



Karina Barquetta de Araujo Olvio
José Alfredo Olvio Junior



GESTÃO DE ACADEMIAS E ESTÚDIOS

**Proposta de procedimentos operacionais para
treinamento individualizado e ginástica artística**



GESTÃO DE ACADEMIAS E ESTÚDIOS

**Proposta de procedimentos operacionais para
treinamento individualizado e ginástica artística**

**CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DA 4ª REGIÃO – CREF4/SP**

Diretoria/Gestão 2016-2018

Presidente

Nelson Leme da Silva Junior

Primeiro Vice-presidente

Pedro Roberto Pereira de Souza

Segundo Vice-presidente

Rialdo Tavares

Primeiro Secretário

Marcelo Vasques Casati

Segundo Secretário

José Medalha

Primeiro Tesoureiro

Humberto Aparecido Panzetti

Segundo Tesoureiro

Antonio Lourival Lourenço

Conselheiros

Adriano Rogério Celante (Conselheiro afastado)

Alexandre Demarchi Bellan

Bruno Alessandro Alves Galati

Érica Beatriz Lemes Pimentel Verderi

Ismael Forte Freitas Junior

João Francisco Rodrigues de Godoy

João Omar Gambini

Luiz Carlos Delphino de Azevedo Junior (Conselheiro afastado)

Marco Antonio Olivatto

Margareth Anderãos

Mario Augusto Charro

Mirian Aparecida Ribeiro Borba Leme

Paulo Rogerio Oliveira Sabioni

Rodrigo Nuno Peiró Correia

Rosemeire de Oliveira

Tadeu Corrêa

Valquíria Aparecida de Lima

Waldecir Paula Lima

Waldir Zampronha Filho

**Karina Barquetta de Araujo Olivio
José Alfredo Olivio Junior**

GESTÃO DE ACADEMIAS E ESTÚDIOS

**Proposta de procedimentos operacionais para
treinamento individualizado e ginástica artística**



**Comissão Especial do Selo Literário 20 anos da
Regulamentação da Profissão de Educação Física**
Responsáveis pela avaliação e revisão técnica dos livros
Alexandre Janotta Drigo (Presidente)
Érica Beatriz Lemes Pimentel Verderi
Mario Augusto Charro

Tikinet Edição
www.tikinet.com.br

**Capa, projeto gráfico
e diagramação**
Karina Vizeu Winkaler

Coordenação editorial
Hamilton Fernandes
Aline Maya

Revisão
Isabella Ribeiro
Mariana Lari Canina

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP

O494

Olívio, Karina Barquetta de Araujo; Olívio Junior, José Alfredo
Gestão de academias e estúdios: proposta de procedimentos operacionais para
treinamento individualizado e ginástica artística / Karina Barquetta de Araujo
Olívio e José Alfredo Olívio Junior – São Paulo: CREF4/SP, 2018. (Selo Literário
20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física, 4)

96 p.

ISBN 978-85-94418-16-6

1. Educação Física. 2. Formação Profissional em Educação Física. 3. Academias.
4. Gestão de Negócios. I. Título

CDU 796

CDD 796

Copyright © 2018 CREF4/SP
Todos os direitos reservados.
Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região – São Paulo
Rua Líbero Badaró, 377 – 3º Andar – Edifício Mercantil Finasa
Centro – São Paulo/SP – CEP 01009-000
Telefone: (11) 3292-1700
crefsp@crefsp.gov.br
www.crefsp.gov.br

*Dedicamos este livro a todos os nossos
clientes, pais de clientes, colaboradores,
professores e colegas de profissão... e ao Vitor!*

AGRADECIMENTOS

Um agradecimento especial a nossas famílias pelo apoio e paciência durante o processo de construção de nossas carreiras e especialmente nesta etapa do livro.

Um muito obrigado ao nosso orientador Alexandre Janotta Drigo e a todos os colegas de disciplinas e laboratório na Unesp de Rio Claro pelas discussões, pelos textos e pelas colaborações que nos possibilitaram estabelecer uma linha de trabalho coesa e que permitiu sistematizar estas ideias...

Ao Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região (CREF4/SP) pela oportunidade de apresentar e discutir este assunto com o meio profissional da Educação Física.

APRESENTAÇÃO

Comemorar 20 anos é uma grande responsabilidade! Com esta idade vem a necessidade da maturidade, do compromisso perante a sociedade e de se tornar respeitado pelos seus pares. E nos 20 anos da regulamentação da profissão de Educação Física, a sensação é de que, apesar de ainda jovens enquanto profissão, temos nos tornado essenciais para o Brasil em diversas áreas de atuação. Em apenas duas décadas alcançamos posições de destaque como técnicos de renome internacional, profissionais da saúde em equipes multiprofissionais, diretores e supervisores de ensino, gestores de distintos segmentos, pesquisadores de renome internacional, reitores de universidades, secretários e diretores de esporte, assessores de ministros, enfim, uma força dentro de nossa sociedade.

Assim, em virtude da comemoração de seus 20 anos, o CREF4/SP oferece aos profissionais de Educação Física, estudantes, instituições de formação superior, bibliotecas e à sociedade o Selo Literário *20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física*, sendo um marco de registro simbólico e comemorativo do aniversário de nosso reconhecimento social. Desta forma, esta coleção partiu de 20 obras literárias, uma para cada ano de aniversário, que foram avaliadas por uma comissão de especialistas para contemplar as diversas faces, estilos, concepções, ciências e intervenções que a Educação Física possui e, a partir desta pluralidade, demonstrar a competência que de fato temos. A qualidade das obras enviadas excedeu a expectativa e finalizamos o Selo com 21 obras.

Portanto, cabe a mim enquanto presidente do Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região (CREF4/SP) apresentar o Selo Literário *20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física*, que é composto por textos de diferentes autores e coautores, profissionais registrados no Sistema CONFEF/CREF, e convidados por estes, com perfis distintos de pesquisadores, gestores, professores, profissionais de referência e autoridades no seu campo de atuação.

A diversidade dos títulos apreciados reflete aquilo que caracteriza a abrangência das ações e atuações dos profissionais de Educação Física, contemplando as abordagens históricas e da corporeidade, das ciências humanas e sociais, das ciências biológicas e da saúde. Nesta empreitada, orgulhosamente apresentamos todas as obras que compõem esta coleção comemorativa e que tratam de diversos aspectos da nossa profissão, como um símbolo do percurso que viemos traçando para a consolidação de nossas ações perante a sociedade.

Seja analisando a História da Corporeidade ou o Corpo; seja com o reconhecimento em biografia de profissional consagrado; seja na edificação da Educação Física escolar, dos esportes, das lutas, da gestão, do *fitness*, da ginástica, do lazer; seja na solidificação dos parâmetros da avaliação física e da saúde através da prescrição do exercício físico, e da Psicologia e Pedagogia aplicadas, nosso desejo é que os profissionais de Educação Física se perpetuem na tarefa de servir à sociedade com empenho, respeito e conhecimento.

Que este singelo presente aos profissionais que comemoram nossos 20 anos subsidie transformações para que as conquistas que obtivemos perdurem neste próximo ciclo. Termino esta apresentação agradecendo o empenho de todos os autores, tanto pela dedicação com a Educação Física como com este conselho em atenção ao chamado de compor a coleção.

Como profissional de Educação Física, enalteço a importância dos ex-conselheiros que trilharam os caminhos que hoje estamos consolidando.

Feliz 20 anos de Regulamentação Profissional!

Nelson Leme da Silva Junior
Presidente do CREF4/SP
CREF 000200-G/SP

SUMÁRIO

Introdução	13
A identidade profissional	13
A construção de um saber experiencial: dados de uma pesquisa autobiográfica	19
Procedimento Operacional Padrão (POP): apresentação e contextualização	27
Procedimento Operacional Padrão (POP).....	30
Contextualizações.....	57
Procedimentos de trabalho na ginástica artística	59
Metodologia voltada à promoção de saúde.....	61
Procedimentos pedagógicos do trabalho	65
Sistemas de avaliação e monitoramento do trabalho	68
Procedimentos técnicos e operacionais voltados à ginástica artística.....	81
Considerações finais	85
Referências	87

INTRODUÇÃO

A identidade profissional

A identidade do profissional de Educação Física em pleno ano de 2018, ou seja, 20 anos após a regulamentação da profissão (BRASIL, 1998), está em processo de construção. As diversas possibilidades de carreira se deparam com um ambiente onde se encontra o dinamismo do mercado, somado à crescente corpolatria¹ e à valorização das práticas corporais, tanto em mídias tradicionais quanto nas mídias sociais, e a cada vez mais presente mercantilização da atividade física, observada nas grandes redes empresariais e nas diversas possibilidades de certificações oferecidas ao estudante e ao profissional de Educação Física. Esse panorama muitas vezes pode tornar confuso ou até mesmo desviar o profissional de Educação Física da sua verdadeira função social para responder ao mercado.

Dessa forma, antes de apresentar e discutir uma perspectiva de atuação profissional em Educação Física, cabe inicialmente uma pequena reflexão sobre “qual é o papel de nossa profissão na sociedade e como se relacionar com o mercado”, sobretudo na área privada, que é o foco deste trabalho. Para não perder de vista quais são nossas atribuições,

1 Corpolatria é uma espécie de “patologia da modernidade” caracterizada pela preocupação e cuidado extremos com o próprio corpo, não exatamente no sentido da saúde (ou presumida falta dela, como no caso da hipocondria), mas particularmente no sentido narcisístico de sua aparência ou embelezamento físico.

direitos, deveres e responsabilidades perante nosso cliente², cabe refletir sobre a Resolução nº 046/2002 do Conselho Federal de Educação Física (2002), que classifica o profissional de Educação Física:

O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações – ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, yoga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para a consecução da autonomia, da autoestima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo.

Ao tratar a Educação Física enquanto área de intervenção, a Resolução nº 046/2002 do CONFEF norteia a atuação do educador em relação a sua responsabilidade social no exercício profissional:

A Intervenção Profissional é a aplicação dos conhecimentos científicos, pedagógicos e técnicos, sobre a atividade física, com responsabilidade ética.

2 Adotaremos o termo “cliente”, em detrimento de “aluno”, por entendermos que estamos em uma relação de prestação de serviço. Nesse sentido, a relação é profissional-cliente.

A intervenção dos Profissionais de Educação Física é dirigida a indivíduos e/ou grupos-alvo, de diferentes faixas etárias, portadores de diferentes condições corporais e/ou com necessidades de atendimentos especiais e desenvolve-se de forma individualizada e/ou em equipe multiprofissional, podendo, para isso, considerar e/ou solicitar avaliação de outros profissionais, prestar assessoria e consultoria.

O Profissional de Educação Física utiliza diagnóstico, define procedimentos, ministra, orienta, desenvolve, identifica, planeja, coordena, supervisiona, leciona, assessora, organiza, dirige e avalia as atividades físicas, desportivas e similares, sendo especialista no conhecimento da atividade física/motricidade humana nas suas diversas manifestações e objetivos, de modo a atender às diferentes expressões do movimento humano presentes na sociedade, considerando o contexto social e histórico-cultural, as características regionais e os distintos interesses e necessidades, com competências e capacidades de identificar, planejar, programar, coordenar, supervisionar, assessorar, organizar, lecionar, desenvolver, dirigir, dinamizar, executar e avaliar serviços, programas, planos e projetos, bem como, realizar auditorias, consultorias, treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares, informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas das atividades físicas, do desporto e afins... (CONFEEF, 2002)

Essas determinações deveriam nortear o trabalho do profissional; no entanto, ao se deparar com o mercado de trabalho, muitas vezes a capacidade de reflexão em relação a sua função social se vê deturpada. Dessa maneira, a nossa compreensão em relação à temática “atuação do profissional” de Educação Física no mercado privado deve estar atrelada à responsabilidade social, e não em detrimento desta ou a favor dos modismos e apelos mercadológicos de ocasião.

Não é nossa intenção apresentar um discurso puritano e moralista em relação à atuação profissional, nem mesmo apresentar falsa ideia de prestação de serviço meramente altruísta e sem interesses econômicos, pois no momento em que assumimos uma posição de empreendedores na área da Educação Física visamos nos posicionar no mercado e obter ganhos financeiros – apesar de defendemos a posição de que, para que isso ocorra, devemos oferecer a melhor prestação de serviço possível à clientela, e para cumprir esse objetivo temos claro que devemos atendê-los de acordo com a responsabilidade social que nos compete.

Para tanto, buscamos sistematizar uma metodologia própria, baseada no conhecimento experiencial (TARDIF, 2000), mas que não fira os princípios fundamentais da Educação Física. Ao longo do tempo fomos testando princípios pedagógicos e abordagens metodológicas que possibilitassem encontrar uma forma de trabalho. Não a consideramos encerrada e estamos constantemente abertos a novos conhecimentos, como será discorrido ao longo dos capítulos.

Identificamos que, além de buscar conhecimentos na literatura, deveríamos dentro de nossa prática pesquisar, registrar, analisar e debater, tornando-nos pesquisadores de nossa própria atuação, posição que vai ao encontro do proposto por Platonov (2008) para técnicos esportivos, mas que também cabe neste contexto. Essas reflexões em relação a atuação profissional e nosso empreendimento convergiram para uma situação em que, para conseguir atender à demanda crescente de clientes e aos novos desafios que nos surgiam, tanto no atendimento de crianças e adolescentes na prática da ginástica artística quanto dos que aderiam ao treinamento esportivo³, deveríamos sistematizar e estabelecer procedimentos e normas de conduta profissionais que possibilitassem nortear e gerenciar as práticas pedagógicas no atendimento à clientela.

O estabelecimento desses procedimentos profissionais abre precedentes e nos possibilita, enquanto gestores do próprio negócio:

3 Utilizando a definição da Resolução nº 046/2002 (CONFEE, 2002), treinamento esportivo significa: “Intervenção: Identificar, diagnosticar, planejar, organizar, dirigir, supervisionar, executar, programar, ministrar, prescrever, desenvolver, coordenar, orientar, avaliar e aplicar métodos e técnicas de aprendizagem, aperfeiçoamento, orientação e treinamento técnico e tático, de modalidades desportivas, na área formal e não formal”.

- Manter o padrão de atendimento;
- Ter um controle de qualidade;
- A avaliação objetiva da prestação de serviço, tanto pelo cliente quanto pelos profissionais;
- Garantir que os princípios pedagógicos sejam atendidos;
- Uma comunicação clara e objetiva entre os profissionais envolvidos no trabalho;
- Uma comunicação clara e objetiva com a clientela;
- Detectar falhas e reorganizá-las;
- Propiciar que os profissionais ajam de acordo com os princípios éticos da profissão.

O estabelecimento de condutas e procedimentos de atuação profissional na área da saúde é largamente utilizado; basta uma pesquisa na ferramenta de busca PubMed para verificarmos milhares de publicações. Porém, na Educação Física o tema ainda é incipiente. Chamamos atenção para o manual publicado pelo CONFEE, intitulado *Recomendações sobre condutas e procedimentos do profissional de Educação Física na atenção básica a saúde* (CONFEE, 2010), em que se aborda a temática direcionada ao profissional de Educação Física que vai atuar nos programas de saúde pública, com destaque para o Núcleo de Atendimento à Saúde da Família (NASF), sendo uma fonte enriquecedora devido à construção específica para atuação profissional.

Como destacado pelo próprio presidente do CONFEE, Jorge Steinhilber, a obra encontra-se incompleta e passível de atualizações devido aos avanços científicos (CONFEE, 2010). Nesse sentido, compactuamos que a produção de documentos e publicações que apontem para procedimentos e condutas são fundamentais para o enriquecimento da Educação Física enquanto profissão, e esperamos que as informações aqui descritas auxiliem na construção desse saber.

Descreveremos, em uma perspectiva de investigação-ação (TRIPP, 2005), as reflexões individuais e coletivas que nos permitiram compilar as informações aqui apresentadas. De antemão indicamos ao leitor que o trabalho é fruto de diferentes fontes e saberes que possibilitaram o conhecimento experiencial (TARDIF, 2000) acumulado durante mais de dez anos de atuação dos profissionais e, portanto, podemos cometer a

injustiça de não citar todas as fontes, da literatura ou de outros profissionais, ao longo do texto.

Destacamos que os procedimentos aqui descritos têm sido utilizados na prática, mas temos a certeza de que alguns deles já estão desatualizados devido à velocidade do avanço da ciência.

A CONSTRUÇÃO DE UM SABER EXPERIENCIAL: DADOS DE UMA PESQUISA AUTOBIOGRÁFICA

Iniciamos este trabalho apresentando dados históricos de nossas carreiras, assim como de nosso empreendimento, para mostrar o caminho, através da história de vida, que nos levou à condição de especialistas no que tange à proposta de sistematização de um conhecimento experiencial. O relato, além de identificar os focos de formação inicial, capacitação profissional e desenvolvimento de nossa carreira até este momento, tem o objetivo de auxiliar o leitor interessado em empreender na área da Educação Física. Dessa forma, indicamos quais foram as dificuldades, possibilidades e decisões tomadas para construir uma identidade profissional. Também apresentamos nossa perspectiva quanto a pontos que poderão contribuir para discutir e fomentar novos olhares para o campo da formação e da capacitação profissional em Educação Física.

A necessidade de apontar esses dados recai sobre elementos oriundos da sociologia das profissões e pertinentes para o contexto em que este livro está sendo produzido. Logo devemos deixar claro que nossa compreensão de profissão está atrelada às leituras utilizadas no Núcleo de Estudos em Pedagogia da Motricidade (NEPM), da Universidade Estadual Paulista (Unesp) de Rio Claro. Dessa forma, entendemos que estamos em constante disputa por espaço de atuação com outros grupos, panorama comum em diversas áreas de trabalho. Conforme apontado por Venuto (1999), os grupos de atuação buscam legitimar-se no seu

campo de atuação valorizando os elementos que consideram pertinentes e destacados em relação aos demais grupos.

No caso da Educação Física, em uma busca por legitimação enquanto profissão, defendemos que a atuação nessa área deva ser *profissional* em oposição ao *artesanal*. Mas o que seria isso? Por artesanal devemos entender o trabalho executado através da experiência prática, do conhecimento tácito adquirido exclusivamente pelo fazer e pela repetição, e a maneira de organização do trabalho vigente na idade média europeia (DRIGO, 2007; DRIGO; CESANA, 2011; RUGIU, 1998). Por outro lado, a profissional é atrelada ao conhecimento oriundo da ciência, pois é uma atuação especializada, conforme aponta Freidson (1994), caracterizada como um trabalho elitizado e especializado no qual o profissional precisa ter discernimento para tomar decisões criteriosas em cada demanda de trabalho, o que difere da especialização mecânica prevista no artesanato.

Não estamos descartando o conhecimento adquirido pela experiência, muito pelo contrário. O profissional deverá selecionar as suas tomadas de decisão perante as situações de trabalho com base no conhecimento acadêmico, o que inclui muitas vezes significar ou ressignificar experiências prévias. No caso do profissional de Educação Física, esses conhecimentos são oriundos da ciência e da Pedagogia, que são inerentes à sua atuação e estão constantemente sendo modernizados (BARROS, 1993), tendo em vista que se trata de uma profissão relativamente nova. No que tange a uma conquista de espaço, sobretudo do bacharel, o profissional contribui com seu campo de atuação ao abordar, pesquisar, debater e ajudar a fundamentar uma pedagogia que corresponda às suas demandas profissionais (BENTO; GARCIA; GRAÇA, 1999).

