

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
Programa de Pós-Graduação em Educação Física



Dissertação

**Formação, atualização profissional e nível de
conhecimento técnico dos profissionais atuantes em
academias da cidade de Pelotas – RS.**

Mateus Salerno

Pelotas, 2013

MATEUS SALERNO

**FORMAÇÃO, ATUALIZAÇÃO PROFISSIONAL E NÍVEL DE
CONHECIMENTO TÉCNICO DOS PROFISSIONAIS ATUANTES EM
ACADEMIAS DA CIDADE DE PELOTAS – RS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física (área de concentração: Atividade Física, Saúde e Desempenho).

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Cozzensa da Silva

Pelotas, 2013

Dados Internacionais de Publicação (CIP)

S163f Salerno, Mateus

Formação, atualização profissional e nível de conhecimento técnico dos profissionais atuantes em academias da cidade de Pelotas – RS / Mateus Salerno; Marcelo Cozzensa da Silva, orientador. – Pelotas, 2013.

175 f.

Dissertação (Mestrado em Educação Física), Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, 2013.

1. Conhecimento 2. Atividade Física 3. Academias de Ginástica
4. Censo 5. Profissionais I. Silva, Marcelo Cozzensa da orient.
II. Título

CDD:796

Catálogo na fonte: Patrícia de Borba Pereira CRB:10/1487

Universidade Federal de Pelotas

Banca examinadora:

Prof. Dr^a. Vera Maria Vieira Paniz
Universidade do Vale do Rio dos Sinos

Prof. Dr. Airton José Rombaldi
Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Marlos Rodrigues Domingues
Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Marcelo Cozzensa da Silva (orientador)
Universidade Federal de Pelotas

Dedicatória

Dedico este trabalho a três pessoas: Pai, Mãe e Pam.
O conforto do caloroso abraço e o suporte de vocês é fundamental para tudo! AMO
VOCÊS!

Agradecimentos

Neste momento importante de escrita da minha dissertação, gostaria de lembrar algumas pessoas que me ajudaram a chegar até o final desta etapa dos meus estudos.

Agradeço aos meus pais José Paulo e Mara, por toda a educação dada durante estes meus anos de vida, por me estimularem a continuar com meus estudos após a conclusão da graduação e por todo apoio que, mesmo que de longe foi fundamental. Por todas as ligações para saber quando ia ser esta defesa de mestrado, por todos os abraços e beijos apertados a cada visita “aí em casa”. Todas as horas longe de vocês me fez uma pessoa mais madura e hoje sei a importância de um Pai e uma Mãe. Não posso esquecer o “paitrocínio” para as despesas.

A um amor eterno chamado Pamela, namorada, noiva e esposa durante este mestrado, meu muito obrigado por toda paciência, toda compreensão, todo carinho e todo amor dedicado durante este período. Você foi, é e sempre será um exemplo de garra e superação pra mim. Desculpe-me se fui ausente ou cansativo neste período. Não te esquece de que viajaremos amanhã pra lua de mel! TE AMO!

Ao meu Irmão Paulinho, a sua esposa Débora e meus sobrinhos lindos Augusto e Isadora, obrigado pelas visitas, pelo apoio e pela acolhida de sempre na casa de vocês em Restinga Sêca.

A meus avós, aos meus tios e aos meus primos. Obrigado por tudo.

Já que falei de Restinga, não posso esquecer-me dos amigos Marcão, Juca, Fabinho e outros tantos (Ki-Turma) que sempre me ligaram para saber como eu estava e quando eu ia pra lá porque tinha jogo de futebol no final de semana e geralmente eu não podia ir.

Aos irmãos que fiz aqui, meus colegas de graduação e de festa de formatura: Alex, Caio e Márcio. Obrigado pela parceria pra todos os churrascos, futebol, festas e claro, trabalhos acadêmicos! Vocês são pessoas que sei que posso contar. Kellen valeu por conversar com a Pam enquanto escrevia estes agradecimentos. Obrigado pela força.

Tiagão e Rodrigo: valeu por toda ajuda e parceira durante o mestrado. Assim, estendo o agradecimento aos demais colegas de mestrado, aos entrevistadores da pesquisa, aos funcionários e professores da ESEF e do PPG.

Um salve a todos os colegas com quem trabalhei nas academias do Parque Tênis, Viva, Sprint e da Vip e aos meus alunos!

A banca de qualificação, Marlos e Airtton, obrigado pelas dicas e considerações feitas, e digo que escolhi vocês pela experiência e ótimos professores que são.

Ao meu orientador Marcelo. É um prazer trabalhar contigo. É um exemplo de professor, que sempre dedicou atenção e mostrou tranquilidade nas etapas desta escrita. Obrigado pela ajuda desde antes do ingresso no mestrado! Lembro-me da primeira reunião contigo no mestrado, onde perguntava por que e quais as intenções do mestrado. Muito obrigado pela ajuda na condução desta dissertação. Aqui está o resultado. Agora, partirei para as seleções de doutorado, como havia dito naquela reunião.

Enfim, vivenciei uma grande experiência dentro destes dois anos de mestrado. Muitos ensinamentos, muito estudo.

Sumário

1. Projeto de Pesquisa	10
2. Relatório de Trabalho de Campo.	65
3. Artigo	75
4. Comunicado para a imprensa	99
5. Anexo 1	101
6. Anexo 2	118
7. Anexo 3	157
8. Anexo 4	159
9. Anexo 5	161
10. Anexo 6	163
11. Anexo 7	165

Apresentação

A presente dissertação de mestrado, exigência para obtenção do título de mestre, pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física, é composta pelos seguintes itens:

- 1) Projeto de Pesquisa, apresentado e defendido em 27 de outubro de 2011 e já com incorporação das sugestões dos revisores, Professores Marlos Rodrigues Domingues e Airton José Rombaldi.
- 2) Relatório do trabalho de campo;
- 3) Artigo: “Conhecimento sobre atividade física e saúde de profissionais atuantes em academias de ginástica em uma cidade do sul do Brasil” o qual servirá de base para os pareceres da banca. Após apreciação dos mesmos, será enviado para a Revista Brasileira de Ciências do Esporte.
- 4) Comunicado breve com os principais achados para a imprensa local;
- 5) Anexos utilizados no trabalho.

1. Projeto de Pesquisa

(Dissertação de Mateus Salerno)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
Programa de Pós-Graduação em Educação Física



Projeto de Dissertação

**Formação, atualização profissional e nível de
conhecimento técnico dos profissionais atuantes em
academias da cidade de Pelotas – RS**

Mateus Salerno

MATEUS SALERNO

**FORMAÇÃO, ATUALIZAÇÃO PROFISSIONAL E NÍVEL DE
CONHECIMENTO TÉCNICO DOS PROFISSIONAIS ATUANTES EM
ACADEMIAS DA CIDADE DE PELOTAS – RS**

Projeto de dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física (área de concentração: Atividade Física, Saúde e Desempenho).

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Cozzensa da Silva

Pelotas, 2011

Banca examinadora:

Prof. Dr. Ailton José Rombaldi
Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Marlos Rodrigues Domingues
Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Marcelo Cozzensa da Silva (orientador)
Universidade Federal de Pelotas

RESUMO

SALERNO, Mateus. **Formação, atualização profissional e nível de conhecimento técnico dos profissionais atuantes em academias da cidade de Pelotas – RS.** 2011. Projeto de Pesquisa (Mestrado) - Programa de Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS.

Nas últimas décadas o Brasil tem apresentado um crescimento no número de organizações especializadas, prestadoras de serviços físico-esportivos: as chamadas academias de ginástica. Acredita-se que existam cerca de 20.000 estabelecimentos no país que oferecem diversas atividades entre ginásticas, musculação, danças, atividades aquáticas e artes marciais, que absorvem cerca de 60% a 70% dos profissionais de Educação Física que ingressam no mercado de trabalho por ano. Muitas delas ainda absorvem profissionais não formados, tais como provisionados, estudantes e leigos. Muito pouco se sabe sobre a parcela que cada um desses grupos representa dentro da mão de obra de trabalho nas academias. Além disso, e, principalmente, não se tem informações sobre o conhecimento desses profissionais sobre os conhecimentos técnicos e atualização profissional, fundamentais para o trabalho nesses locais. O presente estudo tem o objetivo de avaliar o nível de conhecimento técnico e a atualização profissional dos profissionais de academias de ginástica sobre informações essenciais ao planejamento e implementação de um programa de treinamento físico para os alunos das academias de ginástica da cidade de Pelotas – RS. Trata-se de um estudo descritivo, observacional, de corte transversal contemplando todos os profissionais atuantes em academias de atividade física da cidade de Pelotas-RS. A coleta de dados será realizada através de questionário pré-testado e codificado, contendo questões referentes às condições demográficas e socioeconômicas; sobre formação, conhecimento técnico e atualização profissional.

Palavras-chave: conhecimento técnico, academias e profissionais de Educação Física.

ABSTRACT

SALERNO, Mateus. **Formação, atualização profissional e nível de conhecimento técnico dos profissionais atuantes em academias da cidade de Pelotas – RS.** 2011. Projeto de Pesquisa (Mestrado) - Programa de Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS.

In recent decades, Brazil has experienced growing in the number of specialized agencies, service providers on physical and sports activities: gyms. It is believed that there are approximately 20,000 establishments in the country that offer various activities of gymnastics, weightlifting, dancing, water activities and martial arts, which absorb about 60% to 70% of Physical Education professionals entering the job market each year. Many of them still do not absorb trained professionals, such as provisioned, students and laymen. Very little is known about the portion that represents each of these groups within the workforce working in gyms. Moreover, we particularly do not have information on technical knowledge and professional update of these workers, two aspects that are essential to work satisfactory in these places. Thus, the present study aimed to evaluate the level of technical knowledge and professional development of professional gyms essential for planning and implementation of a physical training program for gym users in the city of Pelotas - RS. Descriptive, observational, cross-sectional study covering all professionals working in gyms of physical activity in the city. Data collection will be conducted using a pre-tested questionnaire and codified, including questions about demographic and socioeconomic conditions, on training, technical knowledge and professional development.

Keywords: technical knowledge, fitness and Physical Education teachers.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Descrição das variáveis e operacionalização.....	41
Quadro 2 – Orçamento para o trabalho de campo.....	48
Quadro 3 – Cronograma das atividades.....	52

SUMÁRIO

LISTA DE QUADROS

1. Introdução	149
2. Objetivos.	22
2.1 Objetivo Geral	22
2.2 Objetivos Específicos	22
3. Hipóteses	24
4. Justificativa.....	25
5. Revisão de Literatura	27
5.1 As academias de ginásticas.....	27
5.2 Os profissionais de academias de ginástica	28
5.3 O conhecimento técnico do profissional das academias de ginástica	30
5.4 A formação e atualização do profissional das academias de ginástica.....	33
6. Metodologia.....	37
6.1 Delineamento	37
6.2 População estudada	37
6.3 Critérios de Inclusão	38
6.4 Critérios de Exclusão	38
6.5 Variáveis do estudo.....	38
6.6 Coleta de dados	39
6.7 Instrumentos utilizados e pontos de corte	39
6.7.1 Nível socioeconômico	39
6.7.2 Comportamentais e nutricional	39
6.7.2.1 Tabagismo	39
6.7.2.2 Ingestão de álcool.....	40
6.7.2.3 Nível de atividade física	40
6.7.2.4 Índice de massa corporal (IMC)	40
6.7.3 A formação profissional	41
6.7.4 A atualização profissional	41
6.7.5 O conhecimento técnico do profissional	41
6.8 Descrição das variáveis e operacionalização.....	42
6.9 O processamento e análise de dados	44

6.10 Comitê de ética e termo de consentimento	44
6.11 Logística.....	45
6.11.1 Abordagem inicial	45
6.11.2 Abordagem final.....	46
6.11.3 Seleção e treinamento dos entrevistadores	46
6.12 Entrevistas de campo.....	47
6.13 Estudo piloto	47
6.14 Controle de qualidade	48
7. Orçamento.....	49
8. Divulgação dos resultados	50
9. Cronograma	51
10. Referências bibliográficas	52
11. Glossário de termos	63

1. INTRODUÇÃO

O amplo processo de mudança, resultado do avanço das novas tecnologias, vem requerendo novas exigências dos profissionais, como novos conhecimentos, habilidades, atitudes e valores (CALDEIRA, 2001). O profissional de Educação Física passa a ser caracterizado como um profissional liberal, que sofre influências e influencia diretamente o mercado de trabalho, buscando assegurar o seu espaço dentro de fortes pressões de concorrência e competição (NASCIMENTO, 2002). Esta mudança no perfil dos profissionais culminou com a necessidade da criação do curso de bacharelado para atender demandas além da educação física escolar (ROSSI; HUNGER, 2008).

A criação do curso de bacharelado ocorreu especificamente com a divisão do currículo da Educação Física (BRASIL, 2002; BRASIL, 2004), onde houve uma reformulação nas disciplinas ofertadas aos estudantes dos cursos em relação à preparação profissional. Esta divisão acabou com o curso de Educação Física – Licenciatura Plena e criou os cursos de Educação Física – Licenciatura e Educação Física – Bacharelado (BRASIL, 2004). A reformulação do currículo direcionou as disciplinas voltadas à Educação Física escolar aos cursos de licenciatura e as disciplinas ligadas ao trabalho em academias de ginástica, clubes, e locais onde ocorre a oferta de atividades física aos bachareis (SANTOS; SILVESTRINI; SILVA, 2008).

Segundo Da Costa, Novaes e Novaes (1996) as academias de ginástica surgiram por volta de 1930 e, na década de 70, adquiriram certa dimensão, desempenhando um grande papel social com o crescimento do movimento *fitness* em todo o mundo. No final da década de 70 e início dos anos 80, houve um grande aumento no número de academias de ginástica por todo o país (OLIVEIRA, 2006).

Essa rápida expansão fez com que outras atividades físicas alternativas surgissem, além da ginástica, musculação, danças e lutas (FERNANDES; NOVAES; DANTAS, 2004).

As academias de ginástica e musculação são centros de atividades físicas que prestam serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de Educação Física (LOLLO, 2004; TOSCANO, 2001), sendo uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico com o intuito de obter melhorias em seu bem estar geral (ROTH, 2007; MARINHO; GUGLIELMO, 1997). Segundo Toscano (2001), podemos apontar as academias de ginástica como sendo um centro com potencial para demanda em serviço de saúde primário, sendo possível sua ampliação para outros níveis de prevenção. Com a proliferação de novas academias de ginástica (COELHO FILHO, 2000) e, devido à velocidade dessa expansão, aprimorar os conhecimentos dos profissionais que atuam nestes locais é de extrema importância (ANTUNES, 2003).

Acredita-se que existam cerca de 20.000 estabelecimentos no Brasil que oferecem diversas atividades entre ginásticas, musculação, danças, atividades aquáticas e artes marciais, que absorvem cerca de 60% a 70% dos profissionais de Educação Física que ingressam no mercado de trabalho por ano (CARCERONI, 2007; BERTEVELLO, 2006a). Nos Estados Unidos, cerca de 261.100 pessoas em 2008 trabalharam com o *fitness*. Destes, aproximadamente 61% eram *personal trainers*, instrutores de ginástica em clubes e centros de lazer e esportes (BUREAU OF LABOR STATISTICS, 2012).

Segundo a Carta Brasileira de Educação Física, os profissionais de Educação Física devem: possuir uma formação acadêmica sólida, estar organizados nos Conselhos Regionais de Educação Física e, permanentemente, envolver-se em programas de aprimoramento técnico-científico e cultural (CONFEEF, 2002b). Nesse contexto, a formação acadêmica em Educação Física é apenas uma etapa da formação profissional, sendo que esta se estende por todo o período de exercício profissional (MARQUES, 1992).

O profissional de Educação Física tem como responsabilidade a prestação de serviços à sociedade (ROSSI; HUNGER, 2008). Discutir o papel do professor de Educação Física é fundamental (FREITAS; SILVA; LÜDORF, 2008), pois é um dos profissionais que mais diretamente lida com as práticas corporais e são responsáveis pela integridade dos seus alunos. Em virtude disto, o trabalho tem

como objetivo avaliar e descrever a formação profissional, a atualização profissional e o nível de conhecimento técnico dos profissionais atuantes em academias da zona urbana da Pelotas-RS.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Avaliar a formação profissional, a atualização profissional e o nível de conhecimento técnico dos profissionais atuantes em academias sobre informações essenciais ao planejamento e implementação de um programa de treinamento físico para os alunos de academias da cidade Pelotas–RS.

2.2 Objetivos específicos

- 1 – Descrever o perfil e a formação dos profissionais das academias de ginástica;
- 2 – Descrever o nível de conhecimento técnico dos profissionais das academias de ginásticas;
- 3 – Descrever o nível de conhecimento técnico sobre as recomendações de atividade física;
- 4 – Descrever o nível de conhecimento técnico sobre aspectos relacionados à anatomia;
- 5 – Descrever o nível de conhecimento técnico sobre aspectos relacionados à biomecânica;
- 6 – Descrever o nível de conhecimento técnico sobre aspectos relacionados à fisiologia do exercício;
- 7 – Descrever o nível de conhecimento técnico sobre aspectos relacionados ao treinamento desportivo;
- 8 – Descrever o nível de conhecimento técnico sobre aspectos relacionados à avaliação física;

9 – Descrever a auto percepção de conhecimento técnico dos professores para o trabalho na academia;

10 – Descrever como ocorre a atualização profissional dos profissionais atuantes em academias.

3. HIPÓTESES

1 – Os profissionais serão:

- 75% deles formados em Educação Física.
- 50% deles com curso de pós-graduação finalizado ou em andamento.
- 60% deles formados há menos de cinco anos.

2 – Os profissionais apresentarão entre 50% e 80% de acerto nas questões sobre conhecimento técnico para o trabalho em academias.

3 – Os profissionais apresentarão cerca de:

- 50% de acertos sobre recomendação de atividade física.
- 80% de acertos sobre fisiologia do exercício físico.
- 60% de acertos sobre biomecânica.
- 60% de acertos sobre avaliação física.
- 50% de acertos sobre treinamento desportivo.
- 50% de acertos sobre anatomia.
- 80% da auto-percepção do conhecimento como excelente.

4 – As fontes de atualizações mais procuradas pelos profissionais serão os livros e a internet.

4. JUSTIFICATIVA

Considerando:

- a grande expansão dos centros de atividades físicas e suas diversas modalidades nos últimos anos (ALVES, 2006);
- o crescente aumento do número de profissionais que atuam nesse segmento (ALVES, 2006);
- a considerável prevalência de prática de atividade física atual (7,8%) e passada (31,1%) em academias da cidade de Pelotas, RS (SILVA et al., 2008);
- o aumento no número dos frequentadores das academias, de diferentes faixas etárias e motivos de procura diferenciados (MARCELLINO, 2003).
- a necessidade de preparação teórico/prática dos profissionais que ministram as atividades físicas nas academias de ginásticas;
- a exigência cada vez maior da população frequentadora desses espaços sobre informações precisas e detalhadas acerca das atividades executadas e de seus benefícios.

Diante disso, torna-se necessário analisar a formação profissional, a atualização profissional e o nível de conhecimento específico em profissionais atuantes em academias da cidade de Pelotas–RS. São pouquíssimos os estudos existentes sobre essa temática, além disso, a grande maioria possui uma logística inadequada, mesmo que sugerindo problemas e associações, não são conclusivos, e ainda possuem amostras pequenas e utilizam instrumentos inadequados, como a seleção dos entrevistados em *sites* de relacionamentos.

O presente trabalho visa realizar um censo com os profissionais atuantes em academias da cidade de Pelotas, RS, algo inédito no Brasil. O estudo tem como intenção preencher uma lacuna existente na literatura em virtude da carência de

publicações referente ao tema buscando elucidar questões sobre a formação, conhecimento e atualização desses profissionais.

5. REVISÃO DA LITERATURA

A revisão de literatura deste projeto foi dividida em quatro subitens, de forma a facilitar a leitura. O primeiro aborda as academias de ginásticas, com um breve histórico e caracterização deste mercado de trabalho dos profissionais estudados. O segundo subitem aborda os profissionais de educação física, com ênfase no perfil demográfico e atuação profissional. Dando sequência, o terceiro discute o conhecimento técnico do profissional das academias de ginástica. O quarto subitem aborda sobre a formação e atualização do profissional, trazendo a formação acadêmica e os meios que estes profissionais utilizam como fontes de informação e qualificação.

Essa revisão de literatura foi realizada na base de dados Pubmed (www.pubmed.com), onde foram usados os seguintes descritores: (knowledge OR awareness) AND (physical activity OR exercise OR physical fitness OR fitness centers OR health clubs OR gym). Além dessa, foram utilizadas, para busca complementar, as bases de dados Scielo (www.scielo.org) e Lilacs (<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah.xis&base=LILACS&lang=p>) e o site de buscas Google Acadêmico (www.scholar.google.com.br). Esses descritores deveriam aparecer no título ou no resumo do artigo. Além desta base de dados, foram analisados documentos e outros artigos que foram julgados como importantes para este projeto.

5.1 As academias de ginásticas

A academia é uma empresa privada que oferta serviços relacionados a atividades físicas de um modo geral, visando condicionamento físico, saúde, lazer, iniciação e prática esportiva (CAPINUSSÚ, 2006). Segundo Toscano (2001) as academias de ginástica são centros de atividades físicas onde se presta um serviço

de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de Educação Física.

Em 2003, o Brasil contava com aproximadamente 20.000 academias, contra 23.500 na EUA, 6.500 na Alemanha e 4.000 na Espanha (BERTEVELO, 2006a). Em um levantamento entre os anos de 1998 e 1999, o estudo publicado por Bruno e Pereira (2002), encontrou-se 35 academias na cidade de Pelotas-RS.

Para Rojas (2003) as academias de ginástica são compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e orientação para a prática de programas de exercícios físicos. Segundo a Lei Nº 11.721, 08 de Janeiro de 2002 do estado do Rio Grande do Sul, as academias devem manter, em tempo integral profissionais de Educação Física, devidamente registrados no Conselho Regional de Educação Física do Estado do Rio Grande do Sul, sendo um deles o responsável técnico, em seus quadros (RIO GRANDE DO SUL, 2002).

A maior parte das academias caracterizam-se por possuírem sala com máquinas para musculação e para exercícios do aparelho cardio-respiratório, para serem utilizadas pelos alunos com a supervisão de um ou mais professores e uma ou mais salas de ginástica onde acontecem diversos tipos de aulas. Além desses ambientes, outro também comum em algumas academias é o ambiente aquático onde podem acontecer aulas de hidroginástica, natação, além de outros esportes e atividades aquáticas (FURTADO, 2007a). De acordo com Nobre (1999), academias dependem 80 a 90% da população de vizinhança.

5.2 O profissional das academias de ginástica

De acordo com a Lei Nº 9.696, de 1º de Setembro de 1998, que dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física, compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto (BRASIL, 1998).

Segundo o *Bureau of Labor Statistics* (2012), os professores de academias devem ser especialistas na avaliação do nível de aptidão de um indivíduo e na

supervisão e elaboração de programas de exercícios, tais como redução de peso. Somado a isso, a capacidade de comunicação do professor tem importância significativa para a academia e faz estabelecer uma maior interação entre os conhecimentos científicos da Educação Física e as competências ligadas ao relacionamento, atendimento, motivação, comunicação e outras (FURTADO, 2007b). Entretanto, além de professores de Educação Física formados nas universidades, provisionados¹, estudantes e leigos fazem parte da mão de obra atualmente encontrada nos centros que ministram atividades físicas por todo país.

Os homens são maioria no trabalho em academias de ginástica. Vaz e Signorini (2009), Krug et al. (2008), Pereira e Paula (2007), Cezar e Oliveira (2007) e Palma e Assis (2005) encontraram em seus estudos que mais de 50% dos professores que atuavam em academias de ginástica eram do sexo masculino, sendo que essa prevalência variou entre 52% e 80%.

A atuação dos profissionais em diferentes modalidades oferecidas nas academias de ginástica é evidente (MENDES, 2010; CARCERONI, 2007. CEZAR; OLIVEIRA, 2007; LIBERATO et al. 2006; SILVA; ASSIS, 2005). Estudo realizado em São Paulo indicou que, dos professores que trabalhavam em academias, 47% deles atuava na área de musculação, 5% em natação, 4% em Ginástica e 44% dispersos em atividades como o *body pump*, *body combat*, Método Pilates, entre outros (CEZAR; OLIVEIRA, 2007). Liberato et al. (2006) encontraram em seu estudo sobre a área de atuação dos profissionais de academias, que a musculação é a atividade na qual os profissionais mais atuam, seguida da área de *personal trainer*, ginástica localizada, sistema *body systems*, avaliação física, ginástica aeróbica e hidroginástica.

Em outro estudo com 33 professores de Educação Física, selecionados a partir de sites de relacionamentos, atuantes em academias de 10 estados do Brasil, 54,5% atuam como professores de musculação, 12,1% como professores de ginástica e 33,3% acumulam ambas as funções dentro de seus empregos (CARCERONI, 2007). Mendes (2010) mostrou que 48,6% atuavam como professores nas salas de musculação, 22,7% com ginásticas e 19,7% com natação.

¹ Aqueles que, até a data do início de vigência da Lei 9696/98, tenham comprovadamente exercido atividades próprias dos Profissionais de Educação Física, sendo que, obrigatoriamente, deve ser indicada a atividade principal, própria de profissional de educação física, com a identificação explícita da modalidade e especificidade (BRASIL, 1998; CONFEF, 2002a),

A musculação foi à modalidade de atuação mais frequente também em professores de academias da cidade do Rio de Janeiro, com 42,4%, seguida da ginástica com 12,2% e da modalidade ciclismo *indoor* com 11,8% dos professores (PALMA; ASSIS, 2005).

A média das idades dos professores em estudos de diferentes estados é similar. Estudo de Monteiro (2006) realizado em Fortaleza apresentou uma média de idade dos profissionais de academias de $29,5 \pm 4,8$ anos, variando de 21 a 47 anos, sendo que 60,8% tinham entre 20 e 29 anos. Palma e Assis (2005) já tinham encontrado resultados semelhantes a esse na cidade do Rio de Janeiro, onde a média dos professores foi de $29,9 \pm 6,19$ anos.

Vaz e Signorini (2009) encontraram uma idade média de 31,2 anos nos professores, sendo 26 anos a idade mais prevalente. No estudo de Cezar e Oliveira (2007) a idade variou dos professores de academias variou 18 a 44 anos.

Os professores de academias, em geral, precisam ter vários empregos (ESPÍRITO-SANTO; MOURÃO, 2005). Segundo Coelho Filho (2000), a vida útil dos profissionais de Educação Física em academia vai aproximadamente até os quarenta anos, o que é sustentado por alguns estudos onde as amostras pesquisadas tinham idade inferior aos trinta anos (MENDES, 2010; PEREIRA; PAULA, 2007; ANTUNES, 2003).

5.3 O conhecimento técnico do profissional das academias de ginástica

O conhecimento é um processo de reflexão crítica que poderá conduzir à revelação do objeto estudado e analisado. É uma atividade transformadora da realidade (BARROS e LEHFELD, 1999). Para Köche (1997), o aperfeiçoamento do conhecimento comum e ordinário é o conhecimento científico que é obtido através de um procedimento metódico, ou seja, esse é o que é produzido pela investigação científica. Segundo Lakatos e Marconi (1991) o conhecimento científico constitui um conhecimento causal, pois suas hipóteses têm a sua veracidade ou falsidade conhecida através da experimentação e não apenas pela razão.

A prescrição de atividades físicas necessita da orientação de um especialista do exercício, ou seja, um profissional de Educação Física, que é o único habilitado para exercer atividades por meio de intervenções, de avaliação, de prescrição e orientação de sessões de atividades físicas com fins educacionais, de treinamento, de prevenção de doenças e promoção da saúde (MONTEIRO et al., 2009). Desde

2006, as diretrizes canadenses recomendam que equipes multidisciplinares para o tratamento e prevenção da obesidade incluam especialistas em exercício físico (LAU et al., 2007).

A inatividade física e a falta de uma dieta alimentar equilibrada têm demonstrado uma forte associação inversa com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, entre elas as doenças cardiovasculares, o câncer, o diabetes *mellitus* tipo II e as doenças musculoesqueléticas (ROUQUAYROL; ALMEIDA FILHO, 2003). Segundo Domingues et al. (2004), o avanço das doenças metabólicas, que não são perceptíveis pela população sem auxílio de exames, leva os indivíduos a tratamentos medicamentosos e não ao exercício físico como benefício para prevenção e diminuição destas doenças, diferentemente dos problemas ligados a saúde mental.

Monteiro et al. (2009) encontraram em seu estudo que a maioria dos profissionais de Educação Física atuantes em academias de ginástica não sabe em quais situações devem contra indicar o exercício físico para alunos diabéticos. A prática de exercícios físicos por pessoas diabéticas sem controle glicêmico ocasionaria os seguintes problemas: hipoglicemia, hiperglicemia, complicações cardíacas, sangramento da retina, perda de proteínas na urina, oscilação excessiva, para cima ou para baixo, da pressão sistólica, desenvolvimento de úlceras nos pés e danos ortopédicos, especialmente em pessoas com neuropatias periféricas (LYRA et al., 2006).

Outro fator de risco para possíveis complicações, a hipertensão arterial, representa no Brasil um dos problemas de saúde pública de maior prevalência na população, capaz de levar a óbito, aproximadamente, 40% dos indivíduos a ela acometidos (FAGARD, 2001). Em um estudo de Monteiro et al. (2010), aplicou-se um questionário a respeito de conhecimentos básicos sobre a hipertensão arterial com profissionais de academias de ginástica do município de Fortaleza-CE e conclui que é evidente a necessidade de se implementar um programa de capacitação para esses profissionais, pois foi observado que os participantes do presente estudo não apresentaram um conhecimento satisfatório em algumas questões tais como: tipos de exames para o diagnóstico da hipertensão arterial, tipos de hipertensão dos seus alunos, situações que contra indicavam a atividade física e mensuração da pressão arterial antes e depois da atividade física.

Em estudo conduzido em São Paulo, onde se aplicou um questionário de avaliação sobre o conhecimento de Fisiologia do Exercício ao profissional da academia, 54% deles acertou as respostas, 34% errou, e 12% não respondeu ou o fez de forma incompleta. Ressalta-se ainda que 53% deles referiram ter algum livro de Fisiologia do Exercício, mas nem metade deles (28%) conseguiu citar os autores. Os temas metabolismo, enzimas e sistemas energéticos foram os conteúdos de menor domínio entre os professores atuantes na academia, temas fundamentais para a execução de suas funções e responsabilidades profissionais (CEZAR; OLIVEIRA, 2007).

Antunes (2003) verificou que 83% dos profissionais de academias em São Paulo consideravam-se preparados para atuar no mercado de trabalho. Esta porcentagem foi superior a encontrada em estudo na cidade de João Monvelade-MG, onde aproximadamente 73% dos professores se sentiam capacitados para o trabalho (PEREIRA; PAULA, 2007).

Parece claro que manter-se ativo fisicamente reduz o risco de desenvolver morbidades como diabetes, hipertensão arterial e até alguns tipos de câncer, além de benefícios sociais e psicológicos (KATZMARZYK; JANSSEN; ARDERN, 2003). Entretanto, ao verificar o impacto de uma palestra no nível de conhecimento sobre prescrição de atividade física por professores de Educação Física, Andrade et al. (1999) concluíram que 91,8% dos alunos tinham uma classificação equivocada para frequência, duração, intensidade e modo da atividade física para promoção da saúde. Resultados semelhantes mostraram que mais de 55% dos professores de Educação Física escolar (SILVA; ALVES, 2009) e estudantes do primeiro ao quarto ano de quatro cursos de graduação em Educação Física da cidade de São Paulo (RIBEIRO et al., 2001) apresentam conhecimento suficiente de algumas características para controle do exercício físico, como a frequência, a intensidade e a duração.

A vivência prática da musculação e da ginástica foi considerada importante pelos profissionais (ANTUNES, 2003). Isso se deve principalmente à insatisfação e a falta de disciplinas voltadas para a área da musculação e ginástica nos cursos de Educação Física. Em uma pesquisa conduzida com instrutores de academias de musculação de João Monvelade-MG, 57,7% relataram que as disciplinas específicas pouco os prepararam para o mercado de trabalho (PEREIRA; PAULA, 2007). O profissional de Educação Física, que atua em academia de ginástica, deve dar um

sentido coerente ao seu papel na sociedade como sendo da área da saúde, mostrando poder para promover a adoção de estilos de vida ativos e, conseqüentemente, saudáveis (TOSCANO, 2001).

Um estudo realizado em Pelotas de conhecimento sobre fatores de risco para doenças crônicas, Borges et al. (2009) verificaram que para o sedentarismo, grande parte dos entrevistados identificou as doenças que não são associadas a esse comportamento, como a AIDS (90,5%) e a cirrose hepática (81,5%). Em relação às doenças associadas ao sedentarismo, houve mais de 50% de acertos em todas, com exceção do câncer de pulmão, onde apenas 16,7% dos indivíduos relataram existir a associação com sedentarismo.

Segundo Rombaldi et al. (2011) a carência de conhecimento por professores de educação física da associação de sedentarismo com diabetes e depressão merece uma maior atenção já que este tipo de associação já apresenta grande consistência na literatura científica. Em outro estudo, Knuth et al. (2009), a prevalência de conhecimento do papel da atividade física por adultos na prevenção de diabetes e hipertensão foi de 53,8% e 86,5% respectivamente. Em relação ao tratamento, o conhecimento do papel da atividade física foi de 63,1% para o diabetes e 89,6% para a hipertensão. Sabe-se também que a prática de exercícios regulares ajuda a diminuir e/ou manter o peso corporal, a reduzir a necessidade de hipoglicemiantes orais, a diminuir a resistência à insulina e contribui para uma melhora do controle glicêmico, o que por sua vez, reduz o risco de complicações (FECHIO; MALERBI, 2004; POWERS; HOWLEY, 2000).

Em estudo realizado com profissionais aptos a prescrição de exercício físico pelo *American College of Sports Medicine* (ACSM) foi encontrado que 87% deles consideravam-se muito competente para prescrição de exercício físico para a perda de peso (HARE, 2000). Savage (1995) descobriu que apenas 37% dos estudantes de graduação em Educação Física consideravam-se aptos competentes na prescrição de exercício físico para perda de peso em crianças.

5.4 A formação e atualização do profissional das academias de ginástica

Hare et al., (2000) perceberam aqueles que possuíam mestrado ou doutorado se atualizavam duas vezes mais através de periódicos científicos que os graduados ou sem formação. Ele ainda verificou que as fontes de informação mais utilizadas pelos profissionais eram os livros (81%), as aulas de faculdade (80%), as

revistas científicas (79%) e oficinas / seminários (78%) em relação ao controle de peso. Em um estudo qualitativo conduzido na Nova Zelândia, com indivíduos que possuíam grau de formação que variava de nenhum até Mestrado, os menos instruídos tinham maior tendência ao uso da internet para busca de informação, bem como apresentavam menor credibilidade ao passar uma informação a seus alunos (FORSYTH et al., 2005).

Ao avaliar 78 professores de academias de Barueri-SP, Cezar e Oliveira (2007) concluíram que 70% do total de avaliados já estavam formados, 15% ainda eram estudantes e 14% não eram estudantes ou formados em Educação Física. Em estudo realizado com 130 instrutores de academias de Presidente Prudente, Rio Claro, Bauru e Campinas, 64,6% dos profissionais são graduados em Educação Física, 24,6% tem curso superior incompleto em Educação Física, 3,1% tem graduação em Fisioterapia, 1,5% em Administração de Empresas, 1,5% em Odontologia, 1,5% em Economia, 1,5% tem somente o segundo grau completo e 1,5% tem apenas o segundo grau incompleto, ou seja, 35,9% não possuem graduação em Educação Física (ANTUNES, 2003).

Pereira e Paula (2007) encontraram em seu estudo que 78,9% dos instrutores são graduados em Educação Física, sendo que o restante não possui ensino superior completo. Marcellino (2003) verificou que de 17 profissionais entrevistados, 64,7% são graduados em Educação Física, 23,5% têm curso superior incompleto em Educação Física e 11,7% não possuem curso superior. No estudo de Vaz e Signorini (2009) os profissionais que trabalhavam nas academias tinham se formado em média há 5,3 anos e que 24,1% dos educadores físicos possuíam algum título de especialista.

Em Manaus, a formação acadêmica dos profissionais que trabalham em 22 academias de ginástica da zona urbana da cidade, os licenciados representam o maior percentual dos profissionais que atuam nas academias (42%); seguido de acadêmicos de educação física (36%), e dos considerados provisionados (22%) (Liberato et al., 2006). Segundo Souza Neto (1999), os profissionais não diferenciam, ou não estão se importando com os limites de atuação definidos para cada curso.

Um estudo conduzido no sul da Califórnia para examinar a formação atual de 115 profissionais que trabalham em academias, verificou que três deles possuíam mestrado (3%), 22 deles possuíam a formação de bacharel em ciência do

exercício (19%), nove deles em licenciaturas (8%) e a maioria (70%) possuía menos que o grau de bacharel (MALEK et al., 2002).

A atualização profissional e formação continuada é um fator que ainda não é predominante entre os profissionais que trabalham na área, como demonstrado no estudo realizado em Criciúma-SC, onde apenas 50% dos professores de academias realizaram cursos de pós-graduação *lato sensu* (KRUG et al., 2008). Em outros estudos, os professores entrevistados que possuíam curso de pós-graduação *lato sensu* eram de aproximadamente 58% (MENDES, 2010; SANTOS, SILVESTRINI; SILVA, 2008; CARCERONI, 2007).

A liberação do trabalho para realização de cursos de capacitação profissional ocorre com maior percentual de frequência em mulheres onde 41,2% são sempre liberadas. Em homens este percentual cai para 27,8%. Entretanto, a maioria dos homens e mulheres (47,2%) afirma ocorrer liberação esporádica para a realização de cursos (MENDES, 2010). Antunes (2003) constatou que 86,2% dos professores de academias em quatro cidades do estado de São Paulo participavam de eventos como simpósios, cursos, congressos, palestras e convenções para se atualizarem, 55,4% buscavam livros, revistas e artigos científicos da área e que a troca de experiências em reuniões e discussões com outros profissionais era procurada por 24,6% dos profissionais.

Krug et al. (2008) observaram que todos os professores entrevistados em seu estudo buscam manter sua atualização através de leituras de aperfeiçoamento, sendo que 66,7% deles adquirem livros e/ou revistas sobre a área. Além disso, 75% deles realizam cursos de atualização profissional. Um estudo realizado com professores de *fitness* em duas mega academias² da zona oeste do Rio de Janeiro, observou-se que 86% dos professores já fizeram ou fazem alguma especialização, o que mostra uma busca pela formação continuada e afirma o conhecimento como um dos vetores relevantes para o trabalho do professor na academia (ESPÍRITO-SANTO; MOURÃO, 2006).

