
IMPORTÂNCIA DA TECNOLOGIA NO ACOMPANHAMENTO DAS ATIVIDADES DOS ALUNOS DE ACADEMIA

Alexandre Rodizio Bento (Faculdades Santa Cruz)
Diego Balan (Faculdades Santa Cruz)
Douglas Giovanni Negrello (Faculdades Santa Cruz)
Hesron Hoffmann Hori (Faculdades Santa Cruz)

Resumo

As academias crescem de forma exagerada pelas cidades brasileiras, mas poucas utilizam a tecnologia como ferramenta para auxiliar o controle da evolução no acompanhamento dos seus alunos. Neste contexto muitos alunos buscam as academias para o bem estar da saúde física e mental como a finalidade de obter qualidade de vida. Assim surge a necessidade de utilizar a tecnologia para contribuir no acompanhamento das atividades físicas executadas pelos alunos de academia. O objetivo é demonstrar a importância da tecnologia no acompanhamento dos alunos após a execução dos exercícios na academia, por meio de informações atualizadas e comparadas com os históricos do aluno. O método da pesquisa utilizada é quantitativa e qualitativa, por meio de questionário. O resultado final desta pesquisa permite concluir que os alunos de academias se preocupam com o acompanhamento das atividades físicas, pois as academias não atendem esta preocupação e buscam em primeiro lugar alunos e retorno financeiro.

Palavras-chave: Tecnologia. Acompanhamento dos alunos. Academia.

IMPORTANCE OF TECHNOLOGY IN THE MONITORING OF THE ACTIVITIES OF THE GYM STUDENTS

Abstract

The gyms grow so exaggerated by Brazilian cities, but few use technology as a tool to help track the progress monitoring of their students. In this context many students seek the gyms for the well being of the physical and mental health as the purpose of obtaining quality of life. Thus arises the need to use technology to contribute to the monitoring of the physical activities performed by the gym students. The aim is to demonstrate the importance of technology in monitoring students after the implementation of the gym, through updated and compared from information the historical of the student. The research method used is quantitative and qualitative, using a questionnaire. The end result of this research shows that students from gyms have to concern themselves with the monitoring of physical activity, this demand, unmet and suppressed by the gyms, with a possible target of investments with public and return to be explored.

Key words: Technology. Students monitoring. Gym.

1 INTRODUÇÃO

Os temas saúde e bem-estar estão cada vez mais disseminados e entendidos pela população, em alguns casos podem-se comparar as necessidades básicas das pessoas (MASLOW, 1943). Neste contexto que se inserem as atividades físicas como um dos itens obrigatórios para atingir e manter a saúde física e mental em equilíbrio, devido às perturbações enfrentadas na vida urbana (PELUSO; ANDRADE, 2005).

A necessidade descarregar o estresse adquirido pelo dia a dia movimentado aliado a busca por uma vida mais saudável, faz muitas pessoas realizarem exercícios. As academias surgem com uma boa estratégia para esta finalidade, ou seja, quem deseja reduzir o estresse ou mesmo se exercitar na busca de um corpo mais saudável.

A associação das atividades em academias com o acompanhamento dos alunos, visando as informações das evoluções e metas relacionados aos objetivos iniciais, são de suma importância no desenvolvimento físico e mental do aluno. Esses controles fazem parte da gestão de muitas academias com a missão de contribuir no desenvolvimento dos alunos. Algumas ainda vão mais além desses controles, buscam parcerias com clínicas e se preocupam com a saúde do aluno como fator primordial para execução dos exercícios.

Outras academias com interesses financeiros em primeiro lugar, buscam captar o maior número de alunos possíveis interessados em efeitos rápidos. Mas no segmento de academias ainda não constam registros de bons resultados a curto prazo sem acompanhamento de profissionais qualificados. Os alunos dessas academias acabam descobrindo que o barato muitas vezes sai caro, porque o que está em jogo é a própria saúde, pois as lesões que podem ser adquiridas com exercícios executados sem acompanhamento profissional são muitas, desde fadiga muscular até fraturas que podem deixar sequelas pelo resto da vida (OLIVA; BANKOFF; ZAMAI, 1998).

A tecnologia da informação (TI) pode contribuir na gestão do acompanhamento da saúde dos alunos de forma preventiva (PINOCHET, 2011). Para realizar esse controle preventivo, o sistema cruza os dados do aluno, tais como: peso, altura, massa, entre outros, a partir de um exame na matrícula. Esses dados são atualizados como as atividades físicas desenvolvidas e geram a evolução física do aluno de forma automática.

Algumas academias já observam que a TI é uma aliada que, quando bem utilizada e empregada, pode contribuir de forma orquestrada com dados e informações atualizadas dos praticantes de atividades físicas. Ainda que esta prática, seja pouco explorada de forma natural por muitas pessoas, as empresas, preocupadas com a saúde e a qualidade de vida de seus funcionários, estão investindo em academias na própria empresa ou mesmo subsidiando esse treinamento para os que praticam periodicamente.