Além da questão pedagógica e da atuação profissional fundamentada em conhecimentos acadêmicos, outros elementos que diferenciam uma profissão das demais ocupações e atuações artesanais são os elementos reserva e controle de mercado, altruísmo profissional, capacidade associativa e conduta ética (FREIDSON, 1994; LAWSON, 1984). Estes elementos ficam evidentes na regulamentação da Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998 (BRASIL, 1998), que veio assegurar os direitos profissionais e, sobretudo, garantir a proteção da sociedade brasileira na perspectiva de fiscalizar e conduzir o trabalho do profissional de Educação Física em virtude desses elementos. Sob a perspectiva da profissionalização é que apresentamos este histórico, pois ele permite discutir

a construção da carreira e a busca por uma sistematização de trabalho baseada na relação artesanato-profissão.

O primeiro aspecto a ser abordado relaciona-se à experiência inicial em esportes. Ao terminar o curso de Educação Física, no caso, o bacharelado, o egresso se depara com uma infinidade de possibilidades de atuação profissional, pois durante a sua formação passa por uma série de experiências, o que a torna de certa maneira generalista. Logo, com domínio relativo de sua profissão, o profissional de Educação Física parte para se aventurar no mercado de trabalho. Com um dos autores não foi diferente, embora ele tivesse uma certa expertise prática no judô, com resultados esportivos consideráveis e, conseqüentemente, certo capital social⁴. Isso possibilitou que ele atuasse com essa modalidade em alguns locais, que não eram suficientes – no sentido trabalho-remuneração – para um jovem adulto buscando independência financeira.

Dessa forma, um dos caminhos encontrados para responder a essa questão econômica foi a atuação como *personal trainer* pois, com menos de um ano após a formatura, o início da atuação nesse campo se me deparou com desafios profissionais que minha formação e expertise (naquele momento, com o treinamento de judô) não foram suficientes para responder. Embora, na época, houvesse uma autopercepção de qualificação profissional devido às notas na universidade e ao histórico no esporte, hoje fica evidente que aquele conhecimento era prioritariamente artesanal⁵, pontuado com pequenas gotas de ciência.

Com o amadurecimento, a necessidade de mobilizar e aplicar novos conhecimentos foi determinante para buscar complementar a formação inicial com um curso de pós-graduação em treinamento esportivo. Muitos conceitos foram ali apresentados, e esta formação contribuiu para o conhecimento da área, mas ainda se mostrou incompleta no que

4 Utilizando o termo “capital social”, remeto à sociologia de Pierre Bourdieu. Como os conceitos do autor perpassam diversas obras, para referenciar essa temática cito aqui o livro *Coisas ditas* (BOURDIEU, 2004).

5 O conceito de artesanato aqui remete a Rugiu (1998); porém, no esporte brasileiro, principalmente com relação ao judô, o tema é largamente discutido nos textos do grupo LAB NEPM da Unesp (DRIGO, 2007, 2009; DRIGO; OLIVEIRA; CESANA, 2005). Nesses textos, o grupo caracteriza o saber artesanal como o saber fazer, o saber da prática, na qual o conhecimento é transmitido do mestre ao discípulo, até que este domine as habilidades práticas. Tal prática se contrasta com o saber profissional, aquele que deve ser mobilizado por meio da ciência.

tange à atuação profissional com a excelência almejada. Dessa forma, a especialização abriu caminho para uma nova etapa na carreira, que foi o desenvolvimento profissional através do mestrado em Educação Física, na área de treinamento esportivo.

O contato com o meio científico, sobretudo com os estudos do treinamento esportivo aplicado, ampliou os horizontes e as possibilidades de atuação profissional, tanto no campo do esporte de desempenho quanto no dito mercado de academias, sendo que o perfil inicial de clientela era composto de esportistas jovens que visavam melhorar seu desempenho esportivo. Nessa etapa, inúmeras leituras (FILIN, 1996; GRECO; BENDA, 2007; MATVEEV, 1996, 1997, 2001; PLATONOV, 2008; SILVA, 2010; VERKHOSHANSKY, 2010) contribuíram para a formação de treinador e possibilitaram organizar e pautar o trabalho com base em princípios pedagógicos e científicos.

Pode-se considerar que somente após a aplicação dos conceitos encontrados na literatura, nas organizações e nas sessões de treinamento o trabalho foi se tornando profissional de fato. Não é nossa intenção passar a falsa impressão de que um mestrado é condição *sine qua non* para uma transformação, mas, nessa maneira de analisar a dinâmica da carreira, consideramos que foi um ponto de ruptura do artesanal em direção a uma atuação profissional e possibilitou um salto qualitativo na carreira.

Com o tempo, o perfil da clientela foi mudando: o grupo de atletas com perspectiva de investir na carreira, bem como condições financeiras para tal, é pequeno – o que trouxe, principalmente, crianças e adolescentes em condição de sobrepeso ou obesidade e com histórico esportivo pobre. Eis que novos desafios surgiram. Como responder a essa nova demanda com base nas periodizações esportivas descritas e previstas para atletas ou jovens esportistas que buscam desempenho? Quais processos éticos e procedimentais se deve levar em conta quando a família te procura para tais demandas? Quais tipos de monitoramento devem ser realizados? Novamente, recorrer à literatura, à formação profissional continuada e à troca de informações com profissionais mais experientes ou de áreas correlatas foi necessário para construir bases e responder aos novos desafios.

Nessa mesma época, a outra autora, também profissional de Educação Física, desenvolvia um trabalho com ginástica artística na cidade de São Paulo. Dentre os diversos caminhos que surgiram durante

sua formação, sua escolha sempre se voltou para atividades relacionadas a crianças e para a modalidade esportiva que praticou durante anos. Paralelamente à sua formação, investiu em cursos e atividades complementares, como monitoria e estágios, para aumentar seu conhecimento específico. Para isso foram necessárias algumas renúncias financeiras, ou mesmo de oportunidades de emprego em empresas de grande crédito no mercado – porém em áreas que não contemplavam a sua formação inicial –, para ganhar espaço na carreira escolhida.

Oportunidades surgiram quando assumiu o cargo de instrutora de cursos livres em uma escola particular, com a modalidade ginástica rítmica, em que teve a experiência de administrar turmas por quantidade de alunos, iniciando o contato com aspectos de gestão no esporte. Um grande marco para sua carreira, dentre outros trabalhos, foi um cargo como treinadora de uma equipe de ginástica artística em um conhecido clube paulistano, que proporcionou grande notoriedade em seu currículo profissional. Essas diferentes vivências em empresas de propostas diferentes, com públicos e clientelas distintas, serviram como enriquecimento profissional. Porém, não bastando experiência prática para adquirir conhecimento, a autora viu a necessidade de dedicar-se ao estudo, investindo em uma segunda graduação, em Pedagogia, para complementar os saberes artesanais (ginástica artística) e profissionais (graduação em Educação Física).

Ao migrar para o interior, deparou-se com um mercado restritivo e com possibilidades quase nulas de atuar em sua área de domínio. Após tentativas frustradas de atuar na área, tomamos a decisão de iniciar um trabalho autônomo e nos aventurar no mercado. Como “bons brasileiros”, arriscamos empreender sem ter nenhuma formação específica para a gestão, o que hoje consideramos um erro, mas no momento foi à possibilidade encontrada para que pudéssemos desenvolver um trabalho dentro das nossas perspectivas.

Novamente o conhecimento artesanal, no caso, agora relacionado à gestão, foi nossa mola de impulsão. A autora já havia atuado como autônoma, terceirizada em São Paulo; e o autor tinha um pequeno número de alunos particulares, bem como experiência com a família na área comercial, diferente da área de Educação Física; porém essa experiência era incipiente, panorama que parece não diferir da maior parte dos gestores esportivos no Brasil (MAZZEI; ROCCO JÚNIOR, 2017).

Tendo em vista que um terço das empresas abertas no Brasil não ultrapassa os dois primeiros anos (ZOGBI, 2017) e que a taxa de mortalidade das microempresas é de cerca de 50% (SEBRAE, 2016), podemos afirmar que entre os fatores de sobrevivência nos primeiros anos havia o fato de que no início do empreendimento um dos autores encontrava-se empregado e com fonte de renda externa ao novo negócio, fator que contribuiu para a sobrevivência deste, tendo em vista que inúmeros outros aspectos relacionados ao processo de gestão foram negligenciados.

O trabalho foi iniciado com um investimento irrisório. Para poder atender aos alunos particulares, adquirimos alguns materiais usados nos treinos, como uma esteira, alguns pesos livres, anilhas, faixas elásticas, uma *medicine ball*, uma bola suíça, três pares de caneleiras e dois colchonetes. Já para o atendimento da ginástica, o nosso investimento inicial foi um espaldar, nove peças de tatame de EVA, uma trave iniciante, um plinto infantil com quatro caixas, um *jumping* e um colchão para aterrissagem. Como no início arriscamos turmas de ginástica rítmica, investimos também em um kit iniciante dessa modalidade.

Mesmo sendo do interior, a clientela conhece e se depara com academias e clubes equipados e com aparelhos modernos, o que gera um impacto comercial negativo. Além disso, o espaço era pequeno (cerca de 40 m²) e no segundo andar de um prédio no centro da cidade, sem fachada para a rua – ou seja, do ponto de vista comercial, com muitas falhas.

Dessa forma, coube a nós focar em um ponto inicial chave para o nosso trabalho: a *metodologia*, desde o início embasada pelos conhecimentos científicos aplicáveis. No treinamento esportivo e na pedagogia do esporte fundamentamos nosso trabalho. Mas o que isso quer dizer? Quer dizer que além da relação científica com o trabalho, cuidamos e buscamos oferecer parâmetros éticos, principalmente os que tangem à nossa profissão (CONFED, 2002, 2015), assim como entender nosso trabalho com foco no cliente, ou seja, nas suas necessidades, potencialidades, dificuldades e no seu histórico, buscando oportunizar uma experiência positiva em relação à atividade física e ao esporte (LIGHT; HARVEY, 2015)⁶.

6 Embora o momento histórico descrito no texto não corresponda à referência utilizada, consideramos que seja uma leitura válida e que corresponde às práticas adotadas no período.

Embora tivéssemos relativa qualidade e domínio de nossas áreas de atuação, nos deparamos com um dos muitos problemas ligados à gestão de um empreendimento, o que coaduna com o proposto por Mazzei e Rocco Júnior (2017) em relação aos apontamentos sobre a incipiência da área de gestão esportiva no Brasil, tanto no que tange ao esporte de rendimento quanto na aplicação e no domínio de conceitos e elementos básicos por profissionais de Educação Física. Nossos problemas foram: como vender nossa ideia? Como atrair alunos? Quais estratégias comerciais usar? E, principalmente, como convencer os clientes e pais de alunos de que nosso trabalho era sério e com qualidade, mesmo quando se deparavam com uma pequena sala e com “meia dúzia” de materiais?

Ao iniciar as atividades de nosso estúdio, tentamos panfletar, divulgar em escolas, sites, redes sociais, entre outros. Porém as atividades se iniciaram ao final do ano, quando a maioria das pessoas já têm as agendas determinadas, sobretudo as crianças e adolescentes em idade escolar, e mudar a rotina é praticamente impossível para os pais que vivem “na correria” da sociedade atual. Dessa forma, os primeiros meses foram simplesmente para atender a dois alunos na ginástica, que trabalhavam próximo ao local, e mais dois alunos individuais, que já eram alunos anteriormente à abertura do estúdio.

Uma parceria com um grupo de compras coletivo movimentou nosso telefone e, alguns meses após o início do trabalho, chegamos a passar de dez alunos. Paralelamente a isso, uma parceria com uma escola pública, em um trabalho voluntário, trouxe alunos com bolsa integral e alguns bolsistas parciais. Estava plantada a semente da ginástica artística, e esses seriam nossos “vendedores”. Voltando ao ponto colocado, investindo em metodologia e ética, a propaganda positiva passou a atrair novos clientes. Houve um aumento paralelo dos alunos particulares, sobretudo dos que buscavam melhora de performance esportiva, principalmente na área das lutas.

Nossa filosofia de trabalho, desde então, não está focada na venda, ou seja, no pré-atendimento, na propaganda e no convencimento de um novo cliente para vir fazer sua matrícula, mas sim no pós-venda, no atendimento e na fidelização daquele que já se dispôs a estar conosco. Temos como meta a excelência, ou seja, oferecer ao cliente o melhor que ele pode ter, porém sempre respeitando os preceitos da metodologia pautada na ciência e na ética. Isso nos traz um tempo maior de amadurecimento

e posicionamento no mercado em comparação com empreendimentos que focam na propaganda e na venda de pacotes. No entanto, a solidez da relação com a clientela é cada vez maior, e a propaganda positiva e o “boca a boca” são os principais aliados.

Com o tempo, o número de alunos atendidos exacerbou nossa capacidade enquanto profissionais. Então o que fazer para manter nossa proposta tendo o mínimo de perda de qualidade? Passamos a discutir e a esboçar um Procedimento Operacional Padrão (POP), não no sentido de tolher a criatividade profissional, mas sim de direcionar as decisões e garantir ao cliente qualidade no atendimento, assim como de nos possibilitar avaliar nossas práticas.

PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO (POP): APRESENTAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO

Buscar parâmetros de qualidade para a atuação profissional em Educação Física em nosso lócus de atuação é o foco deste capítulo. Entretanto, antes de adentrar a discussão do *Procedimento Operacional Padrão* (POP), devemos trazer à tona alguns pressupostos que balizam o documento.

O primeiro pressuposto é que o profissional de Educação Física é um *profissional da área da saúde*. Nesse sentido, todas as decisões, as orientações, os aspectos metodológicos, os comportamentos, o controle, entre outros, seja para qual for o objetivo do cliente – podendo ser estética corporal, participação esportiva, rendimento esportivo, qualidade de vida, condicionamento físico, melhora na condição de saúde, ou qualquer outro possível objetivo –, têm como principal característica que nosso trabalho busque promover o conceito de saúde. Esse pressuposto está de acordo com a Resolução nº 287 de 8 de outubro de 1998 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 1998).

Embora não seja objetivo deste trabalho discutir o conceito filosófico de saúde, apresentar o nosso entendimento sobre o tema é fundamental para a compreensão do pressuposto. Partindo de uma definição atribuída à Organização Mundial de Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018), entende-se saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades”, conceito estabelecido em 1946 (SILVA; WAISSMANN, 2005). Dessa forma,

enquanto profissionais da área, devemos buscar estratégias que previnam o surgimento de doenças, minimizar a exposição de nossos alunos a riscos desnecessários, promover ações que maximizem a capacidade de tolerar, enfrentar e, se possível, corrigir riscos a sua integridade por meio da prática responsável de atividade física orientada. Embora seja um conceito próprio, compreendemos que devemos contribuir para que o indivíduo se sinta funcional no que tange à sua motricidade⁷.

Enquanto profissionais de saúde, atuamos nos três níveis de intervenção na saúde (primária, secundária e terciária), porém a abordagem para cada um deles é diferenciada conforme necessidade (CONFEE, 2010). Essas características serão descritas no POP.

O segundo pressuposto é a *prática regular da profissão*, ou seja, com base nos indicativos teóricos que fundamentam a profissão (BARROS, 1993; FREIDSON, 1994; LAWSON, 1984), principalmente quanto aos aspectos controle de mercado e conhecimento profissional oriundo da ciência. Nosso trabalho é *exclusivamente nas intervenções em Educação Física*, ou seja, tomamos providências para não caracterizar que estamos atuando em outra área. Por exemplo, no caso da Nutrição, nunca prescrevemos dietas ou suplementos; no caso da Fisioterapia, cuidamos para identificar e caracterizar uma sessão como treinamento preventivo ou retorno à atividade esportiva, e nunca como tratamento dos pacientes.

Citamos essas duas áreas, Fisioterapia e Nutrição, por sua proximidade e, muitas vezes, até por suas interfaces com a Educação Física. Embora em nossa formação inicial tenhamos tido contato com conhecimentos relacionados à Nutrição, deixamos claro para os clientes que é uma área de intervenção que não compete a nós enquanto profissionais de Educação Física. Inclusive, caso o cliente sinta necessidade, indicamos um profissional da área. Já em relação à Fisioterapia procedemos de maneira similar, até mesmo buscando discutir com profissionais da

7 A discussão de um conceito filosófico de saúde, embora consideremos determinante para compreender as nuances do trabalho, fogem do objetivo deste livro. Portanto, apresentamos uma visão compartimentalizada de saúde que utilizamos para balizar as ações. Essa visão reducionista e particular pode limitar nossa interpretação do tema, porém permite manter o foco na prestação do serviço oferecido. Sugerimos, para os interessados na temática, a leitura do trabalho *A saúde em debate na educação física* (BAGRICHEVSKY; PALMA; ESTEVÃO, 2003) e também das recomendações sobre condutas e procedimentos para profissionais em Educação Física na atenção básica a saúde (CONFEE, 2010).

área casos que estejam nessa interface para que possamos delimitar nossas intervenções.

Nessas trocas de informações embasamos o terceiro pressuposto, *a interdisciplinaridade*. Como citado anteriormente, muitos casos de clientes localizam-se na interface entre as nossas intervenções e as de outras áreas. Nesse sentido, temos como prática profissional buscar a interação através de troca de informações e até de parcerias com outros profissionais de saúde que estejam envolvidos diretamente com o cliente, principalmente em relação a diagnóstico ou situação prévia à intervenção, a procedimentos adotados por ambos profissionais e ao histórico de evolução do cliente. Cabe destacar que buscamos estabelecer a relação multiprofissional, porém muitas vezes essa demanda não é correspondida.

Um outro pressuposto consiste em *atualização e capacitação*. Embora seja uma repetição sobre as atribuições sociais do profissional de Educação Física no que tange a esse tema (CONFEEF, 2002), vale a pena destacar que buscamos fomentar entre os profissionais envolvidos a constante capacitação profissional, por entendermos que assim possibilitamos maior qualidade de atendimento ao cliente, bem como maior realização pessoal e profissional aos colaboradores envolvidos. Nesse sentido, além de estimular a autocapacitação, temos desenvolvido estratégias para atender esse aspecto no próprio espaço de trabalho, por meio, por exemplo, de workshops, palestras, debates, grupos de estudo, entre outras.

Por último, temos como pressuposto o *compromisso com a ética profissional*. Por mais que isso pareça reverberar e remeter às questões éticas da profissão citadas em capítulos anteriores (CONFEEF, 2015), voltamos a este ponto por ser ele um pressuposto que norteia todos os demais. Logo, em qualquer decisão que deva ser tomada, seja esta metodológica, comercial ou para qualquer outro fim, quando os procedimentos ou experiências prévias não nos oferecem respostas ou indicativos de como agir, o que nos norteia é o questionamento: “qual é a atitude mais ética em relação a esta situação?”.

Embora a pergunta e a temática sejam complexas, é por meio desse questionamento que tentamos minimizar as características negativas e potencializar as características positivas em relação ao nosso trabalho. Nesse sentido, apresentaremos a seguir o guia de POP que desenvolvemos para atender nosso espaço de atuação profissional. No POP os itens

estão descritos de maneira sistematizada e, muitas vezes, não justificada e nem contextualizada com a literatura. Por isso buscaremos, após a apresentação do documento, contextualizar pontos que consideramos importantes, relacionando-os com a literatura.

