantes de ginástica de academia em Curitiba

DEPENDENTES: Motivos e fatores que norteiam a prática de ginástica de academia por mulheres e seu grau de conhecimento da atividade física .

1.2.5 ÉPOCA

De maio a setembro de 1999

1.3 JUSTIFICATIVA

A maioria das pessoas estão convencidas de que o exercício é uma garantia benéfica e importante para a saúde, os motivos chave para as pessoas inativas começarem a se exercitar é exatamente para aprimorar a saúde. Em muitos casos há outros motivos que levam as pessoas a frequentarem as aulas de ginástica e estes podem estar enquadrados no ponto de vista bio-psico-social.

Todos nós sabemos que a grande procura das pessoas, por academias, se deve mais que 90% à estética, e conseqüentemente acompanhando o modismo do corpo esbelto, estão as diversas forma de emagrecimento, seja a nível generalizado, como também o desejo para a perda daquela gordurinha localizada (CONTURSI, 1986).

Nesta área de ganho ou perda é basicamente um problema de vários segmentos profissionais, nutricionistas, endocrinologistas, psicólogos; em alguns casos mais específicos é do professor de Educação Física, todos juntos devem procurar soluções, através de contribuições específicas de sua área (CONTURSI, 1986).

O trabalho surge da observação da grande assiduidade na freqüência das aulas de ginástica de academia por parte das mulheres.

Baseado nestas informações, o mesmo tem como objetivo fazer um levantamento sobre os reais motivos que levam as mulheres de várias faixas etárias a comparecerem nas salas de ginástica.

As mulheres representam uma parcela significativa no que diz respeito ao funcionamento das academias, devido a sua fidelidade nas aulas de ginástica, pode-se dizer que muitas academias se mantêm economicamente ativa através da clientela feminina.

Levando em conta esta questão é necessário saber se as modalidades oferecidas vão de encontro aos interesses pessoais de cada aluna e no que diz respeito a aquisição de conhecimentos advindos do professor e empiricamente.

1.4 OBJETIVOS

OBJETIVO PRINCIPAL:

Fazer um levantamento sobre os reais motivos que levam as pessoas do sexo feminino a frequentarem a academia de ginástica.

Avaliar o grau de conhecimento por parte dos alunos sobre saúde e atividade física.

OBJETIVOS ESPECÍFICO:

Avaliar o grau de conhecimento por parte dos alunos sobre saúde e atividade física.

Classificar e entender as principais razões que levam a aluna a frequentar a academia conforme a faixa etária.

Detectar qual a importância e a imagem do professor de Educação Física perante as alunas.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O MARKETING DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA

A busca pela qualidade de produtos e serviços chega as academias de ginástica. Sejam elas pequenas médias ou grandes, todas tem como ordem do dia “conquistar e principalmente manter clientes”.

Durante esse processo os empresários do ramo perceberam que além de belas e confortáveis instalações, é necessário um atendimento impecável para captar os interesses dos alunos e sendo os professores de ginástica e musculação aqueles que possuem o maior contato com os mesmo logicamente foram os primeiros a serem cobrados (DIAS, 1995).

O que não foi pesquisado pelos empresários é que as faculdades de Educação Física têm como principal objetivo a preparação dos futuros professores para atuarem nas escolas de primeiro e segundo grau. Só os currículos mais recentes ou reformulados é que apresentam disciplinas como o marketing, administração e informática, visando uma adequação do curso a esse grande mercado de trabalho representado pelas academias (DIAS,1995).

Segundo GERALDES citado por KULAITIS (1997), Informa que uma pesquisa publicada em 1988 na revista TIMES revela que só nos Estados Unidos mais de 25 milhões de pessoas estavam engajadas em atividades de academias e NOVAES (1991) levantou que ainda na década de 80 só no Rio de Janeiro a existência de 6000 estabelecimento. Isto quer dizer que, em cada um desses estabelecimentos deveria existir um profissional responsável para atender as necessidades e anseios das pessoas que ali freqüentam, seja com relação a saúde ou com relação a estética corporal .

Diante da pressão social que exige corpos magros e com músculos a mostra, as pessoas tentam compensar a praticidade do conforto moderno, que acarreta uma vida sedentária, passando várias horas do dia nas academias em busca do corpo mais bem feito possível (PASTORE,1997 citado por KULAITIS, 1997).

Se a busca pela estética corporal leva as pessoas para as academias, o professor deve ter domínio e conhecimento sobre diversos problemas de estética e como resolvê-los. Os currículos de formação dos professores organizam-se com base em disciplinas isoladas, planejadas a partir de sua afiliação subdisciplinar à disciplina acadêmica biomecânica, controle motor sociologia do esporte, etc. e não das realidades e práticas que temos no trabalho. O currículo é organizado tendo em vista os interesses do corpo docente e não dos estudantes (GEBASA,1993 citado por KULAITIS, 1997).

Os profissionais da aptidão física devem estar bem conscientizados sobre a influência dos exercícios físicos sobre a plástica corporal e principalmente sobre os benefícios que esta proporciona à saúde.

Uma atividade adequada permite-nos aprimorar a aptidão aeróbica, a força, a resistência, a flexibilidade e a composição corporal. Por tanto é preciso compreender as necessidades e os desejos deste mercado e reconhecer que o ponto inicial pode não ser o aprimoramento físico, mas sim o da saúde (ANDERSON, 1994).

Existem benefícios à saúde oferecidos pelo exercício que podem ser de particular interesse a indivíduos descondicionados. A atividade pode ajudar as pessoas a conseguirem:

- Controlar o peso.
- Abaixar a pressão sangüínea.
- Aumentar a densidade óssea.
- Aprimorar os perfis de lipídios no sangue.
- Desenvolver um senso de auto confiança e vigor.

Seu desafio será ajudar os indivíduos sedentários a negociarem as barreiras e armadilhas no caminho de um estilo de vida novo e mais ativo (ANDERSON, 1994).

2.2 AS MODALIDADES DE GINÁSTICA

Diversas são as modalidades desenvolvidas em academias, algumas são tradicionais como a ginástica aeróbica e a musculação, outras são mais recentes como o cardio-funk e o aero-axé. Algumas simplesmente combinam outras atividades para gerar uma nova modalidade como a hidro-ginástica e o body-pump (PEREIRA,1998).

2.2.1 GINÁSTICA AERÓBICA

A década de 80 é marcada pelo aparecimento de um método de ginástica que revolucionou o universo das academias, a conhecida ginástica aeróbica. Tal método forçou uma revisão conceptual das propostas de aulas existentes dos valores norteados dessas atividades. Diversos autores como AZEVEDO (1984), CEAS ET AL (1987), CONTURSI (1986), ELBAS E LIMA (1986), NOGUEIRA (1987), NOVAES(1989), SANTOS(1987), VAS(1983), asseveraram que esta nova metodologia surgiu nos Estados Unidos, no final dos anos 70, advinda do método de Cooper e que tinha como objetivo a melhoria da performance e da saúde, através de exercícios de saltitamento (alto impacto) e de exercícios de

deslocamento (baixo impacto), batizados como exercícios aeróbicos, todavia estes professores não se furtaram em colocar em seus escritos, na condição de igualdade de importância, a obtenção e manutenção da estética (NOVAES, 1995).

Conforme MONTEIRO (1996) os livros especializados que são voltados para a saúde e melhor qualidade de vida dividem a seção de ginástica aeróbica em partes:

- 1 Parte - preparatória - aquecimento
- 2 Parte - principal ou aeróbica
- 3 Parte – volta a calma ou conclusiva

Dentre os diversos efeitos da ginástica aeróbica sobre o organismo pode-se apontar: o aumento da taxa metabólica; o aumento do fluxo sanguíneo local e melhorias da divisão ao oxigênio disponível nos músculos; o aumento da quantidade de oxigênio nos músculos; o aumento da velocidade de transmissão do impulso nervoso; o aumento da velocidade e da força muscular e a melhoria na coordenação.