O objetivo deste trabalho é apresentar a importância da tecnologia utilizada para gerar informações no acompanhamento das atividades físicas executadas pelos alunos de academia. Por meio de um questionário aplicado em várias academias, pretende-se demonstrar a importância do uso da tecnologia como suporte no acompanhamento da saúde e exercícios praticados pelos alunos, além disso estimular os mesmos a praticar exercícios de forma segura e promover o bem estar físico e a qualidade de vida.

2 ATIVIDADES EM ACADEMIAS

O número de pessoas que iniciam atividades físicas em academias é crescente. Esse público é formado por grupos: emergentes (em geral adolescentes com perfil ansioso, estável e impulsivo), estético (formado por modelos, artistas, culturalistas e atletas), estável (aqueles que praticam a atividade física de maneira preventiva e regular) e especial (composto pelas pessoas sedentárias, da terceira idade e pelos grupos de risco) (NOVAES; VIANNA, 2003).

Dentre os grupos citados, a grande maioria, ao iniciar alguma atividade física, se preocupa com resultados, como: busca pela saúde, aparência idealizada, socialização, melhora na condição física, bem estar e prazer proporcionado pela prática do exercício, bem como a conquista dos objetivos desejado. Entretanto poucos realizam um acompanhamento detalhado da saúde e desempenho dos exercícios praticados. Esta falta de retorno da evolução física pode ser determinante para o aluno desistir da atividade física (LIZ, 2011).

A atividade física pode ser definida como: "qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso" (CASPERSEN, 1985 *apud* ASSUMPTÃO *et al.*, 2002).

As atividades físicas, de forma geral, podem ser divididas entre duas vertentes: *fitness* e *wellness*. O *fitness* encaixa-se como "Aptidão Física", ou seja, ênfase no condicionamento físico do indivíduo. Já o *wellness*, "Bem-Estar", integra todos os aspectos de saúde e aptidão mental, social, emocional, espiritual e física (SABA, 2006).

O *wellness* engloba o *fitness*, pois o condicionamento físico não deixa de ser enfatizado, porém, é trabalhado em perspectivas mais amplas visando a qualidade de vida e bem-estar. A estética não deixa de ser enfatizada, porém leva em consideração a saúde. Assim, nas academias que seguem o *wellness* como paradigma, os professores se preocupam em transmitir conhecimentos, explicando aos alunos, por exemplo, prejuízos que podem causar a prática de exercícios em excesso e os problemas do uso de anabolizantes, bem como a importância da alimentação adequada entre outras práticas. Dessa forma, o *fitness* não deixa de ser trabalhado, mas fica subsumido ao *wellness* (FURTADO, 2009).

A atividade física cada vez mais tem se destacado na mídia, isto contribui para as empresas investir na prática de exercícios físicos a seus funcionários, devido ao impacto na qualidade de vida que esta prática exerce sobre a produtividade. Segundo pesquisa Global HR Barometer da consultoria Michael Page (2013), as empresas brasileiras investiram mais que a média global (47% contra 42%) para aumentar a qualidade de vida dos colaboradores com programas de saúde e bem-estar, pois a assistência médica é o segundo maior gasto da área de recursos humanos, atrás apenas da folha de pagamento.

Para o Instituto de Estudos de Saúde Suplementar (2013) os gastos com planos de saúde no país devem passar de 80 bilhões de reais até 2030, ou seja, 35% mais que em 2010. Os benefícios trazidos pela prática de atividades físicas de modo geral são inúmeros. Conforme Amaro (2013), em estudo realizado pela Universidade Harvard, mais de 90% dos casos de diabetes, 80% dos casos de doenças coronarianas e 70% dos derrames poderiam ter sido evitados com hábitos de vida mais saudáveis.

Entidades ligadas à Educação Física e às Ciências do Esporte como a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física (ICSSPE), o Centro de Controle e Prevenção de Doença – USA (CDC), o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), a Federação Internacional de Medicina Esportiva (FIMS), a Associação Americana de Cardiologia e o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS) preconizam que sessões de trinta minutos de atividades físicas por dia, na maior parte dos dias da semana e desenvolvidas continuamente ou

mesmo em períodos cumulativos de 10 a 15 minutos, em intensidade moderada, já são suficientes para a promoção da saúde (MATSUDO, 1999). Nesta mesma direção, encontram-se numerosos trabalhos de abordagem epidemiológica assegurando que o baixo nível de atividade física intervém decisivamente nos processos de desenvolvimento de doenças degenerativas (POWELL *apud* ASSUMPÇÃO *et al.*, 2002).