Procedimento Operacional Padrão (POP)

Nossa missão

Proporcionar aos nossos clientes/alunos, qualidade de vida por meio da prática de exercícios físicos, priorizando o bem-estar integral, físico e mental, promover um atendimento de alta qualidade, agradável e comprometido com os objetivos individuais, sem nunca ferir os princípios éticos da profissão.

Nossa visão

Oferecer uma metodologia de trabalho pautada na excelência e comprometimento no relacionamento com nossos clientes. Disponibilizando um atendimento caracterizado pela confiança e pelo profissionalismo. Colocar sempre em primeiro lugar, a saúde e o bem-estar de nossos clientes, mantendo o serviço atualizado, transparente, com alto padrão de qualidade, empenho e dedicação para garantir satisfação e resultados positivos.

1. Atendimento na recepção

1.1 Atendimento por telefone

1.1.1 Sempre iniciar o atendimento com a seguinte frase: nome do estabelecimento, “bom dia”, “boa tarde” ou “boa noite”.

1.1.2 Questionar quem é o cliente, ou seja, para quem será o atendimento (idade, sexo e outras informações), com as perguntas:

1.1.2.1 “Quem está falando?”;

1.1.2.2 “Como posso te ajudar?”;

1.1.2.3 “Qual sua idade?”;

1.1.2.4 “Que tipo de atividade está procurando?” (no caso de um novo cliente);

1.1.2.5 “Com quem gostaria de conversar?” (no caso de o cliente estar procurando um dos profissionais).

1.1.3 Apresentar as opções de atividades: treinamento personalizado, preparação física funcional (PFF) e ginástica artística (no caso de clientes novos).

1.1.4 Agendar uma visita para maiores informações. Para as aulas de ginástica artística, será possível agendar uma aula experimental. Utilizar agenda para tal procedimento.

1.1.5 Para os cursos de PFF e treinamento personalizado os valores devem ser apresentados pessoalmente.

1.1.6 Caso o cliente tenha necessidade de conversar pessoalmente com o profissional responsável pelo curso e este não esteja disponível para atender no momento da ligação, proceder com as seguintes perguntas:

1.1.6.1 “Gostaria de deixar seu contato para o [profissional] entrar em contato com você?”;

1.1.6.2 “Qual o melhor meio? Telefone fixo, celular, WhatsApp?”;

1.1.6.3 “Qual o melhor horário?”

1.1.7 Todas as informações do atendimento deverão ser anotadas na agenda e em local acessível a todos os que se relacionem com a situação.

1.2 Atendimento feito pessoalmente

1.2.1 Iniciar o atendimento com as frases:

1.2.1.1 “Bom dia”, “boa tarde” ou “boa noite”;

1.2.1.2 “Meu nome é [apresentação pessoal], e o seu?”;

1.2.1.3 “Seja bem-vindo ao [nome do estabelecimento]. Como posso te ajudar?”

1.2.2 Verificar interesse e perguntar como conheceu o estabelecimento, anotando as respostas na folha de visitantes (caso os professores estejam

em aula, deixar o próprio cliente preencher as informações na ficha e pedir para que aguarde cinco minutos) e oferecendo água e café.

1.2.3 Para os adultos, apresentar informações de treinos – de treinamento personalizado e PFF, sempre nessa ordem –, destacando sempre ao início da conversa a metodologia e o enfoque na individualização de treinos.

1.2.4 As últimas coisas a serem apresentadas serão os valores, planos e a taxa de matrícula. Apresentar os valores dos planos do mais caro para o mais barato.

1.2.4.1 Destacar que, dependendo da triagem, o atendimento só será possível no “treinamento personalizado”, principalmente no caso de intervenções em nível terciário de saúde, ou secundário, dependendo das características.

1.2.5 Havendo interesse, deverá ser efetuado o preenchimento da ficha cadastral e já solicitado o atestado médico.

1.2.6 A primeira sessão de treinamento só será agendada após anamnese, pagamento da taxa de matrícula e liberação médica para os casos secundário e terciário.

2. Controle de pagamentos e mensalidades

As mensalidades estarão devidamente registradas no sistema operacional, situado no computador da recepção; cabe a quem efetuar o recebimento dar baixa no sistema, assim como registrar a modalidade do pagamento. No caso de apresentação de divergência de valores, o responsável pelo recebimento deverá consultar o profissional que efetuou a matrícula e fez o apontamento dos valores, para conferência.

3. Organização e limpeza do local

É de extrema importância manter o estúdio visualmente atrativo. Para isso os materiais deverão estar organizados; sempre que possível, checar estoque de papel higiênico nos banheiros, copos descartáveis, limpeza da cafeteira e organizar os materiais ao final de cada período

de treino. Lembramos ainda que devemos prezar pela manutenção de nossos aparelhos, cuidando para que os alunos não os utilizem de forma indevida.

3.1 Materiais que entrarem em contato com a pele dos alunos, como caneleiras, deverão ser limpos imediatamente após o uso.

3.2 A toalha é material pessoal para uso durante as sessões, cabendo aos profissionais estimular a prática com os alunos. Porém, caso o aluno esqueça a toalha, deixaremos disponíveis algumas unidades. Estas poderão ser emprestadas para todos os alunos, porém haverá custo de R\$ 1,00 para a taxa de limpeza caso isso seja recorrente.

3.3 No período do verão, deve-se realizar uma breve dedetização do ambiente. Para tanto, antes do início dos treinos, uma pequena quantidade de inseticida deve ser borrifada nos pontos de ocorrência de mosquitos. A quantidade deve ser pequena, e logo após a aplicação os climatizadores devem ser ligados para que não fique cheiro e para que o produto não provoque possíveis problemas respiratórios. Observação: foi verificada a possibilidade de fazer uma dedetização do ambiente com empresa especializada, mas fomos informados de que essa ação não tem validade contra mosquitos; portanto buscamos prevenir a ocorrência de dengue, chikungunya e outras doenças causadas por mosquitos por meio do uso de inseticida.

4. Horários e turmas de treino

Devemos prezar pelo controle de horários e treinos:

4.1 Os profissionais deverão preencher a lista de chamada para controle interno.

4.2 Chegar com antecedência de dez a cinco minutos antes dos alunos para preparar o espaço para recebê-los.

4.3 Nos programas de grupo, prezar pelos horários de treinos, controlando alunos “mais acelerados” e alunos “mais lentos”.

4.3.1 Em casos de alunos com atrasos em excesso (acima de 15 minutos), sua rotina de treino poderá ser reduzida caso prejudiquem outros alunos.

4.4 Prezar por manter os alunos em suas respectivas turmas. Casos de mudança de horário deverão ser consultados antecipadamente com o profissional responsável pela turma, aguardando as devidas autorizações.

4.5 Alunos que chegarem antes do horário ou atrasarem ficarão em segundo plano; eles deverão ser bem atendidos, no entanto deve-se priorizar os alunos regulares do horário programado, com exceções feitas para os alunos de treinamento personalizado.

5. Protocolo de atendimento para treinos

5.1 Chegada do aluno

5.1.1 Frases padrão de checagem:

5.1.1.1 “Bom dia”, “boa tarde” ou “boa noite”;

5.1.1.2 “Como você está?”;

5.1.1.3 “Ficou com alguma dor?”;

5.1.1.4 “Alguma informação ou queixa?”;

5.1.1.5 Verificar a massa corporal (peso);

5.1.1.6 Verificar marcador fisiológico (frequência cardíaca e/ou pressão arterial para casos de maior atenção e esporadicamente em alunos que não apresentam riscos).

5.2 Iniciando o treino: apresentar a escala de percepção de recuperação ao cliente. A escala deve ser branca e sem destaques nos itens para não comprometer sua avaliação. Com base na resposta do cliente, deve-se seguir os seguintes procedimentos:

5.2.1 Recuperação < 3: diminuir carga ou não promover ajustes;

5.2.2 Recuperação > 4 e < 6: manter programa normalmente;

5.2.3 Recuperação > 7: ideal para promover ajustes e aumentos.

5.3 Acompanhamento durante as sessões de treinamento: visando a qualidade e principalmente a segurança na execução de exercícios, no

caso do PFF, em que mais de um aluno pode estar treinando concomitantemente, o profissional deverá se ater aos maiores riscos para a integridade dos clientes. Nesse sentido, deverá seguir uma escala de prioridades no auxílio:

- a. Alunos novos;
- b. Treino novo;
- c. Exercícios com barra livre sobre a cabeça;
- d. Exercícios de agachamento e afundo;
- e. Exercícios com sobrecarga lombar, por exemplo: terra, caneleiras (glúteos).
- f. Casos de alunos em alongamento passivo. Verificar se outros alunos não estão necessitando de auxílio em uma das prioridades acima (por esse motivo devemos orientar muito bem os alunos novos em relação aos exercícios de alongamentos pós-treino, para que sejam mais independentes para realizá-los sem supervisão).

5.4 Quando houver alguém executando exercícios de levantamento de peso olímpico (LPO) ou de cargas muito altas na área de peso livre, outros alunos deverão ser acomodados a uma distância segura – a cerca de 1,5 m, no mínimo – para evitar acidentes.

5.5 Finalizando treinos: ao finalizar o atendimento do cliente, os procedimentos a serem realizados são:

- 5.5.1 Higienizar material;
- 5.5.2 Verificar carga (percepção subjetiva do esforço – PSE);
- 5.5.3 Verificar massa corporal;

5.5.4 Verificar impressões do treinamento:

- 5.5.4.1 “Alguma queixa?”;
- 5.5.4.2 “Foi tudo bem?”;
- 5.5.4.3 “Adaptou-se a este programa?”;
- 5.5.4.4 “Gostou deste treinamento?”;

5.5.5 Despedida: utilizar as frases-chave:

- 5.5.5.1 “Bom dia”, “boa tarde” ou “boa noite”, “bom descanso” ou “até a próxima aula”.

6. Procedimentos relacionados a dores e socorros

6.1 Para queixas como cefaleia, náuseas e/ou tontura antes do treino, os procedimentos são:

6.1.1 Primeiramente, diagnosticar a situação do cliente:

6.1.1.1 Verificar a frequência cardíaca;

6.1.1.2 Verificar a pressão arterial;

6.1.1.3 Verificar sinais físicos: sudoreses, rubor, aspecto cianótico, tremores, desorientação, entre outros;

6.1.1.4 Verificar a percepção subjetiva da recuperação (PSR);

6.1.1.5 Verificar anamnese e identificar se o aluno:

- a. Tem alergia ou intolerância a algo e quais são os sintomas;
- b. Toma medicamento de forma contínua e quais sintomas apresenta se este não for tomado adequadamente;
- c. Observar se há alguma indicação de problema ou questão de saúde relatada;

6.1.2 Caso encontre um desses fatores agudos, considerados de risco para o cliente, ou dois ou mais fatores fora da normalidade, adote os seguintes procedimentos:

6.1.2.1 Suspender o aluno do treinamento, orientar que procure ajuda médica e comunicar a alguém da família, nos casos mais agudos;

6.1.2.2 No caso de menores de 18 anos, independentemente do grau dos sinais e dos sintomas, comunicar imediatamente à família e suspender aluno do treinamento;

6.1.2.2 Caso apresente apenas um dos elementos fora da normalidade, aplicar protocolo de flexibilidade, aeróbio leve ou extremamente leve, e monitorar os sinais fisiológicos.

6.2 Em casos de dores agudas no peito, na cabeça ou em membros superiores (dores irradiadas), e de crises respiratórias agudas que ocorram durante a sessão de treinamento, proceder do seguinte modo:

6.2.1 Entrar em contato com o serviço de urgência (Samu);

6.2.2 Se necessário, promover a segurança do local onde o aluno se encontra;

- 6.2.3 Promover a segurança do cliente enfermo e dos demais;
- 6.2.4 Se necessário, realizar procedimentos de reanimação cardiopulmonar (RCP) caso não haja um médico ou outro profissional de saúde com mais experiência em atendimento de urgência presente;
- 6.2.5 Comunicar à família o ocorrido;
- 6.2.6 Oferecer assistência logística e apoio até que o quadro seja revertido ou que algum responsável familiar esteja presente e ciente do ocorrido;
- 6.2.7 Descrever pontualmente todos os procedimentos realizados no prontuário do cliente;
- 6.2.8 Verificar a evolução do aluno após socorro médico.

6.3 Em casos de lesões ortopédicas:

- 6.3.1 Promover analgesia imediata com gelo; nunca ultrapassar 20 minutos; observar se é trajeto de nervos ou órgãos (nesse caso, promover analgesia com cuidado e com menor intensidade);
- 6.3.2 Verificar a gravidade da lesão e, caso necessário, encaminhar ao médico;
- 6.3.3 Em caso de lesões agudas, entrar em contato com serviço de emergência;
- 6.3.4 Comunicar a um familiar e promover assistência até que um familiar tenha contato com o caso;
- 6.3.5 Descrever pontualmente todos os procedimentos realizados no prontuário do cliente;
- 6.3.6 Verificar a evolução do aluno após socorro médico.

6.4 Em casos de cortes e lacerações:

- 6.4.1 Colocar o cliente sentado;
- 6.4.2 Entregar ao cliente toalha, toalha de papel, gaze ou material devidamente higienizado para que o próprio aluno promova a assepsia do local;
- 6.4.3 No caso de o cliente estar impossibilitado de realizar o processo de assepsia, o profissional deverá, em primeiro lugar, colocar luvas cirúrgicas contidas no kit de socorros de urgência e depois realizar o processo;
- 6.4.4 No caso de sangramentos agudos, promover pressão no local com material devidamente limpo;

6.4.5 Caso se identifique a necessidade de pontos ou socorros médicos, chamar o serviço de urgência após pressionar o local; caso haja mais de um profissional presente, o processo deve ser concomitante;

6.4.6 Comunicar à família;

6.4.7 Dar assistência até que o aluno consiga ter autonomia ou esteja sob cuidado de algum familiar;

6.4.8 Verificar a evolução do aluno após o socorro.

7. *Triagem e avaliação*

7.1 Todo cliente que manifeste interesse em iniciar um programa de atividades deverá passar por um processo de triagem:

7.1.1 Identificar como o cliente conheceu nosso trabalho:

7.1.1.1 Por indicação de outro cliente;

7.1.1.2 Por indicação de outro profissional;

a. verificar o motivo da indicação;

b. verificar se há documentos auxiliares;

c. verificar e tentar estabelecer uma linha de contato com o profissional que fez a indicação para discussão do caso e para traçar uma linha de conduta;

7.1.1.3 Por meio de rede social, propaganda ou de outra via;

7.1.2 Identificar o principal objetivo do cliente com o programa:

7.1.2.1 Esportivo;

7.1.2.2 Estético;

7.1.2.3 Saúde;

7.1.2.4 Testes ou avaliações;

7.1.2.5 Promoção de uma vida com qualidade;

7.1.3 Identificar o nível de intervenção em que o cliente se encontra por meio da triagem inicial. Para tanto, deverá ser aplicado na entrevista o questionário de pronto atendimento para a atividade física (Q-PAF) e anamnese padrão. O avaliador deverá, após a coleta de informações, classificar o indivíduo em relação aos níveis de risco previstos pelo American College of Sports Medicine (2006) e, de posse de todas as informações, buscar classificar o indivíduo nos níveis de intervenção na

saúde. Documentos auxiliares, como recomendações médicas, prontuários, laudos e comunicação com outros profissionais, devem ser levados em conta. Os níveis de intervenção serão:

7.1.3.1 Intervenção primária: quando o indivíduo não apresenta nenhuma doença ou perda funcional diagnosticada, tendo o processo de treinamento a intenção de prevenir o surgimento de doenças, principalmente relacionadas aos aspectos hipocinéticos;

7.1.3.2 Intervenção secundária: quando o indivíduo apresenta histórico de doença ou perda de funcionalidade prévia diagnosticada por equipe médica, porém está autorizado a frequentar um programa de atividades físicas orientado, tendo o processo de treinamento o objetivo de reduzir a evolução ou duração do quadro e prevenir a ocorrência de novos casos;

7.1.3.3 Intervenção terciária: quando o indivíduo apresenta quadro de saúde comprometido por doença diagnosticada com comprometimento funcional crônico, tendo o processo de treinamento o objetivo de reduzir ao mínimo as deficiências funcionais consecutivas da doença já existente, auxiliando o indivíduo a permanecer ou retornar à vida social, potencializando as capacidades remanescentes.

7.2 Após o cliente apresentar quais são seus objetivos com o programa de treinamento, buscar indicar as avaliações mais apropriadas:

7.2.1 Composição corporal: indicado para todos os indivíduos;

7.2.2 Avaliação de força: indicado para indivíduos com objetivos esportivos;

7.2.3 Teste incremental em esteira: indicado para indivíduos com objetivos esportivos em atividades onde o componente corrida seja importante;

7.2.4 Sentar e alcançar: indicado para todos os indivíduos;

7.2.5 Testes funcionais: indicados para todos os indivíduos, mas principalmente para os envolvidos em atividade esportiva ou que apresentem desequilíbrio muscular;

7.2.6 Testes específicos: quando algum cliente demandar uma modalidade ou testes de avaliação física para fins seletivos, isso deverá ser pesquisado e desenvolvido no programa;

7.2.7 Testes externos: quando no momento da triagem for identificada a necessidade de proceder com testes que sejam pertinentes a outros profissionais, estes deverão ser indicados:

7.2.7.1 Teste de esforço em esteira (consultório médico);

7.2.7.2 Avaliação postural (fisioterapeuta);

7.2.7.3 Avaliação funcional com caráter isocinético (clínica especializada).

7.3 Classificação e determinações oriundas da triagem e avaliação: após avaliação inicial, os clientes deverão ser triados conforme classificação e indicados para os programas oferecidos, obedecendo a seguinte ordem:

7.3.1 Intervenção terciária: todos os clientes classificados neste nível deverão *obrigatoriamente* iniciar o programa no treinamento personalizado. Tal medida se dá devido à maior capacidade de atenção e de monitoramento dos marcadores fisiológicos e às possibilidades de ajustes pontuais, oferecendo assim uma opção mais segura ao cliente. Quando o aluno estiver associado a fatores de risco e classificado para o nível terciário de intervenção, não há possibilidade de migrar de plano. No caso de o cliente apresentar melhoras em relação aos fatores de risco, diminuindo-os, e conquistar relativa autonomia para o treinamento, há possibilidade de migrar para o PFF; no entanto é recomendável permanecer no *treinamento personalizado*;

7.3.2 Intervenção secundária: todos os clientes classificados neste nível deverão *preferencialmente* iniciar o programa no treinamento personalizado. Tal medida se dá devido à maior capacidade de atenção e monitoramento dos marcadores fisiológicos e às possibilidades de ajustes pontuais, oferecendo assim a opção mais segura ao cliente. No entanto, clientes que apresentem histórico de prática esportiva poderão adentrar no PFF caso os monitoramentos referentes ao diagnóstico prévio sejam simples e possíveis junto a outros alunos. No caso específico de o cliente apresentar melhoras em relação aos fatores de risco, diminuindo-os, e apresentar capacidade mais autônoma para o treinamento, há possibilidade de migrar para o PFF após período de adaptação aos programas de treinamento;

7.3.3 Intervenção primária: todos os clientes deste nível poderão iniciar seu programa pelo PFF, salvo em casos de inexperiência com prática esportiva, dificuldade com horários, dificuldade sociais, esportes que exijam auxílio em ambiente externo ou total do treinador, dificuldade de locomoção, entre outros casos especiais.