Milano, Palma e Assis (2007) verificaram em 72 professores que trabalham há mais de um ano em academias de ginástica que 41,7% deles possuem curso de pós-graduação. A atualização e formação profissional deve ser um processo de

² Segundo Bertevello (2006b), mega academia é definida como um mega empreendimento que tem 120 ou mais funcionários, que são cuidadosamente treinados para atender a uma média de público de 2.500 alunos/mês.

constante aprendizado, pois com a possibilidade do conhecimento tornar-se ultrapassado e superado, desaparece a formação profissional completa e acabada (ANTUNES, 2003; BARROS, 2000).

De acordo com Silva (2008), observou-se que a atividade física mais orientada por profissionais de educação física foi à musculação (61,0%), enquanto por médicos foi à caminhada (79,4%). Comparativamente, profissionais de educação física orientaram cerca de 10 vezes mais musculação do que médicos, enquanto a caminhada é três vezes mais orientada pelos médicos. Mendes et al. (2010) concluíram, ao entrevistar indivíduos adultos, que 76,1% da população recebem informação relacionada à prática de atividade física, sendo a televisão o principal veículo de informação, apesar dos esforços dos profissionais da área da saúde para mudar este quadro.

6. METODOLOGIA

6.1 Delineamento

Para analisar a formação profissional, a atualização profissional e o nível de conhecimento técnico dos profissionais atuantes em academias da cidade de Pelotas – RS será realizado um estudo descritivo, do tipo transversal.

6.2 População estudada

A população será formada por todos os profissionais atuantes em academias (formados, provisionados, estagiários e leigos) localizadas na zona urbana da cidade de Pelotas – RS. Farão parte professores de programas que utilizam atividades coreografadas com pesos livres, atividades que estão em evidência na mídia e no universo do *fitness*, *personal trainers*, professores de ginásticas, professores de salas de musculação, de academias de clubes, de lutas, professores que utilizam bicicletas ergométricas para promoção da atividade física, professores de yoga, professores de natação, professores de hidroginástica entre outros.

O presente estudo não prevê cálculo para tamanho de amostra, visto que o trabalho será um censo e em virtude disso todos os profissionais atuantes em academias serão entrevistados. Estima-se que existam cerca de 520 profissionais atuantes em aproximadamente 160 academias na cidade de Pelotas – RS.

Quanto à definição de academia, será incluído no estudo qualquer ambiente que ofereça alguma forma de prática corporal de forma sistematizada e que possua fins lucrativos independente do tamanho (exemplo: domicílios que foram adaptados para essa atividade). Neste sentido, estúdios de pilates, academias de lutas, academias que ofereçam trabalho personalizado, ginásticas em geral, academias de

dança, academias de yoga, centros de natação e hidroginástica fazem parte desse contexto.

6.3 Critérios de inclusão

Serão incluídos no estudo todos os profissionais atuantes em academias, professores de Educação Física, provisionados, estagiários e leigos que ofereçam algum tipo de serviço relacionado ao exercício físico nas academias da zona urbana da cidade de Pelotas.

6.4 Critérios de exclusão

Serão excluídos do estudo todos os profissionais atuantes em academias, professores de Educação Física, provisionados, estagiários e leigos que trabalhem somente com escolhinhas de futebol, futsal, handebol, voleibol, basquetebol, além de todas as academias que não estão localizadas na zona urbana da cidade de Pelotas.

6.5 Variáveis do estudo

O presente estudo descritivo visa coletar as seguintes variáveis:

- Relacionadas a fatores demográficos e socioeconômicos (sexo, idade, cor de pele, estado civil e perfil socioeconômico).
- Relacionado ao comportamento e estado nutricional (tabagismo, ingestão de álcool, nível de atividade física nos diferentes domínios (trabalho, doméstico, lazer e deslocamento) e índice de massa corporal).
- Relacionadas à formação profissional (escolaridade, ano de formação, curso de pós-graduação, local de atuação profissional, modalidade(s) que ministra na(s) academia(s), registro no conselho regional de educação física, entre outros).
- Relacionadas à atualização profissional (número de cursos e eventos de atualização realizados, assunto dos cursos e eventos realizados, número de livros adquiridos relacionados à área que trabalha, frequência e participação em reuniões de estudo nas academias em que ministra aulas, liberação para cursos e eventos pela academia e investimentos de recursos financeiros pela academia para realização de cursos e eventos)
- Relacionadas ao conhecimento técnico (nível de conhecimento através do conhecimento sobre anatomia, biomecânica, recomendações sobre atividade física,

fisiologia do exercício físico, treinamento desportivo, avaliação física e auto percepção do conhecimento).

6.6 Coleta de dados

Os dados referentes às variáveis serão coletados por meio de entrevista estruturada, na qual estará inserido questionário adaptado e outros já validados na literatura. O item 6.8 desse projeto especifica cada instrumento. Todos os profissionais atuantes nas academias e que ofereçam algum serviço de atividade física sistematizada serão entrevistados.

6.7 Instrumentos utilizados e pontos de corte

Serão divididos em quatro conjuntos e suas respectivas subdivisões. Porém, o presente estudo fará parte de um consórcio de pesquisa, na qual o questionário final contemplará outros blocos referentes às questões de outros mestrados analisando a mesma população. O instrumento com as questões deste projeto de pesquisa, bem como seu manual de instrução de preenchimento encontram-se nos anexos '1' e '2', localizados a partir das páginas 101 e 118 respectivamente.

6.7.1 Nível socioeconômico

O nível socioeconômico será definido a partir do "Critério de Classificação Econômica Brasil" que estima o poder de compra das pessoas e famílias urbanas (ABEP, 2011). Além disso, também será coletado o valor da renda dos entrevistados em reais. Os indivíduos serão classificados em níveis A, B, C, D ou E. O questionário apresenta-se no anexo '1' e as questões referentes serão as de número 39 a 52, localizadas a partir da página 103.

6.7.2 Variáveis comportamentais e nutricional

As questões referentes a comportamentos e aspecto nutricional serão coletadas através de questionários e auto relato de peso e altura da seguinte forma:

6.7.2.1 Tabagismo

O ponto de corte para definição de fumante será "ter fumado um ou mais cigarros por dia há pelo menos um mês", e para ex-fumantes "ter parado de fumar há mais de um mês". Adicionalmente, a opção nunca fumou também será incluída

no questionário (WHO, 2003). O questionário apresenta-se no anexo '1' e as questões referentes serão as de número 80 a 83 localizadas nas páginas 105 e 106.

6.7.2.2 Ingestão de álcool

O consumo abusivo de álcool será analisado com base no mesmo ponto de corte utilizado pelo estudo Vigitel (2007). Será considerado como abusivo o consumo de mais de cinco doses de bebida alcoólica para homens e mais de quatro para mulheres em uma mesma ocasião nos últimos 30 dias. Para facilitar a compreensão, uma dose será equivalente ao consumo de 285 mL de cerveja, 120 mL de vinho ou, aproximadamente, 30 mL de destilados (WHO, 2007). O questionário apresenta-se no anexo '1' e as questões referentes serão as de número 84 a 88 localizadas na página 106.

6.7.2.3 Nível de atividade física

O instrumento para medir a prática de atividade física será o International Physical Activity Questionnaire (Questionário Internacional de Atividades Físicas) - IPAQ - versão longa, proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), composto de 24 perguntas que medem a prática de atividade física em quatro domínios: no trabalho, no deslocamento, nas atividades domésticas e no lazer (CRAIG et al., 2003).

Os indivíduos que relatarem a prática semanal igual ou superior a 150 minutos serão considerados ativos. Para construção deste escore, o tempo gasto com a prática de caminhada, atividades físicas moderadas e vigorosas serão somados, sendo que o tempo das atividades vigorosas será multiplicado por dois (US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICE, 2008). O questionário apresenta-se no anexo 'A' e as questões referentes serão as de número 56 a 79 localizadas a partir da página 104.

6.7.2.4 Índice de massa corporal (IMC)

O IMC dos indivíduos será calculado pelo peso (Kg) referido, dividido pela altura (m) referida elevada ao quadrado (WHO, 1995). Indivíduos abaixo de 18,5 Kg/m² serão classificados como desnutridos. Indivíduos que possuírem entre 18,5 Kg/m² a 24,9 Kg/m² serão classificados como normais. Aqueles que possuírem entre

25,0 Kg/m² e 29,9 Kg/m² serão considerados com sobrepeso e aqueles possuindo 30,0 Kg/m² ou serão considerados obesos.

6.7.3 A formação do profissional

Foi elaborado um questionário contendo questões sobre aspectos relacionados à formação profissional e a atuação profissional. A partir destes dados será possível verificar a formação dos profissionais das academias. O questionário apresenta-se no anexo '1' e as questões referentes serão as de número 89 a 99 localizadas a partir da página 106.

6.7.4 A atualização do profissional

A atualização profissional será verificada através de um questionário adaptado, elaborado de questões pré-estabelecidas e a partir do estudo de Mendes (2010). Para isso, serão perguntados aos profissionais a frequência na realização de cursos e eventos de atualização científica, quais os assuntos dos cursos de atualização realizados, número de livros relacionados à área adquiridos e a frequência e participação em reuniões de estudos nas academias entre outros assuntos relacionados à atualização profissional. O questionário apresenta-se no anexo '1' e as questões referentes serão as de número 249 a 253, localizada na página 113.

6.7.5 O conhecimento técnico do profissional

Para verificar o nível de conhecimento técnico dos profissionais foi elaborado um questionário contendo questões sobre anatomia, biomecânica, avaliação física para atividade física, fisiologia do exercício físico, treinamento desportivo e o conhecimento a respeito sobre as últimas recomendações de atividade física segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010). Tal questionário foi avaliado por professores especialistas dos temas em questão. Um escore total será criado a partir do somatório da pontuação individual de cada uma das questões que compõe o mesmo. O questionário apresenta-se no anexo '1' e as questões referentes serão as de número 254 a 268, localizadas a partir da página 113.

6.8 Descrição das variáveis e operacionalização

Serão citadas as variáveis relevantes ao respectivo estudo divididas em quatros conjuntos: socioeconômicas e demográficas; comportamentais e nutricional; formação profissional, atualização profissional e por fim conhecimento técnico. Em relação ao tipo, algumas variáveis serão colocadas de acordo com a forma que serão coletadas e outras, a forma como serão analisadas.

Quadro 1 – Descrição das variáveis e operacionalização

DADOS SOCIOECONÔMICOS E DEMOGRÁFICOS		
Variável	Definição	Tipo (forma a ser coletada ou analisada)
Sexo	-Masculino -Feminino	Categórica nominal dicotômica
Idade	-Anos completos	Numérica discreta
Cor de pele	-Branca -Não branca	Categórica nominal dicotômica
Estado civil	-Casado (a) ou vive com companheiro (a) -Solteiro (a) -Separado (a) -Viúvo (a)	Categórica nominal politômica
Perfil socioeconômico	-A (alto) -B -C -D -E (baixo)	Categórica ordinal
COMPORTAMENTAIS E NUTRICIONAL		
Variável	Definição	Tipo
Tabagismo	Será realizada uma pergunta para o indivíduo se fuma 1 ou mais cigarros por dia há mais de 1 mês sendo este o ponto de corte para fumante.	Categórica nominal dicotômica
Ingestão abusiva de álcool	Será aplicada uma pergunta específica sobre o número máximo de doses ingeridas em uma mesma ocasião nos últimos 30 dias. Ponto de corte para homens será de 5 doses ou mais e mulheres: 4 doses ou mais	Categórica nominal dicotômica
Nível de atividade física atual	Ponto de corte de 150 minutos/ semana classificando o indivíduo em ativo ou sedentário	Categórica nominal dicotômica
Índice de massa corporal	Divisão do peso (kg) pelo quadrado da altura em metros classificando o indivíduo em: obeso, sobrepeso ou normal	Categórica ordinal
FORMAÇÃO PROFISSIONAL		

Variável	Definição	Tipo
Qual sua escolaridade	-Responder a questão possuindo 11 opções de resposta dentre elas superior completo em Educação Física ou em outra área.	Categórica nominal politômica
Ano que se formou	-Responder a pergunta relatando o ano que se formou.	Numérica discreta
É provisionado	-Responder a questão possuindo as opções sim ou não.	Categórica nominal dicotômica
Possui pós graduação	-Responder a questão possuindo as opções sim ou não.	Categórica nominal dicotômica
Tempo de profissão na Educação Física	-Responder a pergunta relatando os anos e meses.	Numérica contínua
É filiado ao CREF/CONFED	-Responder a questão possuindo as opções sim ou não.	Categórica nominal dicotômica
Atuação em academias		
Variável	Definição	Tipo
Tempo de atuação em alguma academia	-Responder a pergunta relatando os anos e meses.	Numérica contínua
É o principal responsável pela atividade que ministra.	-Responder a questão possuindo as opções sim ou não.	Categórica nominal dicotômica
Atualmente trabalha em outra academia e o número de academias	-Relatar o número de academias que trabalha além dessa atualmente.	Categórica nominal dicotômica e numérica discreta
Número de academias que trabalhou e que trabalha atualmente.	-Relatar o número de academias já trabalhou e trabalha.	Numérica discreta
ATUALIZAÇÃO PROFISSIONAL		
Variável	Definição	Tipo
Manter-se atualizado sobre cursos e eventos	-Responder a questão possuindo as opções sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Quais as fontes de atualização	-Responder a questão possuindo as opções sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Número de cursos realizados no último ano	-Responder a pergunta relatando o número	Numérica discreta
Quais os cursos realizados	-Responder a questão possuindo as opções sim ou não	Categórica nominal dicotômica
Número de livros adquiridos	-Responder a questão relatando o número	Numérica discreta
Reuniões de estudo na academia	-Responder a questão com a opção certa para a academia	Categórica nominal politômica
Investimento de recursos financeiros pela academia em capacitação dos profissionais	-Responder a questão com a opção certa para a academia	Categórica ordinal
Estimulo a capacitação profissional	-Responder a questão com a opção certa para a academia	Categórica ordinal

CONHECIMENTO TÉCNICO		
Variável	Definição	Tipo
Conhecimento técnico sobre as recomendações de atividade física	-Responder as questões relatando as recomendações.	Categórica nominal politômica e dicotômica
Conhecimento técnico sobre anatomia	-Responder as questões onde elas possuem uma alternativa correta	Categórica nominal politômica e dicotômica
Conhecimento técnico sobre avaliação física	-Responder as questões onde elas possuem uma alternativa correta	Categórica nominal politômica e dicotômica
Conhecimento técnico sobre fisiologia do exercício	-Responder as questões onde elas possuem uma alternativa correta e outras possuindo as opções sim e não.	Categórica nominal politômica e dicotômica
Conhecimento técnico sobre biomecânica	-Responder as questões onde elas possuem uma alternativa correta	Categórica nominal politômica e dicotômica
Conhecimento técnico sobre treinamento desportivo	-Responder as questões onde elas possuem uma alternativa correta	Categórica nominal politômica e dicotômica
Auto percepção de conhecimento técnico para prescrever, orientar e supervisionar atividade/exercício físico	-Responder a questão escolhendo as opções: excelente, muito bom, bom, regular, Insuficiente	Categórica ordinal
Auto percepção de conhecimento sobre suplementos alimentares	- Responder a questão escolhendo as opções: excelente, muito bom, bom, regular, Insuficiente	Categórica ordinal

6.9 Processamento e análise de dados

Para estruturação do banco de dados será utilizado *software* Epi Info versão 6.0. Todos os dados coletados serão digitados duas vezes e em seguida será feita a comparação das duas digitações para verificação de inconsistências. Corrigidas as inconsistências, o banco de dados estará pronto para ser analisado.

A análise dos dados será realizada através da utilização do *software* estatístico STATA 10.0 e consistirá de uma análise descritiva, sendo realizado o cálculo de médias e desvio-padrão para as variáveis contínuas e o cálculo de proporções e intervalo de confiança de 95% para as variáveis categóricas.

6.10 Comitê de ética e termo de consentimento

Este projeto foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. A coleta de dados será efetuada após esclarecimento sobre o propósito da pesquisa e o termo de consentimento assinado pelos entrevistados. O sigilo das informações e o direito de

recusa serão garantidos aos entrevistados. O termo de consentimento livre e esclarecido encontra-se no anexo 3 e o parecer favorável do projeto concedido pelo Comitê de Ética e Pesquisa encontra-se no anexo 4.

6.11 Logística

Um censo sobre as academias que ofereçam alguma prática corporal sistematizada de atividade física será realizado na cidade de Pelotas, localizada na região sul do estado do Rio Grande do Sul, com população aproximada de 328 mil habitantes segundo o último censo do IBGE realizado em 2010, possui cerca de 90% da população residente na área urbana (IBGE, 2011). Para o mapeamento das academias da cidade, inicialmente foram solicitados junto aos órgãos da prefeitura os endereços dos estabelecimentos registrados de acordo com as normas vigentes. Após, para a coleta das demais academias que não se encontravam inseridos na legislação, a cidade de Pelotas foi fragmentada em 19 setores e a partir desses, entrevistadores foram direcionados a mapear a região.

Os entrevistadores, todos graduandos da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, a partir de um PCC (Prática como Componente Curricular) denominado Epidemiologia da Atividade Física na Academia foram recrutados para o trabalho. Cada entrevistador foi direcionado para o setor mais próximo à sua residência. O trabalho se deu dessa forma visando facilitar o deslocamento de cada um e principalmente em virtude do conhecimento que cada entrevistador possuía sobre a região que residia, facilitando assim o mapeamento. Além disso, foi estabelecido que os entrevistadores utilizassem informantes chave em seu respectivo setor (pontos como farmácias, bares, supermercados, moto taxistas, entre outros) obtendo assim a localização dos estabelecimentos que desconheciam. Os mestrandos por sua vez, supervisionavam este mapeamento através de visitas aos setores e reuniões com os entrevistadores para continuidade e posterior fechamento do mapeamento. Após, o trabalho foi dividido em duas etapas como será explicado nos itens 6.11.1 e 6.11.2.

6.11.1 Abordagem inicial

Após o mapeamento das academias, houve um primeiro contato com o estabelecimento com objetivo de obter informações básicas como: contato, nome do proprietário, dias e horários de funcionamento, número de professores/ instrutores,

número de funcionários, modalidades oferecidas, se oferta serviços personalizados e pedido de um folder e/ou cartão do local. Os entrevistadores foram previamente treinados somente com o objetivo de realizar essa coleta inicial apresentando uma carta de apresentação (anexo 5) redigida pelos coordenadores do estudo, coletando as informações básicas em um formulário (anexo 6) e explicando sobre a intenção do trabalho e que eles ou outros entrevistadores voltariam aos locais para darem continuidade à pesquisa. Esse processo foi realizado nos meses de maio e junho de 2011.

6.11.2 Abordagem final

Essa etapa consistirá na entrevista específica com os professores dos estabelecimentos referindo-se à coleta das variáveis já citadas no estudo. Esse trabalho de campo ocorrerá entre os meses de novembro e dezembro de 2011.

Para essa nova abordagem os mesmos entrevistadores que participaram na primeira etapa estarão presentes. O mesmo PCC será ofertado no segundo semestre de 2011, e aqueles graduandos matriculados, automaticamente atuarão como entrevistadores nessa segunda etapa. Além disso, entrevistadores adicionais, ou seja, aqueles que se disponibilizarem de forma voluntária para participar dessa segunda fase serão acrescentados.

6.11.3 Seleção e treinamento dos entrevistadores

Um treinamento será realizado com todos esses entrevistadores visando à padronização e qualificação da coleta de dados. A classificação dos candidatos será feita através de entrevista e do desempenho do candidato durante o treinamento de aproximadamente 20 horas. Para participação como entrevistador na pesquisa é fundamental a participação em todo o treinamento. O desempenho dos candidatos será avaliado através do interesse, capacidade, desenvoltura para a tarefa de entrevistar e desempenho durante a técnica de dramatização da entrevista. A técnica de dramatização da entrevista consistirá em três etapas:

a) Leitura do Questionário e Manual de Instruções: os entrevistadores em treinamento terão o primeiro contato com o instrumento de coleta de dados. Ocorrerá uma leitura em voz alta do questionário. Um entrevistador em treinamento fará a entrevista e o outro responderá as perguntas de acordo com a sua realidade. O mestrando coordenará a atividade, esclarecendo as dúvidas.

b) Dramatização da entrevista: objetiva reproduzir e solucionar problemas que possam comprometer a confiabilidade dos dados coletados. Nesta fase, os entrevistadores ocuparão o papel de entrevistador e de pessoa a ser entrevistada. O entrevistado responderá as questões, apresentando as mais diversas situações que poderão ocorrer no trabalho de campo, simulando uma entrevista.

c) Entrevistas acompanhadas: será observado o desempenho do entrevistador na realização do trabalho de campo. O mestrando observará à forma que o entrevistador abordará o professor das academias selecionado ao acaso no estudo piloto. Assim, haverá uma avaliação de todos os aspectos necessários a realização da entrevista e preenchimento do questionário, corrigindo e esclarecendo dúvidas.

6.12 Entrevistas de campo

Os supervisores do estudo serão os quatro mestrandos do consórcio de pesquisa, que terão a tarefa de coordenar um grupo de quatro a cinco entrevistadores, agendar as entrevistas e supervisionar os entrevistadores. Cada entrevistador deverá realizar, em média, cinco entrevistas com os profissionais das academias por semana. As entrevistas serão previamente agendadas pelos supervisores do estudo e sua realização ocorrerá nas academias em que trabalham. Não sendo possível a realização da entrevista na academia, ela ocorrerá em local combinado entre o supervisor e professor da academia, sendo repassado o local ao entrevistador.

Semanalmente durante o trabalho de campo, haverá reunião com os entrevistadores para esclarecimento de dúvidas e do andamento do trabalho de campo, além da entrega e revisão dos questionários. Além disso, serão repassados aos entrevistados os horários das entrevistas marcadas para a semana seguinte e, se necessário, será realizada a entrega de algum material de suporte que esteja faltando para o trabalho de campo como questionários em branco, lápis, borracha e vales-transporte.

6.13 Estudo piloto

O estudo piloto será realizado em três academias de ginástica localizadas no município de Rio Grande – RS, e em duas academias do município de Capão do Leão – RS, cidades da região sul. Os principais objetivos dessa etapa serão de

simular a aplicação do questionário por parte dos entrevistadores analisando a reação dos entrevistados quanto a possíveis dificuldades de respostas referente às perguntas e o tempo de aplicação. Essa etapa servirá de apoio para possíveis mudanças no instrumento.

6.14 Controle de qualidade

Uma amostra aleatória de 10% dos profissionais atuantes nas academias será novamente entrevistada pelos coordenadores do estudo durante a coleta de dados, para aplicação de um questionário contendo perguntas chave para a verificação de possíveis erros, respostas inconsistentes e fraudes na aplicação do mesmo, sendo realizado de forma presencial pelos coordenadores do estudo. Inicialmente, o coordenador tentará o contato pessoal com o profissional atuante no estabelecimento, caso não o encontre, o contato será realizado por telefone. Os questionários serão revisados atentamente para o controle de possíveis erros no preenchimento.

7. ORÇAMENTO

Os custos do estudo serão arcados pelo grupo de mestrandos do consórcio de pesquisa.

Quadro 2 – Orçamento para o trabalho de campo.

Materiais de apoio (materiais de escritório, impressões, vale-transporte e entrevistadores)	Valor (R\$)	Quantidade necessária (unidades)	Total (R\$)
Lápis	0,80 (1 unid.)	90	72,00
Borracha	13,40 (40 unids.)	80	26,80
Apontador	0,65 (1 unid.)	50	32,50
Caneta esferográfica	34,50 (50 unids.)	50	34,50
Régua 30cm	0,45 (1 unid.)	50	22,50
Folhas A4	13,50 (500 unids.)	500	13,50
Pasta plástica com elástico 35mm	2,80 (1 unid.)	50	140,00
Saco plástico A4 p/ questionários	7,10 (100 unids.)	200	14,20
Envelopes A4 p/ questionários	15,10 (100 unids.)	200	30,20
Grampeador para 25 folhas	22,20 (1 unid.)	1	22,20
Grampos de cobre	5,40 (5000 unids.)	5000	5,40
Crachás para entrevistadores	7,00 (10 unids.)	30	21,00
Impressões de questionários	0,08 (1 impressão)	14500	1160,00
Vales-transporte	2,35 (1 unid.)	100	235,00
Entrevistadores	0,00	27	0,00
Total de gastos com materiais	-----	-----	1829,80

8. DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados da pesquisa serão divulgados através da dissertação de mestrado exigida pelo programa, publicação no formato de artigo científico direcionados a revistas da área da saúde, apresentação de comunicações em congressos e eventos acadêmicos da área de atividade física e saúde. Além disso, será dado retorno dos resultados obtidos a todas as academias estudadas.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEP. **Critério de classificação econômica Brasil**. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2011. Disponível em: <http://www.abep.org>. Acesso em 12 de setembro de 2011.

ALVES, José Antônio Barros. Cenário de tendências econômicas dos esportes e atividades físicas no Brasil. In: DA COSTA, L. P. (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

ANDRADE, D.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; ARAUJO, T.; ANDRADE, E.; FIGUEIRA JÚNIOR, A.; OLIVEIRA, L. Impact of a single lecture on physical activity and health knowledge of physical education teachers. **Med Sci Sports Exerc**, v.31, n.5, p.271, jun. 1999.

ANTUNES, Alfredo Cesar. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, ano 9, n.60, mai. 2003.

BARROS, A. J. P.; LEHFELD, N. A. S. **Projeto de Pesquisa: Propostas Metodológicas**. 8 ed. Petrópolis: Vozes, 1999.

BARROS, José Maria de Camargo. Ponto de Vista: Educação Física na Sociedade Brasileira Atual e a Regulamentação da Profissão. **Motriz**, Rio Claro, v.6, n.2, p.107-109, jul./dez. 2000.

BERTEVELLO, Gilberto. **Academias de ginástica e condicionamento físico: sindicatos e associações**. In: DACOSTA, L. P. (org) Atlas do esporte no Brasil: Atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro: Shape, 2006a.

BERTEVELLO, Gilberto. **Academias de ginástica e condicionamento físico: desenvolvimento**. In: DACOSTA, L. P. (org) Atlas do esporte no Brasil: Atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro: Shape, 2006b.

BORGES, T. T.; ROMBALDI, A. J.; KNUTH, A. G.; HALLAL, P. C. Conhecimento sobre fatores de risco para doenças crônicas: estudo de base populacional. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.25, n.7, p.1511-1520, jul, 2009.

BRASIL. Lei nº. 9.696, de 1º de setembro de 1996. Dispõe sobre a regulamentação da profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2 de setembro de 1998.

_____. Ministério da Educação e Cultura. Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação de Professores em Educação Básica: Resolução CNE/CP n.º 01, de 18 de fevereiro de 2002, do Conselho Nacional da Educação, Brasília, 2002.

_____. Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Educação Física, em nível superior de graduação plena. Brasília: Resolução CNE/CES n.º 07, de 31 de março de 2004, do Conselho Nacional da Educação. Diário Oficial da União. Seção 1, p. 18. Brasília, 5 de abril de 2004.

BRUNO, G. B. M.; PEREIRA, F. M. Características sócio-culturais de práticas ginásticas e futebolísticas no sul do Brasil ao final do século XX. **Revista Kinesis**, Santa Maria, n. 26, p. 84-166, maio. 2002.

BUREAU OF LABOR STATISTICS. **Occupational Outlook Handbook, 2012-13.**

Edition: Fitness Workers. U.S Department of Labor. Disponível em:

<<http://www.bls.gov/oco/ocos296.htm>>. Acesso em: 28 de julho de 2012.

CALDEIRA, Anna Maria Salgueiro. A formação de professores de Educação Física: quais saberes e quais habilidades? **Rev Bras Ciên Esporte**, Campinas, v.22, n.3, p.87-104, mai. 2001.

CARCERONI, Denise Silva. Avaliação do conhecimento dos professores de educação física sobre a obesidade e prescrição de exercícios para indivíduos obesos. 2007. 51f. **Monografia** (Especialização em Atividade Física Adaptada e Saúde)-Centro de Pós Graduação e Pesquisa, UNIFMU-Centro Universitário, São Paulo.

CAPINUSSÚ, José Maurício. **Academias de ginástica e condicionamento físico: origens**. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

CEZAR, C.; OLIVEIRA, G. K. Processo ensino-aprendizagem de fisiologia do exercício na graduação em educação física: análise de uma proposta metodológica. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.6, n.2, 2007.

COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Movimento**, v.6, n.12, p.14-24, 2000.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Resolução 045/02, de 18 de fevereiro de 2002. Dispõe sobre o registro de não graduados em Educação Física no sistema CONFEF/CREFs. Rio de Janeiro, Fev. 2002a.

_____. **Carta Brasileira de Educação Física**. Rio de Janeiro, 2002b.

CRAIG, C. L.; MARSHALL, A. L.; SJOSTROM, M.; BAUMAN, A. E.; BOOTH, M.L.; AINSWORTH, B. E.; PRATT, M.; EKELUND, U.; YNGVE, A.; SALLIS, J. F.; OJA, P.

International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. **Med Sci Sports Exerc**, v.35, n.8, p.1381-1395, 2003.

DA COSTA, L. P.; NOVAES, G. S.; NOVAES, J. S. Estudo histórico dos objetivos das atividades gimnicas em academias no Rio de Janeiro. In: RODRIGUES, Maria A. A. e col. (Org.). **Coletânea do IV Encontro Nacional de História do Esporte Lazer e Educação Física**. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 1996. p.282-290.

DOMINGUES, M. R.; ARAUJO, C. L.; GIGANTE D. P. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública** v.20, n.1, p.204-215, 2004.

ESPÍRITO-SANTO, G.; MOURÃO, L. Saúde e trabalho: o caso das professoras de educação física que atuam em academias de ginástica no Rio de Janeiro. **Corpus et Scientia**, v.1, n.1, p.17-29, 2005.

ESPÍRITO-SANTO, G.; MOURÃO, L. A auto-representação da saúde dos professores de educação física de academias. **Rev Bras Ciênc Esporte**, Campinas, v.27, n.3, p.39-55, mai. 2006.

FAGARD, Robert. H. Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. **Med Sci Sports Exerc**, v.33, n.6, p.484-492, 2001.

FECHIO, J. J.; MALERBI, F. E. K. Adesão a um programa de atividade física em adultos portadores de diabetes. **Arq Bras Endocrinol Metab**, Rio de Janeiro, v.48, n.2, p.267-275, 2004.

FERNANDES, A. D. O.; NOVAES, J. S.; DANTAS, E. H. M. Efeitos do treinamento de ginástica localizada e musculação nos níveis de força máxima de membros inferiores, superiores e lombar de mulheres adultas não atletas. **Fitness & Performance Journal**, v.3, n.1, p.33-41, 2003.

FORSYTH, G.; HANDCOCK, P.; ROSE, E.; JENKINS, C. Fitness instructors: How does their knowledge on weight loss measure up? **Health Educ J**, v.64, n.2, p.154-167, 2005.

FREITAS, D. C.; SILVA, F. A. G.; LÜDORF, S. M. A. O corpo e a prática dos professores de academias de ginástica de pequeno porte do Rio de Janeiro. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>, **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, ano 13, n.124, set. 2008.

FURTADO, Roberto Pereira. O não-lugar do professor de educação física em academias de ginástica. 2007. **Dissertação** (Mestrado em Educação)-Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2007a.

FURTADO, Roberto Pereira. Novas tecnologias e novas formas de organização do trabalho do professor nas academias de ginástica. **Pensar a Prática**, v.10, n.2, p.307-322, jul./dez. 2007b.

HARE, S. W.; PRICE, J. H.; FLYNN, M. G.; KING, K. A. Attitudes and perceptions of fitness professionals regarding obesity. **Commun Health**, v.25, p.5-21, 2000.

IBGE. Instituto Brasileiro De Geografia E Estatística. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. **Sinopse do Censo Demográfico 2010**. Rio de Janeiro, 2011. Acesso em 20 de agosto de 2011. Online. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/sinopse.pdf>

KATZMARZYK, P. T.; JANSSEN, I.; ARDERN, C. I. Physical inactivity, excess adiposity and premature mortality. **Obes Rev**, v.4, n.4, p.257-290, nov. 2003

KNUTH, A. G.; BIELEMANN, R. M.; SILVA, S. G.; BORGES, T. T.; DEL DUCA, G. F.; KREMER, M. M.; HALLAL, P. C.; ROMBALDI, A. J.; AZEVEDO, M. R. Conhecimento de adultos sobre o papel da atividade física na prevenção e tratamento de diabetes e hipertensão: estudo de base populacional no Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.25, n.3, mar. 2009.

KÖCHE, José Carlos. **Fundamentos de Metodologia Científica: teoria da ciência e prática da pesquisa**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1997.

KRUG, R. R.; DAMÁSIO, W.; CONCEIÇÃO, V. J. S.; KRUG, H. N. **Perfil dos profissionais de educação física que atuam em academias de musculação na região central da cidade de Criciúma/SC**. In: XXVII SIMPÓSIO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: INCLUSÃO: OS CAMINHOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE NA PROMOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA ATIVO. Pelotas, RS, Brasil, 2008, Publicado anais do evento em CD-ROM;

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia Científica**. 2^a ed. São Paulo: Editora Atlas. 1991.

LAU, D. C.; DOUKETIS, J. D.; MORRISON, K. M.; HRAMIAK, I. M.; SHARMA, A. M.; UR, E. Obesity Canada Clinical Practice Guidelines Expert Panel: 2006 Canadian clinical practice guidelines on the management and prevention of obesity in adults and children [summary]. **Can Med Assoc J**, v.176, n.8, p.1-14, 2007.

LIBERATO, A.; SANTOS, V. L.; NETTO, S.; PUGA, A. Caracterização do profissional de educação física que atua nas academias da cidade de Manaus. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo**, v.20, n.5, p.387-93, set. 2006.

LOLLO, Pablo Christiano B. Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas-SP. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, ano 10, n.76, set. 2004.

LYRA, R.; OLIVEIRA, M.; LINS, D.; CAVALCANTI, N. Prevenção do diabetes *mellitus* tipo 2. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v.50, n.2, p.239-249, abr. 2006.

MALEK, M.; NALBONE, D.; BERGER, D.; COBURN, J. Importance of Health Science Education for Personal Fitness Trainers. **J Strength Cond Res**, v.16, n.1, p.19-24, 2002.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Academias de ginástica como opção de lazer. **Rev Bras Ciên Mov**, Brasília, v.11, n.2, p.49-54, junho, 2003.

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

MARQUES, Mário Osório. **A formação do profissional da Educação Física**. Ijuí: Unijuí, 1992.

MENDES, Alessandra Dias. **Atuação profissional e condições de trabalho do educador físico em academias de atividades físicas**. 2010. 210f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília.

MENDES, M. A.; ROMBALDI, A. J.; AZEVEDO, M. R., BIELEMANN, R. M.; HALLAL, P. C. Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base populacional. **Rev Bras Ativ Fís Saude**, v. 15, n. 3, p163-169, 2010.

MILANO, F.; PALMA, A.; ASSIS, M. Saúde e trabalho dos professores de educação física que atuam com ciclismo indoor. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>, **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, ano 12, n.109, jun. 2007.

MONTEIRO, Luciana Zaranza. **Perfil da atuação do profissional de educação física junto aos portadores de diabetes mellitus nas academias de ginástica de Fortaleza**. 2006. 86f. Dissertação (Mestrado em Educação em Saúde)-Centro de Ciências da Saúde, Universidade de Fortaleza, Fortaleza,

MONTEIRO, L. Z.; SPINATO, I. L.; SILVA, C. A. B.; PINHEIRO, M. H. N. P.; SANTOS, Z. M. S. A.; MONTENEGRO JÚNIOR, R. M. Conhecimento do profissional de educação física frente à atuação com portadores de diabetes *mellitus* nas academias de ginástica de Fortaleza, CE. **Rev bras Educ Fís Esp**, v.23, n.2, p.135-142, 2009.

MONTEIRO, L. Z.; SPINATO, I. L.; SILVA, C. A. B.; SANTOS, Z. M. S. A.; MONTENEGRO JÚNIOR, R. M. Nível de conhecimento do Profissional de Educação Física frente a alunos com hipertensão arterial nas academias de ginástica. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v.12, n.4, p.262-268, 2010.

NASCIMENTO, Juarez Vieira do. **Formação profissional em Educação Física: contextos de desenvolvimento curricular**. Montes Claros: Unimontes, 2002.

OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. A formação profissional em educação física: legislação, limites e possibilidades. In: SOUZA NETO, S.; HUNGER, D. (Org.) **Formação profissional em educação física: estudos e pesquisas**. Rio Claro: Biblioética, 2006. p.17-32.

PALMA, A.; ASSIS, M. Uso de esteróides anabólico androgênicos e aceleradores metabólicos entre professores de educação física que atuam em academias de ginástica. **Rev Bras Ciênc Esporte**, Campinas, v.27, n.1, p.75-92, set. 2005.

PEREIRA, R. G.; PAULA, A. H. Perfil profissional de instrutores de musculação das academias da cidade de Joao Monlevade-MG. **Movimentum - Revista Digital em Educação Física**, Ipatinga, Minas Gerais, v.2, n.1, fev/jul. 2007.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. São Paulo: Manole, 2000.

RIBEIRO, M. A; ANDRADE, D. R.; OLIVEIRA, L. C.; BRITO, C. F.; MATSUDO, S. M.; ARAÚJO, T. L.; ANDRADE, E.; FIGUEIRA JUNIOR A.; BRAGGION, G.; MATSUDO, V. Nível de conhecimento sobre atividade física para a promoção de saúde de estudantes de Educação Física. **Rev Bras de Ciên Mov**, v.9, n.3, p.31-37, jul. 2001.

RIO GRANDE DO SUL. Lei nº 11.721, de 08 de janeiro de 2002. Disciplina o funcionamento de clubes, academias e outros estabelecimentos que ministrem atividades de ginástica, lutas, musculação, artes marciais, esportes e demais

atividades físico-desportivo-recreativas e dá outras providências. Diário Oficial do Estado, Porto Alegre, n. 006, p.1-2, 9 de jan. 2002.

ROJAS, Paola Neiza Camacho. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba-PR**. 2003. 203f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

ROMBALDI, A. J.; BORGES, T. T.; CANABARRO, L. K.; CORRÊA, L. Q.; NEUTZLING, M. B. Conhecimento de professores de educação física sobre fatores de risco para doenças crônicas de uma cidade do sul do Brasil. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v.1, n.14, p.61-72, 2012.

ROSSI, F.; HUNGER, D. A. C. F. Formação acadêmica em Educação Física e intervenção profissional em Academias de Ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.14, n.4, p.440-451, out./dez. 2008.

ROTH, Claudio Weissheimer. **A competitividade das academias de ginástica e musculação de Santa Maria-RS**. 2007. 205f. Dissertação (Mestrado em Administração)-Centro de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria.

