

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



DISSERTAÇÃO

**Perfil nutricional e uso de recursos ergogênicos em
trabalhadores de academias da cidade de Pelotas-RS**

Gesiane Dias Trindade Teixeira

**Pelotas, RS
2013**

GESIANE DIAS TRINDADE TEIXEIRA

DISSERTAÇÃO

**Perfil nutricional e uso de recursos ergogênicos em trabalhadores de
academias da cidade de Pelotas-RS**

Dissertação de Mestrado apresentada ao
Curso de Pós-Graduação em Educação
Física da Universidade Federal de Pelotas,
como requisito parcial para obtenção do
título de Mestre em Educação Física, na
Área de Concentração em Atividade Física,
Saúde e Desempenho.

Orientador: Prof. Dr. AIRTON JOSÉ ROMBALDI
Co-Orientador: Prof^a. Dr^a. SAMANTA WINCK MADRUGA

Pelotas, RS
2013

Dados Internacionais de Publicação (CIP)

T266p

Teixeira, GesianeDias Trindade

Perfil nutricional e uso de recursos ergogênicos em trabalhadores de academias da cidade de Pelotas - RS / Gesiane Dias Trindade Teixeira; Airton José Rombaldi, orientador; Samanta Winck Madruga, co-orientador. - Pelotas, 2013.
154 f.; il.

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

1.academias de ginástica. 2.suplementos alimentares. I. Rombaldi, Airton José orient. II. Madruga, Samanta Winckco-orient. III. Título.

CDD:796

Catálogo na Fonte: Patrícia de Borba Pereira CRB:10/1487
Universidade Federal de Pelotas

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Airton José Rombaldi (Orientador)
Programa de Pós-graduação em Educação Física

Prof. Dr. Marcelo Cozzensa da Silva
Programa de Pós-graduação em Educação Física

Prof^a. Dr^a. Cristina Corrêa Kaufmann
Departamento de Nutrição/UFPEL

Prof. Dr. Mario Renato Azevedo Jr
Programa de Pós-graduação em Educação Física

AGRADECIMENTOS

À Deus, o que seria de mim sem a fé que eu tenho nele.

Aos meus pais, Geci e João, que me deram a vida, pelo constante incentivo, amor, investimento, confiança e compreensão, que são os agentes da minha persistência. E principalmente por não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa de minha vida.

Aos meus irmãos, João Carlos e Maurício, pela confiança, afeição e críticas que tanto me possibilitaram um crescimento pessoal.

Ao meu marido, Guilherme, pelo amor e compreensão nos momentos angustiantes, e aos meus filhos, Lorenzo e Giovanni, que são a razão da minha energia, luta e perseverança.

Aos meus colegas e amigos do mestrado, em especial aos do grupo GEEAF Academia, Lidiane, Tiago e Mateus que foram fundamentais para esta realização. Um agradecimento também Angelica, Camila, Carla, Juliana e já mencionada Lidi pelo apoio, palavras motivantes e momentos prazerosos.

Meu agradecimento mais eloquente ao professor Airton, orientador maravilhoso, pela disponibilidade, dedicação, profissionalismo e empenho demonstrado durante todas as etapas da elaboração deste trabalho. Sempre muito compreensivo e humano, um exemplo a ser seguido como profissional competente.

À professora Samanta, sempre muito atenciosa e disposta a colaborar, pelos conselhos, paciência, dedicação. Uma pessoa amiga por quem tenho profundo carinho.

Aos entrevistadores, pois sem eles nada seria possível, foram incansáveis na ajuda para que o estudo se concretizasse. Também às academias de ginástica e aos entrevistados, pois tornaram possível a realização desta pesquisa.

À todos os professores e amigos que contribuíram de alguma forma para tornar este projeto uma realidade.

Queria finalizar dizendo que foi um momento muito difícil na minha vida pois coincidiu com a chegada dos meus filhos gêmeos que demandam muitas necessidades entre ela atenção e carinho. Mas o aprendizado, as amizades conquistadas e o crescimento pessoal fizeram valer a pena todo o esforço.

SUMÁRIO

Página

1. PROJETO DE PESQUISA-----	6
2. RELATÓRIO DE TRABALHO DE CAMPO-----	40
3. ARTIGO-----	51
4. PRESS RELEASE-----	77
5. ANEXOS-----	79

1. PROJETO DE PESQUISA

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



PROJETO DE DISSERTAÇÃO

**PERFIL NUTRICIONAL E USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS EM
PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES NAS ACADEMIAS DA
CIDADE DE PELOTAS-RS**

Gesiane Dias Trindade Teixeira

**Pelotas, RS
2011**

Gesiane Dias Trindade Teixeira

Projeto de Pesquisa

**PERFIL NUTRICIONAL E USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS EM
PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES NAS ACADEMIAS DA
CIDADE DE PELOTAS-RS**

**Projeto de Dissertação apresentado ao
Curso de Mestrado em Educação Física
da Universidade Federal de Pelotas, como
requisito parcial à Qualificação para
obtenção do título de Mestre em
Educação física**

**Orientador: Airton José Rombaldi
Co-Orientadora: Samanta Madruga**

Pelotas, RS - Brasil

2011

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Airton José Rombaldi (Orientador)
Escola Superior de Educação Física/ UFPEL

Prof. Dr. Marcelo Cozzenssa da Silva
Escola Superior de Educação Física/ UFPEL

Prof^a. Dr^a. Maria de Fátima Alves Vieira
Faculdade de Nutrição/ UFPEL

Lista de quadros

Quadro 1 – Descrição das variáveis e operacionalização	23
Quadro 2- Cronograma das atividades	32
Quadro 3 – Orçamento previsto	32

Resumo

Cada vez mais está em evidencia a busca por uma vida com hábitos mais saudáveis que incluam uma alimentação equilibrada aliada à prática de exercícios físicos regulares, tendo como motivação objetivos estéticos ou alcançar um patamar mais elevado de saúde e qualidade de vida (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2007). Entre os espaços destinados à prática de atividades físicas, as academias vêm ocupando cada vez mais espaço no contexto social (SILVA et al. 2008). Os (as) profissionais de educação física atuantes nestes espaços, via de regra, apresentam elevado gasto energético e para suportarem a carga de exercícios ou almejando por um corpo que se assemelhe ao padrão de beleza, utilizam com frequência suplementos ditos nutricionais e, eventualmente, substâncias farmacológicas. Desse modo, o estudo pretende determinar o perfil e estado nutricional, bem como o uso de recursos ergogênicos em todos os profissionais atuantes nas academias de Pelotas, RS. Será realizado um estudo descritivo de corte transversal com todos os profissionais atuantes nas academias da cidade. Será aplicado um questionário abordando questões demográficas (sexo, idade, cor da pele, situação conjugal), socioeconômicas (perfil socioeconômico, escolaridade), comportamentais (tabagismo, ingestão de álcool, nível de atividade física) e nutricionais (índice de massa corporal, marcadores de consumo alimentar, consumo de frutas e verduras), está incluído um recordatório alimentar de 24 horas. Será realizada análise estatística descritiva (cálculo de médias e desvio-padrão para as variáveis contínuas e cálculo de proporções para as variáveis categóricas).

Palavras-chave: recursos ergogênicos, professores de academias, marcadores de consumo alimentar

SUMÁRIO

1. Introdução	13
1.1 Objetivo Geral	15
1.2 Objetivos específicos	15
1.3 Justificativas	15
1.4 Hipóteses	16
2. Revisão da Literatura	16
2.1 Academias de Ginástica	16
2.1 Nutrição	17
2.2 Suplementos	20
3. Metodologia	21
3.1 Delineamento do Estudo	21
3.2 População	21
3.3 Critérios de inclusão	23
3.4 Variáveis do estudo	23
3.5 Instrumentos utilizados	26
3.5.1 Para variáveis socioeconômica.....	27
3.5.2 Para variáveis Comportamentais	27
3.5.3 Para variáveis Nutricionais.....	27
3.6 Processamento e análise dos dados	28
3.7 Aspectos éticos	28
3.8 Logística	28
3.8.1 Abordagem inicial	29
3.8.2 Abordagem final	30
3.8.3 Seleção e treinamento dos entrevistadores.....	30
3.8.4 Estudo piloto	31
3.8.5 Controle de qualidade	31
4 Cronograma	32
5 Orçamento	32
6 Referências	33

1. Introdução

Cada vez mais está em evidencia a busca por uma vida com hábitos mais saudáveis que incluam uma alimentação equilibrada aliada à prática de exercícios físicos regulares, tendo como motivação objetivos estéticos ou alcançar um patamar mais elevado de saúde e qualidade de vida (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2007). Entre os lugares destinados à prática de atividades físicas, as academias vêm ocupando cada vez mais espaço no contexto social, como organizações especializadas, prestadoras de serviços físico-esportivos (SILVA et al. 2008). Neste contexto, percebe-se que o número de academias têm aumentado nos últimos anos e, de acordo com Rolla et al. (2004), após os anos da década de 1970, o surgimento das academias de ginástica tem sido considerado um dos maiores acontecimentos sociais em todo o mundo.

Segundo a Associação Brasileira de Academias – ACAD, no ano de 2010, havia aproximadamente 15.000 academias de ginástica no país. O Brasil, atualmente, é o maior mercado de academias de ginástica da América Latina e o segundo país do mundo com o maior número destes estabelecimentos, perdendo apenas para os Estados Unidos e gerando um faturamento em torno de R\$ 2 bilhões. O setor de academias de ginástica no Brasil cresce cerca de 10% ao ano, atendendo a 1,7% da população, representando uma frequência de 3,2 milhões de pessoas.

Este grande número de estabelecimentos destinados à prática de exercícios físicos exige grande quantidade de trabalhadores. Neste sentido, o Serviço de Apoio as Micro e Pequenas Empresas - SEBRAE (2011) publicou, baseado em informações do cadastro geral de empregados e desempregados do Ministério do Trabalho do Brasil, que o segmento de serviços de atividades físicas alcançou em janeiro de 2010 um estoque de 33.987 empregos formais, representando uma evolução de 23%, em relação a janeiro de 2007.

Grande parte do público frequentador das academias está em busca de um corpo perfeito, onde o perfil magro e atlético é almejado. A busca por um corpo que se assemelha aos padrões de beleza atuais exige que os profissionais que atuam nestes espaços tenham corpos parecidos com o modelo almejado pelo público, pois precisam passar a idéia de que exercitar o corpo realmente funciona para atingir tais

objetivos. Em decorrência da exigência profissional, é passível acontecer transtornos alimentares e excesso de exercício físico nos profissionais atuantes nas academias (YAGER e O'DEA, 2010). Os (as) profissionais de educação física atuantes nestes espaços, via de regra, apresentam elevado gasto energético e para suportarem a carga de exercícios utilizam com frequência suplementos ditos nutricionais e, eventualmente, substâncias farmacológicas. Entre os produtos utilizados estão os esteróides anabólicos (IRIART et al., 2009; PALMA, 2005).

Por definição, suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar com calorias e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requer suplementação (Resolução CFN nº 380/2005). Porém, frequentemente, são consumidos sem levar em consideração o real gasto energético e sua necessidade de utilização. O consumo de tais substâncias acontece principalmente entre atletas, mas na busca constante pelo corpo perfeito ou pela obtenção de melhoria no desempenho, os frequentadores de academia, incluindo os profissionais que lá trabalham, também tem aderido ao consumo de suplementos esportivos, muitas vezes de forma abusiva e sem recomendações nutricionais (DOMINGUES e MARINS, 2007).

Segundo estimativa do CEBRID (Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas), o consumidor preferencial de suplementos ergogênicos no Brasil está entre os 18 e 34 anos de idade e, em geral, é do sexo masculino.

Por outro lado, em função de estarem diretamente vinculados às academias, clubes e espaços desportivos, os profissionais de educação física são requisitados, por vezes, a orientar dietas, indicando a utilização de suplementos nutricionais e outros recursos ergogênicos - substâncias com potencial para aumentar o desempenho físico e modificar a composição corporal (de ordens nutricional, fisiológica e farmacológica) (TOLENTINO, 2010).

3.6 Formulação do Problema

Qual é o perfil nutricional dos profissionais que trabalham nas academias de ginástica da cidade de Pelotas/RS e qual é o seu consumo habitual de recursos ergogênicos?

1.2 Objetivo Geral

Determinar o perfil nutricional, bem como o uso de recursos ergogênicos em todos os profissionais atuantes nas academias de Pelotas, RS.

1.2.1 Objetivos Específicos

-  Analisar o consumo do valor calórico total (VCT), macronutrientes e micronutrientes;
-  Avaliar o consumo de suplementos e recursos ergogênicos;
-  Avaliar a frequência do consumo de frutas e verduras.

1.3 Hipóteses

-  Professores de academias terão um consumo de carboidratos abaixo do ideal enquanto o de proteínas e gorduras estará acima do necessário;
-  Fazem uso de suplementos nutricionais como recursos ergogênicos e para suprir as deficiências alimentares;
-  Não fazem uma alimentação adequada quanto ao consumo de frutas e verduras;

1.4 Justificativa

Considerando:

- o crescente número de academias destinadas a prática de exercícios físicos na cidade de Pelotas, RS;
- o crescente número de frequentadores nas academias destinadas a prática de exercícios físicos na cidade de Pelotas;
- que o consumo de recursos ergogênicos, apesar dos riscos, é uma prática que faz parte da realidade das academias e o ambiente é favorecedor ao uso desses produtos (PEDROSA et al., 2010);
- que o conhecimento científico, mesmo incompleto, sobre a relação entre suplementação alimentar e saúde tornou-se muito importante nas estratégias de marketing das indústrias alimentícias, induzindo o crescente lançamento de alimentos funcionais, enriquecidos com substâncias consideradas benéficas e/ou

com teor reduzido de nutrientes especialmente direcionados para o público das academias (LINHARES e LIMA, 2006).

Este projeto se justifica tendo em vista a pequena quantidade de estudos nacionais e internacionais abordando a temática proposta e a inexistência de estudos de base populacional com os profissionais das academias. Além disto, a maioria dos estudos existentes não são recente (SANTOS e SANTOS, 2002; ANTUNES, 2003; PEREIRA et al., 2003) e alguns foram publicados há mais de dez anos (HOBERMAN, 1995; BATES et al., 1997; NOBRE, 1999). Outros ainda têm uma logística inadequada, apresentam pequenas amostras ou são conduzidos com instrumentos que dificultam a comparação (CONCEIÇÃO et al., 2009; DA SILVA E CZEPIELEWSKI, 2001). O presente estudo visa determinar com maior precisão o consumo alimentar dos professores das academias e a relação que o profissional de educação física tem com o uso de recursos ergogênicos.

2. Revisão da Literatura

2.1 Academias de Ginástica

A academia de ginástica como um espaço para a realização de práticas corporais é algo relativamente novo. De acordo com Nobre (1999), o termo “academia” apenas foi se estabelecer definitivamente, no Brasil, no início da década de 1980. Apesar de que espaços semelhantes, mas com outros nomes como “Institutos de Modelação Física”, “Centros de Fisiculturismo”, “Clubes de Calistenia”, dentre outros, já existiam há mais tempo. Furtado (2009) pontua que as academias de ginástica, na particularidade como se apresentam atualmente, possuem uma história recente, de pouco mais de um século. Durante sua trajetória sofreram uma série de transformações até chegar à fase atual. Essas transformações se intensificaram principalmente nas últimas três décadas, quando as academias passaram a ser mais exploradas como um negócio na qual o professor não é simplesmente um professor, é um vendedor.

Segundo Capinussú (2006), Academia(s) de Ginástica, Academia(s) de Atividades Físicas ou Academia(s) são termos usados para referir uma empresa privada que oferta serviços relacionados a atividades físicas de um modo geral, visando Condicionamento Físico, Saúde, Lazer, Iniciação e Prática Esportiva. Já Toscano (2001) definiu as academias de ginástica como 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.

A crescente aderência às atividades oferecidas nas academias tem motivos e fatores variados. Entre os diversos motivos que levam as pessoas a procurarem uma academia, destaca-se a preocupação com a qualidade de vida e a estética (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

As academias de ginástica e musculação englobam uma significativa parcela do mercado de trabalho dos profissionais de educação física, sendo uma das principais empregadoras. A proliferação das academias de ginástica e musculação é um fenômeno internacional e, devido à rapidez dessa expansão, um melhor conhecimento desse fenômeno se faz necessário para buscar seu aprimoramento (ANTUNES, 2003).

A imagem corporal está intimamente relacionada à competência profissional do educador físico. Palma (2005) relata que o corpo do professor de Educação Física que atua nas academias de ginástica funciona como uma espécie de “currículo”, pelo qual é possível associar a boa forma corporal à qualidade profissional. Em um estudo de Antunes (2003), realizado com instrutores de academias, a boa aparência foi considerada importante por 84,62% dos entrevistados, pouco importante por 10,77%, nada importante por 4,62%. No caso do instrutor de ginástica e musculação a aparência física (estética) pode servir como exemplo e motivação para os clientes.

Existe outra questão interessante referente ao entendimento de que há necessidade do professor ter uma boa forma física, sendo que precisaria suportar, por vezes, o esforço das várias aulas. Esse entendimento, apoiado empiricamente, conduz à reflexão de que tanto o primeiro caso, de natureza estética, quanto o segundo, ligado ao condicionamento físico, poderiam estar associados ao uso de substâncias químicas que favorecem a melhora do desempenho físico e/ou dos padrões estéticos cultuados pela sociedade (PALMA, 2005).

2.2 Nutrição

A ingestão de carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas, minerais e fibras não pode ser desequilibrada, uma vez que esses alimentos influenciam o estado de saúde do indivíduo ao longo de toda a sua vida (ANGELIS, 2001). A alimentação deveria ser uma prática disciplinada que leve em conta as necessidades dietéticas, a

adequação qualitativa da dieta, os hábitos alimentares, o poder aquisitivo, a disponibilidade de alimentos, entre outros fatores (Ministério da Saúde, 2004).

Entre profissionais de educação física não há evidências científicas, mas entre atletas os estudos vêm demonstrando que a performance e a saúde podem ser beneficiadas com a modificação dietética. Em relação a este tema existe consenso, diante da documentação que comprova os efeitos benéficos para a saúde, mudanças favoráveis da composição corporal e aprimoramento do desempenho desportivo de atletas, decorrentes do manejo dietético (SBME, 2003). Pensando na função do profissional de educação física, que atua em academia de ginástica, deve-se 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 mais saudáveis (TOSCANO, 2001).

De acordo com os princípios de uma alimentação saudável, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária. A alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. A diversidade dietética que fundamenta o conceito de alimentação saudável pressupõe que nenhum alimento específico – ou grupo deles isoladamente –, é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e conseqüente manutenção da saúde (Ministério da Saúde, 2006).

As diferenças fundamentais entre dieta de um atleta e da população geral é que os atletas necessitam de fluidos adicionais para suprir a perda de suor e energia adicional para combustível da atividade física. Existe uma grande variedade nas exigências energéticas, mesmo quando a massa corporal e as cargas de treinamento são similares. (American Dietetic Association, 2009).

A ingestão adequada de energia é alcançada quando o peso e o conteúdo de gordura corporal são mantidos em um nível apropriado para o esporte e a saúde. Em geral proteína deve contribuir com 10-15% do valor calórico total (VCT), carboidratos com 50-60% e as gorduras devem ser limitadas a 30% das calorias totais. Para alguns indivíduos envolvidos em treinamento de resistência prolongado e exaustivo, pode-se alterar a contribuição de nutrientes específicos, como os carboidratos, tornando-os responsáveis por 60-70% do total de energia consumida. (MAUGHANM e BURKE, 2004; HIRSCHBRUCH e CARVALHO, 2008).

As evidências epidemiológicas estão continuamente providenciando recomendações para que as pessoas aumentem o consumo de frutas e verduras como medida preventiva para reduzir os riscos de diversas doenças degenerativas. A estratégia global em alimentação saudável, atividade física e saúde, apresentada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) apresenta como uma de suas metas a promoção da consciência e do conhecimento geral acerca da influência da alimentação saudável e da atividade física em saúde. Uma das ações foi a elaboração do Guia Alimentar para a População Brasileira (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004), que apresenta recomendações relacionadas ao consumo de frutas, verduras e legumes, com o incentivo ao consumo diário de três porções ou mais de frutas e três porções de legumes e verduras, valorizando a utilização dos alimentos regionais e os alimentos da estação (sazonalidade).

Jaime & Monteiro (2005) realizaram o primeiro estudo nacional com a intenção de avaliar o consumo individual de frutas e hortaliças no Brasil, através dos dados da “World Health Survey – WHS” (Inquérito sobre a Saúde Mundial) realizado no Brasil em 2003. O estudo estimou a frequência e distribuição do consumo de frutas e hortaliças e analisou a influência das variáveis demográficas e sócio-econômicas na determinação dos padrões de consumo para esses alimentos na população adulta brasileira. O consumo individual de frutas e hortaliças foi investigado com base em quatro questões: “Em geral, quantas vezes por semana você consome frutas?”, “Quantas porções de frutas você normalmente consome por dia?”, “Em geral, quantas vezes por semana você consome hortaliças (como alface, espinafre, tomate, cenoura, vagem etc.)?”, e “Quantas porções de hortaliças ou vegetais você normalmente consome por dia?”. Foram obtidos os seguintes resultados: menos da metade (41%) dos indivíduos consumiam hortaliças diariamente; menos de um terço (30%) relatavam consumo de frutas diariamente; apenas um em cada cinco indivíduos relatava o consumo de frutas e hortaliças todo o dia; apenas um em cada oito seguia a recomendação de consumir cinco ou mais porções de frutas e hortaliças por dia. O estudo apontou também que o aumento da escolaridade e a disponibilidade de bens domésticos apresentaram associação com o consumo de frutas e hortaliças.

Um estudo realizado em Pelotas mostrou que apenas uma minoria (20,9%) dos indivíduos adultos em Pelotas consumia frutas, legumes e verduras regularmente (NEUTZLING *et al.*, 2009). Considera-se suficiente o consumo mínimo

de 400 g de frutas e hortaliças diariamente, o que equivale a cinco porções desses alimentos (OMS, 2003). Outro estudo realizado na cidade de Pelotas mostrou uma prevalência de 65,6% de hábito inadequado de consumo de fibras alimentares na população. Sendo que o fato de ser suficientemente ativo esteve estatisticamente associado ao hábito inadequado de consumo como um fator protetor (MADRUGA et al., 2009).

2.3 Suplementos

Na tentativa de obter melhor desempenho físico ou aumento de massa e força musculares, a utilização de recursos ergogênicos por atletas e desportistas, teve início antes da era cristã, quando os heróis olímpicos, tinham suas invencibilidades atribuídas às grandes ingestões alimentares (MAESTÁ; BURINI, 2005). As sociedades contemporâneas com o crescimento sócio-econômico e tecnológico têm a preocupação com a forma física e a qualidade de vida, levando pessoas, de diferentes faixas etárias, ao consumo indiscriminado de produtos alimentares suplementados para estarem de acordo com os padrões estéticos ditados pela indústria cultural do momento.

Os recursos ergogênicos segundo WILLIAMS (2002), são assim classificados:

- Mecânicos ou Biomecânicos – Projetados para aumentar a eficiência energética e a vantagem mecânica. Ex: um tênis mais leve que possibilite ao atleta gastar menos energia para movimentar suas pernas;
- Psicológicos – Planejados para melhorar os processos psicológicos durante a prática esportiva e aumentar a força mental. Ex: Sessões de hipnose por meio de sugestão pós-hipnótica, que ajude a remover barreiras que limitem a capacidade de desempenho fisiológico;
- Fisiológicos – Projetados visando ampliar processos fisiológicos naturais a fim de aumentar a potência física. Ex: Infusão de sangue que pode aumentar a capacidade de transporte de oxigênio, aumentando assim a resistência aeróbica;
- Farmacológicos – São drogas usadas visando influenciar processos fisiológicos ou psicológicos com a finalidade de aumentar a potência física ou a força mental. Ex: Os esteróides anabolizantes, drogas que imitam a ação da testosterona. Esta pode aumentar o tamanho do músculo e a força;
- Nutricionais – Estes têm o propósito de influenciar os processos fisiológicos

e psicológicos para aumentar a potência física e a força mental. Ex: Suplementos protéicos usados em treinamento de força e para o aumento de massa muscular, já que a proteína é constituinte principal do músculo.

No Brasil, de acordo com a lei, consideram-se alimentos para praticantes de atividade física os repositores hidroeletrolíticos (bebidas que repõem líquidos e sais minerais), os repositores energéticos (ricos em carboidratos), os alimentos protéicos (ricos em proteínas), os alimentos compensadores (com quantidades variadas de nutrientes para complementação da dieta) e os aminoácidos de cadeia ramificada, que têm como função fornecer energia. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) alerta que não são considerados alimentos para praticantes de atividade física as bebidas alcoólicas e gaseificadas - como as produzidas com plantas como o guaraná e a catuaba - fitoterápicos (medicamentos à base de vegetais) e estimulantes que atuam no sistema nervoso central e que contêm hormônios que possam ser classificados como "doping" pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) (BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011; GHAPHERY, 1995).

Bacurau (2007) relatou a existência de um crescente número de suplementos sendo comercializados com propósitos ergogênicos dos mais variados. Apesar de existir algumas evidências em determinadas situações, infelizmente a referência científica é bastante escassa quanto ao papel desses ergogênicos nutricionais.

Normalmente são comercializados como sendo capazes de melhorar o desempenho, aumentar a massa muscular, diminuir a gordura corporal, ajudar a controlar ou perder peso, prevenir doenças e enfermidades, tratar problemas médicos, aumentar a imunidade, melhorar a atividade mental, e reduzir o estresse. Em suma, eles são freqüentemente considerados como "produtos milagrosos" que são capazes de produzir resultados mágicos em um curto período. Muitas vezes, eles sequer são levados a compensar uma dieta inadequada (American Dietetic Association, 2009; Erdman et al., 2006; Braun et al., 2009).

Além desses, os esteróides andrógenos anabólicos (EAA) ou anabolizantes são substâncias naturais, sintéticas ou semisintéticas, quimicamente relacionadas ao hormônio sexual masculino, a testosterona que também são utilizados em praticantes de academia. Esse hormônio exerce diversos efeitos no homem, inclusive o de aumentar a massa muscular e o peso corpóreo (HOBBERMAN, 1995; FRIZON et al., 2005).

Segundo o estudo feito por Pereira e Cabral (2007) quase 50% dos praticantes de musculação que faziam uso de suplementos alimentares tinham sido orientados quanto ao consumo por um profissional de educação física e apenas 10% por um nutricionista.

Em geral, a suplementação da dieta parece ser motivada pela preocupação com a saúde, associada à avaliação negativa da própria dieta e realizada como uma prática preventiva por quem acredita em seus benefícios (SANTOS e BARROS FILHO, 2002). Da mesma forma que é demonstrado em atletas, qualquer indivíduo que deseja otimizar sua performance, antes de qualquer manipulação nutricional, precisa adotar um comportamento alimentar adequado ao seu esforço, em termos de quantidade e variedade, levando em consideração o que está estabelecido como alimentação saudável (SBME, 2003).

A preocupação é ainda maior, porque no Brasil existe uma imensa variedade de suplementos nutricionais à venda, o que torna difícil quantificá-los. Considerados pela população como um alimento comum, comercializados em lojas especializadas, farmácias, supermercados, quiosques em *shopping centers*, na internet, por meio de revistas, em academias de prática de atividades físicas e por vendedores autônomos, não sendo necessário que se apresente qualquer prescrição para adquiri-los (KANTIKAS, 2007).

3. Metodologia

3.1 Delineamento do estudo

Este estudo se caracteriza como descritivo observacional de corte transversal. Será um censo sobre o perfil nutricional e o uso de recursos ergogênicos pelos professores de academias na zona urbana da cidade de Pelotas, RS.