Os estudos epidemiológicos demonstram que a inatividade física aumenta substancialmente a incidência relativa de doença arterial coronariana em 45%, infarto agudo do miocárdio em 60%, hipertensão arterial em 30%, câncer de cólon em 41%, câncer de mama em 31%, diabetes do tipo II em 50% e osteoporose 59% (KATZMARZYK; JANSSEN, 2004 *apud* GUALANO; TINUCCI, 2011).

O tipo de exercício físico e sua característica demonstram alguns benefícios para o corpo e saúde dos praticantes com regularidade, conforme demonstra o quadro 1.

Quadro 1. Exercícios e benefícios

Atividade	Exercício	Característica	Benefícios
Aeróbico	<i>Aero Jump</i> ; <i>Body Jump</i> ; Caminhada; Corrida; Hidroginástica; Natação; Pular Corda; <i>Spinning</i> ; <i>Trekking</i> ; <i>Step</i> .	Utiliza oxigênio para gerar energia ao músculo; Mais rápido; Menor intensidade no movimento.	Perda de peso; Fortalecer o sistema cardiorrespiratório; Diminuir a pressão Arterial; Diminuir os níveis de gorduras; Reduzir os níveis de glicose.
Anaeróbico	Salto; Musculação; Provas de velocidade; Flexões; Abdominais; Agachamentos; Levantar peso; Ginástica Olímpica.	Não utiliza oxigênio para gerar energia ao músculo; Mais lento; Maior Intensidade no movimento.	Construção e manutenção da massa muscular magra; Aumentar a resistência física; Aumentar a massa óssea; Reduzir a gordura corporal; Remodelar o corpo.

Fonte: Exercícios de academia (2013).

O quadro 1 apresenta as atividades aeróbicas e anaeróbicas relacionadas aos exercícios, características e benefícios que estas atividades podem trazer para o físico e saúde das pessoas. Além de todos os benefícios citados, também são conhecidos efeitos benéficos da atividade física na saúde mental como: melhora do autoconceito, autoestima, da imagem corporal, das funções cognitivas e na socialização, contribui no desenvolvimento da autoeficácia, na diminuição do estresse, ansiedade, insônia e da tensão muscular (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2000).

3 IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO DO ALUNO

Normalmente, ao iniciar as atividades na maioria das academias é realizado um questionário para verificar o histórico clínico e os padrões de atividade física do aluno. Esse questionário com perguntas no formato de um formulário com a finalidade descobrir problemas precoces na saúde física do aluno, é chamado de *anamnese*.

Para Pollock e Wilmore (1993), *anamnese* é um formulário onde deve-se incluir um registro do histórico pessoal e familiar, de fatores de risco, hábitos alimentares, tabagismo e os padrões atuais de atividade física do aluno de academia.

O preenchimento do formulário de *anamnese* deve ser acompanhado de uma avaliação física. Esta avaliação é de suma importância para direcionar os trabalhos do profissional da área de educação física no momento da prescrição do treinamento físico do aluno.

Segundo Fernandes Filho (2003), as avaliações físicas são necessárias para poder desenvolver um bom programa de trabalho físico, pois quanto mais informações iniciais referentes ao avaliado melhor será a prescrição de seu treino e conseqüentemente obter melhores resultados.

De acordo com Costa (1998), uma reavaliação deve ser realizada a cada três meses, para verificar alterações positivas na aptidão física e recomendar novas prescrições de treinamento. No caso de problemas como dores iniciais na execução dos exercícios pode-se detectar de forma precoce com esta reavaliação e interromper e mudar as atividades físicas.

O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) (2013) informa sobre a importância da avaliação das condições físicas dos praticantes de academias antes da prescrição das atividades, mas não torna isso obrigatório. Já a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) (2009), apresenta a obrigatoriedade do atestado médico de aptidão física antes do ato da matrícula nas academias, mas o manual serve apenas de referência para que os municípios instituem as legislações locais a respeito do assunto.

É de suma importância que as academias realizem uma *anamnese* e um exame de prontidão, como um PAR-Q (Questionário de Prontidão para Atividade Física). Com os resultados desses exames pode ser necessário realizar uma avaliação médica minuciosa do aluno, para que o mesmo não venha ser prejudicado durante a execução de alguma atividade física (ORNELAS, 2004).

Segundo publicação da Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein (2010), um dos perigos da prática de exercícios físicos de forma não assistida, ou seja, sem acompanhamento por um treinador, educador físico ou fisioterapeuta, pode resultar no chamado *overtraining* ou supertreinamento. Esse resultado é caracterizado pela diminuição do desempenho atlético, acompanhado por vezes de alterações bioquímicas, fisiológicas e psicológicas com diferentes tempos de recuperação e pode levar de semanas a meses.

Devido aos erros na execução dos movimentos físicos, pode-se prejudicar a coluna vertebral, músculos e tendões, levando o praticante a acreditar, por vezes, que a dor sentida faz parte do aumento da massa muscular quando na realidade pode ser uma lesão, como distensões musculares, que podem ocorrer tanto em músculos quanto em tendões (VARELLA, 2013).