ROUQUAYROL, M. Z.; ALMEIDA FILHO, N. **Epidemiologia e saúde**. Rio de Janeiro: Medsi, 2003.

SANTOS, G. E.; SILVESTRINI, J.; SILVA, V. R. Comparação entre o perfil do profissional de academia de musculação e o perfil do profissional da Educação Física escolar. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>, **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, ano 12, n.116, jan. 2008.

SAVAGE, Michael P. Perceptions of childhood obesity of undergraduate students in physical education. **Psych Reports**, v. 76, p. 1251-1259, 1995.

SILVA, M. C.; ROMBALDI, A. J.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. Participação atual e passada em academia de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v.13, n.1, 2008.

SILVA, S. E.; ALVES, M. G. S. Análise do nível de conhecimento dos professores de educação física escolar em relação à promoção de saúde. **Educação Física em Revista**, v.3, n.1, 2009.

SILVA, Suele Manjourany. **Prática de atividade física em adultos: relato de recebimento de aconselhamento por profissionais de saúde e de mudança de comportamento**. 2008, 91p. Dissertação (Mestrado em Epidemiologia)-Departamento de Medicina Social, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas.

SOUZA NETO, Samuel. Da universidade brasileira aos cursos de graduação em educação física. In: _____. **A educação física na universidade: licenciatura e bacharelado: as propostas de formação e suas implicações teórico-práticas**. 1999. 350 f. Tese (Doutorado em Educação)-Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, cap. 2, p. 34-14.

TOSCANO, José Jean de Oliveira. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Rev Bra Ciênc Mov**, v.9, n.1, p.40-42, jan. 2001.

VAZ, A. C. A.; SIGNORINI, L. M. **Relação interdisciplinar entre fisioterapeutas e educadores físicos nas academias de Belo Horizonte: utopia ou realidade?**. Trabalho de Conclusão de Curso. 2009. 47f. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

US Department Of Health and Human Service. **Physical Activity Guidelines for Americans**, 2008 - Disponível em:
<http://www.health.gov/paguidelines/pdf/pguide.pdf>. Acessado em julho de 2011.

Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – VIGITEL. 2007. **Estimativas sobre frequência e distribuição sócio-demográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais**

dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2006. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. WHO: **Tech Rep Ser**, n. 854, p.1-452, 1995.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Definitions of smoking.** Global link. Geneva; 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Drinking and Driving: a road safety manual for decision-makers and practitioners.** Geneva: Global Road Safety Partnership; 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on Physical Activity for Health.** Geneva: WHO; 2010.

11. GLOSSÁRIO DE TERMOS

Academias de ginástica – centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física.

Atuação profissional – refere-se ao conjunto de atribuições desempenhadas pelos profissionais.

Atualização profissional – métodos utilizados pelos profissionais para atualizar-se sendo que a escolha dos mais adequados vai depender da sua formação acadêmica, experiências de mercado e necessidades pessoais.

Estagiário – estudante que estiver frequentando o ensino regular, em instituições de educação superior, de educação profissional, de ensino médio, da educação especial e dos anos finais do ensino fundamental, na modalidade profissional da educação de jovens e adultos (art. 1º da Lei nº 11.788/2008).

Conhecimento – é o conjunto do conhecimento técnico e científico especializado e a necessidade do desenvolvimento de competência específica para sua aplicação, que possibilite estender os valores e os benefícios advindos da sua prática.

Formação profissional – conjunto de saberes adquiridos pela instituição de formação e que vão se incorporando à prática e atuação docente. É o saber que vem das ciências da educação que dão um caráter clássico e científico aos professores e se apresentam como doutrinas e concepções advindas de reflexões sobre a prática educativa.

Profissional de Educação Física – o profissional identificado, conforme as características da atividade que desempenha, pelas seguintes denominações: Professor de Educação Física, Técnico Desportivo, Treinador Esportivo, Preparador Físico, Personal Trainer, Técnico de Esportes; Treinador de Esportes; Preparador

Físico-corporal; Professor de Educação Corporal; Orientador de Exercícios Corporais; Monitor de Atividades Corporais; Motricista e Cinesiólogo.

Provisionado – termo que designa o profissional autorizado pelo CONFEF/CREF a atuar em uma área específica em Educação Física, mesmo não possuindo graduação em Educação Física, devido a notório saber adquirido, desde que realize curso técnico executado pelo CONFEF/CREF.

2. Relatório do trabalho de campo

(Dissertação de Mateus Salerno)

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**



RELATÓRIO DO TRABALHO DE CAMPO

**FORMAÇÃO, ATUALIZAÇÃO PROFISSIONAL E NÍVEL DE
CONHECIMENTO TÉCNICO DOS PROFISSIONAIS ATUANTES EM
ACADEMIAS DA CIDADE DE PELOTAS – RS**

Mateus Salerno

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Cozzensa da Silva

PELOTAS – RS

2012

1. INTRODUÇÃO

A partir do Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física (GEEAF) criou-se um segmento que visou estudar todas as academias de ginásticas, proprietários e professores atuantes nesses estabelecimentos. Desse braço de pesquisa foi elaborado um consórcio de mestrado da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas composto por quatro mestrandos cujas atividades iniciaram-se em abril de 2011. Inserido na linha de pesquisa em Atividade Física e Saúde o objetivo inicial foi mapear todas as academias de ginásticas existentes na cidade de Pelotas-RS. Futuramente, desfechos foram estabelecidos visando a realização de uma coleta de dados com todos aquelas pessoas que atuavam como professores dessas academias na zona urbana da cidade. A coordenação do projeto ficou a cargo dos professores Doutor Felipe Fossati Reichert, Doutor Airton José Rombaldi e Doutor Marcelo Cozzensa da Silva.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário, que continha questões de interesse dos mestrandos e coordenadores envolvidos. No presente relatório de campo somente serão citados o objetivo geral e objetivos específicos do presente mestrando.

Os principais objetivos da coleta de dados foram verificar o conhecimento sobre atividade física e saúde dos profissionais atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS.

Como objetivos específicos, foram traçados os seguintes:

- Caracterizar os profissionais que atuam nas academias através de variáveis sociodemográficas (idade; sexo; escolaridade; estado civil; cor da pele; nível socioeconômico); nutricional (Índice de Massa Corporal);
- Verificar a formação e a atualização do profissional de Educação Física de academia;

Esse estudo permitiu a elaboração de um banco de dados a partir de uma metodologia de corte transversal agrupando posteriormente os desfechos dos demais mestrandos.

2. INSTRUMENTO

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário elaborado pelos mestrandos e coordenadores envolvidos no projeto. O questionário possuiu um total de 285 questões além de um recordatório alimentar. Questões envolvendo

variáveis sociodemográficas, nutricional, formação profissional, atualização do profissional e conhecimento técnico sobre atividade física e saúde de profissionais de Educação Física atuantes em academias foram colocados. Ainda um bloco específico direcionado ao ambiente da academia também foi criado.

Os dados referentes foram coletados por meio de entrevista estruturada. Todos os profissionais atuantes nas academias e que ofertem algum serviço de atividade física estavam aptos para serem entrevistados. Os instrumentos foram divididos em quatro conjuntos e suas respectivas subdivisões.

2.1 Nível socioeconômico

O nível socioeconômico foi definido a partir do "Critério de Classificação Econômica Brasil" que estima o poder de compra das pessoas e famílias urbanas (ABEP, 2011). Além disso, também foi coletado o valor da renda dos entrevistados em reais.

2.2 Variável nutricional

A questão referente ao aspecto nutricional foram coletadas através de autorelato de peso e altura da seguinte forma:

Índice de massa corporal (IMC)

O índice de massa corporal (IMC) dos indivíduos foi calculado pelo peso (Kg) referido, dividido pela altura (m) referida elevada ao quadrado (OMS, 1995). Indivíduos abaixo de 18,5 Kg/m² foram classificados como desnutridos. Indivíduos que se encontraram entre 18,5 Kg/m² a 24,9 Kg/m² foram classificados como normais. Aqueles que possuíram entre 25,0 Kg/m² e 29,9 Kg/m² foram considerados com sobrepeso e aqueles possuindo 30,0 Kg/m² ou mais foram considerados obesos.

2.3 A formação do profissional e atualização

Questionário contendo questões sobre aspectos relacionados à formação profissional e a atuação profissional. A partir destes dados foi possível verificar a formação dos profissionais das academias. A atualização profissional foi verificada através de um questionário adaptado, elaborado de questões pré-estabelecidas e a partir do estudo de Mendes (2010). Para isso, foram perguntados aos profissionais a

frequência na realização de cursos e eventos de atualização científica, quais os assuntos dos cursos de atualização realizados, número de livros relacionados à área adquiridos e a frequência e participação em reuniões de estudos nas academias entre outros assuntos relacionados à atualização profissional.

2.4 Conhecimentos sobre atividade física e saúde

Para verificar o nível de conhecimento dos profissionais foi elaborado um questionário contendo questões sobre anatomia, biomecânica, avaliação física para atividade física, fisiologia do exercício físico, treinamento desportivo e o conhecimento a respeito sobre as últimas recomendações de atividade física segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010). Tal questionário foi avaliado por professores especialistas dos temas em questão. Um escore total será criado a partir do somatório da pontuação individual de cada uma das questões que compõe o mesmo.

3. POPULAÇÃO

A população foi formada por todos os profissionais de Educação Física atuante em academias (formados ou não) localizadas na zona urbana da cidade de Pelotas – RS. Fizeram parte professores de programas que utilizavam atividades coreografadas com pesos livres, atividades que estão em evidência na mídia e no universo do *fitness*, *personal trainers*, professores de ginásticas, professores de salas de musculação, de lutas, professores que utilizavam bicicletas ergométricas para promoção da atividade física, entre outros. O presente estudo não previu cálculo para tamanho de amostra, visto que o trabalho foi um censo e em virtude disso todos os profissionais de Educação Física atuantes em academias estavam aptos para serem entrevistados.

Quanto à definição de academia, foi incluído no estudo qualquer ambiente que oferecesse alguma prática corporal de forma sistematizada e que possuísse fins lucrativos independente do tamanho (Ex.: domicílios que foram adaptados para essa atividade). Neste sentido, estúdios de pilates, academias de lutas, academias que oferecessem trabalho personalizado, academias de dança fizeram parte desse contexto. Esse conceito foi elaborado baseando-se em outros autores. Capinussú (2006) define academia como empresa privada que oferta serviços relacionados a atividades físicas de um modo geral, visando condicionamento físico, saúde, lazer,

iniciação e prática esportiva. Já Toscano (2001) conceitua academias de ginástica como sendo centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física.

4. LOGÍSTICA

Foi realizado na cidade de Pelotas – RS um censo sobre profissionais de educação física atuantes em academias que ofertassem alguma prática corporal sistematizada. Esse censo fez parte de um consórcio de pesquisa realizado por quatro mestrandos da Linha de Atividade Física e Saúde do programa de Pós Graduação em Educação Física da UFPel. Com o objetivo de entrevistar todos os profissionais atuantes nesses estabelecimentos, foi realizado inicialmente um mapeamento de todas as academias de ginástica da cidade. Inicialmente foi solicitado junto aos órgãos da prefeitura os endereços dos estabelecimentos registrados de acordo com as normas vigentes. Após, para a coleta das demais academias que não se encontravam inseridos na legislação, a cidade de Pelotas foi fragmentada em 19 setores e a partir desses, entrevistadores foram direcionados a mapear a região.

5. SELEÇÃO, TREINAMENTO DOS ENTREVISTADORES E TRABALHO DE CAMPO

Os entrevistadores foram graduandos da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, matriculados na disciplina de Prática como Componente Curricular (PCC), e recrutados para o trabalho no projeto denominado Epidemiologia da Atividade Física na Academia. Para a realização desse trabalho foram selecionados 20 entrevistadores.

Abordagem inicial (1º etapa do trabalho de campo)

A cidade de Pelotas foi fragmentada em 19 setores observando um espaço geográfico semelhante entre os mesmos. A divisão foi estabelecida de acordo com o local de moradia de cada entrevistador, ou seja, o setor direcionado foi aquele próximo à sua residência. O trabalho se deu dessa forma visando facilitar o deslocamento de cada um e principalmente em virtude do conhecimento que cada entrevistador possuía sobre a região que residia, facilitando assim o mapeamento.

Além disso, foi estabelecido que os entrevistadores utilizassem informantes-chave em seu respectivo setor (pontos como farmácias, bares, supermercados, moto taxistas, entre outros) obtendo assim a localização dos estabelecimentos que desconheciam. Foi conduzido um primeiro contato com as academias com objetivo de obter informações básicas como: nome do proprietário, dias e horários de funcionamento, número de professores/ instrutores, número de funcionários, modalidades oferecidas, se oferta serviços personalizados e folder/cartão do local. Os entrevistadores foram previamente treinados somente com o objetivo de realizar essa coleta inicial apresentando uma carta de apresentação redigida pelos coordenadores do estudo e explicando sobre a intenção do trabalho. Esse processo foi realizado nos meses de maio e junho de 2011. Ao final dessa etapa foram mapeadas 170 academias de ginástica na zona urbana na cidade de Pelotas-RS e 569 pessoas atuantes nesses estabelecimentos entre proprietários e professores.

Abordagem final (2º etapa do trabalho de campo)

Essa etapa consistiu na entrevista com os profissionais das academias. Esse trabalho de campo ocorreu entre os meses de outubro de 2011 e maio de 2012.

Para essa nova abordagem os mesmos entrevistadores que participaram na primeira etapa estiveram presentes. Além disso, o mesmo projeto para a disciplina PCC foi ofertado no segundo semestre de 2011, e aqueles graduandos matriculados, automaticamente atuaram como entrevistadores nessa segunda etapa.

A partir disso, um treinamento foi realizado com todos os entrevistadores no qual visou a padronização e qualificação da coleta de dados. A classificação dos candidatos foi feita através de entrevista e do desempenho do candidato durante o treinamento de aproximadamente 20 horas. O desempenho dos candidatos foi avaliado através do interesse, capacidade, desenvoltura para a tarefa de entrevistar e desempenho durante a técnica de dramatização da entrevista. A técnica de dramatização da entrevista consistiu em 3 etapas:

a) Leitura do Questionário e Manual de Instruções: os entrevistadores em treinamento possuíram o primeiro contato com o instrumento de coleta de dados. Houve uma leitura em voz alta do questionário. Um entrevistador em treinamento

realizou a entrevista e o outro respondeu as perguntas de acordo com a sua realidade. Os mestrandos coordenaram a atividade, esclarecendo as dúvidas.

b) Dramatização da entrevista: objetivou reproduzir e solucionar problemas que poderiam comprometer a confiabilidade dos dados coletados. Nesta fase, os entrevistadores ocuparam o papel de entrevistador e de pessoa a ser entrevistada. O entrevistado respondeu as questões, apresentando as mais diversas situações que poderiam ocorrer no trabalho de campo, simulando uma entrevista.

c) Entrevistas acompanhadas: foi observado o desempenho do entrevistador na realização do trabalho de campo. Os mestrandos observaram à forma que o entrevistador abordou os professores das academias selecionados no estudo piloto. Assim, houve uma avaliação de todos os aspectos necessários a realização da entrevista e preenchimento do questionário, corrigindo e esclarecendo dúvidas.

Nessa fase, cada entrevistador tinha posse novamente de uma carta de apresentação redigida e assinada pelo responsável do projeto, autorizado pelo Comitê de Ética, esclarecendo dúvidas e questionamentos. Ainda, os entrevistados que se disponibilizaram a participar da pesquisa receberam um Termo de consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo informações sobre procedimentos, riscos, benefícios, participação, despesas, confidencialidade e consentimento, a ser assinado antes do início da entrevista. Ao final dessa etapa, 519 pessoas, entre proprietários e professores realizaram a entrevista.

6. ESTUDO PILOTO

O estudo piloto foi realizado em duas academias de ginástica localizadas no município de Rio Grande – RS, cidade próxima à cidade de Pelotas. O principal objetivo dessa etapa foi de simular a aplicação do questionário por parte dos entrevistadores analisando a reação dos entrevistados quanto a possíveis dificuldades de respostas referente às perguntas e tempo de aplicação. Essa etapa serviu de apoio para mudanças no instrumento.

7. SUPORTE TÉCNICO

Foi organizado um sistema de reuniões semanais entre supervisores (mestrandos) e entrevistadores, visando a resolução de problemas enfrentados no trabalho de campo. Os supervisores seguiram uma lista de tarefas que incluíam: reunião semanal com os entrevistadores para discussão de dúvidas e entrega dos

questionários; revisão da codificação dos questionários; fornecimento de material; registro do recebimento de questionários e da saída de material; acompanhamento dos entrevistadores em academias com dificuldade de acesso e visitas a estabelecimentos com persistência de recusas.

8. CONTROLE DE QUALIDADE

Quando da entrega dos questionários, os mestrandos realizavam os seguintes procedimentos:

- a) revisão para verificação do preenchimento correto, clareza das anotações, existência de resposta a todas as questões, respeito aos pulos;
- b) revisão dos questionários de maneira minuciosa a procura de erros de codificação.

Uma amostra aleatória de 10% dos profissionais de Educação Física das academias foi novamente entrevistada pelos coordenadores do estudo, para aplicação de um questionário contendo perguntas-chave para a verificação de possíveis erros. O controle de qualidade foi realizado preferencialmente de forma presencial, caso não tenha sido possível, o contato foi por telefone.

Os questionários foram arquivados no Laboratório de Bioquímica e Fisiologia do Exercício (LABFEX) da Escola Superior de Educação Física para posteriormente digitação.

9. CODIFICAÇÃO, PROCESSAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Foi utilizada uma coluna à direita do questionário para a codificação. A codificação foi realizada pelos entrevistadores ao final de cada dia de trabalho de campo. As codificações foram revisadas pelos mestrandos envolvidos no trabalho. As questões abertas foram codificadas após o término do estudo visando evitar erros de preenchimento e codificação. Quando algum questionário encontrava-se com algum erro de codificação e/ ou preenchimento eram imediatamente devolvidos aos entrevistadores para esclarecimento de dúvidas. A digitação dos questionários foi realizada imediatamente após o término do trabalho de campo. Cada questionário foi digitado duas vezes, por dois mestrandos diferentes. Para estruturação do banco de dados foi utilizado o programa EpiData 3.1, permitindo dessa forma comparar os bancos de dados e corrigir possíveis erros de digitação. Essa etapa foi realizada no mês maio de 2012.

Foi realizada análise estatística descritiva (cálculo de médias e desvio-padrão para as variáveis contínuas e cálculo de proporções para as variáveis categóricas). A análise dos dados foi realizada através da utilização do software estatístico STATA 10.0.

10. PERDAS E RECUSAS

Aqueles professores e proprietários que se negaram a responder os questionários durante a etapa de coleta de dados após três visitas (no mínimo) do entrevistador, e uma visita do supervisor de campo foram considerados como recusa. Os professores que não foram encontrados nas academias durante período de coleta de dados foram considerados perdas. As entrevistas impossibilitadas de serem realizadas tiveram como justificativas: indivíduo não se encontrar na academia na ocasião das visitas, alegação de falta de tempo para responder ao questionário e recusa clássica (sujeitos que se negaram a responder por opção pessoal). Ao final do período de coleta de dados foram entrevistados 519 proprietários e professores de academias de ginástica da zona urbana da cidade de Pelotas. A porcentagem final de perdas e recusas totais do trabalho foi de 9,0%,

3. Artigo: *Conhecimento sobre atividade física e saúde de profissionais atuantes em academias de ginástica de uma cidade do sul do Brasil.*

(Dissertação de Mateus Salerno)

CONHECIMENTO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DE PROFISSIONAIS
ATUANTES EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE UMA CIDADE DO SUL DO
BRASIL*

ESP. MATEUS SALERNO

Especialista em Fisiologia do Exercício – Universidade Gama Filho (UGF)

Mestrando em Educação Física - Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

(Pelotas – Rio Grande do Sul – Brasil)

E-mail: mateus_salerno@yahoo.com.br

DR. MARCELO COZZENSA DA SILVA

Doutor em Epidemiologia – Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

Professor adjunto da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas

Membro do Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física – Universidade Federal
de Pelotas (UFPel)

(Pelotas – Rio Grande do Sul – Brasil)

E-mail: cozzensa@terra.com.br

RESUMO

O objetivo do estudo foi descrever o nível de conhecimento sobre atividade física e saúde e fatores associados dos profissionais das academias de ginástica. Foi realizado um estudo transversal, do tipo censo, na cidade de Pelotas/RS com 497 professores. A coleta de dados foi através de questionário e ocorreu de outubro 2011 a maio de 2012. O conhecimento foi analisado através da construção de um escore. A maioria da amostra era do sexo masculino, com idade média de 29,7 anos, solteiros, de cor branca e possuía ensino superior completo. A média de acertos nas questões relativas ao conhecimento sobre atividade física e saúde foi de 10,6 questões de um total de 20. Ser do sexo masculino, ter menos idade e cor da pele branca foi associado a maiores escores de conhecimento. Além disso, indivíduos com nível superior completo obtiveram 3,6 pontos a mais na média de conhecimento quando comparado aos com ensino médio completo ou menos. O conhecimento sobre atividade física e saúde

* O presente trabalho não contou com financiamentos. Não houve conflitos de interesse para a realização do estudo.

mostrou-se baixo entre os profissionais, principalmente entre aqueles não formados em Educação Física. É notória a necessidade de estratégias para melhorar o conhecimento desse grupo de trabalhadores.

PALAVRAS-CHAVE: Conhecimento; atividade física; academias de ginástica; censos.

INTRODUÇÃO

O processo de urbanização, industrialização e desenvolvimento tecnológico ocorrido nas últimas décadas tem acarretado modificações negativas no estilo de vida da população, o que contribui para o aumento das doenças e agravos não transmissíveis (DANTs) (BOUTAYEB, BOUTAYEB, 2005; SEABRA *et al.*, 2008). Um desses agravos, o sedentarismo, é conhecido atualmente como um problema de saúde mundial. Ele está associado a doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, diabetes, entre outros problemas que acometem a saúde da população em geral (WHO, 2010).

A atividade física (AF) possibilita inúmeros benefícios físicos e psicológicos à saúde, independentemente de fatores como idade, sexo, nível cultural e econômico, presença de deficiência, entre outros (PUCCI *et al.*, 2012; BIZE; JOHNSON; PLOTNIKOFF, 2007; MORIMOTO *et al.*, 2006; WENDEL-VOS *et al.*, 2004). Nos países desenvolvidos, os níveis de AF no lazer parecem aumentar (STAMATAKIS; EKELUND; WAREHAM, 2007; DUBOSE *et al.*, 2004). Apesar disso, um estudo no Brasil demonstrou um declínio nos níveis de AF na população (KNUTH *et al.*, 2010). Na cidade de Pelotas, mais de 40% dos adultos praticavam menos que 150 minutos de AF por semana (HALLAL *et al.*, 2003) e, quando considerada a AF realizada somente no período de lazer, as prevalências de prática insuficiente no Brasil foram frequentemente superiores a 70% (PITANGA; LESSA, 2005).

As academias de ginástica, centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e orientação profissional para a prática de programas de exercícios físicos (ROJAS, 2003), apresentam potencial para influenciar o estilo de vida da população de modo a reduzir o grau de sedentarismo (SILVA *et al.*, 2008) e possibilitar melhorias em seu bem estar geral (SABA, 2001). A existência, nesses locais, de profissionais com conhecimento técnico-científico para orientação qualificada sobre AF é de fundamental importância para a saúde e prescrição de treinamentos aos frequentadores destes espaços (LIZ *et al.*, 2010).

O conhecimento técnico dos profissionais de educação física em relação às DANTs ainda deve ser aprimorado (ROMBALDI *et al.*, 2012; KNUTH *et al.*, 2009). Apesar de não

suficiente, o conhecimento é um passo fundamental para mudanças de comportamento em busca de uma vida mais saudável (BORGES *et al.*, 2009). Devido ao crescimento do número de academias, bem como de profissionais de educação física neste mercado de trabalho, o objetivo do presente estudo foi verificar o nível de conhecimento sobre AF e saúde e fatores associados dos profissionais graduados, estudantes de graduação, provisionados, não graduados e não estudantes de Educação Física das academias de ginástica da zona urbana da cidade de Pelotas-RS.

MÉTODOS

Foi realizado em Pelotas-RS, cidade localizada na região sul do estado do Rio Grande do Sul com população aproximada de 328 mil habitantes, sendo cerca de 90% residentes na área urbana (IBGE, 2011), um censo entre os profissionais atuantes em academias com o objetivo de verificar o conhecimento desses trabalhadores sobre AF e saúde. O estudo caracterizou-se por ser de caráter epidemiológico observacional de corte transversal.

Foi incluído no estudo qualquer ambiente que oferecesse alguma forma de prática corporal de forma sistematizada e que possuísse fins lucrativos independente do tamanho (Ex.: domicílios que foram adaptados para essa atividade). Assim, estúdios de Pilates, academias de lutas, academias que oferecia trabalho personalizado, academias localizadas no interior de clubes e academias de dança fizeram parte desse contexto. Não fizeram parte do estudo escolinhas de práticas esportivas (futebol, futsal, handebol, voleibol e basquetebol). Esse conceito foi baseado nos conceitos descritos por Toscano (2001) e Capinussú (2006).

A população do estudo foi composta por todos os profissionais atuantes em academias localizadas na zona urbana da cidade de Pelotas – RS, independente da sua formação (graduados, estudantes de graduação em Educação Física, provisionados, não graduados e não estudantes de Educação Física). Todos os profissionais de programas que utilizavam atividades coreografadas com pesos livres, atividades em evidência na mídia e no universo do *fitness*, *Personal Trainers*, professores de diversas modalidades de ginásticas, de salas de musculação, de lutas, de atividades aquáticas, de Yoga, de Método Pilates e de dança fizeram parte da população.

O trabalho teve início em maio de 2011. Inicialmente a cidade de Pelotas foi dividida em 19 setores geograficamente iguais, sendo esses distribuídos entre os entrevistadores (graduandos da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, matriculados na disciplina de Prática como Componente Curricular) que mapearam todas as

academias de ginástica existentes na zona urbana da cidade. Esse contato inicial objetivou a obtenção de informações básicas dos estabelecimentos como: nome do proprietário, dias e horários de funcionamento, número de professores/instrutores, número de funcionários, modalidades oferecidas e se o mesmo ofertava serviços personalizados. A seguir, a coleta de dados ocorreu entre outubro de 2011 e maio de 2012, por meio de questionário aplicado por 20 entrevistadores selecionados para o trabalho, os quais passaram por treinamento de 20 horas visando à padronização e qualificação da coleta. A classificação dos candidatos foi feita através de entrevista e de seu desempenho durante o treinamento, sendo esse desempenho avaliado através do interesse, capacidade, desenvoltura para a tarefa de entrevistar e desempenho durante a técnica de dramatização da entrevista. Essa técnica se desenvolveu em três etapas: leitura do questionário e manual de instruções, dramatização da entrevista e entrevistas acompanhadas. O estudo piloto foi realizado em duas academias de ginástica localizadas no município de Rio Grande - RS, cidade distante cerca de 60 Km de Pelotas. Após do convite à participação do estudo e realização da entrevista, os profissionais das academias receberam uma breve explicação sobre os objetivos da pesquisa, a garantia de anonimato e sigilo das informações fornecidas.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário elaborado contendo questões econômicas (renda bruta), demográficas (sexo: masculino/feminino; idade: anos completos; cor da pele: branco/não branco; estado civil: casado-vive com companheiro/solteiro), social (escolaridade: ensino fundamental incompleto/ensino fundamental completo/ensino médio incompleto/ensino médio completo/ensino superior incompleto/ensino superior completo), nutricional (índice de massa corporal (IMC): eutrófico/sobrepeso/obesidade), de conhecimento sobre AF e saúde e aspectos relativos ao trabalho de profissionais atuantes em academias de ginástica. A variável nível econômico foi definida a partir da renda bruta total dos entrevistados, dividida em quartis para análises.

As questões de conhecimento sobre AF e saúde tinham por objetivo verificar os benefícios da AF para a saúde, para a prevenção de DANTs, finalidades da AF e efeitos da mesma no organismo humano, totalizando 20 questões fechadas que eram lidas aos entrevistados. As perguntas basearam-se nos questionários de Domingues, Araújo e Gigante (2004), Borges *et al.*, (2009) e Silveira e Silva (2011), além de questões formuladas pelos próprios pesquisadores. Com base nos dados do questionário, gerou-se um escore de conhecimento. O escore foi obtido por meio das respostas corretas e a pontuação total variou entre 0 (zero) e 20 (vinte) pontos, sendo que cada questão possuía o valor de 1 (ponto).

Durante o trabalho de campo, como controle de qualidade, uma amostra aleatória de 10% dos profissionais das academias foi novamente entrevistada pelos coordenadores do estudo, para aplicação de um questionário contendo perguntas-chave para a verificação de possíveis erros e fraudes.

A estruturação do banco de dados foi realizada no programa EpiData 3.1. Cada questionário foi duplamente digitado, permitindo comparar os bancos de dados e corrigir possíveis erros de digitação. Para análise dos dados, utilizou-se o software estatístico STATA 10.0. Primeiramente, realizou-se uma análise descritiva das variáveis em estudo (cálculo de médias e desvio-padrão (DP) para as variáveis contínuas e cálculo de proporções para as variáveis categóricas). Posteriormente, associações foram verificadas através dos testes qui-quadrado exato de Fischer e de tendência linear. Na análise multivariável, foi utilizada a regressão linear e como desfecho o nível de conhecimento na forma contínua e verificada a influência das variáveis sexo, idade, cor de pele, estado civil, escolaridade, nível econômico e IMC sobre o desfecho.

O protocolo do estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas e aprovado sob o nº 021/2011. Todos os participantes do estudo assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

RESULTADOS

Foram encontradas 170 academias e 569 profissionais atuantes, dos quais foram entrevistados 519, entre proprietários e profissionais. Dos proprietários ($n=183$), 22 não atuavam ministrando aulas e, portanto, foram excluídos das análises. A porcentagem final de perdas foi de 5,1% e de recusas de 3,9%.

A média de idade dos 497 profissionais atuantes em academias entrevistados foi de 29,7 anos ($DP=8,5$, amplitude=17 a 65 anos), sendo que 57,9% eram do sexo masculino, 87,1% de cor da pele branca e 29,4% casados/viviam com companheiro. Cerca de 65,0% dos profissionais possuía ensino superior completo e mais da metade formou-se nos últimos 10 anos. Cerca de 12,0% possuía outra graduação que não a de Educação Física e 24,0% realizaram algum curso de pós-graduação. Aproximadamente 10% possuía apenas o ensino médio completo ou menos. A média de IMC entre os profissionais atuantes nesses estabelecimentos foi de 24,7 Kg/m² ($DP=3,4$), sendo que 42,9% foram classificados nas categorias de sobrepeso/obesidade.

Cerca de 60% dos entrevistados trabalhava há apenas cinco anos como profissional de academias. Ao ser perguntado sobre o número de academias que atuavam, 20,7% responderam que trabalham em mais de uma, sendo que alguns chegavam a trabalhar em até seis academias (n=4). Além da atuação nas academias, 40,9% dos indivíduos relataram trabalhar em outro local.

Grande parte dos profissionais classificou seu conhecimento para prescrição e orientação de exercícios físicos como muito bom (33,8%) e bom (42,9%), entretanto, a média de acertos nas questões relativas ao conhecimento sobre AF e saúde para atuação nesses locais foi de 10,6 questões (DP=3,3) de um total de 20. Além disso, pouco menos de 1/3 dos entrevistados não utilizavam cursos como fonte de atualização (Tabela 1).

Tabela 1 – Descrição da população de profissionais segundo variáveis demográficas, social, econômica, nutricional, aspectos relativos ao trabalho em academias e conhecimento sobre atividade física e saúde estratificada por sexo. Pelotas, Rio Grande do Sul, 2011-12 (n=497).

Variável	Homens		Mulheres		Total	
	N	%	N	%	N	%
Idade						
17-29 anos	162	56,3	141	67,5	303	61,0
30-39 anos	93	32,3	46	22,0	139	28,0
40-49 anos	22	7,6	14	6,7	36	7,2
50-65 anos	11	3,8	8	3,8	19	3,8
Estado civil						
Casado/ Vive com companheiro	91	31,6	55	26,3	146	29,4
Solteiro	197	68,4	164	73,7	351	70,6
Cor de Pele						
Branco	240	83,3	193	92,3	433	87,1
Não branco	48	16,7	16	7,7	64	12,9
Escolaridade						
Ensino Fundamental Incompleto	3	1,0	0	0,0	3	0,6
Ensino Fundamental Completo	4	1,4	2	1,0	6	1,2
Ensino Médio Incompleto	5	1,7	0	0,0	5	1,0
Ensino Médio Completo	31	10,8	6	2,9	37	7,5
Superior Incompleto em EF	57	19,8	36	17,2	93	18,7
Superior Completo em EF	141	49,0	124	59,3	265	53,3
Superior Incompleto em outra área	19	6,6	9	4,3	28	5,6

Superior Completo em outra área	28	9,7	32	15,3	60	12,1
Nível econômico [#]						
1º quartil de renda	69	24,5	60	29,5	129	26,6
2º quartil de renda	60	21,3	54	26,6	114	23,5
3º quartil de renda	90	31,9	59	29,1	149	30,7
4º quartil de renda	63	22,3	30	14,8	93	19,2
IMC (kg/m ²) ^{&}						
Eutrófico	106	37,1	176	84,6	282	57,1
Sobrepeso	152	53,1	25	12,0	177	35,8
Obesidade	28	9,8	7	3,4	35	7,1
Ano de formação						
Não formado	119	41,3	53	25,3	172	34,6
Antes de 1990	8	2,7	12	5,7	20	4,0
De 1991 até 1995	8	2,7	2	1,0	10	2,0
De 1996 até 2000	13	4,5	14	6,7	27	5,4
De 2001 até 2005	29	10,1	24	11,5	53	10,7
De 2006 até 2011	111	38,7	104	49,8	215	43,3
Possui outro trabalho além de professor de academia						
Sim	120	41,7	74	35,4	194	39,0
Não	168	58,3	135	64,6	303	61,0
Tempo em que trabalha em academias						
Até 1 ano	47	16,3	39	18,7	86	17,3
De 1 até 2 anos	37	12,9	30	14,3	67	13,5
De 2 até 3 anos	27	9,4	22	10,5	49	9,9
De 3 até 4 anos	17	5,9	21	10,1	38	7,6
De 4 até 5 anos	26	9,0	18	8,6	44	8,8
Mais de 5 anos	134	46,5	79	37,8	213	42,9
Número de academias que trabalha atualmente						
Um	230	79,9	164	78,5	394	79,3
Dois	40	13,9	28	13,4	68	13,7
Três	13	4,5	8	3,8	21	4,2
Quatro ou mais	5	1,7	9	4,3	14	2,8
Cursos de atualização realizados no último ano						

Nenhum curso	97	33,7	70	33,5	167	33,6
Um	67	23,3	40	19,1	103	21,5
Dois	41	14,2	43	20,6	84	16,9
Três	40	13,9	21	10,0	61	12,3
Quatro	24	8,3	19	9,1	43	8,7
Cinco ou mais	19	6,6	16	7,7	35	7,0
Conhecimento sobre atividade física e saúde						
1º quartil (0-9)	102	35,4	77	36,9	179	36,0
2º quartil (10-11)	56	19,4	52	24,9	108	21,7
3º quartil (12-13)	59	20,5	44	21,0	103	20,8
4º quartil (14-18)	71	24,7	36	17,2	107	21,5

EF = Educação Física

Nível econômico n=485; & IMC (índice de massa corporal) n=494.

A tabela 2 apresenta as médias do escore de conhecimento sobre AF e saúde segundo as variáveis independentes em estudo. As variáveis idade, cor de pele, escolaridade, estado civil e IMC estiveram associadas ao desfecho. Segundo as análises, quanto mais jovem o profissional atuante na academia, maior o conhecimento e, quanto menor sua escolaridade menor foi o seu conhecimento.

Tabela 2 – Distribuição das variáveis demográficas, socioeconômicas e nutricional na amostra, segundo as categorias (quartis) de escores de conhecimento sobre atividade física e saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, 2011-12 (n=497).

Variável	Quartis de conhecimento sobre AF e saúde				Valor p
	0-9 (%)	10-11 (%)	12-13 (%)	14-18 (%)	
Sexo					
Masculino	35,4	19,4	20,5	24,7	0,18
Feminino	36,9	24,4	21,5	17,2	
Idade					<0,004**
17-29 anos	30,0	21,8	22,4	25,7	
30-39 anos	42,4	22,3	18,0	17,3	
40-49 anos	41,7	22,2	25,00	11,1	
50-65 anos	73,6	15,8	5,3	5,3	
Estado civil					0,045*

Casado/ Vive com Comp.	44,5	15,8	18,5	21,2	
Solteiro	32,5	24,3	21,6	21,6	
Cor de Pele					<0,001*
Branco	32,1	24,0	21,0	22,9	
Não branco	62,5	6,3	18,7	12,5	
Escolaridade					<0,001***
Ensino Médio Completo	82,4	13,7	3,9	0,0	
Superior Incompleto	43,0	23,1	17,4	16,5	
Superior Completo	26,1	22,5	24,6	26,8	
Nível econômico &					0,199
1° quartil de renda	41,1	22,5	21,7	14,7	
2° quartil de renda	38,6	23,7	19,3	18,4	
3° quartil de renda	29,5	19,5	22,1	28,9	
4° quartil de renda	30,1	23,7	20,4	25,8	
IMC (kg/m ²) #					0,044*
Eutrófico	33,3	24,1	19,2	23,4	
Sobrepeso	35,0	20,9	24,3	19,8	
Obesidade	60,0	8,6	14,3	17,1	

* Qui quadrado para heterogeneidade ** Teste de tendência linear *** Teste Exato de Fischer

& Nível econômico n=485; # IMC (índice de massa corporal) n=494.

A tabela 3 apresenta as 20 questões fechadas sobre conhecimento sobre AF e saúde estratificada por sexo e para toda amostra, com a frequência de respostas corretas em cada uma.

As atividades físicas básicas a serem indicadas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estão bem definidas para apenas 5,4% dos profissionais atuantes nas academias. Em relação às recomendações de tempo semanal de AF de acordo com a OMS, pouco mais de 20% dos profissionais souberam que adolescentes e adultos saudáveis devem realizar, no mínimo, 300 e 150 minutos de AF, respectivamente. Ainda, mais de 3/4 dos respondentes afirmaram que a prática de exercício físico para melhorar a aptidão cardiovascular reduz a frequência cardíaca de repouso em relação ao que era no início do programa de exercício físico.

Mais de 50,0% dos homens sabiam que o balanço energético positivo ocorre quando o consumo é maior do que o gasto calórico, contra 36,8% das mulheres. Quase 70% dos

profissionais não souberam o que os métodos de dobras cutâneas e o IMC, respectivamente, estimam.