Segundo ASTRAND E RODHAL (1980) esses benefícios aumentam a coordenação neuromuscular, retardam a fadiga e tornam os tecidos menos susceptíveis a danos; reduzindo o potencial de lesões.

Uma das variações da ginástica aeróbica, conforme JUCÁ (1993), é a dança aeróbica, uma outra opção que tem no professor Murilo Guerra, seu maior difusor no Brasil. A dança aeróbica utiliza-se de música como estratégia aliada a dança, a ginástica, ao gesto desportivo e a recreação. Para SORENSEN citado por JUCÁ (1993) a dança aeróbica como todos os programas de treinamento aeróbico é um método composto por exercícios de dança que exigem um consumo maior de oxigênio e por isto podem ser realizados por um maior período de tempo o que resulta num maior funcionamento do sistema cardiovascular.

CASSOU (1984) relata alguns aspectos importante da dança aeróbica como seus benefícios, fortalecimento do coração e pulmões, tonificação pulmonar, tonificação muscular, queima de calorias, relaxamento mental melhoria da flexibilidade, coordenação agilidade e equilíbrio, utilizando-se de seqüência coreográficas com combinação estruturada de movimentos. Quando o aluno memoriza as seqüências, ele torna-se mais confiante e realiza os movimentos com mais segurança e intensidade, proporcionando um bom condicionamento físico. As seqüências devem constar de movimentos dos mais diversos com deslocamento em todas as direções. O ideal é que sejam formulados em oito tempos para facilitar a memorização, um aspecto importante nas montagens das coreografias é a música que fornecem o andamento da mesma, além de torná-la mais alegre e motivante .

2.2.2 STEP OU STEP TREINING

NOVAES & VIANA (1998, p. 180) citam que “desde a Antigüidade, os bancos ou step já eram utilizados no trabalho de formação corporal do homem, em diversas formas de exercício(...). Na Idade Moderna, foram utilizados para verificar a capacidade aeróbia nos testes de banco Harvard (1943). Na atualidade...como um implemento da ginástica de academia”.

O step é utilizado como material que auxilia no treinamento da capacidade aeróbia (step training) nas academias de ginástica. Surgiu com uma metodologia própria embasada em pesquisas empíricas nas áreas da fisiologia, biomecânica e treinamento desportivo, com sua popularidade crescendo a cada ano e utilizado tanto para o treinamento cardiopulmonar quanto para o neuromuscular em academias (NOVAES & VIANA, 1998).

O step training é um programa de treinamento que consiste em subir e descer de uma plataforma ajustável ou fixa, ao mesmo tempo que pode-se realizar exercícios visando desenvolver a parte superior do tronco e principalmente membros inferiores, utilizando-se de música para a marcação de ritmo. Sendo uma aula de baixo impacto para homens e mulheres e de possuir a grande vantagem de atender na mesma aula alunos de vários níveis de aprendizado. Para isto, basta utilizar plataformas com diferente alturas (JUCÁ, 1993 citado por PEREIRA, 1998).

A aula de step aumenta a capacidade aeróbica, melhora o consumo de VO_2 e de grande gasto energético, a frequência cardíaca deve ser tomada no começo da aula para se ter um comparativo posterior ao desenvolvimento que também deverá ser tomada, visando a zona alvo, esta deverá estar entre 65% e 85%, sendo que a zona alvo ideal é de 75%. Em uma turma com faixa etária média de 20 anos, esta zona deverá estar próximo a 150 bpm, devendo intensificar ou diminuir os movimentos para que esta zona alvo seja respeitada (SILVEIRA NETO & NOVAES, 1996 citado por PEREIRA, 1998).

O gasto energético ou energético do step training é de 6 a 11 Kcal/min, é equivalente a caminhada de 6,4 km/h, correr de 8 a 11,2 Km/h, ginástica aeróbica de média para alta intensidade ou ainda ciclismo de 16 a 24 Km/h (JUCÁ, 1993 citado por PEREIRA, 1998).

2.2.3 CARDIO FUNK OU AERO FUNK

O cardio funk ou aero funk constitui-se de uma aula de baixo impacto utilizando os movimentos da música funk americano com o estilo jazz. Dentre os movimentos do aero funk ou cardio funk predominam as marchas acentuadas. Esta aula é muito motivante para turmas

adiantadas. E aumenta significativamente os valores percentuais de frequência cardíaca máxima. Quando a aula de aeróbica de baixo impacto não alcança, essa aula exige do aluno uma coordenação motora muito boa, pelo grau de dificuldade com movimentos de assimetria demasiada (MORITZ, 1992).

2.2.4 JAZZ

O jazz surgiu a partir do estilo da música “jazz”, uma simples definição diz que o jazz é o resultado de mais de treze anos de mistelas de duas grandes tradições musicais a africana e a européia, ocorrida em solo norte americano abordando o aspecto prático salienta-se que a dança jazz é uma dança onde o corpo inteiro é empregado como meio de expressão, são elementos característicos de movimentos isolados, as posições em nível baixo, as transferências, os movimentos policêntricos, as posições fundamentais paralelas e as contrações (FAHLBUSCH,1990 citado por MEDEIROS, 1995).

2.2.5 DANÇA AFRO OU AERO AXÉ

O afro ou aero-axé é uma aula com movimentos de origem africana, a conhecida música baiana, com instrumentos de percussão muito forte, de forma que o ritmo se mostra extremamente motivante e contagiante devido ao ritmo baiano. Exige do aluno intensa movimentação do quadril, apresentando elevado gasto energético (MORITZ, 1992).

2.2.6 GINÁSTICA LOCALIZADA

NOVAES (1990, 1991, 1996 citado por NOVAES & VIANA, 1998) relata que a ginástica localizada teve sua origem no Rio de Janeiro em 1930. Nos dias de hoje, passados mais de seis décadas e meia do seu surgimento, pode-se afirmar que, depois de ter sofrido influências de diferentes métodos de origem estrangeiras (francês, sueco, calistênico, dinamarquês, aeróbica de alto e baixo impacto, step training, e mais recentemente o body pump) a ginástica localizada vem estruturando sua identidade metodológica e firmando-se como um método de ginástica brasileiro.

O método de ginástica localizada que utiliza exercícios de efeito localizado aproveita o peso do próprio corpo com equipamento como peso de mão, bastão, caneleira e outros. Com o auxílio da música a aula é realizada para melhorar a força e a resistência muscular localizada. Com a tonificação, o fortalecimento e o combate a flacidez, ocorrem a melhoria da postura e a flexibilidade. Estes são alguns dos objetivos a serem alcançados. A aula começa com

aquecimento utilizando exercícios globais de baixa e moderada velocidade e intensidade combinada com exercícios de alongamento. Sendo assim, aumentando a irrigação sanguínea e a temperatura corporal. Os localizados duram de 35 a 40 minutos melhorando a força e a resistência de grupos musculares específicos. A aula termina com exercícios de alongamento e relaxamento (GUISELINI & BARBANTI, 1993).

2.2.7 BODY PUMP

É uma aula pré coreografada de 45 a 60 minutos onde é usada uma barra e quantidade de pesos ajustáveis, de forma que exercícios localizados são combinados com generalizados. Utiliza-se a música como um agente motivante onde o professor proporciona desafios físicos e mentais aos alunos.

Segundo MILLS et al (1997 citado por NOVAES & VIANNA, 1998) o body pump foi criado para atrair para a sala de aula de ginástica o público masculino, sendo pré-coreografado cada movimento e que se acopla a cada batimento da música e deve ser seguido pelo professor. Neste programa predomina o trabalho de resistência muscular por causa da formação de baixa carga e muitas repetições. O primeiro alvo a ser atingido são as fibras musculares oxidativas, não é considerado um programa de hipertrofia. Então não produzirá aumento de massa muscular.