7.4 Determinar prazo para novas avaliações: todas as avaliações deverão obedecer a uma cinética sensível ao programa e ao objetivo do cliente. Nesse sentido, deverá ser observado um tempo mínimo de intervalo e um tempo máximo. Embora o cliente deva ser encorajado e conscientizado da importância da avaliação, este não deverá ser constrangido a fazê-la, devendo-se sempre respeitar dois fatores no que tange ao cliente: o primeiro é a sua vontade de ser avaliado, e o segundo é a questão econômica, um vez que, dependendo do programa em que o cliente está inserido, a avaliação gera custo e, portanto, deverá ser solicitada somente mediante necessidade real. Outro aspecto a ser levado em conta é o fato de não se promover avaliações concorrentes, como uma avaliação de composição corporal efetuada por nutricionista e no estúdio. Apenas uma avaliação de um mesmo marcador deverá ser utilizada. Optar sempre por aquela que gerar o melhor custo-benefício para o cliente. Como prazos mínimos e máximos para as avaliações executadas em nossas dependências, temos:

7.4.1 Composição corporal: mínimo de um mês e máximo de um ano;

7.4.2 Avaliação de força: de acordo com periodização no esporte; semestralmente para clientes que não sejam da área esportiva;

7.4.3 Teste incremental em esteira: de acordo com a periodização no esporte;

7.4.4 Sentar e alcançar: mínimo um mês e máximo dois meses;

7.4.5 Teste funcional: mínimo de três meses e máximo de um ano;

7.4.6 Testes específicos: conforme periodização no esporte ou na atividade que o cliente deverá desempenhar.

7.5 A apresentação dos resultados de avaliações de qualquer espécie ao cliente deverá ser sigilosa e em ambiente onde ele possa verificar e ter clareza das informações oferecidas. O profissional deverá se ater aos resultados encontrados e oferecer parâmetros oriundos da literatura e

do próprio indivíduo para contextualizar o resultado. O profissional deve se ater exclusivamente aos aspectos tangíveis da avaliação, mas também buscar contextualizá-la com outros indicadores que permitam ao cliente identificar a evolução de seu programa de treinamento.

7.6 Orientações éticas referentes ao procedimento de avaliação: toda avaliação deverá ser realizada com preparação prévia do ambiente e com estudo referente à sua necessidade. Após a escolha do que avaliar, alguns cuidados devem ser observados:

7.6.1 Orientação sobre a vestimenta adequada para cada teste;

7.6.2 Agendamento prévio para organização do cliente e do profissional;

7.6.3 Atentar a aspectos higiênicos dos aparelhos utilizados;

7.6.4 Em relação a testes físicos e de desempenho:

7.6.4.1 Verificar o estado de saúde imediatamente antes do teste;

7.6.4.2 Verificar o estado de prontidão do cliente para o teste;

7.6.4.3 Verificar a relação ambiente-cliente;

7.6.4.4 Verificar qualquer fator que possa inviabilizar o teste após seu início ou que possa comprometer a integridade do cliente ou a validade do teste.

7.6.5 em relação à composição corporal:

7.6.5.1 Orientar previamente o traje adequado para o teste, sendo bermuda para homens e bermuda mais top para mulheres;

7.6.5.2 Orientar o cliente para utilizar o traje de avaliação somente no local específico da avaliação e somente quando se iniciarem as coletas;

7.6.5.3 Ao terminar as coletas, sinalizar o final do teste, orientando que o cliente recoloca as roupas;

7.6.5.4 No caso de o avaliador ser do sexo oposto ao do avaliado, a avaliação deverá ser conduzida na presença de um terceiro do mesmo sexo do avaliado, preferencialmente da escolha deste. Quando isso não for possível, deverá ocorrer em um momento em que outros clientes estejam nas dependências do estúdio, principalmente sendo do mesmo sexo que o avaliado;

7.6.5.5 No caso de menores de 18 anos, a avaliação deverá ser conduzida preferencialmente na presença do responsável do menor;

quando esta opção for inviável, deverá ser conduzida em momentos em que outras pessoas estejam nas dependências do estúdio.

7.6.6 Ocorrências: qualquer ocorrência considerada fora da conduta normal em uma avaliação deverá ser registrada no prontuário do cliente. No caso de clientes menores de 18 anos, deverá ser imediatamente comunicada ao responsável. Em qualquer situação na qual o avaliador fique desconfortável para executar as avaliações, ou em que considere haver risco à sua integridade ou à do cliente, é recomendado interromper imediatamente a avaliação e solicitar acompanhamento de um familiar do cliente e de um colega profissional.

8. Monitoramento

O monitoramento do treinamento deverá ser executado para todos os clientes envolvidos. Cabe destacar que há monitoramentos que são básicos e aos quais todos os clientes serão submetidos, sendo estes: carga de treinamento externa (descrita no relatório de treino e de uso exclusivo dos profissionais); carga interna de treinamento (monitorada por meio da escala de Borg adaptada por Foster et al. (2001) e apresentada ao cliente ao final de cada sessão); PSR (escala psicométrica apresentada antes do início da sessão de treinamento); dor e ressaca (monitoradas por meio de perguntas e questionamentos e registradas no relatório de treinamento); impressões pessoais do treinamento (monitoradas por meio de perguntas relacionados ao blocos de treinamento e utilizadas para ajustes – dentre elas verificar aspectos como preferências, dificuldades, desafio, motivação, entre outros; massa corporal (por meio de conferência de peso corporal aferido antes do início da sessão); e desidratação (avaliada por meio da conferência do peso corporal no final da sessão, estabelecendo um delta entre o início e final da sessão). Em relação aos casos específicos, os monitoramentos devem ser do seguinte modo:

8.1 Para cliente que esteja em estágio de intervenção primária de saúde, deverá ser identificada qual variável o cliente quer desenvolver; no caso específico de aspectos musculoesqueléticos, monitorar os aspectos relacionados ao equilíbrio do sistema locomotor; o principal ponto a se observar é a relação de força entre agonistas e antagonistas;

8.2 Para cliente que esteja em estágio secundário de intervenção: além dos aspectos supracitados, deverão ser monitorados os aspectos relacionados à doença ou à enfermidade prévia. Nesse caso, para clientes que tenham sido classificados nesse estágio, especificamente:

8.2.1 Se tiverem doenças de ordem cardíaca: deverão constantemente ser monitorados em relação à frequência cardíaca e à pressão arterial;

8.2.2 Para clientes com situações pré e pós-cirúrgicas, problemas na coluna vertebral ou outras questões ortopédicas: monitorar constantemente a ressaca dos treinamentos, as impressões durante a execução, a capacidade de execução, o controle motor e aspectos relacionados a flexibilidade, mobilidade e equilíbrio entre os sistemas;

8.2.3 Em outros casos: identificar os aspectos relacionados ao monitoramento, descrever no prontuário do aluno e no relatório de treino, monitorar e tomar nota da evolução;

8.2.4 Se o cliente tiver capacidade motora comprometida ou reduzida: identificar os aspectos relacionados ao monitoramento, descrever no prontuário do aluno e no relatório de treino, monitorar e tomar nota da evolução, sobretudo em relação às alterações executadas mediante o comprometimento do cliente.

8.3 Para cliente que esteja em estágio terciário de intervenção: nesse caso específico, *todas* as variáveis anteriores devem ser observadas, bem como a obrigatoriedade de checar constantemente frequência cardíaca e pressão arterial. As impressões e percepções do cliente em relação a cada sessão deverão ser levadas em conta, e esse monitoramento é imprescindível para a sua segurança, assim como para promover ajustes nas sessões;

8.4 Para cliente com objetivo esportivo: além dos aspectos básicos para todos os clientes, estes deverão ser monitorados em relação às capacidades físicas inerentes ao esporte para o qual estão se preparando. Porém a dinâmica de desenvolvimento das capacidades físicas está diretamente ligada ao planejamento macro do treinamento (periodização); dessa forma o cliente poderá em determinando momento apresentar perda

funcional em algumas capacidades físicas. No caso específico de clientes que pretendam participar de competições nas quais é exigido alto nível de preparo físico, sinais e sintomas de estresse deverão ser monitorados por meio do questionário Dalda para prevenção de lesões, doenças e para evitar que o cliente apresente um estado de *overtraining*;

8.5 Para cliente com objetivo de provas e avaliações: além dos aspectos básicos, deverá ser monitorada a capacidade de desempenhar a habilidade requerida nas provas e avaliações;

8.6 Para cliente que se encontre em outros casos: os aspectos básicos deverão ser mantidos e um estudo deverá ser executado para estabelecer que outros parâmetros deverão ser monitorados.

9. Planejamento do treinamento

Seguindo como pressuposto a teoria do treinamento esportivo, o planejamento dos treinamentos deve sempre partir de um nível macro para um nível micro, ou seja, tendo o objetivo do cliente como foco e levando em consideração suas avaliações e histórico, o planejamento deverá ter uma perspectiva de longo prazo que deve ser apresentada ao cliente. O planejamento dos blocos (meso) deverá estar em conformidade com este primeiro, porém há de se levar em conta que não é uma estrutura rígida e permite adaptações mediante aspectos como: motivação do cliente, preferência em relação a exercícios e métodos de treinamento, resultado dos monitoramentos e avaliações, mudança na perspectiva e no objetivo do cliente, entre outros. Dentre os princípios do treinamento esportivo a serem respeitados nesse nível estão: individualidade, continuidade e reversibilidade, manutenção, inter-relação entre o volume, a intensidade e a especificidade.

9.1 Planejamento macro (periodização): a organização dos conteúdos é particular para cada caso, mas todos os treinamentos deverão ser baseados em uma sequência metodológica. Todo caso que não seja adequado a essa sequência e que tenha necessidade de ser alterado deve conter elementos que justifiquem tais mudanças, como no caso específico dos esportes e das provas e avaliações. A sequência norteadora da periodização deverá ser:

9.1.1 Adaptação neuromotora: consiste em exercícios que busquem o aumento da força, do controle motor e do equilíbrio muscular. Tal escolha se dá mediante a necessidade de proteger o organismo de cargas mais intensas. Caso o cliente apresente alguma dor prévia, intervenções que possibilitem reduzir ou eliminar essa dor deverão ser prioritárias nessa etapa. Os ajustes de carga serão, em primeira instância, no volume de exercícios e, na segunda instância, na intensidade (peso) da carga. O período de duração será de 3 a 12 semanas;

9.1.2 Adaptação metabólica: de acordo com objetivo do cliente, das condições apresentadas e das avaliações, o cliente é submetido a uma etapa de adaptação metabólica que consiste em exercícios de orientações mais complexas, como circuitos e/ou *bi-sets*, que promovam ajustes no que se refere às faixas de produção de energia. O principal ajuste nesse período é relacionado ao volume de exercícios para os quais se tem uma orientação aeróbia e à intensidade dos exercícios para os quais se tem uma orientação anaeróbia. O período de duração poderá variar de 4 a 16 semanas;

9.1.3 Inversão de orientação ou período de transição: de acordo com a etapa anterior e com o nível de condicionamento do cliente, é feita a opção entre um ou outro; o que determina essa escolha é a capacidade de recuperação apresentada e as impressões que o cliente apresenta:

9.1.3.1 Inversão de orientação: consiste em execução de um bloco de treinamento que seja diferente dos executados na etapa de adaptação metabólica. Por exemplo, se o indivíduo está em blocos de circuitos aeróbios, fará um bloco de força ou potência, ou vice-versa, com duração de 3 a 6 semanas;

9.1.3.2 Transição: no caso de o cliente apresentar baixa capacidade de recuperação ou cargas internas elevadas por mais que quatro semanas, será inserido um período de transição, com duração de 2 a 4 semanas.

9.1.4 Retomada de objetivos: dentro do objetivo do cliente são retomadas as sessões de treinamento que têm orientação específica para seu objetivo, com duração de 4 a 12 semanas;

9.1.5 Alta intensidade: dentro do nível de condicionamento e de avaliações prévias, é executado um bloco com altas demandas energéticas ou

musculares. Porém este bloco só é realizado para os clientes que estejam aptos, com duração de 2 a 4 semanas;

9.1.6 Inversão de orientação ou período de transição;

9.1.7 Individualização: após essa primeira periodização, que permite avaliar as respostas do cliente em relação aos blocos de treinamento, deverá ser executada uma organização particular dos treinamentos.

9.2 Planejamento meso (bloco): cada bloco de treinamento deverá conter elementos que atendam ao objetivo específico do período em que se encontra o cliente, conforme descrito no planejamento macro. No entanto, deverá se ater ao efeito agudo do trabalho e ao efeito crônico, bem como ao efeito somatório das cargas. Nesse caso, quando dois blocos consecutivos forem de mesma orientação, deverão alterar a ordem e a organização dos exercícios, e sobretudo ampliar as possibilidades de movimento para a mesma orientação, respeitando o nível de aptidão e as respostas encontradas no monitoramento. Em cada bloco os instrutores devem ter claro qual parâmetro deve evoluir: peso, quantidade, melhora no tempo, na distância, entre outros. Nesse sentido, o principal princípio do treinamento esportivo dentro de um bloco é a sobrecarga, e entre os blocos é a variabilidade.

9.3 Planejamento micro (sessão de treinamento): cada sessão de treinamento deverá ser previamente organizada pelo instrutor responsável, tornando o tempo de trabalho otimizado para o cliente. Para tanto, o conhecimento antecipado do que o cliente irá realizar é fundamental. No caso do PFF, em que mais de um cliente frequenta o ambiente ao mesmo tempo, o instrutor deve prever qual será o aparelho ou o espaço utilizado para que tenha gestão adequada do ambiente, promovendo uma troca saudável e fluida do treinamento de todos. Portanto, ao organizar uma sessão de treinamento, o instrutor deve se atentar à escala de prioridade:

9.3.1 Segurança: exercícios que tenham risco de lesão devem ser a prioridade no auxílio;

9.3.2 Correção dos exercícios: prezar pelos princípios biomecânicos adequados de cada exercício;

9.3.3 Ajuste de carga;

9.3.4 Controle da pausa;

- 9.3.5 Auxílio em exercícios de volta à calma;
- 9.3.6 Anotações no relatório de treino e monitoramento;
- 9.3.7 Retorno da organização da sala.

10. Cargas

Para carga utilizaremos a seguinte definição: “soma de estímulos efetuados sobre o organismo, que pode ser carga interna ou externa” (MONTEIRO; LOPES, 2009). Nesse sentido, controlar a carga é fundamental para atender aos princípios do treinamento. Dessa forma, estes aspectos da carga deverão ser controlados:

10.1 Controle de carga externa: tal carga deve ser controlada mediante as variáveis quantificáveis, e todas devem ser anotadas no relatório de treino de cada cliente. Para cada bloco, o controle de carga externa pode se alterar de acordo com a orientação do bloco. A prioridade será o controle do volume de trabalho, salvo para blocos em que a intensidade é a prioridade:

- 10.1.1 Total de peso carregado na sessão (*load*);
- 10.1.2 Total da distância percorrida;
- 10.1.3 Tempo total da sessão (para treinamentos com exercícios pré-determinados);
- 10.1.4 Tempo parcial para execução em circuitos;
- 10.1.5 Quantidade total de repetições;
- 10.1.6 Quantidade de repetições por circuito;
- 10.1.7 Repetições e peso de cada exercício;
- 10.1.8 Frequência cardíaca (intensidade do exercício);
- 10.1.9 Peso de cada exercício (intensidade da carga);
- 10.1.10 Velocidade (intensidade nos exercícios de corrida e bicicleta);
- 10.1.11 Tempo de permanência e massa carregada em exercícios isométricos;
- 10.1.11 Pausa entre as séries;
- 10.1.12 Intervalo entre os circuitos.

10.2 Controle de carga interna: o controle de carga interna será efetuado prioritariamente com PSE e PSR. No caso de alunos com fatores de risco ou intervenção terciária, o controle de carga interna será efetuado mediante a frequência cardíaca e pressão arterial;

10.3 Ajuste de carga: o ajuste de carga se dará conforme resposta do cliente perante o treinamento e de acordo com a orientação do bloco. O instrutor deverá se ater ao ajuste prescrito pelo metodólogo dos seguintes aspectos:

10.3.1 Para *testagem inicial*, a prioridade é encontrar a carga de trabalho ideal. Para todos os alunos, será considerada uma carga de trabalho inicial adequada; quando não constarem avaliação ou parâmetros de outros blocos de treino, esta deverá ser a carga em que o aluno conseguir executar a atividade com qualidade e em tempo previsto pelo metodólogo. O instrutor deverá avaliar a carga e, quando necessário, propor alterações:

10.3.1.1 Aumentar a carga do exercício, conforme resposta do aluno, entre 5% e 20% quando o avaliador considerar que a execução foi feita com qualidade e o cliente manifestar conforto; se necessário, promover o mesmo ajuste na série subsequente;

10.3.1.2 Prolongar o tempo de pausa previsto caso o aluno não tenha executado o exercício com qualidade e no tempo indicado, e promover a diminuição da carga prevista;

10.3.1.3 No caso de o cliente conseguir executar o volume proposto, porém com perda de qualidade motora na execução que comprometa a sua integridade e qualidade, o instrutor deverá, no primeiro momento, orientar a correta execução do exercício; caso não seja observada melhora no padrão motor, a carga deverá ser diminuída.

10.3.2 Para alunos de treinamento personalizado, com fatores de risco ou de intervenção terciária: observar os parâmetros fisiológicos e ajustar a carga em no máximo 10% (seja em volume ou intensidade) na sessão, mediante a apresentação de $PSR > 4$;

10.3.3 No caso de alunos com fatores de risco ou intervenção terciária de saúde que apresentem alterações drásticas de frequência cardíaca ou pressão arterial, interromper imediatamente o exercício e, após normalizar os parâmetros fisiológicos, diminuir a carga; a redução deverá ser superior a 20% do proposto e, a partir desta, deve-se buscar a carga ideal;

10.3.4 O ajuste de carga deverá seguir o proposto pelo metodólogo, pois está prevista na orientação do bloco em que o cliente se encontra; no entanto, o instrutor deverá se ater aos seguintes fatores:

10.3.4.1 Dor duradoura: no caso de o cliente apresentar dor articular ou muscular severa, buscar adaptar o exercício ou diminuir a carga; se o mesmo exercício apresentar quadro de dor prolongada por duas sessões seguidas, deverá ser suspenso e isso deverá ser reportado ao metodólogo mediante registro no relatório e por comunicação pessoal;

10.3.4.2 Dor na execução: nenhuma dor articular deverá ser apresentada em exercício. Caso ocorra, o instrutor deve avaliar e corrigir a execução; mas, caso o cliente reporte dor, o exercício deverá ser adaptado ou retirado e isso deve ser comunicado ao metodólogo;

10.3.4.3 Dor muscular severa: suspender o exercício. O instrutor deverá ter a sensibilidade de identificar com o cliente a diferença entre dor e desconforto causado pelos exercícios;

10.3.4.4 PSR = 0: suspensão do treinamento ou atividade de flexibilidade com baixíssima intensidade;

10.3.4.5 PSR entre 1 e 3: ajustes no programa de treinamento, como diminuição do volume ou intensidade. A sugestão é que a diminuição seja de 15% a 50%, dependendo de outros fatores reportados pelo cliente;

10.3.4.6 PSR entre 4 e 6: ajustes previstos pelo metodólogo;

10.3.4.7 PSR > 7: instrutor com autonomia para promover outros ajustes no volume e na intensidade de entre 5% e 10% do total da sessão;

10.3.4.8 PSE > 7: observar a moda do cliente por seis sessões seguidas e não promover ajustes que não estejam previstos;

10.3.4.9 PSE < 3: prever ajuste para a sessão similar na próxima vez que for executar (salvo bloco inicial e clientes com fator de risco e de intervenção terciária);

10.3.4.10 PSE entre 3 e 7: o instrutor deverá seguir os ajustes propostos pelo metodólogo;

10.3.4.11 Ressaca: no caso de o aluno apresentar ressaca mediante um exercício ou programa de exercícios, essa característica deverá ser anotada e monitorada; é esperado que os sintomas desagradáveis, como dor tardia ou ajustes na postura, se minimizem com o passar dos treinamentos; caso isso não ocorra, deverão haver ajustes no programa.