Em relação às estruturas musculares do manguito rotator e do quadríceps, 40,4% e 37,8% dos profissionais, respectivamente, souberam quais os músculos que as compõem. Segundo 67,5% das mulheres, na fase excêntrica da ação muscular esquelética a origem proximal afasta-se da origem distal da musculatura.

A caminhada como fator de prevenção para a ocorrência de diabetes, de infarto do miocárdio e de acúmulo de gordura corporal foi reconhecida por mais de 89% dos profissionais que trabalham na área. Ao serem questionados se a caminhada atua sobre os níveis sanguíneos do colesterol HDL, apenas 37,2% responderam que a caminhada podia aumentar esses níveis. Cerca de 72,0% dos profissionais responderam corretamente, afirmando que o treinamento resistido é indicado para prevenção e controle da perda de massa muscular com o envelhecimento.

Tabela 3 – Frequência de respostas corretas referente ao conhecimento sobre atividade física e saúde para toda amostra e estratificado para o sexo. Pelotas, Rio Grande do Sul, 2011-12 (n=497).

Variável	Frequência de respostas corretas (%)		
	Total	Homens	Mulheres
Segundo as últimas recomendações da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2010), as atividades físicas básicas mais indicadas para indivíduos adultos saudáveis são as de força muscular, aeróbias e de flexibilidade?	5,4	4,9	6,2
Quando alguém pratica exercício físico para melhorar a sua aptidão cardiovascular, a tendência é de que, após algum tempo, sua frequência cardíaca (batimentos cardíacos) de repouso diminua em relação ao início do programa de exercício físico?	76,3	77,4	74,6
Em relação ao método de alongamento estático, está correto afirmar que ele é determinado pelo maior alcance voluntário, utilizando-se da força dos músculos agonistas e o relaxamento dos músculos antagonistas?	16,3	15,3	17,7
O balanço energético positivo ocorre quando o consumo é maior do que o gasto?	44,67	50,35	36,8
O método de composição corporal por dobras cutâneas e	32,0	32,3	31,6

o IMC (Índice de Massa Corporal) indicam, respectivamente a estimativa do percentual de gordura e o peso da gordura corporal?			
O manguito rotator é formado pelos músculos esqueléticos supraespinhoso, infraespinhoso, subescapular e redondo menor?	40,4	38,1	43,1
Ao realizarmos o exercício resistido de rosca direta, pode-se afirmar que, neste movimento de flexão de cotovelos, o músculo bíceps braquial é antagonista?	60,4	64,6	54,5
Em relação à fase excêntrica da ação muscular esquelética, é correto afirmar que a origem e inserção do músculo se afastam?	64,0	61,5	67,5
Os músculos esqueléticos que compõem o quadríceps são o vasto intermediário, o reto femoral, o tensor da fáscia lata e o vasto lateral.	37,8	37,9	37,8
A caminhada, para um indivíduo previamente sedentário, pode modificar:			
A pressão arterial de repouso	59,0	62,0	55,5
A gordura corporal	92,6	92,0	93,3
O risco de infarto do miocárdio	90,3	89,6	91,4
O risco de contrair HIV	99,0	99,0	99,0
O risco de diabetes	89,1	88,9	89,5
A circulação sanguínea	80,1	80,9	78,9
O nível do colesterol HDL	37,2	42,0	30,6
A duração semanal mínima em minutos de atividade física para que adultos e adolescentes saudáveis sejam considerados ativos são, respectivamente, de:	21,3	21,9	20,6
Mudanças que ocorrem a longo prazo em virtude do exercício físico são chamadas de:	32,0	33,3	30,1
Para um adulto saudável, do sexo masculino, a medida máxima da circunferência da cintura em centímetros para ter risco baixo de desenvolver algumas doenças é:	11,7	11,1	12,4
Com o envelhecimento, ocorre diminuição da força e da massa muscular, as quais estão associadas a uma série de disfunções. Qual atividade é mais indicada para prevenção e controle desse quadro:	72,6	72,6	72,7

As variáveis sexo, idade, cor da pele e escolaridade estiveram associadas ao escore de conhecimento na análise multivariável (Tabela 4). Profissionais de academias do sexo feminino e de cor da pele não branca apresentaram 1,01 e 1,21 pontos a menos na média do escore de conhecimento quando comparados a seus grupos de referência. A idade dos professores esteve inversamente associada ao escore de conhecimento e a escolaridade apresentou relação direta com o mesmo. Indivíduos com nível superior completo obtiveram 3,61 pontos a mais na média de conhecimento quando comparado aos com ensino médio completo ou menos.

Tabela 4 – Regressão linear múltipla entre o escore de conhecimento sobre atividade física e saúde e as variáveis sexo, cor da pele, idade, nível econômico, escolaridade e índice de massa corporal. Pelotas, Rio Grande do Sul, 2011-12 (n=497).

Variável	Coefficiente β (IC95%)	Valor p
Sexo		<0,001*
Masculino	-	
Feminino	-1,01 (-1,56 a -0,46)	
Idade		<0,001**
17-29 anos	-	
30-39 anos	-0,88 (-1,49 a -0,27)	
40-49 anos	-1,27 (-2,32 a -0,22)	
50-65 anos	-2,63 (-4,04 a -1,23)	
Cor da pele		0,004*
Branca	-	
Não Branca	-1,21 (-2,02 a -0,39)	
Estado civil		0,45
Casado/Vive com companheiro	-	
Solteiro	-0,24 (-0,86 a 0,38)	
Escolaridade		<0,001**
Ensino médio completo	-	
Superior incompleto	1,81 (0,76 a 2,86)	
Superior completo	3,61 (2,67 a 4,56)	
Nível econômico ^{&}		0,07
1º quartil de renda	-	
2º quartil de renda	0,04 (-0,74 a 0,83)	
3º quartil de renda	0,45 (-0,34 a 1,23)	

4º quartil de renda	0,80 (-0,16 a 1,75)	
IMC (Kg/m ²) [#]		0,16
Eutrófico	-	
Sobrepeso	-0,31 (-0,95 a 0,33)	
Obesidade	-0,72 (-1,82 a 0,37)	

*teste de Wald para heterogeneidade de médias **teste de Wald para tendência linear

& Nível econômico n=485; [#] IMC (índice de massa corporal) n=494.

DISCUSSÃO

A média de idade dos profissionais de academias encontrada no presente estudo foi semelhante a dos estudos de Mendes (2010) e Monteiro *et al.*, (2010) e menor que a descrita em professores de educação física atuantes em escolas (ROMBALDI *et al.*, 2012; PENTEADO; PEREIRA, 2007; SORIANO; WINTERSTEIN, 1998). A literatura científica tem descrito que os homens são maioria no mercado de trabalho das academias. Exemplos disso são os estudos de Cezar e Oliveira (2007) e Palma e Assis (2005) os quais encontraram uma participação de 80,0% e 73,1% de homens trabalhando nesses locais, respectivamente. Provavelmente a predominância de profissionais do sexo masculino e com médias de idade mais baixa ocorreu devido ao grande número de academias que oferecem a modalidade de musculação, atividade historicamente ligada aos homens, e pelo fato de a maioria dos profissionais atuantes (acima de 57,0%) serem recém formados (BERTEVELLO, 2006). A maioria dos profissionais em estudo era solteiro (70,6%), sendo que grande parte dos localizados nessa categoria encontrava-se na faixa de idade entre 17 e 29 anos (72,4%). Os dados encontrados são discordantes aos descritos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2009), o qual mostra que as maiores taxas de nupcialidade no Brasil estão entre 25 e 29 anos (30,9%) para homens e 20 e 24 (28,4%) para mulheres. Em trabalhadores da mesma classe, o percentual de sujeitos casados também foi superior ao encontrado no presente estudo (59,4%) (SILVA E NUNEZ, 2009).

Encontrou-se uma prevalência elevada de profissionais de cor da pele branca atuantes nesses estabelecimentos (87,1%). Estudos populacionais encontraram resultados semelhantes ao do presente estudo (DOMINGUES; ARAÚJO; GIGANTE, 2004; MENDES *et al.*, 2010). Em relação ao IMC dos profissionais de academias, um estudo com professores de EF de escolas desse mesmo município demonstrou índices semelhantes aos aqui encontrados (ROMBALDI *et al.*, 2012). Estudo populacional conduzido recentemente na cidade de

Pelotas identificou prevalências de sobrepeso e obesidade mais elevadas que a encontrada nos professores (LINHARES *et al.*, 2012). O fato desses profissionais estarem ligados à área da saúde e, especialmente, trabalharem dentro de locais que cultuam a imagem corporal, pode influenciar em seu estilo de vida e, conseqüentemente, em seu IMC.

Em relação à formação acadêmica, 53,3% dos profissionais eram graduados em Educação Física. Prevalências maiores foram encontradas nos estudos de Marcellino (2003) e Antunes (2003) onde aproximadamente 64% dos profissionais eram formados. A alta prevalência de indivíduos leigos e estagiários trabalhando dentro das academias, possivelmente, gera impactos negativos na qualidade do atendimento prestado e na saúde dos clientes.

Mais de 50% dos profissionais abordados formaram-se entre 2001 e 2011. Santos, Silvestrini e Silva (2008) encontraram que 85,7% dos instrutores das academias de Lençóis Paulista/SP eram formados há menos de dez anos. Em relação a profissionais atuantes no ambiente escolar, Rombaldi *et al.* (2012), observaram resultados similares aos do presente estudo onde 66,0% eram formados até 10 anos. Pelotas e região contam com três faculdades de Educação física, as quais, juntas, são responsáveis por colocar mais de 250 novos profissionais no mercado a cada ano. Esse número de profissionais recém-formados, apesar da maioria serem oriundos do curso de licenciatura, vem abastecendo o mercado de academias e contribuindo para a redução do tempo nos que nela trabalham.

Possuir outro emprego assim como o número de academias que os profissionais trabalhava são fatores ainda pouco abordados na literatura. Grande parte desses profissionais com mais de um emprego trabalhava como *Personal Trainer*, atendendo alunos em diversas academias. Espírito-Santo e Mourão (2005) afirmam que esses professores, para compor um salário digno, precisam ter vários empregos. Isso pode levar a jornadas de trabalho que chegam, por vezes, ultrapassar oito horas diárias, sem contar o tempo gasto com os deslocamentos e preparativos.

Apenas 21,5% dos profissionais ficaram no quartil mais alto de conhecimento sobre AF e saúde, sendo que, somente 26,8%, dos formados nele se encontravam. Cabral, Sousa e Raydan (2007), relataram que todos profissionais de academia entrevistados obtiveram 75,0% de acertos sobre conhecimento para prescrição de atividade física para a saúde. Já em relação aos conhecimentos sobre o sedentarismo como fator de risco para DANTs como diabetes tipo II, osteoporose e infarto do miocárdio, este percentual diminui para 62,5% de acertos. Tendo em vista que o tempo de formação não diferenciou o conhecimento dos indivíduos, traz-se a tona a discussão sobre a qualidade do ensino teórico/prático ministrado nas disciplinas das

Instituições de Ensino Superior e sobre os meios e atualização profissional. Estudo realizado por Ramires (2010) sobre conhecimento nas áreas de ginástica de academia e *personal trainer* de formandos dos cursos de licenciatura e bacharelado de uma faculdade de Educação Física da cidade de Pelotas, mostrou não haver diferença na média de acertos entre esses grupos. Segundo o pesquisador, a carga de disciplinas comuns nos currículos dos dois cursos (62,5%) pode acarretar na falta de especificidade em relação às necessidades dos serviços das áreas para a qual os estudantes deveriam estar sendo preparados.

A AF é vista como um dos principais meios para se adquirir uma vida saudável e representa um importante componente do estilo de vida, contribuindo sobremaneira para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar (NAHAS, 2006). É um fator de suma importância, tanto na prevenção, quanto no controle de certas DANTs como as cardiovasculares, a obesidade e as dislipidemias (GUEDES *et al.*, 2001). A baixa prevalência de respostas corretas (5,4%) referente à importância das atividades aeróbias, sobrecarga muscular e flexibilidade é preocupante visto que o estudo trata majoritariamente com professores de Educação Física que atuam em locais que apresentam como um dos objetivos principais a melhoria da qualidade de saúde dos seus alunos.

Estudos concluíram que há uma carência de conhecimento a respeito de hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus por profissionais de Educação Física (MONTEIRO *et al.*, 2010; MONTEIRO *et al.*, 2009). Ao serem perguntados sobre a redução da pressão arterial de repouso, risco de diabetes e do risco de infarto agudo do miocárdio, encontrou-se que 59%, 89,1% e 90,3%, respectivamente, acreditavam que a caminhada ajudava na modificação desses parâmetros. Vatten, Nilsen e Holmen (2006) observaram que aqueles que fazem AF como a caminhada têm a pressão arterial mais controlada quando comparadas as inativos fisicamente. Um estudo japonês mostrou que homens que caminhavam por mais de 21 minutos até o trabalho por dia tinham menores incidências de diabetes tipo II (SATO *et al.*, 2007). Segundo Silveira e Silva (2011), atividades incluídas nesse contexto, tais como caminhar e correr, tem sua prática facilitada por não exigir equipamentos caros ou locais específicos para sua execução.

Os profissionais apresentaram bom conhecimento (76,3%) sobre a influência da prática de AF na diminuição da frequência cardíaca de repouso. Vários estudos têm examinado os efeitos benéficos da AF na massa e força muscular de idosos, demonstrando a manutenção dessa capacidade física (HUGHES *et al.*, 2001; GOODPASTER *et al.*, 2008). Grande parte dos profissionais reconheceu corretamente a relação entre atividades de treinamento resistido e o declínio de massa e força muscular nos idosos.

O presente estudo encontrou diferenças nas médias de conhecimento sobre AF e saúde das categorias que compõe as variáveis sexo, idade, cor da pele e escolaridade. Os resultados vão ao encontro aos apresentados por Silveira e Silva (2011), os quais encontraram associação direta entre o conhecimento sobre AF com idade, nível econômico e escolaridade e com a cor da pele não branca. Borges *et al.*, (2009) verificaram que o nível socioeconômico e a escolaridade associaram-se diretamente ao conhecimento sobre sedentarismo, tabagismo e alimentação inadequada. Domingues, Araújo e Gigante (2004) afirmam que quanto maior a escolaridade, maior conhecimento dos indivíduos, fato esse sustentado pela associação encontrada em todos os grupos e, também, em forma de tendência linear. As diferenças encontradas no presente estudo mostram que grupos menos favorecidos, com menor acesso a fontes de atualização e de informação e com possíveis menores incentivos dos empregadores na qualificação, fizeram com que eles apresentassem escores de conhecimento sobre AF e saúde inferiores. No entanto, já era esperado que os profissionais formados em Educação Física apresentassem um conhecimento mais elevado que os não formados.

O ineditismo em avaliar de forma censitária o conhecimento sobre AF e saúde de profissionais de academias de uma cidade de porte médio do Rio Grande do Sul, o baixo índice de perdas e recusas e a logística do estudo são pontos importantes a serem destacados. Entretanto, a inexistência de um instrumento padrão-ouro para avaliar a medida do conhecimento sobre AF e saúde dos profissionais das academias, é fator que deve ser lembrado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O escore de conhecimento sobre AF e saúde foi baixo entre os profissionais que atuavam em academias de ginástica da cidade de Pelotas. Tal resultado torna-se preocupante frente ao número de pessoas atendidas por esses profissionais, os quais podem não estar ajudando na melhoria das condições de saúde desses indivíduos ou, em uma visão mais pessimista, piorando esta condição. Sugere-se a necessidade de uma avaliação de conhecimento teórico/prático por parte do Conselho Federal de Educação Física entre os profissionais formados em Educação Física e uma maior fiscalização para a atuação dos profissionais nesse mercado. Além disso, enfatizamos a necessidade de novos estudos nessa população em outras cidades do Brasil de forma a reforçar o ainda recente conhecimento sobre o tema.

Knowledge about physical activity and health among professionals working in fitness centers
in a city in southern Brazil

ABSTRACT: The aim of the study was to describe the level of knowledge about physical activity and health associated factors in fitness center instructors. We conducted a cross-sectional census study with 497 teachers, in Pelotas city southern Brazil. Data was collected by questionnaire and took place from October 2011 to May 2012. Knowledge was analyzed by constructing a score. The majority of the sample were male, mean age 29.7 years old, single, white, and had college degree. The average of knowledge about physical activity and health was 10,6 out of a total of 20. Being male, have fewer age and skin color white was associated with higher knowledge scores. Moreover, individuals with a bachelor's degree obtained 3,6 points higher on average when compared to those with knowledge of high school or less. Based on the findings, knowledge about physical activity and health was low among professionals and particularly among those without college degree. These findings emphasize the need for strategies to improve the knowledge of this group of workers.

KEYWORDS: Knowledge; physical activity; fitness centers; censuses.

El conocimiento acerca de la actividad física y la salud entre los profesionales que trabajan en los gimnasios de una ciudad en el sur de Brasil.

RESUMEN: El objetivo del estudio fue describir el nivel de conocimientos acerca de la actividad física y la salud y los factores asociados en profesionales de gimnasios. Se realizó un estudio transversal de tipo censo, en la ciudad de Pelotas / RS con 497 profesores. La recolección de datos fue a través de cuestionario y ocurrió de octubre de 2011 a mayo de 2012. El conocimiento se analizó mediante la construcción de una puntuación. La mayoría de la muestra era varón, con una edad media de 29,7 años, solteros, blancos y tenía título universitario. La puntuación media en las cuestiones relativas a las preguntas sobre conocimientos acerca de la actividad física y la salud fue de 10,6 sobre un total de 20. Ser hombre, tener menos edad y color de piel blanca se asoció con puntuaciones de conocimiento superior. Además, las personas con un título universitario obtenido 3,6 puntos por encima de la media en comparación con aquellos con conocimientos de la escuela secundaria o menos. El conocimiento acerca de la actividad física y la salud ha demostrado ser baja entre los profesionales y sobre todo entre aquellos que no están capacitados en Educación Física.

Estos resultados enfatizan la necesidad de estrategias para mejorar el conocimiento de este grupo de trabajadores.

PALABRAS CLAVES: *Conocimiento; actividad física; centros de acondicionamiento; censos.*

REFERÊNCIAS

ANTUNES, A. C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. *Revista Digital EFDeportes*, Buenos Aires, ano 9, n.60, mai. 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em 15 de setembro de 2012.

BERTEVELLO, G. Academias de ginástica e condicionamento físico: sindicatos e associações. In: DACOSTA, L. P. (org) *Atlas do esporte no Brasil: Atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil*. Rio de Janeiro: Shape, 2006.

BIZE, R.; JOHNSON, J. A.; PLOTNIKOFF, R. C. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive Medicine*, New York, v. 45, n. 6, p. 401-415, 2007.

BORGES, T. T. *et al.* Conhecimento sobre fatores de risco para doenças crônicas: estudo de base populacional. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, p. 1511-1520, jul. 2009.

BOUTAYEB, A.; BOUTAYEB, S. The burden of non communicable diseases in developing countries. *International Journal for Equity in Health*, London, v. 4, n. 2, 2005.

CABRAL, I. A.; SOUSA, M. A. M.; RAYDAN, F. P. S. Análise do conhecimento dos profissionais de educação física em relação à atividade física como promotora da saúde. *Movimentum - Revista Digital de Educação Física*, Ipatinga, v. 2, n. 2, p. 1-11, 2007.

CAPINUSSÚ, J. M. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). *Atlas do esporte no Brasil*. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

CEZAR, C.; OLIVEIRA, G. K. Processo ensino-aprendizagem de fisiologia do exercício na graduação em educação física: análise de uma proposta metodológica. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 6, n. 2, 2007.

DELISA, J. A. *Tratado de Medicina de reabilitação: princípios e prática*. 3. ed. São Paulo: Manole, 2002.

DOMINGUES, M. R.; ARAUJO, C. L.; GIGANTE D. P. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 204-215, 2004.

DUBOSE K. D. *et al.* Physical activity trends in South Carolina 1994-2000. *Southern Medical Journal*, Birmingham, v. 97, p. 806-810, 2004.

ESPÍRITO-SANTO, G.; MOURÃO, L. Saúde e trabalho: o caso das professoras de educação física que atuam em academias de ginástica no Rio de Janeiro. *Corpus et Scientia*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 17-29, 2005.

GOODPASTER, B. H. *et al.* Effects of physical activity on strength and skeletal muscle fat infiltration in older adults: a randomized controlled trial. *Journal of Applied Physiology*, Washington, v. 105, p. 1498-1503, 2008.

GUEDES, D. P. *et al.* Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, n. 7, p. 187-199, 2001.

HALLAL, P. C. *et al.* Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Madison, v. 35, p. 1894-1900, 2003.

HUGHES, V. A. *et al.* Longitudinal muscle strength changes in older adults: influence of muscle mass, physical activity, and health. *Journal of Gerontology Series A*, Washington, v. 56, p. 209-217, 2001.

IBGE. Instituto Brasileiro De Geografia E Estatística. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Estatística do Registro Civil, 2009. Rio de Janeiro, v. 36, p. 1-186, 2009.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Sinopse do Censo Demográfico 2010. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/sinopse.pdf>. Acesso em 20 de agosto de 2011.

KNUTH, A. G. *et al.* Changes in physical activity among Brazilian adults over a 5-year period. *Journal of Epidemiology & Community Health*, London, v. 64, n. 7, p. 591-595, 2010.

KNUTH, A. G. *et al.* Conhecimento de adultos sobre o papel da atividade física na prevenção e tratamento de diabetes e hipertensão: estudo de base populacional no Sul do Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, mar. 2009.

LINHARES, R. S. *et al.* Distribuição de obesidade geral e abdominal em adultos de uma cidade no Sul do Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 3, mar. 2012.

LIZ, C. M. *et al.* Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Motriz*, Rio Claro, v. 16, n. 1, p.181-188, jan./mar. 2010.

MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira de Ciencia e Movimento*, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, jun. 2003.

MENDES, A. D. *Atuação profissional e condições de trabalho do educador físico em academias de atividades físicas*. 210f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação Física, Brasília, Universidade de Brasília. 2010.

MENDES, M. A. *et al.* Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas, v. 15, n. 3, p. 163-169, 2010.

MONTEIRO, L. Z. *et al.* Conhecimento do profissional de educação física frente à atuação com portadores de diabetes *mellitus* nas academias de ginástica de Fortaleza, CE. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 135-142, 2009.

MONTEIRO, L. Z. *et al.* Nível de conhecimento do Profissional de Educação Física frente a alunos com hipertensão arterial nas academias de ginástica. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 12, n. 4, p. 262-268, 2010.

MORIMOTO, T. *et al.* Gender differences in effects of physical activity on quality of life and resource utilization. *Quality of Life Research*, Oxford, v. 15, n. 3, p. 537-546, 2006.

NAHAS, M. V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões Para Um Estilo de Vida Ativo*; 4ª Edição, Midiograf, Londrina, 2006.

PALMA, A.; ASSIS, M. Uso de esteróides anabólico androgênicos e aceleradores metabólicos entre professores de educação física que atuam em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 27, n. 1, p. 75-92, set. 2005.

PENTEADO, R. Z.; PEREIRA, I. M. T. B. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 236-243, 2007.

PITANGA, F. J. G.; LESSA I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 21, p. 870-877, 2005.

PUCCI, G. C. M. F. *et al.* Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 46, n. 1, fev. 2012.

RAMIRES, I. R. *Conhecimento dos formandos de um curso de Educação Física nas áreas de ginástica de academia e personal trainer: discussões sobre formação e mercado de trabalho*. 2010. 24 f. Trabalho de conclusão de curso. (Graduação em Educação Física) - Curso de Educação Física, Escola Superior de Educação Física, UFPEL, Pelotas, 2010.

ROJAS, P. N. C. *Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba-PR*. 203f. Dissertação (Mestrado)-Centro de Desportos, Florianópolis, Universidade Federal de Santa Catarina. 2003.

ROMBALDI, A. J. *et al.* Conhecimento de professores de educação física sobre fatores de risco para doenças crônicas de uma cidade do sul do Brasil. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 1, n. 14, p. 61-72, 2012.

SABA F. *Aderência: a prática do exercício físico em academias*. São Paulo: Manole, 2001.

SANTOS, G. E.; SILVESTRINI, J.; SILVA, V. R. Comparação entre o perfil do profissional de academia de musculação e o perfil do profissional da Educação Física escolar. *Revista Digital EFDeportes*, Buenos Aires, ano 12, n. 116, janeiro 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em 20 de outubro de 2012.

SATO, K. K. *et al.* Walking to work is an independent predictor of incidence of type 2 diabetes in japanese men. *Diabetes Care*, Indianápolis, v. 30, n. 9, p. 2296-3008, 2007.

SEABRA, A. F. T. *et al.* Age and sex differences in physical activity of Portuguese adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Madison, v. 40, p. 65-70, 2008.

SILVA, M. C. *et al.* Participação atual e passada em academia de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas, v. 13, n. 1, p. 28-36, 2008.

SILVA, J. V. P.; NUNEZ, P. R. M. Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de Educação Física. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 12, n. 2, p. 1-11, mai./ago. 2009.

SILVEIRA, E. F.; SILVA, M. C. Conhecimento sobre atividade física dos estudantes de uma cidade do sul do Brasil. *Motriz*, Rio Claro, v. 17, n. 3, p. 456-467, set. 2011.

SORIANO, J. B.; WINTERSTEIN, P. J. Satisfação no trabalho do professor de educação física. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 145-59, 1998.

STAMATAKIS E.; EKELUND, U.; WAREHAM, N. J. Temporal trends in physical activity in England: The Health Survey for England 1991 to 2004. *Preventive Medicine*, New York, v. 45, n. 6, p.416-423, 2007.

TOSCANO, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 9, n. 1, p. 40-42, janeiro 2001.

VATTEN, L. J.; NILSEN, T. I.; HOLMEN, J. Combined effect of blood pressure and physical activity on cardiovascular mortality. *Journal of Hypertension*, London, v. 24, n. 10, p. 1939-1946, 2006.

WENDEL-VOS, G. C. *et al.* Leisure time physical activity and health-related quality of life: cross-sectional and longitudinal associations. *Quality of Life Research*, Oxford, v. 13, n. 3, p. 667-677, 2004.

WHO. World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization; 2010.

4. Comunicado para a imprensa

(Dissertação de Mateus Salerno)

Conhecimento sobre atividade física dos professores de academias de Pelotas-RS

Em um estudo realizado na cidade de Pelotas pelo Professor Mateus Salerno, mestrando do Curso de Pós-Graduação em Educação Física da ESEF/UFPEL, procurou-se saber o conhecimento sobre atividade física e saúde de profissionais que atuam nas academias de ginástica da cidade. O estudo foi realizado entre o final do ano de 2011 e o início de 2012, com 497 professores de academias de ginástica da zona urbana de Pelotas.

Foram perguntadas aos profissionais vinte questões relacionadas ao conhecimento sobre atividade física.

Para o pesquisador alguns resultados foram considerados excelentes, como as altas taxas de conhecimento sobre a influencia da caminhada sobre a diminuição da pressão arterial de repouso (56%), da diminuição do risco de diabetes (89,1%) e de infarto agudo do miocárdio (90%). Além disso, observou-se um conhecimento três vezes maior por parte dos profissionais formados, quando comparados aos com ensino médio completo. Em contraponto, esperava-se maior percentual de acertos no conhecimento sobre as recomendações de atividade física da Organização Mundial da Saúde por parte dos profissionais.

Outros dois dados importantes encontrados no estudo foram que apenas 53,3% dos profissionais que atuam nas academias são formados em Educação Física, exigência mínima para a atuação como professor de academias, e que quase 35% dos profissionais entrevistados não realizou nenhum curso de atualização nos últimos 12 meses. Os frequentadores das academias devem estar atentos aos profissionais que trabalham nas academias, buscando saber se ele é um profissional formado em Educação Física e se possui qualificação para o trabalho que exerce.

Segundo o Prof. Mateus, o conhecimento sobre atividade física e saúde dos profissionais das academias de ginástica é muito necessário, visto que a população procura estes espaços em busca de uma vida mais saudável. Estratégias de qualificação técnica destes profissionais são imprescindíveis, visando melhorar e aprimorar o conhecimento dos professores e consequentemente o atendimento a população que frequenta as academias de ginástica.

5. Anexo 1

(Dissertação de Mateus Salerno)

Anexo 1 – Instrumento (questionário)



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CENSO DAS ACADEMIAS DA CIDADE DE PELOTAS/RS

Questionário geral

01. Entrevistador (a): _____	NENTR _____
02. Data da entrevista: ____ / ____ / ____	DATA _____
03. Nº do questionário: _____ (não preencher)	NQUES _____
04. Nº academia: _____ (não preencher)	NACAD _____
05. Nº do professor: _____ (não preencher)	NPROF _____
06. Qual é o seu nome completo? _____	
Dados socioeconômicos e demográficos	
07. Qual é a sua idade: _____ anos	IDADE _____
08. Sexo: (0) masculino (1) feminino	SEXO _____
09. Qual é o seu estado civil: (0) casado (a) ou vive com companheiro (a) (1) solteiro (a) (2) separado (a) (3) viúvo (a)	ESTCI _____
10. Qual é a sua estatura atual: _____ cm (999) IGN	EST _____
11. Qual é o seu peso atual: _____ kg (999) IGN	PES _____
12. Cor da pele: (0) branca (1) não branca	COR _____
13. Quantos filhos você possui? _____ filhos	FIL _____
14. Você é proprietário da academia? (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 39) (1) sim	PROP _____
15. Além de você, existe outro(s) proprietário (s)? (0) não (1) sim. Se sim, quantos? _____ (88) NSA	OUPROP _____ NPROP _____
Dados sobre a academia <i>Esse bloco será respondido somente uma vez.</i>	
16. Qual é o nome completo dessa academia: _____	
17. Endereço completo: _____	
18. A academia possui quantos alunos atualmente? _____ alunos (88888) NSA (99999) IGN	ALUNO _____
19. A academia possui quantos professores que atuam SOMENTE como Personal Trainer? <i>(graduados, estagiários e provisionados)</i> _____ professores (888) NSA (999) IGN	PERSTRAI _____
20. A academia possui quantos professores? <i>Lembrando que aqueles que atuam com alguma modalidade e também como Personal Trainer serão incluídos nessa questão (graduados, estagiários e provisionados)</i> _____ professores (888) NSA (999) IGN	PROFACAD _____
21. Quando a academia foi aberta? _____ anos _____ meses = _____ meses (888) NSA (999) IGN	TEMPACAD _____
22. Quais MODALIDADES de aulas a academia oferece? Musculação (0) não (1) sim Personal Trainer (0) não (1) sim Lutas (Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.). (0) não (1) sim Qual(is)? _____ Ginástica (Ex.: localizada, step, body's, spinning, RPM, etc.). (0) não (1) sim Qual(is)? _____ Pilates (0) não (1) sim	MUSC _____ PERSONAL _____ LUTAS _____ GINAS _____ PILAT _____

Atividades aquáticas (Ex.: Hidroginástica, natação, etc.) Qual(is)? _____	(0) não (1) sim	AQUAT _____
Yoga	(0) não (1) sim	YOGA _____
Dança (Ex.: Dança de salão, etc.). Qual(is)? _____	(0) não (1) sim	DANCA _____
Outros Qual(is)? _____	(0) não (1) sim	OUTMOD _____
(88888) NSA		
23. Qual é o tamanho total da academia em m²? _____	(88888) NSA (99999) IGN	TAMAN _____
24. Quantas salas destinadas para prática de modalidades há na academia? _____ salas	(888) NSA (999) IGN	NSALAS _____
25. A academia possui: Quantos banheiros? _____ banheiros. Se possui, eles são separados por sexo? (0) não (1) sim (88) NSA (99) IGN Quantos vestiários? _____ vestiários Se possui, eles são separados por sexo? (0) não (1) sim (88) NSA (99) IGN		BAN _____ BANSEXO _____ VEST _____ VESTSEXO _____
26. A academia possui estacionamento próprio para seus clientes? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		ESTAC _____
27. A academia possui bicicletário com as armações de ferro para seus clientes? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		BICI _____
28. A academia possui sala de professores? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		SALPRO _____
29. A academia oferta computador, acesso à internet ou outras formas de estudo para os professores? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		ESTPRO _____
30. A academia oferta armário(s)/local(is) específicos para o professor guardar suas coisas? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		ARMPRO _____
31. A academia possui quantos ventiladores? _____ ventiladores (88) NSA (99) IGN		VENT _____
32. A academia possui quantos aparelhos de ar-condicionado/ split? _____ aparelhos (88) NSA (99) IGN		SPLIT _____
33. A academia possui quantas janelas? _____ janelas (888) NSA (999) IGN		JAN _____
A academia possui: 34. Microfone disponível? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN 35. Álcool para higienização de professores e aparelhos? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN 36. Protetor de ouvido disponível? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN 37. Salas cujas paredes são específicas para o isolamento sonoro? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		ACMIC _____ ACALCOOL _____ ACPROTAU _____ ACISOL _____
38. A academia realiza avaliações físicas? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		AVALFIS _____
Agora vamos conversar a respeito de seus bens de consumo e serviços existentes em seu domicílio		
39. Você tem rádio em casa? (0) não. Se sim quantos? _____ rádios		RAD _____
40. Você tem televisão colorida em casa? (0) não. Se sim quantas? _____ televisões		TV _____
41. Você ou sua família tem carro? (0) não. Se sim quantos? _____ carros		CAR _____
Quais destas utilidades domésticas você tem em casa? 42. Aspirador de pó (0) não (1) sim 43. Máquina de lavar roupa (0) não (1) sim 44. Videocassete e/ou DVD (0) não (1) sim 45. Você tem geladeira? (0) não (1) sim 46. Você tem freezer separado ou geladeira duplex? (0) não (1) sim		ASPI _____ MAQ _____ VIDCDV _____ GELA _____ FREE _____
47. Quantos banheiros têm em casa? (0) Nenhum _____ banheiros.		BAN _____
48. Você tem empregada doméstica em casa? (0) Nenhuma. Se sim quantas? _____ empregadas		EMPRE _____
49. Qual é a sua renda mensal total bruta referente à(s) academia(s) que trabalha? R\$ _____ (99999) IGN		RENTOTACAD _____
50. Qual é a sua renda mensal total bruta? R\$ _____ (99999) IGN		RENTOT _____

51. Qual é a renda familiar total bruta? R\$ _____ (99999) IGN	RENTOTFAM _____
52. Qual o último ano de estudo do chefe da família? (0) Nenhum ou primário incompleto (1) Até a 4ª série (antigo primário) ou ginásial (primeiro grau) incompleto (2) Ginásial (primeiro grau) completo ou colegial (segundo grau) incompleto (3) Colegial (segundo grau) completo ou superior incompleto (4) Superior completo (9) IGN	ESCOCH _____
53. Com quem você mora? Sozinho (0) não (1) sim Pais (0) não (1) sim Esposo (a), companheiro (a) (0) não (1) sim Filho (s) (0) não (1) sim Outros parentes (0) não (1) sim Outras pessoas (0) não (1) sim (9) IGN	SO _____ PAIS _____ ESPOS _____ FILHO _____ PAREN _____ OUTPESSO _____
54. A casa/ apartamento que você mora é: (0) própria quitada (1) está financiando (2) alugada (3) emprestada (9) IGN	CASAAP _____
55. Você ministra aulas na academia? (0) não (1) sim <i>Caso a resposta seja 'não', encerre a entrevista e agradeça ao entrevistado (a)!</i> <i>Caso a resposta seja 'sim', continue a entrevista.</i>	PROPAUL _____
Agora vamos conversar sobre <u>atividades físicas</u>. Para responder essas perguntas você deve saber que <u>atividades físicas fortes</u> são as que exigem grande esforço físico e que fazem respirar <u>muito mais rápido</u> que o normal. <u>Atividades físicas médias</u> são as que exigem esforço físico médio e que fazem respirar <u>um pouco mais rápido</u> que o normal. Em todas as perguntas sobre atividade física, considere uma semana habitual e responda somente sobre aquelas que duram <u>pelo menos 10 minutos seguidos</u>. Gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz quando está <u>trabalhando</u>.	
56. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu trabalho, como levantar e carregar objetos pesados, correr, pedalar, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 58 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASFOR _____
57. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia? ____ horas ____ minutos = ____ minutos	TEMFOR _____
58. Quantos dias por semana você caminha no seu trabalho? Lembre que somente estamos interessados em caminhadas que duram pelo menos 10 minutos seguidos. (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 60 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	ANDADIA _____
59. SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu trabalho, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia? ____ horas ____ minutos = ____ minutos	ANDATR _____
60. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS fora as caminhadas no seu trabalho, como levantar e carregar objetos leves, montar e desmontar aparelhos, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 62 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASMED _____
61. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS no seu trabalho, quanto tempo no total elas duram por dia? ____ horas ____ minutos = ____ minutos	TEMMED _____
Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no <u>pátio da sua casa</u>, como varrer ou trabalhar no jardim. Aqui só queremos saber das atividades que você faz no pátio ou jardim, e não dentro de casa. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.	
62. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no pátio ou jardim da sua casa, como capinar, cortar lenha, cavar, lavar e esfregar o chão, carregar objetos pesados? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 64 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASFORPA _____
63. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?	TEMFORPA _____

___ horas ___ minutos = ___ minutos	
64. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS no pátio ou jardim da sua casa, como levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer, lavar, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 66 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASMEDPA___
65. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia? ___ horas ___ minutos = ___ minutos	TEMMEDPA___
Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas tarefas que você faz dentro de casa/ apartamento. Por exemplo: levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.	
66. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS dentro da sua casa? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 68 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASMEDCA___
67. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia? ___ horas ___ minutos = ___ minutos	TEMMEDCA___
Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no seu tempo livre, lazer. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.	
68. Quantos dias por semana você faz caminhadas no seu tempo livre? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 70 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	ANDADIALA___
69. SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia? ___ horas ___ minutos = ___ minutos	ANDALA___
70. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu tempo livre, como correr, fazer ginástica de academia, pedalar em ritmo rápido, praticar esportes competitivos, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 72 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASFORLA___
71. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia? ___ horas ___ minutos = ___ minutos	TEMFORLA___
72. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS sem contar as caminhadas no seu tempo livre, como nadar ou pedalar em ritmo médio, praticar esportes por diversão, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 74 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASMEDLA___
73. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia? ___ horas ___ minutos = ___ minutos	TEMMEDLA___
Agora eu gostaria que você pensasse como você se desloca de um lugar ao outro. Pode ser a ida e vinda do trabalho, quando vai fazer compras, visitar amigos, ir a faculdade, etc. Lembre de falar apenas das atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.	
74. Em uma semana habitual quantos dias você anda de carro, ônibus? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 76 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIAVEIC___
75. SE USOU CARRO, ÔNIBUS: Nesses dias, quanto tempo no total você andou de carro e/ou ônibus por dia? ___ horas ___ minutos = ___ minutos	TEMVEIC___
76. Quantos dias por semana você usa a bicicleta para ir de um lugar a outro? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 78 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIABIC___
77. SE USA BICICLETA: Nesses dias, quanto tempo no total você pedala por dia? ___ horas ___ minutos = ___ minutos	TEMBIC___
78. Quantos dias por semana você caminha para ir de um lugar a outro? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 80 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	ANDADIADSL___
79. SE CAMINHA: Nesses dias, quanto tempo no total você caminha por dia? ___ horas ___ minutos = ___ minutos	ANDADESL___
Agora vamos conversar sobre Tabagismo	
80. Alguma vez na vida você já fumou? (cigarro ou cigarro de palha) (0) não, nunca fumou (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 84) (1) sim já fumou	JAFUM___
81. Você fuma atualmente?	

