

## Academia de ginástica: um serviço de saúde latente

Fitness centers: a potential health service

---

José Jean de Oliveira Toscano<sup>1</sup>

---

### Resumo

[1] Toscano, J.J.O., Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 9 (1): 41-43, 2001. Os serviços de saúde fazem parte do meio social, sendo um dos elementos que podem alterar a frequência e a distribuição dos agravos à saúde, melhorando a qualidade de vida das pessoas. São complexas as razões que fazem com que um serviço esteja disponível para a população, seja usado por ela e, desse contato, resulte algo positivo para a saúde. Dois fluxos confluem para a utilização dos serviços: percepção de alterações na saúde, esse predominando pelo fato de no Brasil parecer haver privilégio do curativo sobre o preventivo e o desejo de manter a saúde e prevenir a doença, sendo esta a principal proposta de uma academia de ginástica a ser classificada como serviço de saúde. Para que tal classificação seja possível, faz-se necessária a inclusão de conceitos epidemiológicos na sua prática, objetivando a produção de conhecimentos, como também racionalizar a situação, para intervir de forma segura e eficiente na prescrição dos componentes da atividade física: tipo, frequência, duração e intensidade. As academias de ginástica e os profissionais de educação física devem assumir o compromisso com o potencial de ação que se pode exercer sobre a saúde da população, não se omitindo nem se deixando levar por propósitos fugazes.

**PALAVRAS-CHAVE:** serviço de saúde; academia de ginástica; epidemiologia.

### Abstract

[2] Toscano, J.J.O., Fitness centers: a potential health service. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 9 (1): 41-43, 2001. Health services are part of the social environment being one of the elements that can alter the occurrence and dispersion of threats to health and so improves the quality of life. There are many reasons why such a service should be made available and be used by the population. Two factors may be responsible for this: perception of alterations in their health, prevailing from the fact that in Brazil, prevention is second to cure; and the desire to maintain health and prevent diseases. This last being the main proposal of the fitness centers and so be classified as a health service. For such a classification to be possible, it is necessary for the inclusion of epidemiological concepts in its practice, aiming for the generation of knowledge, as well as to rationalize the situation so as to intervene in a safe and efficient way in the prescription of the components of the physical activity: type, frequency, duration and intensity. Fitness centers and the physical education professionals should assume the commitment with the potential that they can exercise on the health of the population, neither omitting nor be carried away by fleeting purposes.

**KEYWORDS:** Health service, fitness centers, epidemiology.

---

<sup>1</sup> Especialista em Ciências do Esporte; Universidade Federal da Paraíba (UFPB)  
Endereço: Rua - Otacílio de Albuquerque - 215 - Expedicionários - João Pessoa - PB - CEP. 58040-720  
Fone - 0xx83-244-9180  
E-mail - jean@netwaybbs.com.br

A saúde é um dos muitos fatores que têm estreita influência sobre a qualidade de vida. Os parâmetros resultantes dos esforços para definir saúde têm em comum o fato de englobarem múltiplas dimensões, incluindo a saúde física, a capacidade de realizar as tarefas do cotidiano, o estado emocional e o ângulo social (9,11). Infortúnios de natureza física, psíquica e social, quer queiramos ou não, sempre estarão presentes, portanto, toda conceituação de saúde deve tê-las explícitas, tendo como desafio superar essas *múltiplas dimensões*, nem sempre as vencendo, mas procurando sempre lhes fazer face (6).

Serviço de saúde é o termo genérico dado ao local destinado à promoção, proteção ou recuperação da saúde, em regime de internação ou não. Os serviços de saúde são classificados em dois grandes grupos, conforme a que se dirijam: a prestação de assistência direta à saúde das pessoas (em hospitais, centros de saúde, consultórios etc.) ou as ações sobre o meio ambiente, a fim de controlar os fatores que exercem efeitos prejudiciais à saúde (10).

Modernamente, as idéias de qualidade de vida e bem-estar estão intimamente relacionadas ao contexto da aptidão física. Buscar uma saúde melhor é o desafio de pessoas que abandonam a vida sedentária em busca de outro universo referencial.

As academias de ginástica são os centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física. Teria, então, esse centro condições de intervir na saúde da população que procura seus serviços?

Data dos anos 30 a inauguração das primeiras academias de ginástica no Brasil; a origem do nome academia se deve ao filósofo Platão (427-347 a.C.), que escolheu, como local para fundar sua escola de filosofia, um bosque que levava o nome do legendário herói grego *Academos*; por essa causa, a escola recebeu o nome de Academia, onde se ensinava filosofia, matemática e ginástica (5).

