

ANÁLISE DOS CONTEÚDOS PRESENTES NAS FICHAS DE TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO

ANALYSIS OF THE CONTENTS PRESENT IN THE MUSCULATION TRAINING RECORDS

Maicon Brasilino de Almeida ¹

Leandro Ferreira²

RESUMO: Com o crescente número de praticantes de musculação, torna-se necessário uma análise dos conteúdos presentes nas fichas de treinamento, pois a literatura acadêmica não apresenta estudos com foco no processo de ensino-aprendizagem. Objetivo do presente estudo foi analisar a dimensão conceitual do conteúdo presente nas fichas de treinamento de musculação. Foi realizada uma consulta junto ao cadastro do Conselho Regional de Educação Física (CREF-4) todos os estabelecimentos regularmente inscritos e com sede nas cidades de Bebedouro/SP, Monte Azul Paulista/SP e Viradouro/SP. A seguir foram coletadas e analisadas as fichas de treinamento dos estabelecimentos que oferecem musculação. Foram identificadas 35 empresas registradas no CONFEF; destas 5 não funcionam mais, 10 não oferecem musculação e 7 não atenderam a solicitação da pesquisa. Assim, foram analisadas as fichas de 13 empresas que oferecem a musculação. Verificou-se também que apenas 4 fichas apresentaram erros de conceitos, a incidência de erros foi entre 1,49 a 9,26%. A apresentação de neologismos, no qual se associam nomes de aparelhos, músculos e movimentos em um único termo é o conceito mais utilizado. A prevalência de erros conceituais é muito pequena.

Palavras-chaves: Aprendizagem. Ensino. Treinamento de Resistência.

ABSTRACT: *With the increasing number of strength training, it becomes necessary to analyze the contents available in the training sheets, since there is no academic literature does not present studies focused on the teaching-learning process. Objective of the present study was to analyze the conceptual dimension of the content present in the training sheets of Bodybuilding. A consultation was made with the register of the (CREF-4) all establishments regularly registered and headquartered in the. The following were collected and analyzed as training records of establishments that allow weight training. 35 companies registered with CONFEF were identified; These 5 no longer work, 10 is not required strength training and 7 do not meet the search request. Thus, they were analyzed as records of 13 companies that promote strength training. It was also verified that only 4 fiches presented errors of concepts, an incidence of errors for between 1.49 to 9.26%. The presentation of neologisms, without qualification associate names of apparatuses, muscles and movements in a single term and the most commonly used concept. A prevalence of conceptual errors is very small.*

Keywords: Learning. Teaching. Strength, Training.

¹ Graduando em Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, SP. E-mail: maiconbralmeyda@gmail.com

² Doutor em Ciências pela UNIFESP/EPM. Docente dos Cursos de Educação Física no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, SP.

1 INTRODUÇÃO

Ano após ano a população está adquirindo consciência da importância da prática de atividade física, seja para prevenção de doenças, para fins estéticos ou qualidade de vida, com isso a musculação tem um papel fundamental e traz inúmeros benefícios aos seus praticantes. Os termos treinamento de força, treinamento com pesos e treinamento resistido são outras formas de descrever essa modalidade de exercícios no qual exige que a musculatura se mova ou tente se mover contra uma resistência (TRANCOSO; FARINATTI, 2002; FLECK; KRAEMER, 2006; SIMÃO et al., 2006).

A população buscam programas de musculação esperam obter benefícios, a saúde e aptidão física, como aumento de força e de massa magra, diminuição de gordura corporal, melhora nas atividades esportivas e na vida diária (FLECK; KRAEMER, 2006).

De acordo com uma pesquisa elaborada pelo Ministério da Saúde, o percentual de entrevistados entre os anos de 2006 a 2013 que disseram praticar musculação aumentou em 50%. Com grande crescimento pela modalidade, observa-se um aumento expressivo no número de academias. Diante destas informações, a população tem buscado salas de musculação muitas vezes sem questionar os serviços oferecidos (ANTUNES, 2003).

