

**O RESGATE DO OBJETIVO EDUCACIONAL DENTRO DAS
ACADEMIAS DE GINÁSTICA: SERÁ QUE ESSE OBJETIVO EXISTIU?**

MOURA, João Augusto Reis de¹

RESUMO

A qualidade de vida das pessoas tem tornado-se uma preocupação cada vez maior por parte de vários segmentos sociais e políticos de nosso país. Esta qualidade no viver é expresso por vários aspectos, onde alguns em especiais tornam-se instrumental de trabalho para a área de Educação Física. O movimento corporal é uma capacidade humana que contribui em muito para a qualidade de vida. O profissional mais habilitado a coordenar e a desenvolver esta capacidade através de atividades físicas, é o professor de Educação Física.

Dentro deste prisma as academias de ginástica surgiram, e afirmam-se a cada dia, como as instituições mais adequadas e qualificadas a fornecer o trabalho de atividades físicas através de exercícios físicos.

Este ensaio busca realizar um questionamento e induzir uma reflexão sobre a dimensão educativa que possa ocorrer no trabalho das academias de ginástica.

Vincular os objetivos da instituição, do professor que nela atua, bem como do cliente que a procura, sem a exclusão da dimensão educativa, é o que propõem-se discutir neste ensaio, haja visto que o profissional possui Licenciatura Plena em Educação Física e como tal, é um pedagogo.

Unitermos: academia de ginástica, educação, educação física.

ABSTRACT

**THE RANSON OF OBJECTIVE EDUCATIONAL INSIDE YOUR
GYM: BEING WHICH THAT OBJECTIVE WOULD EXIST?**

Quality of life has become a great concern of many social and political groups in Brazil. This "quality of life" is expressed by many aspects, some of which are important tools for teaching Physical Education. Body movement, for instance, is a major human capacity that contributes to a high quality of life. Physical education teachers are the most qualified professionals to coordinate and develop the skill through physical activities.

Considering that prism, we have today an increasing number of gyms that offer a great number of Physical exercises.

¹ - Mestrando CEFD/UFMS

This paper is an attempt to question and reevaluate the possibilities that may be created in a gym. The need for education unites the institution, the teachers and the general public's Aims. The focus will be on the educational dimension which must be the basis of this triangle, since a Physical Education teacher must be above all an educator.

Uniterms: gym, education, physical education.

INTRODUÇÃO

Um aluno do ensino médio é fisicamente ativo, gosta do desporto, acha a vida do seu professor de Educação Física interessante, decide então fazer o vestibular para o curso de Educação Física, muitas vezes esta decisão é tomada por ele não ter se preparado melhor ou por não ter estudado muito.

É aprovado no vestibular, nossa quanta festa! Agora começa a ser um acadêmico, estuda e começa a assimilar conhecimentos; aprende que será professor e deverá além de ensinar também educar.

Após formado parte para ser professor em academias de ginástica. O que este recém formado, agora profissional da área de educação física, encontra? O que na prática não corresponde com a teoria? Quais são suas dificuldades e suas angústias?

Essa pequena história acima tem por finalidade introduzir o tema que pretende-se analisar: Será que o profissional de educação física, que atua em academia de ginástica, necessita buscar também a educação de seus alunos?

A PROBLEMÁTICA

Se buscarmos saber quais os objetivos das Academias de Ginástica na literatura corrente, verificaremos que além do aspecto financeiro um de seus principais objetivos é a manutenção da homeostase de seus alunos. Traduzindo, seria em última análise a preocupação com a saúde de seus clientes.

Tendo a concepção de saúde como: "o estado de um completo bem estar físico, mental e social" (Organização Mundial da Saúde - OMS) bem como o controle sobre as variáveis que possam alterar este completo bem estar, as academias de ginástica atuam, ou atuam, sobre estas variáveis de forma que possam contribuir para a saúde dos indivíduos que a elas tenham se matriculado.

Convém destacar o que alguns autores tem colocado sobre os objetivos das Academias de ginástica. Para Monteiro (1996:40), "...as atividades

de desenvolvidas nas academias tem como principal objetivo a promoção da saúde” aponta as atividades desenvolvidas nas academias como principal objetivo a promoção da saúde. Da mesma forma, Neto (1995) enfatiza em sua obra praticamente os mesmos aspectos demonstrados por Monteiro.

