



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**A QUALIFICAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO
ATENDIMENTO AO IDOSO NAS ACADEMIAS DE TRINDADE-GO EM 2012**

Bremmer Fernandes Lima

Weigne Sousa Lima

Orientador: Prof. Ms. Ali Kalil Ghamoum

Trindade – GO
2012

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**A QUALIFICAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO
ATENDIMENTO AO IDOSO NAS ACADEMIAS DE TRINDADE-GO EM 2012**

Bremmer Fernandes Lima
Weigne Sousa Lima

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Ali Kalil Ghamoum

Trindade - GO
2012

Bremmer Fernandes Lima
Weigne Sousa Lima

**A QUALIFICAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO
ATENDIMENTO AO IDOSO NAS ACADEMIAS DE TRINDADE – GO 2012**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Ms. Ali Kalil Ghamoum

Prof^a. Ms. Fernanda Jorge de Souza

Prof. Mauro Tavares

Trindade - GO
05/12/2012

Dedico este trabalho a Deus que permitiu a realização de mais essa etapa em minha vida, à minha família a qual amo muito, pelo exemplo de vida, honestidade e pelo apoio incondicional em todos os momentos.

Bremmer Fernandes Lima

Dedico este trabalho a Deus, por tudo o que tem proporcionado ao longo de minha vida, aos meus pais que sempre me apoiaram, pelo exemplo de vida e família e ao meu irmão por me ajudar em todas as situações, sempre.

Weigne Sousa Lima

AGRADECIMENTOS

Agradecemos em primeiro lugar a Deus, por nos ter guiado e iluminado em cada decisão a ser tomada; às nossas famílias que foram a base de toda nossa formação; ao nosso orientador Profº. Ms. Ali Kalil Ghamoum, que com paciência e dedicação nos acompanhou e orientou nessa caminhada.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
Envelhecimento e Exercício Físico	8
Sobre a pesquisa e a qualificação do profissional	12
MATERIAIS E MÉTODOS	12
Procedimentos Metodológicos	13
População de Estudo	13
Critérios de Inclusão	14
Critérios de Exclusão	14
RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24

A QUALIFICAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ATENDIMENTO AO IDOSO NAS ACADEMIAS DE TRINDADE – GO 2012

Bremmer Fernandes Lima¹

Weigne Sousa Lima²

Ali Kalil Ghamoum³

RESUMO

O presente estudo apresenta os resultados da pesquisa realizada com profissionais de Educação Física que trabalham com a população com idade igual ou superior a 60 anos nas academias da cidade de Trindade, no ano de 2012. A metodologia utilizada para a coleta de dados foi o estudo transversal observacional. Foram entrevistadas, por meio de questionário, 10 profissionais de Educação Física que trabalham com idosos devidamente registrados no CREF. Este artigo tem como objetivo analisar e comparar, na cidade de Trindade no ano de 2012, se os profissionais de Educação Física estão qualificados para atender o público da terceira idade. Conclui-se que, apesar de terem conhecimento na área de atuação, nem todos estão qualificados para trabalhar com a terceira idade. Profissional qualificado dentro das academias é de extrema importância para a promoção da saúde e da qualidade de vida do idoso durante e após a prática de exercício físico.

PALAVRAS-CHAVE: idosos, profissional, qualificação e exercício físico.

ABSTRACT

This study presents the results of research conducted with physical education professionals who work with people aged over 60 years in the gyms of town of Trindade in 2012. The methodology used for collect data was a study cross-sectional observational. Through the survey were interviewed 10 physical education professionals who work with seniors properly registered in CREF. This article aims to analyze and compare, in the town of Trindade in 2012 whether the physical education professionals are qualified to work with the seniors. We conclude that although they have professional knowledge in the area not all of them are qualified to work with seniors. The qualified professional within the academies is extremely important for the promotion elderly health and quality of life during and after practice exercise

KEYWORDS: elderly, professional, qualification.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física

² Acadêmicosdo curso de Educação Física

³ Orientador: Prof. Ms. Ali Kalil Ghamoum - Faculdade União de Goyazes

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo inerente a todos os seres vivos, porém a população brasileira vem aumentando consideravelmente a expectativa de vida, e os fatores que contribuem são: melhoria na medicina, tratamento de água e esgoto, diminuição de taxa de mortalidade infantil e o avanço na tecnologia. (KALACHE, 1997).

De acordo com Nahas (2003), velhice, terceira idade, idade avançada, são expressões utilizadas para rotular a fase em que as pessoas ultrapassam 65 anos nos países desenvolvidos ou 60 anos, nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento, como Brasil.

De acordo com uma pesquisa divulgada pelo IBGE (2010), a expectativa de vida no país aumentou cerca de três anos. Entre 1999 – 2009, a nova expectativa de vida do brasileiro é de 73,1 anos. Elas representam 55,8% das pessoas com mais de 60 anos. Entre as mulheres são registradas as menores taxas de mortalidade no período avaliado, a expectativa de vida feminina passou de 73,9 anos para 77 anos. Entre os homens, passou de 66,3 anos para 69,4 anos.

A falta de atividade física para essa população juntamente com as facilidades do mundo moderno podem diminuir consideravelmente a expectativa de vida deles. Ghamoum (2009) afirma que:

Todas as facilidades que o modo de vida moderno proporciona às pessoas podem inicialmente parecer uma grande vantagem. No entanto, quando analisamos mais profundamente a relação custo-benefício, observamos que a médio e longo prazo as consequências não são tão vantajosas assim, e muito pelo contrário, podem ser desastrosas.

Para os idosos, a prática regular de exercícios físicos acompanhada por profissionais qualificados tem o poder de prevenir, minimizar ou reverter muitos dos problemas, físicos osteomusculares, fisiológicos, psicológicos e sociais que frequentemente acompanham o processo de envelhecimento. OMS (1997).