11. Troca de horário e de dia de treinamento

Uma vez que o estúdio atua mediante padrão de atendimento e individualização da prestação do serviço, a troca de horários pode prejudicar sua qualidade. Nesse sentido, deverão ser levados em consideração os seguintes aspectos para se evitar prejuízos:

11.1 Aviso prévio: o aviso prévio não garante a troca, mas permite que a equipe de trabalho verifique a viabilidade da solicitação. Portanto, preferencialmente, devemos orientar que o aluno solicite a alteração de horário ao metodólogo. Quando a solicitação for feita a um instrutor, este deverá consultar o metodólogo antes de responder ao aluno, porém o instrutor tem autonomia de trocar o horário quando isso não comprometer os demais aspectos citados;

11.2 Disponibilidade de horário: o horário solicitado pelo aluno para troca não deverá fazer exceder a quantidade de cinco alunos por instrutor;

11.3 Reposição pós-falta: a reposição pós-falta não está prevista no contrato com o aluno. Porém, se não ferir os demais aspectos, poderá ser realizada no máximo na semana subsequente à sessão perdida;

11.4 Prioridades para troca – no caso de solicitação de troca, a prioridade será para:

11.4.1 Alunos de treinamento personalizado (quando for horário individual, devido a fatores de risco ou intervenção terciária);

11.4.2 Alunos de treinamento personalizado (quando for horário individual);

11.4.3 Alunos de treinamento personalizado (horário dividido);

11.4.4 Alunos de PFF;

11.5 Condições para troca: é condição para troca os aspectos supracitados e a disponibilidade de instrutor e de espaço físico adequado.

12. Comunicação extra lócus

Devido à modernidade, a comunicação com os clientes está facilitada pelas redes sociais. No entanto, profissionalmente, o contato externo deverá ser feito somente via telefone ou WhatsApp e deverá seguir o seguinte padrão:

12.1 Abordagem referente a treinamento: as abordagens referentes aos treinamentos serão executadas prioritariamente na primeira e última semana de cada bloco, sendo a primeira para identificar as sensações e ajustes e a última para verificar as impressões e outros aspectos que possam auxiliar o metodólogo na prescrição dos treinamentos:

12.1.1 Na primeira semana as perguntas padrão deverão ser: “como está sendo o treino novo?”, “ficou com dores?”, “alguma queixa?”;

12.1.2 Na última semana as perguntas padrão serão: “esta é a última semana deste treino. Na semana que vem teremos treino novo. Algum pedido, sugestão ou crítica?”;

12.1.3 No caso de questionamentos ou sugestões que fujam dos objetivos apontados pelo cliente inicialmente, cabe ao metodólogo dialogar e apresentar o que foi programado. Porém, se identificar que os objetivos do cliente mudaram, deverá rever o planejamento macro

12.2 Abordagem referente a monitoramento:

12.2.1 Quando for identificado qualquer aspecto que não esteja previsto pelo metodólogo, como não adaptação aos treinos, dores ou ressaca em demasia por determinado cliente, o metodólogo deverá abordá-lo para investigar as queixas. Se isso prosseguir, deverá reorganizar o programa de treinamento e comunicar as alterações ao cliente;

12.2.2 No caso de clientes que participam de esportes externos ou provas, ferramentas de monitoramento deverão ser utilizadas, além de contato para checar o desenvolvimento do programa de treinamento;

12.3 Abordagem referente a controle de carga (externo à academia): para esse controle, é enviada, de acordo com a necessidade do cliente, uma planilha via WhatsApp, elaborada no Google Forms, que contenha os parâmetros que ele necessite avaliar, permitindo ao metodólogo controle da evolução do programa de treinamento.

13. Eventos

Os eventos executados deverão seguir a metodologia e os pressupostos do estúdio.

13.1 Aspectos metodológicos para elaboração dos eventos: todos os eventos deverão estar de acordo com os princípios profissionais da Educação Física e com seu código de ética. Logo, deverão contemplar a maioria dos clientes de maneira responsável e com o compromisso de oferecer elementos que agreguem saúde e qualidade de vida, buscando motivar e auxiliar o cliente a adotar hábitos saudáveis.

13.2 Eventos oferecidos sem custo para o cliente: é compromisso do estúdio oferecer eventos em que não há custo para o cliente, entre palestras, workshops, capacitações e outros com intuito informativo, e eventos relacionados a atividade física que possibilitem experienciar novas propostas.

13.3 Eventos com custo para o cliente: são eventos em que a participação é facultativa e que são do mesmo caráter do item anterior, porém geram custo de execução para o estúdio.

14. Ambiente

O ambiente de treinamento deverá se atentar a quatro fatores que remetem aos sentidos tato, olfato, audição e visão.

14.1 Tato: a organização da sala e dos aparelhos deverá permitir o livre deslocamento e minimizar riscos de acidentes por esbarrar em elementos dispersos pelo espaço;

14.2 Olfato: todo odor deverá ser minimizado, principalmente os desagradáveis. Entre as estratégias adotadas, deve se utilizar ventiladores, climatizadores e, quando necessário, odorizadores de ambiente;

14.3 Audição: o estúdio deverá cuidar para não produzir poluição auditiva para os clientes, como sons concorrentes de televisão e aparelho de som. Deverá identificar aparelhos que estejam produzindo sons inadequados ao seu funcionamento; a música deverá estar em uma altura que permita aos alunos conversar em tom de voz normal, assim como que os instrutores se comuniquem de maneira natural, no tom de voz.

14.3.1 Em caso de eventos ou situações especiais em que o som deve ser aumentado, deve-se atentar para que este não esteja incomodando outros clientes;

14.3.2 No caso de clientes de treinamento personalizado que treinem em momentos em que não há outras atividades no estúdio, fica sob seu controle as opções de música, TV ou outros, assim como o volume que desejarem, desde que não ofereça risco a saúde auditiva do instrutor;

14.4 Visão: nesse caso, deve-se atentar para a organização do espaço para não atrapalhar o bom funcionamento do estúdio, bem como não reforçar padrões de beleza, ou seja, não fomentar a corpolatria;

14.4.1 Quanto aos trajes, prioritariamente os instrutores deverão se apresentar com a camiseta do estúdio para o trabalho, assim como prezar para que as outras peças de roupa estejam adequadas a um ambiente público;

14.4.2 No caso de clientes que queiram treinar com trajes reduzidos, por exemplo, homem sem camiseta ou mulher com top, cabe o instrutor verificar se o momento é oportuno ou não, principalmente se houver outras pessoas treinando no mesmo horário, desde que não haja constrangimento de nenhuma das partes. Quando houver crianças na sala, tal questão deverá ser verificada com maior cuidado.

15. Padronização de termos

- a. *Aquecimento*: rotinas utilizadas no início da sessão do treinamento para preparar o corpo para a parte principal da atividade;

- b. *Alongamento*: exercícios utilizados com objetivo de melhorar a capacidade de flexibilidade, ou utilizados como volta à calma após a sessão de treinamento;
- c. *Avaliação*: rotina utilizada para diagnosticar ou verificar a evolução do estado do cliente, seja esta antropométrica ou funcional;
- d. *Bi-set*: rotina de exercícios localizados que combina dois exercícios subsequentes;
- e. *Carga*: refere-se a qualquer meio utilizado para executar o treinamento; no caso dos exercícios de força, é considerado o peso dos aparelhos; no caso do treinamento aeróbico, a distância percorrida ou tempo;
- f. *Carga da sessão*: refere-se à PSE, monitorada por meio da escala de Borg adaptada por Foster et al. (2001); é aplicada ao final do treinamento;
- g. *Circuito*: exercícios conjugados, no mínimo três, antes de uma pausa ou intervalo. Caracteriza todas as possibilidades de conjugação de exercícios;
- h. *Cluster*: método de treino conjugado, combinando um mesmo exercício com alta carga, poucas repetições (de uma a cinco) e pausa curta, por exemplo, de 10 a 20 segundos, seguido de um intervalo com maior amplitude;
- i. *Core*: refere-se à região central do corpo (abdominal, lombar, região do quadril e assoalho pélvico);
- j. *Flexibilidade*: capacidade física; não confundir com o exercício de “alongamento” utilizado para o desenvolvimento dessa capacidade;
- k. *Flexibilidade dinâmica*: utilizar o termo quando os exercícios consistirem em alongamentos com movimento e não estáticos;
- l. *Força*: capacidade física; termo utilizado para descrever os exercícios em que o indivíduo deve vencer ou tentar vencer uma resistência externa;
- m. *Funcional*: deve ser utilizado como sinônimo de função, ou seja, de melhorar a capacidade de executar algo; não utilizar como sinônimo de treinamento;
- n. *Hipertrofia*: termo utilizado para sinalizar ao cliente que o treinamento objetiva o aumento da massa muscular; não confundir com “treino de hipertrofia”, mas entendê-la como uma consequência possível de determinadas organizações do treinamento;
- o. *Instrutor*: profissional de Educação Física responsável por ministrar o treino;

- p. *LPO*: levantamento de peso olímpico; termo utilizado para todos os exercícios de potência com barra de levantamento, completos ou educativos;
- q. *Meta pessoal*: método de treinamento em que, após o aquecimento, é sinalizado ao cliente o total de exercícios a ser executado; caracteriza-se principalmente pela liberdade de escolha do cliente da ordem e da quantidade de execução de cada exercício do treino. No caso de alunos iniciantes ou que não vivenciaram o método, cabe ao profissional auxiliar nas primeiras sessões para possibilitar a familiarização e o entendimento da meta;
- r. *Metodólogo*: profissional de Educação Física responsável por elaborar a metodologia utilizada e prescrever os treinos;
- s. *Mobilidade*: termo utilizado tanto para se referir à capacidade de articulação se mover funcionalmente quanto para exercícios que contemplam essa característica;
- t. *Pausa*: caracterizada pelo tempo entre a execução de uma série de exercícios e outra, podendo ser passiva (com descanso total), ativa (quando conjugada com outro exercício) ou livre (quando envolvida em treino de metas pessoais);
- u. *Pirâmide*: sistema de organização dos exercícios no qual há um aumento (crescente) ou uma diminuição (decrecente) do número de repetições em uma série de exercícios;
- v. *Potência*: utilizada para se referir a exercícios em que os componentes força e velocidade estejam envolvidos, ou quando se tratar de potência anaeróbia com exercícios próximos ao VO₂ máximo;
- w. *Prontuário*: relatório individual de cada cliente no qual devem ser registrados todos os acontecimentos pertinentes e a evolução do quadro do aluno;
- x. *Relatório de treino*: refere-se ao documento, a que somente os treinadores têm acesso, no qual são descritas as rotinas, cargas, pausas e a evolução do cliente durante o bloco de treinamento em que ele se encontra; nunca usar o termo “ficha de treino”, comum em academias, pois o relatório é de uso exclusivo do treinador para monitorar o trabalho e efetuar anotações que julgar pertinentes;
- y. *Resistência*: capacidade psicofísica de suportar a fadiga, também utilizada para caracterizar os treinamentos ou exercícios com essa orientação;

- z. *Resistência de força*: igual ao item anterior, porém referente especificamente a exercícios em que o componente localizado (periférico) seja sobressalente ao componente metabólico (central);
- aa. *Ressaca*: efeito da carga de treinamento nos dias seguintes ao treino;
- bb. *Série simples*: bloco de treinamento que contenha séries de um único exercício sem se conjugar ou compor com outros, executando a troca somente quando encerradas todas as séries do exercício iniciado;
- cc. *Transição*: bloco de treinamento composto basicamente por exercícios de baixa intensidade, prioritariamente com exercícios de mobilidade e alongamentos, situado após um bloco de treinamento de alta intensidade ou após competição alvo para clientes com objetivos esportivos;
- dd. *Treino*: refere-se à sessão em que o cliente encontra-se sob cuidado dos instrutores e monitores do estúdio.

Contextualizações

Ao confeccionar o POP, buscamos elementos que permitam oferecer excelência e que garantam ao cliente o controle de qualidade das ações no que tange à prestação de serviços. Outros elementos são utilizados no intuito de fiscalizar e monitorar a atuação profissional, dentre os quais há a constante checagem individual sobre os programas, bem como checagens periódicas de percepção da clientela em relação ao atendimento.

Para isso utilizamos questionários semiestruturados aplicados aos clientes, nos quais fazemos uma checagem qualitativa e quantitativa da opinião destes. Tal questionário é desenvolvido e adaptado conforme demanda, ou seja, quando temos a intenção de checar todo o processo ou de checar um evento ou produto novo oferecido. Para tanto, as questões são elaboradas basicamente de três maneiras, sendo a primeira com uma escala de um (plenamente insatisfatório) a cinco (plenamente satisfatório), na qual intencionamos verificar a satisfação do cliente para com um item. Outro modelo de questão que utilizamos é o de múltipla escolha, sendo este utilizado para checar tendências e preferências em relação a algum tema. Por último, temos questões abertas para elementos que não podemos prever, para quando pretendemos verificar ou implementar algo novo.

Dessa forma, para que as respostas sejam sensíveis e realistas, ou seja, para que o instrumento de fato cumpra seu papel, buscamos tornar o seu preenchimento atrativo e prático. Logo utilizamos da ferramenta Google Forms para a montagem dos questionários e os enviamos para o celular do cliente. Outro ponto que asseguramos é a confidencialidade e o anonimato do cliente, sendo facultativa a identificação. Tal providência é tomada pois entendemos que, pela relação próxima que o cliente tem com os instrutores, muitas vezes o aluno se inibe para apontar pontos em que podemos melhorar por não querer prejudicar essa relação pessoal. Como são justamente estes os pontos de ajuste que queremos identificar, precisamos adotar estratégias que assegurem que o cliente os aponte.

Entre os pontos referentes ao POP, o principal objetivo é respeitar os princípios do treinamento esportivo, meio da prática de exercícios físicos, priorizando o bem-estar integral, físico e mental, promovendo um atendimento de alta qualidade, agradável e comprometido com os objetivos individuais, sem nunca ferir os princípios éticos da profissão.

PROCEDIMENTOS DE TRABALHO NA GINÁSTICA ARTÍSTICA

A escolha do trabalho com a modalidade ginástica artística em âmbito não competitivo se justifica por inúmeros fatores observados e estudados na aprendizagem da modalidade, em que os benefícios da prática são observados no desenvolvimento motor, social e cognitivo dos alunos/clientes. Destacamos que o formato das ações apresentadas neste livro carrega fundamentos de estudos, pesquisas e teorias que abordam a modalidade, associados às intervenções adquiridas com a experiência da prática, o que, na ótica de Tardif (2000), pode ser considerado como a construção de um saber experiencial. Dessa forma, fundamentamos todos os pressupostos para uma aplicação digna de um profissional de Educação Física responsável por sua intervenção na experiência de jovens e crianças em sua vivência esportiva.

Para ir ao encontro dos princípios esperados no exercício da profissão, conforme retratados no livro de *Recomendações sobre condutas e procedimentos do profissional de Educação Física na atenção básica à saúde* (CONFEEF, 2010), cabe a nós, profissionais de Educação Física, alinhar o conceito do trabalho específico ao comprometimento com o desenvolvimento motor, intelectual e cultural (CONFEEF, 2010, 2015). Assim sendo, estruturamos procedimentos profissionais e pedagógicos que nos permitiram padronizar a intervenção na modalidade esportiva, avaliar, monitorar e promover ajustes no programa de treinamento dos alunos, tornando a ginástica artística um instrumento definitivo

na promoção da saúde e de uma vida com qualidade no que tange aos hábitos associados à prática esportiva.

Desta forma, para elaborar estes procedimentos profissionais e pedagógicos, nos apoiamos nos seguintes conceitos do código de ética dos profissionais de Educação Física da Resolução CONFEEF nº 307/2015 (CONFEEF, 2015):

Art. 4º - O exercício profissional em Educação Física pautar-se-á pelos seguintes princípios:

I – o respeito à vida, à dignidade, à integridade e aos direitos do indivíduo;

II – a responsabilidade social;

III – a ausência de discriminação ou preconceito de qualquer natureza;

IV – o respeito à ética nas diversas atividades profissionais;

V – a valorização da identidade profissional no campo das atividades físicas, esportivas e similares;

VI – a sustentabilidade do meio ambiente;

VII – a prestação, sempre, do melhor serviço a um número cada vez maior de pessoas, como competência, responsabilidade e honestidade;

VIII – a atuação dentro das especificidades do seu campo e área do conhecimento, no sentido da educação e desenvolvimento das potencialidades humanas, daquelas aos quais presta serviço.

Para tanto, o trabalho se fundamenta em uma macroestrutura que apresenta cinco pilares concernentes aos seus procedimentos, sendo eles:

- Promoção da saúde enquanto foco;
- Processo pedagógico periodizado;
- Individualização do processo de ensino-aprendizagem-treinamento;
- Avaliações e monitoramento:
 - Antropométricos;
 - Motores;

- Técnicos;
- Socioemocionais;
- Promoção e participação em eventos de diferentes esferas;
- Procedimentos técnicos.

Metodologia voltada à promoção de saúde

Dentro das diversas possibilidades de prática esportiva, a escolha de uma modalidade olímpica sempre irá remeter a um modelo de treinamento voltado ao alto rendimento, o que implica elevada quantidade de horas de treino por semana, execuções performáticas e, como rege o senso comum, coloca o esporte de rendimento como um vilão no que tange às questões relacionadas à saúde, estereotipando o esporte competitivo como algo que faz mal à saúde. Nesse contexto, a prática da ginástica artística, antiga ginástica olímpica, ainda carrega muitos mitos e muitos preconceitos em relação aos seus benefícios e malefícios para o praticante.

Um dos maiores equívocos é resumir a modalidade a competições olímpicas ou à prática esportiva voltada ao alto rendimento. A ginástica artística pode e deve ser utilizada como meio de desenvolvimento físico e social de crianças e jovens. Pensando nisso e acreditando em um trabalho com a modalidade voltado para os seus benefícios, optamos por desenvolver procedimentos com os quais a prática dessa modalidade caminhe ao encontro do trabalho responsável que é preconizado pelo profissional de Educação Física (CONFEE, 2002, 2015).