Em um estudo buscando identificar o pensamento dos professores de academia de ginástica Hopf et alli (1996), coloca que os principais objetivos dos professores de academia é saúde e condicionamento físico de seus alunos, bem como atender os objetivos individuais destes alunos.

Esta desenfreada e consensual afirmativa de objetivos institucionais de academias em proporcionar saúde, está intimamente ligado à aspectos fisiológicos e morfológicos e às características de indivíduos com determinadas doenças que o exercício físico propicia.

A afirmativa a seguir relaciona estes aspectos: “O excesso de gordura, quando em níveis críticos, está diretamente relacionado com um grande número de doenças, como: hipertensão, arteriosclerose, distúrbios renais, diabetes, osteoartrite, cálculos biliares” (McArdle, Katch, 1991; Weineck, 1991) além de causar, segundo Coates & Thoresen (apud Lopes, 1990:77), sérios problemas sociais e psicológicos. Obviamente o exercício físico previne determinados tipos de doenças, mas não as cura, como exemplo pode-se citar a contribuição para que não ocorra o excesso de gordura corporal tendo, portanto, implicações na saúde física, social e psicológica.

Os riscos de saúde associados ao sobrepeso e à obesidade (doenças cardiopulmonares, pressão arterial, diabetes e lipídios plasmáticos, doenças da vesícula biliar e outras disfunções) são amplamente conhecidas e divulgadas na literatura (Guedes & Guedes, 1998) bem como as indicações do exercício físico como meio preventivo.

Fechando estas observações, o pensamento de Contursi, (1993:25) ajuda-nos a refletir:

“As pessoas por modismo, estética ou saúde vêm procurando as academias, a fim de obterem este trabalho muscular e cardiopulmonar. Cabe a nós, professores, dar a orientação correta ao aluno, para que faça bom uso desta atividade física, e não dela um meio para posteriores problemas de saúde”.

Estas reflexões mostram a orientação básica dos objetivos de saúde e estética nos alunos e nas academias. Não podemos fugir disto, é um fato explícito e fortemente construído, mas onde está a discussão quanto as formas educacionais para proporcionar tal processo de trabalho? Ensinar corretamente posturas e exercícios são atos pedagógicos que devem ser discutidos, pois está em jogo a mudança de hábitos pessoais, provavelmente para hábitos de uma vida fisicamente

ativa, sendo um processo de aprendizagem onde envolve uma intervenção pedagógica e educativa por parte do professor.

Um fato que também se observa, na colocação de Contursi (1993) é a busca de estética e saúde dos alunos, ou clientes de academia com um dos seus principais objetivos. Algumas pesquisas foram realizadas neste sentido de identificar os objetivos, agora não das academias mas dos clientes destas.

Neto (s/d:03) identifica que as pessoas buscam prioritariamente em academias é orientação para sua atividade física e que por conseqüência a função da academia é orientar essas pessoas.

O objetivo das Academias de Ginástica, dos professores que a compõem, bem como de um grande percentual dos alunos que a procuram, realmente convergem para melhoria da saúde destas pessoas. A associação Saúde x Academia de Ginástica a cada dia cresce e adquire mais força.

Além disso, autores com experiência em trabalhos de Academias ou que estudam esse fenômeno dentro de uma dimensão biopsicossocial, também escrevem postulando essa visão.

“Em geral, o trabalho de ginástica em Academia é muito discutido, e aos poucos vem ganhando embasamento científico e com a presença cada vez mais obrigatória do professor de educação física, à frente das aulas e com a publicação de diversos livros sobre o assunto, acreditamos que as dúvidas vão sendo esclarecidas, e as academias deixarão de ser modismo, para se tornarem clínica de saúde e medicina preventiva” (Contursi, 1993:5).

“A Ginástica de Academia não é um fim em si mesma. Ela representa, se bem orientada, o pontapé inicial para o desenvolvimento e manutenção da saúde. Mas não é em sentido restrito de mero bem estar orgânico” (Dias, 1991:46).

