

NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ESTAGIAM EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO*

Mariana Schmaedecke**

Resumo: Este estudo teve por objetivo avaliar a aptidão física de acadêmicos do curso de Educação Física que estagiam nas academias de musculação. Os objetivos específicos foram: mensurar as qualidades físicas força, flexibilidade, capacidade máxima de O₂. Verificar o percentual de gordura dos acadêmicos por medida de dobras cutâneas e comparar os valores obtidos com tabelas de qualificações específicas de cada variável medida. Trata-se de uma pesquisa aplicada com abordagem quantitativa e objetivos descritivos, em que participaram da pesquisa dez acadêmicos de educação física de ambos os sexos e com idade compreendida entre 18 a 28 anos, Não houve nenhuma exclusão de participantes pois nenhum apresentou algum tipo de lesão ou limitação de movimento. Foram realizados os testes de sentar e alcançar, dinamometria de costas e coxas, abdominal em um minuto e *pacet*. O protocolo de quatro dobras cutâneas foi utilizado para verificação do percentual de gordura. Para os testes relacionados à força, abdominal /min. e flexão e extensão dos cotovelos, os resultados indicam para uma classificação excelente para maioria. No teste de preensão manual e dinamômetro de costas indicam classificação média. Já para dinamômetro de pernas os resultados apresentaram classificação ruim/fraco e abaixo da média. Para capacidade física flexibilidade a maioria dos acadêmicos atingiram a classificação alta. Em relação ao VO₂máx. , os resultados apontaram nível elevado. Segundo a classificação American Heart Association (AHA). Os resultados do percentual de gordura (%G) geral classificam a maioria como ótimo para saúde. Concluindo, após os resultados dos testes que a aptidão física dos acadêmicos do curso de Educação Física apontam valores adequados para maioria deles no quesito saúde .

Palavras chave: Acadêmicos de Educação Física . Aptidão Física. Musculação.

*Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física). Orientador: Prof. Erasmo Paulo Miliorini Ouriques, MsC. Palhoça, 2017.

**Acadêmico (a) do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina. Marischmaedecke87@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Após a década de 70, o surgimento das academias de ginástica tem sido considerado um dos maiores fenômenos sociais em todo o mundo. As atividades físicas realizadas em academias eram procuradas com o objetivo principal de estética (MARINHO;GUGLIELMO, 1997).

A musculação, também conhecida como treinamento com pesos (BARROS, 2002), têm no Brasil um dos maiores mercados deste tipo de serviço. Segundo Fleck e Kraemer (2017) os indivíduos que participam de programas de treinamento resistido esperam que ele produza determinados benefícios à saúde e aptidão física, tais como aumento de força, aumento da massa magra, diminuição da gordura corporal e melhoria do desempenho físico em atividades esportivas e da vida diária.

Porém, hoje em dia com a influência das mídias e com o padrão de beleza sociocultural as pessoas fazem de tudo na busca do corpo perfeito. Esses padrões de beleza têm sido muito valorizados na sociedade da forma que as mulheres buscam um tipo físico mais magro e os homens um estereótipo mais forte com baixo percentual de gordura. (DAMASCENO, 2006; KAKESHITA, 2006; ALMEIDA, 2006). Entretanto, deixam de lado outras capacidades físicas que também precisam ser treinadas, para obter um bom nível de aptidão física.

Nesse sentido Bohme (2003, p. 99), ressalta que os elementos da aptidão física relacionados à saúde são “as capacidades motoras condicionais, resistência cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e a composição corporal”.

E de acordo com Santerém (2012), um princípio do treinamento esportivo comprovado pela prática propõe que quando associamos musculação com exercícios aeróbicos e com treinamento de flexibilidade, conseguimos desenvolver ao máximo todas as qualidades de aptidão física.

Corroborando com American College of Sports Medicine (ACSM, 2006) e Matsudo et al (2001), que a aptidão física relacionada à saúde é composta pelos seguintes componentes: composição corporal, flexibilidade, aptidão muscular (força muscular e endurance muscular) e aptidão aeróbia.

Por outro lado o enfoque dado pela mídia em mostrar corpos atraentes, leva a sociedade a valorização da aparência física idealizada, com aumento da massa muscular (RUSSO, 2005). Porém um corpo perfeito nem sempre é sinônimo de ter saúde.

Hernandes Jr. (2002), enfatiza que o professor de Educação Física deve ter um físico saudável, mas não necessariamente implica em ter uma musculatura exagerada, e sim, estar com o peso corporal nos níveis padronizados de saúde.

Em função dos fatos expostos acima, uma maior preocupação deveria recair não somente no aspecto aparente, mas também levar em consideração o desenvolvimento da parte fisiológica cardiovascular, e a melhora da capacidade de amplitude de movimentos.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi verificar os níveis de aptidão física de acadêmicos de educação física que estagiam em academias de musculação.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 TIPO DE PESQUISA

Considera-se esta pesquisa de natureza aplicada onde o objetivo é gerar conhecimento para a aplicação prática e dirigidos à solução de problemas específicos, ou seja, os resultados devem ser aplicados ou utilizados, imediatamente, na solução de problemas que ocorram na realidade (SANTOS,2011).

