

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Jackson de Paula Moreira

**AVALIAÇÃO FÍSICA PRÉVIA EM ACADEMIAS: OBRIGATORIEDADE E  
ESTRUTURA**

Belo Horizonte

2020

Jackson de Paula Moreira

**AVALIAÇÃO FÍSICA PRÉVIA EM ACADEMIAS: OBRIGATORIEDADE E  
ESTRUTURA**

Monografia apresentada ao curso de Pós-Graduação em Preparação Física e Esportiva da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, com requisito para obtenção do Título de Especialização em Musculação e sistemas de treinamento em academias.

Orientador: Prof. Dr. Reginaldo Gonçalves.

Belo Horizonte

2020

M838e Moreira, Jackson de Paula  
2020 Avaliação física prévia em academias: obrigatoriedade e estrutura. [manuscrito] /  
Jackson de Paula Moreira – 2020.  
33 f.: il.

Orientador: Reginaldo Gonçalves

Monografia (especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de  
Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Bibliografia: f. 24-25

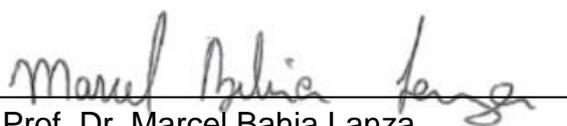
1. Academias de ginástica. 2. Aptidão física – Testes. 3. Avaliação. I. Gonçalves,  
Reginaldo. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física,  
Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III. Título.

CDU: 796.015.363

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Sheila Margareth Teixeira Adão, CRB 6: nº 2106, da  
Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG.

### FOLHA DE APROVAÇÃO

Monografia intitulada: Avaliação física prévia em academias: obrigatoriedade e estrutura, de autoria do pós-graduando **JACKSON DE PAULA MOREIRA**, defendida em 28/11/2020, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais e submetida à banca examinadora composta pelos professores:

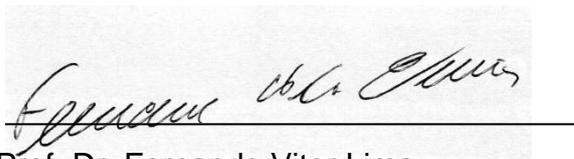


Prof. Dr. Marcel Bahia Lanza

Departamento de Esportes

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Universidade Federal de Minas Gerais



Prof. Dr. Fernando Vitor Lima

Departamento de Esportes

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Universidade Federal de Minas Gerais



Prof. Dr. Mauro Heleno Chagas

Coordenador do Curso de Especialização em Treinamento Esportivo

Departamento de Esportes

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Universidade Federal de Minas Gerais

Belo Horizonte,  
22/12/2020.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, que em cada momento de nossas vidas nos ilumina, nos guia e nos concede a força para continuar sempre.

Aos meus amados pais Paulo e Mercês, por todo exemplo e ensinamentos que me guiaram até aqui. Quero não somente agradecer, mas dividir com vocês esta conquista.

Ao meu orientador Reginaldo Gonçalves, pela paciência, dedicação e por todos os ensinamentos.

A Todos os professores que compartilharam o seu conhecimento durante o período da especialização, de um modo especial a Mauro Heleno Chagas e Fernando Vitor Lima, com os quais aprendi a amar nossa profissão cada vez mais.

Ao meu amigo e irmão Diego Hubieta, por sempre me incentivar e inspirar.

À Universidade Federal de Minas Gerais, pelas vivências, oportunidades e inspirações acadêmicas.

As academias e os profissionais de cada uma delas, que se dispusera a contribuir com este estudo.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho.

## RESUMO

O objetivo desse estudo foi identificar a obrigatoriedade da realização de avaliação física prévia ao início da prática de exercícios em academias, bem como verificar a estrutura dessa avaliação. Uma amostra de conveniência composta por 15 academias da região de Belo Horizonte participou da pesquisa. Foi aplicado ao responsável pela avaliação nas academias, um questionário composto por 11 questões, o qual foi elaborado pelo autor e incorporou sugestões e recomendações de 5 profissionais de educação física com grande experiência na área de avaliação física. A obrigatoriedade de realização da avaliação física foi identificada em apenas 40% das academias, sendo o profissional de educação física o responsável pela avaliação em 73% delas. A anamnese é realizada em 87% das avaliações nessas academias, mas os componentes da aptidão física relacionada à saúde nem sempre são incluídos. A composição corporal é realizada em todas as academias por diferentes tipos de teste, mas não são realizados testes dos componentes cardiorrespiratório em 60%, de força em 53% e de flexibilidade em 27%. Os resultados das avaliações são encaminhados aos professores que elaboram os programas de exercício em 93% das academias e 80% delas fazem reavaliações periódicas. Conclui-se que, além de não serem obrigatória na maioria das academias avaliadas, a estrutura das avaliações não atende as recomendações ideais.

**Palavras-chave:** Avaliação Física. Treinamento. Academia.

## **ABSTRACT**

The purpose of this study was to identify the obligation to carry out a physical evaluation prior to take part in physical exercises in the gyms, as well as to verify the structure of this evaluation. A convenience sample of 15 gyms in the Belo Horizonte region participated in the survey. The person responsible for the evaluation in the gym answered a questionnaire composed of 11 questions which was elaborated by the author and incorporated suggestions and recommendations from 5 physical education professionals with great experience in the area of physical evaluation. The obligation to carry out the physical evaluation was identified in only 40% of the gyms, with the physical education professional being responsible for the evaluation in 73% of them. Anamnesis is performed in 87% of evaluations at these gyms, but the components of health-related physical fitness are not always included. Body composition is performed in all gyms by different types of tests, but the cardio respiratory, strength and flexibility components are not tested in 60%, 53% and 27%, respectively. The results of the evaluations are sent to the teachers who elaborate the exercise programs in 93% of the academies and 80% of them make periodic reevaluations. It is concluded that, in addition to not being mandatory in most of the evaluated gyms, the structure of the evaluations does not meet the ideal recommendations.