Para compreender o exercício físico na terceira idade e a qualificação do profissional de Educação Física no trabalho com esse grupo especial, faz-se necessário levantar alguns conceitos como: compreender como acontece o envelhecimento, quando surgiu o exercício físico, seus benefícios fisiológicos,

psicológicos e osteomusculares os cuidados que devem ser tomados ao realizar o exercício.

Segundo a OMS (1997), “Governantes e sociedade são confrontados pelo envelhecimento da capacidade física em um contexto global”. Por esse motivo, professores de Educação Física precisam se capacitar visando a qualidade no atendimento desse público, para ajudar no processo de envelhecimento da sociedade, no atendimento e na prática do exercício físico (resistido) ao público da terceira idade nas academias de Trindade-GO.

Portanto o presente trabalho se propõe a verificar o nível de qualificação e atendimento dos profissionais de Educação Física no atendimento ao idoso nas academias de Trindade, credenciadas no CREF em 2012.

Envelhecimento e Exercício Físico

O Envelhecimento ocorre porque as células não conseguem mais se regenerar, assim, o organismo fica debilitado e passa por várias transformações psicológicas, fisiológicas, esqueléticas e musculares. Segundo Pilar Point Géis (2003)

O envelhecimento acontece devido ao envelhecimento celular, o qual o oxigênio inalado através do aparelho respiratório, no caso os pulmões, é captado pelos glóbulos vermelhos do sangue e pelo sistema circulatório, é transportado até os diferentes órgãos e tecidos. Quando a molécula de oxigênio chega ao interior da célula, penetra no interior de uma organela intracelular denominado mitocôndria. As mitocôndrias, mediante complexas químicas, são capazes de aproveitar o oxigênio e dele obter energia. Consequentemente, a partir dessas reações químicas, são produzidas algumas substâncias de resíduo. Essa espécie de lixo, à medida que vai sendo acumulada, é tóxica para a mitocôndria. Quando houver uma quantidade suficientemente grande de lixo, a mitocôndria será incapaz de realizar novas reações para aproveitar o oxigênio. Quando isso ocorre em um determinado número de mitocôndrias, a célula não pode mais obter energia e morre. Esse fenômeno, repetindo-os diferentes tecidos do organismo vivo, condiciona seu envelhecimento. A capacidade de aproveitar o oxigênio, que supõe a possibilidade de vida, e, paradoxalmente, a responsável pelo envelhecimento celular, e, portanto, pelo envelhecimento do indivíduo. Pilar Point Géis (2003).

O envelhecimento é um processo que se inicia no nascimento, mas acelera progressivamente com o passar de nossa vida produtiva. Shephard (2003).

Possui algumas características, tais como: cabelo branco, rugas, pele flácida, acontece com todos, pobres ou ricos. Com o passar do tempo as pessoas idosas precisam de cuidados especiais, algumas são levadas para asilos pelos filhos ou parentes mais distantes que têm essas pessoas como um peso, um trabalho desgastante diário. Shephard (2003).

Ainda é um privilégio ver pessoas da terceira idade envelhecer saudavelmente, com disposição para viver, resolver seus problemas com autonomia, ter capacidade de viver suas vidas independentes, com alegria e elevada autoestima. A velhice nada mais é do que uma etapa da vida. O ser humano nasce, cresce, amadurece, envelhece, por isso é necessário preparar profissionais de Educação Física para atender esse público da melhor maneira possível.

Segundo Cagigal (1981, pg 194):

O idoso deve ter atitudes positivas na vida, e a primeira dessas atitudes básicas é aprender a ser ele mesmo, aprender a viver consigo mesmo, a conhecer-se da forma como é, com suas dimensões reais, temporais, corporais e espirituais.

Mas, para que essa população idosa consiga viver bem na fase avançada da maturidade, é preciso que se envolvam com atividade física que proporcione bem estar e qualidade de vida uma vez que é nessa fase que o ser humano sofre as maiores alterações fisiológicas, e conseqüentemente se tenha um menor desempenho nas funções do corpo.

Um dos comportamentos mais influenciados pelo grande impacto das transformações pelas quais nossa sociedade vem passando é o envolvimento das pessoas com a prática de atividades físicas (Caspersen e Zack, 1997; *apud*, Lima 2003), ou seja, o quanto uma pessoa realiza suas atividades utilizando o próprio corpo para a execução da tarefa proposta.(GHAMOUM, 2009).

O idoso passa por um processo de perda muscular, essa perda acontece gradativamente e é conhecida como sarcopenia⁴, isso faz com que o corpo fique mais vulnerável e as respostas fisiológicas também, dando início a várias patologias. Com treinamento de força o idoso recupera a massa muscular perdida, fortalecendo seus músculos e tendo melhor qualidade de vida no dia a dia. (FLACK E KRAEMER 1999).

⁴ O termo vem do grego sarkos (carne) e penia (pobreza) e foi adotado para caracterizar esta síndrome (EVANS e CAMPBELL *apud* FRONTERA ET AL, 2001)

A idade somente parece não afetar a qualidade das contrações musculares quando esta é equilibrada pela massa muscular. Esta afirmação confirma o fato de que o principal fator de redução da força com a idade é a sarcopenia (FRONTERA *ET AL*, 2001). Conforme se envelhece, observa-se uma tendência geral na redução da massa muscular. Este efeito na massa muscular aparece independentemente da localização da musculatura (membros inferiores membros superiores).

Para os idosos, a prática dos exercícios de treinamento de força tem o poder de prevenir, minimizar ou reverter muitos dos problemas, físicos, fisiológicos, psicológicos e sociais que frequentemente acompanham o processo de envelhecimento. (OMS 1997).

Segundo Westcott & Baechle (2001), o exercício físico tem um efeito estimulante imediato, de modo que a saúde do praticante é usualmente melhorada: o praticante de exercício “se sente melhor” e tende a diminuir a ansiedade, a insônia e a depressão moderada que atinge a maioria dos idosos.