A estrutura dessa aula de body pump segue uma seqüência de exercícios que visa primeiro os grupos musculares maiores e seguem para os grupos menores do dorso e braços. A música é padronizada normalmente de 8 a 10 minutos, utiliza-se um aquecimento com a barra de pesos leves, progredindo para todo o corpo. Começa-se o trabalho pelas pernas, glúteos, quadríceps posteriores de coxas e panturrilhas, seguindo para o trabalho de peitorais envolvendo o step, logo em seguida trabalha-se as costas, isolando os músculos menores como o tríceps e o bíceps (MILLS, 1997).

2.2.8 HIDROGINÁSTICA

As aulas de hidroginástica são desenvolvidas em ambiente aquático adequados à prática. Na verdade são aulas de ginástica adaptadas ao ambiente da piscina. Na aula de hidroginástica é feita a soltura da musculatura ou pré aquecimento preparando o organismo para o trabalho na água, o aquecimento é feito para os músculos específicos exigido na aula. Na parte principal dessa aula que dura de vinte a trinta minutos utilizando dez minutos para a parte localizada. Os benefícios dessa aula são inúmeros como fortalecimento da musculatura

modela o corpo, melhora a artrite reumática, evita varizes, divide a pressão sanguínea periférica, diminui problemas de hiper e hipotensão, desobstrução das vias respiratórias. Os exercícios de alongamento ou relaxamento que visam alongar as articulações duram aproximadamente de cinco a oito minutos (ROCHA, 1994).

2.2.9 MUSCULAÇÃO

A musculação, conforme GODOY (1994), consiste numa atividade física desenvolvida, predominantemente, através de exercícios analíticos, utilizando resistência progressivas fornecidas por recursos materiais tais como: halteres, barras, anilhas, aglomerados, módulos, extensores, peças lastradas, o próprio corpo e ou segmentos.

A musculação é desenvolvida em dependências específicas para tal e trabalha com alguns componentes básicos, entre eles as repetições, as séries, as cargas (resistência) e intervalos (GUIMARÃES NETO, 1997).

2.2.10 FLEXIBILIDADE E ALONGAMENTO

A flexibilidade é certamente a qualidade física utilizada pelo maior número de desporto. Pode ser definida como:

DANTAS (1985, citado por CONTURSI, 1986) aborda a flexibilidade como uma qualidade física expressa pela amplitude do movimento voluntário de uma articulação ou combinações de articulações num determinado sentido.

A manutenção e o desenvolvimento da qualidade física flexibilidade exige a participação de duas formas de trabalho: o alongamento e a flexibilidade distintas entre si a nível conceitual, fisiológico e metodológico. O alongamento consiste na utilização de toda a amplitude do movimento atuará sobre a elasticidade muscular propiciando a manutenção dos níveis de flexibilidade (qualidade física) obtidos.

Por outro lado a flexibilidade utilizará de exercícios ou posturas que forçarão a obtenção de limites para o movimento além dos normais, através da ação sobre a elasticidade muscular e a mobilidade articular, causando o aumento dos níveis de flexibilidade obtidos.

A diferença a nível fisiológico se situa no fato de não haver estimulação significativa sobre o mecanismo de propriocepção no alongamento ao inverso do que ocorre na flexibilidade (DANTAS, 1985 citado por CONTURSI, 1986)

2.3 CONDICIONAMENTO FÍSICO DA MULHER

As mulheres devem considerar algumas especificidades no que diz respeito a prática de atividade física .

Mulheres jovens precisam saber que o treinamento pré puberdade vigoroso pode atrasar o início do ciclo menstrual, mas em compensação, o treinamento precoce também parece reduzir a incidência de câncer relacionado ao sexo nos anos posteriores. O treinamento excessivo da resistência em mulheres jovens poderia reduzir a mineralização dos ossos, causando fraturas por esforço, ocasionando problemas futuros. O treinamento da força fortalece os ossos e conduz a um aumento da força e a um aumento na massa muscular (hipertrofia) (SHARKEY,1998).

Durante a gravidez os hábitos de exercícios podem ser continuados com a aprovação médica. Conforme NIEMAN (1999) no início do século havia uma clara restrição à prática física por gestantes, na atualidade tal perspectiva já não é verdadeira, sendo que há vários casos de prática da atividade física no período de gestação, sendo que algumas situações relatam a prática de atividades físicas visando a alta performance/rendimento. Conforme SHARKEY (1998) a maioria dos médicos recomenda eliminar a aeróbica de alto impacto e manter a frequência cardíaca abaixo de 140 batidas durante o exercício. Mulheres que estão na pós menopausa devem ter certeza de incluir exercícios que coloquem um grau moderado de estresse nos músculos e ossos da parte superior do corpo, assim como as pernas, para minimizar a ameaça de osteoporose. Mulheres de todas as idades precisam estar atentas para suas necessidades nutricionais especiais (como por exemplo o ferro e o cálcio) e certificar-se de que consomem quantidades adequadas.

A osteoporose ou porose óssea é definida como uma condição patológica que afeta o tecido ósseo, caracterizada pela redução do conteúdo mineral ósseo (principalmente de cálcio), resultando em sensível decréscimo na capacidade de suportar esforços e estresse mecânico. Reduções quantitativas do conteúdo mineral ósseo são apontadas como um dos principais pré disponentes às fraturas, com diminuição expressiva na longevidade (MICHEL et al, 1989 citado por RODACKI , 1996). RODACKI (1996) cita ainda vários estudos relacionados à osteoporose e coloca que a massa óssea é acrescida progressivamente nas quatro primeiras décadas de vida em ambos os sexos, porém com o avançar da idade, decréscimos contínuos são observados, principalmente em mulheres em períodos pós menopausa (SHANGOLD e MIRKIN, 1994). Durante a vida, cerca de 50% do osso

trabecular e 35% dos ossos corticais são perdidos na mulher e 65% deste total nos homens (MAZES, 1982; SIMONEN, 1986; SCHAPIRA, 1988); GILFILLAN et al. (1994), relatam significantes declínio linear com a idade de 1,2% ao ano.

NIEMAN (1999) afirma que a osteoporose afeta muito mais as mulheres do que os homens numa relação de 4:1 e aponta entre possíveis formas de prevenção a prática de atividades físicas preferencialmente com pesos, além da dieta e suplementação de estrogênios e outros medicamentos.

SCHAPIRA (1988, citando RIGGS e MELTON, 1986), mostra que em torno dos 65 anos em 50% das mulheres, a densidade óssea está abaixo do limiar para fraturas e em mais de 40% dos casos estas fraturas ocorrem. STEVENSON (1990), já afirma que a metade das mulheres que desenvolvem osteoporose apresentam algum tipo de fraturas osteoporótica. Dentre as fraturas originadas pela osteoporose, as vértebras, as terminações proximais de fêmur e de úmero e a terminação distal do rádio, são descritas como sendo as mais frequentes em mulheres sedentárias (MIURA e SUGIURA, 1994).

O desenvolvimento desta patologia está relacionada a fatores endócrinos, metabólicos, nutricionais, hereditários ou mecânicos. Estes fatores são considerados como os principais determinantes nos processos de modelação, remodelação e na composição do conteúdo mineral ósseo ao longo da vida (LICATA, 1994; ORWOLL et al ,1989 citados por RODACKI, 1996).

As atividades esportivas e os exercícios de condicionamento físico são amplamente descritos na literatura como importantes formas de atuar positivamente sobre a massa óssea (GREENDALE et al, 1995; PREISINGER et al, 1995 citados por RODACKI, 1996). O estresse mecânico proporcionado pelas atividades físicas tem se mostrado como a melhor forma de prevenção e recuperação do tecido ósseo (HALL, 1991). Dentre os agentes mecânicos, a ação da gravidade, a tensão muscular e o impacto causado durante os movimentos das atividades físicas tem um papel relevante. Em 1892, JULIUS WOLFF citado por RODACKI (1996), já postulava que toda alteração na forma e na função de um osso ou de sua função, isoladamente é seguida por certas mudanças em sua arquitetura interna e por uma alteração secundária, igualmente definida na sua arquitetura externa, de acordo com leis matemáticas.