(0) não (1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 83) (8) NSA	FUMO ____
82. Se você não fuma atualmente, há quanto tempo parou de fumar? ____ anos ____ meses = ____ meses (PULE PARA A QUESTÃO 84) (888) NSA (999) IGN	PAROUTEM ____
83. Se fuma atualmente: (0) fuma 1 ou mais cigarro(s) por dia há mais de 1 mês (1) fuma apenas ocasionalmente (1 ou mais cigarro(s) no mês) (8) NSA	FUMAATU ____
Agora vamos conversar sobre Ingestão de álcool	
Lembrando que será considerada como uma dose o consumo de 285 ml de cerveja ou 120 ml de vinho ou, aproximadamente, 30 ml de destilados.	
84. Alguma vez na vida você já ingeriu bebida alcoólica? (0) não, nunca bebi (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 89) (1) sim, já bebi	JABEB ____
85. Você ingere bebida alcoólica atualmente? (0) não (1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 87) (8) NSA	BEBO ____
86. Se você não bebe atualmente, há quanto tempo parou de beber? ____ anos ____ meses = ____ meses (PULE PARA A QUESTÃO 89) (888) NSA (999) IGN	PAROUBEBTEM ____
87. Se bebe atualmente: (0) bebe diariamente (1 dose) (1) bebe diariamente (mais de 1 dose) (2) bebe esporadicamente (8) NSA	BEBEATU ____
88. Nos últimos 30 dias, qual o máximo de doses que você bebeu em uma mesma ocasião? ____ doses (888) NSA (999) IGN	MAXDOS ____
Agora vamos conversar sobre Condições de Trabalho	
Perfil do profissional	
89. Qual sua escolaridade? (0) Ensino fundamental incompleto (1) Ensino fundamental completo (2) Ensino médio incompleto (3) Ensino médio completo (4) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura Plena (5) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura (6) Ensino superior incompleto em Educação Física: Bacharelado (7) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura Plena (8) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura (9) Ensino superior completo em Educação Física: Bacharelado (10) Ensino superior incompleto em outra área (11) Ensino superior completo em outra área	ESC ____
<i>As perguntas 90 e 91 somente serão aplicadas se o entrevistado possuir ensino superior completo, independente da área. Caso não tenha ensino superior completo, pule para a questão 92.</i>	
90. Em que ano se formou? Ano de ____ (8888) NSA (9999) IGN	FORMOU ____
91. Você possui pós-graduação completa? (0) não (1) sim. Se sim, qual? Especialização (0) não (1) sim Especifique: _____ Mestrado (0) não (1) sim Especifique: _____ Doutorado (0) não (1) sim Especifique: _____ (8) NSA	POS ____ ESP ____ MEST ____ DOUT ____

92. Você é provisionado? <i>Aqueles não graduados e não graduandos, autorizados pelo CREF a atuar na profissão. Caso o entrevistado possua ensino superior completo essa questão não se aplica.</i> (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	PROV____
93. Qual o seu tempo de profissão na Educação Física independente da escolaridade? anos _____ meses = _____ meses (9999) IGN	TEMEF_____
94. Você possui outro trabalho remunerado além de professor de Educação Física de academia? (Exemplo: trabalhar em escolas, no comércio ou algo do gênero) (0) não (1) sim (9) IGN	TRAEF_____
95. Você é filiado (a): Ao CREF/ CONFEF? (0) não (1) sim (9) IGN	CREF_____
Ao SINPEF/RS (Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS)? (0) não (1) sim (9) IGN	SINP_____
Na sua opinião, qual o seu nível de conhecimento sobre a legislação referente: 96. À Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT)? (1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum	CONCLT_____
97. Ao sistema CREF/CONFEF? (1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum	CONCRE_____
98. Ao Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS (SINPEF/RS)? (1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum	CONSIN_____
99. Você possui registro de profissional autônomo junto à sua prefeitura? (0) não (1) sim (9) IGN	REGAUT_____
Agora vamos falar sobre sua atuação em academias	
100. Há quanto tempo você trabalha em academias? anos _____ meses = _____ meses (9999) IGN	TRABACA_____
101. Durante o horário que trabalha na academia, você é o principal responsável pela aula/atividade que ministra? (0) não (1) sim (9) IGN	PRINRESP_____
102. Atualmente, você trabalha em alguma OUTRA academia? (0) não (1) sim. Se sim, quantas? _____ academias (88) NSA (99) IGN	OUTACAD_____ NACADAT_____
103. Em quantas academias você já trabalhou incluindo a(s) academia(s) que trabalha atualmente? _____ academias (999) IGN	NACADTRA_____
104. Qual a sua carga horária total semanal na(s) academia(s) em que trabalha? _____ horas-aula	JORTOT_____
105. Você está satisfeito com o seu salário proveniente das academias? (0) não (1) sim (9) IGN	RENSAT_____
106. Você, na(s) academia(s) que trabalha, levanta ou carrega peso (anilhas, barras, colchonetes, tatames ou outro material) durante a jornada de trabalho? (0) não (1) sim. Se sim, em média quantos quilos/dia: _____ (8888) NSA (9999) IGN	CARPES_____ MEDKG_____
Com relação a recursos ergonômicos e cuidados à sua saúde no local de trabalho, você: 107. Utiliza calçado com sistema de amortecimento/absorção de impacto durante suas aulas? (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca	ETENIS_____
108. Bebe água antes e/ou após as aulas? (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca	EREIDR_____
109. Utiliza microfones? (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca	EMICR_____
110. Comunica-se com um tom de voz elevado? (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca	EVOZEL_____
	EPROTAU_____

111. Utiliza protetor de ouvido? (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca	
No momento em que está trabalhando ou logo após o término do trabalho na(s) academia(s), você apresenta: 112. Dores de cabeça? (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca 113. Rouquidão? (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca 114. Falhas na voz? (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca 115. Dores na garganta? (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca 116. Zumbido no ouvido? (1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca	DORCA____ ROU____ FALVOZ____ DORGA____ OUVZUM____
117. Atualmente você possui carteira assinada por alguma academia? (0) não (1) sim (9) IGN Se não, quais são as relações trabalhistas? _____	RELACAD____
118. Quais MODALIDADES de aulas você ministra na(s) academia(s)? Instrutor em sala de musculação (0) não (1) sim Personal Trainer/autônomo/locador do espaço (0) não (1) sim Lutas (Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.). (0) não (1) sim Qual(is)? _____ Ginástica (Ex.: localizada, step, body's, spinning, RPM, etc.). (0) não (1) sim Qual(is)? _____ Pilates (0) não (1) sim Atividades aquáticas (Ex.: Hidroginástica, natação, etc.). (0) não (1) sim Qual(is)? _____ Yoga (0) não (1) sim Dança (Ex.: Dança de salão, etc.). (0) não (1) sim Qual(is)? _____ Outros (0) não (1) sim Qual(is)? _____	PROFMUSC_____ PROFPERSONAL_____ PROFLUTAS_____ PROFGINAS_____ PROFPILAT_____ PROFAQUAT_____ PROFYOGA_____ PROFDANCA_____ PROFOUTMOD_____
119. Quais são os seus turnos de trabalho na(s) academia(s)? Manhã (0) não (1) sim Tarde (0) não (1) sim Noite (0) não (1) sim	MANHA_____ TARDE_____ NOITE_____
120. Como você considera a qualidade dos materiais/ equipamentos da(s) academia(s) que trabalha? Perguntar referente às máquinas de musculação, anilhas, tatames, bikes indoor, colchonetes, etc. (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente	QUAL____
121. Atualmente você recebe 13º salário de alguma academia? (0) não (1) sim (9) IGN	DEC_____
122. Como é sua forma de recebimento na(s) academia(s)? (0) hora-aula (1) salário fixo mensal (mensalista) (8) NSA (9) IGN	FORREC_____ FORREC1_____
123. Você possui data fixa para o recebimento em alguma academia? (0) não (1) sim (9) IGN	RECEB_____
124. Você possui outra função além de professor em alguma academia? (0) não (1) sim (9) IGN. Se sim, qual? _____	FUNACAD_____
125. Você recebe ou já recebeu adicional por tempo de serviço em alguma academia? (0) não (1) sim (9) IGN	ADTEM_____
126. Atualmente você tira férias? (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 130) (1) sim (9) IGN	FER_____

127. Em média, quantos dias/ano você tira de férias? _____ dias (888) NSA (999) IGN	FERDIA _____
128. Alguma academia que você trabalha te dá férias? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	FERACAD _____
129. Alguma academia paga você pelas férias? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	FERREM _____
130. Alguma academia estimula a sua capacitação e treinamento? (0) não (1) sim (9) IGN	ACADEST _____
131. Alguma academia te paga capacitação e treinamento? (0) não (1) sim (9) IGN	ACADINV _____
132. Alguma academia realiza reuniões de estudo do tipo: Em grupo (0) não (1) sim (9) IGN Individuais (0) não (1) sim (9) IGN	REUGRUP _____ REUIND _____
Qual a sua opinião referente: 133. Às condições básicas de higiene da(s) academia(s) que trabalha? (Considerar a limpeza, existência de paredes mofadas, como exemplo). (1) ruim (2) regular (3) bom (4) ótimo (5) excelente	HIG _____
134. Ao estado de conservação da(s) academia(s) que trabalha? (Considerar o piso, teto, paredes, sanitários, espelhos, pintura). (1) ruim (2) regular (3) bom (4) ótimo (5) excelente	CONSERV _____
Agora vamos conversar sobre sua satisfação profissional	
Nas próximas questões, indique a alternativa que mais se aproxima do seu sentimento em relação ao aspecto do trabalho. O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado. 1 – enorme insatisfação 2 – muita insatisfação 3 – alguma insatisfação 4 – alguma satisfação 5 – muita satisfação 6 – enorme satisfação	
Como você se sente com o seu trabalho em relação:	
135. Comunicação e acesso às informações na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT1 _____
136. Seu relacionamento com outras pessoas na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT2 _____
137. A sua opinião de como seu trabalho é avaliado (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT3 _____
138. O conteúdo do trabalho que desempenha (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT4 _____
139. A motivação por seu trabalho (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT5 _____
140. Oportunidades pessoais em sua carreira atual na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT6 _____
141. A segurança no seu emprego atual na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT7 _____
142. O quanto você se identifica com a imagem externa ou realizações na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT8 _____
143. O estilo de supervisão que seus superiores usam (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT9 _____
144. As mudanças e inovações da academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT10 _____
145. O tipo de tarefa e o trabalho em que você é cobrado (a) (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT11 _____
146. O crescimento e desenvolvimento em seu trabalho (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT12 _____
147. Como os conflitos são resolvidos (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT13 _____
148. As oportunidades que seu trabalho lhe oferece para que você atinja seus objetivos (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT14 _____
149. A sua participação em decisões importantes (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT15 _____

150. O reconhecimento do seu potencial por parte da academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT16_____
151. A flexibilidade e liberdade na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT17_____
152. O clima psicológico que predomina na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT18_____
153. Seu salário em relação à sua experiência e à responsabilidade que tem (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT19_____
154. A estrutura organizacional da academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT20_____
155. A quantidade de trabalho que você tem para desenvolver (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT21_____
156. O desenvolvimento do seu potencial na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT22_____
Agora vamos conversar sobre Problemas Musculoesqueléticos		
<i>Perguntar apenas para quem respondeu SIM na coluna anterior</i>		
No último ano você já teve alguma dor ou desconforto no?	Este problema atrapalhou você para fazer alguma coisa em casa ou fora de casa, alguma vez, no último ano?	Você teve esta dor alguma vez nos últimos 7 dias?
157. Pescoço PESC_____ (0) não (1) sim	167. _____ (0) não (1) sim (8) NSA	177. _____ (0) não (1) sim (8) NSA
158. Ombros OMB_____ (0) não (1) sim	168. _____ (0) não (1) sim (8) NSA	178. _____ (0) não (1) sim (8) NSA
159. Cotovelos COT_____ (0) não (1) sim	169. _____ (0) não (1) sim (8) NSA	179. _____ (0) não (1) sim (8) NSA
160. Pulsos / mãos PULSOMAO_____ (0) não (1) sim	170. _____ (0) não (1) sim (8) NSA	180. _____ (0) não (1) sim (8) NSA
161. Coluna torácica TORÁC_____ (0) não (1) sim	171. _____ (0) não (1) sim (8) NSA	181. _____ (0) não (1) sim (8) NSA
162. Coluna lombar LOMB_____ (0) não (1) sim	172. _____ (0) não (1) sim (8) NSA	182. _____ (0) não (1) sim (8) NSA
163. Coxas COX_____ (0) não (1) sim	173. _____ (0) não (1) sim (8) NSA	183. _____ (0) não (1) sim (8) NSA
164. Pernas PER_____ (0) não (1) sim	174. _____ (0) não (1) sim (8) NSA	184. _____ (0) não (1) sim (8) NSA
165. Joelhos JOE_____ (0) não (1) sim	175. _____ (0) não (1) sim (8) NSA	185. _____ (0) não (1) sim (8) NSA
166. Tornozelos TORN_____ (0) não (1) sim	176. _____ (0) não (1) sim (8) NSA	186. _____ (0) não (1) sim (8) NSA
187. Antes de dar aulas em academias, você já apresentava algum quadro de dor musculoesquelética em alguma região corporal? (0) não (1) sim. Se sim, qual(is) região(ões)? _____		DORANTES_____
188. Você teve que deixar de dar aula de alguma modalidade em virtude de dor musculoesquelética? (0) não (1) sim. Se sim, qual(is) modalidade(s)? _____		DORMOD_____
Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Vida		
Você deverá ter como referência as últimas duas semanas. <i>O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado.</i>		
(1º) 189. Em geral você diria que sua saúde é: (1) muito ruim (2) ruim (3) boa (4) muito boa (5) excelente		SF01_____
(2º) 190. Como você avaliaria sua qualidade de vida? (1) muito ruim (2) ruim (3) nem ruim nem boa (4) boa (5) muito boa		AVALQV_____
(3º) 191. Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde? (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito		SATSAUDE_____

satisfeito	
(4º) 192. Em que medida você acha que sua dor física impede você de fazer o que você precisa? (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	IMPDOR_____
(5º) 193. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária? (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	TRATMED_____
(6º) 194. O quanto você aproveita a vida? (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	APROVIDA_____
(7º) 195. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido? (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	SENTVIDA_____
(8º) 196. O quanto você consegue se concentrar? (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	QUANTCON_____
(9º) 197. Quão seguro (a) você se sente em sua vida diária? (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	SEGVIDA_____
(10º) 198. Quão saudável é o seu ambiente físico geral (clima, barulho, poluição, atrativos)? (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	SAUDAF_____
(11º) 199. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia? (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	ENERGDIA_____
(12º) 200. Você é capaz de aceitar sua aparência física? (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	ACEITAPF_____
(13º) 201. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades? (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	DINSUF_____
(14º) 202. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia? (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	INFDISPO_____
(15º) 203. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer? (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	OPORTATV_____
(16º) 204. Quão bem você é capaz de se locomover? (1) muito ruim (2) ruim (3) nem ruim nem bom (4) bom (5) muito bom	CAPLOCOM_____
Quão satisfeito (a) você está com:	
(17º) 205. O seu sono? (1)muito insatisfeito (2)insatisfeito (3)nem satisfeito nem insatisfeito (4)satisfeito (5)muito satisfeito	SATSONO_____
(18º) 206. Sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia? (1)muito insatisfeito (2)insatisfeito (3)nem satisfeito nem insatisfeito (4)satisfeito (5)muito satisfeito	SATATV_____
(19º) 207. Sua capacidade para o trabalho? (1)muito insatisfeito (2)insatisfeito (3)nem satisfeito nem insatisfeito (4)satisfeito (5)muito satisfeito	SATRAB_____
(20º) 208. Consigo mesmo? (1)muito insatisfeito (2)insatisfeito (3)nem satisfeito nem insatisfeito (4)satisfeito (5)muito satisfeito	SATCONS_____
(21º) 209. Suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)? (1)muito insatisfeito (2)insatisfeito (3)nem satisfeito nem insatisfeito (4)satisfeito (5)muito satisfeito	SATRELA_____
(22º) 210. Sua vida sexual? (1)muito insatisfeito (2)insatisfeito (3)nem satisfeito nem insatisfeito (4)satisfeito (5)muito satisfeito	SATSEX_____
(23º) 211. O apoio que você recebe de seus amigos? (1)muito insatisfeito (2)insatisfeito (3)nem satisfeito nem insatisfeito (4)satisfeito (5)muito satisfeito	SATAPOIO_____
(24º) 212. As condições do local onde mora? (1)muito insatisfeito (2)insatisfeito (3)nem satisfeito nem insatisfeito (4)satisfeito (5)muito satisfeito	SATMORA_____
(25º) 213. O seu acesso aos serviços de saúde? (1)muito insatisfeito (2)insatisfeito (3)nem satisfeito nem insatisfeito (4)satisfeito (5)muito satisfeito	SATSERV_____
(26º) 214. O seu meio de transporte? (1)muito insatisfeito (2)insatisfeito (3)nem satisfeito nem insatisfeito (4)satisfeito (5)muito satisfeito	SATRANSP_____
(27º) 215. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão? (1) nunca (2) algumas vezes (3) frequentemente (4) muito frequentemente (5) sempre	FREQNEG_____
Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Voz	
Gostaria que você pensasse no estado da sua voz nas <u>duas últimas semanas</u>. Considere tanto a gravidade do problema, como sua frequência de aparecimento. Você terá uma escala e deverá se basear nela para responder as questões. <i>O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado.</i> 1 = nunca acontece e não é um problema	

2 = acontece pouco e raramente é problema 3 = acontece às vezes e é um problema moderado 4 = acontece muito e quase sempre é um problema 5 = acontece sempre e realmente é um problema		
216. Tenho dificuldades em falar alto ou ser ouvido em ambiente ruidoso. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VFALALT____	
217. O ar acaba rápido e preciso respirar muitas vezes enquanto eu falo. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VAR____	
218. Não sei como a voz vai sair quando começo a falar. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VSAIR____	
219. Fico ansioso ou frustrado por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VFRUS____	
220. Fico deprimido por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VDEPRE____	
221. Tenho dificuldades ao telefone por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VDTEL____	
222. Tenho problemas no meu trabalho ou para atuar na minha profissão por causa da voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VPROB____	
223. Evito sair socialmente, para festas ou eventos, por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VSAIRSOL____	
224. Tenho que repetir o que falo para ser compreendido. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VREP____	
225. Tenho me tornado menos expansivo por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VEXP____	
226. Você antes de dar aulas em academias já apresentava algum quadro de problema vocal frequente como: Rouquidão (0) não (1) sim Falhas na voz (0) não (1) sim Dores na garganta (0) não (1) sim Outro (0) não (1) sim. Se sim, qual? _____	ROUANTE____ FALHANTE____ GARGANTE____ OUTANTE____	
227. Você teve que deixar de dar aula de alguma modalidade em virtude de algum problema vocal? (0) não (1) sim. Se sim, qual(is) modalidade(s)? _____	VOZMOD____	
Agora vamos conversar sobre outros problemas de saúde		
228. Você tem dores de cabeça frequentes? (0) não (1) sim	DORCAB____	
229. Tem falta de apetite? (0) não (1) sim	APETITE____	
230. Dorme mal? (0) não (1) sim	INSOSRQ____	
231. Se assusta com facilidade? (0) não (1) sim	SUSTOSRQ____	
232. Tem tremores de mão? (0) não (1) sim	TREMSRQ____	
233. Sente-se nervoso (a), tenso (a) ou preocupado (a) (0) não (1) sim	NERVSRQ____	
234. Tem má digestão? (0) não (1) sim	DIGESRQ____	
235. Tem dificuldade de pensar com clareza? (0) não (1) sim	IDEBSRQ____	
236. Tem se sentido triste ultimamente? (0) não (1) sim	TRISTSRQ____	
237. Tem chorado mais do que de costume? (0) não (1) sim	CHORSRQ____	
238. Consegue sentir algum prazer nas atividades diárias? (0) não (1) sim	PRAZESRQ____	
239. Tem dificuldades para tomar decisões? (0) não (1) sim	DECISRQ____	
240. Você acha que seu trabalho é penoso, te causa sofrimento? (0) não (1) sim	PENOSRQ____	
241. Você acha que tem um papel útil na sua vida? (0) não (1) sim	UTILSRQ____	
242. Tem perdido o interesse pelas coisas? (0) não (1) sim	INTERSRQ____	
243. Você se sente uma pessoa sem valor? (0) não (1) sim	INUTSRQ____	
244. Você alguma vez pensou em acabar com a sua vida? (0) não (1) sim	MORTSRQ____	

245. Sente-se cansado(a) o tempo todo?	(0) não (1) sim	CANSSRQ____
246. Tem sensações desagradáveis no estômago?	(0) não (1) sim	ESTOMSRQ____
247. Você se cansa com facilidade?	(0) não (1) sim	FACANSRQ____
Você antes de dar aulas em academias: 248. Já apresentou algum quadro de desvio de comportamento como se sentir deprimido constantemente, ou falta de interesse pela maioria das coisas em sua vida? (0) não (1) sim (9) IGN		DESVCOMP____
Agora vamos conversar sobre sua atualização profissional		
249. Você procura se manter atualizado sobre cursos e eventos profissionais? (0) não (1) sim (9) IGN <i>Se sim, quais as principais fontes?</i> _____		ATUCURSO____
250. Você procura atualizar seus conhecimentos? (0) não (1) sim (9) IGN <i>Se sim, quais as principais fontes?</i> _____		ATUCONH____
251. Você realizou curso(s)/evento(s) de atualização no último ano? (0) não (PULE PARA QUESTÃO 253) (1) sim <i>Se sim, quantos?</i> _____ cursos.		CURANO____ NCURSO____
252. Sobre qual(is) assunto(s) foi(ram) o(s) curso(s) realizado(s) no último ano? _____ _____		
253. No último ano, você adquiriu livro (s) relacionados à área que dá aula? (0) não (1) sim <i>Se sim, quantos?</i> _____ livros.		LIVADIQ____ NLIVROS____
Agora vamos conversar sobre conhecimento técnico		
Agora após cada afirmação você terá 3 opções de resposta: correto, incorreto ou não tenho certeza.		
254. Segundo as últimas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010), as atividades básicas mais indicadas para indivíduos adultos saudáveis são as de força muscular, aeróbias e de equilíbrio: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN		CONATV____
255. Quando alguém pratica exercício físico para melhorar a sua aptidão cardiovascular, a tendência é de que, após algum tempo, sua frequência cardíaca (batimentos cardíacos) de repouso diminua em relação ao início do programa de exercício físico: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN		CONBAT____
256. Em relação ao método de alongamento estático, está correto afirmarmos que ele é determinado pelo maior alcance voluntário, utilizando-se da força dos músculos agonistas e o relaxamento dos músculos antagonistas: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN		CONALONG____
257. O balanço energético positivo ocorre quando o consumo é maior do que o gasto: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN		CONBEP____
258. O método de composição corporal por dobras cutâneas e o IMC (Índice de Massa Corporal) indicam, respectivamente a estimativa do percentual de gordura e o peso da gordura corporal: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN		CONIMC____
259. O manguito rotator é formado pelos músculos esqueléticos supra-espinhoso, infra-espinhoso, subescapular e redondo menor: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN		CONMANG____
260. Ao realizarmos o exercício resistido de rosca direta, pode-se afirmar que neste movimento de flexão de cotovelos o músculo bíceps braquial é antagonista: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN		CONMOV____
261. Em relação à fase excêntrica da ação muscular esquelética, é correto afirmar que a origem e inserção do músculo se afastam: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN		CONAMUSC____
262. Os músculos esqueléticos que compõem o quadríceps são o vasto intermediário, o reto femoral, o tensor da fáscia lata e o vasto lateral: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN		CONQUAD____

263. A caminhada, para um indivíduo <u>previamente</u> sedentário, pode: modificar a pressão arterial de repouso (0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN modificar a gordura corporal (0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN modificar o risco de infarto do miocárdio (0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN modificar o risco de contrair HIV (0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN modificar o risco de diabetes (0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN modificar a circulação sanguínea (0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN modificar o nível de HDL (0) aumentando (1) reduzindo (9) IGN	CONPRES____ CONGORD____ CONINF____ CONHIV____ CONDIA____ CONCIR____ CONCOL____
264. A duração semanal mínima em minutos de atividade física para que adultos e adolescentes saudáveis sejam considerados ativos são respectivamente de: (1) 120 e 250 minutos/ sem (2) 200 e 120 minutos/ sem (3) 150 e 250 minutos/ sem (4) 150 e 300 minutos/ sem (5) 300 e 200 minutos/ sem (9) IGN	CONTEMP____
265. Mudanças que ocorrem a longo prazo em virtude do exercício físico são chamadas de: (1) Mudanças crônicas (2) Mudanças agudas (3) Mudanças contínuas (4) Mudanças momentâneas (5) Mudanças provisórias (9) IGN	CONMUD____
266. Para um adulto saudável, do sexo masculino, a medida máxima da circunferência da cintura em centímetros para ter risco baixo de desenvolver algumas doenças é: (1) 88cm (2) 90cm (3) 96cm (4) 102cm (5) 100cm (9) IGN	CONCINT____
267. Com o envelhecimento, ocorre diminuição da força e da massa muscular, as quais estão associadas a uma série de disfunções. Qual atividade é mais indicada para prevenção e controle desse quadro: (1) Aeróbia (2) Treinamento resistido (3) Hidroginástica (4) Alongamentos (5) Dança (9) IGN	CONENV____
268. Como você considera seus conhecimentos para avaliar, prescrever e orientar alguma atividade física e/ou exercício físico? (1) Excelente (2) Muito Bom (3) Bom (4) Regular (5) Insuficiente	CONPRES____
269. Você costuma prescrever, orientar ou recomendar o uso de suplementos alimentares. (0) não (1) sim (9) IGN	COSPRES____
270. Você adquire informação (ões) sobre suplementos alimentares? (0) não (1) sim (9) IGN Se sim, quais os principais locais? _____	INFSUPL____
Agora vamos conversar sobre seus hábitos alimentares	
271. Quais refeições você costuma fazer durante o dia? Café da manhã (0) não (1) sim Lanche da manhã (0) não (1) sim Almoço (0) não (1) sim Lanche da tarde (0) não (1) sim Jantar (0) não (1) sim Lanche da noite (0) não (1) sim	CAFÉ____ LANMA____ ALMOÇO____ LANTA____ JANTAR____ LANNO____
272. Você já fez algum tipo de dieta? (0) não (1) sim	TIPDIET____
273. Você está fazendo algum tipo de dieta? (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 276) (1) sim (8) NSA	DIETA____
274. Qual o motivo da dieta? (1) Para perda de peso (2) Para ganho de peso (3) Problema de saúde (8) NSA	DIETATIP____

275. Há quanto tempo você está fazendo dieta? dias meses anos = dias (88888) NSA		DIETATEM____		
276. Em geral, quantas vezes por semana você come fruta? (0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 278). Quantas?_____		FRUTASEM____		
277. Quantas porções da fruta você come normalmente no dia? (1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA		FRUTPOR____		
278. Em geral, quantas vezes por semana você come vegetais (como espinafre, alface, tomate, cenouras etc)? (0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 280). Quantas?_____		VEGSEM____		
279. Quantas porções de legumes ou vegetais folhosos você come normalmente no dia? (1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA		VEGPOR____		
280. Atualmente você consome algum suplemento alimentar ou recurso ergogênico? (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 286, RECORDATÓRIO ALIMENTAR) (1) sim		USASUPL____		
281. Há quanto tempo? _____ dias _____ meses _____ anos = _____ dias (88888) NSA		TEMSUPL____		
282. Ao ingerir o produto você segue as recomendações do fabricante? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		RECFAB____		
283. Que tipo de suplementos? (pode assinalar mais do que uma opção) Multivitamínico ou/e minerais (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN Energéticos (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN Protéicos (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN Bebidas desportivas (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN Testosterona/Tribulus terrestris (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN Outro(s) (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN Qual(is)? _____		TIPOSUPL1____ TIPOSUPL2____ TIPOSUPL3____ TIPOSUPL4____ TIPOSUPL5____ TIPOSUPL6____		
284. Qual (is) o(s) principais motivo(s) da utilização? _____				
285. Descreva o tipo, a quantidade e a frequência de ingestão do suplemento.				
Nome comercial/Tipo	Quantidade Comprimidos/colheres/ gramas/copos/scoop	Frequência Diário/semanal/mensal	Momento Pré-treino/durante treino/pós- treino/café/ almoço/janta	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
286. Recordatório de 24 horas				
Que dia da semana foi ontem? () seg () ter () qua () qui () sex () sáb () dom				
Refeição	Alimento	Quantidade	Marca	OBS.
Café da manhã				
Local:				
Horário:				
Lanche da manhã				

Local:				
Horário:				
Almoço				
	Local:			
	Horário:			
Lanche da tarde 1				
	Local:			
	Horário:			
Lanche da tarde 2				
	Local:			
	Horário:			
Jantar				
	Local:			
	Horário:			
Ceia				
	Local:			

Horário:				

Encerrar a entrevista:

Ao terminar o preenchimento do registro, leia em voz alta o que foi registrado, cheque todos os dados com o entrevistado e verifique se não há mais nada a ser adicionado. Agradeça o entrevistado por sua valiosa colaboração.

Anexo 2 – Manual de instruções

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MANUAL DE INSTRUÇÕES –
CENSO DAS ACADEMIAS DA CIDADE DE PELOTAS/RS**

Pelotas, 2011

1. CENSO DAS ACADEMIAS DA CIDADE DE PELOTAS/RS - 2011

No ano de 2011, parte dos mestrandos envolvidos no programa de pós graduação da Escola superior de Educação Física, da Universidade Federal de Pelotas, linha de pesquisa em Atividade Física e Saúde realizarão um censo das academias da cidade de Pelotas. O principal objetivo será avaliar questões referentes aos professores dessas academias, tais como condições de trabalho, saúde, conhecimentos, qualidade de vida, hábitos alimentares, entre outros. O coordenador dessa pesquisa será o professor Dr. Felipe Fossati Reichert, acompanhado pelos professores Dr. Marcelo Cozzensa da Silva, Dr. Fabrício Boscolo Delvechio e Dr. Ailton José Rombaldi. Os dados coletados dessa pesquisa servirão para a redação dos artigos finais correspondentes às dissertações dos mestrandos. O delineamento do consórcio inclui um estudo transversal onde cada mestrando elabora suas questões individuais do seu projeto de pesquisa e posteriormente todas são agrupadas em um mesmo questionário. As tarefas do trabalho de campo são coordenadas e supervisionadas por cada mestrando.

2. DIRETÓRIO DE TELEFONES

Universidade Federal de Pelotas
Escola Superior de Educação Física
Linha de Pesquisa Atividade Física e Saúde
Curso de Mestrado em Educação Física
Rua Luis de Camões, 625 / 96055-360 - Pelotas, RS
Fone: (53) 3273-2752

3. MESTRANDOS

NOME	TELEFONE	EMAIL
Tiago Wally Hartwig	0xx53 8116-2029	tiagowh@gmail.com
Mateus Salerno	0xx53 8129-5159	mateus_salerno@yahoo.com.br
Lidiane Bevilacqua	0xx53 8425-7825	lidibev@hotmail.com
Gesiane Dias Trindade	0xx53 8448-3215	gegedt@hotmail.com

4. REUNIÕES SEMANAIS

As reuniões entre os entrevistadores e os mestrandos serão realizadas semanalmente em horários separados, ou seja, cada mestrando combinará com os respectivos entrevistadores que estão sob sua supervisão o melhor horário. Durante estas reuniões os entrevistadores deverão entregar todos os questionários completos e codificados, solicitar mais material, resolver dúvidas e problemas que tenham surgido durante a semana anterior e receber orientações para prosseguir com o trabalho de campo.

5. ORIENTAÇÕES GERAIS

5.1 INTRODUÇÃO

O manual de instruções serve para esclarecer suas dúvidas. **DEVE ESTAR SEMPRE COM VOCÊ.** Erros no preenchimento do questionário poderão indicar que você não consultou o manual. **RELEIA O MANUAL PERIODICAMENTE.** Evite confiar excessivamente na própria memória.

LEVE SEMPRE COM VOCÊ:

- crachá e carteira de identidade;
- carta de apresentação do Programa de Pós-graduação em Educação Física e atestado de graduando, comprovando assim seu vínculo com a Universidade;
- manual de instruções;
- questionários;
- anexos, caso seja necessário aplicar para aqueles que trabalham em mais de uma academia;
- lápis, borracha, apontador, prancheta, sacos plásticos, pastas e régua.

OBS: Levar o material para o trabalho de campo em número maior que o estimado.

5.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO NO ESTUDO

Serão incluídos no estudo todos os profissionais de Educação Física atuantes em academias de ginástica na cidade de Pelotas-RS.

5.3 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO NO ESTUDO

Aqueles que não assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido.

6. ETAPAS DO TRABALHO DE CAMPO

6.1 APRESENTAÇÃO DO ENTREVISTADOR AO PROFESSOR

- Procure apresentar-se de uma forma **SIMPLES, LIMPA e SEM EXAGEROS**. Tenha **BOM SENSO NO VESTIR**. Protetor solar pode ser útil. Se usar óculos escuros, retire-os ao entrevistar um professor.
- **NUNCA ESQUECER**: Seja sempre **GENTIL e EDUCADO**, pois os professores estão colaborando de forma voluntária para o estudo.
- Sempre porte seu crachá de identificação, a carta de apresentação, atestado de matrícula ou ainda forneça o número do telefone da ESEF - Escola Superior de Educação Física ou de algum dos mestrandos para que possam ligar e confirmar suas informações. Seja **PACIENTE** para um mínimo de perdas e recusas.
- Trate o entrevistado sempre com respeito.
- Explicar que você é da Universidade Federal de Pelotas e/ou da Faculdade de Educação Física e que está realizando um trabalho sobre Censo das academias da cidade de Pelotas e que o mesmo está sendo realizado em outras academias da cidade.
- Dizer que gostaria de realizar uma entrevista somente com professores de academias. Sempre salientar que "é muito importante a colaboração neste trabalho, pois, através dele poderemos ficar conhecendo mais sobre o perfil dos professores de academias, ajudando, assim, a melhorá-la".
- Explicar que as respostas ao questionário são absolutamente sigilosas e que as informações prestadas são extremamente importantes, pois, o objetivo do estudo é beneficiar a própria academia.
- Seja sempre pontual nas entrevistas agendadas.

6.2 RECUSAS

- Em caso de recusa, anotar na folha de agendamento. Porém, **NÃO** desistir antes de duas tentativas em dias e horários diferentes, pois, a recusa será considerada uma perda, não havendo a possibilidade de realizar a entrevista, diga que entende o quanto o professor/a é ocupado e o quanto responder um questionário pode ser cansativo, mas insista em esclarecer a importância do trabalho e de sua colaboração.
- **LEMBRE-SE**: Muitas recusas são **TEMPORÁRIAS**, ou seja, é uma questão de momento inadequado para o respondente. Possivelmente, em outro momento o professor/a poderá responder ao questionário.

7. INSTRUÇÕES GERAIS PARA O PREENCHIMENTO DOS QUESTIONÁRIOS

- Os questionários devem ser preenchidos a lápis e com muita atenção, usando borracha para as devidas correções.
- As letras e números devem ser escritos de maneira legível, sem deixar margem para dúvidas.
- As instruções nos questionários que não estão em **NEGRITO** servem apenas para orientar o entrevistador/a, não devendo ser perguntadas para o entrevistado.
- As questões que estão em *ITALICO* servem apenas para nortear a entrevista, não devendo ser perguntada.
- As palavras em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado fazendo-se prévia pausa.
- As alternativas de resposta somente devem ser lidas se estiverem em negrito.
- As perguntas devem ser feitas exatamente como estão escritas. Caso o respondente não entenda a pergunta, repita uma segunda vez exatamente como está escrita. Após, se necessário, explique a pergunta de uma segunda maneira (conforme instrução específica), com o cuidado de não induzir a resposta. Em último caso, enunciar todas as opções, tendo o cuidado de não induzir a resposta.
- **NÃO** devem ser deixadas respostas em branco, em hipótese alguma.
- Quando em dúvida sobre a resposta ou a informação parecer pouco confiável, tentar esclarecer com o respondente, e se necessário, anote a resposta por extenso e apresente o problema ao supervisor.
- Caso a resposta seja "**OUTRO**", especificar junto à questão, segundo as palavras do informante.

7.1. CODIFICAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS

- A numeração do questionário será realizada posteriormente por um dos supervisores responsáveis pelo trabalho.
- Todas as respostas devem ser registradas no corpo do questionário. Nunca registrar direto na coluna da direita. Não anote nada neste espaço, ele é de uso exclusivo para codificação.
- No final do dia de trabalho, aproveite para revisar seus questionários aplicados e para codificá-los. Para tal, utilize a coluna da direita. Se tiver dúvida na codificação, esclareça com seu supervisor. As

questões abertas (aquelas que são respondidas por extenso) não devem ser codificadas. Isto será feito posteriormente.

- Caso seja necessário fazer algum cálculo, não o faça durante a entrevista, pois, a chance de erro é maior. Anote as informações por extenso e calcule posteriormente.

- Em respostas de idade, considere os anos completos. Exemplo: Se o entrevistado responder que tem 29 anos e 10 meses, considere 29 anos.

LEMBRE-SE: Nunca deixe respostas em branco. Aplique os códigos especiais:

- **NÃO SE APLICA (NSA)** = 8, 88, 888, 8888 ou 88888. Este código deve ser usado quando a pergunta não pode ser aplicada para aquele caso ou quando houver instrução para pular uma pergunta. Não deixe questões puladas em branco durante a entrevista. Pode haver dúvida se isto for feito. Passe um traço em diagonal sobre elas e codifique-as posteriormente.

- **IGNORADA (IGN)** = 9, 99, 999, 9999 ou 99999. Este código deve ser usado quando o informante não souber responder ou não lembrar. Antes de aceitar uma resposta como ignorada deve-se tentar obter uma resposta mesmo que aproximada. Se esta for vaga ou duvidosa, anotar por extenso e discutir com o supervisor. Use a resposta ignorado somente em último caso. Lembre-se que uma resposta não coletada é uma resposta perdida.