A resposta fisiológica básica ao treinamento de força, e exercício físico, principalmente para uma pessoa idosa, é o aumento na força muscular; beneficiando assim, as atividades da vida diária, além de manter e melhorar a capacidade aeróbica. (FRONTEIRA *ET AL.*, 2001).

Fleck e Junior (2003) afirmam que:

O treinamento de força causa ganhos de massa óssea tanto nos membros superiores quanto nos membros inferiores, enquanto a corrida e o ciclismo têm somente alterações de densidade mineral óssea (DMO) nos membros inferiores.

O treinamento de força beneficia o idoso em sua vida diária dando a ele mais autonomia para resolver seus problemas, cuidar da sua casa, suas tarefas diárias, enfim seus afazeres; quanto mais força se tem, mais determinação e coragem o idoso terá para manter se no convívio social, pois ele se sentirá bem, e não será tratado como “coitado”, fraco e sensível, conseguirá se relacionar na sociedade diminuindo a ansiedade a insônia e a depressão; assim o idoso se sentirá bem fisicamente, psicologicamente, e fisiologicamente. Fleck e Kraemer (1997).

As doenças cardiovasculares são as maiores causas de morte entre os idosos de ambos os sexos, e de acordo com os dados da OMS (1995) indicam

que o treinamento de força propicia a ele um aumento de Vo_2 máx. que tem um papel fundamental na prevenção de doenças.

Outro fator de extrema importância da prática de atividade física para idosos é a alimentação, quanto maior o gasto energético maior a quantidade de carboidrato, proteínas e minerais o organismo necessita para manter os sistemas vitais, e a atividade física praticada regularmente aumenta o apetite do idoso. Westcott & Baechle (2001).

Segundo Costa (2003), o apetite aumenta, aumentando a ingestão de minerais e vitaminas, o funcionamento intestinal melhora significativamente. Estudos revelam que o exercício físico de força aumenta tanto a massa muscular quanto a atividade do tecido, que produz um padrão metabólico acelerado e um maior gasto diário de energia.

A história do treinamento de força é muito antiga existindo relatos que datam do início dos tempos sobre a prática de exercícios com pesos. Em escavações na cidade de Olímpia foram encontradas pedras com entalhes para as mãos, permitindo aos historiadores intuir a utilização destas em treinamentos com pesos. (ROUSSEAU apud MURER 2007)

O exercício físico propicia ao idoso ganho de força muscular, colaborando com uma boa qualidade de vida, pois com a idade a pessoa passa por um processo de perda mineral óssea, o que resulta em quedas e fraturas irreversíveis. O treinamento de força traz melhorias à saúde da região lombar, felizmente quando os músculos desta região são fortalecidos, reduz o risco de ocorrer dores. (WESTCOTT & BAECHLE, 2001).

O programa de exercício físico de força na musculação deve ser individualizado, as informações contidas nos laudos do exame médico e da avaliação funcional, fornecem os subsídios necessários para prescrição de uma rotina individualizada de exercícios. (WESTCOTT & BAECHLE, 2001).

Segundo Fleck e Kraemer(1997)

O treinamento contra resistência para o desenvolvimento da força se baseia no princípio da sobrecarga e para se obter um substancial, aumento da força é necessário uma sobrecarga cerca de 70% a 90% da capacidade máxima.

A rotina de exercício não deve apresentar riscos para a integridade física, e ao mesmo tempo, promover adaptações fisiológicas. Outro ponto fundamental é que o exercício não seja encarado como uma punição, mas sim,

prazeroso o objetivo é fazer com que o idoso incorpore em sua rotina, o hábito de se exercitar regularmente.

Algumas recomendações e cuidados são de extrema importância, ao se trabalhar com uma pessoa idosa. O exercício físico de força não é tão simples, é recomendado preparar-se adequadamente para conduzir de forma apropriada a cada seção.

Westcott & Baechli (2001), recomendam os seguintes cuidados ao se iniciar um treinamento com idosos: obter aprovação médica; treino em uma área de exercício espaçosa; usar roupas adequadas; manter um equilíbrio de líquidos apropriados; usar cargas de treinamento adequadas; seguir uma progressão de treinamento consistente; usar técnicas corretas, trabalhar com supervisor nos exercícios em que seja necessário; desenvolver bons hábitos de treinamento.

Sobre a pesquisa e a qualificação do profissional

Realizou-se uma pesquisa em várias academias da cidade de Trindade com o objetivo de verificar o nível de qualificação e atendimento dos profissionais de educação física no atendimento ao idoso.

Para esse estudo optamos por fazer um questionário e aplicá-lo de acordo com os inúmeros estudos que temos na sociedade científica para compreender a qualificação do profissional de educação física no atendimento à terceira idade, considerou-se então, que esta pesquisa utiliza o método observacional transversal.

Foram aplicados questionários com vários profissionais, ao todo foram 10 academias avaliadas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para a fundamentação teórica foi realizada pesquisa bibliográfica, consulta na biblioteca da FUG, artigos e livros de autores renomados. Para coleta dos dados foram utilizados: questionário com os profissionais das academias de Trindade credenciadas no Conselho Regional de Educação

Física - CREF, com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE para os profissionais, e com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE para os proprietários das academias. A avaliação foi feita mediante apresentação de questionário da Qualificação do Profissional, o que resultou na análise por meio de gráficos.

Procedimentos Metodológicos

Para esse estudo foi elaborado um questionário para ser aplicado de acordo com os inúmeros estudos que temos no meio científico, que ajuda a compreender a qualificação do profissional de educação física no atendimento à terceira idade considerou-se então, que esta seja uma pesquisa, que utilizou o método observacional transversal.

Estudo observacional "são investigações em que a informação é sistematicamente colhida, mas o método experimental não é utilizado, porque não há intervenção ativa do investigador". Arq. Bras. Cardiol (71 N 06 – 1998).

Define Koche (2006, p. 122), que a pesquisa bibliográfica é considerada aquela que se desenvolve tentando explicar um problema, utilizando o conhecimento disponível a partir de teorias publicadas em livros ou obras congêneres.