Reichert (2010) afirma que o auto-relato das atividades físicas discerne daquilo que é percebido por terceira parte. Isso reforça a importância da necessidade de acompanhamento de profissional qualificado para prescrever a quantidade de exercícios, periodicidade e distribuição dos tipos de atividade em grupos musculares diferentes, para não prejudicar o praticante da atividade.

Em trabalhos como de Torrens (2003), fica demonstrada a necessidade no aumento do número de profissionais de educação física com competência para a prescrição correta de exercícios aos praticantes de atividades físicas. A prática não assistida, por profissionais da

área, pode levar autoconfiança dos praticantes a tal ponto em que sintam-se seguros para consumir, sem orientação médica ou nutricional, suplementos alimentares ou mesmo anabolizantes.

“Quem consome esses produtos sem indicação de um profissional pode ter problemas no fígado, nos rins e no coração. Ferro demais, por exemplo, pode se depositar nas artérias e causar cansaço. Muita vitamina C é capaz de aumentar o risco de pedras nos rins. E, no fígado, pode haver um acúmulo de gordura. O que a ciência coloca não é de agrado da indústria, mas a verdade é essa” (DELMANTO, 2012 *apud* D'ALAMA, 2012).

Um dado importante que demonstra a preocupação dos praticantes de atividades físicas para acompanhar a evolução física e saúde do corpo pode ser demonstrada pela quantidade de vezes que alguns aplicativos de acompanhamento físico para dispositivos móveis têm sido utilizados, conforme apresentado no quadro 2.

Quadro 2. Aplicativos móveis

Aplicativo	Downloads
<i>CalorieCounter</i>	378.194
<i>Endomondo</i>	112.899
<i>Runastic</i>	94.054
<i>Runkeeper</i>	68.580
<i>Nike + Running</i>	52.948
<i>WorkoutTrainer</i>	45.036
<i>VirtuaGym</i>	10.274

Fonte: Google Play (2013).

O quadro 2 apresenta a quantidade e os principais aplicativos móveis que foram baixados da loja de aplicativos do Google, desde que foram disponibilizados, para acompanhar atividades físicas. Esta quantidade elevada pode indicar a preocupação das pessoas em monitorar e acompanhar cada vez mais a evolução de suas atividades físicas.

4 TECNOLOGIA EM ACADEMIA

A TI pode contribuir em agilizar a rotina de trabalho de estabelecimentos de vários segmentos, principalmente nas academias. Esta tecnologia, se bem empregada e utilizada, pode ser um diferencial em academias frente aos concorrentes do mercado. O sistema de informação (SI) é uma das tecnologias citadas que pode alavancar a gestão da academia com controles eficazes no acampamento das atividades físicas.

A TI integra a aplicação de *hardware*, *software* e redes para melhorar o fluxo das informações e pode facilitar a tomada de decisão. A utilização correta da TI aliada ao SI pode proporcionar vantagem competitiva, diminuição dos custos e captação de lucros (CLOSS, 1997 *apud* SILVA, 2005).

Devido ao apoio à decisão e controles proporcionados pela utilização da TI, as academias tornam-se mais competitivas, com custo operacional reduzido que possibilita disponibilizar recursos sistêmicos aos alunos. Esses recursos mantêm um melhor relacionamento com os mesmos e pode proporcionar novas estratégias competitivas no mercado (ALBERTIN, 2000).

A utilização da tecnologia nas academias faz com que o profissional da área possa ter um controle rigoroso das atividades exercidas pelos alunos desde o primeiro momento que iniciou as atividades na academia. Com esse apoio tecnológico no acompanhamento do aluno o professor pode atingir níveis inalcançáveis se comparado sem o uso da tecnologia. Esta utilização permite o aumento da produtividade da academia com menor esforço e consequentemente maior lucro (FURTADO, 2007).

Embora a tecnologia proporcione inúmeros benefícios à academia, os professores acabam sofrendo um pouco mais de pressão nas atividades diárias, pois a partir do momento que a academia tem um controle mais apurado sobre os resultados, a cobrança sobre os colaboradores torna-se maior (LAINO; ENTRIEL; RODRIGUEZ, 2004).

Durante a realização do presente trabalho foi percebida a baixa existência de sistemas que proporcionam um bom acompanhamento da evolução e desempenho dos alunos de academia, pois a grande maioria possui sistemas somente para controles administrativos e financeiros.

5 MÉTODO E MATERIAIS

Para evidenciar os benefícios do auxílio da tecnologia da informação no acompanhamento das atividades físicas de alunos de academia, a metodologia utilizada foi questionário elaborado com auxílio de profissionais da área de educação física, composto por perguntas dicotômicas e de múltipla escolha com intuito de trabalhar a quantificação e qualificação das respostas.