Em relação a abordagem do problema, a pesquisa é quantitativa. Considera que tudo pode ser quantificado, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las. Requer o uso de técnicas estatísticas para o tratamento dos dados (SANTOS, 2011).

Quanto ao objetivo, é uma pesquisa descritiva e faz a descrição de algo, de um evento, um fenômeno ou um fato (MALHOTRA,2001).

Ainda nesse sentido, os procedimentos técnicos se enquadram em uma pesquisa empírica, descritiva. Esse tipo de pesquisa segundo Gil (2002), consiste no estudo profundo e exaustivo de um ou poucos objetos, de maneira que permita seu amplo e detalhado conhecimento, tarefa praticamente impossível mediante outros delineamentos.

2.2 SUJEITOS DA PESQUISA

Participaram da pesquisa dez acadêmicos do curso de bacharel em Educação Física que estagiam em academias de musculação da grande Florianópolis. Sendo oito participantes do sexo masculino e dois do sexo feminino, com idade média de $23 \pm 2,8$ anos.

Não houve nenhuma exclusão de participantes pois nenhum apresentou algum tipo de lesão ou limitação de movimento, fato que levaria a alterações de resultados.

2.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Para mensurar o percentual de gordura dos indivíduos, foram utilizados os seguintes materiais: Adipômetro científico Sanny (com precisão $\pm 0,5$ mm em 65mm), Fita métrica de 1,5m e caneta preta de marcação. Todos os dados foram armazenados no programa do Excel.

Referente aos testes de qualidade física força abdominal em 1/min , foi utilizado colchonete, pois o teste foi em decúbito dorsal e cronômetro para controlar o tempo.

Referente ao teste flexão e extensão dos cotovelos, foi utilizado colchonete para o sexo feminino apoiar os joelhos.

Referente ao teste de prensão manual, foi utilizado o dinamômetro manual ajustado.

Referente ao teste de força de costas e perna, foi utilizado o equipamento dinamômetro de costas e pernas ajustado.

Referente ao teste de flexibilidade foi utilizado o banco de Wells e folha de protocolo.

Referente ao teste de aptidão cardiorrespiratória foi utilizado um ginásio, para demarcação de 20 metros, Trena e fita adesiva (para demarcar as linhas) , equipamento de som com entrada para pen drive este previamente gravado com instruções e protocolo do teste.

2.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Inicialmente foi realizado contato com a coordenadora do curso de Educação Física da UNISUL, onde foi explicado os objetivos do estudo e assinado o Termo de Ciência e Concordância entre a instituição.

O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNISUL e aprovado.

Todos os envolvidos foram informados sobre os riscos da pesquisa e receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Após assinado o TCLE os participantes iniciaram a coleta de dados no ginásio da UNISUL campus Pedra Branca, com o teste pacer que mede o VO₂máx. , o teste foi aplicado dividindo os dez participantes em dois grupos. Em um segundo momento, agendando nova data, marcado com cada participante, foi aplicado os testes, na seguinte ordem: 1- banco de Wells; 2- preensão manual; 3-dinamômetro de pernas; 4-dinamômetro de costas; 5-abdominal em um minuto,6-flexão e extensão dos cotovelos, sempre respeitando o tempo de intervalo necessário para recuperação total do sistema energético predominante, afim de não interferir no resultado do próximo teste. Sendo estes feitos no laboratório de esforço físico e avaliação física do Complexo Aquático UNISUL na Pedra Branca. Em um terceiro momento (em outra data) foi feita coleta das dobras cutânea também agendada com cada participante feitas no laboratório de esforço físico e avaliação física do Complexo Aquático da UNISUL onde foram coletadas quatro dobras cutâneas (tricipital, subescapular, suprailíaca e panturrilha medial), utilizando protocolo de Petroski (1995). Durante os testes o pesquisador esteve presente para prestar esclarecimentos e sanar qualquer tipo de dúvida que pudesse surgir.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram tabulados em uma planilha eletrônica e apresentados em forma de tabelas e gráficos. Utilizou-se da estatística descritiva com parâmetros de média, desvio padrão e frequência absoluta.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos serão apresentados neste capítulo e são provenientes da aplicação de métodos com uma diversidade de instrumentos comentados nos itens acima utilizados nesta pesquisa, organizados conforme os objetivos específicos do trabalho.

Inicialmente serão apresentados os dados referentes à capacidade física/força.Em seguida, capacidade física, flexibilidade e cardiorrespiratória, e ao final os dados relacionados à composição corporal, finalizando o capítulo.

3.1 CAPACIDADE FÍSICA/FORÇA

A seguir, apresenta-se a Tabela 1 e 2, que aborda a média geral por sexo referente à qualidade física força (RML).