- A codificação dos questionários deve ser preenchida no fim de cada dia, não deve deixar para outro dia. Nesta coluna deverão ser transferidos os números marcados nas respostas ditas na entrevista. Exemplo: Sexo: (0) Masculino (1) Feminino se a resposta for feminino, marcar com um X e copiar o código da resposta para o campo de codificação, SEXO 1.

Questionário geral

01. Entrevistador (a) _____

Completar com o seu nome completo e codificar com o respectivo número. Cada entrevistador terá um número que será passado. **NENTR**_____

02. Data da entrevista _____ / _____ / _____

Colocar a data em que a entrevista está sendo realizada, especificando dia/mês/ano. Nos casos de dias e meses com apenas um dígito, colocar um zero na frente. Exemplo: 05/06/11

DATA_____

03. Número do questionário _____

Esse item permanecerá em branco sendo preenchido posteriormente por um dos supervisores da pesquisa. **NQUES**_____

04. Nº academia:_____

Esse item permanecerá em branco sendo preenchido posteriormente por um dos supervisores da pesquisa. **NACAD**_____

05. Nº do professor:_____

Esse item permanecerá em branco sendo preenchido posteriormente por um dos supervisores da pesquisa. **NPROF**_____

06. Qual é o seu nome completo: _____

Deverá ser preenchido o nome completo do professor entrevistado. Não codificar a resposta.

Dados socioeconômicos e demográficos

07. Qual é a sua idade: _____ anos

Idade em anos completos. Se o entrevistado responder 23 anos e 10 meses, considerar apenas 23 anos. **IDADE**_____

08. Sexo: (0) masculino (1) feminino

Apenas observe e anote o sexo correspondente a pessoa entrevistada. Caso o entrevistado seja do sexo masculino, assinalar no espaço apropriado e codificar no campo SEXO com o número 0.

SEXO_____

09. Qual é o seu estado civil:

(0) casado (a) ou vive com companheiro (a)

- (1) solteiro (a)
 (2) separado (a)
 (3) viúvo (a)

Marcar a opção referente a resposta do entrevistado. Se o entrevistado responder “namorando” será considerado “solteiro”. Ainda, por exemplo, caso o entrevistado diga que é casado, assinalar no espaço apropriado e codificar no campo ESTCI____ com o número 0. **ESTCI**____

10. Qual é a sua estatura atual: _____ cm (999) IGN

Será anotada a altura informada pelo(a) entrevistado(a). No caso do(a) entrevistado(a) não saber informar sua altura, tente saber uma altura aproximada, se não houver jeito do(a) entrevistado(a) responder à pergunta, marque a opção “IGN” e codifique no campo EST____ com o número 999. Não colocar números com vírgula. Por exemplo, 1,78 m = 178 cm.

EST____

11. Qual é o seu peso atual: _____ Kg

Será anotado o peso referido pelo entrevistado(a), isto é, o peso que ele(a) informar que possui. Caso o entrevistado informar o peso com detalhamento de gramas (exemplo: 73.6 Kg), use a lei do arredondamento – abaixo de 0.4 = para baixo; e igual ou acima de 0.5 = para cima. No exemplo, o peso anotado seria, portanto 074 Kg. No caso do entrevistado não saber informar seu peso, marque a opção “IGN”.

PES____

12. Cor da pele: (0) branca (1) não branca

Apenas observe e anote a cor da pele correspondente a pessoa entrevistada. Codificar a resposta no espaço apropriado.

COR____

13. Quantos filhos você possui? _____ filhos

Escreva a resposta fornecida. Codifique no espaço apropriado com o número de filhos respondido pelo entrevistado

FIL____

14. Você é proprietário da academia?

(0) não (1) sim. Apenas marcar “sim” ou “não”. Se responder sim, por exemplo, assinalar a alternativa apropriada e codificar no campo PROP____ com o número 1. Caso a resposta do entrevistado seja ‘não’, codificar o espaço com o número 0 e pular para a questão 39.

PROP____

15. Além de você, existe outro (s) proprietário (s)?

(0) não (1) sim *Se sim, quantos?*____ (88) NSA

Apenas marcar “sim” ou “não”. Se responder sim, assinalar a alternativa apropriada e codificar no campo OUPROP____ com o número 1. Caso a resposta do entrevistado seja ‘não’, codificar o espaço com o número 0. Ainda, se responder ‘sim’, perguntar para o entrevistado quantos outros proprietários existem na academia. Caso o entrevistado, por exemplo, citar 3, escreva no espaço NPROP____ o número 3. Caso essa pergunta não necessite ser respondida, pois não se aplica, preencha a codificação com o número 88.

OUPROP____ **NPROP**____

Dados sobre a academia

IMPORTANTE! Esse bloco deverá ser preenchido somente uma vez. Poderá ser utilizadas informações do proprietário ou de um dos proprietários. Caso essas informações já foram coletadas, preencher no espaço da codificação o número 88888.

16. Qual é o nome completo dessa academia:_____

Escrever nome da academia no espaço adequado. Não há codificação.

17. Endereço completo:_____

Escrever o endereço completo da academia no espaço adequado. Citar nome da rua, número e bairro. Não há codificação.

18. A academia possui quantos alunos atualmente?_____ alunos

(88888) NSA
 (99999) IGN

Escreva a resposta fornecida. Codifique o espaço com o número de alunos ou com 88888 caso a informação já foi coletada. Caso o entrevistado não saiba responder a questão, codifique o espaço com o número 99999. **ALUNO**_____

19. A academia possui quantos professores que atuam SOMENTE como Personal Trainer? _____ professores

(888) NSA

(999) IGN

Considerar apenas aqueles professores que não possuem nenhum vínculo com a academia e que são apenas locadores do espaço/autônomos. Caso o professor trabalhe como Personal Trainer e também em alguma outra modalidade na academia ele será incluído na questão posterior. Codifique o espaço com o número de professores ou com 888 caso a informação já tenha sido coletada. Codifique o campo com o número 999 caso o entrevistado não saiba ou não queira informar.

PERSTRAI_____

20. A academia possui quantos professores? Lembrando que aqueles que atuam com alguma modalidade e também como Personal Trainer serão incluídos nessa questão. Incluir todos os professores, ou seja, graduados, estagiários e provisionados. _____ professores

(888) NSA

(999) IGN

Considerar os professores que atuam em alguma modalidade oferecida pela academia e aqueles que também atuam como Personal Trainer. Incluir todos os professores, ou seja, graduados, estagiários e provisionados. Codifique o espaço com o número de professores ou com 888 caso a informação já foi coletada.

PROFACAD_____

21. Quando a academia foi aberta? _____ anos _____ meses = _____ meses

(888) NSA

(999) IGN

Escrever desde quando a academia está aberta ao público. Codificar em meses. Exemplo: A academia está aberta há 3 anos e 5 meses, codificar com o número 43, ou seja, 43 meses.

TEMPACAD_____

22. Quais MODALIDADES de aulas a academia oferece?

Musculação

(0) não (1) sim

MUSC_____

Personal Trainer

(0) não (1) sim

PERSONAL_____

Lutas (Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.).

(0) não (1) sim

LUTAS_____

Qual(is)? _____

Ginástica (Ex.: localizada, step, body's, spinning, RPM, etc.).

Qual(is)? _____

(0) não (1) sim

GINAS_____

(0) não (1) sim

PILAT_____

Pilates

Atividades

aquáticas

(Ex.:

Hidroginástica,

natação,

etc).

Qual(is)? _____

(0) não (1) sim

AQUAT_____

(0) não (1) sim

YOGA_____

Yoga

Dança (Ex.: Dança de salão, etc.).

(0) não (1) sim

DANCA_____

Qual(is)? _____

Outros

(0) não (1) sim

OUTMOD_____

Qual(is)? _____

(88888) NSA

Perguntar as modalidades de aula que a academia oferece. Assinalar a alternativa 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Especificar quais são se o entrevistado citar lutas, por exemplo. Caso a resposta também seja outro, perguntar qual e citar por extenso. Codificar a resposta no espaço específico com o número 0 ou 1 para cada modalidade. Codifique o espaço com o número 88888 caso a informação já tenha sido coletada.

23. Qual é o tamanho total da academia em m²? _____ (88888) NSA (99999) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de metros quadrados que a academia possui. Por exemplo, caso o entrevistado cite que a academia possua 300 metros quadrados, citar no espaço apropriado o número 300. Codificar no espaço TAMAN_____ com o número 300. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinalar no espaço apropriado e codificar a pergunta com 99999 no campo TAMAN_____. Codifique o espaço com o número 88888 caso a informação já tenha sido coletada.

TAMAN_____

24. Quantas salas destinadas para prática de modalidades há na academia?

____ salas (888) NSA (999) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de salas que são destinadas há prática das modalidades. Caso o entrevistado cite que a academia possua 5 salas para a prática das modalidades, citar no espaço apropriado e codificar no espaço NSALAS____ com o número 5. Codifique o espaço com o número 888 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 999. **NSALAS____**

25. A academia possui:**Quanto banheiros?**____banheiros.*Se possui, eles são separados por sexo?* (0) não (1) sim (88) NSA (99) IGN**Quanto vestiários?**____vestiários*Se possui, eles são separados por sexo?* (0) não (1) sim (88) NSA (99) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de banheiros que a academia possui. Preencher no espaço apropriado com o número citado. Por exemplo, caso o entrevistado cite 2, preencher no espaço apropriado com o número 2 e codificar no espaço BAN____ com o número 2. Após, faça a pergunta se é separado por sexo. Assinale 'sim' ou 'não' e preencha o espaço BANSEXO____ com o respectivo número. Por exemplo, se o indivíduo citar que os banheiros são separados por sexo, escrever o número 1 e codificar no espaço BANSEXO____ com o número 1. Codifique o espaço com o número 88 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99. A mesma sequência é colocada para os vestiários.

BAN____ BANSEXO____ VEST____ VESTSEXO____**26. A academia possui estacionamento próprio para seus clientes?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever se a academia possui estacionamento próprio para seus clientes. Por exemplo, caso o entrevistado citar que 'não', assinalar na questão e codificar no espaço ESTAC____ com o número 0. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 no campo ESTAC____. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada.

ESTAC____**27. A academia possui bicicletário com as armações de ferro para seus clientes?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever se a academia possui bicicletário próprio para seus clientes. Por exemplo, caso o entrevistado citar que 'sim', assinalar na questão e codificar no espaço BICI____ com o número 1. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 no campo BICI____. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada.

BICI____**28. A academia possui sala de professores?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9.

SALPRO____**29. A academia oferta computador, acesso à internet ou outras formas de estudo para os professores?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9.

ESTPRO____**30. A academia oferta armário (s) /local (is) específicos para o professor guardar suas coisas?**

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9.

ARMPRO_____

31. A academia possui quantos ventiladores? _____ ventiladores

(88) NSA (99) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de ventiladores que a academia possui. Caso o entrevistado cite que a academia possua 8, citar no espaço apropriado e codificar no espaço VENT_____ com o número 8. Codifique o espaço com o número 88 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99.

VENT_____

32. A academia possui quantos aparelhos de ar-condicionado/ split? _____ aparelhos

(88) NSA (99) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de aparelhos de ar condicionado/ split que a academia possui. Caso o entrevistado cite que a academia possua 4, citar no espaço apropriado e codificar no espaço SPLIT_____ com o número 4. Codifique o espaço com o número 88 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99.

SPLIT_____

33. A academia possui quantas janelas? _____ janelas

(888) NSA (999) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de aparelhos janelas ao total que a academia possui. Caso o entrevistado cite que a academia possua 10, citar no espaço apropriado e codificar no espaço JAN_____ com o número 10. Codifique o espaço com o número 888 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 999.

JAN_____

A academia possui:

34. Microfone disponível?

ACMIC_____

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

35. Álcool para higienização de professores e aparelhos?

ACALCOOL_____

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

36. Protetor de ouvido disponível?

ACPROTAU_____

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

37. Salas cujas paredes são específicas para o isolamento sonoro?

ACISOL_____

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado codificando no espaço apropriado com o número 0 ou 1. Codificar a resposta no espaço específico. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9.

38. A academia realiza avaliações físicas? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado codificando no espaço apropriado com o número 0 ou 1. Codificar a resposta no espaço específico. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9.

AVALFIS_____

Agora vamos conversar a respeito de seus bens de consumo e serviços existentes em seu domicílio

39. Você tem rádio em casa?

(0) não. Se sim, quantos? _____ rádios

A pergunta deverá ser feita e em caso de resposta afirmativa, tentar quantificar o número de rádios. Considerar qualquer tipo de rádio no domicílio, mesmo que esteja incorporado a outro aparelho de

som ou televisor. Rádios tipo walkman, conjunto 3 em 1 ou microsystems devem ser considerados. Não deve ser considerado o rádio do automóvel. **RAD**_____

40. Você tem televisão colorida em casa?

(0) não. *Se sim, quantos?* _____ televisões

Não considere televisão preto e branco, que conta como "0" (não), mesmo que mencionada. Se houver mais de uma TV, perguntar e descontar do total as que forem preto e branco. Não importa o tamanho da televisão, pode ser portátil, desde que seja colorida. Televisores de uso de empregados domésticos (declaração espontânea) só devem ser considerados caso tenha(m) sido adquirido(s) pela família empregadora. **TV**_____

41. Você ou sua família tem carro?

(0) não. *Se sim, quantos?* _____ carros

Só contam veículos de passeio, não contam veículos como táxi, vans ou pick-ups usados para fretes ou qualquer outro veículo usado para atividades profissionais. Veículos de uso misto (lazer e profissional) não devem ser considerados. **CAR**_____

Quais destas utilidades domésticas você tem em casa?

42. Aspirador de pó (0) não (1) sim

ASPI_____

43. Máquina de lavar roupa (0) não (1) sim

MAQ_____

44. Videocassete e/ou DVD (0) não (1) sim

VIDCDV_____

Não existe preocupação com quantidade ou tamanho. Considerar aspirador de pó mesmo que seja portátil ou máquina de limpar a vapor - Vaporetto. Videocassete de qualquer tipo, mesmo conjunto com a televisão, deve ser considerado.

45. Você tem geladeira?

(0) não (1) sim

Para geladeira, não importa modelo, tamanho, etc. Também não importa número de portas (será comentado posteriormente). **GELA**_____

46. Você tem freezer separado ou geladeira duplex?

(0) não (1) sim

Para o freezer o que importa é a presença do utensílio. Valerá como resposta "sim" se for um eletrodoméstico separado, ou uma combinação com a geladeira (duplex, com freezer no lugar do congelador). **FREE**_____

47. Quantos banheiros têm em casa?

(0) Nenhum _____ banheiros

O que define banheiro é a existência de vaso sanitário. Considerar todos os banheiros e lavabos com vaso sanitário, incluindo os de empregada, os localizados fora de casa e o(s) da(s) suítes. Para ser considerado, o banheiro tem que ser privativo do domicílio. Banheiros coletivos (que servem a mais de uma habitação) NÃO devem ser considerados. **BAN**_____

48. Você tem empregada doméstica em casa?

(0) Nenhuma. *Se sim, quantas?* _____ empregadas

Não esquecer de incluir babás, motoristas, cozinheiras, copeiras, arrumadeiras, considerando sempre os mensalistas. **EMPRESA**_____

49. Qual é a sua renda mensal total bruta referente à(s) academia(s) que trabalha?

R\$ _____

(99999) IGN

Ler a pergunta e citar a renda total do mês resultante apenas do seu trabalho relacionado com a(s) academia(s). Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: Caso o indivíduo relate que possui uma renda proveniente das academias no valor de R\$ 800,00, codificar no campo RENTOTACAD _____ com o número 800. Caso o entrevistado não saiba ou não queira responder, escreva o código 99999 e codifique no espaço RENTOTACAD _____ também com 99999.

RENTOTACAD_____

50. Qual é a sua renda mensal total bruta? R\$ _____ (99999) IGN

Ler a pergunta e citar a renda total do mês resultante de todos os trabalhos que o entrevistado possuir, incluindo a(s) academia(s). Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: Caso o indivíduo relate que possui uma renda total mensal no valor de R\$ 1200,00, codificar no campo RENTOT____ com o número 1200. Caso o entrevistado não saiba ou não queira responder, escreva o código 99999 e codifique no espaço RENTOT____ também com 99999.

RENTOT____

51. Qual é a renda familiar total bruta? R\$_____ (99999) IGN

Ler a pergunta e citar a renda total mensal dos familiares que moram na mesma residência que o entrevistado incluindo a renda total do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: Caso o indivíduo relate que a sua família possua uma renda cujo somatório seja R\$ 5000,00, codificar no campo RENTOTFAM____ com o número 5000. Caso o entrevistado não saiba ou não queira responder, escreva o código 99999 e codifique no espaço RENTOTFAM____ também com 99999.

RENTOTFAM____

52. Qual o último ano de estudo do chefe da família?

- (0) Nenhum ou primário incompleto
- (1) Até a 4a série (antigo primário) ou ginasial (primeiro grau) incompleto
- (2) Ginasial (primeiro grau) completo ou colegial (segundo grau) incompleto
- (3) Colegial (segundo grau) completo ou superior incompleto
- (4) Superior completo
- (9) IGN

A definição de chefe de família será feita pelo próprio entrevistado, geralmente se considerando o esposo ou, na falta deste, o filho mais velho. Deve ser considerado o último ano completado, não cursado. Em casas ou apartamentos onde moram somente estudantes o chefe do domicílio será aquele que possui maior renda (maior mesada).

ESCOCH____

53. Com quem você mora?

Sozinho	(0) não (1) sim	SO ____
País	(0) não (1) sim	PAIS ____
Esposo (a), companheiro (a)	(0) não (1) sim	ESPOS ____
Filho (s)	(0) não (1) sim	FILHO ____
Outros parentes	(0) não (1) sim	PAREN ____
Outras pessoas	(0) não (1) sim	OUTPESSO ____

(9) IGN

Perguntar com quais pessoas o entrevistado (a) mora. Assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado, por exemplo, citar que mora com os pais e também com filho (s), assinalar a opção 1 e codificar nos espaços específicos com o número 1. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 nos campos.

54. A casa/ apartamento que você mora é:

- (0) própria quitada
- (1) está financiando
- (2) alugada
- (3) emprestada
- (9) IGN

Ler a pergunta, as opções de resposta e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Por exemplo, caso o entrevistado relate que mora em uma casa/ apartamento que está financiando, assinale a alternativa e codifique no espaço CASAAP____ com o número 1. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 no campo.

CASAAP____

55. Você ministra aulas na academia?

- (0) não (1) sim

Apenas marcar "sim" ou "não". Codificar a resposta no espaço apropriado com o número 0 ou número 1.

PROPAUL____

Caso a resposta seja 'não', encerre a entrevista e agradeça ao entrevistado (a)!

Caso a resposta seja 'sim', continue a entrevista.

Agora vamos conversar sobre atividades físicas. Para responder essas perguntas você deve saber que: atividades físicas fortes são as que exigem grande esforço físico e que fazem respirar muito mais rápido que o normal. Atividades físicas médias são as que exigem esforço físico médio e que fazem respirar um pouco mais rápido que o normal.

Obs.: Em todas as perguntas sobre atividade física, considere uma semana habitual e responda somente sobre aquelas que duram pelo menos 10 minutos seguidos.

Após salientar a mudança de assunto no questionário, fale sobre a intensidade das atividades físicas (explicada na introdução deste assunto). Considere semana habitual como uma semana comum, onde não aconteça nada diferente da maioria das semanas. Na questão do quanto tempo cada dia, nunca somar atividades de dias diferentes. Por exemplo: um jovem que jogou futebol duas vezes por semana, 30 minutos cada vez, jogou 30 minutos por dia, e não 60. Da mesma forma, outra que jogou 40 minutos na segunda e 20 na sexta, também jogou 30 minutos por dia, que é a média entre os dias. Quando o/a entrevistado/a disser um valor aproximado do tempo que realiza atividade física, o valor deve ser arredondado para menos. Exemplo: duas horas e meia, coloque duas horas.

Gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz quando está trabalhando.

56. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu trabalho, como levantar e carregar objetos pesados, correr, pedalar, etc.?

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 58 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASFOR _____

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades fortes”, leia novamente os conceitos anteriormente descritos. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades fortes por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades fortes, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

57. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?

____ horas ____ minutos = ____ minutos

TEMFOR _____

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

58. Quantos dias por semana você caminha no teu trabalho? Lembre que estamos interessados em caminhadas que duram pelo menos 10 minutos seguidos.

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 60 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias **ANDADIA** _____

As caminhadas no trabalho que durem menos de 10 minutos não devem ser contadas. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou caminhadas no trabalho, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a caminha por mais de 10 minutos seguidos.

59. SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu trabalho, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia?

____ horas ____ minutos = ____ minutos

ANDATR _____

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

60. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS fora as caminhadas no seu trabalho, como levantar e carregar objetos leves, montar e desmontar aparelhos, etc.?

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 62 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASMED_____

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades médias”, leia novamente os conceitos do quadro, localizado na introdução das perguntas sobre atividade física. AS CAMINHADAS NÃO DEVEM SER CONSIDERADAS. Para ter certeza de que o/a entrevistado/a não está se referindo às caminhadas novamente, pergunte qual atividade média ele/a realizou. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

61. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?

____ horas ____ minutos = ____ minutos

TEMMED_____

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no pátio da sua casa, como varrer ou trabalhar no jardim. Aqui só queremos saber das atividades que você faz no pátio ou jardim, e não dentro de casa. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.

62. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no pátio ou jardim da sua casa, como capinar, cortar lenha, cavar, lavar e esfregar o chão, carregar objetos pesados?

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 64 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASFORPA_____

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades fortes”, leia novamente os conceitos anteriormente descritos. Caso o/a entrevistado/a perguntar: futebol é atividade forte? Pergunte para ele/a: o futebol precisa de um grande esforço físico e faz com que respire muito mais forte que o normal? A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades fortes por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades fortes, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

63. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?

____ horas ____ minutos = ____ minutos

TEMFORPA_____

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

64. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS no pátio ou jardim da sua casa, como levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer, lavar, etc.?

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 66 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASMEDPA_____

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades médias”, leia novamente os conceitos do quadro, localizado na introdução das perguntas sobre atividade física. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

65. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?

___ horas ___ minutos = ___ minutos

TEMMEDPA___

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas tarefas que você faz dentro de casa/apartamento. Por exemplo: levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.

66. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS dentro da sua casa?

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 68 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASMEDCA___

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades médias”, leia novamente os conceitos do quadro, localizado na introdução das perguntas sobre atividade física. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

67. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?

___ horas ___ minutos = ___ minutos

TEMMEDCA___

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no seu tempo livre, lazer. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.

68. Quantos dias por semana você faz caminhadas no seu tempo livre?

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 70 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

ANDADIALA___

Lembre-o de que somente serão consideradas as caminhadas realizadas por recreação, esporte, exercício ou lazer. CAMINHADAS COMO MEIO DE TRANSPORTE PARA O TRABALHO NÃO SERÃO CONSIDERADAS. Caminhadas para levar ou buscar os filhos na escola, ir para a aula ou qualquer motivo que não seja por recreação, esporte, exercício ou lazer, também não devem ser consideradas. Entretanto, se após qualquer resposta o/a entrevistado/a insistir que determinada caminhada que ele realizou foi realizada por recreação, esporte, exercício ou lazer, considere sua resposta, de acordo com a percepção do/a entrevistado/a. As caminhadas que durem menos de 10 minutos não devem ser contadas. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou caminhadas, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a caminha por mais de 10 minutos seguidos.

69. SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia?

___ horas ___ minutos = ___ minutos

ANDALA___

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

70. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu tempo livre, como correr, fazer ginástica de academia, pedalar em ritmo rápido, praticar esportes competitivos, etc.?

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 72 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASFORLA_____

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades fortes”, leia novamente os conceitos do quadro, localizado no início do bloco. Caso o/a entrevistado/a perguntar: futebol é atividade forte?, pergunte para ele/a: o futebol precisa de um grande esforço físico e faz com que respire muito mais forte que o normal? (de acordo com os conceitos do quadro). A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades fortes por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades fortes, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

71. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?

____ horas ____ minutos = ____ minutos

TEMFORLA_____

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

72. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS sem contar as caminhadas no seu tempo livre, como nadar ou pedalar em ritmo médio, praticar esportes por diversão, etc.?

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 74 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASMEDLA_____

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades médias”, leia novamente os conceitos do quadro, no início do bloco. AS CAMINHADAS NÃO DEVEM SER CONSIDERADAS. Para ter certeza de que o/a entrevistado/a não está se referindo às caminhadas novamente, pergunte qual atividade média ele/a realizou. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

73. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?

____ horas ____ minutos = ____ minutos

TEMMEDLA_____

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

Agora eu gostaria que você pensasse como você se desloca de um lugar ao outro. Pode ser a ida e vinda do trabalho, quando vai fazer compras, visitar amigos, ir à faculdade, etc. Lembre de falar apenas das atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.

74. Em uma semana habitual quantos dias você anda de carro e ônibus?

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 76 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIAVEIC_____

75. SE USOU CARRO, ÔNIBUS: Nesses dias, quanto tempo no total você andou de carro e/ou ônibus?

____ horas ____ minutos = ____ minutos

TEMVEIC_____

76. Quantos dias por semana você usa a bicicleta para ir de um lugar a outro?

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 78 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIABIC_____

Caso o/a entrevistado/a fique em dúvida em relação ao número exato de dias de utilização da bicicleta, peça, educadamente, para que ele defina o número mais adequado e anote no espaço para esse fim. Se o/a entrevistado/a insistir com dois números escreva sempre o menor.

77. SE USA BICICLETA: Nesses dias, quanto tempo no total você pedala por dia?

___ horas ___ minutos = ___ minutos

TEMBIC ___

Preencha com a soma dos tempos de ida e volta de todos os deslocamentos realizados durante o dia.

78. Quantos dias por semana você caminha para ir de um lugar a outro?

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 80 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

ANDADIADSL ___

Caso o/a entrevistado/a fique em dúvida em relação ao número exato de dias, peça, educadamente, para que ele defina o número mais adequado e anote no espaço para esse fim. Se o/a entrevistado/a insistir com dois números escreva sempre o menor.

79. SE CAMINHA: Nesses dias, quanto tempo no total você caminha por dia?

___ horas ___ minutos = ___ minutos

ANDADESL ___

Assinale conforme resposta do/a entrevistado/a em dias/semana e total de minutos/dia. Calcule o total de minutos/dia da mesma forma já explicada anteriormente.

Agora vamos conversar sobre Tabagismo

80. Alguma vez na vida você já fumou? (cigarro ou cigarro de palha)

(0) não, nunca fumou (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 84)

(1) sim já fumou

Se a resposta for não, marque a opção 0, codifique no campo JAFUM___ com o número 0 e pule para a questão 84. Se o entrevistado responder que já fumou assinalar no espaço apropriado e codificar no campo JAFUM___ com o número 1.

JAFUM ___

81. Você fuma atualmente?

(0) não

(1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 83)

(8) NSA

Marcar 'sim' ou 'não' e codificar a resposta informada pelo entrevistador. Codificar com 8 caso ele não precise responder a questão.

FUMO ___

82. Se você não fuma atualmente, há quanto tempo parou de fumar?

___ anos ___ meses = ___ meses (PULE PARA A QUESTÃO 84)

(888) NSA

(999) IGN

Ler a questão e completar o espaço com o(s) ano(s) e/ou mês(es) no espaço apropriado. Codificar no campo PAROUTEM___ com o número em meses. Exemplo: o entrevistado relatou que parou de fumar há 20 anos e 3 meses, portanto deve-se codificar no espaço com o número 243, ou seja, 243 meses. Codificar com 888 caso ele não precise responder a questão. Codificar com o número 999 caso ele não saiba ou não queira responder.

PAROUTEM ___

83. Se fuma atualmente:

(0) fuma 1 ou mais cigarro(s) por dia há mais de 1 mês

(1) fuma apenas ocasionalmente (1 ou mais cigarro(s) no mês)

(8) NSA

Ler as opções de resposta e codificar no espaço apropriado com o respectivo número que foi assinalado. Codificar com 8 caso ele não precise responder a questão.

FUMAATU ___

Agora vamos conversar sobre Ingestão de álcool

Lembrando que será considerada como uma dose o consumo de 285 ml de cerveja ou 120 ml de vinho ou, aproximadamente, 30 ml de destilados.

84. Alguma vez na vida você já ingeriu bebida alcoólica?

(0) não, nunca bebi (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 89)

(1) sim, já bebi

Se a resposta for não, marque a opção zero, codifique no espaço JABEB____ com o número 0 e pule para a questão 89. Se o entrevistado responder que já ingeriu bebida alcoólica, assinalar o número 1 e codificar no espaço JABEB____ com o número 1.

JABEB____**85. Você ingere bebida alcoólica atualmente?**

(0) não

(1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 87)

(8) NSA

Marcar 'sim' ou 'não' e codificar a resposta informada pelo entrevistador. Codificar com 8 caso ele não precise responder a questão.

BEBO____**86. Se você não bebe atualmente, há quanto tempo parou de beber?**

____anos ____meses = ____ meses (PULE PARA A QUESTÃO 89)

(888) NSA

(999) IGN

Ler a questão e completar o espaço com o(s) ano(s) e/ou mês(es) no espaço apropriado. Codificar no campo PAROUBEBTEM____ com o número em meses. Exemplo: o entrevistado relatou que parou de beber há 10 anos e 3 meses, portanto deve-se codificar no espaço com o número 123, ou seja, 123 meses. Codificar com 888 caso ele não precise responder a questão. Codificar com o número 999 caso ele não saiba ou não queira responder.

PAROUBEBTEM____**87. Se bebe atualmente:**

(0) bebe diariamente (1 dose)

(1) bebe diariamente (mais de 1 dose)

(2) bebe esporadicamente

(8) NSA

Ler todas as opções e marcar a resposta informada pelo entrevistador. Para facilitar a compreensão, 285ml de cerveja é um volume menor do que uma lata comporta, 120ml de vinho é o equivalente a uma taça pequena e 30ml de destilados é referente à vodka, whisky ou semelhantes. Se o entrevistado relatar que bebe uma dose de dois tipos de bebida ou mais no mesmo dia, a opção 2 deverá ser assinalada. Codificar com 8 caso ele não precise responder a questão.

BEBEATU____**88. Nos últimos 30 dias, qual o máximo de doses que você bebeu em uma mesma ocasião?**

____doses

(888) NSA

(999) IGN

Anotar a quantidade de doses conforme o entrevistado responder e codificar no espaço MAXDOS____ com o número citado por ele. No caso do entrevistado não saber informar a quantidade, marque a opção 999. Codificar com 888 caso ele não precise responder a questão.

MAXDOS____**Agora vamos conversar sobre Condições de Trabalho**

Esse bloco de questões será dividido em 2 partes: Perfil profissional e atuação profissional.

Perfil do profissional**89. Qual sua escolaridade?**

(0) Ensino fundamental incompleto

(1) Ensino fundamental completo

(2) Ensino médio incompleto

(3) Ensino médio completo

(4) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura Plena

(5) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura

(6) Ensino superior incompleto em Educação Física: Bacharelado

(7) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura Plena

(8) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura

(9) Ensino superior completo em Educação Física: Bacharelado

(10) Ensino superior incompleto em outra área

(11) Ensino superior completo em outra área

Ler a pergunta e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar no espaço específico com o número referente ao que ele responder. **ESC**_____

As perguntas 90 e 91 somente serão aplicadas se o entrevistado possuir ensino superior completo, independente da área. Caso não tenham ensino superior completo, pule para a questão 92 e codifique com o 8888.

90. Em que ano se formou? Ano de _____ (8888) NSA (9999) IGN

Ler a pergunta somente para aqueles que citaram na questão anterior possuir ensino superior completo. Completar no espaço apropriado com o ano em que se formou. Por exemplo, caso o entrevistado citar que se formou em 2002, deve-se preencher no espaço FORMOU_____ o número 2002. Caso ele não precise responder essa questão, preencher no espaço apropriado o número 8888. No caso do entrevistado não saber informar o ano que se formou, preenche o espaço apropriado com o número 9999. **FORMOU**_____

91. Você possui pós-graduação completa?

(0) não (1) sim. *Se sim, qual?*

Especialização (0) não (1) sim Especifique: _____

Mestrado (0) não (1) sim Especifique: _____

Doutorado (0) não (1) sim Especifique: _____

POS_____

ESP_____

MEST_____

DOUT_____

(8) NSA

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja 'não', codifique no espaço POS_____ com o número 0 e pule para a questão 92 preenchendo nos espaços restantes o número 0. Caso a resposta seja 'sim', preencher no espaço POS_____ com o número 1 e perguntar qual a pós graduação o entrevistado possui. A pós graduação deverá estar concluída. Exemplo: Caso o indivíduo citar que possui especialização, codificar no espaço ESP_____ com o número 1. Se o indivíduo possuir somente essa pós graduação, preencher nos demais espaços o número 0. Caso tenha mais de uma, assinalar nos respectivos espaços e especificar por extenso em que área foi realizada essa pós graduação. Ex.: Especialização. Especificar no espaço, por exemplo, área Atividade Física Adaptada e Saúde ou Administração Esportiva. Escrever o número correspondente no espaço específico.

92. Você é provisionado? *Aqueles não graduados e não graduandos, autorizados pelo CREF a atuar na profissão. Caso o entrevistado possua ensino superior completo essa questão não se aplica.*

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar no espaço específico. Explicar para o entrevistado que provisionado é aquele que ministra aulas de atividades físicas na academia porém não é formado e nem é graduando de algum curso de Educação Física. É aquele que possui autorização pelo CREF a atuar na profissão. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado.

PROV_____

93. Qual o seu tempo de profissão na Educação Física independente da escolaridade?

_____anos_____meses = _____meses (9999) IGN

Ler a pergunta sobre quanto tempo o entrevistado ministra alguma aula relacionada à área da Educação Física e citar a resposta do entrevistado no espaço específico. A codificação deverá ser feita em meses. Exemplo: trabalha com lutas há 6 anos e 2 meses, portanto codificar no espaço com o número 74, ou seja, 74 meses. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9999 e codificar no espaço adequado. **TEMEF**_____

94. Você possui outro trabalho remunerado além de professor de Educação Física de academia? (Exemplo: trabalhar em escolas, no comércio ou algo do gênero)

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado e codificar no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado. Contará como outro qualquer trabalho remunerado que o entrevistado tenha fora da academia. **TRAEF**_____

95. Você é filiado (a):**Ao CREF/ CONFEF?**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado.

CREF_____**Ao SINPEF/RS (Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS)?**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado.

SINP_____

Na sua opinião, qual o seu nível de conhecimento sobre a legislação referente:

96. À Consolidação das Leis Trabalhistas?

(1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum

CONCLT_____**97. Ao sistema CREF/CONFEF?**

(1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum

CONCRE_____**98. Ao Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS?**

(1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum

CONSIN_____

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar as respostas nos espaços específicos com o número 1, 2 3, 4 ou 5.

99. Você possui registro de profissional autônomo junto à sua prefeitura?

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado.

REGAUT_____**Agora vamos falar sobre sua atuação em academias****100. Há quanto tempo você trabalha em academias? _____anos____meses = _____meses**

(9999) IGN

Ler a pergunta e citar a resposta do entrevistado nos espaços específicos. Codificar a resposta no espaço específico em meses. Exemplo: trabalha em academia há 5 anos, portanto codificar no espaço com o número 60, ou seja, 60 meses. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com 9999.

TRABACA_____**101. Durante o horário que trabalha na academia, você é o principal responsável pela aula/atividade que ministra?**

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e citar a resposta do entrevistado no espaço específico. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9.

PRINRESP_____**102. Atualmente, você trabalha em alguma OUTRA academia?**

(0) não (1) sim. Se sim, quantas? _____academias

(88) NSA

(99) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não'. Caso o indivíduo relate que 'não', assinale a alternativa correta e codifique no espaço OUTACAD____ com o número 0. Codificar no espaço NACADAT____ com o número 88, pois não se aplica. Caso o indivíduo relate que 'sim', assinale a alternativa correta e codifique no espaço OUTACAD____ com o número 1. Após, perguntar quantas academias. Caso o indivíduo relate, por exemplo, que trabalhe em outras 2, codificar no espaço NACADAT____ com o número 2.

OUTACAD_____ **NACADAT**_____**103. Em quantas academias você já trabalhou incluindo a(s) academia(s) que trabalha atualmente? _____academias (999) IGN**

Ler a pergunta e citar o número total de academias que o entrevistado já trabalhou incluindo as que trabalha no momento. Caso ele não saiba responder ou não queira responder, assinalar, 999 e codificar a resposta no espaço específico.

NACADTRA_____

104. Qual a sua carga horária total semanal na(s) academia(s) em que trabalha? _____ horas-aula

Ler a pergunta e citar o número total de horas-aula que o entrevistado trabalha durante uma semana habitual levando em consideração a academia ou as academias que trabalha. Codificar a resposta no espaço específico. Por exemplo, caso o entrevistado citar que trabalha 50 horas semanais em academias, escrever 50 no espaço apropriado e codificar no espaço **JORTOT**_____ com o número 50.

105. Você está satisfeito com o seu salário proveniente das academias?

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9.

RENSAT_____

106. Você, na(s) academia(s) que trabalha levanta ou carrega peso (anilhas, barras, colchonetes, tatames, ou outro material) durante a jornada de trabalho?

(0) não (1) sim. *Se sim, em média quantos quilos/dia:* _____ (8888) NSA (9999) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codifique no espaço **CARPES**_____ com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja sim, questionar sobre a média de carregamento de peso em quilos. Por exemplo, caso o professor auxilie um aluno a montar máquinas com pesos livres como supino e leg-press, levar em conta quantos quilos movimenta durante a montagem e também os quilos referente à desmontagem do aparelho. Aparelhos que não possuem pesos livres e sim apresentam pinos para a movimentação das cargas, os pesos não serão incluídos. Codificar a resposta no espaço específico com os quilos que o entrevistado citar. Exemplo: 500 quilos levantados ou carregados durante o dia, codificar o espaço **MEDKG**_____ com o número 500. Caso o indivíduo relate que 'não', assinalar a alternativa correta e codifique no espaço **CARPES**_____ com o número 0. Codificar no espaço **MEDKG**_____ com o número 8888, pois não se aplica.