Citando Barbanti (2005, p. 3), “é incorreto pensar que todas as crianças e jovens que se dedicam ao esporte irão atingir altos níveis de rendimentos”, mas a maioria irá se beneficiar de sua participação. Exatamente por esse motivo a modalidade deve ser estudada e trabalhada de forma correta, para que assim possa proporcionar saúde de forma prazerosa aos seus praticantes, deixando a cobrança excessiva voltada à performance para o momento e para as pessoas a quem esta se destina, pois a cobrança e os excessos fora de contexto podem tornar a experiência esportiva negativa.

Conquanto a prática de ginástica artística tomasse como objetivo a vida saudável, isso evitaria focar unicamente em alcançar um alto rendimento, como se este fosse a única finalidade da prática.

Ainda utilizando de Barbanti (2005, p. 4), “toda criança tem o direito de não ser campeã”, mas a sociedade tem o dever de educá-las, de proporcionar experiências positivas e de zelar por um crescimento sadio.

Cordovil (2017), em seu estudo, identifica que a experiência motora é fundamental para que as crianças aprendam a lidar com os riscos. Porém, nas últimas gerações, os pais têm diminuído essa liberdade de ação de seus filhos, aumentando uma conduta controladora em excesso sobre eles. A autora (CORDOVIL, 2017) esclarece que, para que crianças desenvolvam sua competência motora, elas têm de ter oportunidade e liberdade para “experimentar o mundo”, um caminho similar ao proposto em nossa metodologia na experiência vivenciada com a prática da ginástica artística.

Para fazer um alinhamento desta metodologia, podemos voltar o olhar para os parâmetros da oferta do esporte de forma democrática. A legislação, segundo a Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998 (BRASIL, 1998), reconhece o esporte nas seguintes manifestações: “I – Esporte Educacional, II – Esporte de participação e III – Esporte de rendimento”. Dentro desses apontamentos, nossa linha de trabalho está voltada ao “esporte de participação”, que compreende as modalidades esportivas praticadas de modo voluntário, com finalidade de contribuição para promoção da saúde, integração social, educação e prevenção do meio ambiente (TUBINO, 2010).

Ayoub (2003) aponta que para aprender ginástica artística é preciso estudar, vivenciar, conhecer, compreender, perceber, confrontar, interpretar, problematizar, compartilhar, aprender as inúmeras interpretações da modalidade e, com base nesse aprendizado, criar novas possibilidades de expressões gímnicas. Essa forma de enxergar a ginástica corresponde à nossa perspectiva em relação à modalidade. Outros autores corroboram essa visão quando reconhecem os benefícios da modalidade na esfera da saúde, ligando também a aprendizagem motora à formação do caráter e da personalidade e apontando que os movimentos gímnicos apresentam um papel de grande importância no domínio corporal, agindo como facilitadores no desenvolvimento de capacidades físicas, melhorando a aptidão e até mesmo prevenindo algumas dificuldades de aprendizagem (NUNOMURA, 1998a, 1998b).

Em vista disso, assumimos uma postura na qual o principal objetivo do trabalho é alcançar benefícios para todos os clientes, respeitando suas individualidades, observando as necessidades e dificuldades de cada um, de modo que cada etapa do processo de ensino-aprendizagem-treino seja tratada com igualdade e com a devida importância. Dessa forma, destacamos que todo o planejamento desenvolvido pode sofrer ajustes de acordo com as necessidades de cada sujeito, tendo em mente que o processo pedagógico varia e se adapta às necessidades da prática, uma vez que a aprendizagem ocorre de maneira específica para cada um. Isso não significa que as seções de treinos precisam ser realizadas de maneira individual, porém todo conteúdo abordado tem flexibilidade para sofrer ajustes, se necessário, e cada alteração deve ser estudada buscando adequação a cada caso.

Com base em uma metodologia na qual a individualidade é respeitada e em que a preocupação principal da aplicação da ginástica artística é voltada aos benefícios provenientes da modalidade, dividimos nossa abordagem nos seguintes aspectos:

- *Assimilação de conteúdo de forma individual*: uma atenção especial à aprendizagem e à assimilação de conteúdo técnico, em que muitas vezes pequenos ajustes podem trazer grandes resultados; compreende um auxílio manual diferente para cada pessoa durante o acompanhamento de um elemento técnico, uma variação na atividade em busca de estímulo diferente para determinado indivíduo que apresente facilidade excessiva ou dificuldade excessiva, e até mesmo uma mudança ou um acréscimo de material que possa gerar maior compreensão da tarefa. Não se atém apenas à “execução” do conteúdo, mas sim à experiência motora que a “vivência” desse conteúdo trará ao praticante.
- *Assimilação de benefícios socioafetivos*: um olhar voltado a questões de âmbito social, promovendo experiências de aspectos socioafetivos aos praticantes. Leguet (1987) esclarece que antes mesmo de o indivíduo possuir uma determinada habilidade, ele precisará entrar em contato com o novo, explorar, vivenciar, desfrutar, dar asas à imaginação, e desta forma estará enfrentando o desconhecido com a necessidade de superar suas barreiras. Outro ponto importante é que a ginástica é assistida não passivamente, mas sim apreciada

por um público, e esta vivência de maneira saudável pode auxiliar na formação humana.

- *Assimilação de benefícios psicossociais*: aqui podemos apontar alguns conceitos, que nos auxiliaram na escolha da idade com a qual optamos por trabalhar (de 3 a 15 anos). Erikson (1972) traz três estágios de questões psicossociais que ajudam a subdividir o trabalho por faixas etárias. De 3 a 6 anos: identificação pelo praticante sobre o que é certo ou errado, bom ou mau; ampliação da imaginação e aumento do sentimento de iniciativa. De 6 a 12 anos: período em que a criança identifica sua capacidade de produzir, aprender e criar, com aumento do sentimento de diligência. De 12 a 20 anos: período de identificação do seu “papel no mundo”; inicia seu estágio de sociabilização; momento de confusão de identidade.

Em vista dos aspectos utilizados para fundamentar essa metodologia, foram adotados os seguintes procedimentos estruturais:

1. O objetivo geral do trabalho com a modalidade de ensino-aprendizagem-treinamento é o foco em uma vivência prazerosa e saudável da modalidade;
2. Divisão de turmas baseada nos princípios pedagógicos, biológicos, metodológicos e de gerenciamento de processos de ensino-aprendizagem-treinamento propostos por Greco e Benda (1998), com as devidas adequações e ajustes;
3. Participação facultativa em eventos esportivos (festivais, competições e apresentações). Essas participações ocorrem em eventos da Federação Paulista de Ginástica Artística, da Liga Metropolitana de Ginástica Artística, de clubes, escolas e campeonatos internos.
4. Aplicação de avaliação e monitoramento antropométricos, motores, técnicos e socioemocionais para acompanhar o processo de desenvolvimento dos praticantes e as intervenções causadas pela prática da modalidade.
5. Procedimentos comerciais, com elaboração de procedimentos de atendimento, desde o que diz respeito ao formato do atendimento, à abordagem dos alunos, à abordagem dos pais e/ou responsáveis, ao caminho para resolução de problemas com base em princípios

pré-estabelecidos, até as estratégias comerciais voltadas ao marketing de serviços.

Quadro 1. Proposta de organização esportiva

Idade	Fase	Frequência	Proposta
3 a 6 anos	3 a 6 (fase pré-escolar)	1 ou 2 vezes por semana, com aproximadamente 1h a 1h30 de atividades semanais	Vivências diversificadas de movimentos, em que as crianças constroem seu próprio movimento sem um modelo exato de execução certa ou errada; atividades que estimulam a motricidade.
7 a 9 anos	6 a 12 anos (fase universal)	2 vezes por semana, com aproximadamente 2h de atividades semanais	Com propostas voltadas para habilidades básicas, um maior número de atividades, mais complexas. Dentro desta faixa, optamos por criar subdivisões para um trabalho ainda mais específico (de 7 a 9 e de 11 a 12 anos). Nesta fase, uma grande ferramenta didático-pedagógica utilizada nas seções de treino é o jogo, de forma adequada ao nível de desenvolvimento e de experiência das crianças.
10 a 15 anos	11 a 14 (fase de orientação)	2 a 3 vezes por semana, com aproximadamente 3h a 4h de atividades semanais	Fase em que o conteúdo teórico ganha maior importância dentro da atividade, o processo-ensino-aprendizagem pode ser caracterizado pela “pedagogia das intenções”, segundo Bayer (1986), e se evidencia a iniciação esportiva propriamente dita.

Fonte: Adaptado de Greco e Benda (1998)

Procedimentos pedagógicos do trabalho

Compreende-se como prática pedagógica ações em que o instrutor/treinador observa, administra e orienta fatores relacionados a material, espaço físico, quantidade e aptidão dos alunos em aula. Dessa forma,

Leguët (1987) aponta que muitas vezes nos deparamos com limitações particulares dos alunos/clientes por conta da falta de vivências anteriores ou de estímulos. Por esse motivo, o parâmetro de trabalho que optamos por seguir prioriza a melhoria das aptidões físicas, e não a performance de alto nível. Com tantos fatores de interferência, seguimos uma metodologia de trabalho baseada em conceitos científicos, aliados à sensibilidade do profissional atuante, para criar condições favoráveis à progressão das atividades propostas.

É observado que atividades voltadas à Educação Física auxiliam no processo de desenvolvimento infantil. Hostal (1982) considera que a prática da ginástica visa, de modo geral, a melhora de aspectos relacionados à educação (sociais, afetivos e cognitivos) e que tal atividade ensina a enfrentar, de forma progressiva, de situações mais seguras a situações consideradas mais perigosas, que na verdade são apenas situações não habituais ao aluno.

Utilizando os conceitos de progressões pedagógicas abordados por Nunomura e Tsukamoto (2009), que têm por objetivo proporcionar a vivência dos elementos ginásticos por etapas, inicia-se de elementos mais simples até elementos mais complexos, garantindo a segurança e facilitando a aprendizagem do praticante. O conceito de vivência permite a exploração das possibilidades de movimentos, carregando o repertório motor e cognitivo da criança e do jovem praticante. Porém a aquisição de fundamentos vivenciada em sua plenitude deve ser observada de perto para que a falta de execução técnica não comprometa a segurança dos praticantes.

Outro conceito utilizado em nosso trabalho com a modalidade é apresentado por Russel (2008) em uma proposta para treinadores da Escola Nacional de Ginástica (ENGYM) da Federação de Ginástica de Portugal, com uma filosofia centrada na aprendizagem que consiste em 3 Fs: *fun* (diversão), *fitness* (aptidão física) e *fundamentals* (fundamentos).

- Diversão: a criança deve se divertir para que continue nas aulas; deve ser bem-sucedida na maior parte do tempo para que tenha prazer com a prática da modalidade. Outro recurso utilizado para esse aspecto é o jogo; mesmo dentro da ginástica artística o jogo é um instrumento de trabalho que torna a aprendizagem de novas habilidade divertida e deve ser utilizado como um modo de conduzir a aprendizagem, não como um objetivo final.

- Aptidão física: a melhora da aptidão física está diretamente relacionada à oportunidade de evolução dos fundamentos da modalidade; se o participante desenvolver uma maior aptidão física, consequentemente estará apto a desenvolver fundamentos de forma correta e com maior nível de dificuldade. Dentre os aspectos de aptidão física, deve-se dar ênfase aos seguintes:

Quadro 2. Aspectos de aptidão física

Resistência	Flexibilidade	Agilidade	Percepção espacial
Força	Potência	Equilíbrio	Coordenação

- Fundamentos: são todos os elementos de execução técnica, com padrões de movimento específicos da modalidade. Embora existam outras propostas na literatura que estudam a organização desses fundamentos, utilizamos aqui uma proposta de padrões básicos de movimentos sugerida por Russel e Kinsman (1986), porém nosso objetivo não é esgotar o assunto em questão, mas apenas fundamentar uma linha de treinamento com os seguintes padrões de movimentos básicos da modalidade:
 - Aterrisagens;
 - Descolamentos;
 - Posições estáticas;
 - Rotações;
 - Saltos;
 - Balanços.

Ainda tratando do processo de ensino-aprendizagem-treinamento da modalidade, cabe ressaltar que, buscando aplicações pedagógicas eficientes, foi definida uma cronologia para o desenvolvimento de uma sessão de treino e para a elaboração de um planejamento com conteúdos específicos.

A primeira parte desse processo é a montagem de um planejamento com distribuição lógica e produtiva dos conteúdos necessários para o treinamento da modalidade. Dessa forma, cada sessão de treino aborda um ou mais objetivos principais com conteúdos de trabalho que seguem a seguinte programação:

- *Aquecimento geral*: com conteúdo específico direcionado para os objetivos gerais da aula e elementos de preparo físico direcionados ao conteúdo que será abordado.
- *Parte principal*: nesta serão trabalhos os conteúdos novos, ou de maior grau de dificuldade e importância dentro do objetivo principal da aula. Neste momento será contemplada a execução e a assimilação do conteúdo.
- *Circuitos ou estações de trabalho complementares*: serão realizados circuitos ou estações, em grupos ou individualmente, que complementam o conteúdo principal da aula, com menos ênfase na execução e uma maior necessidade de repetições e explorações para assimilação do conteúdo.
- *Trabalho de flexibilidade*: momento em que serão trabalhados os elementos de flexibilidade, de forma geral ou específica, no período planejado.

Sistemas de avaliação e monitoramento do trabalho

Para falarmos de eficiência e excelência em qualquer modelo de trabalho, seja na venda de produtos ou de serviços, devemos ter em mente que para alcançar metas e objetivos é necessário um longo caminho de trabalho direcionado e verificações periódicas para monitorar e avaliar esse processo.

Por exemplo, para testar a eficiência de um serviço de telemarketing, desenvolveram-se as pesquisas de satisfação a fim de controlar o atendimento; em uma área diferente, como o ramo de produtos alimentícios, as empresas optaram por pesquisas de mercado nas quais verificam se seus produtos atendem à real expectativa de seus clientes. Mas na área da prestação de serviços direcionados especificamente à prática da modalidade esportiva ginástica artística, com um propósito direcionado à promoção de saúde, como avaliar o serviço?

Antes de responder a essa pergunta, é importante compreender o conceito apresentado por Blackwell, Minard e Engel (2008), que definem o comportamento do consumidor como as “atividades com que as pessoas se ocupam quando obtêm, consomem e dispõem de produtos e serviços”. Os autores apontam ainda que não há solução única quando

se trata de métodos eficazes para estudar o comportamento do consumidor, mas classificam tais métodos em três grupos: *observação* (tipo de pesquisa baseado em observar o consumidor em seus padrões e aspectos de consumo), *entrevistas e levantamentos* (pesquisas que abordam questões relacionadas aos serviços e produtos para levantar informações relacionadas ao comportamento do consumidor e aos itens analisados), e *experimentação* (compreende a relação causa e efeito das variáveis dos produtos ou serviços prestados).

Uma consideração significativa que vem se somar ao conceito de avaliação e monitoramento refere-se às vertentes de produtos dentro do marketing esportivo: produto tangível e produto intangível. Verry (1997) define produto tangível como tudo aquilo que pode ser visto, tocado, cheirado, testado e palpado; já produtos intangíveis se valem da expectativa de resultados por parte do comprador, pois não são palpáveis – o cliente almeja um resultado que só poderá ser alcançado com o uso contínuo. Após fixar esses conceitos, fica mais fácil identificar e compreender quais fatores motivam nossos clientes a comprar nosso produto ou serviço.

Dentro dessa realidade voltada à promoção de saúde e bem-estar, entendemos que utilizar apenas uma ferramenta de avaliação seria ineficiente para conhecer as necessidades dos clientes e acompanhar seu processo. Buscando uma abordagem mais eficiente, uma vez que o serviço oferecido configura um produto intangível, torna-se necessário compreender as expectativas dos clientes (alunos e famílias), bem como apresentar dados e parâmetros que tornem a identificação e a compreensão dos avanços no processo pedagógico mais palpáveis. Além disso, ao avaliar os alunos e o processo, os instrutores e treinadores se apropriam de ferramentas que permitem a individualização do processo pedagógico. Dessa forma desenvolvemos procedimentos de avaliação e monitoramento que compreendem cinco conceitos: antropométricos, motores, técnicos, socioemocionais e participação de eventos.

Tais conceitos foram selecionados após estudos sobre as interferências existentes no processo de ensino-aprendizagem-treinamento da modalidade e com a necessidade de nortear o trabalho, buscando atender nossos clientes de forma global. Assim sendo, esses sistemas de avaliação e monitoramento foram inseridos como controle do processo de desenvolvimento da modalidade em um contexto pedagógico de iniciação esportiva.

Foram estabelecidos três momentos para esse monitoramento:

- Avaliação inicial: diz respeito à condição da criança no momento de sua inserção na modalidade;
- Processo: caminho e formato de trabalho direcionado ao processo de uma vivência saudável e produtora na modalidade;
- Reavaliação: mecanismo para checar o progresso e verificar a progressão do indivíduo na modalidade.

A seguir são elucidadas as características da *avaliações iniciais e reavaliações* nesse processo.

Avaliações antropométricas

Segundo o dicionário (ANTROPOMETRIA, [2018?]), antropometria é o estudo das proporções e medidas das diversas partes do corpo; um registro das particularidades físicas dos indivíduos. Para Guedes e Guedes (2003), medidas antropométricas são a técnica desenvolvida para medir e verificar as dimensões corporais, com o objetivo de interpretar os valores obtidos de forma quantitativa e qualitativa. Pensando em nossa linha de trabalho, em que cada indivíduo tem suas particularidades respeitadas, reconhecemos a importância de incluir entre as avaliações realizadas as medidas antropométricas para aumentar nosso conhecimento sobre as particularidades de nossos clientes.

Selecionamos as avaliações antropométricas peso e estatura com o objetivo de acompanhar o desenvolvimento físico dos praticantes durante sua experiência na prática da modalidade. “Peso e estatura são os indicadores mais utilizados para avaliar o crescimento” (KARAM; MEYER, 1997) e esse processo de crescimento é altamente influenciado por diversos fatores, entre eles a atividade física e a prática esportiva. Em seu estudo, os autores mencionam que a prática da atividade física é fundamental para maximizar a massa óssea e desmistificam a ideia de que a ginástica artística é responsável pelo incremento ou pela diminuição da estatura. Eles revelam que estudos atuais mostram com mais clareza que o treino regular de corredores, nadadores e ginastas não afetam o crescimento.

Em consequência desses fatores escolhemos utilizar as medidas peso e estatura, dado que através delas é possível realizar o cálculo de índice de massa corporal (IMC). Essa relação entre peso e estatura é recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para indicar o sobrepeso ou mesmo apontar sinais de desnutrição. Cabe lembrar que nosso intuito é realizar o acompanhamento e monitoramento de nossos alunos; quaisquer irregularidades constatadas são repassadas aos pais e/ou responsáveis, e estes, por sua vez, poderão escolher como proceder.

Avaliações motoras

Motricidade é o conjunto de funções nervosas e musculares que permitem os movimentos voluntários ou automáticos do corpo (MOTRICIDADE, [2018?]). Tendo em vista que a consciência e o controle motor interferem nas ações humanas e principalmente por seus aspectos diretamente relacionados a prática esportiva, a reconhecemos como conteúdo a ser observado e acompanhado no processo de ensino-aprendizagem-treinamento da ginástica artística.