Ou seja, tanto a hipertrofia óssea (aumento da massa óssea) como a atrofia da massa óssea (diminuição da massa óssea) são proporcionais as diferenças de magnitude e frequência

de estímulos mecânicos utilizados (RASCH e BURKE, 1977). Na tentativa de buscar uma explicação dos mecanismos que levam às alterações hipertróficas nos conteúdos minerais em relação aos agentes mecânicos, CASTER (1984 citado por RODACKI, 1996) propôs que as forças mecânicas produziriam microfraturas sobre o tecido, estimulando as propriedades osteoblásticas (osteoblastos – células de produção tecido ósseo). Entretanto, a hipótese mais atrativa para o fenômeno foi dada por BASSET (1971, citado por RODACKI, 1996), que indica propriedades piezoelétricas do tecido ósseo. Segundo a teoria das propriedades piezoelétricas, os cristais de hidroxiapatita, quando submetidos a estresse, geram potenciais elétricos, proporcionais as forças aplicadas, aumentando a deposição de cálcio nas matrizes ósseas, estimulando a osteogênese (síntese de colágeno e aumento nas taxas de incorporação de cálcio). A influência dos agentes mecânicos sobre o tecido ósseo pode ser comprovada em casos de imobilização segmentar ou ausência da ação gravitacional, onde o conteúdo mineral ósseo é sensivelmente alterado.

As evidências a cerca da importância da ação da força gravitacional puderam ser vistas através de análises na composição corporal óssea de astronautas submetidos a longos períodos em vôos espaciais, onde, a ausência da ação da gravidade provocou perda óssea (SMITH et al, 1977; VOGEL e WHITTLE, 1976 citados por RODACKI, 1996).

No caso de imobilização segmentar as perdas podem atingir de 25 a 45% da massa óssea, num período de 36 semanas (SHANGOLD e MIRKIN, 1994), sendo que KROLNER e TOFT (1983, citados por RODACKI, 1996) demonstraram perdas de 0,9% por semana na região espinhal lombar em pacientes imobilizados.

Vários estudos (BLOCK et al, 1986; BLOOMFIELD et al, 1993; CAVANALGUI e CANN, 1988; DAVEE et al, 1990; HENRICH et al, 1990; JONS et al, 1977; KIRK et al, 1989; ORWOLL et al, 1989; PORTER et al, 1990; PREISINGER et al, 1995; RIKLI e McMANIS, 1990), citados por RODACKI (1996), buscam relacionar os efeitos da atividade física sobre a densidade óssea. Proposições de diferentes tipos e programas de atividade, tais como caminhada, corrida, exercícios com pesos, natação, danças ou mesmo suas combinações, têm sido apresentadas. Apesar de um grande número de atividades propostas, ainda não se tem definida uma atividade ótima para o tratamento e a prevenção da osteoporose .

Alguns estudos como os de RIKLI e McMANIS (1990), procuraram observar os efeitos de exercícios generalizados e localizados sobre a massa óssea. Estes autores relatam que durante um programa de 10 meses de duração com característica aeróbica, 31 mulheres entre

57 e 83 anos, foram submetidas a diferentes tipos de programas. Foram utilizados: (a) um programa generalizado; (b) um programa aeróbico generalizado combinado com um programa aeróbico generalizado combinado com um programa de sobrecarga em membros superiores e (c) um grupo de controle. Todos os sujeitos foram testados em suas massas óssea de antebraço não dominante. Os autores relatam que durante o curso do estudo puderam ser observadas mudanças significativas entre os grupos exercitados (a e b) e o grupo de controle (c). Os grupos que desenvolveram atividades físicas apresentaram aumento de 1,38% (gramas) no conteúdo mineral ósseo e de 1,33% (g/cm³) na densidade óssea, sendo que o grupo de controle apresentou perdas de 2,50% e 2,58%, respectivamente. Não foram encontradas diferenças entre os grupos exercitados. Estes autores sugerem que os exercícios localizados podem influenciar no conteúdo mineral ósseo tanto quanto os exercícios generalizados. Por outro lado, o treinamento intenso em ossos imaturo pode atrasar a maturação das fibras de colágeno.

Atualmente a forma mais usual e efetiva ao combate à osteoporose é profilática, ou seja, a incorporação de material ósseo deve ser feita aproximadamente até a quarta década de vida. Nas mulheres em período de menopausa, o processo de perda óssea é ainda mais acentuado, devido as depleções hormonais no estrogênio, o que torna difícil a incorporação de mineral no osso. Devido as maiores proporções nas perdas de material ósseo nas mulheres com relação aos homens, a atividade física desempenha um papel fundamental na vida da mulher jovem como forma efetiva na prevenção desta doença (MUNNINGS, 1992 citado por RODACKI, 1996).

Em relação a aptidão cardíaca e pulmonar: as mulheres possuem menos hemoglobina em seu sangue do que os homens, reduzindo a quantidade de oxigênio que pode ser liberada para os músculos que estão trabalhando, elas também possuem uma maior quantidade de gordura corporal, menos músculo esquelético e normalmente apresentam coração e pulmão menores. Quanto a massa e força muscular; a mulher média possui cerca de metade da força da porção superior da musculatura masculina e um quarto da força da porção inferior.(NIEMAN, 1999).

A maioria dos estudos iniciais que demonstram que a atividade física regular dava proteção contra doenças cardíacas, câncer, derrame, diabetes outras doenças crônicas foi feita com homens e somente a pouco tempo as mulheres foram e são necessárias mais pesquisas para que se obtenha uma resposta clara sobre se a saúde das mulheres é tão beneficiada pelos exercícios quanto a dos homens.(NIEMAN, 1999).

Um grande estudo com mais de 40 mil mulheres em Iowa, demonstrou que a atividade física regular reduzia o risco de morte por todas as causas. As mulheres que participavam de exercícios vigorosos apresentavam uma redução de 44% no risco de morte.

Segundo (NIEMAN, 1999, pg.281) os estudos indicam que as mulheres ganham os seguintes benefícios em relação a saúde por meio da atividade física regular:

- Menor risco de doença coronariana e derrames.
- Menor risco de câncer de mama e de colo e possivelmente de vários outros tipos de câncer ginecológico.
- Diminuição do risco de diabetes.
- Aumento da densidade óssea e diminuição do risco de osteoporose.
- Aumento do controle de peso a longo prazo.
- Aumento do bem estar psicológico.
- Melhoria das funções orgânicas da velhice.
- Diminuição do risco de hipertensão arterial.
- Melhoria do perfil lipídico sanguíneo.

Sobre a menarca (primeira menstruação), esta surge geralmente mais rápido em meninas que tenham um percentual de gordura em torno de 17%. A menarca é o sinal mais importante do amadurecimento sexual da mulher (RAMOS, 1998).

Os mecanismos hormonais que controlam as irregularidades do ciclo menstrual e a perda de osso não estão completamente definidos. Atualmente acredita-se que os mecanismos de estresse psicológicos, exigências físicas no treinamento e as deficiências na dieta que podem resultar em irregularidades no ciclo menstrual, agem através de um mesmo circuito (PRIOR, VIGNA E McKAY, 1992 citados por FLECK & KRAEMER, 1999).

Estes mecanismos provocam um aumento no hormônio liberador da corticotrofina do hipotálamo, causando uma diminuição do hormônio liberador da gonadotrofina que, por sua vez, resulta numa diminuição dos hormônios hipofisários, hormônio luteinizante e hormônio folículo estimulante. A diminuição nos hormônios hipofisários resulta em distúrbios do ciclo

menstrual que levam a diminuição dos hormônios ovarianos ,progesterona e estrogênio ,resultam em densidade óssea diminuída (FLECK & KRAEMER, 1999).

Sobre a densidade óssea diversos autores (DALSKY *et al*, 1988; DE CREE, VERMEULEN e OSTYN, 1991; JACOBSON *et al*, 1984 citados por FLECK & KRAEMER, 1999) afirmam que a atividade física nas mulheres pode resultar em densidade óssea aumentada. A disfunção menstrual, porém pode resultar em diminuição da densidade óssea e risco aumentado de osteoporose (CAMERON, WARK e TELFORD , 1992; DE CREE, VERMEULEN e OSTYN,1991; NYBURG *et al*, 1993 citados por FLECK & KRAEMER, 1999).