O autor faz essas considerações referindo-se a saúde descrita pela OMS como sendo um entendimento bem mais amplo, considerando-se saúde com “um bem estar biopsicossocial”.

“Em virtude das influências que os donos de academia receberam em sua formação, e até mesmo a perspectiva de vida pessoal, faz com que haja diferentes linhas de trabalho no que se refere aos objetivos metodológicos, isto é, vêem as academias como forma de aptidão física para competição, para o aumento de massa muscular (hipertrofia) e aqueles que acham que a academia visa

o bem estar físico e emocional através da atividade física”
(Avellar, 1998:50).

De maneira nenhuma acredita-se que essas reflexões e afirmativas não sejam verdade, ou que não possuam relevância social; o que estamos pretendendo neste trabalho é analisar se o aspecto pedagógico também não faria parte da atuação do profissional (Professor de Educação Física) e da própria instituição onde trabalha (academia de ginástica).

É importante que cada vez mais as academias e os profissionais que nelas atuam delimitem e definam sua função, esclarecendo os seus objetivos, a sua filosofia de trabalho, de forma concisa e objetiva, com coerência à princípios internos e externos de trabalho.

Mas neste momento porém, deve-se tomar-se alguns cuidados, não caindo em mecanicismos metodológicos, ou seja, analisar-se demais questões que estão em evidência, e de certa forma renegar o que não é explícito.

O que não está explícito? A questão educacional deveria encontrar-se nesta “metamorfose científica” por qual passam as Academias de Ginástica; nos referindo ao colocado por Contursi (1993).

Será que existe a necessidade do profissional que atua em academias de ginástica preocupar-se com questões pedagógicas e educativas? Já que nem instituições, donos ou gerente destas instituições, e nem mesmos os seus clientes buscam educar-se?

Deveria esse profissional atuar contra a corrente filosófica da instituição e até mesmo contra os objetivos do próprio cliente?

Sintetizando este raciocínio: A literatura coloca que os objetivos das academias é contribuir na saúde dos alunos, pesquisas mostram que os objetivos dos alunos são principalmente estética e saúde não sendo citada educação em nenhum momento; como fica, e como se sente, o profissional de educação física, que é um pedagogo, licenciado para a função de ensinar e educar?

Quando buscamos informações sobre o trabalho de academias na literatura informações de treinamento desportivo, musculação, ginástica, marketing, etc. muitos termos são comuns: saúde, qualidade de vida, aptidão física, hábitos de vida, organização, sistematização, são os mais encontrados. Em alguns trabalhos, mais recentes é verdade, começam a surgir termos com sentido pedagógico e educativo.

Parece que estudiosos e profissionais da área começam a despertar para uma dimensão carente do trabalho em academias.

Podemos justificar e demonstrar a ênfase também pedagógica/educativa no cotidiano das academias analisando e discutindo alguns aspectos referenciado na literatura corrente.

Se formos analisar os “Princípios Científicos da Atividade Física”,

colocado por Monteiro (1996) realizamos algumas análises interessantes. Um princípio colocado por este autor é o “Princípio da Conscientização”.

“O princípio da conscientização compreende realizar a atividade física de forma a entender os reais motivos de sua aplicação, obtendo assim, resultados mais eficientes devido a maior canalização sobre os aspectos motivacionais por parte do praticante. A proposta de trabalho deve então ser transmitida aos praticantes, relacionando os objetivos, os meios e métodos utilizados no planejamento, tornando o processo de treinamento mais eficaz”. (Monteiro, 1996:39)

Este princípio sendo examinado no seu aspecto mais superficial, pode ser verificado que, na sua execução prática, torna-se muito mais um princípio pedagógico do que propriamente fisiológico. Conscientizar neste caso, envolve a mudança de comportamento de um indivíduo com relação a um determinado hábito de vida. Mudar um hábito de vida com relação a atividade física é estar totalmente inteirado de seus benefícios e malefícios; saber conjugar objetivos, métodos e meios de forma eficiente e de maneira autônoma.

É um aprendizado, que deve ter passado por um processo relativamente longo de avaliação e julgamento do mérito, neste caso específico o mérito das atividades físicas. Havendo “mudança de hábito”, “autonomia”, “aprendizado”, “processo”, “avaliação” e “julgamento”, pode-se vislumbrar que houve educação ou um processo educativo, sendo a interação destas palavras, em seus sentidos mais profundos, causadas por um educador, profissional de Educação Física, em indivíduos nas suas relações sociais.

