

## O conceito de *fitness* e o planejamento do treinamento para a *performance* ótima em academias de ginástica

The concept of fitness and the training planing for optimal performance in health club

**Amandio Aristides Rihan Gerales**

Universidade Federal de Alagoas; Universidade Castelo Branco

**Estélio H. M. Dantas**

Universidade Castelo Branco

### RESUMO

O número de academias, em todo o Brasil, tem crescido de uma forma impressionante. Infelizmente, os dados estatísticos disponíveis não são exatos por não existir um órgão que coordene e regulamente essa atividade. Entretanto, de uma forma empírica, pode-se estabelecer a grandeza desse fenômeno quando percebe-se o aumento progressivo do número de academias em grandes e pequenos centros ou quando, em conversas sociais, se pergunta aos amigos ou conhecidos em que academia eles "malham". A resposta, com certeza, espantará os interessados. Essas constatações só vêm a corroborar a necessidade do embasamento científico para os profissionais que lidam com a área. Além disso, a realidade é que, em países semelhantes ao Brasil, as academias representam um dos poucos lugares, senão os únicos, onde o indivíduo sedentário, classificado como adulto jovem e saudável, pode praticar atividade física dirigida e coordenada. Torna-se clara e indispensável a responsabilidade dos profissionais que atuam na área de treinamento e condicionamento, principalmente em relação aos praticantes de atividades físicas em academias. É de suma importância que sejam estabelecidos, de forma adequada e consciente, os objetivos e a filosofia de trabalho para o planejamento do treinamento, visando uma ótima performance. Esse ensaio foi elaborado com o objetivo de classificar e demonstrar as prioridades que devem e podem ser respeitadas, classificar o conceito de Fitness, no trabalho de treinamento e condicionamento da população de adultos jovens e saudáveis em academias e, como pode se estabelecer as metas e objetivos para a melhora ou manutenção da ótima performance, principalmente na área das atividades físicas em academias.

**Palavras Chave:** Performance ótima, Condicionamento Físico, Fitness.

### ABSTRACT

The number of gyms in Brazil has been growing impressively. Unfortunately, the statistical data are not exact, because there isn't an institution that regularly coordinates this activity. However, under an empirical view, the size of this phenomenon can be established by observing the increasing number of gym centers in big and small cities, or in social events, when people ask each other where they usually work-out. The answer probably will be surprisingly. This evidence only confirms the necessity of scientific base for professionals that work in this area. Furthermore, the reality is that in similar countries like Brazil, the gym center is one of the few places where sedentary people, healthy young adults can practice a coordinated and oriented physical activity. The responsibility of professionals that work in the area of training and conditioning is being indispensable, mainly in relation to the physical activity practitioners in gyms. It is of undoubtedly importance that the objectives and the philosophy of work for the training planning ought to be established in an adequate and conscious way, aiming an excellent performance. This study was prepared with the aim of classifying and demonstrating the priorities that must and can be respected, to classify the concept of fitness in the work of training and conditioning young and healthy adults, and how to establish goals and objectives for the improvement and maintenance of an excellent performance, mainly in the area of physical activity in gym centers.

**Key Words:** Optimal Performance, Physical conditioning, Fitness,



## INTRODUÇÃO

Os motivos e a evolução dos métodos e objetivos que levam o homem à busca da atividade física, vêm de épocas remotas. O conceito de totalidade orgânica tem ganho adeptos desde a antiga Grécia. CLARKE (1976) cita que no século V antes de Cristo, os atenienses reconheciam a necessidade do equilíbrio mental, social e físico. Os mesmos ideais foram apregoados, diversos séculos mais tarde, por filósofos europeus como Locke e Rousseau.

Essa perspectiva na antiguidade clássica não era exclusividade dos gregos já que Juvenal, no mundo Romano, no século I da Era Cristã, apregoava essas necessidades através de *mens sana in corpore sano*.

A preocupação com o desempenho físico, na era contemporânea, teve seu início no período compreendido entre a Guerra Civil Americana e a Primeira Guerra Mundial, época em que os estudiosos do assunto eram médicos e seu objetivo principal, resumia-se em apenas um *corpo funcional* para a batalha. O período que se seguiu, após a Segunda Grande Guerra, onde a democracia necessitava defender seus ideais perante o desafio imposto pelo nazismo e o fascismo, representou um grande salto no desenvolvimento da educação física.