Estudo transversal "fornece uma informação limitada no tempo pontual de uma situação. As medidas e coletas dos dados são realizadas uma única vez e ao mesmo tempo". Arq. Bras.Cardiol (71 N 06 – 1998).

População de Estudo

A população da pesquisa foi constituída de dez (10) profissionais que trabalham em Trindade, nas 10 academias credenciadas no (CREF) Conselho Regional de Educação Física.

Critérios de Inclusão

Foram incluídos na pesquisa os profissionais de Educação Física das academias de Trindade que possuíam registro no CREF, que trabalham com o idoso e aceitaram, depois de esclarecido, os termos implícitos na pesquisa.

Critérios de Exclusão

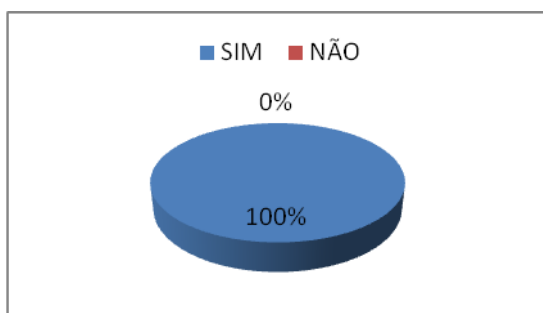
Foram excluídos da pesquisa os profissionais ou estagiários de Educação Física das academias de Trindade que não possuíam registro no CREF, que não trabalham com o idoso e não aceitaram, depois de esclarecido, os termos implícitos na pesquisa.

O trabalho foi avaliado pelo Comitê de Ética da Faculdade União de Goyazes - FUG e aprovado com o seguinte número de protocolo 060/2012-2.

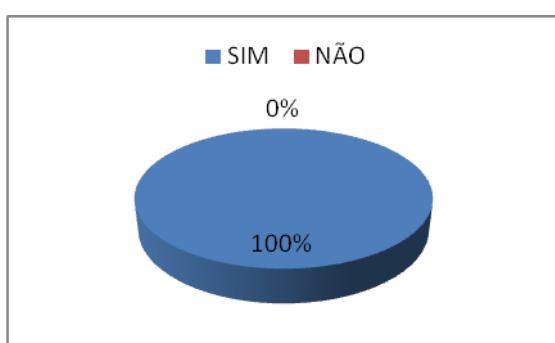
RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente trabalho se propôs a verificar o nível de qualificação e conhecimento dos profissionais de educação física no atendimento ao idoso das academias de Trindade credenciadas no CREF. Participaram da pesquisa dez (10) profissionais de Educação Física credenciados pelo CREF-GO que trabalham com idosos nas academias do município. Todos responderam um questionário contendo vinte (21) questões relacionadas ao trabalho com o idoso.

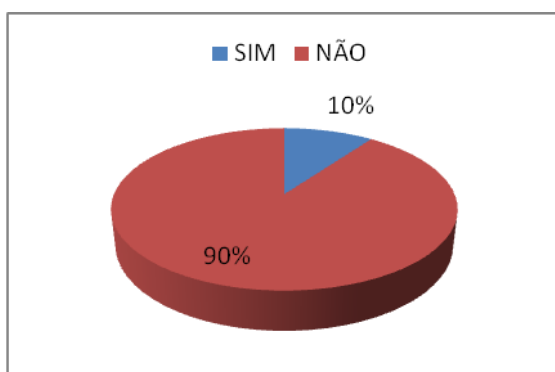
Dos dez (10) profissionais pesquisados 100% responderam que é feita uma ficha de anamnese no primeiro contato com o cliente. Segundo Sousa (2011) “o procedimento para coleta de informações para esta prescrição, no ambiente das academias, compõe-se de dez etapas, que só devem ser iniciadas a partir de um termo de consentimento assinado pelo avaliado”.



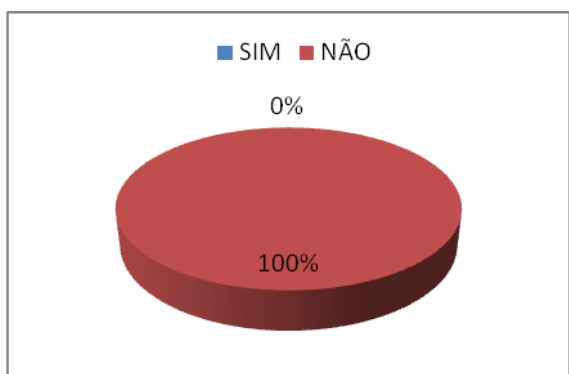
Dentre os participantes da pesquisa 100% responderam que orienta os idosos na realização de exames médicos antes do início da prática da atividade física.



Apenas 10% dos pesquisados responderam que não realizam avaliações fisiológicas, e osteomusculares para prescrição dos treinamentos, Sousa (2011) comenta que essa deve ser a sétima etapa, de um total de dez (10), para o início dos treinamentos.

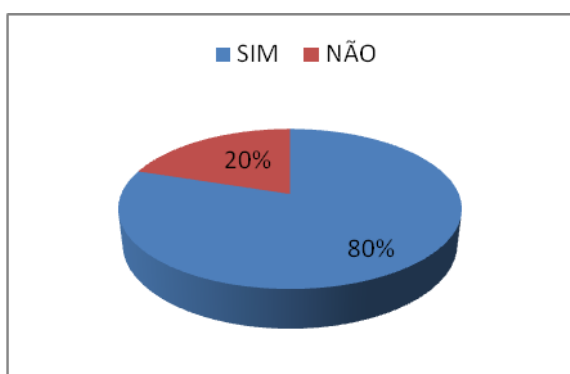


Todos os participantes da pesquisa responderam que o conhecimento sobre envelhecimento foi adquirido apenas no curso de graduação em Educação Física.