Tabela 1 – Força muscular localizada Masculina

Sujeitos	Abdominal em 1 min.	Preensão Manual	Dinam. Costas	Dinam. Pernas	Flex./Ext. cotovelos
1	46	33	150	109	37
2	38	64	155	135	25
3	55	58	180	138	61
4	45	60	180	145	45
5	35	38	135	94	22
6	42	55	203	212	64
7	52	58	168	170	30
8	35	42	115	100	34
Média ± desvio padrão	43 ± 7	50 ± 11	159 ± 26	133± 37	37± 15

Fonte: elaborado pelos autores

Analisando os resultados contidos na Tabela 1, constata-se que no teste abdominal em um minuto e flexão e extensão dos cotovelos, os homens obtiveram classificações excelentes, sendo (≥ 43) e (≥ 36) respectivamente os parâmetros para esta classificação. Em relação à força máxima a média geral para preensão manual, e dinamômetro de costas, classificam-os como nível médio, sendo (48-61, conforme classificação), (126-176, conforme classificação) respectivamente. Finalizando com o dinamômetro de pernas, onde o resultado obteve níveis fracos (<137 , conforme classificação).

Tabela 2 – Força muscular localizada feminina

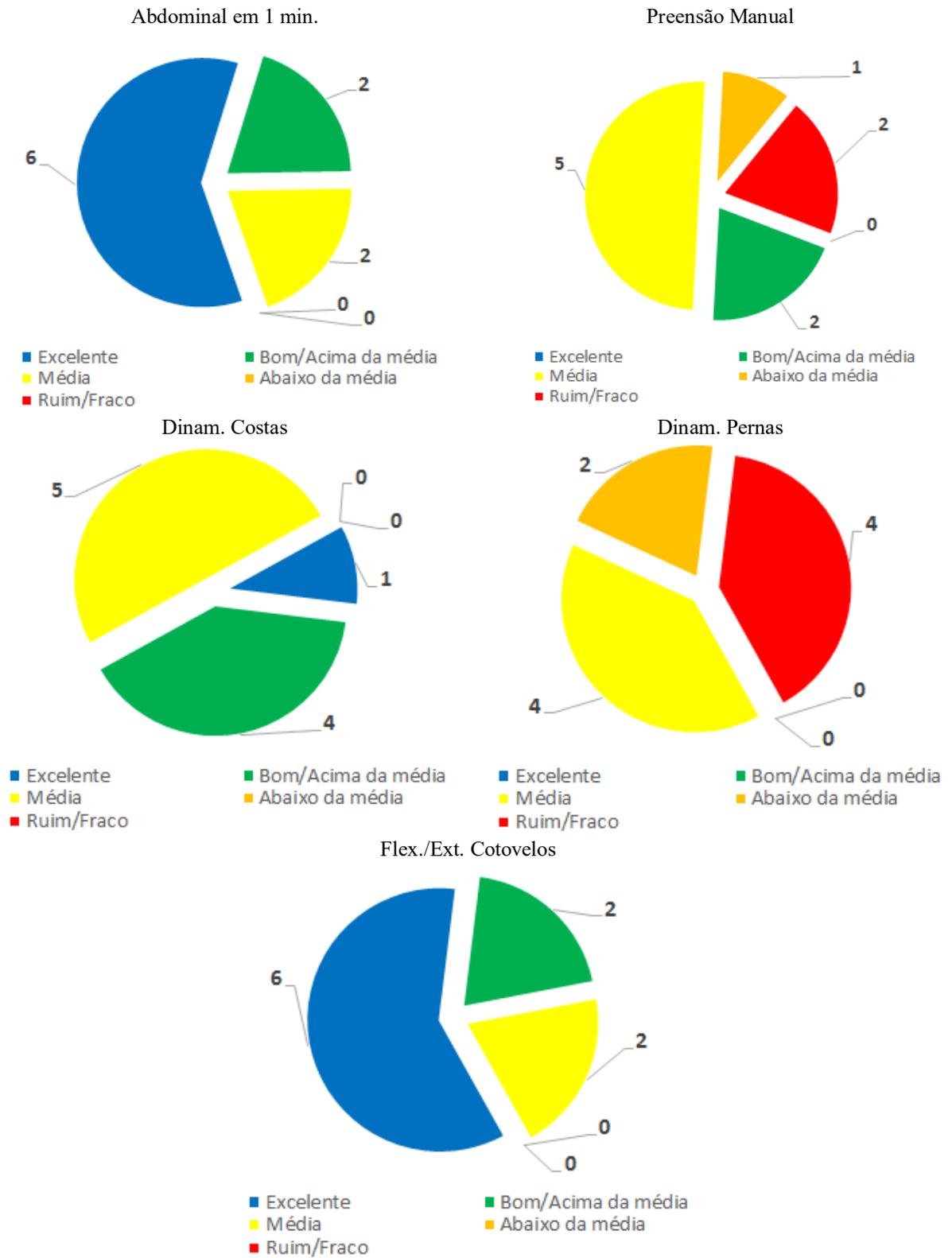
Sujeitos	abdominal em 1 min.	Preensão Manual	Dinam. Costas	Dinam. Pernas	Flex./Ext. cotovelos
1	43	34	120	110	30
2	39	26	101	95	32
Média ± desvio padrão	41 ± 2	30 ± 4	110 ± 10	102± 8	31± 1

Fonte: elaborado pelos autores

Analisando os resultados contidos na Tabela 2, constata-se que no teste abdominal em um minuto e flexão e extensão dos cotovelos, as mulheres obtiveram classificação excelentes, sendo (>36) (≥ 30) respectivamente os parâmetros para esta classificação. Em relação à força máxima, a média geral para preensão manual e dinamômetro de costas mostra classificação como nível médio e bom, (25-37) e (98-110) respectivamente. Finalizando com o dinamômetro de pernas onde o resultado ficou com classificação em nível médio (66-113).