Aceitando-se conscientizar dentro destas delimitações como um fator educativo, uma questão que surge premente com relação a atuação dos profissionais que atuam no início do processo é: Será que os profissionais de academia estão transmitindo aos praticantes as suas propostas de trabalho? E como sendo uma proposta, aceita sugestões, podendo ser mudada por estas, obtendo desta forma um feedback não só fisiológico do trabalho realizado mas também estrutural/metodológico da aula.

De qualquer forma o pensamento acima colocado define ações que podem ter cunho educativo, e geralmente têm; mas na maioria dos casos em que se manifestam não são vislumbradas pelo professor de academia como educativo, embora o seja. O profissional que ali atua, está preocupado com mudanças morfológicas e fisiológicas e não percebe estar educando um cidadão; educando-o para a saúde, que é diferente de lhe propiciar saúde através da atividade física.

Geraldes (1993) cita os princípios do treinamento desportivo e entre

eles o princípio da reversibilidade ou continuidade “Não há como armazenar-se condicionamento físico através de exercícios. Se possui o condicionamento enquanto estamos ativos, ou tornamo-nos sedentários diminuímos nosso nível de condição física a limites não indicados até mesmo a vida”.

O princípio em si e a sua fundamentação, é fisiológica, mas é um processo pedagógico; para proporcionar a conscientização ao indivíduo quanto ao aspecto de manter-se ativo. Aqui vê-se a educação em um princípio quando operacionaliza-se este “conscientizar”. Este deve ser salientado pelo profissional de academias, desde que tenha a educação como uma questão de consciência profissional e não circunstancial. Conscientizar quanto a necessidade de sistematização e importância da prática de atividade física; é ser professor e não instrutor!

Além dos princípios acima analisados outros fatos pitorescos no cotidiano da academia de ginástica mostram o trabalho também educativo realizado por esses profissionais que, em algumas vezes não percebem esses aspectos.

Quando alunos “alucinados” por aumentos de carga de trabalho, só pensam em hipertrofia muscular, e isso é um fato extremamente comum em academias principalmente entre jovens que buscam hipertrofia muscular para a melhora da estética; passam a importarem-se com o aquecimento, com a segurança na execução dos exercícios, com a periodização do seu treinamento (dias de treino forte, dias de treino fraco e dias sem treino, descanso, recuperação, etc.); a preocupação “aumento de massa muscular” já não é a única preocupação na sua sessão de musculação; isto significa que aluno foi educado. Educado para a atividade física, descobrindo novas formas de ver seu treino de musculação, muito embora a hipertrofia muscular continue sendo o seu principal objetivo na academia. Percebendo a importância dos outros fatores de treino físico, foi conscientizando-se com relação a atividade física que pratica. Neste caso o professor foi um educador, além de instrutor.

Também o que podemos chamar de “desmistificação” é um processo educativo, pois como coloca Aranha & Martins (1993:59) “*O nascimento da reflexão permite a rejeição dos mitos prejudiciais ao homem*”. A contribuição do professor de academia sobre a reflexão do aluno quanto a veracidade de determinados mitos torna-se um processo pedagógico-reflexivo com caráter educativo.

Mitos como “mulher que pratica musculação desenvolve músculos similares aos de halterofilistas”, “correr em dias quentes com bastante agasalhos, ou enrolado em sacos plásticos, para suar o máximo possível” faz emagrecer, da mesma forma que “fazer grandes quantidades de exercícios abdominais localizados também levaria ao emagrecimento”.

Todas essas colocações são inverdades sob a ótica da ciência, mas para o senso comum são, ou foram, afirmativas verdadeiras. A mudança desses pensamentos deve-se muito ao professor de Educação Física, e entre eles, ou talvez principalmente,

os que atuam em Academias de Ginástica.

Essas mudanças ocorrem devido à diálogos com pensamentos abertos e aquisição de informações entre professor e aluno. Desmistificação é um processo pedagógico pois educa; educa para a atividade física. Mostra o que e o porquê, está certo ou errado, transmitindo um novo conhecimento, calcado em conclusões científicas, que ensinam o aluno a forma correta de exercitar-se. É uma forma de educação também vista em academias.