A relação entre atividade física e saúde se justifica pelas muitas evidências de que níveis apropriados de aptidão física, mantidos durante toda a vida por meio de exercícios regulares, exercem efeitos benéficos nas funções dos órgãos em geral, tendo como consequência o prolongamento da vida e de vida com qualidade (7, 8, 12).

Há certo consenso na literatura de que os componentes da aptidão física que estão relacionados à saúde são aqueles que oferecem alguma proteção ao aparecimento de distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentário, portanto, extremamente sensível ao nível de prática da atividade física: resistência cardiorrespiratória, composição corporal, força, resistência muscular e flexibilidade (2). Há, ainda, os componentes fisiológicos: pressão sanguínea, lipídeos e lipoproteínas no sangue e tolerância à glicose (12).

A educação física ganha notoriedade na área da saúde devido à nova visão conscienciosa da sociedade perante a atividade física, em que os adeptos, em todas as idades e de todas as formas, buscam entender melhor o próprio corpo, os riscos que correm, os mecanismos para o desenvolvimento de uma vida saudável. Entretanto, de acor-

do com Barbanti (1), o profissional de educação física não tem tido a preocupação de oferecer conhecimentos adequados sobre o relacionamento entre a prática de exercícios e a saúde.

De modo geral, as pessoas são cômicas de que a prática regular de exercícios se constitui num fator de proteção à saúde, mas daí a procurar esse serviço numa academia é o grande problema, a população, adulta e idosa, é cética quanto ao atendimento relacionado à saúde, em academias. Daí, a necessidade reconhecida e a vontade reprimida, não se transformam em ação.

A grande maioria das grandes academias investem, quando o fazem, num marketing superficial, repetitivo, reducionista, voltado ao estético, aos padrões de beleza vigentes, aos modismos da época. “*Fábrica de Aviões*”, é apenas um exemplo recente do tipo de propaganda, veiculada na capital paraibana, dos serviços de uma academia de ginástica.

Grandes oportunidades, em termos de retornos comerciais, podem ser potencializadas quando há investimento na área científica como, por exemplo numa maior aderência do “cliente” ao estabelecimento e quando se fala em ciência em academia, trata-se, principalmente, da carência de recursos humanos especializados. O investimento nestes deve preceder estratégias de marketing.

As academias de ginástica ainda não absorveram a mudança conceitual, a passagem de elementos puramente estéticos para um paradigma de educação para a saúde. A satisfação com o corpo é importante para a auto-estima, entretanto, essa satisfação deve ser vista como consequência do processo motor e não, como fim em si mesma.

Felizmente, nesses últimos anos, a educação física, através, principalmente, de seus cursos de pós-graduação, tem contribuído muito para as ciências da saúde, tendo atuado sob uma perspectiva da saúde pública. Mesmo assim, a carência de instituições, cujo modelo de ação seja centrado na saúde das pessoas, através de exercícios físicos, continua.

Podemos apontar a Academia de Ginástica como sendo um centro com potencial para demanda em serviço de saúde primário, sendo possível sua ampliação para outros níveis de prevenção. O que é preciso fazer para que as academias estejam assim compromissadas?!

Nos últimos anos, a epidemiologia vem sendo empregada no sentido de consolidar um saber científico na relação da atividade física sobre a saúde coletiva. Defendemos que, para classificar academia de ginástica como sendo um serviço de saúde, conceitos epidemiológicos (sendo amplamente aplicada a qualquer evento relacionado à saúde da população e não especificamente a doenças) devam ser incorporados em seu âmbito.

É importante enfatizar que o uso pragmático da metodologia epidemiológica, fora dos contextos coletivos mais ampliados, já data dos anos 70, consistindo na aplicação dos fundamentos epidemiológicos modernos ao diagnóstico da condição de saúde e ao cuidado direto com o indivíduo (4).

Os ensinamentos metodológicos, contidos na epidemiologia, constituem fundamentos para bem organi-

zar os serviços; em termos práticos, a epidemiologia seria utilizada numa academia como uma forma sistematizada de abordagem dos problemas, que fornece os subsídios para racionalizar, planejar, acompanhar, enfim, para avaliar criticamente as situações que todo profissional de saúde deve estar capacitado a realizar.

Na prática clínica, o processo de diagnóstico da condição de saúde das pessoas se dá através do instrumental clínico clássico: história, exame físico e testes laboratoriais complementares. Na academia, a Avaliação Funcional é que retém as informações e testes pormenorizados do aluno; estas, contudo, raramente recebem "tratamento epidemiológico", ou seja, esmero na organização dos dados, para interpretação adequada dos resultados disponíveis.