O último importante período de confronto de desempenho físico entre os Estados Unidos e outras potências teve seu ápice nos estudos comparativos do Dr. Hans Kraus e associados, que compararam o desempenho dos jovens estudantes americanos com o dos estudantes europeus (austríacos, italianos e suíços) da mesma idade. O resultado dessa pesquisa demonstrou um nível de desempenho superior para os europeus, provocando a insatisfação dos dirigentes americanos a tal ponto que, em 1950, foi criado o *President's Council on Physical Fitness and Sports*, órgão que tinha como objetivo informar e alertar à população americana sobre o perigo nacional desses resultados e acionar, dinamicamente, um ofensivo programa de longo prazo, a fim de solucionar tal problema. As guerras acabaram, a eminência de confrontos belicosos entre as grandes potências é remoto, a necessidade

de hegemonia física restringe-se, quase que exclusivamente, às olimpíadas e, no entanto, percebemos um interesse crescente voltado para a prática da atividade física.

Inúmeras desconfianças antigas foram ratificadas por pesquisas recentes que têm demonstrado o comprovado valor da atividade física, juntamente com outros fatores (nutrição adequada, mudança de hábitos, etc.), como promotora e mantenedora da saúde.

## SAÚDE É/E MOVIMENTO

Dentre as várias doenças que acometem o homem moderno, a hipocinesia é considerada, por alguns autores, como sendo a maior responsável, indiretamente, da *causa mortis* nos países civilizados. Tal constatação provoca indignação e preocupação entre os estudiosos do assunto. SHARKEY (1997) cita que

*(...) nós começamos como uma vigorosa nação de fazendeiros, mineiros, madeiros, operários e mercadores; sobrevivemos à revolução, à guerra civil, e à revolução industrial; migramos através do continente, e continuamos a ter sucesso a despeito das duas grandes guerras mundiais e da depressão. Hoje, a despeito de várias décadas de progresso econômico, estamos ganhando a reputação de ser um país de portadores de excesso de peso, preguiçosos, complacentes, satisfeitos em passar horas com fast food, televisão e vídeo games. Viemos a ser a nação mais gorda do mundo, com 1/3 de nossa população adulta classificada como obesa. Nosso sistema educacional está sofrendo de negligência, e nós somos o único país desenvolvido que ignorou a necessidade universal de cuidar da saúde. Nós temos desenvolvido bem estar e programas de desemprego que desencorajam o trabalho, e muitos dentre nós perderam o senso de responsabilidade de seus atos, esperando que outros carreguem os custos de nossos maus hábitos e erros pessoais.*

Nos últimos 25 anos, a medicina, principalmente a fisiologia, teve um avanço enorme em relação às outras ciências; no entanto, as doenças ligadas à hipocinesia ainda são as maiores responsáveis pela mortalidade nos Estados Uni-



dos (250.000 óbitos/ano). Este fato, além de consternador, gera um imenso prejuízo para a economia, tanto a doméstica quanto a do país, uma vez que indivíduos produtivos deixam de produzir precocemente.

Torna-se claro, nos dias atuais, que o maior motivo e incentivo para a prática da atividade física reside em sua relevância, cientificamente comprovada, como coadjuvante na aquisição e manutenção da saúde.

Países do primeiro mundo, principalmente os da Europa, possuem macro programas de atividade física, direcionados à população de todas as faixas etárias, como os trabalhos de *circuit training*, realizados em áreas públicas, na Suíça, Bélgica, Alemanha, dentre outros (ROCHA e et al., 1972). Em nosso país, isso não acontece devido a vários fatores como desigualdade social, cultural, estratificação da economia e, principalmente, o desinteresse com o nível de aptidão da população. Entretanto, a mídia (agora, global) não permite, mesmo aos mais desatentos ou desinformados membros de nossa sociedade, desconhecer os efeitos benéficos da atividade física praticada regularmente. Por este motivo, cresce o número de pessoas aderindo à prática de alguma atividade física. Esse fato pode ser observado através do número de pessoas caminhando/correndo nos parques, praias e locais públicos, pela oferta de diferentes atividades praticadas em clubes e similares e, em nosso caso particular, pelo aumento crescente da população das academias de ginástica.

Iniciou-se a era do *Fitness* (nas décadas de 70 e 80 era o “mexa-se”). A idéia não é competir, mas sim aumentar, de forma saudável e proveitosa, o nível de qualidade e longevidade da vida do cidadão comum.

## ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS

A atividade física, para que produza efeitos benéficos em seus praticantes, necessita ser escolhida, aprendida, apreciada e, principalmente, dosada em intensidade e volume, além de ser adequada para cada tipo de participante, de grupo e dos objetivos propostos. Quer se dizer com isso que, além dos princípios científicos do

treinamento desportivo, outros importantes critérios devem ser empregados e respeitados.

Na realidade, não interessa o método utilizado pela academia (*aerobics*, corrida, ciclos, *step training*, musculação e outros); o que interessa, é se esses métodos têm verdadeira fundamentação científica e, principalmente, se o profissional tem bom senso no momento da escolha do método de trabalho, no sentido de atender à realidade e à necessidade do grupo objetivado. Não é o método o principal norteador do trabalho, mas sim o seu objetivo, sua utilização e sua eficiência comprovada.

Teórica e praticamente, os indivíduos mais habilitados para coordenar a prática de atividades físicas, de qualquer tipo, são os professores de educação física, cuja formação é, ou deveria ser, adequada para tal fim. Na impossibilidade de se tornar público, o direito à melhora da aptidão ou *Fitness*, pois demanda investimentos e interesse governamental, as academias de ginástica, espalhadas por todos os bairros e cidades do Brasil, assumem importância determinante nessa área. Pode-se afirmar que, hoje em dia, muitas academias representam um centro de condicionamento de alta eficiência, oferecendo e apresentando um trabalho cuidadoso, eficaz, e de caráter multidisciplinar, já que muitas delas possuem departamentos de avaliação funcional, médico e de nutrição que não se restringem às maiores e mais bem equipadas, pois são serviços oferecidos pela maioria das academias com profissionais competentes.

O método de treinamento ou condicionamento é um parâmetro importante na escolha da atividade, entretanto, outros parâmetros e critérios, são tanto, ou mais, importantes. O primeiro passo na construção de uma filosofia de trabalho é o estabelecimento de objetivos e normas, ou seja, a verdadeira realização e confirmação do paradigma dominante nessa área, desde a década de 80 (DANTAS, 1997).

Ao aceitar-se o novo/velho paradigma de que as doenças ligadas à hipocinesia, principalmente a obesidade, são responsáveis pelo imenso índice de óbitos nos países desenvolvidos, têm-se o direito, a necessidade e o dever de es-



tabelecer objetivos, metas, métodos, enfim, um plano de trabalho adequado e eficiente para combater essa situação. O processo da avaliação, juntamente com os seus instrumentos (testes, medidas, normas e outros), torna-se imprescindível em sua capacidade de fornecer subsídios para a formulação dos objetivos, metas e métodos a serem desenvolvidos.

Os testes formativos e somativos na academia são de grande importância para o processo, não só do aluno, mas também da eficiência do método escolhido, assim como, da eficiência e dedicação do próprio profissional que atua na área. O que se quer dizer é que, para iniciar um determinado trabalho, é importante saber o que existe de real e objetivo, para que se possa traçar as estratégias necessárias para a manutenção ou incremento das qualidades e, principalmente, para a erradicação das deficiências.

Como exemplo, cita-se o trabalho realizado por GERALDES (1993) que constatou, em pesquisa realizada em duas academias, uma no Rio de Janeiro e outra em Maceió, entre 1990 e 1994, que um grande percentual da população que freqüentava as academias pesquisadas, tinha como objetivo a estética, principalmente no que se referia ao emagrecimento. Esse interesse estético coincidiu com os resultados das avaliações da composição corporal dos 2.300 alunos pesquisados, já que mais de 50% da população estudada eram indivíduos com percentuais de gordura acima do nível considerado saudável.

Os resultados da citada pesquisa comprovaram, pelo menos na população que freqüentava aquelas academias, a hipótese de que um percentual elevado da população dos grandes centros, está acima do peso ideal, ou é portadora de obesidade em diferentes níveis, além de auxiliarem o profissional a definir os objetivos, os parâmetros, os métodos mais eficientes e a elaboração de normas padronizadas para os objetivos propostos para determinada população.

## O CONCEITO DE *FITNESS*

Se a maioria dos alunos que procuram a academia de ginástica são considerados acima

do peso ideal com relação à gordura (“gordos”), ou obesos, e tendo a obesidade a importância que tem, torna-se lógico que, dentre os principais objetivos da academia, o controle desse fator ocupará lugar de destaque.