O aluno que não realiza alongamento/flexibilidade por não achar importante pois, este tipo de treinamento não lhe dará mais força, ou porque talvez, já pela falta de treinamento, possui pouca flexibilidade e quando da realização de alongamentos sente-se constrangido perante os outros alunos, já que é bem mais “duro” que estes, ou porque no trabalho de flexibilidade não há um grau de gasto calórico elevado não o emagrecendo, ou por qualquer outro motivo não realize trabalhos de alongamento/flexibilidade.

Quando esse indivíduo passa a perceber e compreender a importância do trabalho de flexibilidade e principalmente aplicá-lo na sua sessão diária de musculação ou de ginástica, certamente uma grande parcela desse mérito deve ser dado ao seu professor.

Ouve um processo de ensino-aprendizagem cognitiva. Não somente absorção de conhecimento mas também aplicação deste. Ouve uma mudança de pensamento e de hábito quanto ao exercício físico, aqui representado pelo exercício de alongamento/flexibilidade. O indivíduo foi educado para a atividade física. O professor o educou. E isto ocorreu dentro de uma academia de ginástica.

Vários outros exemplos podem ser dados envolvendo aspectos educacionais dentro do trabalho de professor em academias, mas deixamos esse exercício mental para reflexão do profissional em sua atuação dentro do ambiente onde trabalha.

Poderíamos nos perguntarmos agora em que estes exemplos interferiram nos objetivos *a priori* mencionados das academias (financeiro e promotora da saúde) e dos seus clientes (estética e saúde) ?

Deixamos a resposta deste assunto mais a frente.

Outro aspecto que não poderíamos deixar de abordar, e que poderá ter relação com o aspecto educativo dentro das academias, é exatamente quem vende a sua força de trabalho: o trabalhador, empregado ou professor como quisermos chamar.

Para iniciarmos a discussão podemos citar Dantas (1994:06),

“A corridas às academias tornou-se tão avassaladora que os donos e profissionais da área, não têm tempo de se preparar de uma forma eficiente e honesta para prestar os serviços que na

realidade deveriam. Provocamos dessa forma, a mediocrização dos profissionais envolvidos no contexto, abrindo espaço para que pessoas não habilitadas, possam intervir sem problemas, no nosso campo profissional”.

Esta argumentação encontra respaldo no artigo do professor Freitas (1992) e mostra indícios de como origina-se parte desta problemática onde, esse autor, mostra os problemas do “subemprego”, como assim o próprio autor o definiu, nas academias de ginástica.

Seguindo essa linha de raciocínio Geraldtes (1993:07) comenta que *“Em medicina exercer a profissão sem habilitação do conselho médico é crime, sendo este ato punido com a prisão. Em educação física, engenheiro dar aula de ginástica é no máximo, charmoso”.*

Isto parece ser muitas vezes devido a nossa falta de capacitação do profissional de academia de ginástica e da falta de vontade de buscar um trabalho adequado, seguro e científico; pois as aulas de um “engenheiro” são iguais a de alguém que se preparou durante 4 ou 5 anos em uma escola de ensino superior (Universidade) para estar habilitado à executar essa função.

Penso que não devemos ser bairristas simplesmente com a questão da área de atuação (Regulamentação da Profissão de Educação Física lei nº 9696 de 1998, Diário Oficial - Brasília), mas principalmente mostrarmos através de nossa ação prática junto a essas instituições que somos as pessoas adequadas para trabalharmos neste local devido a nossa capacitação profissional. Somos nós os estudiosos de conhecimentos de aprendizagem motora, fisiologia do indivíduo em esforço, de sua maturação biológica e as influências disto no seu desenvolvimento, estudamos didáticas e metodologias e principalmente temos a intenção pedagógica no nosso trabalho.

Devemos nos impôr principalmente pela capacidade e competência profissional, deixando isso expressamente claro em nossas aulas diárias, em nosso trabalho profissional.