3.2 População

A população será formada por todos os profissionais atuantes em academias localizadas na zona urbana da cidade de Pelotas, RS. Participarão do estudo professores de programas de exercício que utilizam atividades coreografadas com pesos livres, atividades que estão em evidência na mídia e no universo do *fitness*,

personal trainers, professores de ginásticas, professores de salas de musculação, de lutas, professores que utilizam bicicletas ergométricas para promoção da atividade física, estagiários, entre outros. O presente estudo não prevê cálculo para tamanho de amostra, visto que o trabalho será um censo e em virtude disso todos os trabalhadores que atuam com a atividade física em academias serão entrevistados.

Quanto à definição operacional de academia, será incluído no estudo qualquer ambiente que ofereça alguma prática corporal de forma sistematizada e que possua fins lucrativos independente do porte (Ex.: domicílios que foram adaptados para essa atividade), estúdios de Pilates, academias de lutas, academias que ofereçam trabalho personalizado e academias de dança.

3.3 Critérios de inclusão

Serão incluídos no estudo todos os professores, provisionados e estagiários que ofertem algum tipo de serviço relacionado à atividade física nas academias de Pelotas.

3.4 Variáveis do Estudo

Serão citadas as variáveis de maior relevância do respectivo estudo no quadro abaixo e divididas em quatro conjuntos. Demográficas, socioeconômicas, comportamentais e por fim nutricionais. Em relação ao tipo, algumas variáveis serão colocadas de acordo com a forma que serão coletadas e outras, a forma como serão analisadas.

Quadro 1 – Descrição das variáveis

DADOS DEMOGRÁFICOS		
Variável	Definição	Tipo (forma coletada ou analisada)
Sexo	-Masculino -Feminino	Categórica nominal dicotômica
Idade	-Anos completos	Numérica discreta
Cor de pele	-Branca	Categórica nominal

	-Não branca	dicotômica
Situação conjugal	-Casado (a) ou vive com companheiro (a) -Solteiro (a) -Separado (a)/ -Viúvo (a)	Categórica nominal politômica
SOCIOECONÔMICOS		
Perfil socioeconômico	-A (alto) -B -C -D -E (baixo)	Categórica ordinal
Nível de escolaridade	-Ensino fundamental -Ensino médio -Ensino Superior em Educação Física -Ensino Superior em outra área -Especialização -Mestrado -Doutorado	Categórica nominal politômica
COMPORTAMENTAIS		
Variável	Definição	Tipo
Tabagismo	-Nunca fumou -Ex fumante -Fumante atual	Categórica ordinal
Ingestão abusiva de álcool	Em uma mesma ocasião nos últimos 30 dias: Homens: 5 doses ou mais Mulheres: 4 doses ou mais	Categórica nominal dicotômica
Nível de atividade física	-Ativo	Categórica nominal

atual	-Sedentário	dicotômica
NUTRICIONAIS		
Variável	Definição	Tipo
Índice de massa corporal	-Obesidade -Sobrepeso -Normal	Categórica ordinal
Energia	Relatar o Valor Calórico Total (VCT) em Kcal	Numérica contínua
Macronutrientes	Carboidrato (gr/dia) Proteína (gr/dia) Gordura total (gr/dia) Gordura saturada (gr/dia) Gordura monoinsaturada (gr/dia) Gordura poliinsaturada (gr/dia) Colesterol (mg/dia) Fibra (gr/dia)	Numérica contínua
Micronutrientes	<i>Minerais</i> Cálcio (mg/dia) Ferro (mg/dia) Sódio (mg/dia) Potássio (mg/dia) Zinco (mg/dia) Fósforo (mg/dia) <i>Vitaminas</i> Retinol (mcg/dia) Vitamina C (mg/dia)	Numérica contínua

3.5 Instrumentos utilizados

Será aplicado um questionário contendo blocos de perguntas que foram organizados por quatro mestrandos que compõem um consórcio para o estudo das academias localizadas na zona urbana da cidade de Pelotas, RS (ANEXO 1). Os instrumentos que serão analisados neste estudo e que se encontram inseridos no questionário estão descritos a seguir.

3.5.1 Para variáveis socioeconômicas

-Nível socioeconômico (ABEP)

Será determinado com base no Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB) da Associação Brasileira de Empresas e Pesquisa (ABEP, 2010), composta por sete categorias referentes à posse de bens de consumo e escolaridade (www.abep.org.br). Neste estudo, os indivíduos serão classificados em cinco categorias A, B, C, D e E. Também serão coletadas informações de renda mensal em reais.

3.5.2 Para variáveis comportamentais

-Tabagismo

Será utilizado o ponto de corte para definição de fumante o proposto pela OMS (2003). Para fumantes será fumar um ou mais cigarros por dia durante pelo menos um mês, e para ex-fumantes será ter parado de fumar há mais de um mês. Adicionalmente, a opção nunca fumou também está incluída no questionário.

-Ingestão de álcool

O consumo abusivo de álcool será analisado com base no mesmo ponto de corte utilizado pela Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL, 2006). Será considerado como abusivo o consumo de mais de cinco doses de bebidas alcoólicas para homens e mais de quatro para mulheres em uma mesma ocasião nos últimos 30 dias.

-Nível de Atividade Física (IPAQ)

O instrumento utilizado para medir a prática de atividade física será o International Physical Activity Questionnaire (Questionário Internacional de Atividades Físicas) - IPAQ – versão longa, proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) (Craig et al., 2003), composto de 27 perguntas que medem a prática de atividade física em quatro domínios: no trabalho, no deslocamento, nas atividades domésticas e no lazer.

Os indivíduos que relatarem a prática semanal igual ou superior a 150 minutos serão considerados ativos. Para construção deste escore, o tempo gasto com a prática de caminhada, atividades físicas moderadas e vigorosas serão somados, sendo que o tempo das atividades vigorosas será multiplicado por dois (US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICE, 2008).

3.5.3 Para variáveis nutricionais

- Índice de Massa Corporal (IMC)

Será calculado pelo peso (Kg) referido, dividido pela altura (cm) referida elevada ao quadrado (OMS, 1995). Indivíduos que possuírem um valor abaixo de 18,5 serão classificadas como desnutridas, entre 18,5 Kg/m² e 24,9 Kg/m² serão classificados como normais. Aqueles que possuírem entre 25,0 Kg/m² e 29,9 Kg/m² serão considerados com sobrepeso e aqueles possuindo 30,0 Kg/m² ou mais serão considerados obesos.

- Consumo de energia/Macro e Micro nutrientes

Para verificar o valor calórico total e consumo de macro e micro nutrientes dos entrevistados será utilizado um inquérito alimentar do tipo Recordatório de 24 horas, que investigará a ingestão de alimentos e bebidas ingeridos no dia anterior à entrevista. O entrevistado será questionado, detalhadamente, sobre os alimentos e bebidas consumidos, a marca e o modo de preparo. Bem como, informava o tamanho ou volume da porção ingerida (em porção e gramas), o VCT da dieta será expresso em Kcal.

Também será utilizada a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO, 2006) e os cálculos serão realizados no programa ADS Nutri.

- Consumo de recursos ergogênicos

Para analisar o consumo de suplementos alimentares e/ou recursos ergogênicos serão realizadas perguntas abertas e fechadas referentes ao tipo de suplemento utilizado, horário de ingestão e quantidade, como: *Você consome algum suplemento alimentar ou recurso ergogênico? Quais? Há quanto tempo? Descreva o melhor que souber o tipo, a quantidade e a frequência de ingestão do suplemento.*

3.6 Processamento e análise de dados

Para estruturação do banco de dados será utilizado o programa Epi Info 6.0. Será realizada análise estatística descritiva (cálculo de médias e desvio-padrão para as variáveis contínuas e cálculo de proporções para as variáveis categóricas). A análise dos dados será realizada através da utilização do software estatístico STATA 10.0.

3.7 Aspectos éticos

Este projeto será submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. A coleta de dados será efetuada após esclarecimento sobre o propósito da pesquisa e o termo de consentimento assinado pelos entrevistados (anexo 2). O sigilo das informações e o direito de recusa serão garantidos aos entrevistados.

3.8 Logística

Será realizado na cidade de Pelotas – RS um censo sobre academias que ofereçam alguma prática corporal sistematizada. Inicialmente foram solicitados junto aos órgãos da prefeitura os endereços dos estabelecimentos registrados de acordo com as normas vigentes. Após, para a coleta das demais que não se encontravam

inseridos na legislação, a cidade de Pelotas foi separada em 19 setores e a partir desses, entrevistadores foram direcionados a mapear a região.

Os entrevistadores, todos graduandos da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, a partir de um PCC (Prática como Componente Curricular) denominado Epidemiologia da Atividade Física na Academia foram recrutados para o trabalho. A partir disso, a cidade de Pelotas foi fragmentada em 19 setores observando um espaço geográfico semelhante entre os mesmos. Ainda, essa divisão foi estabelecida de acordo com o local de moradia de cada entrevistador, ou seja, o setor direcionado era aquele próximo à sua residência. O trabalho se deu dessa forma visando facilitar o deslocamento de cada um e principalmente em virtude do conhecimento que cada entrevistador possuía sobre a região que residia, facilitando assim o mapeamento. Além disso, foi estabelecido que os entrevistadores utilizassem informantes-chave em seu respectivo setor (pontos como farmácias, bares, supermercados, moto taxistas, entre outros) obtendo assim a localização dos estabelecimentos que desconheciam. Após, o trabalho foi dividido em duas etapas como será explicado a seguir.

3.8.1 Abordagem inicial

Após o mapeamento das academias, houve um primeiro contato com o estabelecimento com objetivo de obter informações básicas como: contato, nome do proprietário, dias e horários de funcionamento, número de professores/ instrutores, número de funcionários, modalidades oferecidas, se oferta serviços personalizados e folder/cartão do local. Os entrevistadores foram previamente treinados somente com o objetivo de realizar essa coleta inicial apresentando uma carta de apresentação redigida pelos coordenadores do estudo e explicando sobre a intenção do trabalho. Esse processo foi realizado nos meses de maio e junho de 2011.

Foi organizada uma planilha para cada academia contendo o nome, telefone e endereço de cada professor para posterior contato.

3.8.2 Abordagem final

Essa etapa consistirá na entrevista específica com os professores dos estabelecimentos referindo-se à coleta das variáveis já citadas. Esse trabalho de

campo ocorrerá entre os meses de outubro e dezembro de 2011.

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

As entrevistas foram agendadas por telefone com os professores, a maioria foram realizadas no próprio local de trabalho. Foram feitas três tentativas de contato e em caso de recusa era passado o contato para o coordenador do estudo tentar reverter, se este não conseguisse então era dado como perda.

3.8.3 Seleção e treinamento dos entrevistadores

Um treinamento será realizado com todos esses entrevistadores visando à padronização e qualificação da coleta de dados. A classificação dos candidatos será feita através de entrevista e do desempenho do candidato durante o treinamento de aproximadamente 20 horas. O desempenho dos candidatos será avaliado através do interesse, capacidade, desenvoltura para a tarefa de entrevistar e desempenho durante a técnica de dramatização da entrevista. A técnica de dramatização da entrevista consistirá em 3 etapas:

a) Leitura do Questionário e Manual de Instruções: os entrevistadores em treinamento terão o primeiro contato com o instrumento de coleta de dados. Ocorrerá uma leitura em voz alta do questionário. O mestrando coordenará a atividade, esclarecendo as dúvidas.

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

c) Entrevistas acompanhadas: será observado o desempenho do entrevistador na realização do trabalho de campo. O mestrando observará a forma que o entrevistador abordará os professores em academias de uma cidade vizinha selecionadas ao acaso para o estudo piloto. Assim, haverá uma avaliação de todos os aspectos necessários a realização da entrevista e preenchimento do questionário, corrigindo e esclarecendo dúvidas.

3.8.4 Estudo piloto

O estudo piloto será realizado em três academias de ginástica localizadas no município de Rio Grande – RS, e em duas academias do município de Capão do Leão – RS, cidades da região sul. O principal objetivo dessa etapa será de simular a aplicação do questionário por parte dos entrevistadores analisando a reação dos entrevistados quanto a possíveis dificuldades de respostas referente às perguntas e tempo de aplicação. Essa etapa servirá de apoio para possíveis mudanças no instrumento.

3.8.5 Controle de qualidade

Uma amostra aleatória de 10% dos profissionais de Educação Física das academias será novamente entrevistada pelos coordenadores do estudo, para aplicação de um questionário reduzido contendo perguntas-chave para a verificação de possíveis inconsistências ou respostas falsas. Inicialmente, o coordenador tentará o contato pessoal com o profissional atuante no estabelecimento, caso não o encontre, o contato será realizado por telefone. Os questionários serão revisados atentamente para o controle de possíveis erros no preenchimento.

4 Cronograma

Quadro 2 – Cronograma das atividades

Ano/trimestre	2011		2012				2013	
	3	4	1	2	3	4	1	2
Atividade								
Revisão de literatura								
Redação do projeto de pesquisa								
Preparação dos instrumentos								
Qualificação								
Treinamento dos entrevistadores								
Estudo piloto								
Coleta de dados								
Codificação, revisão e digitação dos dados								
Análise dos dados								
Defesa								
Redação de artigos e apresentação dos resultados em eventos científicos								

5 Orçamento

Quadro 3 – Orçamento previsto

Materiais	Valor (R\$)	Quantidade necessária (unidades)	Total (R\$)
Lápis	0,80 (1 unid.)	90	72
Borracha	13,40 (40 unids.)	80	26,80
Apontador	0,65 (1 uind.)	50	32,50
Caneta esferográfica	34,50 (50 unids.)	50	34,50

Régua 30cm	0,45 (1 unid.)	50	22,50
Folhas A4	13,50 (500 unids.)	500	13,50
Pasta plástica com elástico 35mm	2,80 (1 unid.)	50	140,00
Saco plástico A4 p/ questionários	7,10 (100 unids.)	200	14,20
Envelopes A4 p/ questionários	15,10 (100 unids.)	200	30,20
Grampeador para 25 folhas	22,20 (1 unids.)	1	22,20
Grampos de cobre	5,40 (5000 unids.)	5000	5,40
Crachás para entrevistadores	7,00 (10 unids.)	30	21,00
Impressões de questionários	0,08 (1 impressão)	14500	1160,00
Vales-transporte	2,35 (1 unid.)	100	235,00
Total de gastos com materiais	-	-	1829,80

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. Position of the American Dietetic Association: Nutrient Supplementation. **American Dietetic Association**, Volume 109, Number 12. December 2009.

ANGELIS, R.C. A importância de alimentos vegetais na proteção da saúde. Ed. ASSOCIAÇÃO Brasileira das Academias. **Uma breve panorâmica sobre a indústria de fitness.** Disponível em

<http://www.acadbrasil.com.br/artigos/artigos_mercado_01.htm. Acesso em 10 de setembro de 2011.

ANTUNES, A.C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, a.9, n.60, Mayo, 2003. Disponível em <http://www.efdeportes.com/>.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS ACADEMIAS. **Uma breve panorâmica sobre a indústria de fitness.** Disponível em <http://www.acadbrasil.com.br/artigos/artigos_mercado_01.htm>, acesso em 15 de setembro de 2011.

BACURAU, R.F. **Nutrição e suplementação esportiva.** 5 ed, São Paulo: Phorte, 2007.

BATES, G.; BILYK, H.M.; BERNARD, T.E. et al. The industrial worker: a different breed of athlete. **Sports science exchange roundtable.** V.8, n.2, 1997.

BRAUN, H., KOEHLER K., GEYER H., KLEINER J., MESTER J., SCHANZER W. Dietary supplement use among elite young German athletes. **Int J Sport Nutr Exerc Metab**, Feb. 19(1): p. 97-109, 2009.

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

Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas – CEBRID. **Esteróides Anabolizantes.** Disponível em: <www.unifesp.br/dpsicobio/cebrid/quest_drogas/esteroides_anabolizantes&hl=pt-BR&ct=clnk&cd=2&gl=br> Acesso em: 04 de jul. 2007.

CONCEIÇÃO C.A., WANDER F.S., MASSILI L.P., VIANNA L.A.F., GONÇALVES D.M., FOSSATI G. Uso de anabolizantes entre praticantes de musculação em academias. **Revista Pesquisa Médica.** 33:103-16. 1999.

CRAIG C.L., MARSHALL A.L., SJOSTROM M., BAUMAN A.E., BOOTH M.L., AINSWORTH BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. **Med Sci Sports Exerc.** 35(8): 1381-95; 2003.

DA SILVA P.R.P., CZEPIELEWSKI M.A. Uso de agentes esteróides anabólicos, estimulantes, diuréticos, insulina e GH em amostra de praticantes de musculação de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Toxicologia.** 14 (71), 2001.

DOMINGUES, S.F.; MARINS, J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG. **Fitness e Performance Journal**, RJ, v.6, n. 4, pág 218-226, jul/ago 2007.

ERDMAN K.A., FUNG T.S., REIMER R.A. Influence of performance level on dietary supplementation in elite Canadian athletes. **Med Sci Sports Exerc** 38:349–56; 2006.

FRIZON, F.; MACEDO, S.M.D.; YONAMINE, M. Uso de esteróides andrógenos anabólicos por praticantes de atividade física das principais academias de Erechim e Passo Fundo/RS. **Revista de Ciências Farmaceuticas Básica e Aplicada**, v. 26, n.3, p. 227-232, 2005.

FURTADO, R.P. Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **PENSAR A PRÁTICA** 12/1: 1-11, jan./abr. 2009.

GHAPHERY, N.A. Performance-enhancing drugs. **Orthop Clin North Am** 26:433-42; 1995.

HIRSCHBRUCH, M.D.; CARVALHO, J.R. **Nutrição Esportiva: uma visão prática – 2ª edição.** Manole: 2008.

HOBERMAN J.M., YESALIS C.E. The history of synthetic testosterone. **Sci Am** 272:60-5; 1995.

IRIART, J.A.B.; CHAVES, J.C. *et al.* Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 25(4):773-782, abr, 2009.

JAIME P.C., MONTEIRO C.A. Fruit and vegetable intake by Brazilian adults, 2003. **Cadernos de Saúde Pública**. N 21: 19-24, 2005.

KANTIKAS, M.G.L. Avaliação do uso de suplementos nutricionais a base de soro bovino pelos praticantes de musculação em academias de ginástica de Curitiba – PR. Dissertação (Pós-graduação em Tecnologia dos Alimentos), Universidade Federal do Paraná, 2007. Disponível em: <<http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/handle/1884/12119/Disserta%E7%E3o%20Gra%E7a.pdf;jsessionid=713BA6ED61D5AA663C69E219431CE11E?sequence=1>> Acesso em julho de 2011.

LINHARES, T.C.; LIMA, R.M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campo dos Boytacazes/RJ, Brasil. **Vértices**, v.8, n. 1/3, jan/dez. 2006.

MADRUGA, S.W.; ARAÚJO, C.L.; BERTOLDI, A.D. Frequency of fiber-rich food intake and associated factors in a Southern Brazilian population. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 25(10): 2009.

MAESTÁ, N.; BURINI, R. C. O Mito da Ergogênese Alimentar. São Paulo: **Revista Nutrição em Pauta**, n. 7, 2005.

MAUGHANM, R.J.; BURKE, L.M. **Nutrição esportiva**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

Ministério da Saúde. Portaria nº596, de 08 de abril de 2004. Análise da estratégia global para a alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2004.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Diretrizes 3 Frutas, legumes e verduras. Brasília: Ministério da Saúde; 2006. p.51-58.

NEUTZLING, M.B.; ROMBALDI, A.J.; AZEVEDO, M.R.; HALLAL, P.C. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos de uma cidade no Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública** [online]. vol.25, n.11, pp. 2365-2374, 2009.

NOBRE, L. **(Re)projetando a academia de ginástica**. Garulhos, SP: Phorte, 1999.

PALMA, A.; ASSIS, M. Uso de Esteróides Anabólico-androgênicos e Aceleradores Metabólicos entre Professores de Educação Física que atuam em Academias de Ginástica. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 75-92, set. 2005.

PEDROSA, O.P. et al. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho Rondônia. **Semana Educa**, v. 1, n. 1. 2010.

PEREIRA, J.M.O, CABRAL, P. Avaliação dos Conhecimentos Básicos sobre Nutrição de Participantes de Musculação, nas academias centrais do município de Guarapuava/PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.1 n.1,p.40-47, jan/fev/2007.

PEREIRA, R.F.; LAJOLO, F.M.; HIRSCHBRUCH, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Rev. Nutr.**, jul./set., Campinas, SP, p. 265-272, 2003,

ROLLA, A.F.L.; ZIBAOUI, N.; SAMPAIO, R.F.; VIANA, S. O. Análise da Percepção de Lesões em Academias de Ginástica de Belo Horizonte: Um Estudo Exploratório. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília. v. 12. nº 2. p. 7-12. junho. 2004.

SANTOS, K.M.O.; FILHO, A.A.B. Consumo de produtos vitamínicos entre universitários de São Paulo, SP. **Rev Saúde Pública**. 36(2):250-3, 2002.

SANTOS, M.A.A.; SANTOS, R.P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. **Rev. paul. Educ. Fís.**, São Paulo, 16(2): 174-85, jul./dez. 2002.

SEBRAE. Ideias de negócios: academias de ginástica. Disponível em: http://www.sebrae.com.br/uf/roraima/ideias_negocio_pdf?id=6DDB69C3AF6425158325736E0072A50D&uf=9&filename=academia-de-ginastica&titulo=academia-de-ginastica. Acesso em 10 de setembro de 2011.

SILVA I.S.M.F., MOREAU R.L.M. Uso de esteróides anabólicos androgênicos por praticantes de musculação de grandes academias da cidade de São Paulo. **Ver Bras Ciênc Farm.** 39:327-33; 2003.

SILVA, M.C.; ROMBALDI, A.J.; AZEVEDO, M.R.; HALLAL, P.C. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos : prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.** v. 13, n. 1, p. 27-35, 2008.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE - SBME. “Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos à saúde”. *Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte.* **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 9, n.2: 1-13, 2003.

TOLENTINO, F.M.; SANTOS, A.T.; JÚNIOR, A.L. et al. A nutrição esportiva no curso de educação física: verificação sobre o conhecimento dos acadêmicos. **Educação Física em Revista.** Vol.4 Nº3 set/out/nov/dez – 2010.

TOSCANO, J.J.O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente **Rev. bras. ciênc. mov**;9(1): 40-2, jan. 2001.

US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICE. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Available from: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/pguide.pdf> [2011 jul 15].

WILLIAMS, M. Nutrição para saúde, condicionamento físico e desempenho esportivo. São Paulo: **Manole**, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Prevention of cardiovascular disease : guidelines for assessment and management of total cardiovascular risk. Geneve: **World Health Organization**, 2007.

YAGER Z, O'DEA J. A controlled intervention to promote a healthy body image, reduce eating disorder risk and prevent excessive exercise among trainee health education and physical education teachers. **Health Educ Res.** 25(5):841-52, 2010.

2. Relatório do trabalho de campo

(Dissertação de Gesiane Dias Trindade Teixeira)

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



RELATÓRIO DE TRABALHO DE CAMPO

**PERFIL NUTRICIONAL E USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS EM
PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES NAS ACADEMIAS DA
CIDADE DE PELOTAS-RS**

Gesiane Dias Trindade Teixeira

**Pelotas,RS
2013**

1. INTRODUÇÃO

Devido ao interesse em estudar melhor as questões referentes as academias de ginástica na cidade de Pelotas/RS, o Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física (GEEAF) avaliou todas as academias de ginástica, proprietários e profissionais atuantes nesses espaços. Foi organizado um consórcio no curso de mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas no qual estavam inseridos quatro mestrandos da linha de pesquisa em Atividade Física e Saúde cujas atividades iniciaram-se em abril de 2011. O ponto de partida da pesquisa foi mapear todas as academias de ginásticas existentes na cidade de Pelotas-RS e logo após determinar os desfechos de interesse, visando a coleta de informações com todas as pessoas que atuavam como profissionais de Educação Física nas academias na zona urbana. Ficaram a frente da coordenação do projeto os professores Doutores Felipe Fossati Reichert, Ailton José Rombaldi e Marcelo Cozzensa da Silva.

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

Como objetivo principal do presente estudo tem-se determinar o perfil nutricional, bem como o uso de recursos ergogênicos em todos os profissionais atuantes nas academias de Pelotas, RS. Já os objetivos específicos foram:

- Analisar os marcadores de consumo alimentar (SISVAN);
- Avaliar o consumo de suplementos alimentares e recursos ergogênicos;
- Avaliar a frequência diária do consumo de frutas e verduras.

2. INSTRUMENTO

O instrumento utilizado para a coleta dos dados foi um questionário elaborado pelos mestrandos com auxílio dos coordenadores envolvidos no projeto. O questionário contou com 347 perguntas mais um recordatório alimentar de 24 horas. Havia questões abordando variáveis sociodemográficas, comportamentais, nutricionais, condições de saúde e aspectos relativos ao trabalho dos profissionais de Educação Física atuantes nas academias. Foi criado um bloco específico direcionado ao ambiente da academia que foi respondido pelos proprietários.

Os dados foram coletados por meio de entrevista estruturada. Todos os trabalhadores atuantes nas academias que dedicassem algum serviço de atividade física estavam aptos para serem entrevistados.

2.1 Nível socioeconômico

O nível socioeconômico foi definido a partir do "Critério de Classificação Econômica Brasil" que estima o poder de compra das pessoas e famílias urbanas (ABEP, 2011). Além disso, também foi coletado o valor da renda dos entrevistados em reais (total e oriunda da academia). Os indivíduos foram classificados em níveis A, B, C, D ou E. O questionário apresenta-se no anexo 'A'.

2.2 Variáveis comportamentais

As questões referentes a comportamentos foram coletadas através de perguntas fechadas da seguinte forma:

Tabagismo

O ponto de corte para definição de fumante foi "ter fumado um ou mais cigarros por dia há pelo menos um mês", e para ex-fumantes "ter parado de fumar há mais de um mês". A opção nunca fumou também foi incluída no questionário (OMS, 2003). O questionário apresenta-se no anexo 'A'.

Ingestão de álcool

O consumo abusivo de álcool foi coletado e analisado através do instrumento proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007). Foi considerado como abusivo o consumo de mais de cinco doses de bebida alcoólica para homens e mais de quatro para mulheres em uma mesma ocasião nos últimos 30 dias. Para facilitar a compreensão, uma dose é equivalente ao consumo de 285 ml de cerveja, 120 ml de vinho ou, aproximadamente, 30 ml de destilados (OMS, 2007). O questionário apresenta-se no anexo 'A'.

Nível de atividade física

O instrumento para medir a prática de atividade física foi o International Physical Activity Questionnaire (Questionário Internacional de Atividades Físicas) - IPAQ - versão longa, proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), composto de 23 perguntas que medem a prática de atividade física em quatro domínios: no trabalho, no deslocamento, nas atividades domésticas e no lazer (CRAIG et al., 2003).

Os indivíduos que relataram a prática semanal igual ou superior a 150 minutos foram considerados como sendo suficientemente ativos. Para construção deste escore, o tempo gasto com a prática de caminhada, atividades físicas moderadas e vigorosas foram somados, sendo que o tempo das atividades vigorosas foi multiplicado por dois (US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICE, 2008). O questionário apresenta-se no anexo 'A'.

2.3 Variáveis Nutricionais

Índice de massa corporal (IMC)

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

Consumo de energia/Macro e Micro nutrientes

O valor calórico total e consumo de macro e micro nutrientes dos entrevistados não foi possível ser verificado neste momento devido a imprecisão de algumas informações em alguns inquéritos alimentares do tipo Recordatório de 24 horas. Este instrumento investiga a ingestão de alimentos e bebidas ingeridos no dia anterior à entrevista. O entrevistado precisa detalhar os alimentos e bebidas consumidos, a marca e o modo de preparo. Além de informar o tamanho ou volume da porção ingerida. Em caso de faltar qualquer informação impossibilita o cálculo correto. Possivelmente será realizado um novo estudo com uma amostra dos profissionais que tenham respondido de maneira satisfatória ao recordatório alimentar possibilitando o cálculo do Valor Calórico Total (VCT) bem como dos Macro/micro nutrientes.