A avaliação que objetive verificar a condição de saúde do indivíduo deve ser organizada no sentido de investigar, especialmente, os fatores de risco e os estados fisiológicos; o conhecimento destes permite ao professor de educação física ter condições adequadas de avaliar o real impacto do exercício sobre a saúde do indivíduo, ou seja, a utilidade e segurança das intervenções, para promoção / proteção da saúde: prescrição eficaz em relação aos componentes da atividade física (tipo, intensidade, frequência, duração).

A interligação da Educação Física, com outras áreas da saúde, deve ser prática corrente numa academia que tenha, como fim, estabelecer um modelo prático de programa de aptidão física relacionado à saúde. O trabalho preventivo, em suas diversas classificações, será desenvolvido de modo superficial, caso o estado de saúde das pessoas não seja tido como responsabilidade de uma equipe multidisciplinar de saúde.

Já tivemos oportunidade de pôr em prática esse tipo de procedimento, causando enorme satisfação os resultados obtidos, não somente na especificidade biológica, mas em fatores emocionais e sociais que, apesar de não terem sido quantificados, foram devidamente observados (13).

Para o profissional de saúde, o conceito de aplicação de um programa de atividade física depende basicamente de sua visão científica, de sua experiência e do que possa realizar. Ao repensar sua função, o profissional de educação física, que atua em academia de ginástica, deve dar um sentido coerente ao seu papel na sociedade como sendo da área da saúde, mostrando poder promover a adoção de estilos de vida ativos e, conseqüentemente, saudáveis. Conceitos como o de educação e promoção em saúde devem ser discutidos e postos em prática por aqueles que queiram trabalhar com a saúde da população (3).

As queixas, ansiedades e objetivos do aluno devem ser atentamente escutadas e cuidadosamente discutidas com o profissional de educação física, fazendo valer o componente pedagógico da sua formação, tentando estabelecer um bom relacionamento, o que resultará em maior grau de aderência às prescrições. Muitas vezes, o desafio maior desse profissional está em ouvir respeitosamente todas as expectativas do programa de condicionamento físico idealizado pelo aluno e convencê-lo a fazer justamente o contrário.

Enfim, há possibilidades de classificar a academia de ginástica no setor de serviços de saúde corrente (que alguns autores denominam de sistema de doenças), visando a intervir positivamente na assistência à saúde, em particular, daqueles que se utilizam da prática de exercícios de forma orientada e, em especial, produzir informação adequada e padronizada, concorrendo, deste modo, para a melhoria da preparação de trabalhos científicos.

O tipo de raciocínio empregado neste artigo é uma tendência, de certa forma, recente e esperam-se discussões aprofundadas a seu respeito; acreditamos que não se deve permitir que um centro importante, como a academia de ginástica, fixe-se somente em desenvolver atividades inadequadas ou conceitos antiquados no atendimento da população, no que se refere ao aspecto motor.

## Referências Bibliográficas

- 1) BARBANTI, V. Aptidão Física e Saúde. Revista da Fundação de Esporte e Turismo, Curitiba, 3(1): 5-8, 1991.
- 2) BOHME, M.T.S. Aptidão Física - aspectos teóricos. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 7(2): 52-65, 1993.
- 3) CANDEIAS, N.M.F. Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. Revista Saúde Pública, 31(2): 209-213, 1997.
- 4) FLETCHER, R.; FLETCHER, S.; WAGNER, E. Epidemiologia Clínica. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.
- 5) GAARDER, J. O Mundo de Sofia: romance da história da filosofia. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.
- 6) GONÇALVES, A.; GONÇALVES, N.N.S.. Saúde e Doença - conceitos básicos. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2(2): 48-56, 1988.
- 7) NIEMAN, D.C. Exercício e Saúde. São Paulo: Manole, 1999.
- 8) PAFFENBARGER JR., R.S.; HYDE, R.T.; WING, A.L.; et al. Physical activity, all cause mortality, and longevity of college alumni. The New England Journal of Medicine, 314(10): 605-613, 1986.
- 9) PARKERSON Jr., GR; Quality of life and functional health of primary care patients. Journal Clinical of Epidemiology, 45(11): 1303-1314, 1992.
- 10) PEREIRA, M.G. Epidemiologia - Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1995.
- 11) SACKETT, D.L. The development and application of indices of health general methods and a summary of results. American Journal of Public Health, 67(5): 423-428, 1977.
- 12) SHEPHARD, R.J. Physical activity, fitness, and health: the current consensus. Quest, 47: 288-303, 1995.
- 13) TOSCANO, J.J.O; MIRANDA, L.G.A.; WANDERLEY, R.C. A prática da musculação na aptidão física do epilético. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, 2(1/3): 83-88, 1998.