**Keywords:** Physical Evaluation.Training.Gym.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Avaliação Física.....	144
Gráfico 2 – Profissional responsável .....	144
Gráfico 3 – Triagem de saúde pré participação.....	15
Gráfico 4 – Anamnese.....	155
Gráfico 5 – Avaliação antropométrica .....	16
Gráfico 6 – Aptidão cardiorrespiratória.....	16
Gráfico 7 – Força muscular .....	17
Gráfico 8 – Flexibilidade.....	17
Gráfico 9 – Procedimentos que não constam no estudo.....	18
Gráfico 10 – Resultados da avaliação.....	18
Gráfico 11 – Periodicidade da avaliação .....	19

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACMS	American College of Sports Medicine
AL	Alagoas
BH	Belo Horizonte
CE	Ceará
MG	Minas Gerais

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	9
<b>2 MÉTODOS</b> .....	13
<b>3 RESULTADOS</b> .....	14
<b>4 DISCUSSÃO</b> .....	20
<b>5 CONCLUSÃO</b> .....	23
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	24
<b>APÊNDICE A - INSTRUMENTO DE PESQUISA PARA COLETA DE DADOS SOBRE A AVALIAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS DE BELO HORIZONTE - MG</b> .....	26
<b>APÊNDICE B - CONVITE</b> .....	30

## 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos observa-se um considerável aumento no número de academias e, conseqüentemente, uma também crescente adesão da população às atividades propostas por esses estabelecimentos. “Desde o seu surgimento, as academias têm absorvido um número cada vez maior de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura diferenciados” (MARCELINO, 2003). Esse contexto nos coloca em uma importante posição no cenário mundial no ranking de países com maior quantidade de academias, inserindo o Brasil entre os primeiros colocados. Em uma pesquisa publicada pelo IHRSA no “Global Report – The state of the health club industry” foi observado que o Brasil teve um aumento no número de academias (de 31 mil para 34 mil), assim como no número de clientes (de 7,9 milhões para 9,6) no período de 2015 a 2016. Essa tendência também é apontada por outros autores, como pode-se observar: “Obviamente que este crescimento é estimulado por uma série de técnicas de inovação que se processam continuamente no universo das academias de ginástica.”(MASCARENHAS, 2007).

Os problemas de saúde, também se apresentam como grandes motivadores para prática de exercícios físicos, tendo em vista os inúmeros benefícios atrelados à prática desses. Como resultante desse contexto, temos uma busca maior por espaços públicos e privados que ofereçam condições para o público interessado (OLIVEIRA; SILVA; TOSCANO, 2014).

Em um primeiro momento essas informações podem parecer muito otimistas por inúmeros motivos relacionados à saúde das pessoas e ao mercado que oferta esses serviços.

Porém, esse quadro que se estabelece, abre margem para alguns questionamentos os quais se deve confrontar, como por exemplo: “Existe alguma triagem pré participação de exercício, com a finalidade de avaliar as reais condições de saúde do indivíduo para a prática de exercício físico, assim como, para planejar de maneira adequada os exercícios que serão adotados? ”

Nesse sentido tem-se o seguinte posicionamento:

Participantes em potencial devem passar por anamnese para detectar possíveis fatores de risco para doenças cardiovasculares, pulmonares e metabólicas, bem como para outras de saúde (p. ex., gravidez, limitações ortopédicas) que requeiram atenção especial, para aperfeiçoar a segurança

durante o teste com exercícios e ajudar no desenvolvimento de uma prescrição de exercícios seguros e eficaz. (ACSM, 2014, p .48).

Portanto, avaliar é uma declaração de valor sobre o que está sendo analisado, implica em uma tomada de decisão por parte do indivíduo que conduz o processo. Corroborando com essa colocação outros autores fazem os seguintes apontamentos acerca da avaliação física: “O professor terá subsídios para selecionar e adequar um programa de atividade física e exercícios físicos coerentes, proporcionando o desenvolvimento da performance e saúde do cliente, contribuindo na melhora da qualidade de vida. ” (ALVES; RODRIGUES, 2006, p. 2).

Segundo Schwaab (2015), iniciar a prática de exercício físico regular, sem uma avaliação física adequada, significa expor o sujeito a uma planificação fragilizada; assim, podendo isso influenciar diretamente nas respostas ao treinamento.

As afirmativas apresentadas pelos autores acerca da importância da avaliação física estabelecem a importância desse processo, de modo que o mesmo se apresente como algo essencial para prescrição e planejamento de um programa de treinamento.

Tendo em vista as inúmeras variáveis envolvidas em um planejamento de treinamento, é bastante razoável ter a avaliação física como um pilar fundamental para acompanhar o aluno em todo seu caminho de evolução.

As Diretrizes para os testes de esforço e sua prescrição do American College of Sports Medicine (ACSM), deixa claro que: “A avaliação pré-exercício é vital para garantir que o treinamento com exercícios possa ser iniciado com segurança” (ACSM, 2014)O protocolo para tal avaliação, consiste em uma triagem de saúde pré-participação para detectar possíveis fatores de risco para doenças cardiovasculares, pulmonares e metabólicas, assim como outras condições de saúde, e também uma avaliação pré exercício que é composta de Anamnese, análise de parâmetros de composição corporal, cardiorrespiratória, neuromuscular e de flexibilidade, cada qual com sua importância no levantamento de dados acerca do indivíduo.

Segundo Pollock (1993) a anamnese deve incluir várias questões, como um registro pessoal e familiar de doenças, um histórico de enfermidades e fatores de risco, se faz uso de alguma medicação, incluindo também os hábitos alimentares, se é fumante ou adepto do consumo de álcool e/ou drogas, níveis de stress e ansiedade e outros fatores que podem afetar diretamente o desempenho do aluno.

Após esses procedimentos iniciais, segue-se uma abordagem mais específica, que visa fazer medições necessárias e testes de determinadas capacidades físicas.