Marcadores de consumo alimentar

Utilizamos os dados referentes ao consumo alimentar adaptando para o método de inquérito alimentar chamado Formulário de Marcador de Consumo Alimentar para indivíduos maiores de cinco anos de idade, retirado do Ministério da Saúde (SISVAN) (Anexo A), instrumento este que serve para retratar a ingestão

habitual de alimentos e é um tipo de registro retrospectivo da frequência de ingestão de alimentos e bebidas (MARTINS, 2008).

Consumo de recursos ergogênicos

Para analisar o consumo de suplementos alimentares e/ou recursos ergogênicos foram realizadas perguntas abertas e fechadas referentes ao tipo de suplemento utilizado, horário de ingestão e quantidade, como: *Você consome algum suplemento alimentar ou recurso ergogênico? Quais? Há quanto tempo? Descreva o melhor que souber o tipo, a quantidade e a frequência de ingestão do suplemento.*

Consumo de Frutas e Verduras

Para avaliar o consumo de frutas e verduras foram feitas as seguintes perguntas: "Em geral quantas vezes por semana você come frutas?", "Quantas porções de frutas você come normalmente durante o dia, nos dias em que come?", "Em geral quantas vezes por semana você come legumes ou verduras (como alface, espinafre, tomate, cenouras, etc)?", "Quantas porções de legumes ou verduras você come normalmente durante o dia, nos dias em que come?" (JAIME E MONTEIRO, 2005).

3. POPULAÇÃO ALVO

A população foi composta por todos os indivíduos que trabalhavam com Educação Física (legalizados ou não) atuando nas academias localizadas na zona urbana da cidade de Pelotas-RS. Fizeram parte profissionais de programas que utilizavam atividades coreografadas com pesos livres, atividades que estão em evidência na mídia e no universo do *fitness*, *personal trainers*, profissionais de ginásticas, instrutores de musculação, de lutas, profissionais que utilizavam bicicletas ergométricas para promoção da atividade física, profissionais de danças, Pilates, Yoga e atividades aquáticas. O presente estudo não previu cálculo para tamanho de amostra, visto que foi um censo e em virtude disso todos os profissionais de Educação Física atuantes em academias estavam aptos para serem entrevistados.

Quanto à definição de academia, foi incluído no estudo qualquer ambiente que oferecesse alguma prática corporal de forma sistematizada e que possuísse fins lucrativos independente do tamanho (Ex.: domicílios que foram adaptados para essa atividade). Neste sentido, estúdios de Pilates, academias de lutas, academias que

oferecessem trabalho personalizado e estúdios de dança fizeram parte desse contexto. Esse conceito foi elaborado baseando-se em autores como Capinussú (2006) [que define academia como empresa privada que oferta serviços relacionados a atividades físicas de um modo geral, visando condicionamento físico, saúde, lazer, iniciação e prática esportiva] e Toscano (2001) que conceitua academias de ginástica como sendo centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física.

4. LOGÍSTICA

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

5. SELEÇÃO, TREINAMENTO DOS ENTREVISTADORES E TRABALHO DE CAMPO

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

Abordagem inicial (1º etapa do trabalho de campo)

A cidade de Pelotas foi fragmentada em 19 regiões observando um espaço geográfico semelhante entre os mesmos. A divisão foi estabelecida de acordo com o local de moradia de cada entrevistador, ou seja, o setor direcionado foi aquele próximo à sua residência. O trabalho se deu dessa forma visando facilitar o deslocamento de cada um e principalmente em virtude do conhecimento que cada entrevistador possuía sobre a região que residia, facilitando assim o mapeamento. Além disso, foi estabelecido que os entrevistadores utilizassem informantes-chave em seu respectivo setor (pontos como farmácias, bares, supermercados, moto taxistas, entre outros) obtendo assim a localização dos estabelecimentos que desconheciam. Foi conduzido um primeiro contato com as academias com objetivo de obter informações básicas como: nome do proprietário, dias e horários de funcionamento, número de profissionais/ instrutores, número de funcionários, modalidades oferecidas, se oferta serviços personalizados e folder/cartão do local. Os entrevistadores foram previamente treinados somente com o objetivo de realizar essa coleta inicial apresentando uma carta de apresentação redigida pelos coordenadores do estudo e explicando sobre a intenção do trabalho. Esse processo foi realizado nos meses de maio e junho de 2011. Ao final dessa etapa foram mapeadas 170 academias de ginástica na zona urbana na cidade de Pelotas-RS e 569 pessoas atuantes nesses estabelecimentos entre proprietários e profissionais de Educação Física.

Abordagem final (2º etapa do trabalho de campo)

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

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

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

e desempenho durante a técnica de dramatização da entrevista. A técnica de dramatização da entrevista consistiu em 3 etapas:

a) Leitura do Questionário e Manual de Instruções: os entrevistadores em treinamento possuíram o primeiro contato com o instrumento de coleta de dados. Houve uma leitura em voz alta do questionário. Um entrevistador em treinamento realizou a entrevista e o outro respondeu as perguntas de acordo com a sua realidade. Os mestrandos coordenaram a atividade, esclarecendo as dúvidas.

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

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

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

6. ESTUDO PILOTO

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

serviu de apoio para mudanças no instrumento. Quatro profissionais de Educação Física foram entrevistados.

7. SUPORTE TÉCNICO

Foi organizado um sistema de reuniões semanais entre supervisores (mestrandos) e entrevistadores, visando a resolução de problemas enfrentados no trabalho de campo. Os supervisores seguiram uma lista de tarefas que incluíam: reunião semanal com os entrevistadores para discussão de dúvidas e entrega dos questionários; revisão da codificação dos questionários; fornecimento de material; registro do recebimento de questionários e da saída de material; acompanhamento dos entrevistadores em academias com dificuldade de acesso e visitas a estabelecimentos com persistência de recusas.

8. CONTROLE DE QUALIDADE

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

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

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

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

9. CODIFICAÇÃO, PROCESSAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

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

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

10.PERDAS E RECUSAS

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

3. Artigo

(Dissertação de Gesiane Dias Trindade Teixeira)

O artigo será submetido à Revista Brasileira de Medicina do Esporte e já se encontra formatado nas normas da mesma, as quais podem ser encontradas no Anexo I.

PERFIL NUTRICIONAL E USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS EM
TRABALHADORES DE ACADEMIAS DA CIDADE DE PELOTAS-RS

NUTRITIONAL PROFILE AND INTAKE OF ERGOGENIC AIDS IN FITNESS
CENTERS WORKERS FROM PELOTAS-RS

Título corrido: Perfil nutricional de trabalhadores de academias

Gesiane Dias Trindade Teixeira¹, Samanta Winck Madruga^{1,2,3}, Ailton José

Rombaldi^{1,3}

¹ Programa de Pós-graduação em Educação Física - Universidade Federal de Pelotas

² Departamento de Nutrição - Universidade Federal de Pelotas

³ Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física - Universidade Federal de Pelotas

Contato: Gesiane Dias Trindade Teixeira
PPG em Educação Física – Universidade Federal de Pelotas
Rua Luis de Camões, 625 – CEP: 96055-630
Fone: (53) 3273.3851
E-mail: gesidias@yahoo.com.br

Número de palavras no resumo: 287

Número de palavras no texto: 3494

Número de tabelas: 3

Número de figuras: 2

Resumo

Introdução: Atualmente se destaca o crescente número de academias de ginástica e o expressivo aumento no consumo de suplementos ergogênicos por alunos e profissionais que frequentam esses locais. O presente estudo objetivou descrever o perfil nutricional e o uso de recursos ergogênicos de trabalhadores de academias de ginástica que ministravam atividade física. **Métodos:** Estudo descritivo observacional transversal do tipo censo realizado nas academias de ginástica da cidade de Pelotas/RS. Foi avaliado, a partir de questionário padronizado, o consumo de suplementos ergogênicos (proteicos, carboidratados, anticatabólicos, polivitamínicos e hormonais), marcadores de consumo alimentar, frequência de ingestão de frutas e vegetais e índice de massa corporal (IMC). Além disso, foram coletadas variáveis sociodemográficas e do trabalho. **Resultados:** Foram entrevistados 497 profissionais com média de idade referente a 29,7 anos ($\pm 8,3$), 57,8% eram do sexo masculino e a maioria tinha IMC de eutrofia (56,3%). Cerca de 25% dos homens e 10% das mulheres reportaram consumir algum tipo de suplemento. Quanto aos marcadores de consumo alimentar, pode-se observar a alta frequência de consumo de produtos protéicos, hambúrgueres/embutidos e refrigerantes. O recurso ergogênico mais relatado foi o anticatabólico, sendo que 75,4% dos homens e 71,8% das mulheres consumiram esse tipo de suplemento. O consumo de frutas foi mais relatado (40,3%) entre os entrevistados que consumiam apenas um suplemento e o consumo de vegetais foi mais frequente entre os consumidores de dois suplementos (45,1%). **Conclusões:** A população avaliada, que com frequência é tomada como exemplo por frequentadores de academias, mostrou um perfil nutricional que pode ser considerado inadequado, onde 25% faz uso de recursos ergogênicos, mostrou elevada frequência de consumo de proteínas e refrigerantes.

Somado a isso, o consumo de frutas e vegetais foi aquém das recomendações e inversamente proporcional ao consumo de suplementos.

Palavras-chave: Academias de ginástica, suplementos dietéticos, frutas, vegetais, refrigerantes.

Abstract

Introduction: The growing number of fitness centers is followed by an increased consumption of ergogenic supplements by clients and professionals who attend these places. The present study aimed to describe the nutritional profile and the use of ergogenic aids in fitness centers workers. **Methods:** We conducted a population-based cross-sectional study in all gyms of Pelotas, southern Brazil. Was assessed from standardized questionnaire, the consumption of ergogenic supplements (protein, carbohydrate, anticatabolic, multivitamins and hormonal), markers of dietary intake, frequency of fruit and vegetable intake and body mass index (BMI). In addition, we collected sociodemographic and work variables. **Results:** Mean age of the 497 respondents was 29.7 years (± 8.3), 57.8% were male and most were in the normal BMI range. Almost a quarter of men and less than 10% of women reported consuming at least one type of supplement. As for food intake, we observed a high frequency of consumption of protein-based products, burgers/sausages and soft drinks. The most reported ergogenic was the anticatabolic (75.4% of men and 71.8% women consumed this type of supplement). The higher fruit intake was reported (40.3%) among respondents who consumed only one supplement and vegetable consumption was more common among those consuming two supplements (45.1%). **Conclusions:** The population assessed, which is often taken as an example by

fitness clubs participants, showed a nutritional profile that could be considered inappropriate, where 25% make use of ergogenic aids, showed a high frequency of consumption of protein and soft drinks. In addition, the intake of fruits and vegetables was below the recommendations and inversely proportional to the consumption of supplements.

Key-words: Fitness centers, dietary supplements, fruits, vegetables, carbonated beverages.

INTRODUÇÃO

Cada vez mais está em evidencia a busca por uma vida com hábitos mais saudáveis que incluam uma alimentação equilibrada aliada à prática de exercícios físicos regulares, tendo como motivação objetivos estéticos ou o alcance a um patamar mais elevado de saúde e qualidade de vida⁽¹⁾. Entre os locais destinados à prática de atividades físicas, as academias vêm ocupando cada vez mais espaço no contexto social, como organizações especializadas, prestadoras de serviços físico-esportivos⁽²⁾. Neste contexto, percebe-se que o número de academias tem aumentado nos últimos anos e após a década de 1970 tem sido bastante expressivo⁽³⁾.

Segundo a Associação Brasileira de Academias – ACAD⁽⁴⁾, o Brasil, atualmente, é o maior mercado de academias de ginástica da América Latina e o segundo país do mundo com o maior número destes estabelecimentos, perdendo apenas para os Estados Unidos. O setor de academias de ginástica no Brasil cresce cerca de 10% ao ano, atendendo a 1,7% da população, representando uma frequência de 3,2 milhões de pessoas.

Este grande número de estabelecimentos destinados à prática de exercícios físicos exige grande quantidade de trabalhadores. Neste sentido, o segmento de serviços de atividades físicas alcançou em janeiro de 2010 33.987 empregos formais, representando uma evolução de 23%, em relação a janeiro de 2007⁽⁵⁾.

A busca por um corpo que se assemelha aos padrões de beleza atuais exige que os profissionais que atuam nestes espaços tenham corpos parecidos com o modelo almejado pelo público, pois precisam passar a ideia de que exercitar o corpo realmente funciona para atingir tais objetivos. Em decorrência da exigência

profissional, é passível acontecer transtornos alimentares e excesso de exercício físico nos profissionais atuantes nas academias⁽⁶⁾. Diante disso, os profissionais atuantes nestes espaços, via de regra, apresentam elevado gasto energético e para suportarem a carga de exercícios utilizam com frequência suplementos ditos nutricionais e, eventualmente, substâncias farmacológicas^(7,8).

Suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar com calorias e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requer suplementação⁽⁹⁾. Porém, frequentemente, são consumidos sem levar em consideração o real gasto energético e sua necessidade de utilização. O consumo de tais substâncias acontece principalmente entre atletas, mas na busca constante pelo corpo perfeito ou pela obtenção de melhoria no desempenho, os frequentadores de academia, incluindo os profissionais que lá trabalham, também têm aderido ao consumo de suplementos esportivos, muitas vezes de forma abusiva e desconsiderando as recomendações nutricionais individuais⁽¹⁰⁾. Grande parte dos suplementos utilizados na prática esportiva pode ser considerada segura, entretanto, o consumo exagerado do suplemento pode causar problemas gastrintestinais, neurológicos e renais, entre outros⁽¹¹⁾.

Com o crescente número de academias de ginástica e seus frequentadores, além do alto consumo de recursos ergogênicos associados a esses locais⁽¹²⁾, encontra-se a necessidade de melhor estudar o uso de suplementos entre profissionais de academias numa tentativa de propor ações que possam conscientizar e reduzir o uso indiscriminado desse tipo de recursos. Também é preciso ponderar a pequena quantidade de estudos abordando a temática proposta e a inexistência de estudos de base populacional com os profissionais das

academias. Nesse sentido, o presente estudo visa descrever o perfil nutricional e o uso de recursos ergogênicos nos trabalhadores das academias da cidade de Pelotas/RS.

MÉTODOS

Estudo descritivo transversal do tipo censo foi realizado em academias de ginástica na cidade de Pelotas/RS no ano de 2012. A população consistiu de profissionais atuantes na área de educação física das academias de ginástica da zona urbana da cidade, sendo incluídos os profissionais legalizados ou não e que atuavam em qualquer modalidade de atividade física. Foram considerados como academias todos os locais que proporcionavam prática corporal de forma sistematizada e que possuíam fins lucrativos independente do porte e da estrutura física, incluindo estúdios de Pilates, academias de lutas, academias que ofereciam trabalho personalizado, academias de dança e salas de musculação⁽¹³⁾.

O trabalho ocorreu em duas etapas. A primeira, consistiu de uma divisão da cidade em áreas de abrangência para as quais foram encaminhados entrevistadores previamente treinados (n=20) que realizaram um levantamento de informações básicas como número de academias existentes e número de profissionais atuantes entre outras, necessárias para o planejamento da segunda etapa do trabalho. Foi realizado um estudo piloto em duas academias de ginástica localizadas no município de Rio Grande/RS, cidade localizada a aproximadamente 60Km de Pelotas com o objetivo de prever tempo estimado de duração das entrevistas e a compreensão dos instrumentos. Para a segunda etapa os entrevistadores passaram por um treinamento de 20 horas visando a padronização e qualificação da coleta de dados.

Nesta segunda etapa as variáveis demográficas (sexo, idade e cor da pele), socioeconômicas (renda oriunda da academia e escolaridade) e relacionadas ao trabalho (modalidades ministradas) foram coletadas através de um questionário padronizado previamente testado e elaborado pelo pesquisador. Para avaliação Nutricional foi usado o Índice de Massa Corporal (IMC) que foi calculado pela divisão do peso (Kg) referido pela altura (cm) referida elevada ao quadrado, e as categorias seguiram a classificação da WHO (1995)⁽¹⁴⁾ [magreza – $IMC < 18,5 \text{ Kg/m}^2$; eutrofia – IMC entre 18,5 e 24,9 Kg/m^2 ; sobrepeso – IMC entre 25 e 29,9 Kg/m^2 ; e obesidade $IMC \geq 30 \text{ Kg/m}^2$].

As variáveis de consumo alimentar foram obtidas através do Formulário de Marcadores do Consumo Alimentar⁽¹⁵⁾. O consumo de frutas e verduras foi avaliado através das perguntas: "Em geral quantas vezes por semana você come frutas?", "Quantas porções de frutas você come normalmente durante o dia, nos dias em que come?", "Em geral quantas vezes por semana você come legumes ou verduras (como alface, espinafre, tomate, cenouras, etc)?", "Quantas porções de legumes ou verduras você come normalmente durante o dia, nos dias em que come?"⁽¹⁶⁾. O consumo de suplementos alimentares e/ou recursos ergogênicos foi avaliado segundo o tipo de suplemento utilizado, horário de ingestão e quantidade, como segue: *Você consome algum suplemento alimentar ou recurso ergogênico? Quais? Há quanto tempo? Descreva o melhor que souber o tipo, a quantidade e a frequência de ingestão do suplemento.* No caso do entrevistado perguntar o que é recurso ergogenico, foi orientado aos entrevistadores esclarecer da seguinte forma: são todas as substancias ou artifícios, processos ou procedimentos para a melhoria da performance. Estamos interessados nos alimentares (que contenham alguma vitamina, mineral, aminoácidos ou metabólitos) e farmacológicos (que contenham

hormônios, diuréticos, esteróides anabólicos, entre outros). Os suplementos foram classificados em Proteicos (os que apresentaram apenas proteínas e aminoácidos na composição), Carboidratados (que apresentaram apenas carboidratos), Anticatabólicos (os que possuíam carboidrato mais proteína em sua formulação), Polivitamínicos (os que possuíam apenas vitaminas e minerais), Aceleradores metabólicos (os que incluíam alguma substância com efeito termogênico e Hormônios (os que apresentaram na fórmula um ou mais tipos de hormônios).

Para estruturação do banco de dados foi utilizado o programa EpiData 3.1. Cada questionário foi duplamente digitado o que permitiu, posteriormente, a comparação dos bancos para avaliação e correção de possíveis erros de digitação. A análise dos dados foi realizada através da estatística descritiva (cálculo de médias e desvios padrão [DP] para as variáveis contínuas e cálculo de proporções para as variáveis categóricas). Para tal, foi utilizado o software estatístico STATA 10.0.

As entrevistas foram realizadas de outubro de 2011 a maio de 2012 e todos os profissionais foram contatados e convidados a participar do estudo sendo lhes garantido o direito de recusa e a confidencialidade das informações. Os participantes que consentiram participar da pesquisa assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Foi realizado controle de qualidade através da aplicação de um questionário resumido contendo perguntas-chave a uma amostra aleatória de 10% dos trabalhadores entrevistados.

O protocolo do estudo foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas e aprovado sob o nº 021/2011.

RESULTADOS

Nas 170 academias localizadas foram encontrados 524 trabalhadores que ministravam aulas, dos quais 497 responderam o questionário, totalizando 5,1% de perdas 3,9% de recusas. A média de idade dos entrevistados foi de 29,7 anos (DP 8,3 anos). Os resultados apresentados na tabela 1 mostram as características sociodemográficas da população, predominando o sexo masculino com 57,8% e indivíduos na faixa etária de 17 a 29 anos (61,0%). Em relação ao IMC, a maioria foi classificada com estado nutricional normal (56,3%), mas aproximadamente 1/3 apresentou sobrepeso; em relação a cor da pele, 87,1% relataram ser de cor de pele branca. A maioria tinha curso superior completo (65,4%) e renda oriunda da academia de até R\$ 1.000,00 reais (52,4%). Entre as modalidades ministradas, sobressaiu a musculação com 48,5%, seguida de *personal trainer* (38,8%).

Na figura 1, pode-se observar a quantidade de suplementos que os trabalhadores utilizavam, de acordo com o sexo. Por volta de 23% dos homens e 8% das mulheres reportaram consumir algum tipo de suplemento. A frequência de consumo acima de quatro suplementos foi de 1,2% para ambos os sexos. O número máximo de suplementos consumidos por um mesmo indivíduo foi seis.

Quanto aos marcadores de consumo alimentar diário (tabela 2), pode-se observar que os homens consumiam mais frequentemente produtos protéicos como carne (vermelha [67,8%] e branca [50,0%]), ovo (22%), queijo (65,4%) e feijão (56,3%), enquanto as mulheres superaram o consumo de proteínas apenas em relação ao leite/iogurte (71,3%). Os homens também consumiram com maior frequência os salgados fritos (11,9%), assados (11,2%) além de hambúrguer/embutidos (64,3%) e refrigerantes (30,8%). As mulheres apresentaram consumo de batata frita igual a 6,2% e os homens igual a 4,9%. Em relação ao

consumo de biscoitos salgados e doces foi de 25,8% e 42,1%, respectivamente entre as mulheres e de 19,6% e 30,1% respectivamente entre os homens.

Em relação aos suplementos consumidos, o recurso ergogênico mais relatado foi o anticatabólico, sendo que 75,4% dos homens e 71,8% das mulheres consumiram esse tipo de suplemento. Adicionalmente, quase 18% das mulheres utilizam aceleradores metabólicos, como pode ser observado na tabela 3.

A partir do consumo diário de frutas e verduras/legumes, segundo o número de suplementos consumidos, pode-se observar que o consumo de frutas foi mais relatado (40,3%) entre os entrevistados que consumiam apenas um suplemento e o consumo de vegetais foi mais frequente entre os consumidores de dois suplementos (45,1%), como está representado na Figura 2.

DISCUSSÃO

Esse estudo é inédito por abranger toda a população de profissionais que atuam em academias da cidade de Pelotas/RS. Mesmo em outras categorias profissionais é difícil encontrar estudos semelhantes, sendo assim, para discutir os achados foi necessário fazer uma aproximação com os estudos que envolveram os usuários das academias.

Os trabalhadores de academias eram jovens, apresentaram um alto consumo de proteínas, mas também de produtos processados, com alto teor de sódio, conservantes e açúcar como os embutidos e refrigerantes. Além disso, a maioria não alcançou a recomendação diária de frutas e verduras que é de cinco porções diárias⁽¹⁷⁾. Uma parcela desses trabalhadores consumiu suplementos alimentares

para suprir as necessidades diárias de nutrientes sendo que a quantidade de suplementos diferentes consumidos por um mesmo indivíduo chegou a seis.

Entre os estudos realizados com profissionais de educação física que atuam em academias, Souza⁽¹⁸⁾ traçou um perfil dos instrutores de musculação de academias em Porto Alegre/RS (n=66) e encontrou uma porcentagem maior de homens atuando nas academias (cerca de 72,0%), do que a relatada no presente estudo (60,5%). O fato da dança, pilates, yoga e ginásticas entrarem no estudo pode explicar o número maior de mulheres atuando nesses espaços. Em relação à idade, entre os estudos mais recentes encontrados, Leal⁽¹⁹⁾ relata média de 26,5 anos, muito próxima da encontrada no presente estudo que foi de 29,7 anos (DP 8,3 anos) e Antunes⁽²⁰⁾ reportou que até os 30 anos era grande o número de pessoas trabalhando nesse ramo, mas que diminuía consideravelmente entre os que tinham mais de 35 anos de idade, o que vem ao encontro dos resultados apresentados.

No que diz respeito à escolaridade dos profissionais de academias, foram encontrados estudos que mencionaram a formação superior em Educação Física pouco inferior (52,0%)⁽²¹⁾, pouco superior (86,0%)⁽²²⁾ e próximos (64,6%)⁽²⁰⁾ aos valores relatados no presente estudo. Adicionalmente, nossos resultados são corroborados por Antunes⁽²⁰⁾, quando relata que quase um quarto da força de trabalho presente nas academias era de estudantes de cursos de Educação Física.

Quanto ao número de suplementos utilizados por um mesmo indivíduo, apenas a pesquisa de Araújo⁽²³⁾ relatou esse desfecho. Os resultados publicados pelo autor vêm ao encontro do presente estudo quando descreve o mesmo número máximo de consumo simultâneo de suplementos, igual a seis.

O consumo alimentar, de acordo com sexo, mostrou maior frequência, entre os homens, no consumo de alimentos protéicos e, entre as mulheres, de biscoitos

doces e salgados. Observamos também que os homens mais frequentemente relataram consumir hambúrgueres, embutidos e refrigerantes. O consumo alimentar no Brasil atualmente, é constituído de alimentos de alto teor energético e baixo teor de nutrientes, configurando uma dieta de risco para déficits em importantes nutrientes, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis⁽²⁴⁾. Em um estudo realizado com servidores públicos da Prefeitura Municipal de Içara/SC⁽²⁵⁾ que utilizou o mesmo instrumento de consumo alimentar que o presente estudo, foi observado um consumo maior de feijão e leite/iogurte entre os alimentos protéicos, enquanto o observado neste estudo foi um consumo mais alto em todos os alimentos protéicos, provavelmente, devido ao fato de buscarem um tônus muscular condizente com a profissão. Porém, cabe ressaltar o alto consumo de hambúrgueres/embutidos e também de refrigerantes entre profissionais da saúde. Segundo relatório da WHO⁽¹⁷⁾ tem ocorrido um significativo aumento no consumo de alimentos processados (ricos em gorduras, sal e açúcar) pela população brasileira, bem como o aumento substancial do teor de gorduras, em geral de gorduras saturadas, além da manutenção de níveis elevados de consumo de açúcar.

Outro aspecto importante de avaliar é o consumo de frutas e vegetais. A Organização Mundial da Saúde⁽¹⁷⁾ recomenda cinco porções de frutas e hortaliças diariamente e, no Brasil, foi elaborado um Guia Alimentar que recomenda um consumo mínimo de seis porções por dia⁽²⁶⁾. Entre outros benefícios, para a população fisicamente ativa, se destaca a proteção das células contra danos oxidativos e a inibição da síntese de substâncias inflamatórias⁽¹⁾. Apesar dos reconhecidos efeitos positivos de seu consumo, a ingestão de frutas e verduras normalmente é baixa, porém, encontrou-se 41,2% de indivíduos que consumiam verduras/legumes todos os dias e 42,0% que consumiam frutas todos os dias. Esses

percentuais foram baixos, mas acima da média da população brasileira, como é evidenciado pelo Ministério da Saúde⁽¹⁵⁾, referindo que somente 18,2% da população adulta consomem cinco porções de frutas e hortaliças em cinco ou mais dias por semana.

Em relação ao consumo de refrigerantes, encontrou-se uma frequência de consumo de 30,8% entre os homens e 22,5% entre as mulheres. Essa elevada ingestão de líquidos açucarados foi similar à relatada em estudo conduzido na população de Pelotas/RS por Rombaldi et al.⁽²⁷⁾, sendo o sexo masculino igualmente o maior consumidor. As frequências de consumo foram similares também com o consumo de refrigerantes pela população Brasileira (28,0%)⁽¹⁵⁾.

Quanto ao consumo de suplementos houve prevalência de anticatabólicos (75,4% dos homens e 71,8% das mulheres), enquanto o relato de Hirschbruch et al.⁽²⁸⁾ com 201 jovens usuários de academia em São Paulo/SP de ambos os sexos, discorda de nosso estudo ao relatar que a bebida esportiva carboidratada (também citado como isotônico) foi o suplemento mais consumido pelas mulheres (61,0%). Em relação aos homens, a pesquisa de Hirschbruch et al.⁽²⁸⁾ mostrou que houve o consumo de aminoácidos (94,0%), proteínas (61,0%), maltodextrina (87,0%), hipercalóricos (81,0%) e *fat burners* (66,0%). Apesar de alguma diferenciação em relação à classificação dos suplementos, os resultados não são discrepantes, uma vez que no presente estudo o consumo de suplementos anticatabólicos (75,4%) foi seguido por de carboidratados (46,7%) e protéicos (45,1%). Resultados contrários ao estudo realizado em Belo Horizonte/MG⁽²²⁾ foram encontrados, onde os homens eram mais propensos a usar suplementos ricos em proteínas, carboidratos e aminoácidos de cadeia ramificada, enquanto as mulheres usavam mais agentes naturais e fitoterápicos, polivitamínicos e minerais.