É importante aproveitar as informações daqueles que criticam as academias de ginástica, por ser, na opinião deles, paralisados pelos seus próprios paradigmas, um ambiente de estética e vaidade. Deve-se lembrar, a todos, que a estética também pode ser conseguida através da aquisição de parâmetros de saúde. A magreza, embora seja um padrão de beleza e estética, dentro de certo limite, é considerada uma promotora de saúde e longevidade. Principalmente, se foi conseguida através de exercícios físicos e dieta adequada. O tônus muscular, tão ambicionado pelos padrões de estética, é a representação indireta da força e da resistência muscular localizada. Enfim, não é necessário que o trabalho em academias seja aprovado por quem o critica (os críticos não deixarão de existir) mas sim, seja direcionado para a obtenção do bem estar, da higiene, do desenvolvimento psicomotor, afetivo e cognitivo, e principalmente, continue a oferecer uma forma alegre, eficaz e objetiva de condicionamento e aptidão.

Um eficiente planejamento e a formulação de uma filosofia de trabalho em academia, relacionam-se com a eficiência ou deficiência de cada indivíduo ou grupo em relação a diversos parâmetros. Os americanos foram muito felizes na escolha de um termo - *Fitness* - que caracteriza os objetivos e a formulação de planejamento de atividade física para a população de adultos jovens saudáveis. O *Fitness* está relacionado a vários fatores como comportamento saudável, bem estar, longevidade, bem viver, enfim, à saúde.

Em relação ao comportamento saudável, pode-se reportar os estudos publicados pelos pesquisadores do *Human Population Laboratory of the California Department of Health*, citados por SHARKEY (1997), que publicaram uma lista dos sete principais hábitos associados com a saúde e a longevidade:

### 1. Prática de exercícios regulares



**2. Sono adequado**

**3. Alimentação adequada pela manhã (café-da-manhã)**

**4. Refeições regulares**

**5. Controle do peso corporal**

**6. Abstinência de fumo e outras drogas**

**7. Uso moderado ou abstinência de álcool**

No mesmo estudo, os autores citam que um homem pode aumentar em até onze anos a sua expectativa de vida, enquanto uma mulher em até sete anos, bastando para isso que sejam respeitados, diariamente, os sete hábitos propostos.

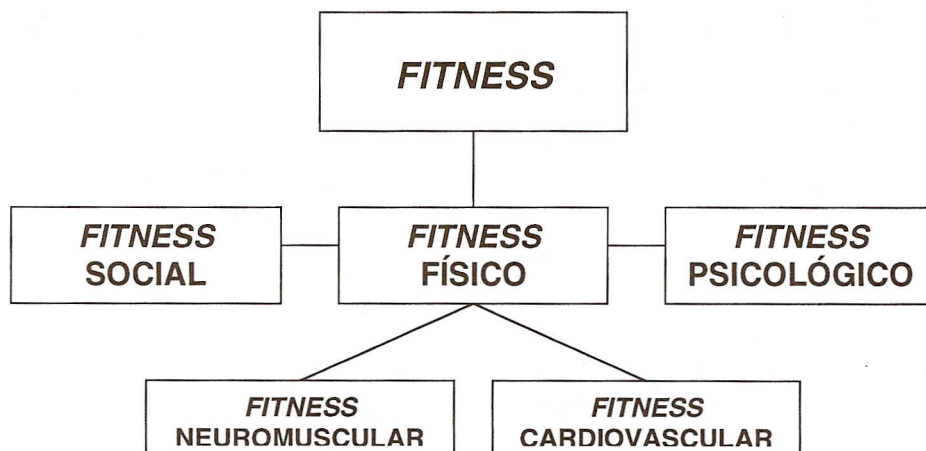
Em relação ao termo *Fitness*, MORROW e et al. (1995) citam que, por sua característica multifacetada, uma definição efetiva desse termo possa ser simplista, grosseira e incompleta. O presente estudo, se apoia na definição proposta por CLARKE (1976): *é a habilidade de suportar as tarefas diárias com vigor e atenção, sem fadiga exagerada e com ampla energia para aproveitar os períodos de folga e ainda, ser apto a enfrentar situações de emergência não previstas*”.

Para uma melhor compreensão do que seja *Fitness*, alguns autores (MORROW, 1995; SHARKEY, 1997; HOWLEY e et al., 1997) admitem a possibilidade de algum tipo de classificação. A maioria concorda que o *Fitness* pode ser classificado em três grandes áreas, que podem ser expressas da seguinte maneira (ilustração 1).