2.4 A MOTIVAÇÃO NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA

CRATTY (1984) cita numa larga acepção, o termo motivação denota os fatores e processos que levam as pessoas a uma ação ou a uma inércia em diversas situações. De modo mais específico, o estudo dos motivos implica nos estudos das *razões pelas quais* se escolhe uma atividade e não outra. Nesta categoria classificam-se os escritos sobre influência de motivos, valores e necessidades de vários tipos.

Na segunda estão os dados referentes as razões pelas quais se realizam ações com diferentes graus de *intensidade*, procurando explicá-los. Este segundo tópico diz respeito à preparação, ativação e outras formas de estimulação com os quais o indivíduo se apronta para agir .

As razões pelas quais os atletas atuam nos esportes (assim como as razões pelas quais qualquer um de nós faz algo) são extremamente variáveis e difíceis de serem reduzidas a conceitos rígidos. Não só as razões de cada atleta para ingressar num time são diferentes, mas também os motivos que o fazem atuar durante toda a temporada ou num só jogo são inúmeros.

Somos todos cercados por uma constelação de valores que pode, a um dado momento, levar-nos a ação ou reduzir-nos a imobilidade. Esta é uma das razões da dificuldade em mensurar a motivação de maneira precisa, principalmente se a medida depende (como é quase sempre o caso) do humor, sentimentos e verbalizações momentâneas do sujeito. Já se calculou que os pensamentos fluem na nossa consciência numa velocidade extremamente rápida, cerca de 8 a 12 pensamentos por segundo, 600 por hora, 10.000 por dia, 3 a 4 milhões por ano ou mais de 250.000 milhões na vida inteira.

Conforme CRATTY (1984) na primeira metade deste século, muitos psicólogos comportamentais, fisiologistas e psiquiatras de grande fama focalizaram sua atenção na motivação humana. Seus estudos identificaram pelo menos três dimensões importantes, ou escalas sobre as quais os motivos podem ser projetados. Os três aspectos da motivação humana são:

Necessidades fisiológicas e biológica, impulsos.

Necessidades psicológicas.

Necessidade de valores sociais.

Como se vê, há razões para agir que são relativamente desconhecidas por nós. Várias medidas projetivas de motivação, tentam avaliar motivos desconhecidos para o indivíduo, e as teorias de Freud sobre formação e desintegração da personalidade baseiam-se na existência de processos inconscientes misteriosos. No outro lado da escala estão os motivos manifestos, facilmente mensurável pelo indivíduo. O atleta que assina um grande contrato sabe que o dinheiro que irá receber pesou em sua decisão de entrar para o esporte profissional.

Um segundo aspecto compara os motivos que podem ser determinados fisiologicamente (i.e., fome, sede, evitação de estímulo aversivo etc.) com outros que se derivam mais de motivos psicológicos e sociais. Os primeiros teóricos estavam inclinados a declarar que toda a motivação humana pode ser relacionada a impulsos biológicos básicos, porém os especialistas na atualidade aumentaram a lista de motivos a fim de incluir aqueles que refletem necessidades psicológicas e sociais.

CRATTY (1984) classifica as fontes motivacionais de acordo com a sua fonte. Por exemplo, alguns motivos provém de fontes externas aos indivíduos e à tarefa incluindo-se aí diversas recompensas sociais manifestas ou latentes (como por exemplo o elogio) e sinais de sucesso mais palpáveis (dinheiro e presentes). Outras fontes de motivação podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade, reconhecimento etc., bem como aquelas que parecem se derivar de algumas características da própria tarefa. Nesta última categoria estão qualidades tais como novidade e complexidade da experiência mental ou motora com a qual o indivíduo se defronta.

MAGILL (1984, p.237) cita alguns conceitos sobre a motivação, dentre eles: que “a motivação é importante para a compreensão da aprendizagem e do desempenho de habilidades motoras devido a seu papel na iniciação, manutenção e intensidade do comportamento...O estabelecimento de um nível apropriado de aspiração ou objetivo a ser alcançado é um meio eficaz de motivar o comportamento”.

Para os behavioristas, a motivação está ligada a compensação ou castigo, prova disto é a forma que se utiliza para adestrar animais. Já os psicólogos sociais e educacionais referem-

se à motivação como uma realização pessoal ou coletiva. A motivação pode ser considerada sinônimo dos termos impulso ou necessidade e pode ser associada a estímulo ou ativação.

A motivação está relacionada a impulsos internos ou externos e que leva uma pessoa a dar forma ao seu comportamento. A motivação externa pode anular a motivação interna. A motivação pode ser definida como as causas que afetam o início, a manutenção e a intensidade do comportamento (MAGILL, 1984).

Apesar das várias experiências científicas bem sucedidas e da grande campanha da mídia evidenciando o papel da atividade física como um principal contribuinte para a saúde e bem estar, atualmente, os níveis de atividade física dos indivíduos estão abaixo do ótimo, (KING et al, 1992 citado por NONUMURA et al, 1997).

A maioria da literatura relativa a adesão ao exercício refere-se ao processo de envolvimento ao exercício como um fenômeno de “tudo ou nada”. Entretanto, o exercício é um processo comportamental complexo envolvendo adoção, manutenção e desligamento de retomada de atividade, podendo haver diferentes fatores da motivação envolvidos em cada uma dessas fases:

1. Da inatividade a adoção do exercício: a adoção do exercício está relacionada às crenças a respeito dos benefícios à saúde, embora a motivação por trás desse envolvimento contínuo esteja mais provavelmente relacionados ao sentimento de bem estar e prazer (KIMIECIK, 1991 citado por Nunomura et al., 1997). O Canada Fitness Survey, (1983, citado por KIMIECIK, 1991) revelou que os adultos participam, ou poderiam participar do exercício devido ao desafio, benefícios à saúde e por “sentirem-se melhor”. A adoção também pode estar relacionada a percepção individual das chances de sucesso em tal ambiente. Por exemplo, SALLIS et al. (1986, citados por Nunomura et al., 1997) descobriram que níveis de confiança (auto eficácia) no exercício correspondia à adoção da atividade vigorosa entre homens e mulheres, e atividade moderada para mulheres. Tanto as crenças como a confiança podem estar relacionadas a influência que as atitudes tem na atividade física e no exercício.

2. Da adoção à manutenção da participação: muita pesquisa envolve estudo dos fatores que discriminam os indivíduos que aderiram dos que desligaram da atividade física. Os primeiros se mostram mais auto motivados, estabelecem suas próprias metas, recebem apoio de familiares e não percebem o desconforto e a inconveniência dos exercícios. Nesta fase, a aderência ao exercício está mais relacionada aos sentimentos de bem estar e prazer, do que a crença a respeito dos benefícios à saúde. Os benefícios do exercício à saúde mental, como sentimento mental, como sentimento de relaxamento, redução da ansiedade e elevação do humor parecem influenciar o envolvimento contínuo mais intensamente.

3. Da adoção ou manutenção ao desligamento: os resultados dos estudos de (SALLIS, 1990, citado por NUNOMURA et all, 1997) revelaram que estágios da vida como o comprometimento à família e o desligamento dos filhos pode ser um fator importante na decisão de manter ou cessar a atividade física. Em geral, as razões mais comuns para cessar as atividades são a falta de tempo e inconveniência. Problemas médicos, falta de motivação e fatores situacionais como viagem, têm sido relatados também. O desligamento ocorre em maior número entre aqueles que têm um histórico de inatividade e/ou níveis baixos de capacidade física e motora e tolerância ao exercício. Constatou-se que estes apresentam também pouca habilidade para estabelecer metas próprias.