De acordo com a ACSM (2014), a sequência de testes recomendada, quando se trata de avaliação em academia, é a seguinte: Composição corporal, cardiorrespiratória, neuromuscular e da flexibilidade. O ACSM caracteriza assim esses componentes:

“**A composição corporal** básica pode ser expressa como a porcentagem relativa de massa corporal composta por gordura e pelo tecido livre de gordura, utilizando um modelo de dois compartimentos”

“**A aptidão Cardiorrespiratória** está relacionada com a capacidade de realizar grandes exercícios musculares dinâmicos e de intensidade moderada a vigorosa por períodos prolongados. ”

“**A aptidão neuromuscular** é útil para identificação de debilidades e hipotonias em certos grupos musculares, ou ainda desequilíbrios musculares que poderiam ser alvos de programas de treinamento de exercícios. ”

“**A Flexibilidade** é a capacidade de mover uma articulação ao longo de sua Amplitude de movimento da articulação completa. É importante para o desempenho atlético em alguns esportes e, para a capacidade de realizar atividades cotidianas.”

No que se refere a coleta dos dados, a expectativa em torno de todo o processo que envolve a avaliação física é que a mesma permita um planejamento de curto, médio e longo prazo para o avaliado, sempre levando em consideração o feedback do aluno para com o professor, afim de que os ajustes necessários sejam feitos de maneira adequada e pertinente, além de manter a motivação do aluno.

Nesse sentido (SAMULSKI, 2009) afirma que “O Sucesso de qualquer programa de exercícios físicos está relacionado à motivação de seus participantes. ”

Como bem delineado pelos autores supracitados, a avaliação física exerce o seu papel de forma efetiva, não só como ferramenta de testes pré exercícios, assim como ferramenta de monitoramento do programa de treinamento, afim de que se faça

ajustes quando necessário for. A avaliação física ainda colabora para que se alcance satisfatoriamente os objetivos do aluno, que por sua vez tem papel central nessa dinâmica, pois é importante que o mesmo perceba seus progressos advindos de um bom planejamento pautado por uma boa Avaliação Física.

Segundo Thiago Cabral *et al.* (2016) “Não existe motivação maior para o aluno do que ver em dados reais o seu objetivo sendo alcançado e seu programa de treino funcionando. ”

Estudo realizado no município de Maceió - AL (TOSCANO, 2014) se propôs analisar a estrutura organizacional dos programas de avaliação implantados em academias de ginástica, assim como verificar as diferenças nos programas de avaliação existentes entre academias que tem a avaliação física como obrigatoriedade e aquelas que não exigem a realização da avaliação física. O estudo concluiu que os processos podem ser considerados inadequados e sem padronização, dificultando muito a obtenção de um referencial de análise de todos os indicadores obtidos na avaliação.

Em Juazeiro do Norte, uma outra pesquisa objetivou através do estudo de campo, colher dados quantitativos e qualitativos de praticantes de exercício físico, sobre existência e a qualidade da avaliação física, expondo situações, formas e elaborações que são feitas (CABRAL *et al.*, 2016). Tal estudo diagnosticou que em geral as avaliações são incompletas, além de não serem repetidas para uma maior visualização da progressão de todo o processo.

Há uma escassez de estudos semelhantes publicados com dados de outras cidades. Devido à importância da avaliação para a segurança dos alunos e para que se alcance maior qualidade no planejamento e execução do processo de treinamento físico, mais pesquisas sobre o tema deveriam ser realizadas.

Portanto, esse estudo objetivou fazer um levantamento sobre a existência ou ausência da avaliação prévia e reavaliações, bem como sobre o conteúdo dessas avaliações utilizadas atualmente nas academias da região metropolitana de Belo Horizonte.

## 2 MÉTODOS

O Presente estudo é de natureza transversal. A População alvo do estudo foi constituída por 15 academias da região Metropolitana de Belo Horizonte – MG, que foram representadas pelos profissionais responsáveis pela avaliação física, e o critério de inclusão proposto foram oferecer ao menos a atividade musculação. Selecionouse uma amostra de conveniência, buscando incluir academias de três regiões que pertencem a metrópole de Belo Horizonte, sendo elas: “Contagem, Betim e região central de BH” As academias selecionadas foram representadas no estudo pelos responsáveis pelo setor de avaliação física, que por sua vez, concederam as respostas ao questionário proposto para o estudo.

É importante frisar que o instrumento proposto foi baseado nas recomendações das “Diretrizes para os testes de esforço e sua prescrição do ACSM” (2014) e no estudo de Maceió - AL (OLIVEIRA et al. 2014) ”para a realização de avaliação física prévia à prática de exercícios físicos. O instrumento em questão (APÊNDICIE A) é caracterizado por 11 perguntas, cujas respostas em quase sua totalidade são fechadas, deixando apenas campos abertos para que algumas considerações pertinentes sejam escritas quando necessário.

O questionário foi previamente analisado por 5 especialistas da área de Educação Física, com grau mínimo de mestre e com experiência mínima de 5 anos em avaliação física. As considerações e sugestões desses especialistas foram inseridas ao modelo proposto.

Além dos cuidados técnicos para a elaboração e aplicação do questionário, também foram levadas em consideração questões éticas, portanto o questionário impresso foi oferecido para preenchimento, com a condição de que os dados ali presentes seriam usados exclusivamente para os fins dessa pesquisa e sem citar o nome dos estabelecimentos e, também foi assinado pelo responsável de cada academia, o termo de consentimento livre e esclarecido (APÊNDICIE B)

Análise Estatística: Foi realizada estatística descritiva, com apresentação dos percentuais das respostas. Foi utilizado o software Excel versão 2007.