É importante lembrar que, principalmente, três fatores: objetivo dos testes; objetivo do treinamento; e população de interesse, provêm a estrutura que define o que seja o *Fitness* físico para cada grupo de pessoas. Na realidade, cada diferente grupo, pode possuir diferentes objetivos; por esse motivo, os objetivos que compõem o *Fitness*, estão correlacionados com os resultados dos testes de uma determinada população específica. Por isso, pode-se definir o *Fitness* físico, com base em quem, e quais valências serão avaliadas e treinadas. No caso das academias de ginástica e musculação, esse *Fitness* dependerá da característica da sua clientela/população. Nesse estudo particular, a população objetivada é composta, em sua grande maioria, por jovens e adultos jovens saudáveis. Por esse motivo, a definição de *Fitness* físico, escolhida para o presente ensaio, é a proposta por PATE, em 1988, e apoiada pelo *American College of Sports Medicine (ACMS)*, que diz que o *Physical Fitness refere-se à obtenção ou manutenção dos componentes da aptidão física, correlacionados com uma boa ou elevada saúde, sendo necessários para realizar as tarefas diárias e se confrontar com os desafios esperados ou inesperados*.

Essa definição demonstra sua consistência quando se identificam os fatores ou variáveis da aptidão física correlacionados com a saúde. As evidências que suportam esses fatores, advêm do estudo da epidemiologia, ciência que exami-

**ILUSTRAÇÃO 1 - Dimensões do Fitness**





na a incidência, frequência e distribuição das doenças. Várias conclusões e referências tem sido derivadas de importantes estudos epidemiológicos, como o estudo de CASPERSEN (1989), citado por SHARKEY (1997), demonstrando que populações fisicamente ativas têm menor risco relativo de desenvolver doenças cardíacas fatais em relação aos grupos de sedentários. Tal constatação permite que se conclua que indivíduos fisicamente ativos possuem maiores níveis de *endurance* cardiovascular.

Ainda em relação à saúde, devido aos estudos epidemiológicos, pode-se identificar os fatores de risco relacionados com o aumento da incidência das doenças cardíacas. Estes fatores, referem-se a uma característica, sinal, sintoma ou resultado de teste que esteja associado com o aumento da probabilidade de desenvolver um problema de saúde (HOWLEY & FRANKS, 1997). O quadro abaixo, classifica os fatores de risco para as doenças cardíacas, de acordo com sua importância, em primários e secundários (Ilustração 2).

Em relação aos variáveis ou fatores da aptidão física correlacionados com a saúde (VACS), a ACMS identificou as cinco principais (Ilustração 3).

A mesma instituição cita que a força e resistência muscular, assim como a flexibilidade, são especialmente importantes para indivíduos idosos.

É interessante notar que a classificação geral, proposta por vários autores, para o termo *Fitness*, na realidade é, de uma certa forma, uma nova roupagem dos domínios da aprendizagem propostos por BLOOM, já em 1956. MORROW e et al. (1995) citam que, através de um sistema de classificação, baseado em características comuns (taxionomia), pode-se classificar, o que ele chama de *domínios do desempenho humano*, em três diferentes itens: domínio cognitivo; domínio afetivo e domínio Psicomotor.

No primeiro domínio, o cognitivo, os alunos deverão ser estimulados na direção do conhecimento e da compreensão, na aplicação desses conhecimentos, na capacidade de análise, síntese, avaliação e capacidade de julgamento.

O segundo domínio, o afetivo, é composto por itens tais como receptividade, atenção, boa vontade em receber, controle de atenção seletiva, aquiescência em responder, boa vontade e satisfação em responder, aceitar, escolher e confiar em seus valores, conceituação e organização de sistema de valores, enfim, construção de princípios organizacionais.

Finalmente no terceiro e último domínio, o psicomotor, o domínio mais objetivamente explorado pelos profissionais de educação física, os itens a serem desenvolvidos, são os movimentos reflexos, segmentares, intersegmentares e suprsegmentares; os movimentos básicos fundamentais como movimentos locomotores, não locomotores e manipulativos; a percepção cor-

## ILUSTRAÇÃO 2 - Fatores de riscos primários e secundários para as doenças cardíacas

### PRIMÁRIOS

Fumo  
Níveis de colesterol total elevados  
Níveis altos de colesterol LDL  
Níveis baixos de HDL  
Pressão arterial elevada  
Inatividade física (sedentarismo)  
Baixa aptidão cardiovascular  
Diabetes  
Taxas elevadas de fibrinogênio