4. Do desligamento à retomada da participação: pouco se sabe a respeito deste processo ainda que seja muito provável que aqueles que cessaram um programa supervisionado de exercícios continue seu envolvimento de alguma outra forma. Evidência na prevenção da recaída por outros comportamento de saúde sugere que, a retomada depende do desenvolvimento adequado de reações, antes ou depois da recaída como melhor habilidade de administrar adequadamente o tempo e sentimentos de controle e auto confiança na capacidade de iniciar o exercício novamente (NUNOMURA, 1997).

3 . METODOLOGIA

3.1. Sujeitos

Fizeram parte deste estudo 44 mulheres praticantes de ginástica de academia na cidade de Curitiba. A faixa etária compreendida foi de 15 a 70 anos.

3.2. Procedimentos metodológicos

As mulheres foram entrevistadas logo após as aulas de ginástica dentro da própria academia

3.3. Instrumentos

Como instrumento da pesquisa foi utilizado um questionário, devidamente corrigido e validado por três professores do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná e que possuem atuação dentro da área de Ginástica e/ou Academia.

O questionário foi composto de 10 questões fechadas abrangendo conteúdos relacionados à prática de ginástica de academia, tendo por objetivo detectar aspectos como a preferência das modalidades de academia por parte das mulheres, detectar o grau de interesse e conhecimento a respeito de atividade física e manutenção da saúde, a opinião das alunas a respeito da imagem dos professores que atuam em academias de ginástica e analisar os principais motivos que levam a aluna a freqüentar com assiduidade as aulas de academia (aspectos motivacionais). Também faziam parte do questionário questões gerais e de identificação (opcional)

Para a elaboração do questionário, além das observações dos professores consultados, utilizou-se de ampla revisão bibliográfica nacional, consultada em monografias, livros e artigos científicos que enfocavam os diversos aspectos da pesquisa.

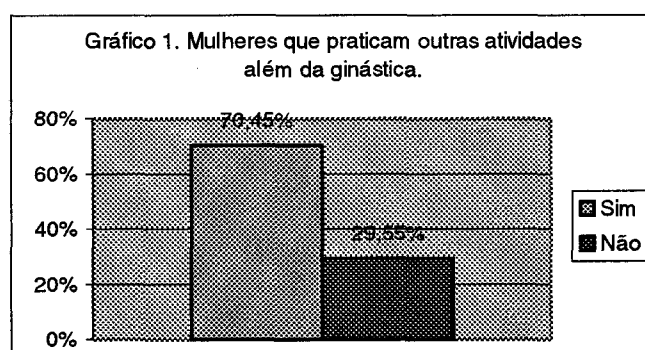
3.4. Tratamento Estatístico

Para o tratamento estatístico foram utilizados valores descritos sob a forma de gráficos considerando-se valores absolutos e percentuais, com a análise sendo feita pelos softwares STATÍSTICA e EXCEL.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

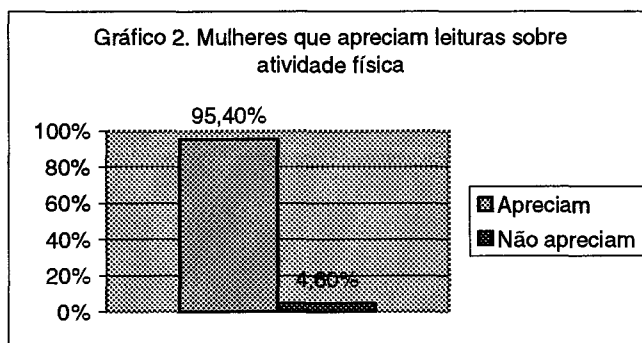
A pesquisa de campo realizada a respeito da assiduidade nas aulas de ginástica a aquisição de conhecimentos e a imagem do professor perante as alunas de academia permitiu-nos recolher diversos dados sobre este assunto. Foram entrevistadas um total de 44 alunas na faixa etária de 13 a 70 anos (n=44). O questionário foi organizado em 10 questões abertas a partir das quais se obtiveram as seguintes informações:

Gráfico 1. Mulheres que praticam outras atividades além da ginástica.



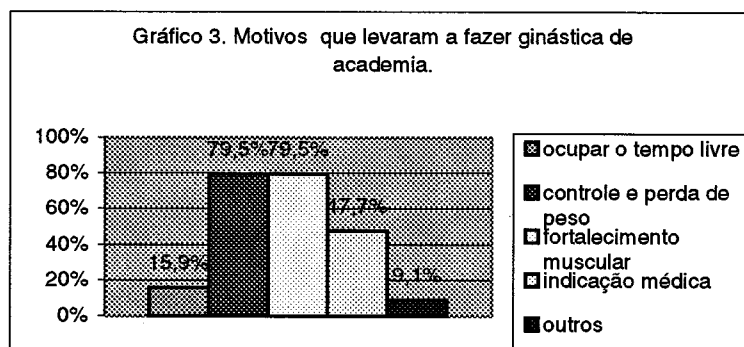
Em relação às mulheres que praticam outras atividades além da ginástica oferecida pela academia, 29,55% responderam que não praticam nenhuma atividade que requeira um desgaste físico maior, 70,45% responderam que praticam uma outra atividade dentro do seu cotidiano que requeira um maior desgaste físico, dentre estas as mais citadas foram: caminhada, ciclismo, jardinagem, trabalhos caseiros, tênis e Educação Física escolar.

Gráfico 2. Mulheres que apreciam leituras sobre atividade física.



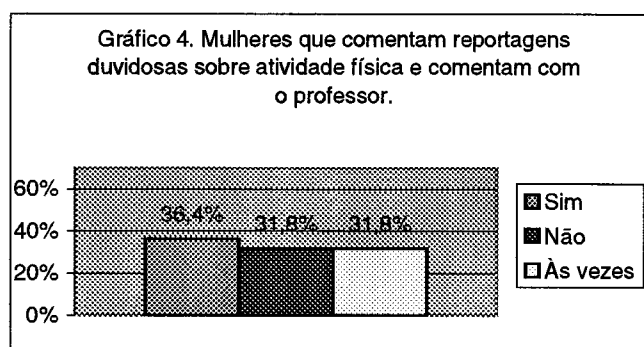
O gráfico 2 mostra o interesse das alunas em relação a informação sobre saúde e atividade física na qual 95,40% responderam que apreciam leituras informativa e 4,60% responderam que não apreciam este tipo de leitura, estes dados faz levar-se em conta que a prática de exercício pode influenciar no interesse da pessoa buscar informação a respeito da atividade praticada .

Gráfico 3. Os motivos que levaram você a frequentar as atividades de academia.



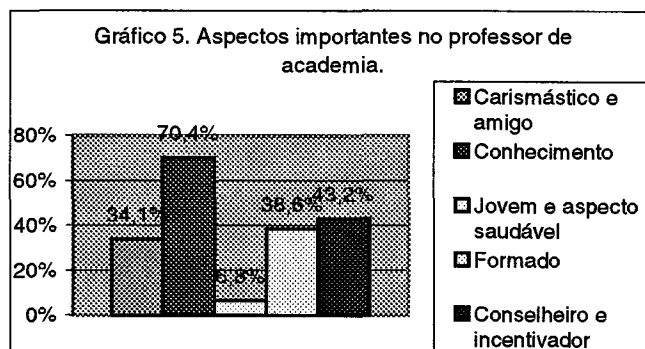
Observando o gráfico 3, observa-se os motivos que levam às mulheres a frequentar a ginástica de academia. Dentre estes os mais citados são em igual preferência o controle e/ou perda de peso e o fortalecimento muscular, ambos sendo citados por 79,5% das entrevistadas. À seguir vem a atividade física como uma indicação de ordem médica, apontado por 47,7% das alunas. A ocupação do tempo livre foi citada por 15,9%, enquanto que outros fatores surgiram em 9,1% da amostra pesquisada. Nesta questão era permitido às alunas apontar até 3 possíveis causas que a levaram a fazer a atividade.

Gráfico 4. Mulheres que comentam reportagens duvidosas sobre atividade física e comentam com o professor.