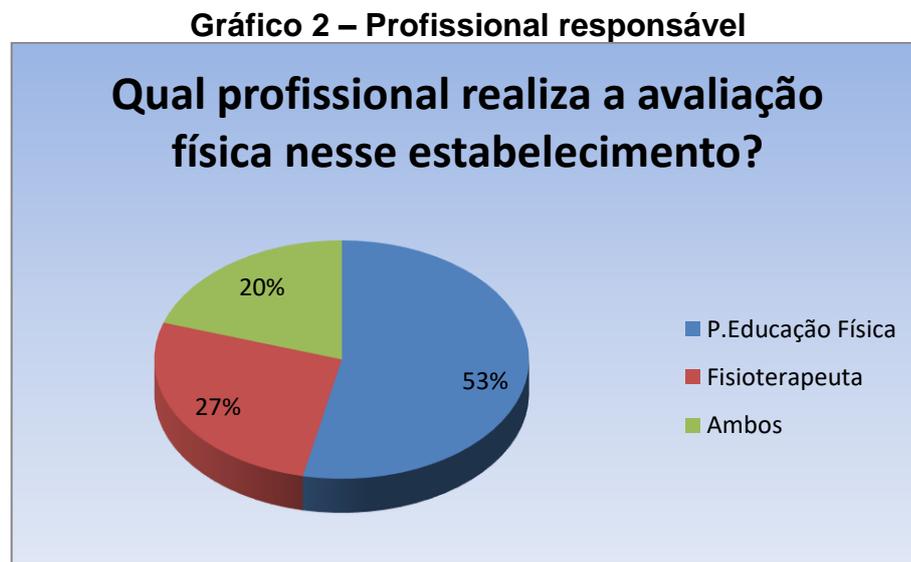
### 3 RESULTADOS

O gráfico 1 nos mostra que apenas 40% das academias pesquisadas tem a avaliação como uma exigência para o início das atividades.



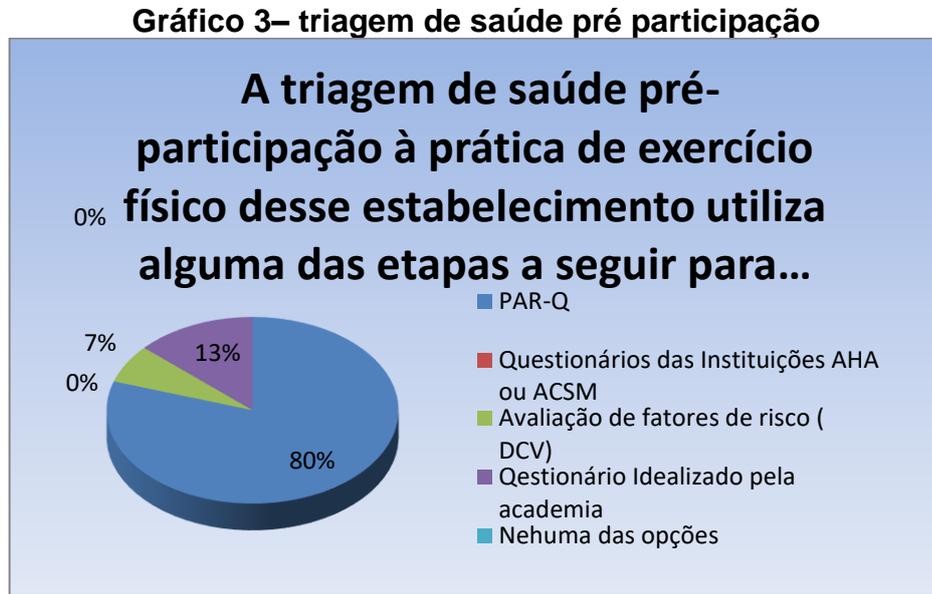
Fonte: Elaborado pelo autor.

O gráfico 2 aponta para uma maior prevalência do profissional de Educação Física na avaliação, totalizando 73% de participação quando considerado sozinho ou em combinação com o fisioterapeuta.

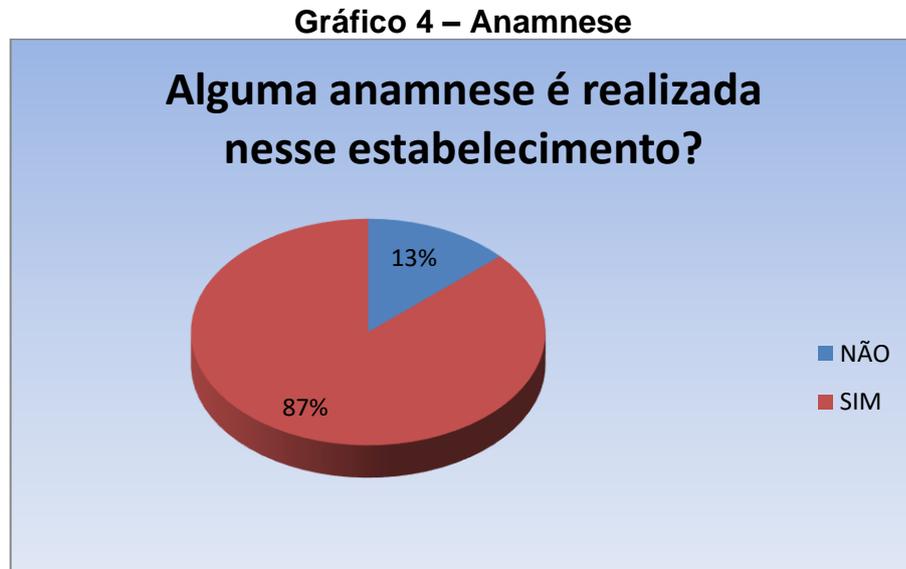


Fonte: Elaborado pelo autor.

O gráfico 3 mostra que a triagem pré-participação é sempre realizada e o questionário PAR-Q é o mais utilizado (80% das academias). No gráfico 4 pode-se verificar que apenas 13% das academias não faz anamnese.



Fonte: Elaborado pelo autor.



Fonte: Elaborado pelo autor.

O gráfico 5 apresenta os percentuais dos tipos de avaliação antropométrica que são realizados nas academias pesquisadas.