A Seguir será apresentado o Gráfico 1 com a classificação geral dos acadêmicos para cada teste aplicado em relação a força muscular localizada.

GRÁFICO 1 – Classificação geral de força de resistência e força máxima



Fonte: elaborado pelos autores

De acordo com o Gráfico 1, teste abdominal em um minuto, seis acadêmicos possuem força da musculatura abdominal classificados como excelentes, e observa-se que todos os acadêmicos avaliados estão na média ou acima da média referente a este teste.

Em estudo apresentado por Silva e Silva (2008), relacionado à saúde de acadêmicos de licenciatura, executando mesmo teste a amostra masculina obteve uma média de 45 abdominais/min, e a amostra feminina a média de 29 abdominais/min, obtendo uma classificação excelente e média, respectivamente.

Já em estudos feitos por Loch et al (2004), verificando o perfil da aptidão física relacionada à saúde (AFRS) dos universitários que freqüentam as aulas de Educação Física Curricular (EFC) da Universidade Federal de Santa Catarina, na variável relacionada à resistência/força muscular, observou-se que o indicador de força abdominal em ambos os sexos, em média, estavam na faixa recomendável.

Compreendendo a importância da capacidade física de força abdominal como precursor de saúde, valores dentro do padrão de normalidade e acima da média podem indicar um envelhecimento saudável para a população, ao observar que facilitam os afazeres da vida diária. Assim, intensificar e aprimorar estes componentes da aptidão física relacionada à saúde durante todos os períodos do ciclo vital é de importância primordial para uma vida melhor (MATTOS, 2016).

Em relação ao teste de prensão manual, a maioria dos acadêmicos se classificou na média e acima desta, totalizando sete acadêmicos. Porém, resultados abaixo da média, ruim/fraco também se observaram neste gráfico.

No estudo de Silva e Silva (2008), resultado parecido foi encontrado, sendo as amostras classificadas como regulares. A amostra masculina teve o resultado de 49 Kg/f na direita e a feminina apresentou 29 Kg/f.

Segundo Barbosa et al (2006), esta medida é utilizada como um marcador de força total de um indivíduo. Alguns estudos vêm associando a força de prensão de mão com mortalidade, limitação funcional, incapacidade em estado nutricional.

Em relação ao teste com o dinamômetro de costas, os resultados prevalecem na média, podendo verificar que abaixo da média não se classificaram nenhum participante.

Soares et al (2012), realizou estudo com funcionários e acadêmicos de Joinville. Foram avaliados 82 homens e 119 mulheres com idade média de 23,0 anos e em relação à dinamometria lombar, a média dos homens foi 107,0 Kg enquanto nas mulheres foi 56,0 Kg. Esta pesquisa avaliou a força combinada da extensão do tronco somado aos músculos dos

membros inferiores. Portanto, qualquer tentativa de discutir resultados ficou limitada pela ausência de estudos utilizando metodologia semelhante.

Em relação ao teste com o dinamômetro de pernas, quatro acadêmicos alcançaram a média, prevalecendo resultados ruins e fracos ou abaixo da média neste segmento. Visto dificuldade de encontrar estudos semelhantes a este, fica limitada a tentativa de discussão dos resultados.

O teste de flexão e extensão dos cotovelos apresentou prevalência dos acadêmicos classificados como excelentes, totalizando seis indivíduos. Os demais participantes alcançaram à média e acima como resultado.

No estudo feito por Corseuil e Petroski (2010), foram encontradas diferenças estatísticas significativas nos testes de extensão de cotovelos e observou-se que o sexo feminino apresentou maior prevalência de baixa aptidão física em relação ao masculino. Nas demais variáveis, quando comparadas entre os sexos, não foram evidenciadas diferenças significativas.

Em outro estudo feito por Corrêa (2008), através da análise comparativa da aptidão física de graduandos em educação física no início e no final do curso, constatou-se que os resultados obtidos mostraram que os indivíduos do sexo masculino e feminino não apresentaram muitas mudanças do início ao final do curso, sendo classificados como acima da média na flexão de cotovelos. Revelando que a média dos alunos e alunas apresentava valores regulares ou bons de aptidão física.

Barbosa et al (2010) salienta que uma “musculatura fortalecida pode reduzir a probabilidade de ocorrência de entorse, rupturas musculares e outras lesões, características de quem pratica atividade física”.

3.2 APACIDADE FÍSICA FLEXIBILIDADE

A capacidade física no item flexibilidade, também faz parte da aptidão física relacionada à saúde. Nas Tabelas 3 e 4 serão apresentados as médias gerais separadas por sexo.

Tabela 3 – Flexibilidade masculina.