As habilidades motoras são avaliadas, através do *Körperkoordination Test fur Kinder* (KTK). Trata-se de um teste alemão voltado para a detecção de talentos; sendo assim, fez-se necessário um estudo sobre o modelo e sua aplicação para só então empregá-lo com nossa clientela. Organizamos um compilado de informações baseadas em estudos com o protocolo de testes (CARMINATO, 2010; FERREIRA, 2010; UFMG, 2006)

O teste avalia o desenvolvimento da coordenação em crianças com idade escolar e é composto por quatro provas: teste de equilíbrio, saltos monopodais, saltos laterais e transferência de plataforma. Elaboramos um modelo próprio de planilhas baseado no protocolo proposto pelo *Manual de testes: coordenação – KTK* da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG, 2006). Em relação à interpretação dos resultados, apesar de seguir os protocolos de avaliação e enquadramento de resultados, a maior preocupação em nosso caso é utilizar o teste como balizador para verificação da evolução individual, ou seja, apenas a continuidade do teste com as reavaliações periódicas poderá nos dizer mais sobre o processo de acompanhamento de cada jovem ou criança.

Avaliações técnicas

Nesse aspecto, criamos o teste denominado “teste da carteirinha”, em que foram divididos elementos da ginástica artística em diferentes níveis, de acordo com seu grau de dificuldade de aprendizagem e execução. Os elementos ginásticos contidos no teste foram baseados em séries de aparelhos da modalidade em diversos festivais e competições, especialmente em séries de torneios da Federação Paulista de Ginástica e da Liga Intermunicipal de Ginástica Artística. Um ponto estudado na construção desse monitoramento foi a condição de trabalho com crianças e adolescentes em uma vertente socioeducativa. Para que eles tivessem condições de compreender essa progressão, escolhemos uma abordagem sinestésica como forma de identificação dos níveis, através da utilização de cores, assim como se fez nas artes marciais, conforme os Quadros 3 e 4.

Quadro 3. Etapas de nível feminino

Nível 1			
Solo	Trave	Paralela	Salto
1. Postura 2. <i>Passé</i> , sustentando dois segundos 3. Salto galope 4. Cambalhota para frente 5. Vela 6. Elevação de pernas para esquadro 7. Canoinha 8. Estrela utilizando a caixa	9. Andar (frente, lado e costas) 10. <i>Passé</i> , sustentando dois segundos 11. Saída em salto estendido com cadeirinha	12. Sustentar três segundos 13. Suspensão com mãos e pés simultaneamente no barrote	14. Salto grupado na caixa

Nível 2			
Solo	Trave	Paralela	Salto
1. Salto grupado 2. Salto tesoura 3. Burrinho (apoiar mãos no solo e tirar os dois pés ao mesmo tempo do chão) 4. Ponte no solo 5. Vela sem apoiar mãos nas costas 6. Canoinha virando para decúbito ventral 7. Estrela sem apoio de caixa	8. Esquadro, sustentando dois segundos 9. Andar para frente em meia ponta 10. Avião, sustentando dois segundos 11. Saída em salto grupado	12. Sustentação de cinco segundos 13. Apoio facial 14. Saída em arco em dois tempos	15. Salto afastado parando em cima da caixa

Nível 3			
Solo	Trave	Paralela	Salto
1. Avião, sustentando cinco segundos 2. Salto afastado 3. Cambalhota para frente levantando na posição de X 4. Ponte no solo com uma perna elevada 5. Pedagógico de parada de mãos (subir e descer até a posição de parada sem fechar as pernas) 6. Vela e, em seguida, levantar na posição de X 7. Estrela com uma mão 8. <i>Espacate</i> com mãos no chão	9. Avião, sustentando dois segundos (90°) 10. Meio giro sobre dois pés 11. Salto galope 12. Salto troca-troca 13. Saída salto afastado	14. “Oitavinha” com auxílio do professor 15. Cambalhota para frente 16. Saída em arco direto 17. Andar pendurada no barrote alto	18. Salto afastado passando direto na caixa

Nível 4			
Solo	Trave	Paralela	Salto
1. Salto <i>sissone</i> 2. Cambalhota de costas, terminando com pernas afastadas e descendo até a posição de esquadro 3. Parada de mãos finalizando em afundo 4. Descida na ponte 5. Estrela-estrela 6. Rodante com salto estendido	7. Esquadro, sustentando cinco segundos 8. Avião, sustentando cinco segundos (90°) 9. Salto grupado 10. Salto tesoura 11. Meio giro sobre uma perna 12. Saída em rodante	13. Sustentar dez segundos 14. “Oitavinha” sem auxílio do professor 15. Saída de pernas afastadas em dois tempos 16. Balanço no barrote alto	17. Salto afastado direto com pernas estendidas 18. Salto reversão em plano alto com dois colchões

Nível 5			
Solo	Trave (alta)	Paralela	Salto
1. Equilíbrio “Y” 2. Salto cossaco (gato) 3. Rodante salto afastado 4. Ponte para trás com auxílio do professor 5. Reversão para frente com colchão “rolão” 6. Iniciação de oitava à parada no colchão rampa 7. Esquadro sustentando dois segundos 8. Estrela partindo do plano alto 9. <i>Espacate</i> marcando dois segundos	10. Entrada em esquadro (direto) 11. Salto tesoura 12. Salto grupado 13. Parada de mãos (toquinho) 14. Giro 360° em uma perna 15. Saída em reversão com ajuda	16. Balanço de <i>kipe</i> 17. “Oitavinha” na força com auxílio do professor 18. Lançamento de pernas (mínimo 45°) 19. Saída em afastado direto no processo com dois colchões ou com auxílio do professor	20. Salto reversão na caixa com auxílio do professor

Nível 6			
Solo	Trave (alta)	Paralela	Salto
1. Reversão para frente 2. Ponte para trás 3. <i>Flic</i> com ajuda do colchão “rolão” 4. Salto <i>jeté</i> 5. Oitava à parada no colchão rampa 6. Parada à força com auxílio do professor	7. Esquadro com lançamento de pés na trave (entrada) 8. Estrela 9. Saída em reversão	10. Carrinho de <i>kipe</i> 11. “Oitavinha” na força 12. Giro de quadril com auxílio do professor	13. Salto reversão na caixa

Nível 7			
Solo	Trave (alta)	Paralela	Salto
1. Salto pé na cabeça 2. Parada na força com auxílio do colchão 3. Reversão + reversão 4. Rodante <i>flic</i> com ajuda 5. Mortal para frente no processo com ajuda	6. Entrada em salto estendido 7. Salto <i>sissonne</i> 8. Meio giro com perna estendida a 90° 9. Saída em processo de mortal (com colchões para plano alto)	10. <i>Kipe</i> com ajuda da corda 11. “Grupadinho” com salto estendido 12. Saída afastada direto do barrote baixo	13. Salto grupado passando na mesa

Nível 8			
Solo	Trave	Paralela	Salto
1. Salto cortada 2. Giro 360° com perna elevada 3. Estrela sem mãos no trampolim 4. Mortal para frente no processo sozinha 5. Rodante <i>flic</i> sozinha	6. Estrada em esquadro lateral 7. Ponte para trás com ajuda 8. Saída em mortal sozinha	9. <i>Kipe</i> com ajuda 10. “Oitavão”	11. Salto reversão na mesa com ajuda (cai durinha)

Quadro 4. Etapas de nível masculino

Nível 1			
Solo	Argola	Barra fixa	Salto
1. Postura 2. Salto galope 3. Salto grupado 4. Cambalhota para frente 5. Vela 6. Elevação de pernas do esquadro 7. Canoinha 8. Estrela na caixa	9. Sustentar três segundos 10. Apoio facial	11. Sustentar três segundos com perna estendida 12. Fazer morceguinho	13. Entrada no trampolim com salto no colchão em cadeirinha 14. Salto grupado na caixa

Nível 2				
Solo	Argola	Cogumelo	Barra fixa	Salto
1. Chamada estrela 2. Rodante 3. Parada de mãos 4. Salto grupado com uma volta 5. Caída na flexão 6. Esquadro na força 7. Parada de cabeça	8. Puxada de barra na argola 9. Balanço 10. Saída em cambalhota para trás	11. Esquadro aberto e fechado 12. Passagem de pernas andando no solo	13. Puxada na barra 14. “Oitavinha” 15. Saída em arco direta	16. Salto afastado passando na caixa

Nível 3			
Solo	Argola	Barra fixa	Salto
1. Salto tesoura 2. Burrinho 3. Canoinha virando 4. Estrela 5. Meia pirueta	6. Vela 7. Suspensão com esquadro	8. Sustentar cinco segundos 9. Apoio facial 10. Saída em sublançamento em arco	11. Salto afastado parando na caixa

Nível 4				
Solo	Argola	Cogumelo	Barra fixa	Salto
1. Rodante com salto afastado 2. Salto afastado com meia volta 3. Esquadro fechado 4. Vela sem as mãos 5. “Mortalzinho” no colchão gordo 6. Parada rolamento	7. Suspensão, vela e posição carpada	8. Passagem de pernas fechadas em quatro etapas no solo 9. Prancha frontal	10. Balanço de <i>kipe</i> 11. “Oitavinha” na força 12. Giro de quadril 13. Saída em sublançamento afastada	14. Processo pedagógico para salto reversão

Obs.: A procura pela ginástica artística tem sido muito maior do público feminino que do masculino, o que levou a uma maior sistematização para o primeiro.

Porém outros níveis para o masculino estão sendo desenvolvidos.

Avaliações socioemocionais

Neste aspecto o intuito é compreender e avaliar crianças e jovens quanto à sua percepção dos fatores relacionados ao ambiente da prática desportiva. Interessa analisar tanto as respostas às experiências esportivas quanto ao tipo de reação e aos comportamentos gerados nesses tipos de situações.

Embasamos a aplicação do questionário no proposto por Gomes e Cruz (2007), com os devidos ajustes necessários para adequá-lo ao público de trabalho. Dentro desse modelo de questionário, é sugerida uma entrevista que possibilita estabelecer uma relação direta entre entrevistado e entrevistador, criando uma relação mútua de influência na construção do resultado final das informações levantadas. Esse questionário aborda cinco áreas:

- a. Informações pessoais e desportivas: visa recolher informações a respeito do atleta e de sua família, bem como compreender o caminho percorrido pela criança ou jovem na modalidade;
- b. Avaliação do clube, da modalidade e do treinador: visa recolher informações a respeito da percepção do atleta em relação ao técnico e à abordagem da modalidade no local de treino;
- c. Experiência desportiva e percepção de competência: aborda questões de percepção por parte do atleta a respeito do treino e das competições para averiguar se estas situações são percebidas como fonte de prazer ou de estresse;
- d. Percepção de apoio familiar: busca identificar a percepção do atleta acerca do apoio de familiares e amigos em relação à sua prática esportiva, pois muitas vezes o tipo de relação familiar pode determinar reações afetivas e emocionais da criança dentro de sua experiência;
- e. Estresse e percepção de ameaça: este tópico aborda questões relacionadas a fatores fonte ou geradores de estresse, provenientes da prática esportiva.

A seguir, temos o modelo do questionário utilizado com os alunos da modalidade:

Informações do atleta
Nome:
Data de nascimento:
Há quanto tempo pratica ginástica artística (GA)?

Avaliação do clube, da modalidade e do treinador
Porque decidiu treinar GA?
O que mais gosta nos treinos de GA?
O que você menos gosta nos treinos de GA?
O que mais gosta na sua professora de ginástica?
O que você menos gosta na sua professora de ginástica?
Você gosta de participar de festivais ou competições?
Mudaria alguma coisa nas suas aulas?

Experiência desportiva
Diverte-se nos treinos?
Diverte-se nos festivais/competições?
Como você acha que está se saindo na ginástica?
Quer ser melhor que seus colegas de treino?
Como se sente quando pratica GA?

Apoio familiar
Seus pais apoiam e gostam que você pratique essa modalidade?
Comparando seu pai e sua mãe, qual deles te apoia mais?
Gostaria que eles te apoiassem mais?
Os seus pais costumam assistir às suas participações em festivais/competições?
Os seus pais costumam falar com você sobre como foram os treinos e os festivais?
Você gostaria que conversassem mais com você sobre o assunto?
Os seus pais costumam dar conselhos sobre como treinar e como agir nos festivais e competições?

Estresse e percepção de ameaça
O que você sente quando não treina ou não compete bem?
Acha que seus pais gostam menos de você quando não se sai bem em um festival ou competição de ginástica?
Acha que seus amigos não gostam de você quando não se sai bem em um festival ou competição de ginástica?
Acha que sua técnica não gosta de você quando não se sai bem em um festival ou competição de ginástica?
Você tem medo de se magoar nas aulas de ginástica?
Como se sente quando falha ou comete um erro nos treinos, nos festivais e competições?
Você fica frustrada quando não consegue realizar um exercício que seus amigos conseguem?
Quando você pensa na ginástica artística, que situações e problemas costumam te preocupar? Tem receio ou medo de alguma coisa?

Promoção e participação em eventos de diferentes esferas

Como parte integrada ao processo de treinamento, tanto na caracterização técnica da modalidade, que requer padrões de elementos plásticos, quanto nas questões emocionais, enquadram-se as atividades competitivas. Em nosso calendário anual de atividades, inserimos os festivais e competições da Federação Paulista de Ginástica e da Liga Intermunicipal de Ginástica Artística (selecionados de acordo com o nível de nossos alunos), e os eventos de autoria própria, como o Festival Interno e o espetáculo de ginástica demonstrativa, denominado “Ginastrada”.

Na participação de festivais ou competições promovidos pela Federação Paulista de Ginástica e pela Liga Intermunicipal de Ginástica Artística, contamos com a atuação de árbitros credenciados, estruturas com aparelhos da modalidade e toda a organização de um evento oficial. Dentro de nossa proposta de trabalho, essas participações têm a função de proporcionar aos alunos a experiência de competição, bem como o intercâmbio cultural com outros praticantes da modalidade de diferentes instituições esportivas. A quantidade de vagas em campeonatos como esses é limitada, e essa medida de moderação é importante, pois não pretendemos sobrecarregar a vivência da modalidade com a obrigatoriedade competitiva, tendo-se em vista que o foco do trabalho é a aprendizagem prazerosa e saudável. O objetivo é incluir questões competitivas, e não fazer delas o foco principal do trabalho.

Filin (1996) sugere que a introdução da competição deve ser correspondente ao objetivo proposto na etapa de trabalho. Um dos motivos de criarmos nosso próprio festival/competição foi justamente a finalidade de introduzir conceitos e questões competitivas de maneira saudável e ajustada especialmente ao trabalho desenvolvido com nossa clientela. A realização do Festival de Ginástica Artística teve início em 2013, em uma versão simplificada da que desenvolvemos hoje em dia. Atualmente, para este evento, contamos com o apoio da Fundação Hermínio Ometto (Uniararas), que nos cede um ginásio desportivo (material oficial da modalidade), professora e alunos da graduação em Educação Física, que nos auxiliam no que tange à arbitragem e ao apoio em geral. Esse evento tem grande importância dentro do conceito de nosso trabalho no que diz respeito à inserção dos pais e familiares no processo de ensino-aprendizagem-treinamento.

Em relação à estruturação do campeonato, contamos com uma organização de elementos para manter o padrão de trabalho e de atendimento:

Nome do evento: Festival de Ginástica Artística

Realização: 1 vez por semestre

Local: Fundação Hermínio Ometto (Uniararas)

Parcerias: Fundação Hermínio Ometto e graduandos do curso de Educação Física

Participantes: Clientes internos com idade entre 3 e 16 anos.

Elaboração pré-evento

Contamos com um repertório de documentos padrão para gerenciar todas as necessidades que antecedem o evento, tais como:

- Ofício de solicitação de espaço físico, estrutura e material à Fundação Hermínio Ometto;
- Carta convite aos participantes e responsáveis;
- Carta de inscrição de participantes com autorização de pais e/ou responsáveis;
- Carta de solicitação de equipe de socorristas e ambulância no local durante o evento;
- Regulamento geral e específico;
- Certificado aos participantes;

- Cronograma de horários e atividades;
- Lista de funções específicas dos profissionais e estagiários envolvidos na organização do evento;
- Documento de regras de arbitragem específicas da modalidade para serem estudadas pelos estagiários de Educação Física que atuarão na função de arbitragem;
- Documento padronizando a montagem e a desmontagem do material de ginástica artística em quadra poliesportiva, com descrição de modelo, local e quantidade de materiais;
- Súmulas (modelo impresso e em Excel);
- Grade de rodízios de aparelhos.

Realização do evento propriamente dito

Durante o evento, são tomadas as seguintes medidas em relação à organização: os participantes do evento são divididos por categoria e nível, de acordo com as necessidades da modalidade, para facilitar a identificação dessas divisões por parte dos participantes e dos auxiliares; são utilizadas fitas coloridas que representam a categoria e o nível de cada aluno para que, dessa forma, durante toda a duração do evento, os participantes fiquem agrupados por cores e sob cuidado dos estagiários responsáveis.

Cabe ainda à organização do evento esportivo garantir atendimento médico de urgência feito por profissionais de saúde para situações que necessitem de primeiros socorros e de encaminhamento imediato a uma unidade hospitalar.

O evento segue a seguinte cronologia:

- a. Desfile de abertura e execução do Hino Nacional;
- b. Início de festival com circuito de atividades para crianças de três a seis anos;
- c. Início de festival (banca I) para alunos de sete anos em diante;
- d. Início de competição (banca II) para alunos de sete anos em diante;
- e. Finalização de festival com entrega de medalhas ao término de cada rodízio da banca de festival;
- f. Finalização de competição após a participação de todos os alunos, intervalo para apuração dos medalhistas e término do evento com entrega de premiações

Pós-evento

Nas aulas seguintes ao evento, tomamos duas medidas de trabalho: em primeiro lugar, oferecemos aos pais e/ou responsáveis a oportunidade de manifestarem suas opiniões em relação ao evento, desde a organização até observações em relação à progressão de seus filhos. Em um segundo momento, apresentamos aos alunos as súmulas de notas para que, de maneira individual, os alunos possam apurar erros e falhas que podem ser corrigidos em eventuais participações, e até mesmo para constatar questões de evolução e superação dentro da modalidade.

Já o evento *Ginastrada* é um espetáculo de encerramento de ano, com caráter demonstrativo, no qual os participantes têm a oportunidade de transformar todo conteúdo e experiência vivenciados com a ginástica em um grande espetáculo artístico, sem a preocupação de perder ou ganhar, focando apenas o prazer da execução e da demonstração. Esse evento tem como foco pais, familiares e amigos dos praticantes da modalidade – pessoas que têm papel importante para uma experiência benéfica com o esporte.

Em cada edição são contadas histórias diferentes. Cada turma representa um papel ou personagem dentro dessas histórias, que carregam de significados a execução de elementos da ginástica artística. Uma grande inspiração para a criação desse conceito de espetáculo foi o modelo desenvolvido pelo Cirque du Soleil, que se baseia em cinco competências principais: paixão, sendo cada integrante motivado a dar o seu melhor; responsabilidade, de modo que todos têm função dentro de um conjunto e se tornam responsáveis por seus colegas; comprometimento, que alinha todos em direção ao mesmo propósito; criatividade, que faz com que cada um busque alternativas para ser diferente e melhor; e trabalho em equipe, conciliando diferentes culturas e opiniões em favor de um trabalho comum.

Procedimentos técnicos e operacionais voltados à ginástica artística

Após a elaboração do POP em nossa instituição, tornou-se mais fácil assumir uma postura diante das adversidades que surgem no trabalho. Quando estamos respaldados por padrões criteriosos de uma postura ética e moral, fica mais claro como proceder em determinadas situações.