Dessa forma o indivíduo que atua em academias de ginástica serão sérios e compromissados com os objetivos dos alunos/clientes, proprietários/instituições e com os seus próprios; podendo, e no nosso ponto de vista devendo, estar sempre relacionados com esses objetivos o aspecto educativo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As colocações feitas e os raciocínios desenvolvidos neste ensaio buscam mostrar uma dimensão das academias de ginástica normalmente não visualizadas

pelos professores que nelas atuam. Estes preocupados em cumprir com os objetivos da instituição bem como dos alunos, o que está extremamente correto, acabam de perceber-se do processo educativo que ocorre neste meio.

Esse processo educativo ocorre conjuntamente com o trabalho do profissional de academia, e não é excludor dos objetivos da instituição ou do cliente.

Buscou-se mostrar com este trabalho que os exemplos da dimensão educativa aqui colocados são coisas corriqueiras no dia-a-dia do profissional, porém sendo na maioria das vezes não percebido por este, e que, o “educar” não interfere no objetivo financeiro e promotor da saúde das instituições nem tão pouco no objetivo dos alunos sejam eles de estética ou saúde.

Concordamos com as palavras de Lima (1997:79)

“O professor de Educação Física, em sua formação, deve receber conhecimentos, que o qualificam como um profissional competente e que saiba-se posicionar frente à realidade. Deve ser, acima de tudo, um educador, que consiga relacionar de maneira harmoniosa os aspectos teóricos e práticos da Educação Física, independente da área de atuação”.

E nesse momento também o pensamento de Geraldês (1993:07) contribui para a reflexão final deste ensaio *“Certas teorias ou premissas, levam anos para ser mudadas, no entanto tudo na vida poderia ser feito de uma forma diferente se todos nós, tentássemos ver com consciência crítica o nosso trabalho”.*

A busca é eterna para melhorar o trabalho em academia como em qualquer outro ramo de atividade; profissionais bem preparados são cada vez mais necessários e a reflexão deve existir sempre sobre o que fazemos e como agimos. Objetivos da instituição, do proprietário da instituição e dos clientes sempre existirão e devemos agir em concordância com estes, mas podemos nos resguardar o direito de termos os nossos próprios; objetivo de também educar para a prática de atividade física pois somos preparados para tal.

Como fechamento final deste ensaio deixamos uma frase que revela a maneira deste autor ver a situação dos profissionais de academia. ***Temos que fazer acontecer, educar é uma questão de consciência.***

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

ARANHA, M. L. de A & MARTINS, M. H. P.; **Filosofando: Introdução à Filosofia**, 2ª Ed. São Paulo: Moderna, 1993.

AVELLAR, C.; A consciência dos Usuários das Academias de Ginástica sob o Aspecto Biopsicossocial. In: Vargas, Ângelo (Coord.). **Reflexões sobre o Corpo**. Ed. Sprint, Rio de Janeiro, 1998.

CONTURSI, T. L.; Estética/Ginástica/Academia; **Rev. SPRINT**, Nº 66, ano XII, maio/jun, 1993.

DANTAS, E. H. M.; **Pensando o Corpo e o Movimento / Fitness: A Ecologia do corpo**, Ed. Shape, Rio de Janeiro, 1994.

GERALDES, A R.; Profissional de Ginástica de Academia, **Rev. SPRINT**, Nº 66, ano XII, maio/jun, 1993.

_____, A. R.; **Ginástica Localizada - Teoria e Prática**, Ed. Sprint, Rio de Janeiro, 1993

GUEDES, D. P. & GUEDES, J. E. R. P.; **Controle do Peso Corporal: Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição**; Miograf, Londrina, SC, 1998.

HOPF, A C. O; NEUENFELDT, D. J.; JAEGER, A A; DUARTE, F. A; PAREDES, V.C.; CANFIELD, M. S.; Educação Física: O Pensamento dos Professores de Academia. **ANAIS, III Jornada de Pesquisa, Extensão e Ensino**; UFSM, Santa Maria, RS, 1996.

KATCH, V.L., KATCH, I.K. e McARDLE, W.D.; **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**, Ed. Guanabara koogan, 3 edição, Rio de Janeiro, 1991.

LIMA, F. C.; Formação Profissional dos Professores de Educação Física e o Trabalho em Academia de Ginástica, **Revista KINESIS**, nº16, 75-80, Santa Maria, RS, 1997.