CARPES_____ **MEDKG**_____

Com relação a recursos ergonômicos e cuidados à sua saúde no local de trabalho, você:

107. Utiliza calçado com sistema de amortecimento/absorção de impacto durante suas aulas?

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca

ETENIS_____

108. Bebe água antes e/ou após as aulas?

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca

EREIDR_____

109. Utiliza microfones?

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca

EMICR_____

110. Comunica-se com um tom de voz elevado?

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca

EVOZEL_____

111. Utiliza protetor de ouvido?

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca

EPROTAU_____

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

No momento em que está trabalhando ou logo após o término do trabalho na(s) academia(s), você apresenta:

112. Dores de cabeça?

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca

DORCA_____

113. Rouquidão?

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca

ROU_____

114. Falhas na voz?

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca

FALVOZ_____

115. Dores na garganta?

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca

DORGA_____

116. Zumbido no ouvido?

(1) quase sempre (2) às vezes (3) raramente (4) nunca

OUVZUM_____

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

117. Atualmente você possui carteira assinada por alguma academia?

(0) não (1) sim (9) IGN

Se não, quais são as relações trabalhistas? _____

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado citar que não possui carteira assinada, perguntar quais relações trabalhistas possui com a(s) academia(s) que trabalha e escrever por extenso.

RELACAD_____

118. Quais MODALIDADES de aulas você ministra na(s) academia(s)?

Instrutor em sala de musculação (0) não (1) sim PROFMUSC _____

Personal Trainer/autônomo/locador do espaço (0) não (1) sim PROFPERSONAL _____

Lutas (Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.). (0) não (1) sim PROFLUTAS _____

Qual(is)? _____

Ginástica (Ex.: localizada, step, body's, spinning, RPM, etc.). (0) não (1) sim PROFGINAS _____

(0) não (1) sim

Qual(is)? _____

Pilates (0) não (1) sim PROFPILAT _____

Atividades aquáticas (Ex.: Hidroginástica, natação, etc.). (0) não (1) sim PROFAQUAT _____

Qual(is)? _____

Yoga (0) não (1) sim PROFYOGA _____

Dança (Ex.: Dança de salão, etc.). (0) não (1) sim PROFDANCA _____

Qual(is)? _____

Outros (0) não (1) sim PROFOUTMOD _____

Qual(is)? _____

Perguntar as modalidades de aula que ministra na(s) academia(s). Assinalar a alternativa 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta também seja outro, perguntar qual e citar por extenso. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado cite que ministra Lutas, Pilates e Yoga, assinalar a resposta 'sim' e codificar no espaço específico com o número 1. E ainda, preencher nos demais espaços o número 0.

119. Quais são os seus turnos de trabalho na(s) academia(s)?

Manhã (0) não (1) sim

MANHA_____

Tarde (0) não (1) sim

TARDE_____

Noite (0) não (1) sim

NOITE_____

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo, caso o entrevistado relatar que trabalha pela manhã e também pela tarde, assinalar as respectivas respostas e codificar no campo MANHA_____ e no campo TARDE_____ com o número 1. No campo NOITE_____ deverá ser codificado com o número 0.

120. Como você considera a qualidade dos materiais/ equipamentos da(s) academia(s) que trabalha? Perguntar referente às máquinas de musculação, anilhas, tatames, bikes indoor, colchonetes, etc.

(1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente

Considerar todos os materiais existentes na(s) academia(s). Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

QUAL_____

121. Atualmente você recebe 13º salário de alguma academia?

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico colocando 0 ou 1. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **DEC**_____

122. Como é sua forma de recebimento na(s) academia(s)?

(0) hora-aula (1) salário fixo mensal (mensalista) (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. Caso o indivíduo responder que recebe as duas formas, codifique no espaço FORREC_____ com o número 0 e no espaço FORREC1_____ com o número 1. Caso o entrevistado responda que recebe somente por hora-aula, codificar no espaço FORREC_____ com o número 0 e no espaço FORREC1 com o número 88.

FORREC_____ **FORREC1**_____

123. Você possui data fixa para o recebimento em alguma academia?

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico colocando 0 ou 1. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **RECEB**_____

124. Você possui outra função além de professor em alguma academia?

(0) não (1) sim (9) IGN. *Se sim, qual?* _____

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, especificar qual seria essa outra função. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9.

FUNACAD_____

125. Você recebe ou já recebeu adicional por tempo de serviço em alguma academia?

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, especificar qual seria essa outra função. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9.

ADTEM_____

126. Atualmente você tira férias?

(0) não (PULE PARA A QUESTÃO 130)

(1) sim

(9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja não, pular para a questão 130. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **FER**_____

127. Em média, quantos dias/ano você tira de férias? _____ dias (888) NSA (999) IGN

Citar o número de dias que o entrevistado possui férias em um mesmo ano. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 999.

FERDIA_____

128. Alguma academia que você trabalha te dá férias?

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não entenda explique que férias concedidas pela academia seriam aquelas que o professor não modifica ou recupera aulas/horários. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 8. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9.

FERACAD_____

129. Alguma academia paga você pelas férias?

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não entenda explique que férias remuneradas seriam dias que ele possui de férias e está recebendo da academia. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 8. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9.

FERREM_____

130. Alguma academia estimula a sua capacitação e treinamento?

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9.

ACADEST_____

131. Alguma academia te paga capacitação e treinamento?

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9.

ACADINV_____

132. Alguma academia realiza reuniões de estudo do tipo:

Em grupo

(0) não (1) sim (9) IGN

Individuais

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9.

REUGRUP_____ **REUIND**_____

Qual a sua opinião referente:

133. Às condições básicas de higiene da(s) academia(s) que trabalha? *(Considerar a limpeza, existência de paredes mofadas, como exemplo).*

(1) ruim (2) regular (3) bom (4) ótimo (5) excelente

HIG_____

134. Ao estado de conservação da(s) academia(s) que trabalha? *(Considerar o piso, teto, paredes, sanitários, espelhos, pintura).*

(1) ruim (2) regular (3) bom (4) ótimo (5) excelente

CONSERV_____

Ler as perguntas, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

Agora vamos conversar sobre sua satisfação profissional

Escala de Satisfação no Trabalho– OCCUPATIONAL STRESS INDICATOR

Nas próximas questões, indique a alternativa que mais se aproxima do seu sentimento em relação ao aspecto do trabalho. O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado.

- 1 – enorme insatisfação
- 2 – muita insatisfação
- 3 – alguma insatisfação
- 4 – alguma satisfação
- 5 – muita satisfação
- 6 – enorme satisfação

As questões a seguir, de número 135 a 156, referem-se ao sentimento do(a) professor(a) em relação ao trabalho realizado em academias. Relacionar cada uma das perguntas com a escala acima, a qual considera “6” como enorme satisfação do aspecto perguntado em relação ao seu ambiente de trabalho e “1” como enorme insatisfação da pergunta em questão em relação ao seu ambiente de trabalho. Codificar no campo correspondente à pergunta com o número 1, 2, 3, 4, 5 ou 6. Não esqueça de entregar a folha com as opções de resposta.

Como você se sente com o seu trabalho em relação:

135. Comunicação e acesso às informações na academia	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT1_____
136. Seu relacionamento com outras pessoas na academia	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT2_____
137. A sua opinião de como seu trabalho é avaliado	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT3_____
138. O conteúdo do trabalho que desempenha	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT4_____
139. A motivação por seu trabalho	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT5_____
140. Oportunidades pessoais em sua carreira atual na academia	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT6_____
141. A segurança no seu emprego atual na academia	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT7_____
142. O quanto você se identifica com a imagem externa ou realizações na academia	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT8_____
143. O estilo de supervisão que seus superiores usam	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT9_____
144. As mudanças e inovações da academia	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT10_____
145. O tipo de tarefa e o trabalho em que você é cobrado (a)	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT11_____
146. O crescimento e desenvolvimento em seu trabalho	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT12_____
147. Como os conflitos são resolvidos	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT13_____
148. As oportunidades que seu trabalho lhe oferece para que você atinja seus objetivos	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT14_____
149. A sua participação em decisões importantes	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT15_____
150. O reconhecimento do seu potencial por parte da academia	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT16_____
151. A flexibilidade e liberdade na academia	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT17_____
152. O clima psicológico que predomina na academia	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT18_____
153. Seu salário em relação à sua experiência e à responsabilidade que tem	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT19_____
154. A estrutura organizacional da academia	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT20_____
155. A quantidade de trabalho que você tem para desenvolver	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT21_____
156. O desenvolvimento do seu potencial na academia	
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT22_____

Agora vamos conversar sobre Problemas Musculoesqueléticos

Questionário Nórdico de Sintomas Musculoesqueléticos

No último ano você já teve alguma dor ou desconforto no?

Pescoço	(0) não (1) sim
Ombros	(0) não (1) sim
Cotovelos	(0) não (1) sim
Pulso ou mão	(0) não (1) sim
Coluna torácica	(0) não (1) sim
Coluna lombar	(0) não (1) sim
Coxas	(0) não (1) sim
Pernas	(0) não (1) sim
Joelhos	(0) não (1) sim

Tornozelos

(0) não (1) sim

Leia a pergunta e as regiões para o entrevistado. Para cada região descrita positivamente 'sim' (1), pergunte logo em seguida se esse problema lhe atrapalhou para fazer alguma coisa em casa ou fora de casa, alguma vez, no último ano e, se teve essa dor nos últimos sete dias. Sempre que a primeira pergunta tiver como resposta a alternativa 'sim', obrigatoriamente as outras duas deverão ser perguntadas. Nas opções em que o entrevistado tenha dito que 'não', complete os espaços das outras duas colunas que se referem a essa opção com a alternativa 8 (NSA) pois não precisarão ser aplicadas.

187. Antes de dar aulas em academias, você já apresentava algum quadro de dor musculoesquelética em alguma região corporal?

(0) não (1) sim. Se sim, qual(is) região(ões)?

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar no campo apropriado com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja 'sim', perguntar qual(is) região(ões) do corpo que o indivíduo já possui dor antes de ministrar aulas em academias. Codificar a resposta no espaço específico.

DORANTES_____**188. Você teve que deixar de dar aula de alguma modalidade em virtude de dor musculoesquelética?**

(0) não (1) sim. Se sim, qual(is) modalidade(s)?

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar no campo apropriado com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja 'sim', perguntar qual(is) modalidade(s) que o indivíduo teve que deixar de ministrar. Codificar a resposta no espaço específico.

DORMOD_____**Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Vida****Whoqol - Bref**

Você deverá ter como referência as últimas duas semanas. O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado. Você deverá relatar qual é a questão para o entrevistado. Por exemplo: 18º questão, fazer a pergunta sobre sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia. Dessa forma, o entrevistado saberá de qual questão se trata sobre qualidade de vida e terá as opções de resposta na folha que foi entregue. Você não precisa ler as opções de resposta.

(1º) 189. Em geral você diria que sua saúde é:

(1) muito ruim (2) ruim (3) boa (4) muito boa (5) excelente

SF01_____

Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

(2º) 190. Como você avaliaria sua qualidade de vida?

(1) muito ruim (2) ruim (3) nem ruim nem boa (4) boa (5) muito boa

AVALQV_____

Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, se o entrevistado responder que avalia sua qualidade de vida como "muito boa", codifique no espaço AVALQV__ com o número 5.

(3º) 191. Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde?

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito

SATSAUDE_____

Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, se o entrevistado responder que está "nem satisfeito nem insatisfeito" em relação à sua satisfação com a saúde codifique no espaço SATSAUDE__ com o número 3.

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

(4º) 192. Em que medida você acha que sua dor física impede você de fazer o que você precisa?

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente IMPDOR_____

(5º) **193. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?**

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente TRATMED_____

(6º) **194. O quanto você aproveita a vida?**

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente APROVIDA_____

(7º) **195. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?**

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente SENTVIDA_____

(8º) **196. O quanto você consegue se concentrar?**

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente QUANTCON_____

(9º) **197. Quão seguro (a) você se sente em sua vida diária?**

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente SEGVIDA_____

(10º) **198. Quão saudável é o seu ambiente físico geral (clima, barulho, poluição, atrativos)?**

(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente SAUDAF_____

As questões de número 192 a 198 referem-se ao quanto o indivíduo tem sentido cada uma das questões acima na sua vida. Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado.

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

(11º) **199. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?**

(1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente ENERGDIS_____

(12º) **200. Você é capaz de aceitar sua aparência física?**

(1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente ACEITAPF_____

(13º) **201. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?**

(1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente DINSUF_____

(14º) **202. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?**

(1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente INFDISPO_____

(15º) **203. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?**

(1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente OPORTATV_____

As questões de número 199 a 203 referem-se ao quanto o indivíduo tem sentido capaz ou é capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas. Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado.

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

(16º) **204. Quão bem você é capaz de se locomover?**

(1) muito ruim (2) ruim (3) nem ruim nem bom (4) bom (5) muito bom CAPLOCOM_____

Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, se o entrevistado responder que sua capacidade de locomoção é "bom" codifique no espaço CAPLOCOM__ com o número 4.

Quão satisfeito (a) você está com:

(17º) **205. O seu sono?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito SATSONO_____

(18º) **206. Sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito
SATATV_____

(19º) **207. Sua capacidade para o trabalho?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito
SATRAB_____

(20º) **208. Consigo mesmo?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito
SATCONS_____

(21º) **209. Suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito
SATRELA_____

(22º) **210. Sua vida sexual?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito
SATSEX_____

(23º) **211. O apoio que você recebe de seus amigos?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito
SATAPOIO_____

(24º) **212. As condições do local onde mora?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito
SATMORA_____

(25º) **213. O seu acesso aos serviços de saúde?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito
SATSERV_____

(26º) **214. O seu meio de transporte?**

(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito
SATRANSP_____

As perguntas de número 205 à 214 referem-se à satisfação do indivíduo em relação à diferentes aspectos de sua vida nas duas últimas semanas. Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado.

(27º) **215. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?**

(1) nunca (2) algumas vezes (3) frequentemente (4) muito frequentemente (5) sempre
FREQNEG_____

Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, se o entrevistado responder que a frequência com que tem sentimentos negativos é “algumas vezes”, codifique no espaço FREQNEG__ com o número 2.

Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Voz

Protocolo de qualidade de Vida e Voz (QVV)

Gostaria que você pensasse no estado da sua voz nas duas últimas semanas. Considere tanto a gravidade do problema, como sua frequência de aparecimento. Você terá uma escala e deverá se basear nela para responder as questões.

O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado. Você não precisa ler as opções de resposta.

1 = nunca acontece e não é um problema

- 2 = acontece pouco e raramente é problema
 3 = acontece às vezes e é um problema moderado
 4 = acontece muito e quase sempre é um problema
 5 = acontece sempre e realmente é um problema

216. Tenho dificuldades em falar alto ou ser ouvido em ambiente ruidoso.

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VFALALT ____

217. O ar acaba rápido e preciso respirar muitas vezes enquanto eu falo.

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VAR ____

218. Não sei como a voz vai sair quando começo a falar.

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VSAIR ____

219. Fico ansioso ou frustrado por causa da minha voz.

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VFRUS ____

220. Fico deprimido por causa da minha voz.

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VDEPRE ____

221. Tenho dificuldades ao telefone por causa da minha voz.

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VDTEL ____

222. Tenho problemas no meu trabalho ou para atuar na minha profissão por causa da voz.

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VPROB ____

223. Evito sair socialmente, para festas ou eventos, por causa da minha voz.

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VSAIRSOL ____

224. Tenho que repetir o que falo para ser compreendido.

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VREP ____

225. Tenho me tornado menos expansivo por causa da minha voz.

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VEXP ____

Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, pergunte para o entrevistado se ele repete o que fala para ser compreendido. Caso ele responda que acontece às vezes e é um problema moderado, codifique no espaço VREP__ com o número 3.

226. Você antes de dar aulas em academias já apresentava algum quadro de problema vocal frequente como?

Rouquidão (0) não (1) sim ROUANTE ____

Falhas na voz (0) não (1) sim FALHANTE ____

Dores na garganta (0) não (1) sim GARGANTE ____

Outro (0) não (1) sim. Se sim, qual? _____ OUTANTE ____

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico com o número 0 ou 1. Se o indivíduo responder sim na opção outro, perguntar posteriormente qual o problema e citar por extenso não codificando esse item.

227. Você teve que deixar de dar aula de alguma modalidade em virtude de algum problema vocal?

(0) não (1) sim. Se sim, qual(is) modalidade(s)?

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja 'sim', perguntar qual(is) modalidade(s) que o indivíduo teve que deixar de ministrar. Codificar a resposta no espaço específico.

VOZMOD ____

Agora vamos conversar sobre outras problemas de saúde

228. Você tem dores de cabeça frequentes?

(0) não (1) sim DORCAB ____

229. Tens falta de apetite?

(0) não (1) sim APETITE ____

230. Dorme mal?

(0) não (1) sim INSOSRQ ____

231. Se assusta com facilidade?

(0) não (1) sim SUSTOSRQ ____

232. Tem tremores de mão?

(0) não (1) sim TREMSRQ ____

233. Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)?

(0) não (1) sim

234. Tem má digestão?

(0) não (1) sim

235. Tem dificuldade de pensar com clareza?

(0) não (1) sim

236. Tem se sentido triste ultimamente?

(0) não (1) sim

237. Tem chorado mais do que de costume?

(0) não (1) sim

238. Consegue sentir algum prazer nas atividades diárias?

(0) não (1) sim

239. Tem dificuldade para tomar decisões?

(0) não (1) sim

240. Você acha que seu trabalho é penoso, te causa sofrimento?

(0) não (1) sim

241. Você acha que tem um papel útil na tua vida?

(0) não (1) sim

242. Tem perdido o interesse pelas coisas?

(0) não (1) sim

243. Você se sente uma pessoa sem valor?

(0) não (1) sim

244. Você alguma vez pensou em acabar com a tua vida?

(0) não (1) sim

245. Sente-se cansado(a) o tempo todo?

(0) não (1) sim

246. Tem sensações desagradável no estômago?

(0) não (1) sim

247. Você se cansa com facilidade?

(0) não (1) sim

Leia cada uma das perguntas e marque 'não' ou 'sim'. Por exemplo, pergunte para o entrevistado se ele tem dores de cabeça freqüente. Caso ele relate que 'sim', codifique no espaço DORCAB__ com o número 1.

NERVSRQ__

DIGESRQ__

IDEBSRQ__

TRISTSRQ__

CHORSRQ__

PRAZESRQ__

DECISRQ__

PENOSRQ__

UTILSRQ__

INTERSRQ__

INUTSRQ__

MORTSRQ__

CANSSRQ__

ESTOMSRQ__

FACANSRQ__

Você antes de dar aulas em academias:

248. Já apresentou algum quadro de desvio de comportamento como se sentir deprimido constantemente, ou falta de interesse pela maioria das coisas em sua vida?

(0) não (1) sim (9) IGN

DESVCOMP__

Ler as perguntas e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado codificando com o número 0 ou 1.

Agora vamos conversar sobre sua atualização profissional

249. Você procura se manter atualizado sobre cursos e eventos profissionais?

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, perguntar qual e citar por extenso. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9. **ATUCURSO__**

250. Você procura atualizar seus conhecimentos?

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, perguntar qual e citar por extenso. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9. **ATUCONH__**

251. Você realizou curso(s)/evento(s) de atualização no último ano?

Ler a questão e assinalar 'sim' ou 'não' e codificar no espaço apropriado com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja não, pule para a questão 253 e codifique o espaço CURANO__ com o número 0. Se sim, codifique o espaço CURANO__ com o número 1 e preencher o espaço NCURSO__ com o número de cursos. **CURANO__ NCURSO__**

252. Sobre qual(is) assuntos(s) foi(ram) o(s) curso(s) realizado(s) no último ano?

Ler a questão e citar por extenso as respostas dos entrevistados. Para essa questão não haverá codificação.

253. No último ano, você adquiriu livro (s) relacionados à área que dá aula?

Ler a questão e assinalar 'sim' ou 'não'. Caso a resposta seja 'não', siga para a próxima questão e codifique o espaço LIVADQUI__ com o número 0 e NLIVROS__ com o número 0. Se sim, codificar LIVADQUI__ com o número 1 e NLIVROS__ com o número de livros (1, 2, 3, 4...).

LIVADIQ__ NLIVROS__

Agora vamos conversar sobre conhecimento técnico

254 a 262. Questões sobre conhecimento específico.

Ler a pergunta, as opções e assinalar 'correto', 'incorreto' ou 'não tenho certeza' de acordo com a resposta do entrevistado codificando com 0, 1 ou 2. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

263. A caminhada, para um indivíduo previamente sedentário, pode:

Ler a pergunta e assinalar 'aumentando' ou 'reduzindo' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

264. A duração semanal mínima em minutos de atividade física para que adultos e adolescentes saudáveis sejam considerados ativos são respectivamente de:

- (1) 120 e 250 minutos/ sem (2) 200 e 120 minutos/ sem (3) 150 e 250 minutos/ sem
(4) 150 e 300 minutos/ sem (5) 300 e 200 minutos/ sem (9) IGN

Ler a pergunta e as opções. Após isso assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

265 a 267. Continuação das questões sobre conhecimento específico.

Ler a pergunta e as opções. Após isso assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

268. Como você considera seus conhecimentos para avaliar, prescrever e orientar alguma atividade física e/ou exercício físico?

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

269. Você costuma prescrever, orientar ou recomendar o uso de suplementos alimentares?

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

270. Você adquire informação (ões) sobre suplementos nutricionais?

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, perguntar qual e citar por extenso. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

Agora vamos conversar sobre seus hábitos alimentares

271. Quais refeições você costuma fazer durante o dia?

Café da manhã	(0) não (1) sim	CAFE__
Lanche da manhã	(0) não (1) sim	LANMA__
Almoço	(0) não (1) sim	ALMOCO__
Lanche da tarde	(0) não (1) sim	LANTA__
Jantar	(0) não (1) sim	JANTAR__
Lanche da noite	(0) não (1) sim	LANNO__

Ler as perguntas, as opções e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

272. Você já fez algum tipo de dieta? (0) não (1) sim

Ler a pergunta assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. **TIPDIET**____

273. Você está fazendo algum tipo de dieta?

(0) não (PULE PARA A QUESTÃO 276)

(1) sim

(8) NSA

Ler a pergunta e assinalar 'não' ou 'sim' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. **DIETA**____

274. Qual o motivo da dieta?

(1) Para perda de peso

(2) Para ganho de peso

(3) Problema de saúde

(8) NSA

DIETATIP____

Ler a pergunta, as opções de resposta e assinalar de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

275. Há quanto tempo você está fazendo dieta?

____ dias ____ meses ____ anos = ____ dias (88888) NSA

Ler a pergunta e anotar de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Por exemplo, o indivíduo faz dieta há 3 meses e 15 dias, codificar somente em número de dias, ou seja, com o número 105. **DIETATEM**____

276. Em geral quantas vezes por semana você come fruta?

(0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 278). *Quantas?*____

Ler a pergunta e citar por extenso a quantidade de vezes por semana que o entrevistado come frutas. Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: O entrevistado citou comer frutas 6 vezes por semana. Codificar no espaço FRUTASEM____ com o número 6. **FRUTASEM**____

277. Quantas porções da fruta você come normalmente no dia?

(1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA

Ler a pergunta e assinalar a opção de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. **FRUTPOR**____

278. Em geral, quantas vezes por semana você come vegetais (como espinafre, alface, tomate, cenouras etc)?

(0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 280). *Quantas?*____

Ler a pergunta e citar por extenso a quantidade de vezes por semana que o entrevistado come vegetais. Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: O entrevistado citou comer vegetais 6 vezes por semana. Codificar no espaço FRUTASEM____ com o número 6. **VEGSEM**____

279. Quantas porções de legumes ou vegetais folhosos você come normalmente no dia?

(1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA

Ler a pergunta e assinalar a opção de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. **VEGPOR**____

280. Atualmente você consome algum suplemento alimentar ou recurso ergogênico?

(0) não (PULE PARA A QUESTÃO 286, RECORDATÓRIO ALIMENTAR)

(1) sim

USASUPL____

Ler as perguntas e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. No caso do entrevistado perguntar o que é recurso ergogênico, esclarecer da seguinte forma: são todas as substâncias ou artifícios, processos ou procedimentos para a melhoria da performance. Estamos interessados nos alimentares (que contenham alguma vitamina, mineral, aminoácidos ou metabólitos) e farmacológicos (que contenham hormônios, diuréticos, esteróides anabólicos, entre outros).

281. Há quanto tempo? ____ dias ____ meses ____ anos = ____ dias (88888) NSA

Ler a pergunta e anotar de acordo com a resposta do entrevistado. Ler a pergunta e anotar de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Por exemplo, o indivíduo consome há 6 meses e 10 dias, codificar somente em número de dias, ou seja, com o número 190.

TEMSUPL_____

282. Ao ingerir o produto você segue as recomendações do fabricante?

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9. Caso essa questão não se aplique, ou seja, não deva ser respondida, codifique no espaço apropriado com o número 8.

RECFAB_____

283. Que tipo de suplementos? (pode assinalar mais do que uma opção)

Multivitamínico ou/le minerais	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL1 _____
Energéticos	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL2 _____
Protéicos	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL3 _____
Bebidas desportivas	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL4 _____
Testosterona/Tribulus terrestris	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL5 _____
Outro(s)	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL6 _____

Qual(is)? _____

Perguntar o tipo de suplementos que ingere e para cada opção assinalar 'sim' ou 'não' e codificar com o respectivo número no espaço adequado. Caso a resposta também seja outro, perguntar qual e citar por extenso. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não necessite responder a questão, assinalar e codificar a questão com o número 8. Ainda, se o entrevistado não saiba ou não queira responder a questão, assinalar e codificar com o número 9.

284. Qual (is) o(s) principais motivo(s) da utilização?

Ler a questão e citar por extenso as respostas dos entrevistados. Para essa questão não haverá codificação.

285. Descreva o tipo, a quantidade e a frequência de ingestão do suplemento.

Nome comercial/Tipo	Quantidade Comprimidos/colheres/ gramas/copos	Frequência Diário/semanal/mensal	Momento Pré- treino/durante treino/pós- treino/café/ almoço/janta
1. <i>Centrum Vitaminas/minerais</i>	1 comprimido	Por dia	
2. <i>Creatina</i>	2 g	Por dia	
3.			
4.			
5.			
6.			

Anotar no quadro as informações passadas pelo entrevistado conforme exemplo.

286.

Recordatório de 24 horas

A abordagem do entrevistado deverá ser feita da mesma maneira que foi descrita nas seções anteriores, colocando-se à disposição para responder eventuais dúvidas. Esclareça que essa parte da pesquisa tem o objetivo de **saber sobre a alimentação dele no dia de ontem**. Para isso, você irá perguntar quais foram os alimentos que ele comeu e as bebidas que ele tomou ontem, desde a hora em que acordou até a hora que foi dormir.

Explique que essa seção da pesquisa **consiste em um exercício de memória, no qual ele deve fazer um esforço para lembrar tudo o que comeu e bebeu ontem, ao longo de todo o dia.**

ORIENTAÇÕES INICIAIS

Explique que o entrevistado deve relatar **todos** os alimentos que ele comeu e bebeu ontem, nas refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e, também, entre as refeições (lanches e beliscos). Para cada alimento ou bebida relatado, ele deve tentar descrever o **tipo e a quantidade** consumida. Certifique-se de que a quantidade registrada é a quantidade consumida e não a quantidade servida no prato ou a quantidade comprada. Destaque a importância do detalhamento dessas informações. Quanto maior a riqueza de detalhes melhor será o resultado. Valorize também a necessidade dessas informações para a pesquisa, ressaltando a importância da colaboração do entrevistado no preenchimento do questionário.

Oriente o entrevistado sobre a importância de descrever o tipo de alimento ou bebida consumidos:

- qual foi o **alimento consumido** (exemplos: frango, leite, bolacha,...);
- qual foi o **tipo de preparação** (exemplos: frango frito, leite desnatado, bolacha recheada,...);
- se a preparação tinha **molho** (exemplo: molho de tomate, molho branco, molho de carne moída,...);
- qual foi o **pedaço ingerido** (exemplo: coxa, sobrecoxa, peito, asa do frango,...);
- no caso de consumir um alimento industrializado, lembre-se de perguntar qual era a marca do produto (exemplo: salgadinho de milho Fandangos da Elma Chips, iogurte Danone, Vigor, Itambé,...).
- No caso de consumir cereais, como arroz, farinhas, leguminosas como feijão, ervilha, batatas e outros tubérculos, carnes e derivados, frutas, verduras e legumes, não há necessidade de perguntar a marca do produto.

Oriente o entrevistado que, para registrar as quantidades consumidas relativas a cada alimento ou bebida, é importante descrever o **utensílio que foi utilizado**, como por exemplo, o **tipo de colher** (de café, de chá, de sobremesa, de sopa, escumadeira,...), **tipo de copo** (xícara, copo de requeijão, de geléia,...), **tipo de prato** (fundo, raso, de sobremesa, pires,...), se colocou uma **medida cheia ou rasa**.

Antes de iniciar a entrevista, o **próprio entrevistador** deve responder a primeira pergunta: “Que dia da semana foi ontem?”. **Atenção: Essa pergunta não deve ser solicitada ao entrevistado, deve ser preenchida pelo entrevistador.**

Inicie a entrevista pedindo para o entrevistado fazer um exercício de memória e tentar lembrar o que ele fez ontem, a que horas ele acordou, o que ele fez depois, onde ele fez as refeições...

Quando o entrevistado iniciar o relato dos alimentos, pergunte se ele se lembra do local e horário e anote na coluna “Local/horário”. Após solicitar a informação relativa ao horário, peça ao entrevistado para pensar **em todos os alimentos e bebidas** que foram consumidos no período em questão. Deixe o entrevistado pensar por alguns instantes e enquanto isso, destaque alguns pontos importantes descritos no tópico “lembretes”.

Para o registro dos alimentos e bebidas consumidos, é necessário que o entrevistador adote critérios de **organização** para facilitar a análise posterior dos dados. Portanto, **na coluna “Alimento”, registre apenas o tipo de alimento consumido**, com a maior riqueza de detalhes que conseguir obter do entrevistado (Exemplo: *bolo caseiro de baunilha com recheio de chocolate*). **Na coluna “Quantidade”, serão descritas as quantidades consumidas** de cada alimento (Exemplo: *1 fatia pequena*). Estimule o entrevistado a descrever as quantidades em medidas caseiras (e não em gramas ou volume em ml).

Ao preencher o quadro de registro, primeiro anote todos os alimentos/preparação/bebida citados que o entrevistado consumiu naquele determinado período, à medida que ele for se lembrando, sem se preocupar com as demais informações relativas à quantidade, modo de preparo, marca e outras observações. Após se certificar de que o entrevistado relatou todos os alimentos consumidos naquele período, volte a cada um para obter informação sobre quantidades e modo de preparo.

Sempre que a informação for uma preparação (ex: torta de palmito), procure obter a receita, ingredientes, quantidades e quanto da receita o indivíduo consumiu, para cálculos posteriores da porção ingerida.

Utilize **uma linha por alimento**. Lembre-se que há preparações que devem ser detalhadas utilizando-se mais de uma linha. Exemplo: *salada de alface e tomate*. Nesse caso, é necessário detalhar a quantidade de alface consumida e a quantidade de tomate consumida, além de qualquer molho que tenha sido adicionado como tempero dessa e informado pelo entrevistado.

É fundamental ter em mente que o preenchimento correto desse questionário depende muito da **atuação do entrevistador**. Auxilie o entrevistado a recordar e descrever os alimentos consumidos, **sem induzir sua resposta**. Lembre-se que informações como: alimento *diet*, *light*, ou normal; uso de açúcar (e quantidade) ou de adoçante; consumo de frutas ou verduras com casca ou sem casca; retirada ou não de pele do frango ou gordura aparente da carne; acréscimo de molhos e temperos adicionais,... são muito importantes. **A descrição detalhada é essencial!**

Exemplo 1: se o entrevistado não sabe o **tipo de leite** que consome em casa (integral, desnatado,...), pergunte se lembra a cor do rótulo da caixinha. A maioria dos leites integrais tem destaques em vermelho ou rosa, enquanto que os leites desnatados costumam ter rótulos em azul.

Exemplo 2: se o entrevistado não sabe se tempera sua salada com **óleo ou azeite**, pergunte sobre o formato da embalagem: latas retangulares geralmente são de azeite e latas cilíndricas ou garrafas transparentes são de óleo.

Exemplo 3: para diferenciar **margarina de manteiga**, pergunte também o formato da embalagem. Recipientes de margarina costumam ser potes retangulares, enquanto manteigas são vendidas em embalagens redondas ou em bloquinhos com envoltórios metalizados.

Exemplo 4: se o aluno não souber informar se o refrigerante consumido era **comum ou light/diet**, pergunte sobre a cor da lata. A maioria das latas de refrigerantes *light/diet* tem cores mais claras, são mais prateadas ou brancas.

A única bebida que **não exige registro é água**. Qualquer outro alimento ou bebida deve ser anotado.

LEMBRETES

Os “lembretes” são dicas que devem estar presentes durante todo o tempo da entrevista para auxiliar na obtenção detalhada do consumo alimentar. Referem-se a dados que normalmente são omitidos pelos entrevistados, mas que são de **importância fundamental** para obter dados acurados da informação.

Os “lembretes” são **específicos para cada período do dia**, mas devem ser retomados ao longo da entrevista. Dessa forma, os “lembretes” dos períodos entre as refeições principais (manhã, tarde e noite) são sempre os mesmos.

Atenção: se o entrevistado mencionar que realizou **jantar no dia anterior**, pergunte se esse jantar foi semelhante a um almoço (arroz, feijão, carne,...) ou se foi como um lanche mais completo (pão, leite,...). Não é necessário registrar essa informação, mas a partir disso, o pesquisador optará por ler os “lembretes” mais **condizentes para esse período**: ou os mesmos do almoço ou os mesmos do café da manhã.

Não é necessário ler os lembretes para o entrevistado, mas sim é importante que você antes de terminar a entrevista, confira todos esses detalhes.

A seguir apresenta a forma como os “lembretes” podem ser incluídos na entrevista, segundo os períodos do dia.

CAFÉ DA MANHÃ

Lembre-se!

- se você tomou leite, diga se era integral, desnatado, semi-desnatado, fortificado, “de soja”, e se você acrescentou alguma coisa (achocolatado, café, açúcar, adoçante, etc);
- se você tomou suco, diga se era suco natural ou artificial, se foi adicionado açúcar ou adoçante;
- se você comeu bolo ou pão, diga o tipo (pão francês, pão de forma branco ou integral, broa, pão caseiro, pão doce, torrada, bolo com ou sem recheio, etc) e se passou alguma coisa (manteiga, margarina, requeijão, geléia);
- conte também qualquer outro alimento ou bebida que você tenha consumido no café da manhã de ontem e lembre de detalhar a quantidade de cada um deles.

PERÍODO DA MANHÃ/ PERÍODO DA TARDE/ PERÍODO DA NOITE

Lembre-se!

- se você comeu algum chocolate, chiclete, salgado, salgadinho de pacote, ou qualquer outro alimento, diga todos os detalhes que lembrar e a quantidade que você comeu de cada um deles;
- se você bebeu algum suco, iogurte, refrigerante ou qualquer outro líquido, diga qual foi e a quantidade de cada um.

ALMOÇO/ JANTAR

Lembre-se!

- se você comeu carne, diga o tipo (ave, porco, boi, peixe), como foi preparada (grelhada, frita, assada, empanada, ensopada, cozida) e se retirou a pele do frango, o couro do peixe ou a gordura visível da carne;
- se você comeu salada, diga todos os ingredientes e suas quantidades, se foi temperada ou não e o que utilizou para isso (óleo, azeite, vinagre, limão, sal, molho industrializado, etc);
- diga qualquer líquido que você tenha tomado junto com a refeição;
- diga se comeu alguma sobremesa.

PERGUNTAS ADICIONAIS

Ao final do recordatório 24 horas, deve-se perguntar ao entrevistado se há algum alimento ou bebida que ele poderia ter **esquecido de informar anteriormente**. Pergunte por itens que eventualmente podem ter sido omitidos, conforme o exemplo: “Carlos, você acha que conseguiu lembrar de tudo o que você comeu e bebeu ontem? Você comeu algum doce, chocolate, tomou sorvete, ontem que você não tenha me contado antes? Algum salgadinho? Tomou alguma outra bebida, refrigerante, chá, café, bebida alcoólica?”

No caso de algum alimento ou bebida ser informado nesse momento e caso não tenha sido registrado anteriormente, o pesquisador deve **voltar no período do dia condizente** ao referido consumo desse item e registrar em detalhes a descrição do mesmo no quadro de registros. Deve-se seguir o mesmo modelo de registro de consumo alimentar utilizado ao longo do questionário: na terceira coluna, anota-se o tipo de alimento ou bebida consumida e na quarta coluna, a descrição da quantidade consumida de cada item.

ORIENTAÇÕES FINAIS

Ao término da entrevista, agradeça o entrevistado por sua valiosa colaboração. Coloque **seu nome e data** no campo correspondente.

Exemplo de abordagem

Depois de pedir para o entrevistado fazer um exercício de memória e tentar lembrar o que ele fez ontem, a que horas ele acordou, o que ele fez depois, onde ele fez as refeições, inicie o registro dos alimentos, tendo como exemplo a seguinte abordagem:

Pergunta (P): Bom, você lembra o que você comeu ou bebeu depois de ter acordado?

Resposta (R): Um pão

P: Que horas eram?

R: Devia ser umas 7:00 horas da manhã.

P: Onde você fez essa refeição?

R: Em casa.

P: Você comeu ou bebeu mais alguma coisa?

R: Tomei café-com-leite.

P: Mais alguma coisa?

R: Acho que não.

P: Bom, agora eu gostaria de saber a quantidade do que você comeu e bebeu.

R: Está bem.

P: Você lembra a quantidade de pão que você comeu?

R: 2 fatias.

P: Fatia de qual tamanho?

R: Mais ou menos assim (a pessoa mostra o tamanho com 2 dedos da mão)

P: O pão que você comeu era puro?

R: Não, eu passei manteiga.

P: Você sabe qual a marca da manteiga que você usou?

R: "Doriana com sal".

P: Em qual quantidade?

R: Um pouco na faca.

O entrevistador deverá anotar:

Refeição	Alimento	Quantidade (gr/medida caseira)	Marca	OBS.
Café da manhã Local: casa Horário: 7:00h	Pão	2 fatias		
	margarina	Uma ponta de faca	X com sal	

Atenção: apesar do entrevistado ter dito *manteiga*, pela informação da marca comercial constatou-se ser *margarina*. Deve-se, portanto, ser registrado no quadro, *margarina*.

Continuando...

P: Você me disse que também tomou café com leite.

R: Sim.

P: O café era solúvel ou feito em casa?

P: Minha mãe que faz.

P: E o leite, você sabe qual é o tipo e a marca comercial?

P: Leite de caixinha marca "XYZ".

P: Você sabe se era leite integral, semi-desnatado ou desnatado?

R: Era leite integral.

P: E a quantidade de café com leite? Quanto de café e quanto de leite você tomou?

R: Foi meio copo de café e completei com leite.

P: Qual tipo de copo? (*mostrar álbum de fotografias*)

R: Este copo (de requeijão).