Nas palavras de Barros (2000 apud ANTUNES, 2003) é fundamental que o profissional de Educação Física tenha conhecimento científico e técnico necessário para que possa atuar com uma postura ética e profissional em academias de ginástica e musculação, oferecendo serviços confiáveis e de qualidade. Segundo Antunes (2003) os profissionais de Educação Física devem estar em constante busca do conhecimento e do saber, conscientizando-se da importância de estarem em processo contínuo de aperfeiçoamento profissional para atenderem as necessidades do mercado. A prestação de serviço do profissional de Educação Física está muito além do ensinar a saber executar os exercícios de musculação; ele pode transmitir conhecimentos específicos da área e outros gerais relacionados à saúde.

Freitas (2013) investigou e concluiu que a literatura é escassa em relação ao processo de ensino-aprendizagem nas salas de musculação. Coll (1998) sugere que

os procedimentos de ensino sejam estruturados em três categorias que correspondem à dimensão conceitual, dimensão procedimental e dimensão atitudinal. Assim, a dimensão conceitual diz respeito ao que se deve saber, já a dimensão procedimental caracteriza-se como se deve fazer e pôr fim a dimensão atitudinal define como se deve ser. É evidente que os profissionais de Educação Física com graduação em bacharelado que atuam em academias ou em salas de ginástica não possuam conhecimento amplo das três dimensões, por se tratar de um tema muito abordado e enfatizado na licenciatura.

É importante entender como o treinamento resistido se enquadraria dentro dessas três dimensões; a dimensão conceitual contempla quais grupos musculares estão sendo acionados em determinado movimento, quais articulações estão envolvidas, quais os riscos fisiológicos da respiração realizada de forma incorreta e qual o nível do treinamento do aluno. Já na dimensão procedimental estão os procedimentos e técnicas dos movimentos, como postura, amplitude articular, respiração e orientações na variação do treinamento, como volume e intensidade. E na dimensão atitudinal pode ser sugerida como conteúdo a interação do aluno com os outros praticantes no ambiente da academia, comportamentos e atitudes. Assim é possível pensar, como esses conteúdos podem ser ensinados no ambiente da musculação? O presente estudo pretende mostrar que as dimensões conceituais estão constantemente sendo ensinadas na prática profissional.

Nas salas de musculação os profissionais de Educação Física adotam fichas de treinamento para orientar seus alunos. A ficha de treinamento é uma ferramenta que transmite boa parte dos conteúdos da dimensão conceitual. Mas será que as mesmas apresentam conceitos adequados em relação à musculação? Como estão sendo tratadas as nomenclaturas dos exercícios nas fichas de treinamento? As fichas de treinamento conseguem realmente transmitir os conceitos corretos e, assim, contemplar o ensino da dimensão conceitual?

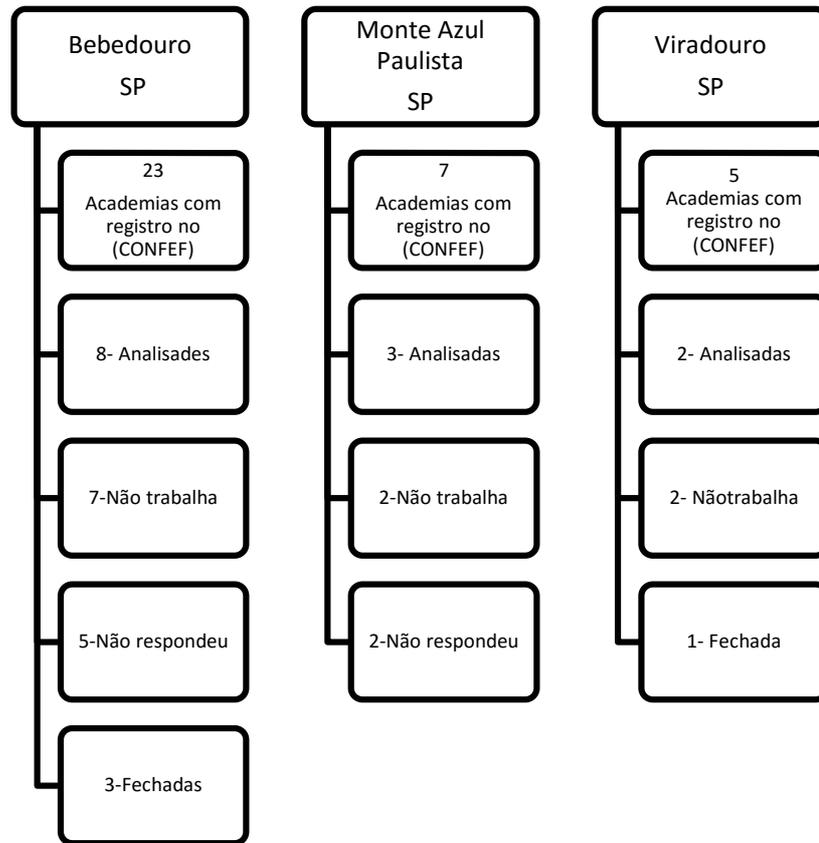
É possível perceber que não há uma padronização nas fichas de treinamento e que nem sempre os termos usados nas academias estão adequados. Assim, o presente estudo tem por objetivo fazer um levantamento das fichas de treinamento das academias e, com uma análise de conteúdo identificar como estão sendo utilizadas; se transmitem adequadamente os conteúdos da dimensão conceitual.