KINESIS, Santa Maria, n.21, 1999.

MONTEIRO, A. G.; **Ginástica Aeróbica - Estrutura e Metodologia**, Ed. CID, 1ª Edição, Londrina PR, 1996.

NETO, J. A L.; **Marketing de Academia**; Ed. Sprint, (s/d).

PEREIRA, F. M.; Benefício da Participação em Programas de Ginástica Intervalada em Mulheres. **16 Simpósio Nacional de Ginástica e Desporto, ANAIS**, Pelotas, RS, 1996.

WEINECK, J.; **Biologia do Esporte**, Ed. Malone, São Paulo, SP, 1991.

KINESIS

NORMAS PARA PUBLICAÇÃO

- 1 - A Revista KINESIS, do Centro de Educação Física e Desportos da UFSM, publicará relatos de pesquisa e ensaios, - temas importantes sobre os aspectos pedagógicos ou científicos da área. Os trabalhos recebidos serão encaminhados a Consultores da área de conhecimento para apreciação e decisão.
- 2 - Três (03) cópias impressas do trabalho, com no máximo trinta (30) páginas, além do disquete, deverão ser submetidas, de acordo com as normas da ABNT ou via E-mail.
- 3 - Os trabalhos devem ser digitados no Word para ambiente Windows, na fonte Times New Roman 12.
- 4 - A página de rosto deverá conter o título em português, o nome completo do(s) autor(es), instituição de origem, endereço, telefone e E-Mail.
- 5 - Os trabalhos deverão conter obrigatoriamente o resumo e abstract. O RESUMO deverá conter no máximo, duzentas (200) palavras em português bem como o ABSTRACT, especificando o objetivo, uma breve descrição da metodologia, os achados principais e as conclusões. Ao final do RESUMO e do ABSTRACT devem ser indicados os unitermos. O RESUMO deve ser colocado logo após o título e nome do(s) autor(es). O ABSTRACT deve ser colocado após o unitermos do resumo.
- 6 - Evitar o emprego de notas de rodapé e fotografias.
- 7 - Tanto as TABELAS como as FIGURAS devem estar colocadas em seu local apropriado no texto. Os recursos GRÁFICOS devem ser compatíveis com o editor de texto indicado no item 3.
- 8 - Os autores que submeterem trabalhos para publicação, comprometem-se com a KINESIS de não remeter o referido trabalho para publicação em outra revista.
- 9 - O teor dos trabalhos e erros ortográficos são de inteira responsabilidade dos autores.
- 10 - Os trabalhos deverão ser encaminhados para:

Endereço para assinaturas, permuta e/ou doação:

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Revista Kinesis | 97.105-900 - Santa Maria, RS |
| Centro de Educação Física e Desportos | FAX (055) 220 - 8016 |
| Universidade Federal de Santa Maria | TEL.:(055) 220 - 8414 |
| Campus Universitário | <i>http://www.ufsm.br/cefd</i> |

FICHA DE ASSINATURA

**REVISTA KINESIS
FICHA DE INSCRIÇÃO – NOVOS SÓCIOS**

Categoria do sócio () sócio estudante () sócio pesquisador
() sócio efetivo () sócio institucional

Nome: _____
Endereço: _____
Bairro: _____ Cidade: _____ UF: _____
CEP: _____ Telefone: (____) _____ Fax: (____) _____
Endereço Eletrônico: _____
Endereço profissional: _____
Número do cheque ou recibo de depósito: _____
Banco: _____ Agência: _____ Valor R\$: _____
Assinatura anual: R\$ 20,00

Enviar para:

**Universidade Federal de Santa Maria. Centro de Educação Física e
Desportos. Núcleo de Divulgação Científica. Campus Universitário – CEP:
97.105-900.**

Tel: (055) 220-8414 Fax: (055) 220-8016

E-mail: jandir@cefd.ufsm.br

Home Page: <http://www.ufsm.br/cefd>

DEPÓSITOS: Associação Desportiva da Universidade Federal de Santa Maria/RS – ADUFMSM - Agência 1366, Conta Corrente- 91-2 – Caixa Econômica Federal - Campus Universitário.