Sujeitos	Sentar e alcançar
1	26,0
2	37,0
3	27,0
4	36,0
5	35,6

6	37,5
7	35,0
8	44,0
Média ± desvio padrão	34 ± 5

Fonte: elaborado pelos autores

Tabela 4 – Flexibilidade feminina

Sujeitos	Sentar e alcançar
1	35,5
2	37,0
Média ± desvio padrão	37 ± 2

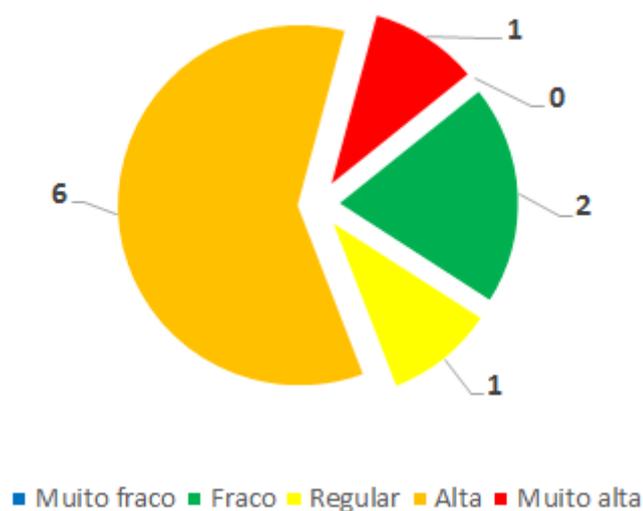
Fonte: elaborado pelos autores

Referente à Tabela 3 e 4, nota-se que o sexo feminino apresentou maiores médias para a flexibilidade. Ao serem classificados, ambos os sexos apresentam alta flexibilidade.

Em geral, o sexo feminino é mais flexível do que o masculino em todas as idades (ACHOUR, 2004). Alter (1999) cita um interessante argumento para justificar tais diferenças de flexibilidade entre homens e mulheres: o fato do sexo feminino ser adaptado à gravidez para suporte da criança, especialmente na região do quadril. Devido a essa adaptação, o sexo feminino tem quadris nitidamente mais largos, o que possibilita maiores índices de flexibilidade nessa região.

A seguir no Gráfico 2 serão apresentados a classificação geral de flexibilidade dos acadêmicos.

GRÁFICO 2 – Classificação geral de flexibilidade



Fonte: elaborado pelos autores

De acordo com o Gráfico 2, seis acadêmicos avaliados possuem alta flexibilidade, observando-se que somente dois estão abaixo do ponto de corte (fraco e muito fraco) para os valores críticos à saúde na capacidade de flexibilidade.

Indo contra a pesquisa de Silva e Silva (2008), já citado acima, apresentou como resultado sobre a medida de flexibilidade: para a amostra masculina (15,81 cm) alcançando classificação considerada muito fraco. Já a amostra feminina (34,72 cm) apresentou resultados considerados médios.

No estudo de Loch et al. (2006), foi observada grande proporção de pessoas com baixa aptidão, em ambos os sexos, para a flexibilidade de tronco, 42,7% dos homens e 52,% das mulheres apresentaram resultados considerados inadequados para a saúde.

Uma flexibilidade reduzida da região lombar e da musculatura posterior da coxa, aliada a uma reduzida força/resistência destas regiões e outros fatores etiológicos, contribui, segundo o ACSM (1996), para o desenvolvimento da dor lombar de origem muscular.

3.3 CAPACIDADE FÍSICA CARDIORESPIRATÓRIA

A seguir serão apresentados as Tabelas 5 e 6 referente aos dados da capacidade máxima de O₂, por medida indireta, separados por sexo.

Tabela 5 – Capacidade máxima de oxigênio masculino

Sujeitos	FC [bpm]	Nível	Velocidade [km/h]	VO ₂ máx. [ml/kg/min]
1	181	9	12,5	50,6
2	164	7	11,5	44,6
3	176	9	12,5	50,6
4	188	7	11,5	44,6
5	216	11	13,5	56,6
6	212	9	12,5	50,6
7	189	11	13,5	56,6
8	148	8	12	47,6
Média ± desvio padrão	--	--	--	50 ± 4,0

Fonte: elaborado pelos autores

Tabela 6 – Capacidade máxima de oxigênio feminino

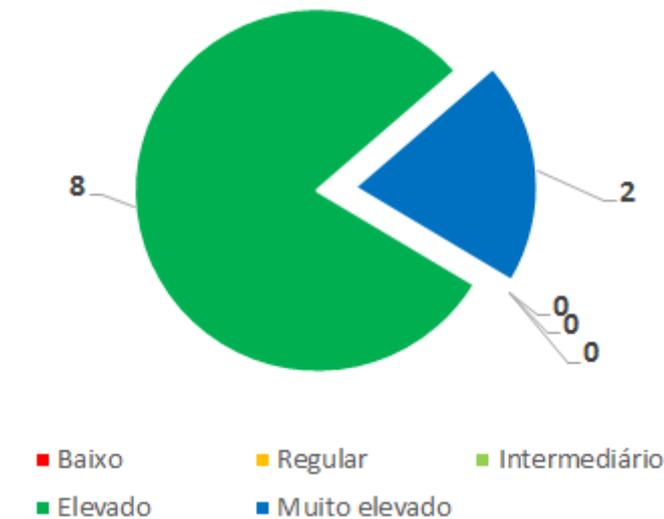
Sujeitos	FC [bpm]	Nível	Velocidade [km/h]	VO ₂ máx. [ml/kg/min]
1	164	6	11	41,6
2	200	5	10,5	38,6
Média ± desvio padrão	--	--	--	40 ± 2,0

Fonte: elaborado pelos autores

Conforme Tabela 5 e 6 em relação à média geral por sexo de consumo máximo de oxigênio, classificam homens e mulheres com nível elevado.