2 MATERIAIS E MÉTODO

O presente estudo é de caráter documental com característica descritiva. “Trata-se de um olhar questionador e crítico da atualidade que produz um pensar interrogante e estabelecido no espanto, no estranhamento, em um exercício constante de demolição de evidências” (LEMOS e CARDOSO JÚNIOR, 2009, p. 353). O material analisado foram fichas de treinamento de musculação em academias de uma determinada região.

2.1 Amostra

Para realização da análise nas fichas foram definidas as cidades de Bebedouro/SP, Monte Azul Paulista/SP e Viradouro/SP. O motivo pelo qual foi definido esta região é pelo fato da instituição UNIFAFIBE estar inserida nela. Amostra foi realizada em trinta e cinco academias, nem todas academias utilizam fichas de musculação com seus alunos, ou oferecem outras modalidades de exercícios como: dança, crossfit, treinamento funcional entre outros. Portanto para o presente foram analisadas apenas academias que trabalham com fichas de musculação. A figura 1 apresenta o fluxograma de seleção da amostra analisada.

FIGURA 1 - Fluxograma de cidade e academias incluídas

2.2 Procedimentos

Como se trata de uma análise de dados documentais, não foi necessário submeter à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário UNIFAFIBE. O levantamento das informações sobre os estabelecimentos foi realizado nos registros públicos do CONFED (Conselho Federal de Educação Física) disponibilizados no site do órgão. O site disponibiliza informações de contato de todas as pessoas jurídicas prestadores de serviços em atividade física; assim foram obtidos os dados das cidades pretendidas.

Após identificação dos estabelecimentos, por meio de contato telefônico ou pessoal foram identificados os estabelecimentos que oferecem musculação. A coleta das fichas de treinamento foi realizada pessoalmente ou por meio de solicitação aos profissionais ou usuários dos estabelecimentos.