Elencamos alguns procedimentos específicos do atendimento aos alunos, pais ou responsáveis referentes à abordagem na modalidade de ginástica:

- a. Não será permitida a presença de pais e/ou responsáveis dentro do espaço de treino, havendo exceções apenas em aulas experimentais e aulas abertas, a fim de proporcionar maior autonomia aos alunos durante as seções de treinos;
- b. A utilização de celulares deverá ser evitada durante os treinos, exceto em casos de emergência;
- c. É obrigatória a utilização de collant para a prática da modalidade; o tempo para providenciar a roupa adequada para os treinos será de um mês contado a partir da matrícula do aluno na modalidade;
- d. Os alunos deverão frequentar as seções de treino com cabelos presos;
- e. Por questão de segurança, não serão aceitos alunos utilizando apenas saias, qualquer peça de roupa jeans, correntes, anéis, pulseiras e brincos grandes;
- f. Os pais e/ou responsáveis deverão ser diretamente informados quando houver algum tipo de ocorrência em aula; caso não seja possível comunicar pessoalmente os responsáveis, o contato deve ser feito via telefone; em seguida, o profissional responsável deverá anotar a ocorrência no relatório de bordo;
- g. Haverá a utilização de um “relatório de bordo” para anotar todas as situações excepcionais que surgirem no treino e necessitarem de acompanhamento, ou que possam gerar questionamentos em relação à conduta profissional, por exemplo: adaptação de alunos novos, problemas de sociabilização, entre outros;
- h. Reuniões de pais e professores deverão ser agendadas com antecedência; os horários de treino não deverão ser utilizados para reuniões particulares;
- i. Todas as ações de marketing e publicações relacionadas a eventos ou atividades da modalidade deverão ser cuidadosamente elaboradas para não expor a imagem dos alunos e da modalidade;
- j. Todas as músicas utilizadas em aulas, festivais ou apresentações deverão ser cuidadosamente avaliadas para que não contenham mensagens indecorosas e vulgares;
- k. Em procedimentos de marketing voltados à modalidade ginástica artística, ou mesmo em comentários em aula, deverão ser tomados

- todos os cuidados para não vulgarizar ou discriminar outras modalidades a fim de aumentar o prestígio da ginástica artística;
- l. Todos os alunos devem ser tratados com o mesmo respeito e atenção durante a aprendizagem da modalidade; assim sendo, atitudes que evidenciem o favoritismo devem ser evitadas;
 - m. Para o trabalho de elementos de flexibilidade com intervenção do profissional de Educação Física serão respeitados os limiares de dores e de desconforto dos alunos;
 - n. Procedimentos para utilização de sanitário e vestiário durante a seção de treino:
 - I. As dependências de vestiários e sanitários serão de cabines para utilização individual;
 - II. As crianças deverão utilizar o banheiro e o vestiário de forma individualizada;
 - III. Em casos de crianças pequenas que ainda necessitem de auxílio para utilização do sanitário, os pais ou responsáveis deverão ser chamados para acompanhá-las; caso estes não estejam no local, o profissional encarregado poderá fazer o acompanhamento, tomando o cuidado de não permanecer em ambiente de portas fechadas com a criança em auxílio.
 - IV. Orientar a higienização correta após a utilização do sanitário para retorno aos treinos;
 - o. Para procedimento de auxílio manual em elementos da modalidade, deverão ser tomadas as seguintes precauções:
 - I. Todos os procedimentos de ajuda ou correção manual (necessários na ginástica artística) deverão ser cuidadosamente realizados para que não sejam descaracterizados da postura profissional esperada;
 - II. Auxílios manuais devem servir apenas para proteger e direcionar a execução de elementos específicos;
 - III. Para elementos em que a intervenção verbal for suficiente, esta deverá ser realizada, e a intervenção manual dispensada;
 - IV. Em auxílios em que o posicionamento de mãos (tocar o corpo do aluno) for necessário, este deverá ocorrer de preferência nas extremidades do corpo (mãos, antebraços, pernas e pés);
 - V. Em auxílios em que o posicionamento de mãos precise ser realizado próximo a tronco e quadril, o máximo de cuidado deverá ser tomado para evitar constrangimentos;

- VI. Os auxílios manuais na ginástica artística devem visar a segurança do praticante; dessa forma, em situação na qual a criança corra risco de se lesionar, a intervenção de auxílio manual deverá ocorrer o mais rápido possível, mesmo que não seja possível tomar todos os cuidados anteriormente descritos;
- VII. O profissional deve se lembrar de que a prioridade nos auxílios corporais será a segurança dos alunos, mas todo cuidado deve ser tomado para evitar constrangimentos e para não descaracterizar o auxílio, dando margem a interpretações erradas;
- p. Para procedimentos de correções e intervenções verbais durante a aula, deverão ser tomadas as seguintes precauções:
- I. Toda correção verbal deve ser cuidadosamente colocada para que não exponha, ridicularize, ofenda, humilhe ou desestimule os alunos;
 - II. Não serão permitidos xingamentos, palavrões e ofensas nas seções de treino, por nenhuma das partes envolvidas;
- q. Caso o profissional testemunhe qualquer situação de briga, desrespeito ou ofensa entre os próprios alunos, deverão ser tomadas as seguintes medidas:
- I. Os indivíduos envolvidos deverão ser retirados da situação conflitante para que possam, com auxílio do profissional, resolver o conflito de forma civilizada;
 - II. Toda situação de conflito que envolva mais de um aluno deverá ser repassada aos pais de maneira individualizada (cada parte responsável pelos alunos envolvidos será informada separadamente); se houver necessidade, poderá ser agendada uma reunião com ambas as partes para resolução do conflito;
- r. Não serão permitidos casos de desacato entre aluno e professor, professor e aluno, ou aluno e aluno; tais situações deverão ser reportadas diretamente à coordenação do estúdio;
- s. Em caso de indício ou suspeita de abuso, violação ética ou moral, violência e agressão de alguma das partes envolvidas com a modalidade, as autoridades legais deverão ser acionadas.

Essas medidas visam oferecer proteção para todos os envolvidos no trabalho, com foco na vivência sadia e prazerosa da ginástica artística, alcançando as características próprias da modalidade a um nível de aproveitamento e satisfação cada vez maior.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao escrever este trabalho, esperamos contribuir com o campo profissional da Educação Física com uma proposta de procedimentos a serem adotados. Nós a entendemos como proposta, pois tais indicações têm sido de grande valia em nosso lócus de atuação e necessitam ser testadas e reavaliadas em outras realidades. No entanto, ao descrevê-las, possibilitamos a discussão e a contestação das informações aqui apresentadas por outros profissionais e/ou acadêmicos, o que contribuirá para a construção de um corpo de conhecimentos que consideramos essenciais para nossa profissão.

Um trabalho profissional deve ter seu conhecimento embasado na ciência; contudo, no dia a dia, muitas vezes este é negligenciado ou relegado por não haver documentos ou, neste caso, procedimentos operacionais que norteiem e certifiquem para o cliente, ou para a sociedade de maneira geral, os parâmetros para oferecer um trabalho com qualidade.

Nesse sentido, esperamos que a discussão aqui iniciada seja apenas o início da construção desses saberes e que em breve nossas atuações profissionais estejam cada vez mais fundamentadas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 7. ed. Lippincott Williams and Wilkins, 2006.

ANTROPOMETRIA. In: DICIO – Dicionário Online de Português. [s.l.]: 7Graus, [2018?]. Disponível em: <<https://bit.ly/2NREuvr>>. Acesso em: 10 fev. 2018.

AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas: Unicamp, 2003.

BARBANTI, V. J. **Formação de sportistas**. Barueri: Manole, 2005.

BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. **A saúde em debate na educação física**. Blumenau: Edibes, 2003.

BARROS, J. M. C. Educação física e esporte: profissões? **Kinesis**, Santa Maria, n. 11, p. 5-16, 1993.

BENTO, J. O.; GARCIA, R.; GRAÇA, A. **Contextos da pedagogia do desporto: perspectivas e problemáticas**. Lisboa: Horizonte, 1999.

BLACKWELL, R. D.; MINARD, P. W.; ENGEL, J. F. **Comportamento do consumidor**. São Paulo: Cengage Learning, 2008.

BOURDIEU, P. **Coisas ditas**. São Paulo: Brasiliense, 2004.

BRASIL. Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998. Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Poder Executivo, Brasília, DF, 25 mar. 1998. Seção 1, p. 1.

_____. Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998. 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**, Poder Legislativo, Brasília, DF, 2 set. 1998. Seção 1, p. 1.

_____. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 287, de 8 de outubro de 1998. Relaciona as categorias profissionais de saúde de nível superior para fins de atuação do Conselho, constantes no anexo desta Portaria. **Diário Oficial da União**, Poder Legislativo, Brasília, DF, 7 maio 1999. Seção 1, p. 164.

CARMINATO, R. A. **Desempenho motor de escolares através da bateria de teste KTK**. 2010. 99 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2010.

CONFERÊNCIA INTERNACIONAL DE PSICOLOGIA DO DESPORTO E EXERCÍCIO, , 2007, Porto. **Anais...** Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2007. p. 82-99.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Resolução CONFEF nº 046, de 18 de fevereiro de 2002. Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. **Diário Oficial da União**, Poder Legislativo, Brasília, DF, 19 mar. 2002. Seção 1, p. 134. Disponível em: <<https://bit.ly/2urK7sm>>. Acesso em: 16 jul. 2018.

_____. **Recomendações sobre condutas e procedimentos do profissional de Educação Física na atenção básica à saúde**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2010.

_____. Resolução CONFEF nº 307, de 9 de novembro de 2015. Dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFS. **Diário Oficial da União**, Poder Legislativo, Brasília, DF, 19 nov. 2015. Seção 1, p. 129-130.

CONSTITUTION of WHO: principles. **World Health Organization**, Geneva, [2018?]. Disponível em: <<https://bit.ly/2nmQ7iL>>. Acesso em: 20 jan. 2018.

CORDOVIL, R. A importância do risco ao longo do desenvolvimento. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E LAZER, 13., 2017, Guarda. **Anais...** Guarda: IPG, 2017. p. 37-38.

DRIGO, A. J. **O judô: do modelo artesanal ao modelo científico: um estudo sobre as lutas, formação profissional e a construção do Habitus**. 2007. 312 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

_____. Lutas e escolas de ofício: analisando o judô brasileiro. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 396-406, 2009.

DRIGO, A. J.; CESANA, J. Processo de reestruturação produtiva e econômica, da formação artesanal à industrial e a construção das profissões: recortes com a educação física brasileira, artesanato e profissão. **Revista Educação Skepsis**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 1, p. 1778-1819, 2011.

DRIGO, A. J.; OLIVEIRA, P. R.; CESANA, J. O judô brasileiro, o desempenho, e as mídias: caso das Olimpíadas de Atenas 2004 e o Mundial do Cairo 2005. In: CONGRESSO DE CIÊNCIA DO DESPORTO, 1., 2005, Campinas. **Anais...** Campinas: Unicamp, 2005.

ERIKSON, E. H. **Identidade, juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.

FERREIRA, A. C. G. O. **A adequação do teste KTK em relação ao conceito atual de deficiência intelectual e ao modelo da análise ecológica da tarefa**. 2010. 99 f. Dissertação (Mestrado em Pedagogia do Movimento Humano) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

FILIN, V. P. **Desporto juvenil: teoria e metodologia**. Londrina: Centro de Investigações Desportivas, 1996.

FOSTER, C. et al. A new approach to monitoring exercise training. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Philadelphia, v. 15, n. 1, p. 109-115, 2001.

FREIDSON, E. Para uma análise comparada das profissões: a institucionalização do discurso e do conhecimento formais. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, v. 11, n. 31, p.141-145, 1996.

GOMES, A. R.; CRUZ, J. F. Avaliação psicológica de atletas em contextos de formação desportiva: desenvolvimento de um guião de entrevista para crianças e jovens. In: CONFERÊNCIA INTERNACIONAL DE PSICOLOGIA DO DESPORTO E EXERCÍCIO, 2007, Braga. **Actas...** Braga: Universidade do Minho, 2007. p. 82-99.

GRECO, J. P.; BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico**. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 1998.

_____. **Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico**. 2. ed. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 2007.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle de peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

HOSTAL, P. **Pedagogia da ginástica olímpica**. São Paulo: Manole, 1982.

KARAM, F. C.; MEYER, F. Influência do esporte na fase de crescimento e maturação do esqueleto. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**, Niterói, v. 3, n. 3, p. 79-81, 1997.

LAWSON, H. **Invitation to physical education**. Champaign: Human Kinetics, 1984.

LEGUET, J. **As ações motoras em ginástica esportiva**. São Paulo: Manole, 1987.

LIGHT, R. L.; HARVEY, S. Positive pedagogy for sport coaching: athlete-centred coaching for individual sports. **Sport, Education and Society**, Abingdon, v. 22, n. 2, p. 1-17, 2015.

MATVEEV, L. P. **Preparação desportiva**. Londrina: Centro de Informações Desportivas, 1996.

_____. **Treino desportivo: metodologia e planejamento**. São Paulo: Phorte, 1997.

_____. **Teoría general del entrenamiento deportivo**. Barcelona: Paidotribo, 2001.

MAZZEI, L. C.; ROCCO JÚNIOR, A. J. Um ensaio sobre a gestão do esporte: um momento para a sua afirmação no Brasil. **Revista de Gestão e Negócios do Esporte**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 96-109, 2017.

MONTEIRO, A.; LOPES, C. **Periodização esportiva**. São Paulo: AG, 2009.

MOTRICIDADE. In: DICIO: dicionário online de português. [S. l.]: 7Graus, [2018?]. Disponível em: <<https://bit.ly/2NYjMdA>>. Acesso em: 10 fev. 2018.

NUNOMURA, M. Ginástica educacional ou ginástica olímpica. **Motriz**, Rio Claro, v. 4, n. 1, p. 65-68, 1998a.

_____. Segurança na ginástica olímpica. **Motriz**, Rio Claro, v. 4, n. 2, p. 104-108, 1998b.

NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. **Fundamentos das ginásticas**. Jundiaí: Fontoura, 2009.

PLATONOV, V. K. **Tratado geral do treinamento desportivo**. São Paulo: Pioneira, 2008.

RUGIU, A. S. **Nostalgia do mestre artesão**. Campinas: Autores Associados, 1998.

RUSSEL, K. **Fundamentos da ginástica e da literacia motora**. Saskatoon: Ruschkin, 2008.

RUSSEL, K.; KINSMAN, T. **National Coaching Certification Program**: introductory gymnastics level 1. Ontario: Gymnastique, 1986.

SERVIÇO BRASILEIRO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS. **Sobrevivência das empresas no Brasil**. Brasília, DF: Sebrae, 2016.

SILVA, L. R. R. **Desempenho esportivo**: treinamento com crianças e adolescentes. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

SILVA, P. F.; WASSMANN, W. Normatização, o Estado e a saúde: questões sobre a formalização do direito sanitário. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 237-244, 2005.

TARDIF, M. Saberes profissionais dos professores e conhecimentos universitários: elementos para uma epistemologia da prática em relação à formação para o magistério. **Revista Brasileira de Educação**, Belo Horizonte, n. 13, p. 5-24, 2000.

TRIPP, D. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 443-466, 2005.

TUBINO, M. J. G. **Estudos brasileiros sobre o esporte**: ênfase no esporte-educação. Maringá: Eduem, 2010. v. 1.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. **Manual de testes**: coordenação KTK. Belo Horizonte: UFMG, 2006.

VENUTO, A. A astrologia como campo profissional em formação. **Dados**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 4, p. 761-801, 1999.

VERKHOSHANSKY, Y. **Todo sobre el metodo pliometrico**. Barcelona: Paidotribo, 2010.

VERRY, M. **Sport marketing**: for fitness. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

ZOGBI, P. Um terço das empresas fecham em 2 anos no Brasil; conheça segredos das que sobrevivem. **InfoMoney**, São Paulo, 9 jan. 2017. Disponível em: <<https://bit.ly/2NlO08W>>. Acesso em: 9 mar. 2018.

Presidência do CREF4/SP



Nelson Leme da Silva Junior

Comissão Especial do Selo Literário 20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física



Alexandre Janotta Drigo
Presidente da Comissão
Conselheiro Federal
CONFEF



Érica Verderi
Conselheira Regional
CREF4/SP



Mario Augusto Charro
Conselheiro Regional
CREF4/SP

Livros do Selo Literário

1. Educação Física e Corporeidade: paralelos históricos, formação profissional e práticas corporais alternativas
2. A responsabilidade do Profissional de Educação Física na humanização da pessoa idosa
3. No caminho da suavidade: escritos do Dr. Mateus Sugizaki
4. Gestão de academias e estúdios: proposta de procedimentos operacionais para treinamento individualizado e ginástica artística
5. Pedagogia complexa do Judô 2: interface entre Treinadores Profissionais de Educação Física
6. Educação Física: formação e atuação no esporte escolar
7. Voleibol na Educação Física escolar: organização curricular do 6º ao 9º ano
8. Modelos de treinamento de Judô propostos por Treinadores de Elite
9. Trabalhando com lutas na escola: perspectivas autobiográficas de Professores de Educação Física
10. Teoria social cognitiva e Educação Física: diálogos com a prática
11. Padronização de medidas antropométricas e avaliação da composição corporal
12. Hipertrofia muscular: a ciência na prática em academias
13. Obesidade e seus fatores associados: propostas para promoção da saúde a partir do exercício físico e da aderência a ele associada
14. O Direito no desporto e na prática Profissional em Educação Física
15. Maturação biológica: uma abordagem para treinamento esportivo em jovens atletas
16. Gestão pública no Esporte: relatos e experiências
17. Métodos inovadores de exercícios físicos na saúde: prescrição baseada em evidências
18. Conceitos básicos relacionados a doenças crônicas e autoimunes: considerações para atuação do Profissional de Educação Física
19. As atividades de aventura e a Educação Física: formação, currículo e campo de atuação
20. Primeiros socorros e atuação do Profissional de Educação Física
21. Musculação: estruturação do treinamento e controle de carga

Este livro foi composto em Linux Libertine pela Tikinet
Edição e impresso pela Coan Indústria Gráfica Ltda em
papel Offset 90g para o CREF4/SP, em setembro de 2018.



Selo Literário 20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física

O Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região (CREF4/SP), na sua competência de “zelar pela dignidade, independência, prerrogativas e valorização da profissão de Educação Física e de seus Profissionais”, mantendo seus valores de comprometimento, credibilidade, ética, excelência, interesse público, justiça, legitimidade, responsabilidade social e transparência, produziu o Selo Literário comemorativo dos 20 anos da promulgação da Lei nº 9.696/98, composto por obras literárias com conteúdo relacionado ao campo da Educação Física, com os seguintes temas: História da Corporeidade e o Corpo; biografia de Profissional consagrado; Educação Física escolar, esportes, lutas, gestão, *fitness*, ginástica, lazer, avaliação física, saúde, psicologia e pedagogia aplicadas.

Dessa forma, além de comemorar esta data de grande importância, mantemos nosso compromisso de estimular o desenvolvimento da prestação de serviços de excelência dos Profissionais de Educação Física perante nossa sociedade.

A todos uma boa leitura,

*Conselho Regional de Educação Física
da 4ª Região – Estado de São Paulo*