P: Quando você completou o copo com leite, ele ficou cheio até a borda ou até a marquinha? (*mostrar álbum de fotografias*)

R: Estava cheio até a marquinha.

P: Você costuma colocar açúcar ou adoçante no café?

R: Eu coloco açúcar.

P: Quanto de açúcar?

R: Uma colher.

P: Qual o tipo de colher? (*mostrar álbum de fotografias*)

R: Uma colher de sobremesa.

P: Você saberia me dizer se foi uma colher cheia, média ou rasa?

R: Foi uma colher média.

P: Você se lembra de ter comido ou bebido mais alguma coisa nesse horário?

R: Não

O entrevistador deverá anotar

Refeição	Alimento	Quantidade (gr/medida caseira)	Marca	OBS.
Café da manhã Local: Horário: 7:00h	<i>Leite integral</i>	<i>Meio copo</i>	<i>x</i>	
	<i>café</i>	<i>Meio copo</i>		
	<i>açúcar</i>	<i>Uma colher de sobremesa média</i>		

Passar para o horário seguinte

P: Depois deste horário das 7:00 horas da manhã, você comeu ou bebeu algo?

R: Não me lembro.

P: Então vamos mais para frente, tente lembrar quais outros alimentos você comeu durante o dia.

R: Na hora do almoço foi macarronada.

P: Você lembra do horário?

R: Meio dia.

P: Como era o macarrão que você comeu?

R: Espaguete com molho de tomate.

P: Você sabe se era molho de lata ou se foi feito em casa?

R: Acho que é molho de lata.

P: Tinha mais alguma coisa no macarrão?

R: Eu coloquei queijo ralado.

P: Você lembra de ter comido mais alguma coisa no horário do almoço?

R: Salada.

P: Salada do que?

R: Alface e tomate.

P: Você usou algum tempero?

R: Sal, azeite e vinagre.

P: Então agora vamos ver as quantidades destes alimentos que você comeu no almoço. Quanto de macarrão você comeu?

R: Um prato.
P: Que tipo de prato? (*mostrar álbum de fotografias*)
R: Este prato fundo.
P: E o molho, você saberia me dizer a quantidade?
R: Acho que foi uma concha.
P: Qual tamanho de concha? (*mostrar álbum de fotografias*)
R: Esta aqui (pequena)
P: E o queijo ralado, quanto você comeu?
R: Não sei, deve ser umas duas colheres de sopa.
P: Cheias, médias ou rasas?
R: Acho que cheias.
P: Qual foi a quantidade de alface?
R: Uma folha de alface. (*mostrar álbum de fotografias*)
P: E a quantidade de tomate?
R: Acho que foram umas 2 fatias. (*mostrar álbum de fotografias*)
P: Quanto de azeite, quanto de sal e quanto de vinagre?
R: "a olho".
P: Você comeu mais alguma coisa na hora do almoço?
R: Sobremesa.
P: Qual o tipo de sobremesa?
R: Sorvete de creme.
P: Qual a quantidade?
R: Uma bola.
P: Você sabe a marca comercial?
R: Sorvete de creme da "KiboXYZ".
P: Mais alguma coisa?
R: Um copo de suco de maracujá.
P: É suco de maracujá natural, preparado a partir da fruta ou é suco de garrafa ou já pronto?
R: Foi suco de garrafa.
P: Você sabe a marca do suco?
R: Não.
P: Como você preparou o suco?
R: Não sei, minha mãe foi quem preparou.
P: Estava adoçado?
R: Sim.
P: Você sabe com que sua mãe adoçou?
R: Açúcar.
P: Quanto de açúcar?
R: Não sei, foi ela quem adoçou.
P: Quanto de suco você disse que tomou?
R: Um copo.
P: Qual destes copos? (*mostrar álbum de fotografias*)
R: Este de requeijão.
P: Quanto do copo você bebeu?
R: Um copo cheio.
P: Agora, voltando um pouco para o período entre o café da manhã e o almoço. Você se lembrou de ter comido ou bebido algo?
R: Sim, uma laranja.
P: Qual o tipo de laranja?
R: Laranja pêra.
P: Olhando estas figuras, você sabe me dizer que tamanho era a pêra?
R: Acho que era pequena. (*mostrar álbum de fotografias*)
P: Que horas eram?
R: Umas 10h.
P: Você comeu ou bebeu mais alguma coisa neste horário?
R: Não

O entrevistador deverá anotar:

Lanche da manhã	Alimento	Quantidade	Marca	OBS.
	Laranja pêra	1 un pequena		

Local:				
Horário: 10:00h				

Continuando...

P: Neste horário das 12h você informou comer (relembrar todos os alimentos). Lembra de mais algum alimento? E depois? Comeu mais alguma coisa?

R: Um refrigerante com pão de queijo.

P: Que horas eram?

R: Acho que eram umas 3:00 horas da tarde.

P: Qual refrigerante você tomou?

R: Coca-cola

P: Você sabe me dizer se o refrigerante era comum ou light/diet?

R: Comum.

P: E a quantidade?

R: Uma latinha.

P: E o pão-de-queijo? Qual o tamanho?

R: Era na lanchonete (mostra com a mão o tamanho do pão-de-queijo)

O preenchimento do registro deve continuar, seguindo esta mesma orientação, até o entrevistado se lembrar de tudo o que comeu e bebeu no dia anterior até a hora em que foi dormir.

Exemplo de como preencher:

Refeição	Alimento	Quantidade (gr/medida caseira)	Marca	OBS.
Café da manhã Local: Horário: 7:00h	Pão	2 fatias		
	margarina	Uma ponta de faca	X com sal	
	Leite integral	Meio copo	x	
	Café	Meio copo		
	Açúcar	Uma col de sobremesa média		
Lanche da manhã Local: Horário: 10:00h	Laranja pêra	1 un pequena		
Almoço Local: Horário: 12:00h	Macarrão espaguete	1 prato fundo		
	Molho de tomate	1 concha pequena		de lata
	Queijo parmezão ralado	2 col de sopa cheias		
	Alface	1 folha		
	Tomate	2 fatias		
	Azeite	à olho		

	<i>vinagre</i>	<i>à olho</i>		
	<i>Sal</i>	<i>à olho</i>		
	<i>sorvete</i>	<i>1 bola</i>		
	<i>Suco de maracujá diluído</i>	<i>1 copo de requeijão cheio</i>		<i>de garrafa</i>

E assim por diante!

Encerrar a entrevista:

Ao terminar o preenchimento do registro, leia em voz alta o que foi registrado, cheque todos os dados com o entrevistado e verifique se não há mais nada a ser adicionado. Agradeça o entrevistado por sua valiosa colaboração.

7. Anexo 3

(Dissertação de Mateus Salerno)

Anexo 3 – Termo de consentimento livre e esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisador responsável: Felipe Fossati Reichert
 Instituição: UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS – ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA.
 Endereço: Rua Luiz de Camões, 625, Pelotas/RS.
 Telefone: (053) 3273-2752

Concordo em participar do estudo “**Censo das academias da cidade de Pelotas – RS**”. Estou ciente de que estou sendo convidado a participar voluntariamente do mesmo.

PROCEDIMENTOS: Fui informado de que o objetivo geral será “*Verificar condições de saúde, aspectos relativos ao trabalho e conhecimento dos profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS*”, cujos resultados serão mantidos em sigilo e somente serão usados para fins de pesquisa. Estou ciente de que a minha participação envolverá no preenchimento de um questionário por meio de uma entrevista estruturada.

RISCOS E POSSÍVEIS REAÇÕES: Fui informado de que não existem riscos no estudo.

BENEFÍCIOS: O benefício de participar da pesquisa relaciona-se ao fato que os resultados serão incorporados ao conhecimento científico e posteriormente repassados aos proprietários e professores dos estabelecimentos.

PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA: Como já me foi dito, minha participação neste estudo será voluntária e poderei interrompê-la a qualquer momento.

DESPESAS: Eu não terei que pagar por nenhum dos procedimentos, nem receberei compensações financeiras.

CONFIDENCIALIDADE: Estou ciente que a minha identidade permanecerá confidencial durante todas as etapas do estudo.

CONSENTIMENTO: Recebi claras explicações sobre o estudo, todas registradas neste formulário de consentimento. Os investigadores do estudo responderam e responderão, em qualquer etapa do estudo, a todas as minhas perguntas, até a minha completa satisfação. Portanto, estou de acordo em participar do estudo. Este Formulário de Consentimento Pré-Informado será assinado por mim e arquivado na instituição responsável pela pesquisa.

Nome do participante/representante legal: _____

Identidade: _____

Data: ____ / ____ / ____

Assinatura: _____

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DO INVESTIGADOR: Expliquei a natureza, objetivos, riscos e benefícios deste estudo. Coloquei-me à disposição para perguntas e as respondi em sua totalidade. O participante compreendeu minha explicação e aceitou, sem imposições, assinar este consentimento. Tenho como compromisso utilizar os dados e o material coletado para a publicação de relatórios e artigos científicos referentes a essa pesquisa. Se o participante tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da ESEF/UFPel – Rua Luís de Camões, 625 – CEP: 96055-630 - Pelotas/RS; Telefone: (53) 3273-2752.

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL: _____

8. Anexo 4

(Dissertação de Mateus Salerno)

Anexo 4 – Aprovação pelo comitê de ética



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COMITE DE ÉTICA EM PESQUISA DA ESEF/UFPEL



Pelotas, 13 de outubro de 2011.

Ao Prof.
Felipe Fossati Reichert

Prezado Senhor,

Vimos, através deste, informar a aprovação do projeto intitulado "Profissionais de educação física nas academias de pelotas: Um raio-x sobre a saúde, conhecimento e condições de trabalho" no Comitê de Ética em Pesquisa da ESEF/UFPEL, com protocolo nº 021/2011.

Sendo o que se apresenta, reitero votos de apreço e consideração.

Cordialmente

A handwritten signature in dark ink, reading "Suzete Chiviacowsky Clark". The signature is fluid and cursive.

Profa. Dra. Suzete Chiviacowsky Clark
Presidente do Comitê de Ética em Pesquisa da
ESEF-UFPEL

9. Anexo 5

(Dissertação de Mateus Salerno)

Anexo 5 – Carta de apresentação



Universidade Federal de Pelotas
Escola Superior de Educação Física
Mestrado em Educação Física
Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física

**CARTA DE APRESENTAÇÃO**

Pelotas, Maio de 2011

Prezado(a) Sr.(a),

O Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física, vinculado à Escola Superior de Educação Física - UFPel, em um trabalho inédito, realizará um censo das academias de Pelotas. Estima-se que haja mais de 200 academias na cidade e a participação do seu estabelecimento é muito importante para nós.

O objetivo da pesquisa é conhecermos mais sobre as academias da nossa cidade e seus frequentadores. Este trabalho tem caráter exclusivamente acadêmico. Os dados coletados serão analisados de forma anônima e publicados em periódicos científicos bem como utilizados pela ESEF/UFPel para melhor compreensão do mercado das academias de Pelotas.

Não possuímos qualquer vínculo com Prefeitura, Sistema CONFEF/CREF ou qualquer outro órgão, e todos os dados coletados serão tratados de forma sigilosa.

Neste primeiro contato, gostaríamos de coletar apenas algumas informações básicas como, por exemplo, horário de funcionamento e modalidades oferecidas pelo seu estabelecimento. Nos próximos meses retornaremos para coleta de mais informações.

Todos nossos entrevistadores são acadêmicos da ESEF/UFPel e darão mais detalhes sobre o projeto. Além disso estamos a disposição para esclarecer quaisquer dúvidas que o Sr(a) tenha a respeito do projeto na ESEF/UFPel (endereço e telefone abaixo).

Desde já agradecemos sua participação,

Prof. Dr. Felipe Fossati Reichert

Coordenador da Pesquisa

Programa de Pós-Graduação em Educação Física
Universidade Federal de Pelotas

Escola Superior de Educação Física
Rua Luís de Camões, n.º 625 - Bairro Três Vendas
Fone: (053) 3273-2752 - CEP 96055-630
Pelotas, RS

10. Anexo 6

(Dissertação de Mateus Salerno)

Anexo 6 – Formulário de identificação das academias.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CENSO DAS ACADEMIAS DE PELOTAS/RS



Formulário de Identificação

1. Nome da academia: _____

2. Contato: _____

3. Proprietário: _____

4. Endereço: _____

5. Ponto de referência:

6. Bairro: _____

7. Telefone(s): _____

8. E-mail: _____

9. Dias e horários de funcionamento:

() segunda-feira - Horário: _____ () terça-feira - Horário: _____

() quarta-feira - Horário: _____ () quinta-feira - Horário: _____

() sexta-feira - Horário: _____ () sábado - Horário: _____

() domingo – Horário: _____

10. Nº de professores-instrutores: _____

11. Nº de funcionários: _____

12. Modalidades oferecidas (marque todas existentes):

() musculação () ginásticas () danças () lutas

() hidroginástica () natação () yoga () Met. Pilates

() outra(s) _____

13. Aceita serviço de treinamento personalizado? () sim () não

14. Nº de professores que utilizam o espaço como *personal trainer*: _____.

15. SOLICITAR FOLDER/CARTÃO DO LOCAL.

11. Anexo 7

(Dissertação de Mateus Salerno)

Anexo 7 – Normas para submissão de artigo para a Revista Brasileira de Ciências do Esporte

SUBMISSÕES

- » **Submissões Online**
- » **Diretrizes para Autores**
- » **Declaração de Direito Autoral**
- » **Política de Privacidade**

Submissões Online

Já possuo um login/senha de acesso à revista Revista Brasileira de Ciências do Esporte?

ACESSO

Não tem login/senha?

ACESSE A PÁGINA DE CADASTRO

O cadastro no sistema e posterior acesso, por meio de login e senha, são obrigatórios para a submissão de trabalhos, bem como para acompanhar o processo editorial em curso.

Diretrizes para Autores

Foco da Revista: Revista Brasileira de Ciências do Esporte (RBCE), instância de difusão da produção acadêmica dos pesquisadores da área de conhecimento circunscrita ao campo de intervenção da Educação Física/Ciências do Esporte. É editada sob responsabilidade institucional do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE), possuindo periodicidade quadrimestral. Publica prioritariamente pesquisas originais sobre temas relevantes e inéditos, mas também há espaço para trabalhos de caráter interpretativo tais como ensaios, artigos de revisão e resenhas. As submissões podem ser realizadas a qualquer tempo, em sistema de demanda contínua.

Seções: Os textos submetidos à RBCE devem ser direcionados para uma das 3 seções: **Artigos Originais** (trabalhos oriundos de pesquisas empíricas e/ou teóricas originais sobre temas relevantes e inéditos, apresentando, preferencialmente, as seguintes seções fundamentais - ou variações destas, de acordo com a exposição do objeto e resultados da investigação: *introdução; material e métodos; resultados e discussão; conclusões; referências*; **Artigos de Revisão** (artigos cujo objetivo é sintetizar e/ou avaliar trabalhos científicos já publicados, estabelecendo um recorte temporal, temático, disciplinar e/ou geográfico para análise da literatura consultada) e **Resenhas** (análises sobre livros publicados, preferencialmente, nos últimos dois anos ou obras clássicas reeditadas e/ou que ainda não foram resenhadas). **A PARTIR DE 30 DE SETEMBRO DE 2010, AS SUBMISSÕES DE ARTIGOS DE REVISÃO ESTARÃO SUSPENSAS POR TEMPO INDETERMINADO.**

Trabalhos com quatro ou mais autores: Em manuscritos com 04 (quatro) ou mais autores devem ser obrigatoriamente especificadas, no campo **Comentários ao Editor** (no canto inferior da página do *Passo 1: Iniciar submissão*, na plataforma on-line da RBCE), as responsabilidades individuais de todos os autores na preparação do mesmo, de acordo com o modelo a seguir: "Autor X responsabilizou-se por...; Autor Y responsabilizou-se por...; Autor Z responsabilizou-se por..., etc."

Língua: A RBCE aceita a submissão de artigos em português, espanhol ou inglês, porém não permite o seu encaminhamento simultâneo a outro periódico nacional, quer seja na íntegra ou parcialmente.

Formatos: Todos os trabalhos devem ser enviados por meio do Sistema Eletrônico de Editoração de Revista (Seer), endereço: <http://www.rbceonline.org.br/>. O texto deve estar gravado em formato Microsoft Word, sem qualquer identificação de autoria. Os metadados deverão ser preenchidos obrigatoriamente com o título do trabalho, nome(s) do(s) autor(es), instituição, país, e-mail(s) do(s) autor(es). No campo "Resumo da Biografia" - campo OBRIGATÓRIO - devem ser informados os seguintes dados: último grau acadêmico, instituição em que trabalha, cidade, estado (unidade da Federação) e país (de todos os autores), endereço postal, telefone e fax (apenas do contato principal do trabalho).

Tamanho: Os artigos devem ser digitados em editor de texto Word for Windows, fonte Times New Roman, tamanho 12, espaçamento entre linhas 1,5, sem espaçamento entre os parágrafos e com deslocamento de 1,25 cm na primeira linha (com exceção das citações com mais de 3 linhas), folha A4, margens inferior, superior, direita e esquerda de 2,5 cm. Citações com mais de três linhas, notas de rodapé, legendas e fontes das ilustrações, figuras e tabelas, devem ser em tamanho 11. A extensão máxima para artigos e ensaios (sem contar o resumo) é de 35.000 caracteres (contando espaços) e para resenhas é de 8.000 a 10.000 caracteres (com espaços).

Título do trabalho: O título deve ser breve e suficientemente específico e descritivo do trabalho e deve vir acompanhado de sua tradução para a língua inglesa e espanhola.

Resumo: Deve ser elaborado um resumo informativo, incluindo objetivo, metodologia, resultados, conclusão, acompanhado de sua tradução para a língua inglesa e espanhola. Cada resumo que acompanhar o artigo deverá ter, no máximo, 790 caracteres (contando espaços). Para contar os caracteres, usar-se-á, no Word, no item *Ferramentas*, a opção *Contar Palavras*.

Palavras-chave (Palabras clave, Keywords): constituídos de quatro termos que identifiquem o assunto do artigo em português, inglês e espanhol separados por ponto e vírgula. Recomendamos a utilização dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), disponível em: <http://decs.bvs.br>.

Modo de apresentação dos artigos: Página inicial e subsequentes (adotar OBRIGATORIAMENTE a seguinte ordem): 1) *Título* informativo e conciso em português (ou na língua em que o artigo será submetido): caixa alta e centralizado (sem negrito); 2) *Resumo* em português (ou na língua em que o artigo será submetido) com no máximo 790 caracteres incluindo espaços. Deve ser inserido

com um *enterlogo* abaixo do título; 3) *Palavras-chave*: em português (ou na língua em que o artigo será submetido), quatro termos separados por ponto e vírgula e inseridos imediatamente abaixo do resumo; 4) Elementos textuais (corpo do texto, seguindo a estrutura correspondente para cada seção escolhida. Observação: nos subtítulos das seções devem ser digitados em caixa alta e alinhados à esquerda e não utilizar negrito para nenhuma forma de destaque ao longo do texto, inclusive nos subtítulos; 5) *Título em Inglês* (centralizado, sem negrito e apenas iniciais em caixa alta); 6) *Abstract*: em itálico e contendo no máximo 790 caracteres incluindo espaços; 7) *Keywords*: quatro termos separados por ponto e vírgula; 8) *Título em Espanhol* (centralizado, sem negrito e apenas iniciais em caixa alta); 9) *Resumen*: em itálico e contendo no máximo 790 caracteres incluindo espaços; 10) *Palabras clave*: quatro termos separados por ponto e vírgula; 12) *Referências* (conforme normas da RBCE). Para maiores esclarecimentos, visualize o modo de apresentação dos elementos textuais nos seguintes exemplos (<http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/292/527> e <http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/261/535>)

Modo de apresentação das resenhas: A resenha deve atender às seguintes orientações: referir-se à obra relacionada ao foco da RBCE; ser inédita; extensão de 8.000 a 10.000 caracteres (com espaços), incluindo, se houver, referências; incluir referência bibliográfica completa, do livro resenhado, no cabeçalho; título (opcional); conter descrição do conteúdo da obra, sendo fiel a suas ideias principais; oferecer uma análise crítica (um diálogo do autor da resenha com a obra), evitando a submissão de textos meramente descritivos. As outras exigências de submissão são idênticas às das demais seções da RBCE.

Notas: Notas contidas no artigo devem ser indicadas com algarismos arábicos e de forma sequencial imediatamente depois da frase a que diz respeito. As notas deverão vir no rodapé da página correspondente. *Observação:* não inserir Referências Bibliográficas completas nas notas, apenas como referência nos mesmos moldes do texto. Devem constar nas *Referências* ao final do artigo ou resenha.

Agradecimentos: Agradecimentos poderão ser mencionados sob a forma de nota de rodapé.

Apoio financeiro: É obrigatório informar no manuscrito, sob a forma de nota de rodapé (no título do trabalho, na primeira página), e no *Passo 2: Metadados da Submissão*, no campo específico **Agências de Fomento** (no canto inferior da página de submissão) todo e qualquer auxílio financeiro recebido para a elaboração do trabalho, mencionando agência de fomento, edital e número do processo. Caso a realização do trabalho não contou com nenhum apoio financeiro, acrescentar a seguinte informação tanto no campo indicado acima quanto no manuscrito (como nota de rodapé na primeira página): *O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização*. Nos trabalhos que declararem algum tipo de apoio financeiro, essa informação será mantida na publicação sob a forma de nota de rodapé.

Apêndices: Apêndices podem ser empregados no caso de listagens extensivas, estatísticas e outros elementos de suporte.

Figuras e tabelas: Quando for o caso, as ilustrações e tabelas devem ser apresentadas no interior do manuscrito na posição que o autor julgar mais conveniente. Devem ser numeradas, tituladas e apresentarem as fontes que lhes correspondem. As imagens devem ser enviadas em alta definição (300 dpi, formato TIF), e deverão vir acompanhadas de autorização específica para cada uma delas (por escrito e com firma reconhecida) em que seja informado que a imagem a ser reproduzida no manuscrito foi autorizada, especificamente, para esse fim. No caso de fotografias, a autorização tem de ser feita pelo fotógrafo (mesmo quando o fotógrafo é o próprio autor do manuscrito) e pelas pessoas fotografadas. Obras cujo autor faleceu há mais de 71 anos já estão em domínio público e, portanto, não precisam de autorização. As legendas e fontes das ilustrações, figuras e tabelas, devem ser em tamanho 11.

Comitê de Ética: Os critérios éticos da pesquisa devem ser respeitados dentro dos termos da Resolução 196/96 e 251/97 do Conselho Nacional de Saúde (disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/comissao/conep/resolucao.html>), quando envolver experimentos com seres humanos; e de acordo com os Princípios éticos na experimentação animal do Colégio Brasileiro de Experimentação Animal - COBEA - (disponível em: <http://www.cobea.org.br/etica>), quando envolver animais. Os autores deverão encaminhar como *Documento suplementar*, juntamente com os manuscritos nas situações que se enquadram nesses casos, o parecer de Comitê de Ética reconhecido ou declaração de que os procedimentos empregados na pesquisa estão de acordo com os princípios éticos que norteiam as resoluções já citadas.

Conflitos de interesse: É obrigatório que a autoria do manuscrito declare a existência ou não de conflitos de interesse. Mesmo julgando não haver conflitos de interesse, o(s) autor(es) deve(m) declarar essa informação no ato de submissão do artigo, no *Passo 2: Metadados da Submissão*, no campo **Conflitos de interesse, e na primeira página do manuscrito sob a forma de nota de rodapé**. Os conflitos de interesse podem ser de natureza pessoal, comercial, política, acadêmica ou financeira, tais como: ser membro consultivo de instituição que financia a pesquisa; participar de comitês normativos de estudos científicos patrocinados pela indústria; receber apoio financeiro de instituições em que a pesquisa é desenvolvida; conflitos presentes no âmbito da cooperação universidade-empresa; identificação e contato com pareceristas *ad hoc* durante o processo de avaliação etc. Quando os autores submetem um manuscrito, eles são responsáveis por reconhecer e revelar conflitos financeiros ou de outra natureza que possam ter influenciado seu trabalho. Os autores devem reconhecer no manuscrito todo o apoio financeiro para o trabalho e outras conexões financeiras ou pessoais com relação à pesquisa (vide item *Apoio financeiro*, logo acima nesta página). Não havendo conflitos de interesse, basta transcrever e acrescentar tanto no campo indicado acima quanto no manuscrito (sob a forma de nota de rodapé no título do trabalho, na primeira página) a seguinte nota: *Não houve conflitos de interesses para realização do presente estudo*. Nos trabalhos nos quais forem declarados a existência de conflitos de interesse, essa informação será mantida na publicação sob a forma de nota de rodapé.

Referências: NBR 6023/2003. A exatidão e adequação das referências a trabalhos que tenham sido consultados e mencionados no texto são da responsabilidade do autor. Informação oriunda de comunicação pessoal, trabalhos em andamento e não publicados não devem ser incluídos na lista de referências, mas podem ser indicadas em nota de rodapé na página onde for citada.

Exemplos de Referências:

Livros com um autor:

FULANO, B. Título da publicação. [apenas a primeira letra em maiúscula, a não ser em casos de nomes próprios, com destaque em *itálico*]. Tradução [se houver]: Prenome e Sobrenome do tradutor. N.º da Edição. Cidade: Nome da Editora [apenas o nome. por exemplo: Autores Associados], Ano da Edição. Exemplo: MARINHO, I. P. *Introdução ao estudo de filosofia da educação física e dos desportos*. Brasília: Horizonte, 1984.

Livros com dois autores:

FULANO, B.; BELTRANO, F. Título da publicação: subtítulo. Cidade: Nome da Editora, Ano da Edição. Exemplo: ACCIOLY, A. R.; MARINHO, I. P. *História e organização da educação física e desportos*. Rio de Janeiro: Universidade do Brasil, 1956.

Livros com três autores:

FULANO, B.; BELTRANO, F.; SICRANO, A. Título da publicação: subtítulo. Cidade: Nome da Editora, Ano da Edição. Exemplo: REZER, R.; CARMENI, B.; DORNELLES, P. O. *O fenômeno esportivo: ensaios crítico-reflexivos*. 4. ed. São Paulo: Argos, 2005.

Obs.:

- quando houver mais de três Autores/Organizadores, cita-se o primeiro seguido de *et al.* (em *itálico*). Exemplo: TANI, G. *et al. Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista*. São Paulo: EPU, 1988.

- obras do mesmo Autor/Organizador publicadas no mesmo ano são identificadas com acréscimo de letras em minúscula, na seqüência alfabética ascendente. Exemplos:

(FULANO, Ano da Edição^a)

(FULANO, Ano da Edição^b)

- Autor/Organizador diferente com mesmo sobrenome, distingue-se da seguinte forma:

(FULANO, X., Ano da Edição)

(FULANO, Y., Ano da Edição)

Partes de livros com autoria própria:

FULANO, B. Título do artigo/texto. In: BELTRANO, F. (org.). Título da publicação: subtítulo. Cidade: Nome da Editora, Ano da Edição. p. xx-xx. Exemplo: GOELLNER, S. Mulher e Esporte no Brasil: fragmentos de uma história generificada. In: SIMÕES,

A. C.; KNIJIK, J. D. *O mundo psicossocial da mulher no esporte: comportamento, gênero, desempenho*. São Paulo: Aleph, 2004. p. 359-374.

Dissertações, teses, trabalhos de conclusão de curso:

BELTRANO, F. Título: subtítulo. Ano. Paginação. Tipo do documento (dissertação, tese, trabalho de conclusão de curso), grau entre parênteses (Mestrado, Doutorado, Especialização em...) - vinculação acadêmica, o local e o ano da defesa. Exemplo: SANTOS, F. B. *Jogos intermunicipais do Rio Grande do Sul: uma análise do processo de mudanças ocorridas no período de 1999 a 2002*. 2005. 400 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2005.

Anais de Congressos:

BELTRANO, F. Título do trabalho. In: XX Congresso, Ano, Cidade. Anais... Cidade, Nome da Editora, Ano da Edição. Volume ou nº. p. xx-xx. Exemplo: SANTOS, F. B. *Jogos intermunicipais do Rio Grande do Sul: uma análise do processo de mudanças ocorridas no período de 1999 a 2002*. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 14., 2005, Porto Alegre. *Anais...* Porto Alegre: MFPA, 2005. v. 1, p. 236 - 240.

Periódicos:

FULANO, B.; BELTRANO, F. Título do artigo/texto. Nome do Periódico, Cidade, v. xx, n.º x, p. xx-xx, Mês - Ano. Exemplo: GOMES, I. M.; PICH, S; VAZ, A. F. Sobre algumas vicissitudes da noção de saúde na sociedade dos consumidores. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 27, n. 3, p. 137-151, maio 2006.

Obs.: quando houver mais de três Autores/Organizadores, cita-se o primeiro seguido de *et al.* (em itálico).

Jornais:

FULANO, B. Título do artigo/texto. *Nome do Jornal*, Cidade, p. xx, Dia Mês - Ano. Exemplo: SILVEIRA, J. M. F. Sonho e conquista do Brasil nos jogos olímpicos do século XX. *Correio do Povo*, Porto Alegre, p. 25-27. 12 abr. 2003.

Legislação:

LOCAL (país, estado ou cidade). *Título* (especificação da legislação, n.º e data). Indicação da publicação oficial. Exemplo: BRASIL. *Decreto n.º 60.450*, de 14 de abril de 1972. Regula a prática de educação física em escolas de 1º grau. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, v.126, n.66, p.6056, 13 abr. 1972. Seção 1, pt. 1.

Documentos eletrônicos online:

AUTOR. *Título*. Local, data. Disponível em: <...>. Acesso em: dd mm aaaa. Exemplo: LOPEZ RODRIGUEZ, A. Es la Educacion Física, ciencia? *Revista Digital*, Buenos Aires, v.9, n. 62, jul. 2003. Disponível em: . Acesso em: 20 maio 2004.

HERNANDES, E. S. C. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 2, n. 12, p. 43-50, 05 jun. 2004. Quadrimestral. Disponível em: . Acesso em: 05 jun. 2004.

Recomendações: Recomenda-se que se observem as normas da ABNT referentes a apresentação de artigos em publicações periódicas (NBR 6023/2003), apresentação de citações em documentos (NBR 10.520/2002), apresentação de originais (NBR 12256), norma para datar (NBR 5892), numeração progressiva das seções de um documento (6024/2003) e resumos (NBR 6028/2003), bem como a norma de apresentação tabular do IBGE.

Orientações gerais sobre citações:

Citações diretas com menos de três linhas são inseridas no próprio corpo do texto, entre aspas, com a referência da mesma forma acima.

Citações diretas com mais de três linhas devem ser apresentadas em destaque, separadas do corpo do texto, com recuo de 4 cm da margem esquerda, com corpo (tamanho da fonte) e entrelinha (distância entre as linhas) menores e sem aspas, com a letra inicial em maiúsculo, e, ao fim, seguidas da referência abaixo exemplificada.

Citação com reprodução de fala ou diálogo, coloca-se em destaque, separada do corpo do texto, com recuo de 4 cm da margem esquerda, com corpo (tamanho da fonte) e entrelinha (distância entre as linhas) menores e entre aspas, em itálico e com a letra inicial em maiúsculo.

Quando, numa citação entre aspas, houver um trecho também entre aspas, estas devem ser substituídas por aspas simples (').

As indicações de autoria de citações direta e indireta incluídas no texto devem ser feitas em letras maiúsculas e minúsculas, indicando-se a data e páginas entre parênteses.

Um autor: Segundo Fulano (Ano, p. xxx).

Dois autores: Segundo Fulano e Sicrano (Ano, p. xxx).

Três autores: Fulano, Sicrano e Beltrano (Ano, p. xxx).

Mais de três autores: Fulano *et al.* (Ano, p. xxx).

As indicações de autoria de citações direta e indireta (entre parênteses) devem vir em letras maiúsculas, seguidas da data e páginas.

Um autor: (FULANO, Ano, p. xxx).

Dois autores: (FULANO; SICRANO, Ano, p. xxx).

Três autores: (FULANO; SICRANO; BELTRANO, Ano, p. xxx).

Mais de três autores: (FULANO *et al.*, Ano, p. xxx).

Citação de citação: trata-se da citação de um texto que se teve acesso a partir de outro documento. Recomendamos evitar o emprego desse tipo de citação. Caso elas sejam inevitáveis, seguir o modelo abaixo:

No texto:

Leedy (1988 *apud* RICHARDSON, 1991, p. 417) compartilha deste ponto de vista ao afirmar "os estudantes estão enganados quando acreditam que eles estão fazendo pesquisa, quando de fato eles estão apenas transferindo informação factual [...]".

No rodapé: Faz-se a referência do autor citado (opcional), no caso acima, a obra de Leedy (1988).

Na lista de referências: Faz-se a referência do documento consultado - no exemplo acima, a obra de Richardson (1991) -, conforme os modelos acima.

Informações sobre o processo de avaliação: Os manuscritos que atenderem as instruções aos autores serão submetidos ao Conselho Editorial ou a pareceristas *ad hoc*, que os apreciarão observando o sistema *peer-review*. Aqueles que receberem avaliações discordantes serão encaminhados a um terceiro revisor(a) para fins de desempate. Manuscritos aceitos, ou aceitos com indicação de reformulação, poderão retornar aos autores para aprovação de eventuais alterações no processo de editoração do número para o qual foi submetido ou para números subsequentes. Manuscritos recusados não serão devolvidos, a menos que sejam solicitados pelos respectivos autores no prazo de até seis meses posterior a data de submissão.

Outras informações: caso seu artigo possua imagens (figuras, quadros, tabelas, fotografias etc.) ou qualquer outra reprodução que não seja de sua propriedade, enviar, como *documento suplementar*, uma Declaração que autoriza o uso de cada imagem ou documento (por escrito e com firma reconhecida) em que esteja declarado que o material a ser reproduzido em seu artigo (colocar o título do artigo na referida declaração) está liberado para esse fim. Qualquer pagamento que tenha de ser feito para a obtenção da autorização deverá ser efetuado pelo(s) Autor(es). Caso o original contenha fotografias, a Declaração de autorização tem de ser feita pelo fotógrafo e pelas pessoas fotografadas. Em caso de fotografias de crianças e jovens, a Declaração deve ser assinada pelos pais ou representantes legais. Em algumas situações, há necessidade de pedir autorização dos herdeiros ou detentores dos Direitos Autorais. O mesmo vale para Letras de música e Poesias, pois mesmo pequenas citações demandam a autorização do Autor ou dos detentores dos Direitos Autorais. Epígrafes seguem a mesma regra. Citação de texto de ficção necessita sempre de autorização, assim como texto e/ou imagem protegidos pela legislação e que são obtidos em sites da Internet.

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. A contribuição é original e inédita, e NÃO está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, justificar em *Comentários ao Editor*.
2. Os METADADOS deverão ser preenchidos com:
 - Título, Resumo e Palavra(s)-chave nos idiomas Português, Inglês e Espanhol;
 - Nome(s) do(s) autor(es);
 - Último grau acadêmico (APENAS);
 - Cidade, Unidade da Federação (Estado) e País;
 - Instituição em que trabalha ou estuda;
 - Endereço postal (OBRIGATÓRIO), telefone/fax;
3. Os arquivos para submissão estão digitados em editor de texto editor de texto Word for Windows, fonte Times New Roman, tamanho 12, espaçamento entre linhas 1,5, sem espaçamento entre os parágrafos e com deslocamento de 1,25 cm na primeira linha (com exceção das citações com mais de 3 linhas), folha A4, margens inferior, superior, direita e esquerda de 2,5 cm; emprega itálico ao invés de negrito e/ou sublinhado (exceto em endereços URL); com figuras e tabelas inseridas no texto, e não em seu final. Possui extensão máxima de 35.000 caracteres, para o caso de artigos, ou 10.000 caracteres (contabilizando os espaços), para resenhas.
4. Deve constar no CORPO DO TEXTO:
 - Título;
 - Resumo e;
 - 4 palavra(s)-chave;

*Todos os três itens acima DEVEM estar disponíveis nos idiomas: Português, Inglês e Espanhol.

5. No corpo do texto ou em nota de rodapé NÃO deverá existir informações/identificação referente(s) ao(s) autor(es), **incluindo qualquer referência explícita da autoria do manuscrito**.

*Essas informações devem constar APENAS no Sistema Eletrônico da RBCE nas partes referentes ao preenchimento dos METADADOS.

6. A identificação de autoria deste trabalho foi removida do arquivo e da opção Propriedades no Word, garantindo desta forma o critério de sigilo da revista, caso submetido para avaliação por pares (ex.: artigos), conforme instruções disponíveis em **Assegurando a Avaliação por Pares Cega**.

7. No caso de pesquisas que envolvem seres humanos ou animais, foi encaminhado, como *documento suplementar*, parecer de Comitê de Ética reconhecido ou declaração de que os procedimentos empregados na pesquisa seguem os princípios éticos que norteiam pesquisas com seres

humanos e animais de acordo com as resoluções do Conselho Nacional de Saúde e do Colégio Brasileiro de Experimentação Animal.

8. Foram elaboradas notas de rodapé e inseridas informações nos campos específicos indicando: 1) todo e qualquer auxílio financeiro recebido para a elaboração do trabalho, mencionando agência de fomento, edital e número do processo; 2) a existência ou não de "Conflitos de interesse", conforme estabelecido nas normas para submissão, no item *Diretrizes para Autores*.

Declaração de Direito Autoral

Declaração de Direito Autoral:

A RBCE orienta que só devem assinar os trabalhos as pessoas que de fato participaram das etapas centrais da pesquisa, não bastando, por exemplo, ter revisado o texto ou apenas coletado os dados. Todas as pessoas relacionadas como autores, por ocasião da submissão de trabalhos na RBCE, estarão automaticamente declarando responsabilidade, nos termos a seguir:

1. Declaração de Responsabilidade: "Certifico que participei suficientemente do trabalho para tornar pública minha responsabilidade pelo seu conteúdo. Certifico que o manuscrito representa um trabalho original e que nem este manuscrito, em parte ou na íntegra, nem outro trabalho com conteúdo substancialmente similar, de minha autoria, foi publicado ou está sendo considerado para publicação em outra revista, quer seja no formato impresso ou no eletrônico, exceto o descrito em 'Comentários ao Editor'. Atesto que, se solicitado, fornecerei ou cooperarei totalmente na obtenção e fornecimento de dados sobre os quais o manuscrito está baseado, para exame dos editores."

2. Transferência de Direitos Autorais: "Declaro que, em caso de aceitação do artigo por parte da Revista Brasileira de Ciências do Esporte (RBCE), concordo que os direitos autorais a ele referentes se tornarão propriedade exclusiva do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE), vedado qualquer reprodução, total ou parcial, em qualquer outra parte ou meio de divulgação, impressa ou eletrônica, sem que a prévia e necessária autorização seja solicitada e, se obtida, farei constar o competente agradecimento ao CBCE e os créditos correspondentes a RBCE."

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou terceiros.