Em relação ao consumo de frutas e verduras por esses trabalhadores, observou-se a maior frequência de consumo naqueles que consumiam menos suplementos alimentares. Não foram encontrados estudos para que pudéssemos comparar nossos resultados. Certamente, esse comportamento é preocupante, pois esses resultados sugerem a substituição de uma alimentação saudável por suplementos.

Alguns aspectos fundamentais do presente estudo devem ser salientados. É importante frisar o pioneirismo da pesquisa ao incluir todos os trabalhadores atuantes de academias de Pelotas/RS, inclusive os não graduados em Educação Física. Além disso, devemos salientar a logística cuidadosa e o baixo índice de perdas e recusas do presente estudo. No entanto, algumas limitações precisam ser consideradas, especialmente o caráter transversal do estudo e os instrumentos que coletaram os desfechos na forma de questionários.

Concluindo, encontramos prevalência de consumo de suplementos ergogênicos de quase 25%, sendo os anticatabólicos a forma mais prevalente. Verificamos também exagerado consumo de proteínas de origem animal e elevada ingestão de refrigerantes. Finalmente, constatamos, que o consumo de frutas e legumes foi baixo e inversamente proporcional ao consumo de suplementos.

As práticas alimentares dos trabalhadores de academias não se mostraram saudáveis, sendo preocupante uma vez que são considerados profissionais da saúde e que devem propagar hábitos de vida mais saudáveis e não somente, o culto ao corpo perfeito, independente da estratégia que se use para alcançá-lo.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Prevention of cardiovascular disease: guidelines for assessment and management of total cardiovascular risk. Geneve: World Health Organization, 2007.
2. Silva MC, Rombaldi AJ, Azevedo MR, Hallal PC. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. Rev Bras Ativ Fís Saúde 2008; 13(1):27-35.
3. Rolla AFL, Zibaoui N, Sampaio RF, Viana SO. Análise da percepção de lesões em academias de ginástica de belo horizonte: um estudo exploratório. Rev Bras Ciên Mov 2004; 12(2):7-12.
4. Associação Brasileira das Academias. Uma breve panorâmica sobre a indústria de fitness. Disponível em http://www.acadbrasil.com.br/artigos/artigos_mercado_01.htm. Acesso em 15 de setembro de 2011.
5. Sebrae. Ideias de negócios: academias de ginástica. Disponível em: http://www.sebrae.com.br/uf/roaima/ideias_negocio_pdf?id=6DDB69C3AF6425158325736E0072A50D&uf=9&filename=academia-de-ginastica&titulo=academia-de-ginastica. Acesso em 10 de setembro de 2011.
6. Yager Z, O'Dea J. A controlled intervention to promote a healthy body image, reduce eating disorder risk and prevent excessive exercise among trainee health education and physical education teachers. Health Educ Res 2010;25(5):841-52.
7. Iriart JAB, Chaves JC et al. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. Cad de Saúde Pública 2009; 25(4):773-82.

8. Palma A, Assis M. Uso de esteróides anabólico-androgênicos e aceleradores metabólicos entre professores de educação física que atuam em academias de ginástica. *Rev Bras Cien Esporte* 2005; 27(1):75-92.
9. Conselho Federal de Nutricionistas. Inserção profissional dos nutricionistas no Brasil. Brasília: CFN; 2006. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/pesquisa.pdf>. Acesso em 15 de setembro de 2012.
10. Domingues SF, Marins JCB. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG. *Fit Perf J*. 2007; 6(4):218-26.
11. Rocha WA, Costa ET, Dionísio TSS, Teive NJV. Consumo de suplementos alimentares entre educadores físicos que atuam em academias de ginásticas na cidade de Terezina – PI. *Rev Bras Nutr Esportiva* 2010; 4(19):12-20.
12. Pedrosa OP, Qasen FB, Silva AC, Pinho ST. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho Rondônia. *Semana Educa*, 2010; 1(1).
13. CAPINUSSÚ, J.M. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.
14. World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva; 1995.

15. Brasil. Ministério da Saúde, SISVAN. Disponível em <http://nutricao.saude.gov.br/docs/boletimSisvan/situacao_sisvan_web.pdf> Acesso em 27 jul. 2011.
16. Jaime PC, Monteiro CA. Fruit and vegetable intake by Brazilian adults, 2003. Cad Saúde Pública 2005; 21:19-24.
17. World Health Organization (WHO). Fruit and vegetable promotion initiative – report of the meeting. Geneva: 2003.
18. Souza DF. Perfil dos instrutores de musculação: um estudo sobre as estratégias utilizadas na formação profissional. Monografia. (Graduação) - Curso de Educação Física - Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul., Porto Alegre, 2011.
19. Leal PHS, Neto JB, Silva JC, Verlangieri MA, Asano RY. Perfil profissional de Personal Trainers que atuam na área de musculação na cidade de Gurupi/TO. Revista Cereus 2011; Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/viewFile/74/72> Acesso em 03 de agosto de 2012.
20. Antunes, AC. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. Lecturas Educ Fís Deportes 2003; 9(60). Disponível em <http://www.efdeportes.com/>.

21. Vieira AA, Carneiro Junior MA. O perfil do profissional de academia de atividades físicas da microregião de Ubá/MG. *Lecturas Educ Fís Deportes* 2010; 15(148). Disponível em <http://www.efdeportes.com>.
22. Zica LCF. O perfil do profissional de educação física que atua como Personal Trainer na região metropolitana de Belo Horizonte. Monografia. (Graduação) - Curso de Educação Física – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.
23. Araújo MF, Navarro F. Consumo de suplementos nutricionais por alunos de uma academia de ginástica, Linhares, Espírito Santo. *Rev Bras Nut Esporte*, São Paulo 2008; 2(8):46-54.
24. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2011.
25. Silva FB. Avaliação do estado nutricional e patologias referidas por servidores públicos de uma cidade do sul catarinense. Monografia. (Graduação). Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense- UNESC, 2012.
26. Ministério da Saúde (Brasil). Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Secretaria de atenção a saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília, 2006. Série A. Normas e Manuais Técnicos.

27. Rombaldi AJ, Neutzling MB, Silva MC, Azevedo MR, Hallal PC. Fatores associados ao consumo regular de refrigerante não dietético em adultos de Pelotas, RS. Rev Saúde Pública 2011;45(2):382-90.
28. Hirschbruch MD, Fisbergz M, Mochizukis L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. Rev Bras Med Esporte 2008; 14(6).

Tabela 1. Características sociodemográficas, econômica, nutricional e de trabalho dos profissionais de academias de ginástica da cidade de Pelotas – RS (n=497).

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	288	57,8
Feminino	209	42,3
Idade		
17-29 anos	303	61,0
30-39 anos	139	28,0
40-49 anos	36	7,2
≥ 50 anos	19	3,8
Cor da pele		
Branca	433	87,1
Parda /negra	64	12,9
Escolaridade		
Até Fundamental completo	9	1,8
Médio incompleto /completo	42	8,5
Superior incompleto	121	24,3
Superior completo	325	65,4
Renda		
Até 1.000,00 reais	254	52,4
De 1.001,00 à 2.500,00 reais	160	33,0
De 2.501,00 à 5.000,00 reais	51	10,5
Acima de 5.001,00 reais	20	4,1
IMC		
Baixo Peso	3	0,6
Normal	280	56,3
Sobrepeso	177	35,6
Obesidade	37	7,5
Modalidades ministradas*		
Musculação	241	48,5
<i>Personal Trainer</i>	193	38,8
Ginásticas	83	16,7
Lutas	76	15,3
Pilates	73	14,7
Dança	33	6,6
Atividades aquáticas	31	6,2
Yoga	9	1,8

*Este dado ultrapassa 100% pois cada profissional pode exercer mais de uma modalidade

Tabela 2. Frequência de consumo de alimentos de acordo com o sexo dos trabalhadores atuantes em academias de ginástica da cidade de Pelotas – RS (n=495).

Alimentos	Sexo	
	Masculino N (%)	Feminino N (%)
Carne vermelha	194 (67,8)	120 (57,4)
Carne branca	143 (50,0)	101 (48,3)
Ovo	63 (22,0)	31 (14,8)
Leite/iogurte	190 (66,4)	149 (71,3)
Queijo	187 (65,4)	125 (59,8)
Feijão	161 (56,3)	96 (45,9)
Batata frita	14 (4,9)	13 (6,2)
Salgados fritos	34 (11,9)	15 (7,2)
Salgados assados	32 (11,2)	21 (10,0)
Hambúrguer e embutidos	184 (64,3)	120 (57,4)
Biscoitos salgados	56 (19,6)	54 (25,8)
Biscoitos doces	86 (30,1)	88 (42,1)
Refrigerantes	88 (30,8)	47 (22,5)

Tabela 3. Tipos de suplementos alimentares utilizados de acordo com o sexo por profissionais de academias de ginástica da cidade de Pelotas – RS (n=161).

SUPLEMENTOS	Sexo	
	Masculino N (%)	Feminino N (%)
Protéicos	55 (45,1)	15 (38,5)
Carboidratados	57 (46,7)	16 (41,0)
Anticatabólicos	92 (75,4)	28 (71,8)
Polivitamínicos	13 (10,6)	3 (7,7)
Aceleradores metabólicos	13 (10,6)	7 (17,9)
Hormônios	4 (3,3)	1 (5,6)
Total	122	39

Figura 1 – Prevalência de suplementos consumidos, segundo o sexo.

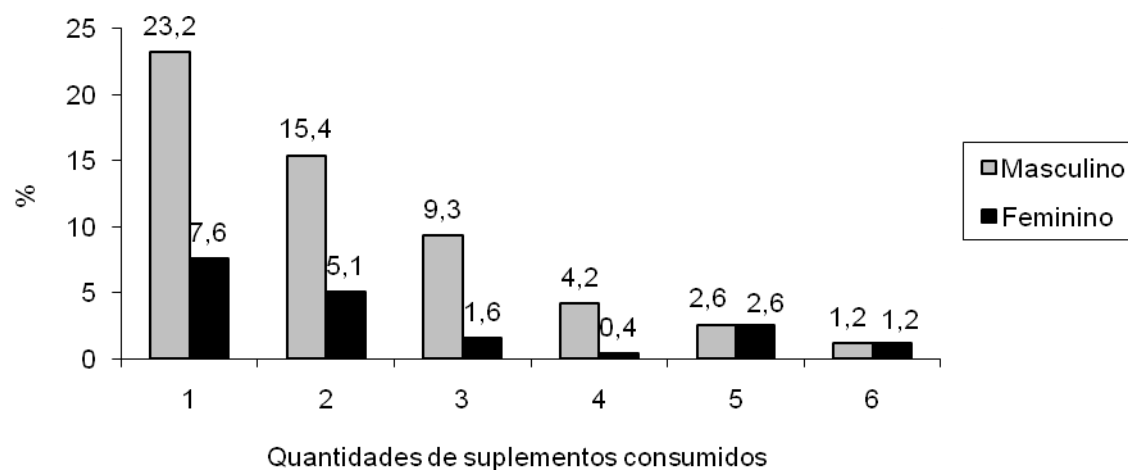
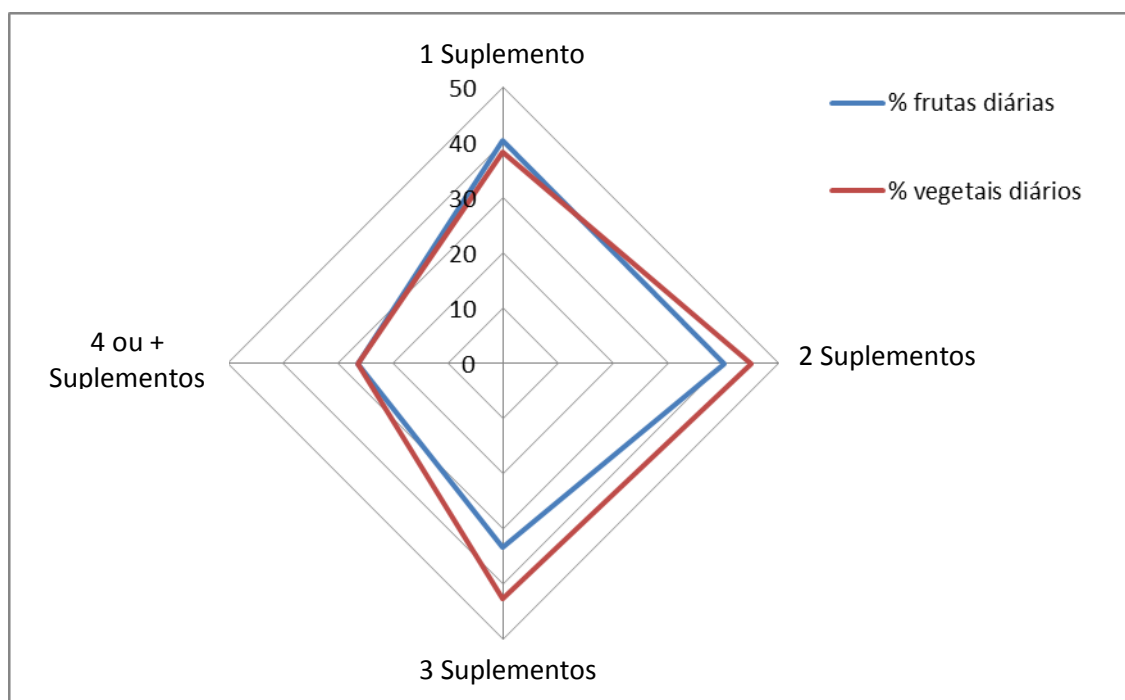


Figura 2 – Consumo de frutas e vegetais segundo a quantidade de suplementos utilizados.



4. *Press-release*

(Dissertação de Gesiane Dias Trindade Teixeira)

Hábitos alimentares e utilização de suplementos entre profissionais atuantes em academias de Pelotas-RS

O número de academias de ginástica é crescente e também o consumo de suplementos alimentares por alunos e profissionais que frequentam esses locais.

Estudo realizado pela mestranda em Educação Física, Gesiane Dias Trindade Teixeira, orientada pelos professores Airton Rombaldi e Samanta winck Madruga, entrevistou todos os profissionais que trabalham em academias de ginástica (academias que ofertam modalidades como Musculação, *Personal Trainer*, Ginásticas, Yoga, Pilates, Danças, Lutas e Atividades Aquáticas). Foram coletas informações sobre questões relacionadas ao consumo alimentar diário e uso de suplementos nutricionais.

Cerca de 25% dos homens e 10% das mulheres reportaram consumir algum tipo de suplemento. Quanto aos marcadores de consumo alimentar, pode-se observar a alta frequência de consumo de produtos protéicos, hambúrgueres/embutidos e refrigerantes. O suplemento mais relatado foi o anticatabólico (utilizado para reduzir a perda de massa muscular), sendo que 75,4% dos homens e 71,8% das mulheres consumiram esse tipo de suplemento. O consumo de frutas foi mais relatado (40,3%) entre os entrevistados que consumiam apenas um suplemento e o consumo de vegetais foi mais frequente entre os consumidores de dois suplementos (45,1%). As práticas alimentares dos trabalhadores de academias não se mostraram saudáveis, sendo preocupante uma vez que são considerados profissionais da saúde e que devem propagar hábitos de vida mais saudáveis e não somente, o culto ao corpo perfeito, independente da estratégia que se use para alcançá-lo.

5. Anexos

(Dissertação de Gesiane Dias Trindade Teixeira)



ANEXO A – QUESTIONÁRIO E INSTRUMENTOS UTILIZADOS



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

QUESTIONÁRIO GERAL	
01. Entrevistador(a): _____	NENTR _____
02. Data da entrevista: ____/____/____	DATA _____
03. Nº do questionário: _____ (não preencher)	NQUES _____
04. Nº academia: _____ (não preencher)	NACAD _____
05. Nº do professor: _____ (não preencher)	NPROF _____
06. Qual é o seu nome completo?	
DADOS SOCIOECONÔMICOS E DEMOGRÁFICOS	
07. Qual é a sua idade: _____ anos	IDADE _____
08. Sexo: (0) masculino (1) feminino	SEXO _____
09. Qual é o seu estado civil: (0) casado (a) ou vive com companheiro (a) (1) solteiro (a) (2) separado (a) (3) viúvo (a)	ESTCI _____
10. Qual é a sua estatura atual: _____ cm (999) IGN	EST _____
11. Qual é o seu peso atual: _____ kg (999) IGN	PES _____
12. Cor da pele: (0) branca (1) não branca	COR _____
13. Quantos filhos você possui? _____ filhos	FIL _____
14. Você é proprietário da academia? (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 28) (1) sim	PROP _____
15. Além de você, existe outro(s) proprietário (s)? (0) não (1) sim (88888) NSA. Se sim, quantos? _____	OUPROP _____ NPROP _____
DADOS SOBRE A ACADEMIA	
<i>Esse bloco será respondido somente uma vez.</i>	
16. Qual é o nome completo dessa academia:	
17. Endereço completo:	
18. A academia possui quantos alunos atualmente? _____ alunos (88888) NSA (99999) IGN	ALUNO _____
19. A academia possui quantos professores que atuam SOMENTE como Personal Trainer? (graduados, estagiários e provisionados) _____ professores (88888) NSA (99999) IGN	PERSTRAI _____
20. A academia possui quantos professores? Lembrando que aqueles que atuam com alguma modalidade e também como Personal Trainer serão incluídos nessa questão (graduados, estagiários e provisionados) _____ professores (88888) NSA (99999) IGN	PROFACAD _____
21. Quando a academia foi aberta? _____ anos _____ meses (88888) NSA (99999) IGN	TEMPACAD _____
22. Quais MODALIDADES de aulas a academia oferece? (1) Musculação (2) Personal Trainer (3) Lutas (Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.). Qual(is)? _____ (4) Ginástica (Ex.: localizada, step, body's, spinning, RPM, etc.). Qual(is)? _____ (5) Pilates (6) Atividades aquáticas (Ex.: Hidroginástica, natação, etc.).	MODAL _____ MODAL1 _____ MODAL2 _____ MODAL3 _____ MODAL4 _____ MODAL5 _____ MODAL6 _____

Qual(is)? _____ (7) Yoga (8) Dança (Ex.: Dança de salão, etc.). Qual(is)? _____ (9) Outros Qual(is)? _____ (88888) NSA	
23. Qual é o tamanho total da academia em m²? _____ (88888) NSA (99999) IGN	TAMAN _____
24. Quantas salas destinadas para prática de modalidades há na academia? _____ salas (88888) NSA (99999) IGN	NSALAS _____
25. Quantos banheiros/ vestiários a academia possui? _____. <i>Se possui, eles são separados por sexo?</i> (0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN	BAN _____ BANSEXO _____
26. A academia possui estacionamento próprio para seus clientes? (0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN	ESTAC _____
27. A academia possui bicicletário para seus clientes? (0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN	BICI _____
Agora vamos conversar a respeito de seus bens de consumo e serviços existentes em seu domicílio <i>Todos os professores e proprietário(s) deverão responder esse bloco.</i>	
28. Você tem rádio em casa? _____ (0) não. <i>Se sim quantos?</i> _____ rádios	RAD _____
29. Você tem televisão colorida em casa? (0) não. <i>Se sim quantas?</i> _____ televisões	TV _____
30. Você ou sua família tem carro? _____ (0) não. <i>Se sim quantos?</i> _____ carros	CAR _____
Quais destas utilidades domésticas você tem em casa? 31. Aspirador de pó _____ (0) não (1) sim 32. Máquina de lavar roupa _____ (0) não (1) sim 33. Videocassete e/ou DVD _____ (0) não (1) sim 34. Você tem geladeira? _____ (0) não (1) sim 35. Você tem freezer separado ou geladeira duplex? _____ (0) não (1) sim	ASPI _____ MAQ _____ VIDCDV _____ GELA _____ FREE _____
36. Quantos banheiros têm em casa? (0) Nenhum _____ banheiros.	BAN _____
37. Você tem empregada doméstica em casa? (0) Nenhuma. <i>Se sim quantas?</i> _____ empregadas	EMPRE _____
38. Qual é a sua renda mensal total proveniente da(s) academia(s) que trabalha? R\$ _____ (99999) IGN	RENTOT _____
39. Qual o último ano de estudo do chefe da família? (0) Nenhum ou primário incompleto (1) Até a 4ª série (antigo primário) ou ginásial (primeiro grau) incompleto (2) Ginásial (primeiro grau) completo ou colegial (segundo grau) incompleto (3) Colegial (segundo grau) completo ou superior incompleto (4) Superior completo (9) IGN	ESCOCH _____
40. Com quem você mora? (0) sozinho (1) pais (2) esposo (a), companheiro (a) (3) filho (s) (4) outros parentes (5) outras pessoas (9) IGN	MORA _____ MORA1 _____ MORA2 _____ MORA3 _____ MORA4 _____
41. A casa/ apartamento que você mora é: (0) própria quitada (1) está financiando (2) alugada (3) emprestada (9) IGN	CASAAP _____
42. Você ministra aulas na academia? (0) não (1) sim <i>Caso a resposta seja 'não', codifique no espaço apropriado, encerre a entrevista e agradeça ao entrevistado (a)!</i> <i>Caso a resposta seja 'sim', codifique no espaço apropriado e continue a entrevista.</i>	PROPAUL _____

XX		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
Agora vamos conversar sobre <u>atividades físicas</u>. Para responder essas perguntas você deve saber que <u>atividades físicas fortes</u> são as que exigem grande esforço físico e que fazem respirar <u>muito mais rápido</u> que o normal. <u>Atividades físicas médias</u> são as que exigem esforço físico médio e que fazem respirar <u>um pouco mais rápido</u> que o normal. Em todas as perguntas sobre atividade física, considere uma semana habitual e responda somente sobre aquelas que duram <u>pelo menos 10 minutos seguidos</u>.		
Gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz quando está <u>trabalhando</u>.		
43. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu trabalho, como levantar e carregar objetos pesados, correr, pedalar, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 45 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASFOR____	
44. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia? horas minutos = minutos	TEMFOR____	
45. Quantos dias por semana você caminha no seu trabalho? Lembre que somente estamos interessados em caminhadas que duram pelo menos 10 minutos seguidos. (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 47 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	ANDADIA____	
46. SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu trabalho, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia? horas minutos = minutos	ANDATR____	
47. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS fora as caminhadas no seu trabalho, como levantar e carregar objetos leves, montar e desmontar aparelhos, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 49 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASMED____	
48. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS no seu trabalho, quanto tempo no total elas duram por dia? horas minutos = minutos	TEMMED____	
Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no <u>pátio da sua casa</u>, como varrer ou trabalhar no jardim. Aqui só queremos saber das atividades que você faz no pátio ou jardim, e não dentro de casa. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.		
49. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no pátio ou jardim da sua casa, como capinar, cortar lenha, cavar, lavar e esfregar o chão, carregar objetos pesados? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 51 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASFORPA____	
50. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia? horas minutos = minutos	TEMFORPA____	
51. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS no pátio ou jardim da sua casa, como levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer, lavar, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 53 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASMEDPA____	
52. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia? horas minutos = minutos	TEMMEDPA____	
Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas tarefas que você faz <u>dentro de casa/ apartamento</u>. Por exemplo: levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.		
53. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS dentro da sua casa? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 55 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASMEDCA____	
54. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia? horas minutos = minutos	TEMMEDCA____	
Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no seu <u>tempo livre, lazer</u>. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.		
55. Quantos dias por semana você faz caminhadas no seu tempo livre? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 57 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	ANDADIALA____	
56. SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo		

no total duram essas caminhadas por dia? horas _____ minutos = _____ minutos	ANDALA_____
57. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu tempo livre, como correr, fazer ginástica de academia, pedalar em ritmo rápido, praticar esportes competitivos, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 59 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASFORLA_____
58. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia? horas _____ minutos = _____ minutos	TEMFORLA_____
59. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS sem contar as caminhadas no seu tempo livre, como nadar ou pedalar em ritmo médio, praticar esportes por diversão, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 61 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIASMEDLA_____
60. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia? horas _____ minutos = _____ minutos	TEMMEDLA_____
Agora eu gostaria que você pensasse como você <u>se desloca de um lugar ao outro</u>. Pode ser a ida e vinda do trabalho, quando vai fazer compras, visitar amigos, ir a faculdade, etc. Lembre de falar apenas das atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.	
61. Em uma semana habitual quantos dias você anda de carro, ônibus? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 63 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIAVEIC_____
62. SE USOU CARRO, ÔNIBUS: Nesses dias, quanto tempo no total você andou de carro e/ou ônibus por dia? horas _____ minutos = _____ minutos	TEMVEIC_____
63. Quantos dias por semana você usa a bicicleta para ir de um lugar a outro? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 65 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	DIABIC_____
64. SE USA BICICLETA: Nesses dias, quanto tempo no total você pedala por dia? horas _____ minutos = _____ minutos	TEMBIC_____
65. Quantos dias por semana você caminha para ir de um lugar a outro? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 67 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	ANDADIADSL_____
66. SE CAMINHA: Nesses dias, quanto tempo no total você caminha por dia? horas _____ minutos = _____ minutos	ANDADESL_____
Agora vamos conversar sobre Tabagismo	
67. Alguma vez na vida você já fumou? (cigarro ou cigarro de palha) (0) não, nunca fumou (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 74) (1) sim já fumou	JAFUM _____
68. Você fuma atualmente? (0) não (1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 70) (8) NSA	FUMO _____
69. Se você não fuma atualmente, há quanto tempo parou de fumar? ____anos ____meses (888) NSA (999) IGN	PAROUTEM_____
70. Se fuma atualmente: (0) fuma 1 ou mais cigarro(s) por dia há mais de 1 mês (1) fuma apenas ocasionalmente (1 ou mais cigarro(s) no mês) (8) NSA	FUMAATU_____
71. Há quanto tempo você fuma (ou fumou durante quanto tempo)? ____anos ____meses (888) NSA (999) IGN	TEFUMO_____
72. Quantos cigarros você fuma geralmente (ou fumava) por dia? ____cigarros (888) NSA (999) IGN	CIGDIA_____
73. Nos últimos 30 dias, quantos dias você fumou? _____ dias (888) NSA (999) IGN	CIGMES_____

Agora vamos conversar sobre Ingestão de álcool	
Lembrando que será considerada como uma dose o consumo de 285 ml de cerveja ou 120 ml de vinho ou, aproximadamente, 30 ml de destilados.	
74. Alguma vez na vida você já ingeriu bebida alcoólica? (0) não, nunca bebi (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 82) (1) sim, já bebi	JABEB ____
75. Você ingere bebida alcoólica atualmente? (0) não (1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 77) (8) NSA	BEBO ____
76. Se você não bebe atualmente, há quanto tempo parou de beber? ____anos ____meses (888) NSA (999) IGN	PAROUBEBTEM ____
77. Se bebe atualmente: (0) bebe diariamente (1 dose) (1) bebe diariamente (mais de 1 dose) (2) bebe esporadicamente (8) NSA	BEBEATU ____
78. Há quanto tempo você bebe (ou bebeu durante quanto tempo)? ____anos ____meses (888) NSA (999) IGN	TEBEB ____
79. Quantas doses você bebe (ou bebia) por dia? ____doses (888) NSA (999) IGN	DOSDIA ____
80. Nos últimos 30 dias, quantos dias você ingeriu bebida alcoólica? ____dias (88) NSA (99) IGN	DIABEBMES ____
81. Nos últimos 30 dias, qual o máximo de doses que você bebeu em uma mesma ocasião? ____doses (888) NSA (999) IGN	MAXDOS ____
Agora vamos conversar sobre Condições de Trabalho	
Perfil do profissional	
82. Qual sua escolaridade? (0) Ensino fundamental incompleto (1) Ensino fundamental completo (2) Ensino médio incompleto (3) Ensino médio completo (4) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura Plena (5) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura (6) Ensino superior incompleto em Educação Física: Bacharelado (7) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura Plena (8) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura (9) Ensino superior completo em Educação Física: Bacharelado (10) Ensino superior incompleto em outra área (11) Ensino superior completo em outra área	ESC ____
<i>Essa pergunta somente se aplicará para aquele que possuir ensino superior completo.</i> 83. Em que ano se formou? Ano de ____ (8888) NSA (9999) IGN	FORMOU ____
84. Você é provisionado? (aqueles não graduados e não graduandos, autorizados pelo CREF a atuar na profissão) (0) não (1) sim (9) IGN	PROV ____
85. Você possui pós graduação? (0) não (PULE PARA A PRÓXIMA QUESTÃO)	POS ____ ESP ____