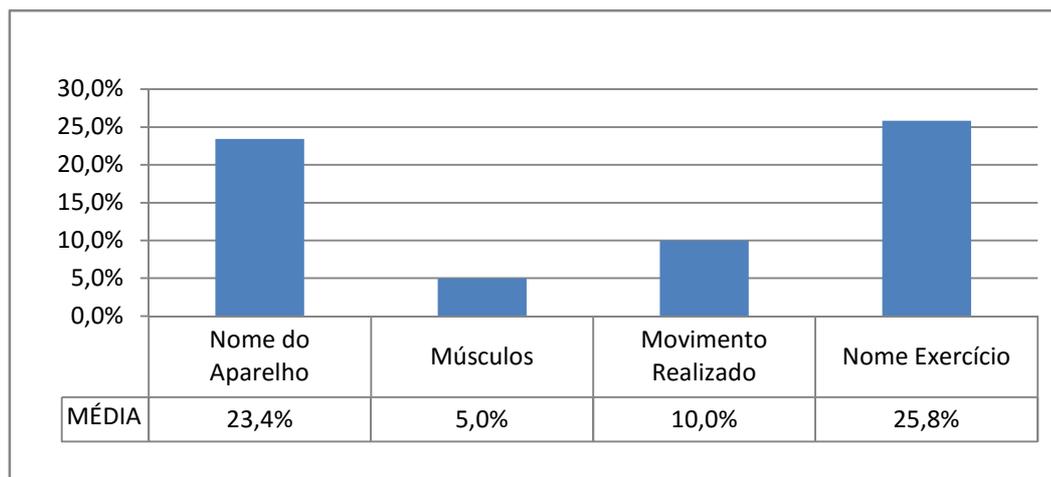
2.3 Análise dos dados

As análises das informações obtidas nas fichas de treinos foram individualizadas onde o intuito foi verificar as diversas nomenclaturas descritas nas fichas de treino. Essas foram classificadas em 7 grupos. As nomenclaturas como nome de aparelho, músculos, movimentos realizados e nomes de exercícios foram identificadas correspondente a 4 grupos distintos. Também foram identificados outros três grupos de neologismo que são amplamente utilizados, quais sejam: músculo + aparelho/equipamentos (Tríceps Pulley, p.ex.), movimento + aparelho/equipamento (Elevação Frontal Cross, p.ex.), exercício + aparelho/equipamento (Agachamento Hack, p.ex.). Assim, foram identificadas a incidência de nomenclaturas em cada um desses sete grupos. Alguns exemplos das classificações estão apresentados no ANEXO 1.

3 RESULTADOS

O presente estudo teve como objetivo analisar como está descrito e classificado as nomenclaturas das fichas de treinamentos nas academias de musculação nas cidades de Bebedouro/SP, Monte Azul Paulista/SP e Viradouro/SP. Os resultados obtidos foram analisados e serão discutidos a seguir. A classificação das nomenclaturas e os resultados estão apresentados nos gráficos 1 e 2.

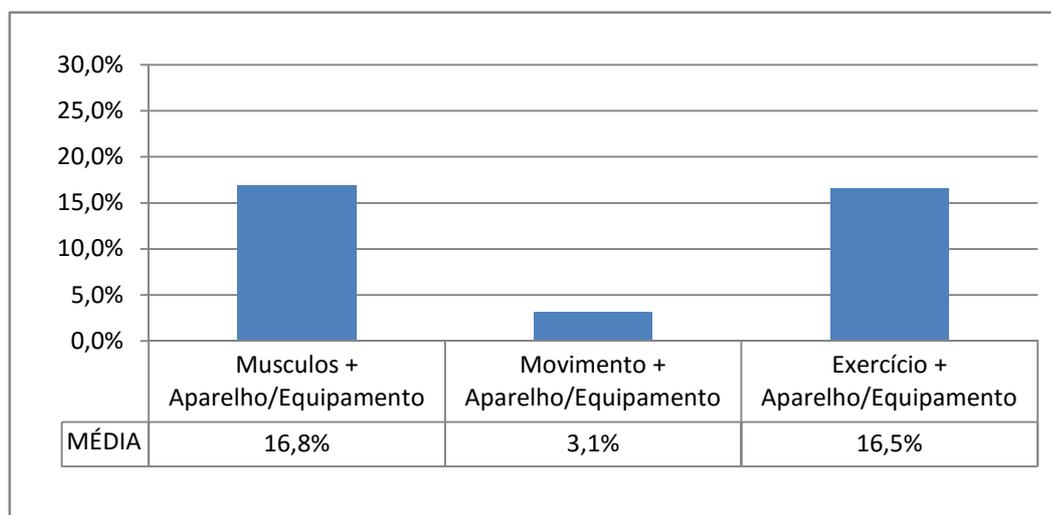
GRÁFICO 1 - Nomenclaturas das fichas de treinamento



É possível verificar que há uma variação e não há uma padronização nos termos utilizados para elaboração de uma ficha de treinamento na musculação. O gráfico 1 mostra que os nomes simples, que dizem respeito direto ao aparelho, movimento, exercício ou músculos, possuem uma incidência abaixo de 30% na descrição das fichas.

Por outro lado, é possível notar que as fichas apresentam neologismo já incorporados em todas elas. O gráfico 2 apresenta a incidência desses neologismos.