O presente trabalho pode ser considerado como descritivo e exploratório. Conforme Mattar (1997), a pesquisa exploratória tem intuito de prover a busca de maior conhecimento sobre o tema ou problema de pesquisa em perspectiva, utilizando-se de métodos como: questionários, experiências, estudos de caso e observação informal.

A realização da pesquisa teve como abrangência a cidade de Curitiba no Paraná, contemplando academias distribuídas em 16 bairros, dos quais a pesquisa contemplou 70% dentre os bairros de maior densidade populacional na região e também o mesmo percentual entre os bairros mais populosos, ou seja, mais de 36% da população total da cidade (IPPUC, 2010).

O universo pesquisado contou com 131 alunos de academias, dos quais 62,6% são do sexo masculino e 37,4% do feminino.

Para a concepção deste trabalho foi realizada uma pesquisa *in loco*, ou seja, em campo, com entrevistas diretas ao público alvo e também *on-line*, onde foram considerados apenas os questionários respondidos, ambas com o mesmo conteúdo.

As perguntas sobre a importância da tecnologia como suporte no acompanhamento da evolução de alunos em academias foram apresentadas nos seguintes aspectos:

- Qual o objetivo do aluno na academia?
- O aluno realiza avaliação física regularmente?
- A academia dispõe de um sistema para acompanhamento do aluno?
- O aluno gostaria de ter acesso a relatórios de históricos?
- Qual a percepção do aluno de forma qualitativa a um sistema de acompanhamento?

Para os dados coletados, foi empregado método quantitativo tabulado em *software* de planilha de cálculo Microsoft Excel. Para melhor entendimento de certos resultados foram utilizados gráficos percentuais (pizza) e quantitativos (barras).

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos dados obtidos por meio do questionário foram compilados em formas de gráficos de barras e pizza, onde abaixo são melhor demonstrados:

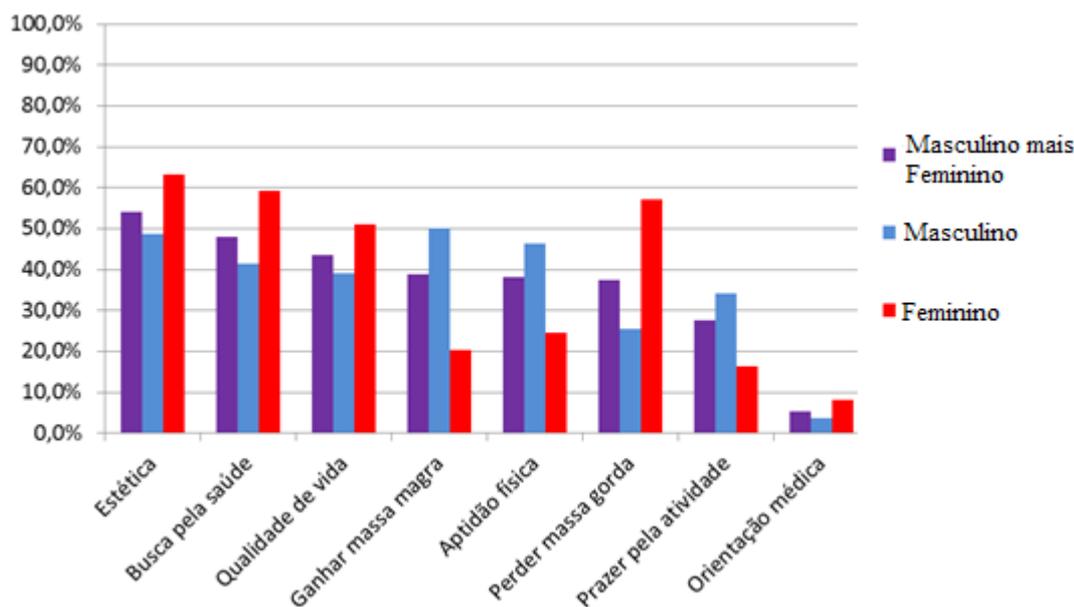


Figura 1. Objetivos dos alunos de academia

A tabela 1 representa a figura 1 referente aos objetivos da primeira pergunta de cada público do sexo feminino (alunas), masculino (alunos) e soma de ambos, ou seja, masculino mais feminino na prática das atividades físicas.