(1) sim. Se sim, qual? (2) Especialização. Especifique: _____ (3) Mestrado. Especifique: _____ (4) Doutorado. Especifique: _____ (8) NSA	MEST____ DOUT____
86. Qual o seu tempo de profissão na Educação Física? ____anos ____meses (9999) IGN	TEMEF____
87. Você possui outro trabalho remunerado além de professor de Educação Física? (Exemplo: trabalhar no comércio ou algo do gênero) (0) não (1) sim (9) IGN	TRAEF____
88. Você é filiado ao CREF/ CONFEF? (0) não (1) sim (9) IGN	CREF____
89. Você é filiado ao SINPEF/RS (Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS)? (0) não (1) sim (9) IGN	SINP____
Na sua opinião, qual o seu nível de conhecimento sobre a legislação referente: 90. À Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT)? (1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum 91. Ao sistema CREF/CONFEF? (1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum 92. Ao Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS (SINPEF/RS)? (1) Muito bom (2) Bom (3) Médio (4) Pouco (5) Nenhum	CONCLT____ CONCRE____ CONSIN____
Daqui a 5 (cinco) anos, você pretende quanto à profissão: 93. Permanecer na situação atual em relação à academia (0) não (1) sim 94. Fazer pós-graduação (0) não (1) sim 95. Trocar de ramo de atuação dentro da Educação Física (0) não (1) sim 96. Mudar de profissão (0) não (1) sim	PREAT____ PREMU____ PREPOS____ PRETRO____
97. Você possui registro de profissional autônomo junto à sua prefeitura? (0) não (1) sim (9) IGN	REGAUT____
98. Você trabalha atendendo alunos em seus respectivos domicílios? (0) não (1) sim. Se sim, quantas horas trabalha durante a semana dessa forma? ____horas (8888) NSA (9999) IGN	ALUNDOM____ HORDOMI____
Agora vamos falar sobre sua atuação em academias	
99. Há quanto tempo você trabalha em academias? ____anos ____meses (9999) IGN	TRABACA____
100. Durante o horário que trabalha na academia, você é o principal responsável pela aula/atividade que ministra? (0) não (1) sim (9) IGN	PRINRESP____
101. Atualmente, você trabalha em alguma OUTRA academia? (0) não (1) sim. Se sim, quantas? ____academias (88) NSA (99) IGN	OUTACAD____ NACADAT____
102. Em quantas academias você já trabalhou incluindo a(s) academia(s) que trabalha atualmente? ____academias (999) IGN	NACADTRA____
103. Qual a sua jornada total de trabalho semanal (horas-aula) na(s) academia(s) em que trabalha? ____horas-aula	JORTOT____
104. Você está satisfeito com o seu salário proveniente das academias? (0) não (1) sim (9) IGN	RENSAT____
Durante sua jornada de trabalho na academia(s), com que frequência você permanece na: 105. Posição agachada? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca 106. Posição em pé? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca	POSAG____ POSPE____

107. Posição sentada? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca	POSSEN____
108. Posição ajoelhada? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca	POSAJO____
109. Na(s) academia(s) que trabalha, você realiza movimentos repetitivos durante o trabalho? Esses movimentos são aqueles que necessita realizar por um longo tempo, sem intervalo, tais como flexionar joelhos repetidamente, entre outros. (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca	REPET____
110. Você, na(s) academia(s) que trabalha, levanta ou carrega peso (anilhas, barras, colchonetes, tatames ou outro material) durante a jornada de trabalho? (0) não (1) sim. Se sim, em média quantos quilos/dia: _____ (8888) NSA (9999) IGN	CARPES____ MEDKG____
Com relação a recursos ergonômicos e cuidados à sua saúde no local de trabalho, você: 111. Utiliza calçado com sistema de amortecimento/absorção de impacto durante suas aulas? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca 112. Se agacha/ flexiona joelhos corretamente para erguer um peso/objeto, não sobrecarregando as costas? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca 113. Reidrata-se antes ou após as aulas? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca 114. Utiliza microfones para amenizar o desgaste vocal? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca 115. Comunica-se com um tom de voz elevado? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca 116. Utiliza protetor auricular para amenizar problemas auditivos? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca 117. Utiliza algum outro recurso ergonômico que não foi aqui citado? (0) não (1) sim. Se sim, qual? _____	ETENIS____ EFLEXJO____ EREIDR____ EMICR____ EVOZEL____ EPROTAU____ EOUTR____
No momento em que está trabalhando ou logo após o término do trabalho na(s) academia(s), você apresenta: 118. Dores de cabeça? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca 119. Rouquidão? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca 120. Falhas na voz? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca 121. Dores na garganta? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca 122. Zumbido no ouvido? (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca	DORCA____ ROU____ FALVOZ____ DORGA____ OUVZUM____
A partir de agora, você responderá questões referentes somente a ESSA academia que estamos. As perguntas referentes a ESSA academia irão da questão 123 a questão 180. Dependendo do número de outras academias que o indivíduo relatar na questão 101, utilizar o anexo 'A' tantas vezes quanto for necessário.	
123. Você possui carteira de trabalho assinada por essa academia? (0) não (1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 125) (9) IGN	CARTRA____

124. Sua relação trabalhista com essa academia é: (1) acordo informal/verbal (2) contrato por escrito assinado pelo professor e proprietário (3) outro tipo de relação. Qual? _____ (8) NSA	RELACAD____
125. O valor assinado na carteira é: <i>(somente aqueles que citaram possuir carteira assinada devem responder essa questão)</i> (1) superior ao que você recebe (2) inferior ao que você recebe (3) igual ao que você recebe (8) NSA (9) IGN	VALOASS____
126. Quais MODALIDADES de aulas você ministra nessa academia? (1) Instrutor em sala de musculação (2) Personal Trainer/autônomo/locador do espaço (3) Lutas (Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.). Qual(is)? _____ (4) Ginástica (Ex.: localizada, step, body's, spinning, RPM, etc.). Qual(is)? _____ (5) Pilates (6) Atividades aquáticas (Ex.: Hidroginástica, natação, etc.). Qual(is)? _____ (7) Yoga (8) Dança (Ex.: Dança de salão, etc.). Qual(is)? _____ (9) Outros Qual(is)? _____ (88) NSA	MOD____ MOD1____ MOD2____ MOD3____ MOD4____ MOD5____ MOD6____
127. Quanto tempo você trabalha nessa academia? ____anos____meses	TEMACA____
128. Qual é a carga horária semanal nessa academia? ____horas	JORSEM____
129. Quais são os seus turnos de trabalho nessa academia? (1) manhã (2) tarde (3) noite (8) NSA	MANHA____ TARDE____ NOITE____
Você trabalha nessa academia, geralmente, aos: 130. Sábados (0) não (1) sim 131. Domingos (0) não (1) sim 132. Feriados (0) não (1) sim	TRABSAB____ TRABDOM____ TRABFER____
Em relação à pausa durante o trabalho: 133. Nessa academia, você possui intervalos de descanso programado durante o período de trabalho? <i>(Não considerar o almoço)</i> (0) não (1) sim (8888) NSA. Se sim, qual a duração da pausa? ____horas____minutos	INT____ INTTEM____
134. Considerando uma semana habitual, qual é o máximo de horas que você trabalha seguidamente sem fazer uma pausa em um mesmo dia? ____horas. Quantas vezes isso ocorre na semana? ____dia(s)	HORSEG____ DIASEG____
135. Você acredita que o volume musical dessa academia prejudica sua saúde auditiva? <i>(Levar em consideração as modalidades que ministra ou não).</i> (1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca	VOLPREJ____
Nessa academia, você tem... 136. Microfone disponível? (0) não (1) sim 137. Álcool para as mãos (gel ou líquido)? (0) não (1) sim 138. Volume musical adequado? (0) não (1) sim 139. Protetor auricular disponível? (0) não (1) sim 140. Salas cujas paredes são específicas para o isolamento sonoro? (0) não (1) sim 141. Algum outro material?	ACMIC____ ACALCOOL____ ACVOL____ ACPROTAU____ ACISOL____ ACOUTRO____

(0) não (1) sim. Se sim, qual? _____	
142. Como você considera a qualidade dos materiais/ equipamentos (máquinas de musculação, anilhas, tatames, bikes indoor, colchonetes, etc) dessa academia? (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente	QUAL____
Caso o professor entrevistado seja um profissional de Educação Física que SOMENTE presta serviços de PERSONAL TRAINER/ AUTÔNOMO/ LOCADOR DO ESPAÇO, PULE PARA A QUESTÃO 160. (Guiar-se pela questão 126).	
143. Qual é a sua renda proveniente dessa academia? R\$ _____ (88888) NSA (99999) IGN	RENDA____
144. Qual o valor médio da hora-aula dessa academia? R\$ _____ (88888) NSA (99999) IGN	HORA____
145. Você possui 13º salário? (0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN	DEC____
146. Como é sua forma de recebimento? (0) hora-aula (1) salário fixo mensal (mensalista) (88888) NSA (99999) IGN	FORREC____
147. Você possui data fixa para o recebimento? (1) não, qualquer dia do mês (2) sim, até dia 5 (cinco) de cada mês (3) sim, em alguma outra data fixa que não seja dia 5 (cinco) (88888) NSA (99999) IGN	RECEB1____ RECEB2____ RECEB3____
148. Você possui outra função nessa academia além de professor? (0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN. Se sim, qual? _____	FUNACAD____
149. Você recebe ou já recebeu adicional por tempo de serviço nessa academia? (0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN	ADTEM____
150. Você trabalha entre às 22hs da noite e às 5hs da manhã? (0) não (1) sim. Se sim, você recebe adicional noturno? (0) não (1) sim (88888) NSA	TRABNOI____ ADICNOI____
151. Você possui férias? (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 155) (1) sim (88888) NSA (99999) IGN	FER____
152. Em média, quantos dias/ano você possui de férias? _____ dias (88888) NSA (99999) IGN	FERDIA____
153. Essas férias são concedidas pela academia? (0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN	FERACAD____
154. Suas férias são remuneradas? (0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN	FERREM____
155. Você trabalha mais de 44hs semanais nessa academia? (0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN. SE NÃO, PULE PARA A QUESTÃO 157	TRABSEM____
156. Você recebe valores adicionais por trabalhar mais do que 44 horas semanais? (0) não (1) sim (88888) NSA (99999)	VALAD____
157. Em relação a esta academia, ela estimula a capacitação e treinamento de seus profissionais de Educação Física? (1) Sempre. Liberando o profissional para fazer a capacitação e treinamentos (cursos, workshops, palestras) (2) Algumas vezes (3) Nunca (88888) NSA (99999) IGN	ACADEST____
158. A academia investe recursos financeiros na capacitação e treinamento de seus profissionais de Educação Física? (1) Sempre. Custeando 100% (2) Sempre. Custeando parcialmente (3) Algumas vezes. Custeando 100% (4) Algumas vezes. Custeando parcialmente (5) Nunca	ACADINV____

(88888) NSA (99999) IGN	
159. A academia realiza com frequência reuniões de estudo em grupo ou individuais? (1) Sim. Reuniões em grupo (2) Sim. Reuniões Individuais (3) Sim, realiza tanto reuniões em grupo como individuais (4) Não realiza reuniões com frequência (88888) NSA (99999) IGN	ACADREU____
Ambiente laboral	
Em relação à iluminação da academia qual é a sua opinião referente: 160. À iluminação natural? (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente	ILUNAT____
161. À iluminação artificial? (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente	ILUART____
Em relação à ventilação da academia qual é a sua opinião referente: 162. À ventilação natural? (<i>Janelas que permitem a circulação do ar</i>) (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente	VENTNAT____
163. À ventilação artificial? (<i>Split, ar condicionado, ventilador</i>). (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente	VENTART____
164. Essa academia possui sala de professores? (0) não (1) sim	SALPRO____
165. Essa academia oferta computador, acesso à internet ou outras formas de estudo para os professores? (0) não (1) sim	ESTPRO____
166. Essa academia oferta armário(s)/local(is) específicos para o professor guardar suas coisas? (0) não (1) sim	ARMPRO____
167. Existem vestiários, dotados de chuveiro e sanitário, separados por sexos? (0) não (1) sim	VEST____
Em relação ao estado de conservação da academia qual é a sua opinião referente: 168. Ao piso (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente 169. Ao teto (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente 170. As paredes (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente 171. Às peças pertencentes ao banheiro, como sanitário, pias, etc. (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente 172. Aos espelhos (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente	CONSPISO____ CONSTETO____ CONSPAR____ CONSBAN____ CONSESP____
173. As condições básicas de higiene da academia são satisfatórias? (<i>Considerar a limpeza, existência de paredes mofadas, como exemplo</i>). (0) não (1) sim	HIG____
Em relação aos aparelhos de musculação, anilhas, barras, se houver: 174. Possuem ferrugem? (0) não (1) sim (8) NSA 175. Possuem amassamentos? (0) não (1) sim (8) NSA 176. Possuem manutenção com frequência? (0) não (1) sim (8) NSA 177. Na sua opinião, os aparelhos estão distribuídos de forma que ofereça uma circulação dos professores de forma livre e segura? (0) não (1) sim (8) NSA	FERR____ AMAS____ MAN____ DIST____
178. As salas destinadas às atividades de lutas e/ou artes marciais (se houver), possuem revestimento acolchoado, em toda a sua extensão e uma altura mínima de 1 (um) metro do piso? (0) não (1) sim (8) NSA	LUT____
As perguntas seguintes serão relacionadas a atividades aquáticas. Caso ESSA academia não possua atividades aquáticas, pule para a questão 181.	
179. Em relação ao estado de conservação qual é a sua opinião referente aos azulejos, ladrilhos e outros materiais de revestimento da piscina? (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente (8) NSA (9) IGN	PISCON____
180. As medições de cloro, ph e temperatura da água são analisadas com uma periodicidade mínima de 12 horas?	PISCL____

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN		
Agora vamos conversar sobre sua satisfação profissional		
Em cada uma das próximas questões, assinale a alternativa que mais se aproxima do seu sentimento em relação ao aspecto do trabalho. Responda cada questão de acordo com a seguinte escala: 1 – enorme insatisfação 2 – muita insatisfação 3 – alguma insatisfação 4 – alguma satisfação 5 – muita satisfação 6 – enorme satisfação		
181. Comunicação e acesso às informações na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT1_____	
182. Seu relacionamento com outras pessoas na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT2_____	
183. A sua opinião de como seu trabalho é avaliado (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT3_____	
184. O conteúdo do trabalho que desempenha (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT4_____	
185. A motivação por seu trabalho (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT5_____	
186. Oportunidades pessoais em sua carreira atual na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT6_____	
187. A segurança no seu emprego atual na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT7_____	
188. A extensão em que você se identifica com a imagem externa ou realizações proporcionadas nessa academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT8_____	
189. O estilo de supervisão que seus superiores usam (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT9_____	
190. As mudanças e inovações da academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT10_____	
191. O tipo de tarefa e o trabalho em que você é cobrado (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT11_____	
192. O crescimento e desenvolvimento em seu trabalho (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT12_____	
193. Como os conflitos são resolvidos (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT13_____	
194. As oportunidades que seu trabalho lhe oferece para que você atinja seus objetivos (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT14_____	
195. A sua participação em decisões importantes (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT15_____	
196. O reconhecimento do seu potencial por parte da academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT16_____	
197. A flexibilidade e liberdade na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT17_____	
198. O clima psicológico que predomina na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT18_____	
199. Seu salário em relação à sua experiência e à responsabilidade que tem (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT19_____	
200. A estrutura organizacional da academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT20_____	
201. A quantidade de trabalho que você tem para desenvolver (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT21_____	
202. O desenvolvimento do seu potencial na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	SAT22_____	
Agora vamos conversar sobre Problemas Musculoesqueléticos		
Perguntar apenas para quem respondeu SIM na coluna anterior		

No último ano você já teve alguma dor ou desconforto em?	Este problema atrapalhou você para fazer alguma coisa em casa ou fora de casa, alguma vez, no último ano?	Você teve esta dor alguma vez nos últimos 7 dias?
203. Pescoço (0) não (1) sim PESC _____	213. (0) não (1) sim PESCANO _____	223. (0) não (1) sim PESCSEM _____
204. Ombros (0) não (1) sim OMB _____	214. (0) não (1) sim OMBANO _____	224. (0) não (1) sim OMBSEM _____
205. Cotovelos (0) não (1) sim COT _____	215. (0) não (1) sim COTANO _____	225. (0) não (1) sim COTSEM _____
206. Pulsos / mãos (0) não (1) sim PULMAO _____	216. (0) não (1) sim PULMANO _____	226. (0) não (1) sim PULMSEM _____
207. Coluna torácica (0) não (1) sim TORÁC _____	217. (0) não (1) sim TORÁNO _____	227. (0) não (1) sim TORÁSEM _____
208. Coluna lombar (0) não (1) sim LOMB _____	218. (0) não (1) sim LOMBANO _____	228. (0) não (1) sim LOMBSEM _____
209. Coxas (0) não (1) sim COX _____	219. (0) não (1) sim COXANO _____	229. (0) não (1) sim COXSEM _____
210. Pernas (0) não (1) sim PER _____	220. (0) não (1) sim PERANO _____	230. (0) não (1) sim PERSEM _____
211. Joelhos (0) não (1) sim JOE _____	221. (0) não (1) sim JOEANO _____	231. (0) não (1) sim JOESEM _____
212. Tornozelos (0) não (1) sim TORN _____	222. (0) não (1) sim TORNANO _____	232. (0) não (1) sim TORNSEM _____
233. Antes de ministrar aulas em academias, você já apresentava algum quadro de dor musculoesquelética em alguma região corporal? (0) não (1) sim. Se sim, qual(is) região(ões)?		DORANTES _____
234. Você teve que deixar de ministrar alguma modalidade em virtude de dor musculoesquelética? (0) não (1) sim. Se sim, qual(is) modalidade(s)?		DORMOD _____
235. Você acredita que o trabalho em academias, levando em consideração todas as modalidades, pode gerar algum quadro de dor musculoesquelética? (0) não (1) sim		DORTRAB _____
Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Vida		
236. Em geral você diria que sua saúde é: (1) Excelente (2) Muito boa (3) Boa (4) Ruim (5) Muito ruim		SF01 _____
237. Comparada há um ano atrás, como você classificaria sua saúde em geral, agora? (1) Muito melhor (2) Um pouco melhor (3) Quase a mesma (4) Um pouco pior (5) Muito pior		SF02 _____
Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?		
238. Atividades vigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos (1) Sim, dificulta muito (2) Sim, dificulta um pouco (3) Não, não dificulta de modo algum		SF03 _____
239. Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa (1) Sim, dificulta muito (2) Sim, dificulta um pouco (3) Não, não dificulta de modo algum		SF04 _____
240. Levantar ou carregar mantimentos (1) Sim, dificulta muito (2) Sim, dificulta um pouco (3) Não, não dificulta de modo algum		SF05 _____
241. Subir vários lances de escada (1) Sim, dificulta muito (2) Sim, dificulta um pouco (3) Não, não dificulta de modo algum		SF06 _____

242. Subir um lance de escada (1) Sim, dificulta muito (2) Sim, dificulta um pouco (3) Não, não dificulta de modo algum	SF07_____
243. Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se (1) Sim, dificulta muito (2) Sim, dificulta um pouco (3) Não, não dificulta de modo algum	SF08_____
244. Andar mais de 1 quilômetro (1) Sim, dificulta muito (2) Sim, dificulta um pouco (3) Não, não dificulta de modo algum	SF09_____
245. Andar vários quarteirões (1) Sim, dificulta muito (2) Sim, dificulta um pouco (3) Não, não dificulta de modo algum	SF10_____
246. Andar um quarteirão (1) Sim, dificulta muito (2) Sim, dificulta um pouco (3) Não, não dificulta de modo algum	SF11_____
247. Tomar banho ou vestir-se (1) Sim, dificulta muito (2) Sim, dificulta um pouco (3) Não, não dificulta de modo algum	SF12_____
Durante as últimas 4 semanas, como consequência de sua saúde física:	
248. Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades? (0) não (1) sim	SF13_____
249. Realizou menos tarefas do que você gostaria? (0) não (1) sim	SF14_____
250. Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades. (0) não (1) sim	SF15_____
251. Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra). (0) não (1) sim	SF16_____
Durante as últimas 4 semanas, como consequência de algum problema emocional:	
252. Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades? (0) não (1) sim	SF17_____
253. Realizou menos tarefas do que você gostaria? (0) não (1) sim	SF18_____
254. Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz. (0) não (1) sim	SF19_____
255. Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo? (1) De forma nenhuma (2) Ligeiramente (3) Moderadamente (4) Bastante (5) Extremamente	SF20_____
256. Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas? (1) Nenhuma (2) Muito leve (3) Leve (4) Moderada (5) Grave (6) Muito grave	SF21_____
257. Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)? (1) De maneira alguma (2) Um pouco (3) Moderadamente (4) Bastante (5) Extremamente	SF22_____
Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.	
258. Com que frequência você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força? (1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo (4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca	SF23_____
259. Com que frequência você tem se sentido uma pessoa muito nervosa? (1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo	SF24_____

(4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca	
260. Com que frequência você tem se sentido deprimido? (1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo (4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca	SF25____
261. Com que frequência você tem se sentido calmo ou tranquilo? (1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo (4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca	SF26____
262. Com que frequência você tem se sentido com muita energia? (1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo (4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca	SF27____
263. Com que frequência você tem se sentido desanimado ou abatido? (1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo (4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca	SF28____
264. Com que frequência você tem se sentido esgotado? (1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo (4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca	SF29____
265. Com que frequência você tem se sentido uma pessoa feliz? (1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo (4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca	SF30____
266. Com que frequência você tem se sentido cansado? (1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo (4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca	SF31____
267. Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)? (1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Alguma parte do tempo (4) Uma pequena parte do tempo (5) Nenhuma parte do tempo	SF32____
O quão verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?	
268. Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas (1) Definitivamente verdadeiro (2) A maioria das vezes verdadeiro (3) Não sei (4) A maioria das vezes falso (5) Definitivamente falso	SF33____
269. Eu sou tão saudável quanto outras pessoas da minha idade que eu conheço (1) Definitivamente verdadeiro (2) A maioria das vezes verdadeiro (3) Não sei (4) A maioria das vezes falso (5) Definitivamente falso	SF34____
270. Eu acho que a minha saúde pode piorar (1) Definitivamente verdadeiro (2) A maioria das vezes verdadeiro (3) Não sei (4) A maioria das vezes falso (5) Definitivamente falso	SF35____
271. Minha saúde é excelente (1) Definitivamente verdadeiro (2) A maioria das vezes verdadeiro (3) Não sei (4) A maioria das vezes falso (5) Definitivamente falso	SF36____
Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Voz	
Apresentamos uma lista de possíveis problemas relacionados à voz. Por favor, responda a todas as questões pensando no estado da sua voz nas <u>duas últimas semanas</u> . Para responder às questões abaixo, considere tanto a gravidade do problema, como sua frequência de aparecimento, avaliando cada item abaixo de acordo com a escala apresentada a seguir: 1 = nunca acontece e não é um problema 2 = acontece pouco e raramente é problema 3 = acontece às vezes e é um problema moderado 4 = acontece muito e quase sempre é um problema 5 = acontece sempre e realmente é um problema	
Por causa da minha voz	O quanto isso é um problema?
272. Tenho dificuldades em falar alto ou ser ouvido em ambiente ruidoso. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VFALALT____
273. O ar acaba rápido e preciso respirar muitas vezes enquanto eu falo. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VAR____
274. Não sei como a voz vai sair quando começo a falar. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VSAIR____
275. Fico ansioso ou frustrado por causa da minha voz.	VFRUS____

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	
276. Fico deprimido por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VDEPRE____
277. Tenho dificuldades ao telefone por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VDTEL____
278. Tenho problemas no meu trabalho ou para atuar na minha profissão por causa da voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VPROB____
279. Evito sair socialmente, para festas ou eventos, por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VSAIRSOL____
280. Tenho que repetir o que falo para ser compreendido. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VREP____
281. Tenho me tornado menos expansivo por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	VEXP____
282. Você antes de ministrar aulas em academias já apresentava algum quadro de problema vocal frequente como: Rouquidão (0) não (1) sim Falhas na voz (0) não (1) sim Dores de garganta (0) não (1) sim Outro? _____	ROUANTE____ FALHANTE____ GARGANTE____
283. Você teve que deixar de ministrar alguma modalidade em virtude de algum problema vocal? (0) não (1) sim. Se sim, qual(is) modalidade(s)? _____	VOZMOD____
284. Você acredita que o trabalho em academias, levando em consideração todas as modalidades, pode gerar algum problema vocal? (0) não (1) sim	VOZTRAB____
Agora vamos conversar sobre outros problemas de saúde	
285. Você tem dores de cabeça frequentes?	(0) não (1) sim DORCAB____
286. Tem falta de apetite?	(0) não (1) sim APETITE____
287. Dorme mal?	(0) não (1) sim INSOSRQ____
288. Assusta-se com facilidade?	(0) não (1) sim SUSTOSRQ____
289. Tem tremores de mão?	(0) não (1) sim TREMSRQ____
290. Sente-se nervoso (a), tenso (a) ou preocupado (a)	(0) não (1) sim NERVSRQ____
291. Tem má digestão?	(0) não (1) sim DIGESRQ____
292. Tem dificuldade de pensar com clareza?	(0) não (1) sim IDEBSRQ____
293. Tem se sentido triste ultimamente?	(0) não (1) sim TRISTSRQ____
294. Tem chorado mais do que de costume?	(0) não (1) sim CHORSRQ____
295. Consegue sentir algum prazer nas atividades diárias?	(0) não (1) sim PRAZESRQ____
296. Tem dificuldades para tomar decisões?	(0) não (1) sim DECISRQ____
297. Você acha que seu trabalho é penoso, te causa sofrimento?	(0) não (1) sim PENOSRQ____
298. Você acha que tem um papel útil na sua vida?	(0) não (1) sim UTILSRQ____
299. Tem perdido o interesse pelas coisas?	(0) não (1) sim INTERSRQ____
300. Você se sente uma pessoa sem valor?	(0) não (1) sim INUTSRQ____
301. Você alguma vez pensou em acabar com a sua vida?	(0) não (1) sim MORTSRQ____
302. Sente-se cansado (a) o tempo todo?	(0) não (1) sim CANSSRQ____
303. Tem sensações desagradáveis no estômago?	(0) não (1) sim ESTOMSRQ____
304. Você se cansa com facilidade?	(0) não (1) sim FACANSRQ____
Você antes de ministrar aulas em academias: 305. Já apresentou algum quadro de desvio de comportamento como se sentir deprimido constantemente, ou falta de interesse pela maioria das coisas em sua	DESVCOMP____

vida? (0) não (1) sim 306. Já buscou o auxílio de um psiquiatra? (0) não (1) sim				PSIQ____
Agora vamos conversar sobre sua atualização profissional e conhecimento técnico				
307. Você procura manter-se atualizado sobre cursos e eventos profissionais através de? Livros (0) não (1) sim (9) IGN Revistas não científicas (0) não (1) sim (9) IGN Jornais (0) não (1) sim (9) IGN Internet (sites, e-mail) (0) não (1) sim (9) IGN TV (programas, noticiário) (0) não (1) sim (9) IGN Amigos (0) não (1) sim (9) IGN Artigos científicos (0) não (1) sim (9) IGN Colegas de profissão (0) não (1) sim (9) IGN Universidade/Faculdade (0) não (1) sim (9) IGN Outros (0) não (1) sim (9) IGN				ATULIVR____ ATUREVI____ ATUJORN____ ATUINTE____ ATUTV____ ATUAMIG____ ATUARTIG____ ATUCOLEG____ ATUUNIV____ ATUOUTRO____
308. Você procura atualizar seus conhecimentos através de quais fontes? Livros (0) não (1) sim (9) IGN Revistas não científicas (0) não (1) sim (9) IGN Jornais (0) não (1) sim (9) IGN Internet (sites, e-mail) (0) não (1) sim (9) IGN TV (programas, noticiário) (0) não (1) sim (9) IGN Amigos (0) não (1) sim (9) IGN Médicos (0) não (1) sim (9) IGN Artigos científicos (0) não (1) sim (9) IGN Colegas de profissão (0) não (1) sim (9) IGN Cursos (0) não (1) sim (9) IGN Outros (0) não (1) sim (9) IGN				CLIVR____ CREVI____ CJORN____ CINTE____ CTV____ CAMIG____ CMED____ CARTIG____ CCOLEG____ CCURSO____ COUTRO____
309. Você realizou curso(s)/evento(s) de atualização no último ano? (0) não (PULE PARA QUESTÃO XX) (1) sim Se sim, quantos cursos foi(ram) realizado(s) no último ano ? _____ cursos.				CURANO____ NCURSO____
310. Sobre qual(is) assunto(s) foi(ram) o(s) curso(s) realizado(s) no último ano: Musculação (0) não (1) sim (9) IGN Ginástica (body, aeróbica, spinning, RPM) (0) não (1) sim (9) IGN Emagrecimento (0) não (1) sim (9) IGN Obesidade (0) não (1) sim (9) IGN Dança (0) não (1) sim (9) IGN Método Pilates (0) não (1) sim (9) IGN Lutas (0) não (1) sim (9) IGN Yoga (0) não (1) sim (9) IGN Treinamento desportivo (0) não (1) sim (9) IGN Outros (0) não (1) sim (9) IGN				CURMUS____ CURGIN____ CUREMG____ CUROBES____ CURDAN____ CURPILAT____ CURLUT____ CURYOGA____ CURTREIN____ CROUT____
311. No último ano, você adquiriu livro (s) relacionados à área de academia? (0) não (1) sim Se sim, quantos livros você adquiriu no último ano? _____ livros.				LIVADIQ____ NLIVROS____
312. Segundo as últimas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010), qual a quantidade (intensidade, duração e frequência semanal) de atividade física um adulto saudável deve realizar para ser considerado fisicamente ativo? Intensidade_____ Duração_____ Frequência semanal_____ (9) IGN				
313. Segundo as últimas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), quais são as atividades básicas mais indicadas para indivíduos saudáveis e sem restrições físicas que começam a se exercitar buscando como objetivo a saúde e a qualidade de vida: (1) Atividades de velocidade, agilidade e aeróbias (2) Atividades de força muscular, de meditação e de respiração				CONATV____