GRÁFICO 2 - Classes de neologismos observadas nas fichas de treinamento.



Foi possível observar que as fichas apresentam neologismos formados pelas combinações de nomes de músculos, equipamento/aparelho e exercícios. Juntas, as três classes de neologismo encontradas podem ser consideradas a categoria com maior incidência nas fichas.

Além de identificar e classificar os conceitos presentes nas fichas de treinamento, o presente estudo buscou também identificar as falhas nesses conceitos. Termos simples ou neologismo foram analisados para identificação de possíveis erros. Esses resultados estão apresentados na tabela 1.

TABELA 1- Erros apresentado nas nomenclaturas por academia analisada.

Academias	Erros
1	*
2	9,26%
3	*
4	1,64%
5	*
6	1,89%
7	*
8	*
9	1,49%
10	*
11	*
12	*
13	*

* sem erros

É possível notar que a incidência de erros é muito pequena; apenas em quatro fichas de treinamento foram observados erros. Dentre essas, a incidência ficou entre 1,49% e 9,26% dos conceitos identificados. O Quadro 1 apresenta os erros identificados.

QUADRO 1. Nomenclatura erradas identificadas

Termos identificados
Extensão de Tríceps
Extensão de Pernas
Flexão de Pernas
Flexão de Pernas em Pé
Manguito Rotador
Contração de quadril
Fly com Halteres
Fly no Banco

A nomenclatura correta, bem como os demais resultados serão discutidos no capítulo que segue.

4 DISCUSSÃO

Com o aumento no número de praticantes nas academias de musculação, tornou-se imprescindível a verificação dos conteúdos presentes nas fichas de treinamento. A popularidade da musculação tornou-se crescente devido as diversas pesquisas que apresentam melhoras no desempenho e na saúde (SIMÃO, 2013).

Segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2002) é altamente recomendado a prática desta modalidade para atletas e não atletas na melhora do condicionamento físico.

Nas palavras de Silva *et al.* (2013), o profissional de educação física pode estabelecer uma relação de ensino que extrapole apenas a prática de exercício físico, levando em consideração que a musculação apresenta um equilíbrio biológico para corpo, no entanto é possível enfatizar o aprendizado para níveis cognitivos, afetivos e sociais.

Ainda nas palavras de Silva *et al.* (2013), deixa claro que nas salas de musculação, o profissional com comportamento pedagógico de ensino, pode auxiliar seus alunos no processo de ensino aprendizagem, com o foco na dimensão conceitual do saber e não levando apenas ao aspecto procedimental, e assim deixando de lado a visão culturalmente adotada nas salas de musculação como meramente instrutores, sendo que o mesmo teve que passar por etapas didáticas de planejamento e no ensino.

Podemos reforçar no estudo apresentado de Rabelo e Garcia (2006), a importância do processo de ensino aprendizado contínuo através da pedagogia e andragogia nas salas de musculação, pois alguns alunos querem ou precisam de mais atenção, orientação e interação, certamente as salas de musculação terão que se antecipar a essas novas necessidades da sociedade com contínuo aperfeiçoamento nos aspectos da pedagogia e andragogia, para assim garantir uma melhor aula para seus alunos. Desta forma a relação professor aluno exige assumir desafios, articular ações, complexa rede de cultura, posicionamento e competências. Vale ressaltar que o termo andragogia foi criado para fazer menção à um ensino de adultos. Estes últimos são maioria nas salas de musculação; os adultos estarão constantemente aprendendo conceitos por meios das fichas de treino.

A ficha de treino é uma das vias de comunicação entre professor e aluno, porque nela encontram-se informações importantes para orientação de um treinamento. A prescrição por meio das fichas é amplamente utilizada na prática profissional e nos estudos acadêmicos para avaliação de força em idosos (AGUIAR *et al.* 2014).