Dos pesquisados, 20% não fizeram cursos de musculação para pessoas da terceira idade, segundo Silva (2010)

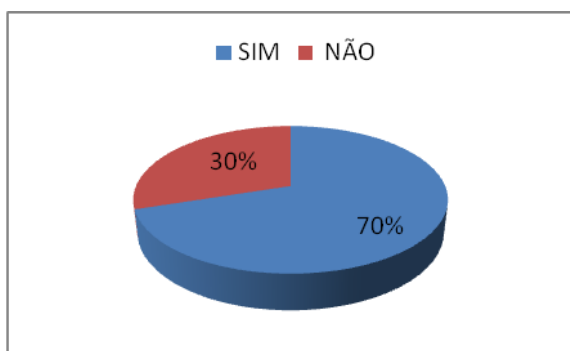
Nessa perspectiva, compete notar que a prática da musculação trará benefícios se for esquematizada e acompanhada por profissionais de Educação Física habilitados⁵, e que apresentem conhecimentos⁶ característicos na área, a fim de suprir as necessidades das pessoas.



Somente 30% dos profissionais entrevistados disseram que não leram livros sobre a área de atuação durante este período nos mostrando que ainda existem profissionais que não se preocupam com o conhecimento adquirido na literatura existente fora da Universidade. Segundo o Confef (2002), atribui-se ao profissional de Educação Física as competências e habilidades para diagnosticar, planejar, organizar, supervisionar, coordenar, executar, dirigir, assessorar, dinamizar, programar, desenvolver, prescrever, orientar, avaliar, aplicar métodos e técnicas motoras diversas, aperfeiçoar, orientar e ministrar sessões específicas de exercícios físicos ou práticas corporais diversas.

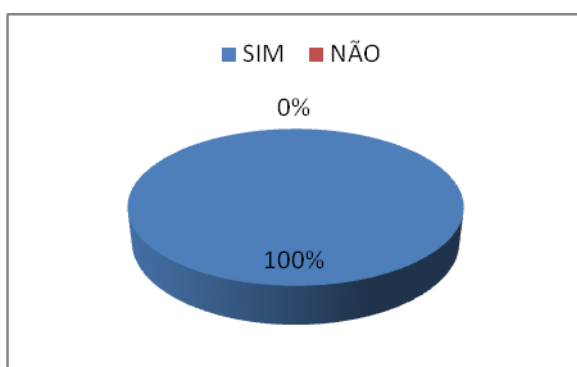
⁵ Grifo nosso

⁶ Grifo nosso

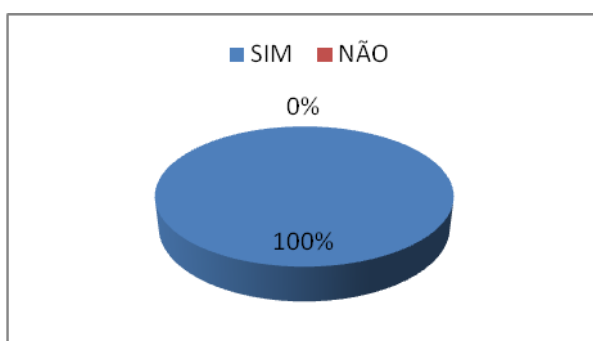


Todos os participantes fizeram cursos fora da Universidade para prescrição de atividade física aos idosos. Okuma (1998), diz que

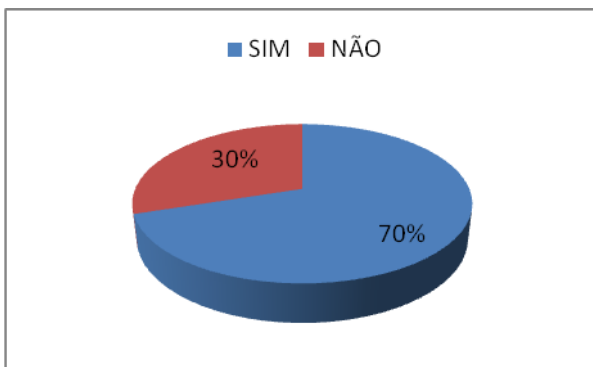
além do significativo impacto que a atividade física regular pode ter na manutenção da capacidade funcional do idoso, ela pode ter efeitos importantíssimos na prevenção e no tratamento de doenças crônicas que podem surgir com o envelhecimento. Isto quer dizer que ela pode diminuir a taxa de mortalidade e de morte precoce, além de preservar a qualidade de vida e o aumento da longevidade em condições ótimas de saúde.



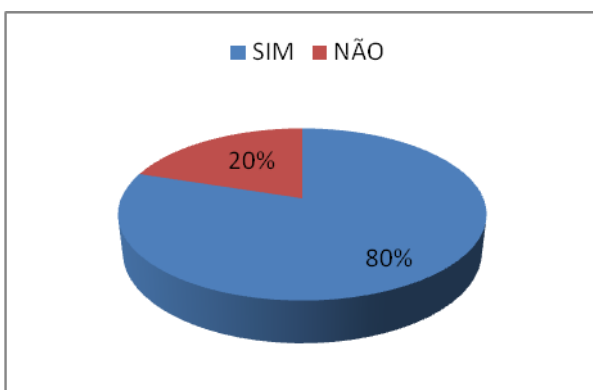
Dos entrevistados, todos disseram que tem paciência e conduta especial ao trabalhar com esse público específico. Segundo Carstensen (1995), “a redução da interação social não é imposta aos indivíduos idosos, mas que os próprios idosos desempenham um papel ativo na redução do ambiente social”.



Dentre os entrevistados, 30% disseram não terem feito cursos de primeiro socorros para orientar o público da terceira idade. Feitosa e Nascimento (2003), diz que “A competência profissional envolve conhecimentos, habilidades e atitudes - tanto gerais, quanto específicas a cada área de atuação”.