(3) Atividades localizadas, de agilidade e de respiração (4) Atividades aeróbias, de força muscular e de flexibilidade (5) Atividade de força muscular, aeróbias e de equilíbrio (9) IGN	
314. A caminhada, para um indivíduo sedentário, pode: Reduzir a pressão arterial de repouso (0) não (1) sim (9) IGN Reduzir a gordura corporal (0) não (1) sim (9) IGN Diminuir o risco de infarto do miocárdio (0) não (1) sim (9) IGN Diminuir o risco de contrair HIV (0) não (1) sim (9) IGN Diminuir o risco de diabetes (0) não (1) sim (9) IGN Melhorar a circulação sanguínea (0) não (1) sim (9) IGN Auxiliar no controle do colesterol LDL (0) não (1) sim (9) IGN	CONPRES____ CONGORD____ CONINF____ CONHIV____ CONDIA____ CONCIR____ CONCOL____
315. Mudanças que ocorrem a longo prazo em virtude do exercício físico são chamadas de: (1) Mudanças crônicas (2) Mudanças agudas (3) Mudanças contínuas (4) Mudanças momentâneas (5) Mudanças provisórias (9) IGN	CONMUD____
316. Quando alguém pratica exercício físico para melhorar a sua aptidão cardiovascular, a tendência é de que, após algum tempo, sua frequência cardíaca (batimentos cardíacos) de repouso. (1) Aumente em relação ao início do programa de exercício físico (2) Diminua em relação ao início do programa de exercício físico (3) Não se modifica com o exercício físico (4) Mantenha a mesma frequência cardíaca, modificando apenas durante o exercício físico (9) IGN	CONBAT____
317. Em relação ao método de alongamento estático, é correto afirmar que: (1) É realizado sem ajuda externa (aparelho/pessoa) (2) É determinado pelo maior alcance voluntário, utilizando-se da força dos músculos agonistas e o relaxamento dos músculos antagonistas (3) É composto por duas fases: fase ativa (contração) e fase passiva (relaxamento) (4) É realizado através de pequenos movimentos lentos e controlados, como circundução de quadril (5) Todas as anteriores estão corretas (9) IGN	CONALONG____
318. Para um adulto saudável, do sexo masculino, a medida máxima da circunferência da cintura em centímetros para ter risco baixo de desenvolver algumas doenças é: (1) 88cm (2) 90cm (3) 96cm (4) 102cm (5) 100cm (9) IGN	CONCINT____
319. O balanço energético positivo ocorre quando: (1) Há um aumento na ingesta e uma diminuição do gasto energético (2) Há um aumento na ingesta e um aumento equivalente no gasto energético (3) Há uma diminuição na ingesta e um aumento no gasto energético. (4) Há uma diminuição na ingesta e uma diminuição equivalente no gasto energético (5) A ingesta e gasto energético não se alteram (9) IGN	CONBEP____
320. Com o envelhecimento, ocorre diminuição da força e da massa muscular, as quais estão associadas a uma série de disfunções. Qual atividade é mais indicada para prevenção e controle desse quadro: (1) Aeróbia (2) Treinamento resistido (3) Hidroginástica (4) Alongamentos (5) Dança (9) IGN	CONENV____
321. O método de composição corporal por dobras cutâneas e o IMC (Índice de	

Massa Corporal) indicam, respectivamente: (1) A densidade mineral óssea e o estado nutricional (2) O estado atual de crescimento e nível de força muscular (3) A quantidade de gordura subcutânea e o estado nutricional. (4) O estado nutricional e a quantidade de gordura corporal. (5) A estimativa do percentual de gordura e o peso da gordura corporal (9) IGN	CONIMC____
322. Dos músculos esqueléticos citados abaixo, quais são considerados primários na <u>abdução horizontal</u>, em relação ao movimento do plano frontal do corpo? (1) Quadríceps femoral e bíceps femoral (2) Peitoral maior e tríceps braquial (3) Deltóide e reto abdominal (4) Sóleo e gastrocnêmico (5) Glúteo médio e deltóide (porção média/acromial) (9) IGN	CONABD____
323. Uma lesão comum entre os praticantes de academia ocorre no <u>manguito rotator</u>, estrutura que é formada por quais músculos esqueléticos? (1) Supra-espinhoso, infra-espinhoso, subescapular e redondo menor (2) Deltóide anterior, infra-espinhoso, subescapular e redondo maior (3) Supra-espinhoso, infra-espinhoso, deltóide médio e redondo menor (4) Supra-espinhoso, rombóides, subescapular e redondo menor (5) Supra-espinhoso, grande dorsal (latíssimo do dorso), subescapular e redondo menor (9) IGN	CONMANG____
324. Ao realizarmos o exercício resistido de rosca direta, <u>pode-se afirmar que neste movimento de flexão de cotovelos:</u> (1) O músculo bíceps braquial é antagonista (2) O músculo tríceps braquial é antagonista (3) O músculo deltóide é o antagonista (4) O músculo tríceps braquial é agonista (5) O músculo bíceps braquial não participa do movimento (9) IGN	CONMOV____
325. Em relação à <u>fase excêntrica da ação muscular esquelética</u>, é correto afirmar <u>que:</u> (1) A origem e inserção do músculo se aproximam (2) A ação muscular da origem e inserção do músculo é igual à fase concêntrica (3) A origem e inserção do músculo se afastam (4) A origem e inserção do músculo permanecem estáticas (5) Somente a origem do músculo se aproxima da inserção (9) IGN	CONAMUSC____
326. Quais são os <u>músculos esqueléticos que compõem o quadríceps?</u> (1) Vasto medial, adutor longo, e vasto lateral (2) Vasto intermediário, reto femoral, tensor da fáscia lata e vasto lateral (3) Semitendinoso, reto femoral, vasto medial e vasto lateral (4) Reto femoral, vasto intermediário, vasto medial e vasto lateral (5) Vasto intermediário, íliopsoas, vasto medial e vasto lateral (9) IGN	CONQUAD____
327. Como você considera seus conhecimentos para avaliar, prescrever e orientar alguma atividade física e/ou exercício físico? (1) Excelente (2) Muito Bom (3) Bom (4) Regular (5) Insuficiente	CONPRES____
328. Como você considera seus conhecimentos sobre suplementos alimentares: (1) Excelente (2) Muito Bom (3) Bom (4) Regular (5) Insuficiente	CONSUPL____
329. Como você considera o uso de suplementos nutricionais e recursos ergogênicos associados ao exercício? (1) é imprescindível o consumo (2) podem ser consumidos em certos momentos (3) não é necessário o consumo (9) IGN	IMPOSUPL____
330. Você costuma prescrever, orientar ou recomendar o uso de suplementos alimentares.	COSPRES____

(0) não (1) sim (9) IGN				
331. Onde você adquire informações sobre esses tipos de produtos?				
Revistas	(0) não	(1) sim	(9) IGN	INFREV____
Revistas ou Jornais Científicos	(0) não	(1) sim	(9) IGN	INFJOR____
Loja de suplementos	(0) não	(1) sim	(9) IGN	INFLOJA____
Congressos, Simpósios etc.	(0) não	(1) sim	(9) IGN	INFCON____
Médicos ou Nutricionistas	(0) não	(1) sim	(9) IGN	INFMED____
Agora vamos conversar sobre seus hábitos alimentares				
332. Quais refeições você costuma fazer durante o dia?				
Café da manhã	(0) não	(1) sim		CAFÉ____
Lanche da manhã	(0) não	(1) sim		LANMA____
Almoço	(0) não	(1) sim		ALMOÇO____
Lanche da tarde	(0) não	(1) sim		LANTA____
Jantar	(0) não	(1) sim		JANTAR____
Lanche da noite	(0) não	(1) sim		LANNO____
333. Você já fez algum tipo de dieta?				
(0) não (1) sim				TIPDIET____
334. Você está fazendo algum tipo de dieta?				
(0) não (PULE PARA A QUESTÃO 337) (1) sim (8) NSA				DIETA____
335. Qual o motivo da dieta?				
(1) Para perda de peso (2) Para ganho de peso (3) Problema de saúde (8) NSA				DIETATIP____
336. Há quanto tempo você está fazendo dieta? ____dias____meses____anos (8) NSA				DIETATEM____
337. Em geral, quantas vezes por semana você come fruta?				
(0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 339) (1) uma vez (2) 2 ou 3 vezes (3) 5 vezes ou mais				FRUTASEM____
338. Quantas porções da fruta você come normalmente por dia?				
(1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA				FRUTPOR____
339. Em geral, quantas vezes por semana você come vegetais (como espinafre, alface, tomate, cenouras etc)?				
(0) nunca (PULE PARA A QUESTÃO 341) (1) uma vez (2) 2 ou 3 vezes (3) 5 vezes ou mais				VEGSEM____
340. Quantas porções de legumes ou vegetais folhosos você come normalmente por dia?				
(1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA				VEGPOR____
341. Você consome algum suplemento alimentar ou recurso ergogênico?				
(0) não (PULE PARA O RECORDATÓRIO DE 24hs) (1) sim				USASUPL____
342. Há quanto tempo? ____dias____meses____anos (8) NSA				TEMSUPL____
343. Ao ingerir o produto você segue as recomendações do fabricante?				
(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN				RECFAB____
344. Quem indicou?				
(0) vendedor (1) médico ou nutricionista (2) amigos (3) ninguém (8) NSA (9) IGN				INDIC____ INDIC1____ INDIC2____ INDIC3____
345. Que tipo de suplementos? (pode assinalar mais do que uma opção)				
Multivitamínico ou/e minerais	(0) não	(1) sim	(8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL1____
Proteínas	(0) não	(1) sim	(8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL2____
Aminoácidos	(0) não	(1) sim	(8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL3____

BCAA's	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL4		
L-Carnitina	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL5		
Bebidas desportivas	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL6		
Suplementos de hidratos carbono	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL7		
Géis desportivos	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL8		
Antioxidantes	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL9		
Ervas ou plantas	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL10		
Testosterona/Tribulus terrestris	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL11		
Ómega-3	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL12		
CLA	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL13		
HMB	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL14		
Arginina	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL15		
Glutamina	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL16		
Glucosamina	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL17		
Ginseng	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL18		
Beta-caroteno	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL19		
Vitamina C	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL20		
Vitamina E	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL21		
Vitamina B1	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL22		
Vitamina B6	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL23		
Vitamina B12	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL24		
Cafeína	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL25		
Cálcio	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL26		
Ferro	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL27		
Magnésio	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL28		
Creatina	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL29		
Beta-alanina	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL30		
Outro(s)	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL31		
Qual(ais)?				
346. O(s) motivo(s) da utilização é/ são:		MOTSUPL1		
Permanecer saudável	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL2		
Melhorar desempenho desportivo	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL3		
Ganhar massa muscular	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL4		
Ter mais energia/reduzir cansaço	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL5		
Prevenir ou tratar doenças e lesões	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL6		
Diminuir o estresse	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL7		
Emagrecer	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL8		
Corrigir deficiências alimentares	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL9		
Outro(s) Qual(ais)?				
347. Descreva o tipo, a quantidade e a frequência de ingestão do suplemento.				
Nome comercial/Tipo	Quantidade Comprimidos/colheres/ gramas/copos	Frequência Diário/semanal/mensal	Momento Pré-época/época/todo ano/ mês específico/ocasional	
1.				
2.				
3.				
4.				
Recordatório de 24 horas				
Que dia da semana foi ontem? () seg () ter () qua () qui () sex () sáb () dom				
Refeição	Alimento	Quantidade	Medida caseira	OBS.
Desjejum				
Local:				

Horário:				
Colação				
	Local:			
	Horário:			
Almoço				
	Local:			
	Horário:			
Lanche I				
	Local:			
	Horário:			
Lanche II				
	Local:			
	Horário:			
Jantar				
	Local:			
	Horário:			
Ceia				
	Local:			
	Horário:			

ANEXO B – MANUAL DE INSTRUÇÕES

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

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

**Pelotas,
2011**

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

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

2. DIRETÓRIO DE TELEFONES

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

3. MESTRANDOS

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

4. REUNIÕES SEMANAIS

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

5. ORIENTAÇÕES GERAIS

5.1 INTRODUÇÃO

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

LEVE SEMPRE COM VOCÊ:

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

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

5.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO NO ESTUDO

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

5.3 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO NO ESTUDO

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

6. ETAPAS DO TRABALHO DE CAMPO

6.1 APRESENTAÇÃO DO ENTREVISTADOR AO PROFESSOR

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

6.2 RECUSAS

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

7. INSTRUÇÕES GERAIS PARA O PREENCHIMENTO DOS QUESTIONÁRIOS

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

7.1. CODIFICAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS

- A numeração do questionário será realizada posteriormente por um dos supervisores responsáveis pelo trabalho.
- Todas as respostas devem ser registradas no corpo do questionário. Nunca registrar direto na coluna da direita. Não anote nada neste espaço, ele é de uso exclusivo para codificação.

- No final do dia de trabalho, aproveite para revisar seus questionários aplicados e para codificá-los. Para tal, utilize a coluna da direita. Se tiver dúvida na codificação, esclareça com seu supervisor. As questões abertas (aquelas que são respondidas por extenso) não devem ser codificadas. Isto será feito posteriormente.
- Caso seja necessário fazer algum cálculo, não o faça durante a entrevista, pois, a chance de erro é maior. Anote as informações por extenso e calcule posteriormente.
- Em respostas de idade, considere os anos completos. Exemplo: Se o entrevistado responder que tem 29 anos e 10 meses, considere 29 anos.

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

- **NÃO SE APLICA (NSA)** = 8, 88, 888, 8888 ou 88888. Este código deve ser usado quando a pergunta não pode ser aplicada para aquele caso ou quando houver instrução para pular uma pergunta. Não deixe questões puladas em branco durante a entrevista. Pode haver dúvida se isto for feito. Passe um traço em diagonal sobre elas e codifique-as posteriormente.
- **IGNORADA (IGN)** = 9, 99, 999, 9999 ou 99999. Este código deve ser usado quando o informante não souber responder ou não lembrar. Antes de aceitar uma resposta como ignorada deve-se tentar obter uma resposta mesmo que aproximada. Se esta for vaga ou duvidosa, anotar por extenso e discutir com o supervisor. Use a resposta ignorado somente em último caso. Lembre-se que uma resposta não coletada é uma resposta perdida.
- A codificação dos questionários deve ser preenchida no fim de cada dia, não deve deixar para outro dia. Nesta coluna deverão ser transferidos os números marcados nas respostas ditas na entrevista. Exemplo: Sexo: (0) Masculino (1) Feminino se a resposta for feminino, marcar com um X e copiar o código da resposta para o campo de codificação, SEXO 1.

QUESTIONÁRIO GERAL

01. Entrevistador(a) _____

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

02. Data da entrevista _____ / _____ / _____

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

DATA_____

03. Número do questionário ____ ____

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

04. Nº academia: _____

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

05. Nº do professor: _____

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

06. Qual é o seu nome completo: _____

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

DADOS SOCIOECONÔMICOS E DEMOGRÁFICOS

07. Qual é a sua idade: _____ anos

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

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

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

SEXO_____

09. Qual é o seu estado civil:

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

(1) solteiro (a)

(2) separado (a)

(3) viúvo (a)

ESTCI _____

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

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

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

EST _____**11. Qual é o seu peso atual:** _____ Kg

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

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

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

COR _____**13. Quantos filhos você possui?** _____ filhos

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

FIL _____**14. Você é proprietário da academia?**

(0) não (1) sim. Apenas marcar “sim” ou “não”. Se responder sim, por exemplo, assinalar a alternativa apropriada e codificar no campo PROP_____ com o número 1. Caso a resposta do entrevistado seja ‘não’, codificar o espaço com o número 0 e pular para a questão 28.

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

(0) não (1) sim (88) NSA. Se sim, quantos? _____

Apenas marcar “sim” ou “não”. Se responder sim, assinalar a alternativa apropriada e codificar no campo OUPROP_____ com o número 1. Caso a resposta do entrevistado seja ‘não’, codificar o espaço com o número 0. Ainda, se responder ‘sim’, perguntar para o entrevistado quantos outros proprietários existem na academia. Caso o entrevistado, por exemplo, citar 3, escreva no espaço NPROP_____ o número 3. Caso essa pergunta não necessite ser respondida, pois não se aplica, preencha a codificação com o número 88888. **OUPROP** _____ **NPROP** _____

DADOS SOBRE A ACADEMIA

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

16. Qual é o nome completo dessa academia: _____

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

17. Endereço completo: _____

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

18. A academia possui quantos alunos atualmente? _____ alunos

ALUNO _____

(88888) NSA

(99999) IGN

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

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

(88888) NSA

(99999) IGN

Considerar apenas aqueles professores que não possuem nenhum vínculo com a academia e que são apenas locadores do espaço/autônomos. Caso o professor trabalhe como Personal Trainer e também em alguma outra modalidade na academia ele será incluído na questão posterior. Codifique o espaço com o número de professores ou com 88888 caso a informação já tenha sido coletada. Codifique o campo com o número 99999 caso o entrevistado não saiba ou não queira informar.

PERSTRAI _____

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

(88888) NSA

(99999) IGN

Considerar os professores que atuam em alguma modalidade oferecida pela academia e aqueles que também atuam como Personal Trainer. *Incluir todos os professores, ou seja, graduados, estagiários e provisionados.*

Codifique o espaço com o número de professores ou com 88888 caso a informação já foi coletada.

PROFACAD _____

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

(88888) NSA

(99999) IGN

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

TEMPACAD _____

22. Quais MODALIDADES de aulas a academia oferece?

(1) Musculação

(2) Personal Trainer

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

Qual(is)? _____

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

Qual(is)? _____

(5) Pilates

(6) Atividades aquáticas (Ex.: Hidroginástica, natação, etc.).

Qual(is)? _____

(7) Yoga

(8) Dança (Ex.: Dança de salão, etc.).

Qual(is)? _____

(9) Outros

Qual(is)? _____

(88888) NSA

Perguntar as modalidades de aula que a academia oferece. Assinalar a(s) alternativa(s) referente(s) à(s) resposta(s) do entrevistado. Especificar quais são se o entrevistado citar lutas, por exemplo. Caso a resposta também seja outro, perguntar qual e citar por extenso. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado cite que a academia oferece Lutas, Pilates e Yoga, assinalar nas opções MOD, MOD1 e MOD2 os números 3, 5 e 7 respectivamente. Codifique o espaço com o número 88888 caso a informação já tenha sido coletada.

MODAL _____ **MODAL1** _____ **MODAL2** _____ **MODAL3** _____ **MODAL4** _____ **MODAL5** _____ **MODAL6** _____

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

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

TAMAN___

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

___ salas (88888) NSA (99999) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de salas que são destinadas há prática das modalidades. Caso o entrevistado cite que a academia possua 5 salas para a prática das modalidades, citar no espaço apropriado e codificar no espaço NSALAS___ com o número 5. Codifique o espaço com o número 88888 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99999.

NSALAS___

25. Quantos banheiros/ vestiários a academia possui? ____.

Se possui, eles são separados por sexo? (0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de banheiros/ vestiários que a academia possui. Preencher no espaço apropriado com o número citado. Por exemplo, caso o entrevistado cite 2, preencher no espaço apropriado com o número 2 e codificar no espaço BAN___ com o número 2. Caso a resposta seja 1 ou algum outro número superior, faça a pergunta se é separado por sexo. Assinale 'sim' ou 'não' e preencha o espaço BANSEXO___ com o respectivo número. Por exemplo, se o indivíduo citar que os banheiros são separados por sexo, escrever o número 1 e codificar no espaço BANSEXO___ com o número 1. Codifique o espaço com o número 88888 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99999.

BAN___ BANSEXO___

26. A academia possui estacionamento próprio para seus clientes?

(0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever se a academia possui estacionamento próprio para seus clientes. Por exemplo, caso o entrevistado citar que 'não', assinalar na questão e codificar no espaço ESTAC___ com o número 0. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99999 no campo ESTAC___. Codifique o espaço com o número 88888 caso a informação já tenha sido coletada.

ESTAC___

27. A academia possui bicicletário para seus clientes?

(0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN

Ler a pergunta para o entrevistado e escrever se a academia possui bicicletário próprio para seus clientes. Por exemplo, caso o entrevistado citar que 'sim', assinalar na questão e codificar no espaço BICI___ com o número 1. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99999 no campo BICI___. Codifique o espaço com o número 88888 caso a informação já tenha sido coletada.

BICI___

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

Todos os professores e proprietário(s) deverão responder esse bloco.

28. Você tem rádio em casa?

(0) não. Se sim, quantos? ___ rádios

RAD___

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

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

29. Você tem televisão colorida em casa?

TV_____

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

Não considere televisão preto e branco, que conta como "1" (não), mesmo que mencionada. Se houver mais de uma TV, perguntar e descontar do total as que forem preto e branco. Não importa o tamanho da televisão, pode ser portátil, desde que seja colorida. Televisores de uso de empregados domésticos (declaração espontânea) só devem ser considerados caso tenha(m) sido adquirido(s) pela família empregadora.

30. Você ou sua família tem carro?

CAR_____

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

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

Quais destas utilidades domésticas você tem em casa?

31. Aspirador de pó (0) não (1) sim

ASPI_____

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

MAQ_____

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

VIDCDV_____

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

34. Você tem geladeira?

GELA_____

(0) não (1) sim

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

35. Você tem freezer separado ou geladeira duplex?

FREE_____

(0) não (1) sim

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

36. Quantos banheiros têm em casa?

BAN_____

(0) Nenhum _____ banheiros

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

37. Você tem empregada doméstica em casa?

EMPRE_____

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

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

38. Qual é a sua renda mensal total proveniente da(s) academia(s) que trabalha?

R\$ _____

(99999) IGN

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

RENTOT_____

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

(0) Nenhum ou primário incompleto

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

ESCOCH_____

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

40. Com quem você mora?

- (0) sozinho
- (1) pais
- (2) esposo (a), companheiro (a)
- (3) filho (s)
- (4) outros parentes
- (5) outras pessoas
- (9) IGN

Perguntar com quais pessoas o entrevistado (a) mora. Assinalar a(s) alternativa(s) referente(s) à(s) resposta(s) do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado, por exemplo, citar que mora com os pais e também com filho (s), assinalar nas opções 1 e 3 e após, codificar nos espaços MORA____ e MORA1____ com os números 1 e 3, respectivamente. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 nos campos.

MORA____ MORA1____ MORA2____ MORA3____ MORA4____

41. A casa/ apartamento que você mora é:

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

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

CASAAP_____

42. Você ministra aulas na academia?

- (0) não (1) sim

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

PROPAUL_____

Caso a resposta seja ‘não’, codifique no espaço apropriado, encerre a entrevista e agradeça ao entrevistado (a)! Caso a resposta seja ‘sim’, codifique no espaço apropriado e continue a entrevista.

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

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

Após salientar a mudança de assunto no questionário, fale sobre a intensidade das atividades físicas (explicada na introdução deste assunto). Considere semana habitual como uma semana comum, onde não aconteça nada diferente da maioria das semanas. Na questão do quanto tempo cada dia, nunca somar atividades de dias diferentes. Por exemplo: um jovem que jogou futebol duas vezes por semana, 30 minutos cada vez, jogou 30 minutos por dia, e não 60. Da mesma forma, outra que jogou 40 minutos na segunda e 20 na sexta, também jogou 30 minutos por

dia, que é a média entre os dias. Quando o/a entrevistado/a disser um valor aproximado do tempo que realiza atividade física, o valor deve ser arredondado para menos. Exemplo: duas horas e meia, coloque duas horas.

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

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

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 45 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASFOR ____

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

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

____ horas ____ minutos = ____ minutos

TEMFOR ____

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

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

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 47 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

ANDADIA ____

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

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

____ horas ____ minutos = ____ minutos

ANDATR ____

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

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

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 49 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASMED ____

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

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

___ horas ___ minutos = ___ minutos

TEMMED ___

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

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

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

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 51 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASFORPA ___

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

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

___ horas ___ minutos = ___ minutos

TEMFORPA ___

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

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

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 53 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASMEDPA ___

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

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

___ horas ___ minutos = ___ minutos

TEMMEDPA ___

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

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

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

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 55 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASMEDCA____

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

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

____ horas ____ minutos = ____ minutos

TEMMEDCA____

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

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

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

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 57 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

ANDADIALA____

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

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

____ horas ____ minutos = ____ minutos

ANDALA____

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

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

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 59 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASFORLA____

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

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

___ horas ___ minutos = ___ minutos

TEMFORLA___

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

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

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 61 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASMEDLA___

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

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

___ horas ___ minutos = ___ minutos

TEMMEDLA___

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

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

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

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 63 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIAVEIC___

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

___ horas ___ minutos = _____ minutos

TEMVEIC___

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

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 65 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIABIC___

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

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

___ horas ___ minutos = ___ minutos

TEMBIC___

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

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

(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 67 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

ANDADIADSL___

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

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

___ horas ___ minutos = ___ minutos

ANDAESL ___

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

Agora vamos conversar sobre Tabagismo

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

(0) não, nunca fumou (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 74)

JAFUM ___

(1) sim já fumou

Se a resposta for não, marque a opção 0, codifique no campo JAFUM___ com o número 0 e pule para a questão 74. Se o entrevistado responder que já fumou assinalar no espaço apropriado e codificar no campo JAFUM___ com o número 1.