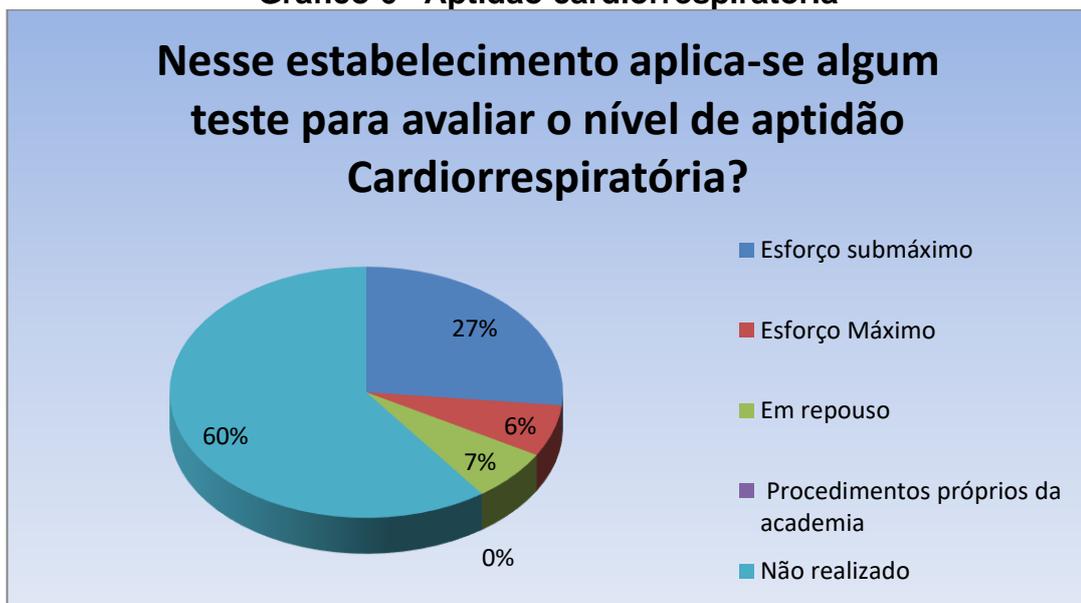
Gráfico 5– Avaliação antropométrica



Fonte: Elaborado pelo autor.

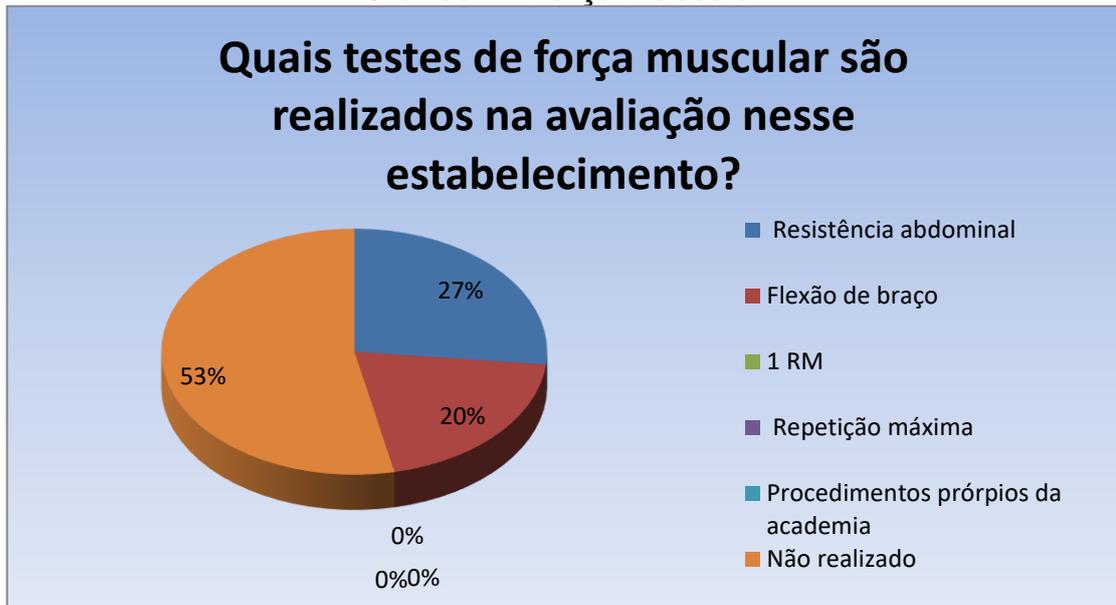
Nos gráficos 6 e 7 vemos que 60% das academias não avaliam a aptidão cardiorrespiratória e 53% não avaliam a força muscular.

Gráfico 6– Aptidão cardiorrespiratória



Fonte: Elaborado pelo autor.

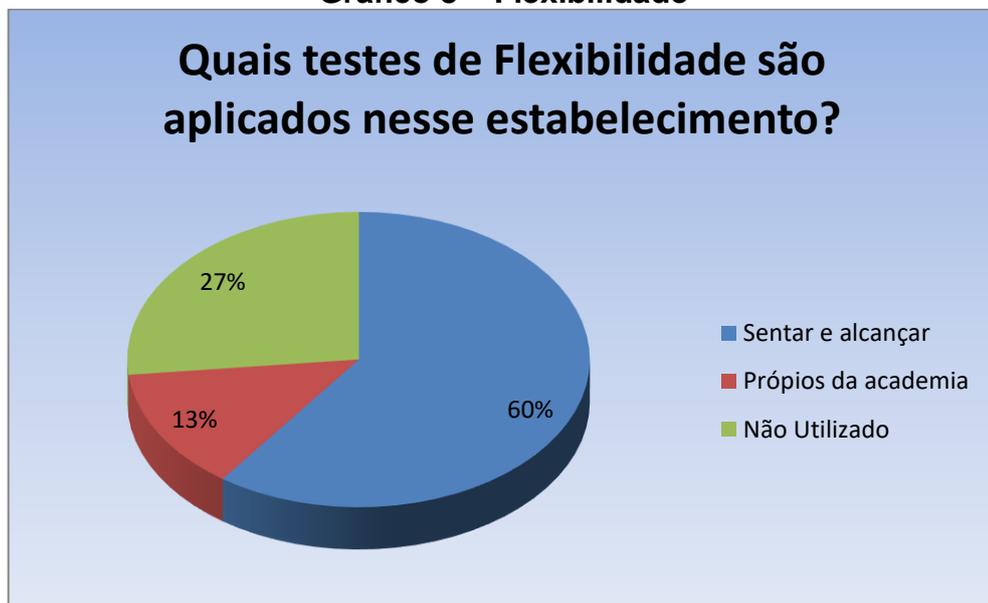
Gráfico 7– Força muscular



Fonte: Elaborado pelo autor.

O gráfico 8 mostra que 87% das academias avalia a flexibilidade, sendo o teste de sentar e alcançar utilizado em 60% dessas academias.