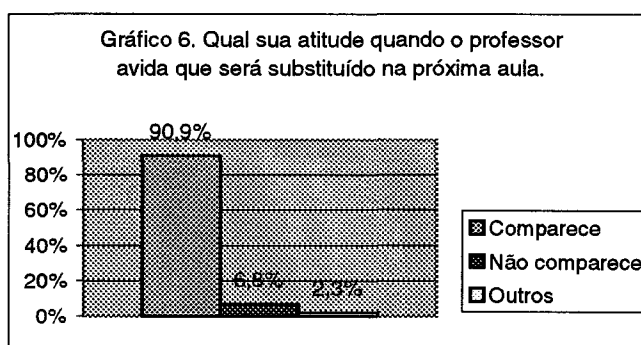
O gráfico 4 nos mostra o hábito que as alunas tem de comentar assuntos pertinentes a atividade física e saúde com o seu professor, 36,4% responderam que sim, 31,8% responderam que não e 31,8 responderam que às vezes costumam comentar, os motivos que fazem uma aluna a comentar ou não reportagens com o professor não foi questionado mas é interessante ressaltar que a maioria das mulheres acima de 50 anos responderam que sim e as vezes e as mulheres na faixa etária entre 30 e 49 anos responderam que não e às vezes.

Gráfico 5. Aspectos importantes no professor de academia.



A questão 5 procurou descobrir qual a imagem que a aluna busca em relação ao seu professor. O gráfico nos mostra que 70,4% acham mais importante que o professor possua conhecimento técnico e científico a respeito da profissão, a faixa etária que escolheu esta opção se mostrou muito heterogênia. 43,2% responderam que o professor deve ser um conselheiro e incentivador das atividades, 38,6% acham importante que o professor seja formado em Educação Física, 34,1% responderam que o professor deve ser carismático e amigo e 6,8% responderam que o professor deve ser jovem e transmitir um aspecto saudável aos alunos. Nesta questão foi permitido assinalar quantos itens quisesse, desde que em ordem de preferencia.

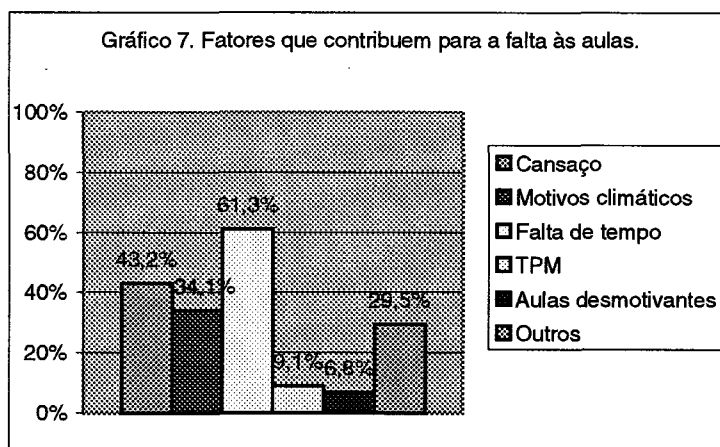
Gráfico 6. Qual sua atitude quando o professor avisa que será substituído na próxima aula.



Analisando o gráfico 6 verificamos que o fato do professor não comparecer para a aula não é um fator significativo como aspecto motivador na presença ou não das alunas, visto que

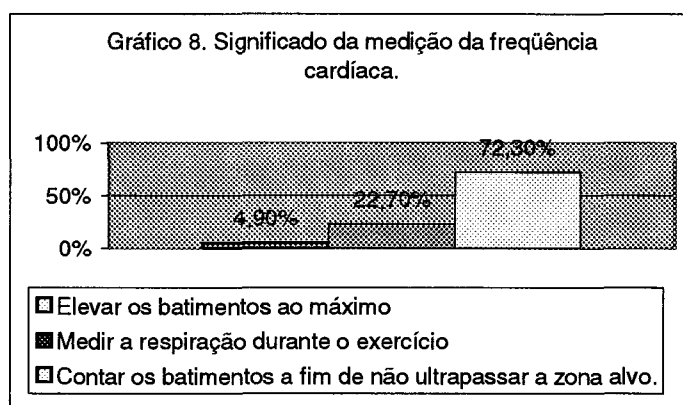
90,9% não deixa de comparecer as aulas mesmo sabendo que o professor será eventualmente substituído, enquanto que apenas 6,8% deixam de comparecer à esta aula.

Gráfico 7. Fatores que contribuem para faltarem na aula.



Após a devida análise do gráfico 7 verificamos que são diversos os fatores que influenciam no não comparecimento das alunas à aula. Dentre esses fatores o apontado mais significativamente foi a falta de tempo (61,3%), cansaço (43,2%), possíveis motivos climáticos, como chuva e frio (34,1%). Chega-se a conclusão com esses números que os fatores que levam a faltar às aulas é amplo, na realidade podemos colocar que há um conjunto de fatores e não apenas um ou outro fator isolado. Observamos que o professor não surgiu nesse aspecto como um elemento significativo, pois apenas 6,8 % apontaram a desmotivação da aula como um fator determinante no não comparecimento.

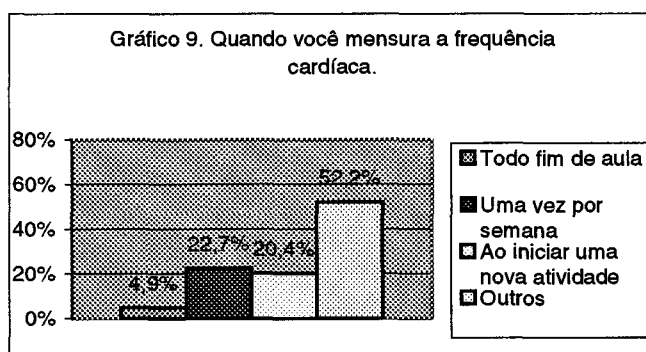
Gráfico 8. Significado da medição da frequência cardíaca



Podemos afirmar que o gráfico 8 nos dá uma informação relativa ao conhecimento que as alunas possuem em relação a uma informação extremamente importante no andamento da aula, que seria o entendimento de se mensurar a frequência cardíaca durante as aulas.

Salienta-se que esse é um aspecto relevante pois é um indicador indireto da intensidade do esforço. Verificou-se que 72,3 % afirmaram que saber que a frequência cardíaca é um meio de controle da intensidade da aula e/ou zona alvo do esforço físico. 22,7 % afirmaram que seria um modo de acompanhar a frequência respiratória durante o exercício, resposta esta que não tem qualquer fundamento. Para 4,9 % acompanhar os batimentos cardíacos significa elevar ao máximo a frequência cardíaca, situação essa contraindicada, pois o fato de elevar a FC próxima do máximo pode ser extremamente perigosa.

Gráfico 9. Mensuração da frequência cardíaca.



O gráfico 9 nos dá uma noção do acompanhamento da frequências cardíaca durante o andamento das aulas. A maior parte das alunas (52,2%) não especificaram quando realizam o controle da frequência cardíaca durante as aulas. Analisando as respostas podemos colocar que a maior parte das alunas declarou fazer um controle eventual da frequência cardíaca. Conforme os dados, colocamos que 43,1% das entrevistadas (uma vez por semana ou ao iniciar uma nova atividade) afirmou fazer um controle que consideramos incorreto, ou seja, ao iniciar uma nova atividade ou somente uma vez por semana. O adequado seria que o acompanhamento da frequência cardíaca fosse regular em todas as aulas, independente da faixa etária ou modalidade de ginástica de academia.

5. CONCLUSÃO

O presente estudo teve como principal objetivo analisar a assiduidade o interesse pela aquisição de conhecimentos sobre saúde e atividade física e a imagem do professor perante as aluna de academia.

Após um extenso estudo bibliográfico e uma pesquisa de campo direcionada a 44 alunas de academia constatou-se que grande parte das alunas possuem vida sedentária pois não praticam outra atividade que requeira um maior desgaste físico. Em relação as atividades preferidas das alunas a preferida continua sendo a ginástica localizada seguida da ginástica aeróbica que a muitos anos parece ter preferência na ala feminina. As danças denominadas de aero-axé apareceu em segundo lugar na preferência das mulheres na faixa etária entre 13 e 45 anos sendo que o alongamento e o relaxamento predominou entre as mulheres de 46 a 70 anos.