Tabela 1. Resumo dos objetivos

Objetivo	Masculino		Feminino		Masculino + Feminino	
	(Qtde)	(%)	(Qtde)	(%)	(Qtde)	(%)
Estética	50	48,8%	60	63,3%	88	54,2%
Busca pela saúde	40	41,5%	55	59,2%	78	48,1%
Qualidade de vida	30	39,0%	51	51,0%	65	43,5%
Ganhar massa magra	20	50,0%	41	20,4%	55	38,9%
Aptidão física	15	46,3%	35	24,5%	48	38,2%
Perder massa gorda	12	25,6%	22	57,1%	37	37,4%
Prazer pela atividade	5	34,1%	16	16,3%	27	27,5%
Orientação médica	3	3,7%	8	8,2%	5	5,3%

A figura 1 e a tabela 1 demonstram os resultados da primeira pergunta com base nos objetivos das alunas, alunos e soma de ambos. Pode-se perceber que as alunas estão mais preocupadas na estética com índice de 63,3% ou 31 respostas do total de 49, saúde (59,2%), perder massa gorda (57,1%) e qualidade de vida (51%). Os alunos se preocupam em ganhar massa magra atingiram o índice de 50%, ou seja, 41 de 82 possíveis, estética (48,8%), aptidão física (46,3%) e saúde (41,5%). Com isso percebe-se que o público das academias utilizam as atividades físicas em primeiro lugar para modelar o corpo, mas sempre se preocupando com a saúde.

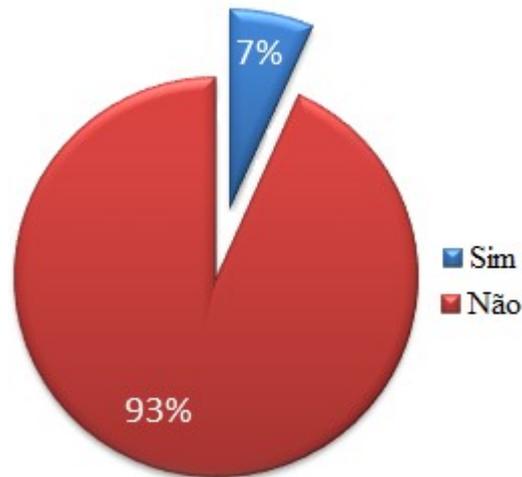


Figura 2. Alunos que realizam avaliação física periódica

A segunda pergunta representada pela figura 2 obteve índice de 93% de não, ou seja, 122 alunos não realizam periodicamente avaliação física. Em 7% do alunos ou 9 se preocupam com avaliação física. Esta avaliação é um dos principais requisitos e fundamental para acompanhar a evolução do aluno nos exercícios da academia.

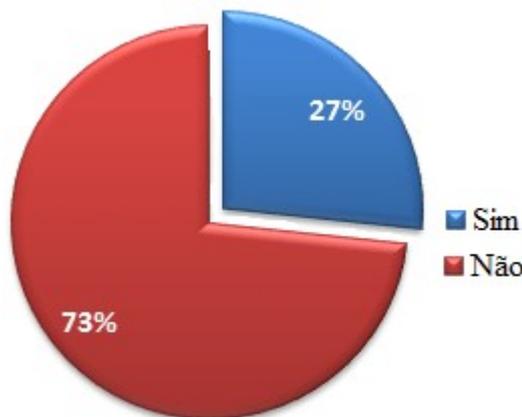


Figura 3. Sistema para acompanhamento do aluno

A figura 3 demonstra a terceira pergunta sobre as academias que têm um sistema para acompanhar a evolução e desenvolvimento dos alunos nos exercícios praticados. Esta pergunta obteve índice de 27% de sim ou 4 academias têm um sistema para fazer acompanhamento do alunos e 73%, ou seja, 11, ainda não têm nenhum recurso tecnológico para esta finalidade. Este alto índice revela a falta de controle sistêmico das academias e comprova que muitas delas não estão dando a devida atenção ao controle de seus alunos, pois ainda observa-se que muitos frequentadores de academias não têm informação que é possível fazer este tipo de controle por meio da tecnologia da informação.

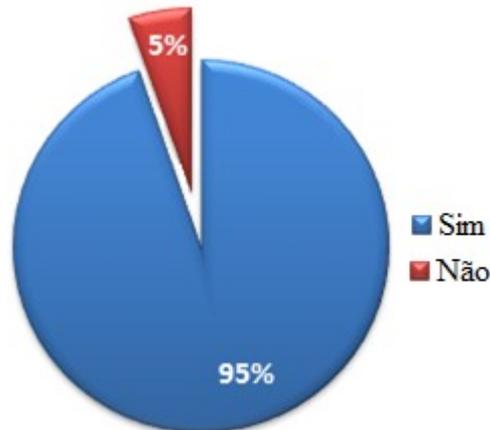


Figura 4. Interesse no acompanhamento sistêmico

O interesse dos alunos em ter um acompanhamento por meio de recursos tecnológicos foi referente a quarta pergunta e obteve índice de 95% de sim e 5% dos alunos são contrários a controles sistêmicos. A figura 4 demonstra que a grande maioria dos alunos de academias se preocupam e querem ter um acompanhamento de sua evolução e histórico das atividades e exercícios praticados.