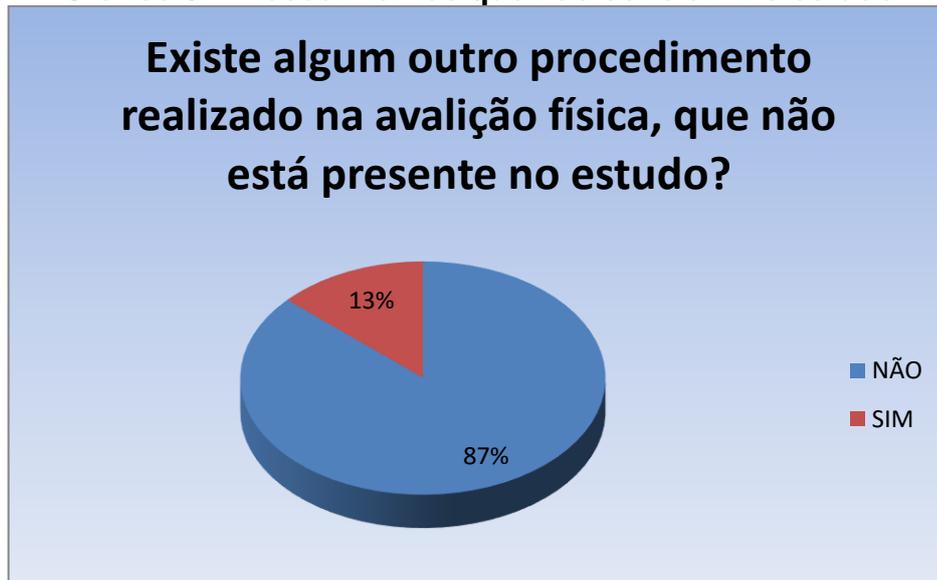
Gráfico 8 – Flexibilidade



Fonte: Elaborado pelo autor.

No Gráfico 9, observa-se que a grande maioria das academias, tem procedimentos próprios que não constam como opção no estudo.

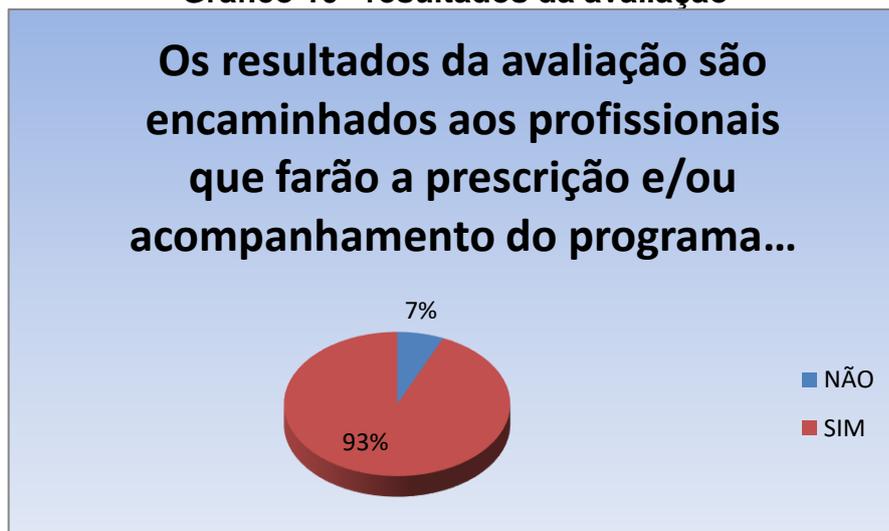
**Gráfico 9– Procedimentos que não constam no estudo**



Fonte: Elaborado pelo autor.

No gráfico 10 pode-se verificar que 93% das academias encaminham os dados das avaliações para o profissional responsável por elaborar o programa de exercícios. O gráfico 11 nos mostra que apenas 20% das academias não reavalia seus alunos periodicamente. Entre aquelas que fazem avaliação periódicas, 12 academias a realizam em média de 3 em 3 meses.

**Gráfico 10– resultados da avaliação**



Fonte: Elaborado pelo autor.

**Gráfico 11– Periodicidade da avaliação**

**A avaliação nesse estabelecimento são repetidas periodicamente?**



## 4 DISCUSSÃO

O objetivo desse estudo foi fazer um levantamento sobre a existência ou ausência da avaliação prévia e reavaliações, bem como sobre o conteúdo dessas avaliações utilizadas atualmente nas academias da região metropolitana de Belo Horizonte. O principal achado desse estudo foi a não obrigatoriedade da realização da avaliação física em 60% das academias, ou seja, em 9 das 15 academias pesquisadas. Estudo semelhante realizado na cidade de Maceió (OLIVEIRA, SILVA & TOSCANO, 2014) identificou obrigatoriedade de realizar a avaliação física em 72,4% das academias. Já um estudo que aplicou um questionário diretamente a 241 alunos de academias, identificou a presença da avaliação física prévia em 97% desses alunos pesquisados (SOUZA et al., 2016).

Segundo o ACSM (2014), a avaliação pré-participação a um programa de exercícios físicos pode identificar fatores de risco cardiovascular e limitações à prática de exercícios, aumentando a segurança na prescrição e colaborando na tomada de decisão do profissional que irá elaborar o programa de exercícios. Ao deixar para o aluno\cliente a responsabilidade de optar por realizar ou não a avaliação prévia, as academias podem colocar esses alunos em risco, ou na melhor das hipóteses, deixar de acompanhar a eficácia do programa de exercícios realizado.

Quanto ao profissional que realiza a avaliação, a maioria das academias confia o procedimento ao profissional de educação física (73%), sendo que 27% das avaliações são realizadas exclusivamente por fisioterapeutas.

A avaliação da aptidão cardiorrespiratória não é realizada em 60% das academias pesquisadas, situação apenas um pouco melhor do que no estudo de Oliveira, Silva e Toscano (2014) onde 81% das academias não realizavam essa avaliação. Considerada um forte preditor de doenças crônicas e uma variável importante para a prescrição de exercício aeróbico (ACSM, 2014, GLANER, 2003), a avaliação da aptidão cardiorrespiratória deveria ser parte integrante de qualquer avaliação física inicial e periódica.