Para Rangel *et al.* (2008), o processo de ensino aprendido é fundamental para qualidade na formação do aluno. O profissional também ensina nas academias. Os conceitos indicados nas fichas de treinos serão aprendidos pelos praticantes. Se esses conceitos estiverem errados, esse conhecimento será assim aprendido. Entretanto o que podemos verificar é que não existe na literatura acadêmica, e na prática profissional, um padrão quanto aos termos descritos e presentes nas fichas de musculação. O presente estudo também, não quer que as fichas sejam todas padronizadas longe disso. O que o presente estudo quis foi identificar se os conceitos utilizados estão tecnicamente corretos.

Souza *et al.* (2016), verificaram as nomenclaturas existentes no pilates, e concluíram que também não há uma padronização dos termos descritos, porém no referido estudo, os autores salientaram que é fundamental uma padronização.

Jackson *et al.* (2013), confirmam que não há uma padronização das nomenclaturas dos exercícios de musculação e entre os profissionais da área.

Atualmente com avanço da tecnologia é possível observar outras ferramentas como uma forma de orientar os alunos na musculação, que são os casos dos aplicativos adotados por algumas academias (PASQUALINOTTI, 2017). Para esse último, a criação de softwares é essencial para promover orientações dos procedimentos para a realização dos exercícios, possibilitando aos profissionais da área (ou demais praticantes) ampliarem seus conhecimentos, tornando-se assim obsoletas as tradicionais fichas. A transmissão de conteúdos conceituais pode então ser realizada por essas novas tecnologias.

Contrário à uma tendência atual movida pelos avanços tecnológicos, é possível perceber que a ficha ainda é um dos métodos mais utilizados na prática profissional. Entretanto alguns termos descritos nas fichas estão incorretos.

Foram identificados os termos “flexão de pernas”, “extensão de pernas”, “flexão de pernas em pé” e “Extensão de Tríceps”. Segundo Histop; Montgomery (1996), o nome do movimento deve fazer referência a articulação; neste caso os

termos corretos são “flexão de joelho”, “extensão de joelhos”, “flexão de joelho em pé” e “Extensão de cotovelo”.

Também foram identificados termos como “Contração de quadril” e “Manquito rotador”. Conforme Histop; Montgomery (1996), o correto seria “Extensão do Quadril” ou “flexão do quadril” e “Rotação Interna e Externa do Ombro”. Manquito rotador não é um nome de músculo, tão pouco de um movimento. Ele consiste no nome de um grupo de músculos, quais sejam: supraespinhoso, infraespinhoso, redondo menor e subescapular. Esse conjunto de músculos é o principal estabilizador da articulação glenoumeral, ou ombro (BUSSO, 2004).

Outro termo de nomenclatura também muito usado nas fichas, porém de uma forma incorreta é o “Fly”. Por algum motivo esse termo foi inicialmente utilizado para descrever o movimento de supino realizado com pesos livres. Graham (2000) descreve a técnica desse movimento, que em inglês se chama “*dumbbell bench press*”. Então, o nome correto, em português deveria ser supino com halteres. No entanto, de forma equivocada esse movimento é chamado de “Fly”.

Essa confusão pode ser explicada por meio de outro exercício que em inglês se denomina “*Dumbbell Fly*” (WELSCH et al., 2005). A expressão “fly” provavelmente deriva desse exercício, que na realidade convencionou-se chamar em português de “crucifixo”. Em resumo, os exercícios denominados como “fly” deveriam ser o que tradicionalmente se denominam de “crucifixo”; enquanto os exercícios que tradicionalmente se denominam como “fly”, poderiam ser chamados de supino com halteres.

Assim sendo, o presente estudo levanta a seguinte questão: de quem é a responsabilidade pela supervisão dos conceitos das fichas? O profissional de educação física que prescreve e orienta ou o profissional que responde como responsável técnico?

Para responder está pergunta recorreremos a resolução do CONFEF nº 134/2007, onde nos mostra claramente a forma de atuação do responsável técnico nos estabelecimentos de pessoa jurídica. O responsável técnico deve ser um profissional de Educação Física, devidamente registrado no conselho e responde por todos os aspectos técnicos, organizacionais e éticos. Ele é o responsável primário sobre a prestação de serviço, em todos os aspectos inerente à atuação do

profissional de Educação Física. Por outro lado, o profissional também deve ter conhecimento específico para auxiliar nas funções dos responsáveis técnicos.