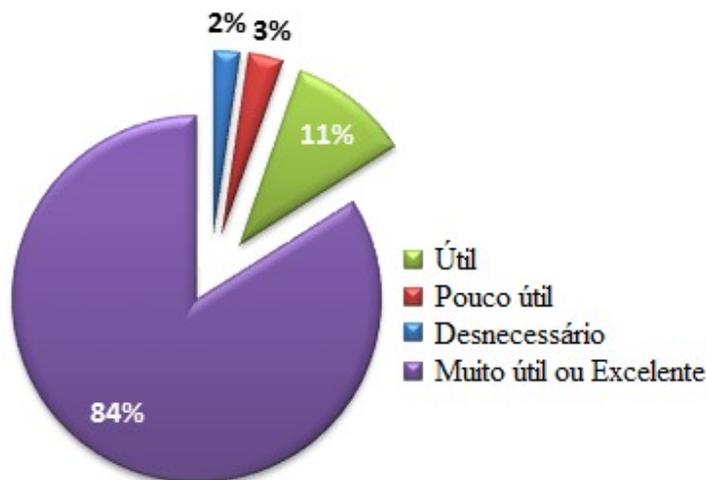


Figura 5. Sistema de acompanhamento

A importância em usar um sistema específico para acompanhar o aluno de academia está no contexto da quinta pergunta, conforme demonstra a figura 5. Em 84%, ou seja, 110 alunos responderam que um sistema pode ser muito útil se bem instalado e utilizado nos controles do acompanhamento das atividades. Para 11% ou 14 alunos, um acompanhamento por meio de um sistema pode ser útil. Em 3% dos casos o sistema pode ser pouco útil e em 2% acham desnecessário ou sem importância ter controle sistêmicos nas acadêmicas. Pode-se concluir que a grande maioria dos alunos acham que os sistemas quando bem utilizados nas academias podem alavancar o controle das informações e ser um diferencial no acompanhamento do histórico de exercícios dos alunos.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitas academias ainda não tem um controle sistêmico para acompanhar as atividades praticadas por seus alunos. O investimento em ferramentas tecnológicas para este controle pode ser um diferencial para conseguir mais alunos e alavancar o retorno financeiro. Pois utilizar a tecnologia no auxílio do acompanhamento do alunos proporcionam inúmeros benefícios para os mesmos como as academias. No sistema com informações integradas pode-se observar melhor o aproveitamento das atividades executadas como (avaliação físicas, evolução e obtenção dos resultados esperados pelo aluno), além disso, facilitar o planejamento das aulas pelo profissional da área.

O acompanhamento do aluno de academia é primordial para o crescimento na prática de exercícios e na saúde física e mental. Somente assim os objetivos de cada aluno pode ser alcançado de forma eficaz, ou seja, transformando as metas atingidas em conquista e ainda gerando mais motivação para o bem estar físico e pessoal.

É nitidamente observado, conforme demonstram os índices de 95% dos alunos que querem um melhor acompanhamento de suas atividades e de 84% que qualificam o acompanhamento como muito útil ou excelente, por meio de aplicações tecnológicas para fazer a gestão do aluno na academia e manter históricos de desempenhos e evolução das atividades físicas. Dessa forma, tanto os profissionais da área e os alunos de academia, podem conquistar com menos tempo as metas e possivelmente os objetivos traçados.

Assim, percebe que os alunos de academia se preocupam com o acompanhamento dos exercícios físicos praticados e querem que este controle esteja disponível para consulta a qualquer momento. Para atender esta necessidade e manter os alunos, as academias devem se informatizar com sistemas específicos para acompanhamento do aluno em primeiro lugar. Pois com alunos satisfeitos e saudáveis se obtém retorno financeiro, demonstrando a preocupação em fazer uma boa gestão.

REFERÊNCIAS

ALBERT EINSTEIN – SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA.

Academias de ginástica: Modo de usar. Disponível em: <<http://www.einstein.br/einstein-saude/atividadefisica/Paginas/academias-de-ginastica-modo-de-usar.aspx>>. Acesso em: 01 ago. 2013.

ALBERTIN, Alberto Luiz. **Comércio eletrônico:** modelo, aspecto e contribuições de sua aplicação. São Paulo. São Paulo: Atlas, 2000.

AMARO, Mariana. *Por um ambiente mais leve.* **Revista VOCÊ S/A.** São Paulo, p. 42-46, jul. 2013.

ANVISA. **Manual de orientações para fiscalização sanitária em estabelecimentos prestadores de atividade física e afins.** Brasília: NADAV, 2009.

ASSUMPÇÃO, L. O. T.; MORAIS, P. P.; FONTOURA, Humberto. Relação entre Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Notas Introdutórias. **Revista Digital.** Buenos Aires. n.52. 2002

CONFEEF. **Perguntas e respostas.** Disponível em:

<<http://www.confef.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=523>>. Acesso em: 14 jul. 2013.

COSTA, M. G. **Ginástica localizada para grupos heterogêneos**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

D'ALAMA, Luana. **Suplemento alimentar só pode ser indicado por médico ou nutricionista**. Disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/07/suplemento-alimentar-so-pode-ser-indicado-por-medico-ou-nutricionista.html>>. Acesso em 03 ago. 2013.