68. Você fuma atualmente?

FUMO ___

(0) não

(1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 70)

(8) NSA

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

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

(888) NSA

(999) IGN

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

PAROUTEM ___

70. Se fuma atualmente:

Somente aqueles que responderam fumar, de acordo com a questão 68 devem responder essa questão.

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

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

FUMAATU ___

(8) NSA

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

71. Há quanto tempo você fuma (ou fumou durante quanto tempo)?

___anos ___ meses

TEFUMO ___

(888) NSA

(999) IGN

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

72. Quantos cigarros você fuma (ou fumava) por dia?

CIGDIA ___

___ cigarros

(888) NSA

(999) IGN

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

73. Nos últimos 30 dias, quantos dias você fumou?

CIGMES _____

_____ dias

(888) NSA

(999) IGN

Anotar a quantidade de dias conforme o entrevistado responder. Caso ele não saiba responder assinalar e preencher o campo com 999. Codificar com 888 caso ele não precise responder a questão.

Agora vamos conversar sobre Ingestão de álcool

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

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

JABEB _____

(0) não, nunca bebi (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 82)

(1) sim, já bebi

Se a resposta for não, marque a opção zero, codifique no espaço JABEB_____ com o número 0 e pule para a questão 82. Se o entrevistado responder que já ingeriu bebida alcoólica, assinalar o número 1 e codificar no espaço JABEB_____ com o número 1.

75. Você ingere bebida alcoólica atualmente?

BEBO _____

(0) não

(1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 77)

(8) NSA

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

76. Se você não bebe atualmente, há quanto tempo parou de beber?

_____anos _____meses

(888) NSA

(999) IGN

PAROUBEBTEM _____

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

77. Se bebe atualmente:

BEBEATU _____

Somente aqueles que responderam ingerir bebida alcoólica, de acordo com a questão 75 devem responder essa questão.

(0) **bebe diariamente (1 dose)**

(1) **bebe diariamente (mais de 1 dose)**

(2) **bebe esporadicamente**

(8) NSA

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

78. Há quanto tempo você bebe (ou bebeu durante quanto tempo)?

TEBEB _____

_____anos _____meses

(888) NSA

(999) IGN

Ler a questão e completar o espaço com o(s) ano(s) e/ou mês(es) no espaço apropriado. Codificar no campo TEBEB_____ com o número em meses. Exemplo: o entrevistado relatou que bebe ou

bebeu por 10 anos e 3 meses, portanto deve-se codificar no espaço com o número 123, ou seja, 123 meses. Codificar com 888 caso ele não precise responder a questão. Codificar com o número 999 caso ele não saiba ou não queira responder.

79. Quantas doses você bebe (ou bebia) por dia?

DOSDIA_____

_____doses

(888) NSA

(999) IGN

Anotar a quantidade de doses conforme o entrevistado responder. No caso do entrevistado não saber informar a quantidade, marque a opção 999. Codificar com 888 caso ele não precise responder a questão.

80. Nos últimos 30 dias, quantos dias você ingeriu bebida alcoólica?

DIABEBMES_____

_____dias

(88) NSA

(99) IGN

Anotar a quantidade de dias conforme o entrevistado responder. No caso do entrevistado não saber informar a quantidade, marque a opção 999. Codificar com 88 caso ele não precise responder a questão.

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

MAXDOS_____

_____doses

(888) NSA

(999) IGN

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

Agora vamos conversar sobre Condições de Trabalho

Esse bloco de questões será dividido em 3 partes: Perfil profissional, atuação profissional e ambiente laboral.

Perfil do profissional

Todos os profissionais de Educação Física atuantes na academia devem responder.

82. Qual sua escolaridade?

(0) Ensino fundamental incompleto

(1) Ensino fundamental completo

(2) Ensino médio incompleto

(3) Ensino médio completo

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

(5) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura

(6) Ensino superior incompleto em Educação Física: Bacharelado

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

(8) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura

(9) Ensino superior completo em Educação Física: Bacharelado

(10) Ensino superior incompleto em outra área

(11) Ensino superior completo em outra área

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

ESC_____

Essa pergunta somente se aplicará para aquele que possuir ensino superior completo.

83. Em que ano se formou? Ano de _____

(8888) NSA

(9999) IGN

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

8888. No caso do entrevistado não saber informar o ano que se formou, preenche o espaço apropriado com o número 9999. **FORMOU**_____

84. Você é provisionado? (*Aqueles não graduados e não graduandos, autorizados pelo CREF a atuar na profissão*)

(0) não (1) sim (9) IGN

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

PROV_____

85. Você possui pós graduação?

(0) não (PULE PARA A PRÓXIMA QUESTÃO)

(1) sim. Se sim, qual?

(2) Especialização. Especifique: _____

(3) Mestrado. Especifique: _____

(4) Doutorado. Especifique: _____

(8) NSA

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja 'não', codifique no espaço POS_____ com o número 0 e pule para a questão 86 preenchendo nos espaços restantes o número 8. Caso a resposta seja 'sim', preencher no espaço POS_____ com o número 1 e assinalar qual a pós graduação o entrevistado possui. A pós graduação deverá estar concluída. Exemplo: Caso o indivíduo citar que possui especialização, codificar no espaço ESP_____ com o número 2. Se o indivíduo possuir somente essa pós graduação, preencher nos demais espaços o número 8. Caso tenha mais de uma, assinalar nos respectivos espaços e especificar por extenso em que área foi realizada essa pós graduação. Ex.: Especialização. Especificar no espaço, por exemplo, área Atividade Física Adaptada e Saúde ou Administração Esportiva. Escrever o número correspondente no espaço específico.

POS_____

ESP_____ **MEST**_____ **DOUT**_____

86. Qual o seu tempo de profissão na Educação Física? _____anos_____meses

(9999) IGN

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

TEMEF_____

87. Você possui outro trabalho remunerado além de professor de Educação Física? (**Exemplo: trabalhar no comércio ou algo do gênero**)

(0) não (1) sim (9) IGN

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

TRAEF_____

88. Você é filiado ao CREF/ CONFEF?

(0) não (1) sim (9) IGN

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

CREF_____

89. Você é filiado ao SINPEF/RS (Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS)?

(0) não (1) sim (9) IGN

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

SINP_____

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

90. À Consolidação das Leis Trabalhistas?

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

CONCLT____

91. Ao sistema CREF/CONFEF?

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

CONCRE____

92. Ao Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS?

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

CONSin____

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

Daqui a 5 (cinco) anos, você pretende quanto à profissão:

93. Permanecer na situação atual em relação à academia

(0) não (1) sim

94. Fazer pós-graduação

(0) não (1) sim

95. Trocar de ramo de atuação dentro da Educação Física

(0) não (1) sim

96. Mudar de profissão

(0) não (1) sim

Ler as perguntas e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar as respostas nos espaços específicos com o número 0 ou 1.

PREAT____ PREM____ PREPOS____ PRETRO____

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

(0) não (1) sim (9) IGN

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

REGAUT____

98. Você trabalha atendendo alunos em seus respectivos domicílios?

(0) não (1) sim. *Se sim, quantas horas trabalha durante a semana dessa forma?* _____ horas

(8888) NSA

(9999) IGN

Ler a pergunta e codificar com 0 ou 1 no espaço ALUNDOM____. Caso o entrevistado responda 'sim', perguntar quantas horas na semana ele trabalha dessa forma e codifique com o respectivo número no espaço HORDOMI____. Caso o indivíduo não saiba responder, assinalar e codificar com 9999 no espaço HORDOMI____. Caso o indivíduo responda que 'não' na primeira questão, preencher com o número 8888 o espaço HORDOMI____.

ALUNDOM____ HORDOMI____

Agora vamos falar sobre sua atuação dentro da academia

99. Há quanto tempo você trabalha em academias? ____anos____meses

(9999) IGN

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

TRABACA____

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

(0) não (1) sim (9) IGN

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

PRINRESP____

101. Atualmente, você trabalha em alguma OUTRA academia?

(0) não (1) sim. *Se sim, quantas?* _____ academias

(88) NSA

(99) IGN

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

Caso o indivíduo relate, por exemplo, que trabalhe em outras 2, codificar no espaço NACADAT____ com o número 2. **OUTACAD____ NACADAT____**

102. Em quantas academias você já trabalhou incluindo a(s) academia(s) que trabalha atualmente? _____ academias

(999) IGN

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

103. Qual a sua jornada total de trabalho semanal (horas-aula) na(s) academia(s) em que trabalha? _____ horas-aula

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

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

(0) não (1) sim (9) IGN

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

Durante sua jornada de trabalho na academia(s), com que frequência você permanece na:

105. Posição agachada?

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca

POSAG____

106. Posição em pé?

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca

POSPE____

107. Posição sentada?

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca

POSSEN____

108. Posição ajoelhada?

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca

POSAJO____

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico com o número 1, 2, 3, 4 ou 5.

109. Na(s) academia(s) que trabalha, você realiza movimentos repetitivos durante o trabalho? Esses movimentos são aqueles que necessita realizar por um longo tempo, sem intervalo, tais como flexionar joelhos repetidamente, entre outros.

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca

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

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

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

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

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

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

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca ETENIS_____

112. Se agacha/ flexiona joelhos corretamente para erguer um peso/objeto, não sobrecarregando as costas?

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca EFLEXJO_____

113. Reidrata-se antes e/ou após as aulas?

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca EREIDR_____

114. Utiliza microfones para amenizar o desgaste vocal?

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca EMICR_____

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

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca EVOZEL_____

116. Utiliza protetor auricular para amenizar problemas auditivos?

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca EPROTAU_____

117. Utiliza algum outro recurso ergonômico que não foi aqui citado?

(0) não (1) sim. *Se sim, qual?* EOUTR_____

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Caso o entrevistado citar que existe mais algum recurso ergonômico, citar por extenso no espaço específico. Codificar a resposta no espaço específico.

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

118. Dores de cabeça?

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca DORCA_____

119. Rouquidão?

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca ROU_____

120. Falhas na voz?

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca FALVOZ_____

121. Dores na garganta?

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca DORGA_____

122. Zumbido no ouvido?

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca OUVZUM_____

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

A partir de agora, você responderá questões referentes somente a ESSA academia que estamos. As perguntas referentes a ESSA academia irão da questão 123 a questão 180. Dependendo do número de outras academias que o indivíduo relatar na questão 101, utilizar o anexo 'A' tantas vezes quanto for necessário.

Caso o indivíduo relate que trabalha em outras 2 (duas) academias, por exemplo, de acordo com a questão 101, esse bloco com questões do número 123 até 180 deverá ser aplicado novamente 2 vezes.

123. Você possui carteira de trabalho assinada por essa academia?

(0) não

(1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 125)

(9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja 'sim', pule para a questão 125 e codifique no espaço CARTRA___ o número 1. Caso o indivíduo não queira responder, assinalar e codificar o número 9. **CARTRA**___

124. Sua relação trabalhista com essa academia é:

- (1) acordo informal/verbal
- (2) contrato por escrito assinado pelo professor e proprietário
- (3) outro tipo de relação. Qual? _____
- (8) NSA

RELACAD___

Ler a pergunta, as opções e assinalar de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado citar algum outro tipo de relação trabalhista, preencher por extenso no espaço adequado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso ele não precise responder essa questão, preencher no espaço apropriado o número 8.

125. O valor assinado na carteira é:

- (1) superior ao que você recebe
- (2) inferior ao que você recebe
- (3) igual ao que você recebe
- (8) NSA
- (9) IGN

Ler a pergunta e as opções somente para àqueles que possuem carteira assinada. Assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 8. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9.

VALOASS___

126. Quais MODALIDADES de aulas você ministra nessa academia?

- (1) Instrutor em sala de musculação
- (2) Personal Trainer/autônomo/locador do espaço
- (3) Lutas (Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.).

Qual(is)? _____

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

Qual(is)? _____

- (5) Pilates

- (6) Atividades aquáticas (Ex.: Hidroginástica, natação, etc.).

Qual(is)? _____

- (7) Yoga

- (8) Dança (Ex.: Dança de salão, etc.).

Qual(is)? _____

- (9) Outros

Qual(is)? _____

- (88) NSA

Perguntar as modalidades de aula que ministra na academia. Assinalar a(s) alternativa(s) referente(s) à(s) resposta(s) do entrevistado. Caso a resposta também seja outro, perguntar qual e citar por extenso. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado cite que ministra Lutas, Pilates e Yoga, assinalar nas opções MOD, MOD1 e MOD2 os números 3, 5 e 7 respectivamente. E ainda, preencher nos demais espaços o número 88.

MOD ___ **MOD1** ___ **MOD2** ___ **MOD3** ___ **MOD4** ___ **MOD5** ___ **MOD6** ___

127. Quanto tempo você trabalha nessa academia? ___anos___meses

Ler a pergunta e citar a resposta do entrevistado nos espaços específicos. Codificar a resposta no espaço específico em meses. Exemplo: trabalha nessa academia há 1 ano e 4 meses, codificar no espaço com o número 16, ou seja, 16 meses.

TEMACA___

128. Qual é a carga horária semanal de trabalho nessa academia? ___horas

Ler a pergunta e citar a resposta do entrevistado nos espaços específicos. Codificar a resposta no espaço específico com o número de horas que trabalha.

JORSEM___

129. Quais são os seus turnos de trabalho nessa academia?

- (1) manhã (2) tarde (3) noite (8) NSA

Ler a pergunta e assinalar a(s) alternativa(s) referente(s) à(s) resposta(s) do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo, caso o entrevistado relatar que trabalha pela manhã e também pela tarde, assinalar as respectivas respostas e codificar no campo MANHA___ o número 1 e no campo TARDE___ com o número 2. No campo NOITE___ deverá ser codificado com o número 8.

MANHA___ TARDE___ NOITE___

Você trabalha nessa academia, geralmente, aos:

130. Sábados (0) não (1) sim

131. Domingos (0) não (1) sim

132. Feriados (0) não (1) sim

Ler a pergunta, os dias e assinalar 'sim' ou 'não' para cada dia. Codificar a resposta no espaço específico com o número '0' ou '1'.

TRABSAB___ TRABDOM___ TRABFER___

Em relação à pausa durante o trabalho:

133. Nessa academia, você possui intervalos de descanso programado durante o período de trabalho? (Não considerar o almoço)

(0) não (1) sim. Se sim, qual a duração da pausa? _____ horas _____ minutos

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado codificando o espaço INT___ com o número 0 ou 1. Caso seja 'sim', citar o período no espaço específico. Codificar a resposta no espaço específico em minutos. Exemplo: Caso o intervalo seja de 2 horas, codificar no espaço INTTEM___ com o número 120, ou seja, 120 minutos. Caso o entrevistado relate que não possua intervalo, codificar no espaço INT___ com o número 0 e preencher 8888 no espaço INTTEM___.

INT___ INTTEM___

134. Considerando uma semana habitual, qual é o máximo de horas que você trabalha seguidamente sem fazer uma pausa em um mesmo dia?

_____ horas. Quantas vezes isso ocorre na semana? _____ dias

Ler a pergunta e citar a quantidade máxima de horas que trabalha seguidamente em um mesmo dia, em uma semana normal. Codificar com o número de horas no espaço HORSEG___. Após deve-se perguntar quantos dias na semana isso ocorre e codificar a resposta no espaço DIASEG___.

HORSEG___ DIASEG___

135. Você acredita que o volume musical dessa academia prejudica sua saúde auditiva?

(Levar em consideração as modalidades que ministra ou não).

(1) sempre (2) quase sempre (3) às vezes (4) raramente (5) nunca

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

VOLPREJ___

Nessa academia, você tem...

136. Microfone disponível?

ACMIC___

(0) não (1) sim

137. Álcool para as mãos (gel ou líquido)?

ACALCOOL___

(0) não (1) sim

138. Volume musical adequado?

ACVOL___

(0) não (1) sim

139. Protetor auricular disponível?

ACPROTAU___

(0) não (1) sim

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

ACISOL___

(0) não (1) sim

141. Alguma outra questão ergonômica que não foi citada?

ACOUTRO___

(0) não (1) sim. Se sim, qual? _____

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado codificando no espaço apropriado com o número 0 ou 1. Caso exista outra questão ergonômica que a academia ofereça, assinalar 'sim' e citar qual. Codificar a resposta no espaço específico.

142. Como você considera a qualidade dos materiais/ equipamentos (máquinas de musculação, anilhas, tatames, bikes indoor, colchonetes, etc) dessa academia?

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

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

QUAL___

Caso o professor entrevistado seja um profissional de Educação Física que SOMENTE presta serviços de PERSONAL TRAINER/AUTÔNOMO/LOCADOR DO ESPAÇO, PULE PARA A QUESTÃO 160. (Guiar-se pela questão 126).

Nesse bloco, aqueles que citaram atuar nessa academia somente como Personal Trainer, não irão responder as questões. Dessa forma, pule para a questão 160 e preencha todos os campos com o número 88888. Aqueles que citaram atuar como Personal Trainer e alguma outra modalidade responderão normalmente, assim como aqueles que responderam atuar em qualquer outra modalidade, desde que não seja somente Personal Trainer.

143. Qual é a sua renda proveniente dessa academia? R\$ _____

(88888) NSA

(99999) IGN

Perguntar ao professor quanto é o seu salário proveniente das aulas que ele ministra naquela academia em específico. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

RENDA _____

144. Qual o valor médio da hora-aula dessa academia? R\$ _____

(88888) NSA

(99999) IGN

Citar o valor médio da hora-aula. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

HORA _____

145. Você possui 13º salário?

(0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico colocando 0 ou 1. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

DEC _____

146. Como é sua forma de recebimento?

(0) hora-aula (1) salário fixo mensal (mensalista) (88888) NSA (99999) IGN

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

FORREC _____

147. Você possui data fixa para o recebimento?

(1) não, qualquer dia do mês

(2) sim, até dia 5 (cinco) de cada mês

(3) sim, em alguma outra data fixa que não seja dia 5 (cinco)

(88888) NSA

(99999) IGN

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado relatar uma ou mais opções de pagamento, assinalar e codificar no espaço apropriado sendo que os demais espaços serão codificados com 88888. Exemplo: O indivíduo relatou receber até dia 5 e também relatou receber em alguma outra data que não seja dia 5, dessa forma deve-se preencher no campo RECEB1____ com o número 88888, o campo RECEB2____ com o número 2 e o campo RECEB3____ com o número 3. Caso o entrevistado não queira responder, codifique com 99999.

RECEB1 _____ RECEB2 _____ RECEB3 _____

148. Você possui outra função nessa academia além de professor?

(0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN. Se sim, qual? _____

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, especificar qual seria essa outra função. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

FUNACAD_____

149. Você recebe ou já recebeu adicional por tempo de serviço nessa academia?

(0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, especificar qual seria essa outra função. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

ADTEM_____

150. Você trabalha entre às 22hs da noite e às 5hs da manhã?

(0) não (1) sim, *Se sim, você recebe adicional noturno?* (0) não (1) sim (88888) NSA

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado e codificar no espaço TRABNOI_____ com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja sim, perguntar se recebe adicional noturno e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso na primeira questão ele responda 'não', codificar no espaço específico ADICNOI_____ com o número 88888. Codificar a resposta no espaço específico.

TRABNOI_____ **ADICNOI**_____

151. Você possui férias?

(0) não (PULE PARA A QUESTÃO 155)

(1) sim

(88888) NSA

(99999) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja não, pular para a questão 155. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

FER_____

152. Em média, quantos dias/ano você possui de férias? _____ dias

(88888) NSA (99999) IGN

Citar o número de dias que o entrevistado possui férias em um mesmo ano. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

FERDIA_____

153. Essas férias são concedidas pela academia?

(0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não entenda explique que férias concedidas pela academia seriam aquelas que o professor não modifica ou recupera aulas/horários. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

FERACAD_____

154. Suas férias são remuneradas?

(0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não entenda explique que férias remuneradas seriam dias que ele possui de férias e está recebendo da academia. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

FERREM_____

155. Você trabalha mais de 44hs semanais nessa academia?

(0) não (1) sim (88888) NSA (99999) IGN. Se não, pule para a questão 157.

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja não, pular para a questão 157. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

TRABSEM_____

156. Você recebe valores adicionais por trabalhar mais do que 44 horas semanais?

(0) não (1) sim (88888) NSA (99999)

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

VALAD_____

157. Em relação a esta academia, ela estimula a capacitação e treinamento de seus profissionais de Educação Física?

(1) **Sempre. Liberando o profissional para fazer a capacitação e treinamentos (cursos, workshops, palestras)**

(2) **Algumas vezes**

(3) **Nunca**

(88888) NSA

(99999) IGN

ACADEST_____

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

158. A academia investe recursos financeiros na capacitação e treinamento de seus profissionais de Educação Física?

(1) **Sempre. Custeando 100%**

(2) **Sempre. Custeando parcialmente**

(3) **Algumas vezes. Custeando 100%**

(4) **Algumas vezes. Custeando parcialmente**

(5) **Nunca**

(88888) NSA

(99999) IGN

ACADINV_____

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

159. A academia realiza com frequência reuniões de estudo em grupo ou individuais?

(1) **Sim. Reuniões em grupo**

(2) **Sim. Reuniões Individuais**

(3) **Sim, realiza tanto reuniões em grupo como individuais**

(4) **Não realiza reuniões com frequência**

(88888) NSA

(99999) IGN

ACADREU_____

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 88888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 99999.

Ambiente laboral

Em relação à iluminação da academia qual é a sua opinião referente:

160. À iluminação natural?

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

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

ILUNAT_____

161. À iluminação artificial?

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

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

ILUART_____

Em relação à ventilação da academia qual é a sua opinião referente:

162. À ventilação natural? (*Janelas que permitem a circulação do ar*)

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

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

VENTNAT_____

163. À ventilação artificial? (*Split, ar condicionado, ventilador*).

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

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

VENTART_____

164. Essa academia possui sala de professores?

(0) não (1) sim

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

SALPRO_____

165. Essa academia oferta computador, acesso à internet ou outras formas de estudo para os professores?

(0) não (1) sim

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

ESTPRO_____

166. Essa academia oferta armário/locais específicos para o professor guardar suas coisas?

(0) não (1) sim

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

ARMPRO_____

167. Essa academia possui rampas e banheiros que facilitem o acesso para pessoas com algum tipo de deficiência?

(0) não (1) sim

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

DEFIC_____

Em relação ao estado de conservação da academia qual é a sua opinião referente:

168. Ao piso (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente

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

CONSPISO_____

169. Ao teto (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente

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

CONSTETO_____

170. As paredes (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente

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

CONSPAR_____

171. Às peças pertencentes ao banheiro, como sanitário, pias, etc.

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

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

CONSBAN_____

172. Aos espelhos (1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente

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

CONSESP_____

173. As condições básicas de higiene da academia são satisfatórias? (*Considerar a limpeza, existência de paredes mofadas, como exemplo*).

(0) não (1) sim

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. **HIG**_____

Em relação aos aparelhos de musculação, anilhas, barras, se houver:

174. Possuem ferrugem? (0) não (1) sim (8) NSA

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso não haja aparelhos, codificar no respectivo campo com o número 8. **FERR**_____

175. Possuem amassamentos? (0) não (1) sim (8) NSA

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso não haja aparelhos, codificar no respectivo campo com o número 8. **AMAS**_____

176. Possuem manutenção com frequência? (0) não (1) sim (8) NSA

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso não haja aparelhos, codificar no respectivo campo com o número 8. **MAN**_____

177. Na sua opinião, os aparelhos estão distribuídos de forma que ofereça uma circulação dos professores de forma livre e segura? (0) não (1) sim (8) NSA

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso não haja aparelhos, codificar no respectivo campo com o número 8. **DIST**_____

178. As salas destinadas às atividades de lutas e/ou artes marciais (se houver), possuem revestimento acolchoado, em toda a sua extensão e uma altura mínima de 1 (um) metro do piso?

(0) não (1) sim (8) NSA

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso não salas destinadas à lutas, codificar no respectivo campo com o número 8. **LUT**_____

Caso ESSA academia não possua atividades aquáticas, pule para a questão 181.

179. Em relação ao estado de conservação qual é a sua opinião referente aos azulejos, ladrilhos e outros materiais de revestimento da piscina?

(1) Ruim (2) Regular (3) Bom (4) Ótimo (5) Excelente (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 8. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **PISCON**_____

180. As medições de cloro, ph e temperatura da água são analisadas com uma periodicidade mínima de 12 horas?

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 8. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **PISCL**_____

Agora vamos conversar sobre sua satisfação profissional

Escala de Satisfação no Trabalho– OCCUPATIONAL STRESS INDICATOR

Em cada uma das próximas questões, assinale a alternativa que mais se aproxima do seu sentimento em relação ao aspecto do trabalho. Responda de acordo com a seguinte escala:

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

As questões a seguir, de número 181 a 202, referem-se ao sentimento do(a) professor(a) em relação ao trabalho realizado em academias. Relacionar cada uma das perguntas com a escala acima, a qual considera “6” como enorme satisfação do aspecto perguntado em relação ao seu ambiente de trabalho e “1” como enorme insatisfação da pergunta em questão em relação ao seu ambiente de trabalho. Codificar no campo correspondente à pergunta com o número 1, 2, 3, 4, 5 ou 6.

- 181. Comunicação e acesso às informações na academia**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT1_____
- 182. Seu relacionamento com outras pessoas na academia**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT2_____
- 183. A sua opinião de como seu trabalho é avaliado**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT3_____
- 184. O conteúdo do trabalho que desempenha**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT4_____
- 185. A motivação por seu trabalho**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT5_____
- 186. Oportunidades pessoais em sua carreira atual na academia**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT6_____
- 187. A segurança no seu emprego atual na academia**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT7_____
- 188. A extensão em que você se identifica com a imagem externa ou realizações proporcionadas nessa academia**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT8_____
- 189. O estilo de supervisão que seus superiores usam**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT9_____
- 190. As mudanças e inovações da academia**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT10_____
- 191. O tipo de tarefa e o trabalho em que você é cobrado**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT11_____
- 192. O crescimento e desenvolvimento em seu trabalho**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT12_____
- 193. Como os conflitos são resolvidos**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT13_____
- 194. As oportunidades que seu trabalho lhe oferece para que você atinja seus objetivos**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT14_____
- 195. A sua participação em decisões importantes**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT15_____
- 196. O reconhecimento do seu potencial por parte da academia**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT16_____
- 197. A flexibilidade e liberdade na academia**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT17_____
- 198. O clima psicológico que predomina na academia**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT18_____
- 199. Seu salário em relação à sua experiência e à responsabilidade que tem**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT19_____
- 200. A estrutura organizacional da academia**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT20_____
- 201. A quantidade de trabalho que você tem para desenvolver**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT21_____
- 202. O desenvolvimento do seu potencial na academia**
 (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 SAT22_____

Agora vamos conversar sobre Problemas Musculoesqueléticos

Questionário Nórdico de Sintomas Musculoesqueléticos

No último ano já tiveste alguma dor ou desconforto na região do(a)?

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

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

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

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

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

DORANTES_____

234. Você teve que deixar de ministrar alguma modalidade em virtude de dor musculoesquelética?

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

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

DORMOD_____

235. Você acredita que o trabalho em academias, levando em consideração todas as modalidades, pode gerar algum quadro de dor musculoesquelética?

(0) não (1) sim

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar no campo apropriado com o número 0 ou 1.

DORTRAB_____

Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Vida

Qualidade de Vida - SF-36

236. Em geral você diria que sua saúde é:

(1) Excelente (2) Muito boa (3) Boa (4) Ruim (5) Muito ruim

SF01_____

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

237. Comparada há um ano atrás, como você classificaria sua saúde em geral, agora?

(1) Muito melhor (2) Um pouco melhor (3) Quase a mesma (4) Um pouco pior (5) Muito pior

SF02_____

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

Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

238. Atividades vigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.

(1) Sim, dificulta muito

(2) Sim, dificulta um pouco

(3) Não, não dificulta de modo algum

SF03_____

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

239. Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.