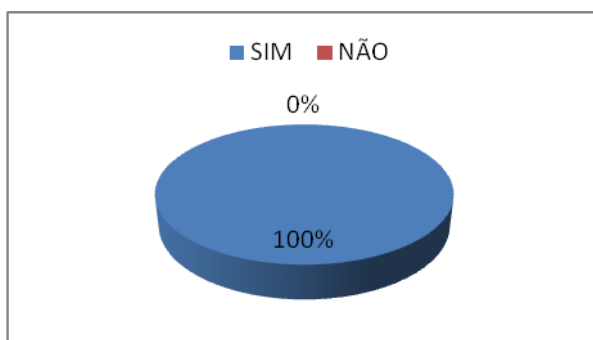


Nesta questão, 20% dos participantes da pesquisa responderam não ter especialização na área de musculação. Segundo Westtcot e Tom Baechle(2001), deve-se levar em consideração os cursos de graduação em Educação Física e Esporte, que tenham disciplinas de fisiologia, biomecânica, musculação e nutrição associados ao exercício e, de maneira ideal, uma Pós-graduação em fisiologia, treinamento esportivo, musculação ou treinamento personalizado.



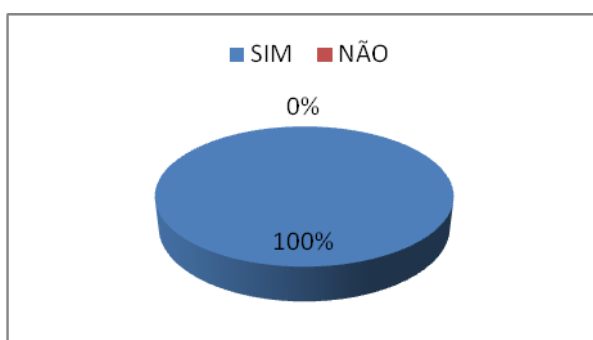
Todos os entrevistados mostraram estar atentos quanto aos cuidados com os idosos, reduzindo assim a possibilidade de acidentes. O Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, instituído pela Resolução do CONFEF nº. 056/2003, define-se como um instrumento legitimador do exercício da profissão, e articula as dimensões técnica e social com a dimensão ética, de forma a garantir, no desempenho da profissão, a união de

conhecimento científico, atitudes e comportamentos que referendem o saber próprio da área de Educação Física de modo a traduzir um saber bem e um saber fazer bem.



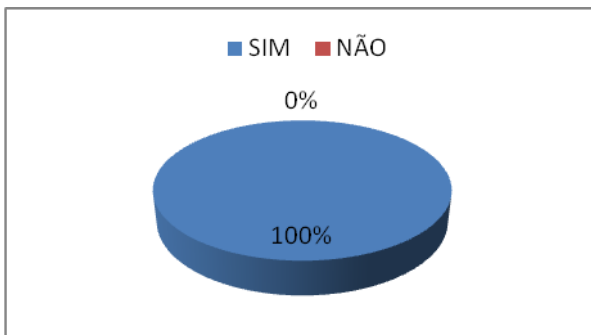
Na questão de número dez (10), todos os profissionais entrevistados responderam que sim, quando questionados sobre o trabalho com periodização, já que os resultados desejados são variáveis. Uma meta na análise, para comparar o treinamento resistido periodizado com o não periodizado, conclui que o treinamento periodizado resultou em ganhos significativos de força, quando comparado ao treinamento não periodizado. Steven Fleck & Roberto SimRhea e Alderman(2004).

O posicionamento do American College of Sports Medicine (2002) recomenda que o treinamento periodizado precisa ser desempenhado para obtenção de força máxima, hipertrofia muscular e resistência muscular localizada. Essa periodização deve ser utilizada, não só por atletas e avançados, mas também por indivíduos que desempenhem o treinamento com pesos como parte de um treinamento geral (ACSM,2002), como por exemplo, praticantes de pesos em salas de musculação que desejam estética e saúde.

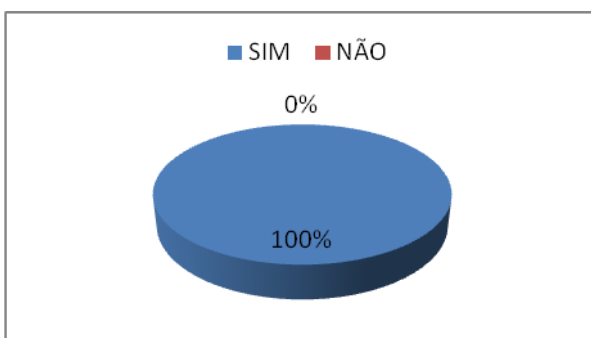


Dos profissionais entrevistados, 100% responderam que orientam o idoso para as cargas adequadas ao treinamento, já que como afirmam Steven Fleck e Roberto Simão (2008) defendem que o peso utilizado está intimamente

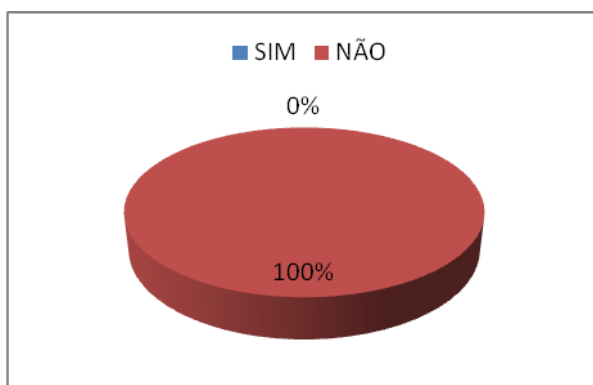
relacionado ao número de repetições em cada série. O método de tentativa e erro envolve simplesmente, aumento ou diminuição do peso usado em cada exercício ao longo de várias sessões de treinamento, até que se encontre o peso correto para determinada zona de treinamento ou número de repetições.