Os motivos que levam a mulher a praticar atividade física de academia continuam extremamente vinculados a questão estética seguida de indicação médica e qualidade de vida pois sabe-se que uma atividade física bem dosada causa sensação de prazer e relaxamento no corpo tendo o poder de combater até o estresse do dia a dia.

Sabemos que atualmente a mídia investe pesado no assunto que se refere a busca de um corpo que apresente beleza e saúde, ofertando os mais diversos tipos de métodos para conseguir este objetivo. Na questão a respeito do hábito de comentar reportagens duvidosas sobre atividade física e saúde a maioria das mulheres responderam que costumam as vezes comentar com o professor os motivos não foram explorados, sabe-se que o professor deve ter conhecimento científico o suficiente para esclarecer qualquer dúvida que a aluna tenha pois ele é o profissional capacitado para isto. Verifica-se portanto que as alunas depositam significativa confiança em seus professores, considerando este um dominador do conhecimento específico.

Observou-se no que tange a exigência das alunas quanto às qualidades do professor, a necessidade deste possuir conhecimento técnico e científico a respeito da profissão, sendo que este aspecto surgiu em proporção duas vezes maior do que a exigência de ser formado em Educação Física como prioridade no professor. Isto denota o senso comum que paira sobre o professor de Educação Física que é visto como um mero repetidor de movimentos coordenados no qual um ex-atleta ou uma pessoa que pratica algum tipo de dança pode exercer essas atividades, desde que tenha simpatia e seja um conselheiro e incentivador nas atividades.

Procurou-se descobrir o grau de conhecimento a respeito da frequência cardíaca máxima nas alunas, instrumento este de fundamental importância para que se mensure indiretamente a intensidade do esforço. A maioria afirmou conhecer a fórmula que resulta na Frequência Cardíaca Máxima (FCM), porém uma pequena parcela desconhece a sua real importância e utilização, cabendo ao profissional de Educação Física instruir os seus alunos sobre a importância de medir a FCM a fim de não ultrapassar a zona alvo, como medi-la, quantas vezes por semana e em que ocasião deve-se mensurar a frequência cardíaca. Pelos resultados encontrados podemos dizer que em grande parte da amostra tal fato não vem acontecendo.

A falta de tempo é o fator principal que faz com que a aluna falte à academia, seguida por cansaço e motivos climático tais como chuva e frio. É interessante notar que a TPM não interfere ou interfere bem pouco na ausência da aluna na aula, uma característica, bem argumentada e bem marcante nas mulheres que praticam atividade física. O fator desmotivação também foi desprezado pelas alunas confirmando assim a tendência do professor em se envolver com os seus alunos e formar uma espécie de rebanho através do seu trabalho e entusiasmo.

Verificou-se que o professor continua sendo um importante personagem dentro das atividades físicas desenvolvidas dentro de academias. Um profissional que muitas vezes orienta suas alunas mas que não se preocupa com o fato de que elas realmente entendam o que acontece durante a aula, como por exemplo a importância da mensuração da frequência cardíaca como indicadora do esforço. Quanto às alunas, o motivo principal que as leva à academia é a busca pela melhoria estética, sem que se esqueça a preocupação com a saúde. Outro aspecto importante é o fato das alunas comentarem reportagens relacionadas à atividade física com seu professor, de quem esperam conhecimento técnico e científico, além da formação em Educação Física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDERSON, R.E., **Estratégias para atrair novos alunos para sua academia**. Sprint. Ano XIII, n.70, pg.14-19, 1994.
- CRATTY.B.J, **Psicologia no esporte**. Editora Prentice-Hall do Brasil Ltda. Rio de Janeiro, 1984
- CONTURSI, E.B. Marketing: A comunicação nas academias . **Sprint Magazine**. N.72, pg. 21 – 22, 1994.
- CONTURSI, T.L. **Ginástica estética em academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- _____ **Flexibilidade & Alongamento**. Rio de Janeiro. Sprint, 1986.
- DIAS , A., Qualidade x Academia de Ginástica (O papel do professor de Educação Física). **Sprint Magazine**, N. 79, pg. 06 – 09, 1995
- FLECK S.J. KRAMER W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- KULAITIS,A. **Estética: Mitos e e tabus na musculação**. Monografia de conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física. Universidade Federal do Paraná. 1997.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações**. São Paulo: Editora Edgard Blücher,1984.
- NETO, J.A.L. **Marketing de academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- NIEMAN, DC. **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.
- NONUMURA, Myrian et all. **Nível de adesão ao exercício num programa supervisionado**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina, Paraná, Vol. II, n. III pg.61-66,1997.
- NOVAES, JS & VIANNA, JS. **Personal training e condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- PEREIRA. A.C. **Perfil e novas tendências para o professor de ginástica de academia na cidade de Curitiba**. Monografia de conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física. Universidade Federal do Paraná. 1998.
- RAMOS, A. T, **Criança adolescente e a atividade física**, Sprint, n. 94 pg.13 – 17, jan/fev.1998
- RODACKI, A.L.F, A atividade física e a densidade óssea, **SYNOPSIS. Revista do Departamento de Educação Física**. UFPR, vol.7, ano VII, pg. 34 – 47, 1996.

SHARKEY B. J. **Condicionamento físico e saúde**, 4 edição, Porto Alegre: Artmed, 1998.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. **Normas para apresentação de trabalhos**. 4. ed. Curitiba: Ed da UFPR, 1994. 8V.

ANEXO

Instrumento de Coleta de Dados Questionário

Acadêmica responsável: Simone Kit Cabral

Orientador: Professor Julimar Luiz Pereira.

ANEXO: INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Nome:.....

Idade:.....Profissão:.....

OBS.A identificação não é obrigatória.

1) Além das atividades em academia você pratica outras atividades que requer um maior desgaste físico?

Sim

Não

Qual (is):.....

2) Quais as atividades físicas dentro da ginástica de academia que mais lhe atrai?

(Enumerar em ordem de preferência e no máximo três atividades)

R.....

3) Você aprecia leituras que informam a respeito da saúde livros, revistas, jornais ?

Sim

Não

4) Quais os motivos que levaram você a freqüentar as atividades de academia ?

(Enumerar em ordem de preferência e no máximo três alternativas)

Ocupar o tempo livre

Controle e perda de peso

Fortalecimento muscular

Indicação médica

Outros.....

5) Quando você lê ou assiste a uma reportagem duvidosa sobre atividade física e saúde você comenta com o seu professor?

Sim

Não

As vezes

6) Na sua opinião o mais importante num professor de academia é que ele seja :

Carismático e amigo

Possua conhecimento técnico e científico a respeito da profissão

Seja jovem e transmita um aspecto saudável aos alunos

Seja formado em Educação Física

Seja um conselheiro e incentivador nas atividades físicas

7) Quando o professor avisa com antecedência que a próxima aula terá um professor substituto você:

Falta à aula

Comparece à aula

Outros.....

8) Quais destes fatores contribuem mais para que você falte à aula :

(Enumerar em ordem de preferência e no máximo três alternativas)

Cansaço

Motivos climáticos (chuva, frio, etc.)

Falta de tempo

TPM (tensão pré menstrual)

Falta de motivação nas aulas

Outros.....

9) Na sua opinião, medir a freqüência cardíaca significa:

Elevar o mais rápido possível os batimentos cardíacos durante os exercícios

Medir a quantidade de respiração durante toda a atividade física

Fazer a contagem dos batimentos cardíacos a fim de não ultrapassar a zona alvo que é obtida através da fórmula: $220 - \text{idade} = \text{freq. card. máx.}$

10) Quantas vezes você mede a sua freqüência cardíaca ?

Todo o final de aula

Uma vez por semana

Somente quando faço uma atividade nova

Outros.....