### SECUNDÁRIOS

Obesidade  
Níveis altos de colesterol de muito baixa densidade  
Inabilidade em suportar o stress  
Velhice  
População afro americana  
Sexo (masculino)  
Histórico familiar  
Dietas ricas em gorduras



**ILUSTRAÇÃO 03 - Variáveis de aptidão física relacionados à saúde (VACS)**

VACS	BENEFÍCOS DAS VACS
1. Endurance cardiovascular	Redução do risco de doenças cardiovasculares
2. Composição corporal	Redução do risco de doenças cardiovasculares Redução do risco do diabetes Redução do risco de câncer
3. Força muscular	Redução do risco de dores lombares Aumento da capacidade funcional Melhora e manutenção da postura Habilidade para realizar as tarefas diárias
4. Resistência muscular	Vantagens semelhantes às da força muscular
5. Flexibilidade	Vantagens semelhantes às da força muscular

poral, a partir da discriminação cinestésica, discriminação visual, discriminação auditiva, discriminação tátil e habilidades de coordenação; as habilidades físicas, através da endurance, força, flexibilidade e agilidade. Com relação aos movimentos, de uma forma geral, o estímulo deve ser direcionado aos movimentos de diferentes destrezas : destreza adaptativa simples, adaptativa composta e a destreza adaptativa complexa; aos movimentos não discursivos, compostos pelos movimentos expressivos e pelos interpretativos.

**CONCLUSÃO**

O objetivo do presente estudo, não é ensinar ou direcionar como, ou o que, se deva trabalhar no contexto de uma academia, mas tão somente, estabelecer conceitos de organização e ordem de importância. Obviamente o trabalho em academia estará baseado, principalmente, na

taxionomia do domínio psicomotor (*Fitness* físico), entretanto, devido à própria formação do professor de educação física, pode-se considerar reducionismo não perceber a importância e a possibilidade de interferência profissional nos outros dois domínios. Conclui-se que o principal interesse da prática de atividade em academias é, ou deve ser, direcionado ao *Fitness*, no seu conceito amplo e integral, buscando uma visão de homem total, holisticamente concebido, e abordado de uma forma consciente eficaz, objetiva e plena, tanto quantitativa, como qualitativamente.

Em um contexto atualizado, como proposto por BERESFORD (1998), sob um ponto de vista mais moderno, a proposta, estaria melhor expressa pelo ideal da *kalogathia*, principalmente no que se refere ao equilíbrio do aspecto exterior, ou o corpo, com a dimensão interior, ou o caráter do Homem, através de uma constante busca do *holomovimento*.

# Referências Bibliográficas

- BERESFORD, H. et al. **Conceito de Ciência da Motricidade Humana**. Rio de Janeiro: Universidade Castelo Branco, Disciplina Estatuto Epistemológico da Motricidade Humana, 1º semestre acadêmico. (mimeo).1998.
- \_\_\_\_\_. **Uma Visão Estética e Ética de Homem na Educação Física e Desportos**. Artigo apresentado no VI Congresso de Educación Física e Ciencias do Deporte dos Países de Língua Portuguesa e VII Congresso Galego de Educación Física, La Coruna – Julho de 1998.
- CLARKE, H. H. **Application of measurement to health and physical education**. New Jersey: Prentice Hall Inc.1976.
- DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Shape,1998.
- FEIJÓ, O. G. **Corpo e movimento – uma psicologia para o esporte**. Rio de Janeiro: Shape, 1992.
- GERALDES, A .A . R. **Ginástica localizada - teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.
- HOWLEY, E. T. 7 FRANKS, B. D.**Health itness intructors handbook**. Champaign: Human Kinetics, 1997.
- MORROW, J. R. ; JACKSON, A . W. DISCH, J. G. & MOOD, D. P. **Measurement and evaluation in human performance**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.
- SHARKEY, B. J. **Fitness and health**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.
- WEIL, P. & TOMAKOW, R. **O corpo fala - a linguagem silenciosa da comunicação não verbal**. Petrópolis: Vozes, 1997.
- WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Editora Manole, 1991.

## Endereço para correspondência

Rua Hélio Pradines, 746 - CEP 57035-220  
Ponta Verde - Maceió - AL  
Fone: (082) 327 1133  
(082) 357 2333  
(082) 982 2875  
E-mail: amandio@nornet.com.br