No caso da avaliação da força muscular, apenas 7 (47%) das 15 academias avaliam esse componente. Esse percentual é semelhante ao encontrado por Oliveira, Silva e Toscano (2014) na pesquisa realizada em Maceió, onde 55% das academias avaliavam a componente força muscular. No presente estudo, considerando que das 8 academias que não avaliam a força, 7 avaliam circunferências, podemos pressupor que o objetivo "estética" é prioridade, enquanto os objetivos de aptidão física

relacionada à saúde e de desempenho de força (para o esporte, por exemplo) são considerados pouco importantes por essas academias.

A Flexibilidade é avaliada em 73% das academias pesquisadas, situação muito diferente da encontrada no estudo de Oliveira, Silva e Toscano (2014), onde apenas 36,2% das academias avaliavam esse componente. Uma meta análise recente concluiu que a falta de flexibilidade de flexão lateral do tronco e de isquiotibiais são importantes fatores causais para dor lombar, uma das principais causas de falta ao trabalho (SADLER et al., 2017).

Em suma, devido à reconhecida importância dos componentes da aptidão física relacionada à saúde (GLANER, 2003; CASPERSEN, 1985), os mesmos deveriam ser incluídos nas avaliações iniciais e periódicas visando identificar possíveis deficiências, direcionar a elaboração do programa de exercícios e ainda verificar a eficiência dos exercícios realizados. Cerca de dois terços dos alunos do estudo de Souza et al. (2016) relataram que as avaliações morfofuncionais realizadas pelas academias eram incompletas, apontando a falta de alguns componentes da aptidão física relacionada à saúde. Embora seja possível que parte desses alunos não tenham conhecimento técnico suficiente para julgar a qualidade da avaliação física por que passaram, os dados do estudo apontam que os alunos possam estar corretos.

Apenas 13%, ou seja, 2 academias, disseram avaliar outro componente que não estava presente no questionário do presente estudo. O componente citado é a avaliação postural, também importante do ponto de vista estético e de saúde. A falta de questão sobre a avaliação postural pode ser considerada uma limitação do questionário aplicado no presente estudo.

Somente uma academia declarou não direcionar os resultados das avaliações para o professor que faz o planejamento e prescrição dos programas de exercício. Conhecer o histórico de saúde e de atividades físicas do aluno, além de conhecer o seu nível de aptidão física permite ao profissional responsável pela elaboração e acompanhamento dos exercícios uma melhor compreensão dos objetivos, riscos, limitações e potencialidades dos alunos. Isso garantirá maior assertividade na prescrição, resultando em um alcance mais rápido e seguro dos objetivos dos alunos.

Além da limitação já relatada anteriormente, o presente estudo também apresenta como limitações a seleção por conveniência, bem como o número de academias, portanto o panorama aqui apresentado deve ser considerado com cautela.

Outra limitação é a falta de dados sobre a formação dos profissionais responsáveis pelas avaliações nas academias (cursos de pós-graduação, cursos de curta duração específicos e outros).

## **5 CONCLUSÃO**

Conclui-se que as avaliações físicas nas academias da região metropolitana de Belo Horizonte não são sempre obrigatórias e que, quando realizadas, apesar de relatarem fazer anamnese, a maioria não abrange todos os componentes da aptidão física relacionada à saúde.

## REFERÊNCIAS

ACSM, **Diretrizes do ACSM: Para os Testes de Esforço e Sua Prescrição**. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan; 9ª Edição 2014.

ALVES, A; BATISTA, M. R. A importância da avaliação física na diagnose do perfil físico de mulheres iniciantes em academias de ginástica. **Corpus et Scienta**, v. 2, n. 1, p. 05-13, maio 2006.

CASPERSEN, Assessment of Physical Activity in Epidemiologic Research: Problems and Prospects. **Public Health Reports**, vol. 100, n.2 p 131-146, Apr. 1985

GLANER, M.F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, vol. 5, n.2, p 75-85. 2003

MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, jun.2003.  
Mascarenhas, F. *et al.* Acumulação flexível, técnicas de inovação e grande indústria do fitness: O caso Curves Brasil. **Revista Pensar a Prática**, São Paulo, v, 10 n. 2, p. 237-259, set. 2007.

OLIVEIRA, N. SILVA, D.; TOSCANO, J. Programas de avaliação em academias de ginástica: o que se faz ? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis-SC, v.19, n.5, p. 568-578, set. 2014.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercícios na Saúde e na Doença**. 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993. 718 p.

RELATÓRIO GLOBAL IHRSA: Fitness cresce no mundo e Brasil ainda sofre com a crise Econômica. **Revista ACAD Brasil**, 2017. Disponível em [http://download.ihrsa.org/brasil/MATERIA\\_DE\\_CAPA\\_DIRETO.pdf](http://download.ihrsa.org/brasil/MATERIA_DE_CAPA_DIRETO.pdf). Acesso em: 05 abr. 2020.

SADLER, S.G. *et al.* Restriction in lateral bending range of motion, lumbar lordosis, and hamstring flexibility predicts the development of low back pain: a systematic review of prospective cohort studies, **BMC Musculoskeletal Disorders**, vol. 18, n.179, p 3-15. 2017

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte**. 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Manole, 2009. 512 p.

SCHWAAB, F. **A influência da avaliação antropométrica na mudança do estilo de vida dos sujeitos praticantes de musculação**. 2015. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física em 2015) – Universidade do Noroeste do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), 2015.

SILVA, A. S. **Um estudo sobre a importância da avaliação física na academia swimex enquanto instrumento de credibilidade e suporte para prescrição de programas de exercícios físicos sob a luz da psicologia corporal.** 2009. 48 f. Monografia (Especialização em Psicologia Corporal, 2009) – Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal, Curitiba, 2009.

SOUZA, T.C.*et al.* Avaliação Física: importância e efetividade nas academias de Juazeiro do Norte-CE. **Caderno de Cultura e Ciência**, Juazeiro do Norte-CE, a. XI, v.15, n.1, p. 135-147, out. 2016.