VARELLA, D. **Distensão muscular**. Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/letras/d/distensao-muscular/>>. Acesso em: 03 ago. 2013.

EXERCÍCIOS DE ACADEMIA. **Exercícios aeróbicos**. Disponível em: <<http://www.exerciciosdeacademia.com.br/artigos/exercicios-aerobicos>>. Acesso em: 02 ago. 2013.

EXERCÍCIOS DE ACADEMIA. **Exercícios anaeróbicos**. Disponível em: <<http://www.exerciciosdeacademia.com.br/artigos/exercicios-anaerobicos>>. Acesso em: 02 ago. 2013.

FERNANDES FILHO, José. **A prática da avaliação física**. 2 ed. Revista e atualizada. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FURTADO, Roberto Pereira. **Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica**. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fev/article/view/4862/4516>>. Acesso em: 29 jul. 2013.

FURTADO, R. P. Novas Tecnologias e Novas Formas de Organização do Trabalho do Professor nas Academias de Ginástica. **Revista Pensar a Prática**. v.10. n.2. pp. 307-322. Goiânia, 2007.

GOOGLE PLAY. **Saúde e condicionamento físico**. Disponível em: <https://play.google.com/store/apps/category/HEALTH_AND_FITNESS>. Acesso em: 01 ago. 2013.

GUALANO, B; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v.25. São Paulo, 2011.

IPPUC. **Censo 2010 – Análise dos bairros de Curitiba**. Disponível em: <<http://www.ippuc.org.br/mostrarPagina.php?pagina=131>>. Acesso em: 14 jul. 2013.

INSTITUTO DE ESTUDOS DE SAÚDE SUPLEMENTAR. **Envelhecimento populacional e os desafios para o sistema de saúde brasileiro**. Disponível em: <<http://www.iess.org.br/html/1apresentao.pdf>>. Acesso em 13 ago. 2013.

LAINO, A.S.; ENTRIEL, M. A.; RODRIGUEZ, M. **Relacionamento com os Clientes na Indústria do Fitness: um estudo comparativo entre as percepções dos gestores e clientes**. In XI Simpósio de Engenharia de Produção (SIMPEP), Bauru, 2004.

LIZ, C. M. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias**. 2011. 245 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2011.

MASLOW, A. A Theory of Human Motivation. **Psychological Review** **50**. pp. 370-396. Toronto, 1943.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v.5, n.2. São Paulo, 2000.

MATTAR, F. N.: **Pesquisa de Marketing: Metodologia, Planejamento, Execução, Análise**. São Paulo: Atlas, 1997.

MICHAEL PAGE. **Barômetro Global de HR 2013**. Disponível em: <<http://www.michaelpage.com.br/barometrorh2013>>. Acesso em 12 ago. 2013.

NOVAES, J. S; VIANNA, J. M. **Personal Training & Condicionamento Físico em Academia**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

OLIVA, O.J.; BANKOFF, A.D.P; ZAMAI, C.A. Possíveis lesões musculares e ou articulares causadas por sobrecarga na prática da musculação. **Revista Atividade Física & saúde**. v.3, pp.15-23, Campinas, 1998.

ORNELAS, L. B. **Avaliação física – Ponto de vista**. Disponível em: <http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=1370>. Acesso em: 14 jul. 2013.

PELUSO, M. A. M.; ANDRADE, L. H. S. G. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. **Clinics**. v.60. n.1. São Paulo, 2005.

PINOCHET, L. H. C. Tendências de Tecnologia de Informação na Gestão da Saúde. **Revista O Mundo da Saúde**. Centro Universitário São Camilo. v. 35, p. 382-394, São Paulo, 2011.

POLLOCK, M.L., WILMORE, J.H. **Exercícios na Saúde e na Doença: Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação**. MEDSI Editora Médica e Científica Ltda., 233-362, 1993.

REICHERT, F. F.; MENEZES, A. M. B.; ARAÚJO, C. L.; HALLAL, P. C. Self-reporting Versus Parental Reporting of Physical Activity in Adolescents: the 11-year follow-up of the 1993 Pelotas (Brazil) birth cohort study. **Cad. Saúde Pública**, v.26, n.10, Rio de Janeiro, 2010.

SABA, F. **Liderança e gestão: para academia e clubes esportivos**. São Paulo: Phorte, 2006.

SILVA, F. A. **Sistema de Informação como Vantagem Competitiva: Um estudo de caso da academia de musculação Sport Life**. 2005. Disponível em: <<http://siaibib01.univali.br/pdf/Fabio%20Assis%20da%20Silva.pdf>>. Acesso em: 29 jul. 2013.

TORRENS, L. G. S.; SANTOS, M. G. Atuação do Profissional de Educação Física em Parques. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v.11. n.1. Brasília, 2003.