A seguir o Gráfico 3 apresenta a classificação geral dos acadêmicos, em relação ao consumo máximo de oxigênio.

GRÁFICO 3 – Classificação de consumo máximo de oxigênio.



Fonte: elaborado pelos autores

Conforme o Gráfico 3 verifica-se que oito acadêmicos possuem VO_2 máx. classificados segundo *American Heart Association* (1972) como elevado e dois muito elevados.

Em consonância com a pesquisa de Silva e Silva (2008) onde as amostras apresentam dados considerados excelentes a amostra masculina alcançou valores relativos de 62,91ml/Kg/min já para a feminina o resultado foi de 50,22ml/Kg/min.

Em contra partida no estudo de Loch et al (2006) o consumo máximo de oxigênio foi a variável em que os universitários apresentaram pior condição, em ambos os sexos (43,7% e 83,6% de baixa aptidão para homens e mulheres, respectivamente). Estes resultados reforçam a necessidade de implementar programas que auxiliem na melhoria da aptidão física relacionada a saúde (AFRS), considerada cada vez mais importante para a saúde das pessoas.

O VO_2 máx. é aceito como parâmetro fisiológico para avaliar, em conjunto, a capacidade funcional do sistema cardiorrespiratório (McARDLE; KATCH; KATCH, 1998) É também utilizado para avaliar a capacidade metabólica oxidativa durante trabalhos musculares acima do metabolismo basal, e em estudos epidemiológicos para a comparação da capacidade física entre os povos e/ou atletas, podendo ser utilizado também para prescrever

exercícios físicos sob a forma de condicionamento físico para indivíduos normais, especial ou sob forma de preparação física para atletas (POLLOCK; WILMORE, 1993; ARAUJO e ARAUJO, 2000).

3.4 COMPOSIÇÃO CORPORAL

A seguir na Tabela 7 serão apresentados dados referentes ao percentual de gordura dividido por sexo.

Tabela 7 – Composição corporal por sexo.

Sujeitos	% de Gordura Homens [%]	% de Gordura Mulheres [%]
1	17,69	--
2	11,92	--
3	9,18	--
4	19,25	--
5	15,71	--
6	7,66	--
7	8,15	--
8	17,53	--
9	--	20,27
10	--	25,48
Média ± desvio padrão	13,00 ± 4,0	23,00 ± 3,0

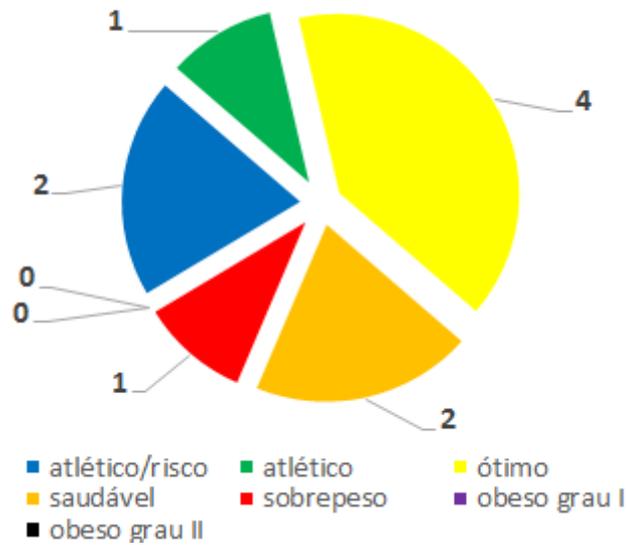
Fonte: elaborado pelos autores

Conforme apresentado na Tabela 7 a média masculina se classificou como ótimo (12 a 13%) e a feminina como saudável (23 a 25%).

A antropométrica representa um importante recurso de assessoramento para uma análise completa de um indivíduo, seja ele atleta ou não, pois oferece informações ligadas ao crescimento, desenvolvimento e envelhecimento. (MARINS; GIANNICHI. 2003).

A seguir no Gráfico 4 será apresentado a classificação geral em relação ao percentual de gordura corporal.

GRÁFICO 4 – Classificação geral do percentual de gordura corporal (%G)



Fonte: elaborado pelos autores

Observando Gráfico 4, identificam-se um excelente resultado, onde os participantes apresentam ótimos percentuais de %G, porém deve-se uma especial atenção ao baixo percentual de gordura apresentado por uma minoria, tornando um fator de risco pra saúde, atingindo níveis para performance.

De acordo com estudo de Silva e Silva (2008), constata-se que no sexo feminino o percentual de gordura é mais alto, atingindo uma média de 23,67%, já para os homens o percentual é de 13,74%. Dessa forma a média feminina é considerada um pouco elevada, porém não julgado um dado alarmante por causa da variabilidade etária da amostra que é de 18 a 39 anos e a maioria sendo sedentária.