Assim podemos concluir que há uma dupla responsabilidade tanto do responsável técnico, quando do profissional de educação física no âmbito das suas funções nas salas e academias de musculação. O responsável técnico deve elaborar a ficha de treinamento; enquanto o profissional orientador deve alertar ao responsável técnico sobre possíveis falhas nas mesmas.

5 CONCLUSÃO

A apresentação de neologismos, no qual se associam nomes de aparelhos, músculos e movimentos em um único termo é o conceito mais utilizado. A prevalência de erros conceituais entre 1,49% e 9,26% é muito pequena. No entanto, deve ser de responsabilidades dos profissionais a correção desses conceitos.

Com a realização da pesquisa foi possível identificar se estão corretos os conceitos transmitidos por meio das fichas de musculação. Também foi possível identificar as possíveis falhas e, assim, alertar os profissionais sobre a importância das fichas de treinamento no processo de ensino-aprendizagem.

O estudo também possibilitará uma reflexão dos profissionais que atuam nas salas de musculação sobre as possibilidades de ensino na modalidade, não só nos aspectos procedimentais, mas nas outras dimensões também. Pode servir de estímulo para uma constante atualização e capacitação dos profissionais.

Este trabalho não teve como intuito modificar o que já vem sendo aplicados, porém possivelmente possibilitará o auxílio correto no ensino-aprendizagem da dimensão conceitual nas fichas de treinamento na musculação.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Pedro de Paula Leite et al. Avaliação da influência do treinamento resistido de força em idosos. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 201-217, set. 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/22153>. Acesso em: 24 out. 2017.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand on progression models in resistance training of healthy adults. **Medicine Science Sports Exercise**, v.34, n.2, p.364-380, 2002

ANTUNES, A. C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. **EFDEPORTES**, Buenos Aires, ano 9, n. 60, maio 2003. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm>>. Acesso em: 10 abr. 2017.

BUSSO, G.L. Proposta Preventiva para Laceração no Manguito Rotador de Nadadores. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.12, n.3, p. 39-45, 2004.

COLL, C; POZO, J. I.; SARABIA, B; VALLS, E. **Os conteúdos na reforma**: ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes. Porto Alegre: Artmed, 1998.

FLECK, S. J; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

SIMÃO, R.; CÁCERES, M. S.; BURGER, F.; KOVALCZYK, L.; LEMOS, A. Teste de 1RM e prescrição de exercícios resistidos. **Arquivos em Movimento**, v. 2, p. 55-63, 2006.

HISTOP, Helen J; MONTGOMERY, Jaqueline. **Provas de Função Muscular**: técnicas de exame manual. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A, 1996

GRAHAM, J. F. Dumbbell Bench Press. **Strength & Conditioning Journal**, v.22, p. 71, ago. 2000.

JACKSON, MC. et al. Towards Standardization of the Nomenclature of Resistance Training Exercises. **Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 27, p. 1441-1449, mai. 2013.

PASQUALINOTTI, C.F. Aplicativo digital como guia prático de exercícios de equilíbrio utilizando a cama elástica. Londrina, 2017

RABELO, J.; GARCIA, A. Pedagogia e andragogia na sala de musculação. **EFDEPORTES**, Buenos Aires, ano 10, n. 94, março 2006. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd94/pedag.htm>>. Acesso em: 22 out. 2017.

RANGEL, I.C.A. et al. Educação Física Escolar e multiculturalismo: possibilidades pedagógicas. **Motriz**, Rio Claro, v.14 n.2 p.156-167, abr./jun. 2008.

SILVA, J. *at al.* As academias de musculação como espaços educativos não formais. **Educação Física em Revista**, v.7, n.2 p. 03-17, 2013.

TRANCOSO, E. S. A. F.; FARINATTI, P. T. V. Efeitos de 12 semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de mulheres com mais de 60 anos de idade. **Revista Paulista de educação Física**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 220-229, jul./dez. 2002.

WELSCH, E.A.; BIRD, M.; MAYHEW, J.L. Electromyographic activity of the pectoral major and anterior deltoid muscles during three upper- body lifts, **Journal of Strength & Conditioning Research**. v. 19, p, 449-452, 2005.