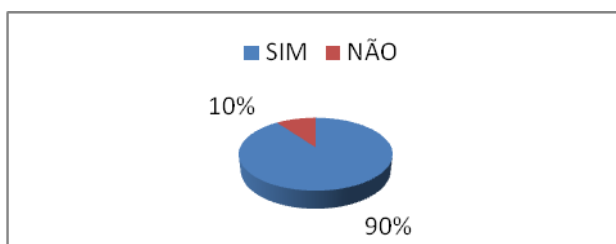
A respiração é de extrema importância durante a realização do exercício independentemente do esforço representado pela atividade, nunca se deve prender a respiração ao se realizar o exercício. Na questão de número treze (13), todos os profissionais responderam sim, quando perguntados se orientam os idosos a realizar a respiração correta, o que é confirmado na obra de Westcott e Tom Baechle(2001). O ato de prender a respiração pode provocar excessiva pressão interna, restringindo o fluxo sanguíneo e resultando em tontura e elevada pressão arterial. Deve-se evitar essas reações indesejáveis por meio de uma respiração contínua durante cada série de exercício.



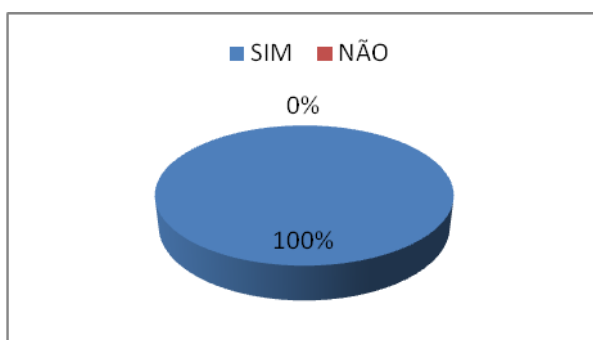
Todos os entrevistados responderam que não há brincadeiras dentro da sala de musculação, assim como afirma Lombardi e Troxel (1999), a maioria das lesões ocorridas nos treinamentos com pesos podem ser evitadas com uma supervisão apropriada.



Dos entrevistados, 10% responderam que não, e 90% que sim, afirmando ser de extrema importância seguir todas essas variáveis. E para garantir esta segurança é importante que a sala de treinamento tenha espaço suficiente para todos os praticantes, durante seus exercícios. Steven e Simão (2008).

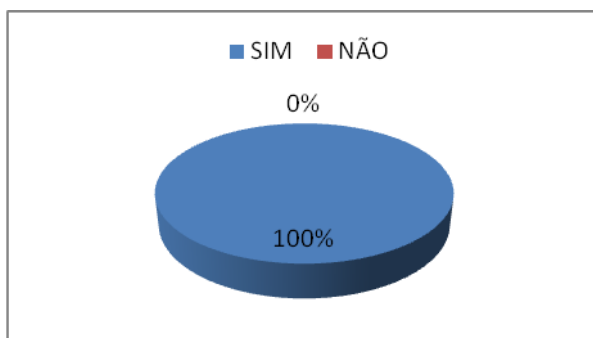


Dentre os participantes da pesquisa, 100% responderam que estão atentos à segurança do idoso. “Pois nem todas as sessões de treinamento com pesos são elaboradas da mesma forma no que se refere à aptidão física e aos objetivos almejados de cada indivíduo”. Steven Fleck e Roberto Simão (2008).

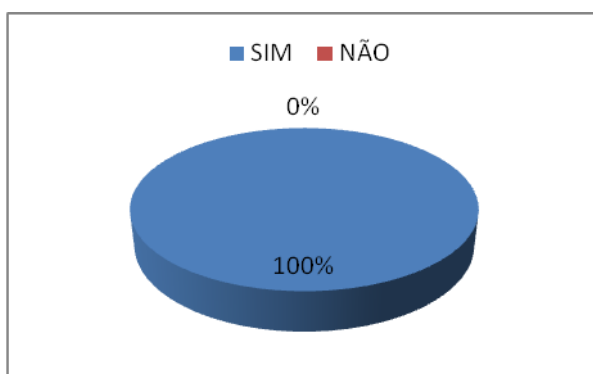


Todos entrevistados responderam que orientam os idosos a serem cuidadosos com os aparelhos para assegurar a segurança de cada um. O profissional deve possibilitar comentários técnicos durante sua presença na

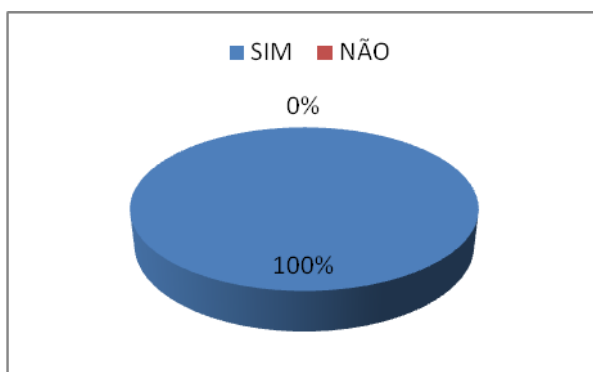
sala de musculação, porém uma das principais funções do profissional é orientar os alunos cuidadosamente. Westtcot e Tom Baechle (2001).



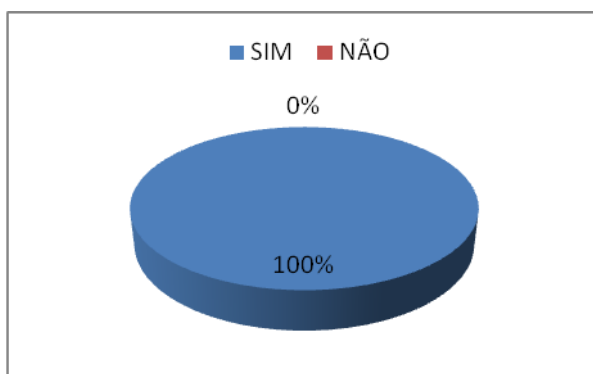
Dos entrevistados 100% dos profissionais se preocupam com a segurança dos idosos, o que é confirmado na obra de Steven Fleck e Roberto Simão (2008). Para garantir a segurança, é importante que a sala de treinamento tenha espaço suficiente para todos os praticantes durante seus exercícios.