Segundo Paula (2016) pesquisou 90 sujeitos (45 homens, 45 mulheres), com idade entre 18 e 45 anos e evidenciou que maior parte dos sujeitos ficou dentro do padrão (excelente e média) considerado recomendável pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 1997). Sendo assim, 82,22% do sexo masculino (n=34) e 64,44% do sexo feminino (n=29) estiveram classificados na faixa recomendável.

Segundo Robert e Robergs (2002), a prática da atividade física diminui e revertem algumas alterações da composição corporal, principalmente no combate a perda de massa óssea e massa magra e ajuda na diminuição da gordura corporal.

4 CONCLUSÃO E SUGESTÃO

A partir dessa pesquisa foi possível mensurar a força dos acadêmicos de Educação Física que estagiam nas academias de musculação, medindo ainda a flexibilidade, VO_2 máx. e verificar o percentual de gordura destes, classificando-os de acordo com as respectivas tabelas de referências.

Ao relacionar a capacidade física/força, conforme aplicação dos testes direcionados a isso, notou-se a prevalência de resultados, classificando a maioria dos acadêmicos com a média de normalidade e acima desta, com exceção apenas no teste de força máxima de pernas, mostrando com isso um resultado positivo. Portanto, ainda existe um percentual de melhora a ser atingido.

Para a capacidade física/flexibilidade, o resultado geral apontam uma alta aptidão em relação a esse quesito, considerado desse modo excelente para a saúde.

Ainda nesse sentido, para a capacidade cardiorrespiratória os dados resultantes foram altos, mostrando um volume de oxigênio máximo, dentro dos níveis satisfatórios para aptidão física voltada para a saúde *American Heart Association*, porém se comparado a performance, os níveis de desempenho precisam ser aumentados.

Já para a composição corporal o resultado demonstrou que o percentual de gordura feminino obteve valores mais altos do que o masculino, mas ainda assim estavam classificadas como saudável.

Dessa forma, a pesquisa contribuiu de maneira positiva para a Educação Física, pois todo levantamento de dados que foram feitos poderão ser úteis para os acadêmicos, no sentido de que comparativamente já tenham dados de pesquisa com resultados significativos, utilizando-os como parâmetros na perspectiva de induzir os mesmos a melhorar seu desempenho e ao mesmo tempo estimulando-os a aprimorar suas capacidades físicas, obtendo assim bons níveis de aptidão física para garantir uma boa qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JÚNIOR, Abdallah. **Flexibilidade e alongamento – Saúde e Bemestar**. Manole, SP, 2004.

ALTER, M J. **Ciência da flexibilidade**. 1999.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde**. Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan, 2006.

AMERICAN HEART ASSOCIATION. COMMITTEE ON EXERCISE. **Exercise testing and training of apparently healthy individuals: a handbook for physicians**. American Heart Assoc., 1972.

BARBOSA, A.B.B.H. et al. Estado nutricional, composição corporal e caracterização da aptidão física de universitários. **Revista Nutrição Brasil**, Minas Gerais, v.9, n2,p.85-91,março/abril 2010.

BARBOSA, A. R.; et al. Relação entre estado nutricional e força de preensão manual em idosos do município de São Paulo, Brasil: dados da pesquisa SABE. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 8, n. 1, p. 37-44, 2006.

BARROS, TL de. O programa das 10 semanas: uma proposta para trocar gordura por músculos e saúde. **O Programa das 10 Semanas: Uma proposta para trocar gordura por músculos e saúde**, 2002.

BOHME, M.T.S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 11, n.3, p.97-104, jul. /set. 2003.

CORRÊA, R. F.. **Análise comparativa da aptidão física de graduandos em educação física no início e no final do curso**. 2008. 75 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Metodista de Piracicaba – Unimep, Piracicaba, 2008.

CORSEUIL, M.W; PETROSKI, E.L . Baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde em universitários. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.24, n.1, p.49-54, jan./mar. 2010.

DAMASCENO, V. O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Rev. Brasileira Ciência e Movimento**, v. 14, n. 2, p. 81- 94, 2006.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 4ª ed.Porto alegre: Artmed, 2017.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ed. São Paulo : atlas, 2002.

HERNANDES JUNIOR, B. D. O. **Treinamento Desportivo**. 2a ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

KAKESHITA, I.S.; ALMEIDA, S.S. Relationship between body mass index and self-perception among university students. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006.

LOCH, M. R et al. Perfil da aptidão física relacionada a saúde de universitários da educação física curricular. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 8, n. 1, p. 64-71, 2006.

MALHOTRA, N. K. **Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada**. 3.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

MARINHO A.; GUGLIELMO L.G.A.. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10., 1997. **Anais...** Goiânia: Potência, 1997.

MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. **Avaliação e prescrição de atividade física**. 3ºed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

MATSUDO, S. M. et al. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. vol.7 nº 1. Niterói, 2001.

MATTOS, J.A.. **Aptidão física e qualidade de vida dos colaboradores da UNISUL**. 2016. 61 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2016.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do Exercício-energia, nutrição e performance humana. **Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e performance humana**, 1998.

PAULA, R. M.. **Relação entre variáveis da composição corporal e de percepção da autoimagem em praticantes de exercício físico em academias**. 2016. 59 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2016.