## **APÊNDICE A - INSTRUMENTO DE PESQUISA PARA COLETA DE DADOS SOBRE A AVALIAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS DE BELO HORIZONTE - MG**

### **INSTRUMENTO DE PESQUISA PARA COLETA DE DADOS SOBRE A AVALIAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS DE BELO HORIZONTE - MG**

Esse instrumento de pesquisa tem por finalidade realizar um levantamento sobre os processos envolvidos na avaliação física realizada nas academias da região metropolitana de Belo Horizonte. Esse questionário será utilizado apenas para coleta de dados dessa pesquisa, portanto as academias e profissionais participantes não serão identificados em nenhum momento.

1. A avaliação física inicial é obrigatória nesse estabelecimento?

SIM ( ) NÃO ( )

2. Qual profissional realiza o procedimento de avaliação física nesse estabelecimento?

( ) Profissional de Educação Física

( ) Fisioterapeuta

( ) Ambos

( ) Outros. Especificar: \_\_\_\_\_

3. A Triagem de saúde pré-participação à prática de exercício físico desse estabelecimento utiliza alguma das etapas a seguir para avaliação?

( ) PAR-Q

( ) Questionário de Triagem pré-participação das Instituições de Saúde/Condicionamento Físico da AHA (American Heart Association) ou da ACSM (American College of Sports Medicine)

( ) A avaliação de fatores de risco de (DCV) Doença Cardiovascular e sua classificação por profissionais qualificados de saúde

( ) Questionário idealizado pela própria academia

( ) NENHUMA DAS OPÇÕES ACIMA

Em caso de questionário próprio, por favor, descreva resumidamente como é composto esse questionário.

---

---

---

4. Alguma anamnese é realizada nesse estabelecimento?

SIM ( ) NÃO ( )

Caso sim, qual instrumento é utilizado?

( ) procedimento próprio da academia

( ) Outro. Especificar \_\_\_\_\_

5. Qual ou quais métodos de avaliação antropométricos são utilizados nesse estabelecimento para a avaliação de composição corporal?

( ) Massa corporal

( ) Estatura

( ) Índice de massa corporal(**IMC**)

( ) Circunferências

( ) Medidas das dobras cutâneas

( ) Não realizado

( ) Bioimpedância

( ) procedimentos próprios da academia

Quais?

---

---

### **Testes de Aptidão Física**

6. Nesse estabelecimento aplica-se algum teste para avaliar o nível de aptidão Cardiorrespiratória?

( ) Testes de Esforço submáximos

Quais? \_\_\_\_\_

( ) Testes de Esforço Máximos

Quais? \_\_\_\_\_

( ) Testes realizados em repouso

Quais? \_\_\_\_\_

( ) procedimentos próprios da academia

Quais? \_\_\_\_\_

( ) Não realizado

Qual ergômetro é utilizado?

( ) Esteira

( ) Bicicleta ergométrica

( ) Outro. Especificar: \_\_\_\_\_

7. Quais testes de Força Muscular são realizados na avaliação nesse estabelecimento?

( ) Teste de Resistência Abdominal

( ) Teste de Flexão de Braços

( ) Teste de 1 RM

( ) Teste de repetição máxima

( ) Procedimento próprio da academia

Especificar: \_\_\_\_\_

( ) Não realizado

8. Quais testes de Flexibilidade são aplicados nesse estabelecimento?

( ) Teste de Sentar e Alcançar

( ) procedimento próprio da academia

Especificar: \_\_\_\_\_

(    ) Não realizado

9. Existe algum outro procedimento realizado na avaliação física da academia e que não se enquadra nas opções acima?

SIM (    ) NÃO (    )

Especificar: \_\_\_\_\_

10. Os resultados das avaliações são encaminhados aos profissionais que farão a prescrição e/ou acompanhamento do programa de exercícios?

SIM (    ) NÃO (    ) Às vezes (    )

11. As avaliações nesse estabelecimento são repetidas periodicamente?

SIM (    ) NÃO (    )

Caso sim, com qual periodicidade?

\_\_\_\_\_

## APÊNDICE B - CONVITE

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa denominada **“AVALIAÇÃO FÍSICA: RELEVÂNCIA E APLICABILIDADE NAS ACADEMIAS DE BELO HORIZONTE-MG”**.

A presente investigação tratará sobre a aplicação da Avaliação Física nas academias da região metropolitana de Belo Horizonte.

O objetivo é identificar se é obrigatória a realização da avaliação física, quais protocolos são utilizados e como são aplicados.

Os resultados dessa pesquisa contribuirão para uma melhor compreensão de como a avaliação física é realizada nas academias da região metropolitana de Belo Horizonte tratada e quais as diferentes maneiras e protocolos são utilizados.

A pesquisa será composta por aplicação de um questionário contendo 10 perguntas, fechadas e abertas, relacionadas à avaliação física em academias.

Sempre que você desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das perguntas do estudo. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, poderá retirar este seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo. Fica assegurado que as informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto aos responsáveis pelo estudo, e que a divulgação das mencionadas informações estará restrita aos profissionais envolvidos na pesquisa. Não existirão despesas ou reembolsos/compensação financeira (pagamento) para o participante e/ou seu responsável em qualquer momento da pesquisa.

Esta pesquisa é coordenada pelo prof. Dr. Reginaldo Gonçalves, do Departamento de Esportes da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.

### **Informações ao voluntário:**

Finalmente, tendo eu compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implica, concordo em dele participar e, para isso, eu **DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.**

**Nome do Participante-voluntário:****Endereço do participante-voluntário**

Domicílio:

Bairro:

CEP:

Cidade:

Telefone:

Ponto de referência:

**Endereço dos responsáveis pela pesquisa:**

Pesquisador responsável: Jackson de Paula Moreira e professor Reginaldo Gonçalves

Instituição: Departamento de Esportes da Escola de Educação Física Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG.

Endereço: Av. Antônio Carlos, 6627

Bairro: Pampulha. CEP. 31270-901 Cidade: Belo Horizonte / MG.

Telefones p/contato: 3409-2326/98285-9393.

Belo Horizonte, de de 2020.

(Assinatura ou impressão datiloscópica do voluntário ou responsável legal - Rubricar as demais folhas)	Nome e Assinatura do(s) responsável(eis) pelo estudo (Rubricar as demais páginas)