Dos entrevistados 100%, se preocupam e asseguram que os aparelhos e bancos estão em perfeitas condições de uso; segundo Steven Fleck e Roberto Simão (2008), o funcionamento adequado do equipamento é necessário para garantir a segurança e a correta execução do exercício.



Dentre os entrevistados todos responderam que realizam avaliações periodicamente, já que é de extrema importância para compreensão e o acompanhamento dos resultados obtidos. Os exercícios de treinamento não são tão simples como parecem. Para conseguir experiências produtivas, é necessário preparar-se adequadamente e conduzir de forma apropriada cada sessão, sempre realizando avaliações periódicas juntamente com seu aluno. Westtcot e Tom Baechle(2001).



CONCLUSÃO

Esta pesquisa tem como objetivo avaliar e entender a qualificação do profissional de Educação Física no atendimento ao idoso, em dez (10) academias de Trindade, credenciadas no CREF no ano de 2012. Dentre os profissionais avaliados conclui-se que, apesar de terem conhecimento na área de atuação, nem todos os profissionais estão totalmente aptos para trabalhar com a terceira idade, visto que alguns entrevistados mostraram desconhecer informações importantes. Profissional qualificado dentro das academias é de extrema importância para a promoção da saúde e da qualidade de vida do idoso durante e após a prática de exercício físico.

Recomenda-se a realização deste mesmo tipo de estudo, usando a mesma população, idosos que procuram as academias, em outros locais, para ter certeza da realidade de outras regiões, e se a cultura, os hábitos e os costumes dessas regiões podem influenciar ou não nos resultados de cada indivíduo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICA COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACMS para os testes de esforço e sua prescrição** – 1997.

Arq. Bras. Cardiol. Ano 71 N – 06 – 1998.

CAGIGAL. **Atividade física e estilo de vida de idosos com idade de 60 A 69 anos.** 1981 – 1ª edição.

CARSTENSEN, L.L. **Motivação para o contato social ao longo do curso de vida: uma teoria da seletividade socioemocional.** In: NERI, A.L. (org) *Psicologia do Envelhecimento*. Campinas. Papirus, p. 111-144, 1995.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Resolução nº 046**, Rio de Janeiro, 2002.

COSTA, E. F. A.; PORTO, C. C.; SOARES, A. T. **Envelhecimento populacional brasileiro e o aprendizado de geriatria e gerontologia.**

Revista da Universidade Federal de Goiás; Ano V n. 2 dezembro, 2003.
EVANS E CAMPBELL FLECK E KRAMER. **Treinamento de força para idosos uma perspectiva de trabalho multidisciplinar.** Artigos de revisão – 1999 – www.efdesportes.com/revista digital - Buenos Aires ano 2010 – ano 82 março de 2006.

FEITOSA, WMN & NASCIMENTO, JV. **As competências específicas do profissional de Educação Física que atua na orientação de atividades físicas: um estudo Delphi.** R Bras Ci e Mov. 11(4): 19-26, 2003.

FLECK E KRAMER. **Fundamentos no treinamento de força muscular** – 1997 – 1ª edição.

FRONTEIRA FLECK S.J E JUNIOR A.F **Treinamento de força para fitness e saúde** - 2003 - 1ª EDIÇÃO.

GEIS, P. P. **Atividade Física e saúde na terceira idade: teoria e prática** / Pilar PONT GÉIS: trad. MAGDA SCHWARTZHAUPT CHAVES. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GHAMOUM. A. K. **Incidência de sedentarismo no tempo livre em professores de educação física.** Dissertação – Mestrado – UnB. 2009.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA 2010.
Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>> **Acesso em: 06 março 2012.**

KALACHE, A., MOBILY, K., RUBENSTEIN, L., LENK, J., O'HORA, M., WALLACE, R., et al. (1997). **Aging and health**. Journal of Aging and Physical Activity, 4, 103-104.

KOCHE. **FUNDAMENTOS DE METODOLOGIA CIENTIFICATEORIA DA CIENCIA E PRATICA DA PESQUISA**, 2006 - PÁG: 122.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2003.

OKUMA, S.S. **O idoso e a atividade física** - fundamentos e pesquisa. Campinas, S.P.: Papirus, 208 pp., 1998.

(OMS) **ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE**. – 1997.

Resolução nº 056, Rio de Janeiro, 2003.

ROUSSEAU J.J. **Civilização clássica: Grécia e Roma** – 1994.

ROBERTO SIMÃO, STEVEN FLECK. **Princípios Metodológicos para o Treinamento de Força**. 1ª Edição, 2008.

SHEPHARD, R, J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**, São Paulo: Phorte, 2003.

Silva, J. **Benefícios da musculação na terceira idade**. Jacobina: UNEB, 2010
Disponível em
<http://www.ebah.com.br/content/ABAAABT5IAF/beneficios-musculacao-na-terceira-idade> acesso em 16/11/2012

SOUSA, M^a S. C. **ATUAÇÃO NA ACADEMIA: Sugestão de avaliação e prescrição do programa de exercícios a partir do conhecimento e intervenção na saúde e performance humana**. Dep. de Educação Física da UFPB – 2011. Disponível em <http://www.laafisc.com.br/files/artigos/art03.pdf> acesso em 16/11/2012

WAYNE I. WESTCOTT e THOMAS R. BAECLHI apud LOMBARDI E TROXEL (1999). **Treinamento de força para terceira idade** – 1ª edição – 2001.

WAYNE I. WESTCOTT e THOMAS R. BAECLHI. **Treinamento de força para Terceira idade** – 2001 1ª edição Tufts university e university off Maryland.

STEVEN FLECK & ROBERTO SIMÃO apud RHEA e ALDERMAN(2004). **Força Princípios Metodológicos para o Treinamento**. 1º Edição, 2008.