PETROSKI, E.L. **Desenvolvimento e avaliação de equações generalizadas para a estimativa da densidade corporal em adultos**. 1995.[tese]. Santa Maria: Universidade federal de Santa Maria; 1995.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, Jack H.. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 2.ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

ROBERT. A.R.; ROBERGS, S.O. **Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde**. São Paulo: Phorte, 2002.

RUSSO, R. **Imagem corporal: construção através da cultura do belo**. *MovPercep*. 2005;5(6):80-90. Disponível em:<www.unipinhal.com.br> acesso em: maio 2017.

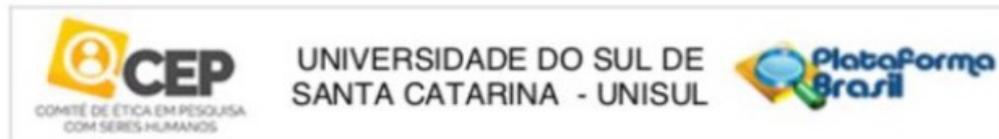
SANTARÉM,J.M. **Musculação em todas as idades**. São Paulo: Manole, 2012.

SANTOS, S. G. **Métodos e técnicas de pesquisa aplicada à educação física**. Florianópolis: tribo da ilha, 2011.

SILVA, A.L, SILVA ,E.R.**Nível de aptidão física dos alunos de educação física licenciatura da universidade de caxias do sul**. Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.7, nº 2 – 2008 - ISSN: 1981-4313.

SOARES, A.V. et al. Correlação entre os testes de dinamometria de preensão manual, escapular e lombar. **Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano**. Florianópolis, V.2, n.1, p.65-72 – Jan/Mar, 2012.

5 ANEXOS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ESTAGIAM EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

Pesquisador: Erasmo Paulo Miliorini Ouriques

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 72192017.3.0000.5369

Instituição Proponente: Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.216.289

Apresentação do Projeto:

Este estudo irá avaliar a aptidão física de acadêmicos de educação física que estagiam nas academias de musculação. Trata-se de uma pesquisa aplicada, com abordagem quantitativa. Participarão da pesquisa vinte acadêmicos de educação física de ambos os sexos e com idade compreendida entre 18 a 30 anos. Serão critérios de exclusão da pesquisa, os acadêmicos com lesões ou limitações de movimento. Serão realizados os testes de sentar e alcançar, dinamometria de costas e coxas, abdominal modificado e "pacer", para verificação do VO2máx. O protocolo de quatro dobras cutâneas será utilizado para verificação do percentual de gordura. Será utilizada média, desvio padrão e diferença de percentual para análise dos dados. Serão armazenados em uma planilha eletrônica e apresentados em forma de tabelas e gráficos, para melhor visualização dos resultados.

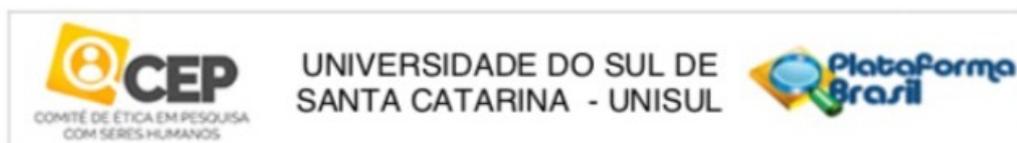
Objetivo da Pesquisa:

Este estudo irá avaliar a aptidão física de acadêmicos de educação física que estagiam nas academias de musculação.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos são mínimos por se tratar de pessoas que praticam exercício físico frequentemente,

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25
Bairro: Cid. Universitária Pedra Branca **CEP:** 88.132-000
UF: S.C **Município:** PALHOÇA
Telefone: (48)3279-1036 **Fax:** (48)3279-1094 **E-mail:** cep.contato@unisul.br



Continuação do Parecer: 2.216.289

tento noção dos seus limites.

Benefícios:

verificação do nível de condicionamento físico, flexibilidade de algumas regiões do corpo e a força de alguns seguimentos corporais

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram identificadas pendências éticas no protocolo de pesquisa apresentado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo de pesquisa em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_957877.pdf	30/07/2017 22:32:41		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	tccMariana.pdf	30/07/2017 22:05:27	MARIANA SCHMAEDECHE	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	dcc.pdf	30/07/2017 22:02:48	MARIANA SCHMAEDECHE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.docx	30/07/2017 21:54:58	MARIANA SCHMAEDECHE	Aceito
Folha de Rosto	FolhadeRosto.pdf	30/07/2017 21:52:03	MARIANA SCHMAEDECHE	Aceito

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25
 Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca CEP: 88.132-000
 UF: SC Município: PALHOCA
 Telefone: (48)3279-1036 Fax: (48)3279-1094 E-mail: cep.contato@unisul.br



UNIVERSIDADE DO SUL DE
SANTA CATARINA - UNISUL



Continuação do Parecer: 2.216.289

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PALHOCA, 13 de Agosto de 2017

Assinado por:
Josiane Somariva Prophiro
(Coordenador)

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25
Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca **CEP:** 88.132-000
UF: SC **Município:** PALHOCA
Telefone: (48)3279-1036 **Fax:** (48)3279-1094 **E-mail:** cep.contato@unisol.br