(1) Sim, dificulta muito

(2) Sim, dificulta um pouco

(3) Não, não dificulta de modo algum

SF04_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o grau de dificuldade para realizar atividades do tipo moderadas em relação a seu estado de saúde.

240. Levantar ou carregar mantimentos.

(1) Sim, dificulta muito

(2) Sim, dificulta um pouco

(3) Não, não dificulta de modo algum

SF05_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o grau de dificuldade para realizar atividade de levantar ou carregar mantimentos em relação a seu estado de saúde.

241. Subir vários lances de escada

(1) Sim, dificulta muito

(2) Sim, dificulta um pouco

(3) Não, não dificulta de modo algum

SF06_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o grau de dificuldade para realizar atividade como subir vários lances de escada em relação a seu estado de saúde.

242. Subir um lance de escada

(1) Sim, dificulta muito

(2) Sim, dificulta um pouco

(3) Não, não dificulta de modo algum

SF07_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o grau de dificuldade para realizar atividade como subir um lance de escada em relação a seu estado de saúde.

243. Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se

(1) Sim, dificulta muito

(2) Sim, dificulta um pouco

(3) Não, não dificulta de modo algum

SF08_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o grau de dificuldade para realizar atividade como curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se em relação a seu estado de saúde.

244. Andar mais de 1 quilômetro

(1) Sim, dificulta muito

(2) Sim, dificulta um pouco

(3) Não, não dificulta de modo algum

SF09_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o grau de dificuldade para andar mais de um quilômetro em relação a seu estado de saúde.

245. Andar vários quarteirões

(1) Sim, dificulta muito

(2) Sim, dificulta um pouco

(3) Não, não dificulta de modo algum

SF10_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o grau de dificuldade para andar vários quarteirões em relação a seu estado de saúde.

246. Andar um quarteirão

- (1) **Sim, dificulta muito**
- (2) **Sim, dificulta um pouco**
- (3) **Não, não dificulta de modo algum**

SF11_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o grau de dificuldade para andar um quarteirão em relação a seu estado de saúde.

247. Tomar banho ou vestir-se

- (1) **Sim, dificulta muito**
- (2) **Sim, dificulta um pouco**
- (3) **Não, não dificulta de modo algum**

SF12_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o grau de dificuldade para tomar banho ou vestir-se em relação a seu estado de saúde.

Durante as últimas 4 semanas, como consequência de sua saúde física:

248. Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?

- (0) não (1) sim

SF13_____

Marcar a opção respondida pelo entrevistado. Considerar a saúde física com a diminuição do tempo dedicado ao trabalho ou atividades realizadas regularmente.

249. Realizou menos tarefas do que você gostaria?

- (0) não (1) sim

SF14_____

Marcar a opção respondida pelo entrevistado. Considerar a saúde física com a diminuição da realização de tarefas pretendidas.

250. Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.

- (0) não (1) sim

SF15_____

Marcar a opção respondida pelo entrevistado. Considerar a saúde física com limitações no seu trabalho ou em outras atividades.

251. Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).

- (0) não (1) sim

SF16_____

Marcar a opção respondida pelo entrevistado. Considerar a saúde física com a dificuldade em realizar as tarefas de seu trabalho ou outras atividades.

Durante as últimas 4 semanas, como consequência de algum problema emocional:

252. Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?

- (0) não (1) sim

SF17_____

Marcar a opção respondida pelo entrevistado. Considerar a saúde emocional (aspectos emocionais) com a diminuição do tempo dedicado ao trabalho ou atividades realizadas regularmente.

253. Realizou menos tarefas do que você gostaria?

- (0) não (1) sim

SF18_____

Marcar a opção respondida pelo entrevistado. Considerar a saúde emocional (aspectos emocionais) com a diminuição da realização de tarefas pretendidas.

254. Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.

- (0) não (1) sim

SF19_____

Marcar a opção respondida pelo entrevistado. Considerar a saúde emocional (aspectos emocionais) com o cuidado na realização de tarefas realizadas regularmente.

255. Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

(1) De forma nenhuma (2) Ligeiramente (3) Moderadamente (4) Bastante (5) Extremamente
SF20 _____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar a interferência da saúde física ou emocional nas atividades sociais, familiares e/ou em grupos.

256. Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

(1) Nenhuma (2) Muito leve (3) Leve (4) Moderada (5) Grave (6) Muito grave

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar a dor corporal sentida pelo entrevistado.
SF21 _____

257. Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

(1) De maneira alguma (2) Um pouco (3) Moderadamente (4) Bastante (5) Extremamente
SF22 _____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar a interferência da dor corporal sentida em relação ao trabalho realizado.

Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

258. Com que frequência você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?

(1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo
(4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca

SF23 _____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o tempo em que o entrevistado se sente cheio de vigor, de vontade e de força em relação a seu estado pessoal.

259. Com que frequência você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?

(1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo
(4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca

SF24 _____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o tempo em que o entrevistado considera-se nervoso.

260. Com que frequência você tem se sentido deprimido?

(1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo
(4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca

SF25 _____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o tempo em que o entrevistado sente-se deprimido.

261. Com que frequência você tem se sentido calmo ou tranquilo?

(1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo
(4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca

SF26 _____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o tempo em que o entrevistado sente-se calmo e tranquilo.

262. Com que frequência você tem se sentido com muita energia?

(1) Todo tempo (2) A maior parte do tempo (3) Uma boa parte do tempo
(4) Alguma parte do tempo (5) Uma pequena parte do tempo (6) Nunca

SF27 _____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o tempo em que o entrevistado sente-se com muita energia.

263. Com que frequência você tem se sentido desanimado ou abatido?

- (1) **Todo tempo** (2) **A maior parte do tempo** (3) **Uma boa parte do tempo**
 (4) **Alguma parte do tempo** (5) **Uma pequena parte do tempo** (6) **Nunca**

SF28_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o tempo em que o entrevistado sente-se desanimado ou abatido.

264. Com que frequência você tem se sentido esgotado?

- (1) **Todo tempo** (2) **A maior parte do tempo** (3) **Uma boa parte do tempo**
 (4) **Alguma parte do tempo** (5) **Uma pequena parte do tempo** (6) **Nunca**

SF29_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o tempo em que o entrevistado sente-se esgotado pessoalmente.

265. Com que frequência você tem se sentido uma pessoa feliz?

- (1) **Todo tempo** (2) **A maior parte do tempo** (3) **Uma boa parte do tempo**
 (4) **Alguma parte do tempo** (5) **Uma pequena parte do tempo** (6) **Nunca**

SF30_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o tempo em que o entrevistado sente-se feliz.

266. Com que frequência você tem se sentido cansado?

- (1) **Todo tempo** (2) **A maior parte do tempo** (3) **Uma boa parte do tempo**
 (4) **Alguma parte do tempo** (5) **Uma pequena parte do tempo** (6) **Nunca**

SF31_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar o tempo em que o entrevistado sente-se cansado.

267. Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc.)?

- (1) **Todo tempo** (2) **A maior parte do tempo** (3) **Alguma parte do tempo**
 (4) **Uma pequena parte do tempo** (5) **Nenhuma parte do tempo**

SF32_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar a interferência da saúde física ou emocional na realização de suas atividades sociais.

O quão verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

268. Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas

- (1) **Definitivamente verdadeiro** (2) **A maioria das vezes verdadeiro** (3) **Não sei**
 (4) **A maioria das vezes falso** (5) **Definitivamente falso**

SF33_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar como “definitivamente verdadeiro” obedecer facilmente ou “definitivamente falso” não obedecer facilmente como outras pessoas.

269. Eu sou tão saudável quanto outras pessoas da minha idade que eu conheço

- (1) **Definitivamente verdadeiro** (2) **A maioria das vezes verdadeiro** (3) **Não sei**
 (4) **A maioria das vezes falso** (5) **Definitivamente falso**

SF34_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar como “definitivamente verdadeiro” ser tão saudável quanto qualquer outra pessoa ou “definitivamente falso” ser menos saudável que outra pessoa que conheça.

270. Eu acho que a minha saúde pode piorar

- (1) **Definitivamente verdadeiro** (2) **A maioria das vezes verdadeiro** (3) **Não sei**
 (4) **A maioria das vezes falso** (5) **Definitivamente falso**

SF35_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar como “definitivamente verdadeiro” que sua saúde vai piorar ou “definitivamente falso” que sua saúde não vá piorar.

271. Minha saúde é excelente

- (1) **Definitivamente verdadeiro** (2) **A maioria das vezes verdadeiro** (3) **Não sei**
 (4) **A maioria das vezes falso** (5) **Definitivamente falso**

SF36_____

Assinale a resposta fornecida pela pessoa entrevistada. Considerar como “definitivamente verdadeiro” que sua saúde é excelente ou “definitivamente falso” que sua saúde não é excelente.

Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Voz**Protocolo de qualidade de Vida e Voz (QVV)**

Apresentamos uma lista de possíveis problemas relacionados à voz. Por favor, responda a todas as questões pensando no estado da sua voz nas duas últimas semanas. Não existem respostas certas ou erradas. Para responder às questões abaixo, considere tanto a gravidade do problema, como sua frequência de aparecimento, avaliando cada item abaixo de acordo com a escala apresentada a seguir:

- 1 = nunca acontece e não é um problema
 2 = acontece pouco e raramente é problema
 3 = acontece às vezes e é um problema moderado
 4 = acontece muito e quase sempre é um problema
 5 = acontece sempre e realmente é um problema

272. Tenho dificuldades em falar alto ou ser ouvido em ambiente ruidoso.

- (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VFALALT_____

273. O ar acaba rápido e preciso respirar muitas vezes enquanto eu falo.

- (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VAR_____

274. Não sei como a voz vai sair quando começo a falar.

- (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VSAIR_____

275. Fico ansioso ou frustrado por causa da minha voz.

- (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VFRUS_____

276. Fico deprimido por causa da minha voz.

- (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VDEPRE_____

277. Tenho dificuldades ao telefone por causa da minha voz.

- (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VDTTEL_____

278. Tenho problemas no meu trabalho ou para atuar na minha profissão por causa da voz.

- (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VPROB_____

279. Evito sair socialmente, para festas ou eventos, por causa da minha voz.

- (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VSAIRSOL_____

280. Tenho que repetir o que falo para ser compreendido.

- (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VREP_____

281. Tenho me tornado menos expansivo por causa da minha voz.

- (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 VEXP_____

Ler a pergunta, as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, pergunte para o entrevistado se ele repete o que fala para ser compreendido. Leia as opções. Caso ele responda que acontece às vezes e é um problema moderado, codifique no espaço VREP__ com o número 3.

282. Você antes de ministrar aulas em academias já apresentava algum quadro de problema vocal frequente como?

Rouquidão (0) não (1) sim ROUANTE_____

Falhas na voz (0) não (1) sim FALHANTE_____

Dores de garganta (0) não (1) sim GARGANTE_____

Outro? _____

Ler a pergunta e assinalar ‘sim’ ou ‘não’ de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico com o número 0 ou 1.

283. Você teve que deixar de ministrar alguma modalidade em virtude de algum problema vocal?

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

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

VOZMOD_____

284. Você acredita que o trabalho em academias, levando em consideração todas as modalidades, pode gerar algum problema vocal?

(0) não (1) sim

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

VOZTRAB_____

Agora vamos conversar sobre outras problemas de saúde

285. Você tem dores de cabeça frequentes?

(0) não (1) sim

DORCAB_____

286. Tens falta de apetite?

(0) não (1) sim

APETITE_____

287. Dorme mal?

(0) não (1) sim

INSOSRQ_____

288. Assusta com facilidade?

(0) não (1) sim

SUSTOSRQ_____

289. Tem tremores de mão?

(0) não (1) sim

TREMSRQ_____

290. Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)?

(0) não (1) sim

NERVSRQ_____

291. Tem má digestão?

(0) não (1) sim

DIGESRQ_____

292. Tem dificuldade de pensar com clareza?

(0) não (1) sim

IDEBSRQ_____

293. Tem se sentido triste ultimamente?

(0) não (1) sim

TRISTSRQ_____

294. Tem chorado mais do que de costume?

(0) não (1) sim

CHORSRQ_____

295. Consegue sentir algum prazer nas atividades diárias?

(0) não (1) sim

PRAZESRQ_____

296. Tem dificuldade para tomar decisões?

(0) não (1) sim

DECISRQ_____

297. Você acha que seu trabalho é penoso, te causa sofrimento?

(0) não (1) sim

PENOSRQ_____

298. Você acha que tem um papel útil na tua vida?

(0) não (1) sim

UTILSRQ_____

299. Tem perdido o interesse pelas coisas?

(0) não (1) sim

INTERSRQ_____

300. Você se sente uma pessoa sem valor?

(0) não (1) sim

INUTSRQ_____

301. Você alguma vez pensou em acabar com a tua vida?

(0) não (1) sim

MORTSRQ_____

302. Sente-se cansado(a) o tempo todo?

(0) não (1) sim

CANSSRQ_____

303. Tem sensações desagradável no estômago?

(0) não (1) sim

ESTOMSRQ_____

304. Você se cansa com facilidade?

(0) não (1) sim

FACANSRQ_____

Leia cada uma das perguntas e marque 'não' ou 'sim'. Por exemplo, pergunte para o entrevistado se ele tem dores de cabeça freqüente. Caso ele relate que 'sim', codifique no espaço DORCAB__ com o número 1.

Você antes de ministrar aulas em academias:

305. Já apresentou algum quadro de desvio de comportamento como se sentir deprimido constantemente, ou falta de interesse pela maioria das coisas em sua vida?

(0) não (1) sim

DESVCOMP ____

306. Já buscou o auxílio de um psiquiatra?

(0) não (1) sim.

PSIQ ____

Ler as perguntas e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado codificando com o número 0 ou 1.

Agora vamos conversar sobre sua atualização profissional e conhecimento técnico

307. Você procura manter-se atualizado sobre cursos e eventos profissionais através de?

Todas as opções devem ter uma resposta. Ler as opções de fonte de atualização de informações sobre cursos e eventos e assinalar 'sim' ou 'não' codificando com 0 ou 1 cada uma das opções correspondentes à questão. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder a questão, assinalar e codificar com o número 9.

308. Você procura atualizar seus conhecimentos através de quais fontes?

Todas as opções devem ter uma resposta. Ler as opções de atualização de conhecimentos e assinalar 'sim' ou 'não' codificando com 0 ou 1 cada uma das opções correspondentes à questão. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder a questão, assinalar e codificar com o número 9.

309. Você realizou curso(s)/evento(s) de atualização no último ano?

Ler a questão e assinalar 'sim' ou 'não' e codificar no espaço apropriado com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja não, pule para a questão XX e codifique o espaço CURANO ____ com o número 0. Se sim, codifique o espaço CURANO ____ com o número 1 e preencher o espaço NCURSO ____ com o número de cursos.

310. Sobre qual(is) assuntos(s) foi(ram) o(s) curso(s) realizado(s) no último ano:

Ler a questão e as opções referentes aos assuntos relacionados aos cursos e assinalar 'sim' ou 'não', ou seja, 0 ou 1 em cada situação. Caso ele não saiba ou não queira responder, codificar o campo com o número 9.

311. No último ano, você adquiriu livro (s) relacionados à área de academia?

Ler a questão e assinalar 'sim' ou 'não'. Caso a resposta seja 'não', siga para a próxima questão e codifique o espaço LIVADQUI ____ com o número 0 e NLIVROS ____ com o número 0. Se sim, codificar LIVADQUI ____ com o número 1 e NLIVROS ____ com o número de livros (1,2,3,4...).

312. Segundo as últimas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010), qual a quantidade (intensidade, duração e frequência semanal) de atividade física um adulto saudável deve realizar para ser considerado fisicamente ativo?

Intensidade ____

Duração ____

Frequência semanal ____

(9) IGN

Ler a pergunta, e citar a resposta que o entrevistado relatar. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, assinalar o número 9. Não codificar a questão.

313. Segundo as últimas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), quais são as atividades básicas mais indicadas para indivíduos saudáveis e sem restrições físicas que começam a se exercitar buscando como objetivo a saúde e a qualidade de vida:

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

314. A caminhada, para um indivíduo sedentário, pode:

Ler a pergunta, as opções e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado codificando com 0 ou 1 cada uma das opções correspondentes à questão. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

315 a 326. Continuação das questões sobre conhecimento específico.

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

327. Como você considera seus conhecimentos para avaliar, prescrever e orientar alguma atividade física e/ou exercício físico?

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

328. Como você considera seus conhecimentos sobre suplementos alimentares?

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

329. Como você considera o uso de suplementos nutricionais e recursos ergogênicos associados ao exercício?

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

330. Você costuma prescrever, orientar ou recomendar o uso de suplementos alimentares?

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

331. Onde você adquire informações sobre esses tipos de produtos?

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

Agora vamos conversar sobre seus hábitos alimentares

332. Quais refeições você costuma fazer durante o dia?

Café da manhã	(0) não (1) sim	CAFE _____
Lanche da manhã	(0) não (1) sim	LANMA _____
Almoço	(0) não (1) sim	ALMOCO _____
Lanche da tarde	(0) não (1) sim	LANTA _____
Jantar	(0) não (1) sim	JANTAR _____
Lanche da noite	(0) não (1) sim	LANNO _____

Ler as perguntas, as opções e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

333. Você já fez algum tipo de dieta?

TIPDIET _____

(0) não

(1) sim

Ler a pergunta assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

334. Você está fazendo algum tipo de dieta?

(0) não (PULE PARA A QUESTÃO 337)

DIETA _____

(1) sim

(8) NSA

Ler a pergunta e assinalar 'não' ou 'sim' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

335. Qual o motivo da dieta?

(1) Para perda de peso

DIETATIP _____

(2) Para ganho de peso

(3) Problema de saúde

(8) NSA

Ler a pergunta, as opções de resposta e assinalar de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

336. Há quanto tempo você está fazendo dieta? ____dias____meses____anos (8) NSA

Ler a pergunta e anotar de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Por exemplo, o indivíduo faz dieta há 3 meses e 15 dias, codificar somente em número de dias, ou seja, com o número 105.

DIETATEM_____**337. Em geral quantas vezes por semana você come fruta?**

(0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 339)

(1) uma vez

(2) 2 ou 3 vezes

(3) 5 vezes ou mais

FRUTASEM_____

Ler a pergunta e assinalar a opção de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

338. Quantas porções da fruta você come normalmente por dia?

(1) uma

(2) duas

(3) três

(4) quatro ou mais

(8) NSA

FRUTPOR_____

Ler a pergunta e assinalar a opção de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

339. Em geral, quantas vezes por semana você come vegetais (como espinafre, alface, tomate, cenouras etc)?

(0) nunca (PULE PARA A QUESTÃO 341)

(1) uma vez

(2) 2 ou 3 vezes

(3) 5 vezes ou mais

VEGSEM_____

Ler a pergunta e assinalar a opção de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

340. Quantas porções de legumes ou vegetais folhosos você come normalmente por dia?

(1) uma

(2) duas

(3) três

(4) quatro ou mais

(8) NSA

VEGPOR_____

Ler a pergunta e assinalar a opção de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

341. Você consome algum suplemento alimentar ou recurso ergogênico?

(0) não (PULE PARA A QUESTÃO 348)

(1) sim

USASUPL_____

Ler as perguntas e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

No caso do entrevistado perguntar o que é recurso ergogenico, esclarecer da seguinte forma: são todas as substancias ou artifícios, processos ou procedimentos para a melhoria da performance. Estamos interessados nos alimentares (que contenham alguma vitamina, mineral, aminoácidos ou metabólitos) e farmacológicos (que contenham hormônios, diuréticos, esteróides anabólicos, entre outros).

342. Há quanto tempo? ____dias____meses____anos (8) NSA

Ler a pergunta e anotar de acordo com a resposta do entrevistado. Ler a pergunta e anotar de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Por exemplo, o indivíduo consome há 6 meses e 10 dias, codificar somente em número de dias, ou seja, com o número 190.

343. Ao ingerir o produto você segue as recomendações do fabricante?

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9. Caso essa questão não se aplique, ou seja, não deva ser respondida, codifique no espaço apropriado com o número 8.

344. Quem indicou?

Ler a pergunta e as opções de resposta. . Assinalar a(s) alternativa(s) referente(s) à(s) resposta(s) do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado, por exemplo, citar que quem indicou o suplemento foi o vendedor e também um amigo assinalar nas opções 0 e 2 e após, codificar nos espaços INDIC___ e INDIC1___ com os números 0 e 2, respectivamente. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 nos campos. Caso essa questão não se aplique, ou seja, não deva ser respondida, codifique no espaço apropriado com o número 8.

345. Que tipo de suplementos? (pode assinalar mais do que uma opção)

Multivitamínico ou/e minerais	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL1 _____
Proteínas	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL2 _____
Aminoácidos	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL3 _____
BCAA's	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL4 _____
L-Carnitina	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL5 _____
Bebidas desportivas	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL6 _____
Suplementos de hidratos carbono	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL7 _____
Géis desportivos	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL8 _____
Antioxidantes	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL9 _____
Ervas ou plantas	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL10 _____
Testosterona/Tribulus terrestris	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL11 _____
Ómega-3	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL12 _____
CLA	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL13 _____
HMB	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL14 _____
Arginina	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL15 _____
Glutamina	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL16 _____
Glucosamina	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL17 _____
Ginseng	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL18 _____
Beta-caroteno	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL19 _____
Vitamina C	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL20 _____
Vitamina E	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL21 _____
Vitamina B1	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL22 _____
Vitamina B6	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL23 _____
Vitamina B12	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL24 _____
Cafeína	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL25 _____
Cálcio	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL26 _____
Ferro	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL27 _____
Magnésio	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL28 _____
Creatina	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL29 _____
Beta-alanina	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL30 _____
Outro(s)	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	TIPOSUPL31 _____

Qual(ais)? _____

Perguntar o tipo de suplementos que ingere e para cada opção assinalar 'sim' ou 'não' e codificar com o respectivo número no espaço adequado. Caso a resposta também seja outro, perguntar qual e citar por extenso. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não necessite responder a questão, assinalar e codificar a questão com o número 8. Ainda, se o entrevistado não saiba ou não queira responder a questão, assinalar e codificar com o número 9.

346. O(s) motivo(s) da utilização é/ são:

Permanecer saudável	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL1 _____
Melhorar desempenho desportivo	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL2 _____
Ganhar massa muscular	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL3 _____
Ter mais energia/reduzir cansaço	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL4 _____
Prevenir ou tratar doenças e lesões	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL5 _____
Diminuir o estresse	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	MOTSUPL6 _____

Emagrecer (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN
Corrigir deficiências alimentares (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN
Outro(s) Qual(ais)? _____
 Mesma lógica da questão anterior.

MOTSUPL7 _____
MOTSUPL8 _____
MOTSUPL9 _____

347. Descreva o tipo, a quantidade e a frequência de ingestão do suplemento.

Nome comercial/Tipo	Quantidade Comprimidos/colheres/ gramas/copos	Frequência Diário/semanal/mensal	Momento Pré-época/época/todo ano/ mês específico/ocasional
1. <i>Centrum</i> <i>Vitaminas/minerais</i>	1 comprimido	Por dia	Todo ano
2. <i>Creatina</i>	2 g	Por dia	setembro
3.			
4.			

Anotar no quadro as informações passadas pelo entrevistado conforme exemplo.

348.

Recordatório de 24 horas

A abordagem do entrevistado deverá ser feita da mesma maneira que foi descrita nas seções anteriores, colocando-se à disposição para responder eventuais dúvidas. Esclareça que essa parte da pesquisa tem o objetivo de **saber sobre a alimentação dele no dia de ontem**. Para isso, você irá perguntar quais foram os alimentos que ele comeu e as bebidas que ele tomou ontem, desde a hora em que acordou até a hora que foi dormir.

Explique que essa seção da pesquisa **consiste em um exercício de memória, no qual ele deve fazer um esforço para lembrar tudo o que comeu e bebeu ontem, ao longo de todo o dia**.

ORIENTAÇÕES INICIAIS

Explique que o entrevistado deve relatar **todos** os alimentos que ele comeu e bebeu ontem, nas refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e, também, entre as refeições (lanches e beliscos). Para cada alimento ou bebida relatado, ele deve tentar descrever o **tipo e a quantidade** consumida. Certifique-se de que a quantidade registrada é a quantidade consumida e não a quantidade servida no prato ou a quantidade comprada. Destaque a importância do detalhamento dessas informações. Quanto maior a riqueza de detalhes melhor será o resultado. Valorize também a necessidade dessas informações para a pesquisa, ressaltando a importância da colaboração do entrevistado no preenchimento do questionário.

Oriento o entrevistado sobre a importância de descrever o tipo de alimento ou bebida consumidos:

- qual foi o **alimento consumido** (exemplos: frango, leite, bolacha,...);
- qual foi o **tipo de preparação** (exemplos: frango frito, leite desnatado, bolacha recheada,...);
- se a preparação tinha **molho** (exemplo: molho de tomate, molho branco, molho de carne moída,...);
- qual foi o **pedaço ingerido** (exemplo: coxa, sobrecoxa, peito, asa do frango,...);
- no caso de consumir um alimento industrializado, lembre-se de perguntar qual era a marca do produto (exemplo: salgadinho de milho Fandangos da Elma Chips, iogurte Danone, Vigor, Itambé,...).
- No caso de consumir cereais, como arroz, farinhas, leguminosas como feijão, ervilha, batatas e outros tubérculos, carnes e derivados, frutas, verduras e legumes, não há necessidade de perguntar a marca do produto.

Oriento o entrevistado que, para registrar as quantidades consumidas relativas a cada alimento ou bebida, é importante descrever o **utensílio que foi utilizado**, como por exemplo, o **tipo de colher** (de café, de chá, de sobremesa, de sopa, escumadeira,...), **tipo de copo** (xícara, copo de requeijão, de geléia,...), **tipo de prato** (fundo, raso, de sobremesa, pires,...), se colocou uma **medida cheia ou rasa**.

Antes de iniciar a entrevista, o **próprio entrevistador** deve responder a primeira pergunta: "Que dia da semana foi ontem?". **Atenção: Essa pergunta não deve ser solicitada ao entrevistado, deve ser preenchida pelo entrevistador.**

Inicie a entrevista pedindo para o entrevistado fazer um exercício de memória e tentar lembrar o que ele fez ontem, a que horas ele acordou, o que ele fez depois, onde ele fez as refeições...

Quando o entrevistado iniciar o relato dos alimentos, pergunte se ele se lembra do local e horário e anote na coluna “Local/horário”. Após solicitar a informação relativa ao horário, peça ao entrevistado para pensar **em todos os alimentos e bebidas** que foram consumidos no período em questão. Deixe o entrevistado pensar por alguns instantes e enquanto isso, destaque alguns pontos importantes descritos no tópico “lembretes”.

Para o registro dos alimentos e bebidas consumidos, é necessário que o entrevistador adote critérios de **organização** para facilitar a análise posterior dos dados. Portanto, **na coluna “Alimento”, registre apenas o tipo de alimento consumido**, com a maior riqueza de detalhes que conseguir obter do entrevistado (Exemplo: *bolo caseiro de baunilha com recheio de chocolate*). **Na coluna “Quantidade”, serão descritas as quantidades consumidas** de cada alimento (Exemplo: *1 fatia pequena*). Estimule o entrevistado a descrever as quantidades em medidas caseiras (e não em gramas ou volume em ml).

Ao preencher o quadro de registro, primeiro anote todos os alimentos/preparação/bebida citados que o entrevistado consumiu naquele determinado período, à medida que ele for se lembrando, sem se preocupar com as demais informações relativas à quantidade, modo de preparo, marca e outras observações. Após se certificar de que o entrevistado relatou todos os alimentos consumidos naquele período, volte a cada um para obter informação sobre quantidades e modo de preparo.

Sempre que a informação for uma preparação (ex: torta de palmito), procure obter a receita, ingredientes, quantidades e quanto da receita o indivíduo consumiu, para cálculos posteriores da porção ingerida.

Utilize **uma linha por alimento**. Lembre-se que há preparações que devem ser detalhadas utilizando-se mais de uma linha. Exemplo: *salada de alface e tomate*. Nesse caso, é necessário detalhar a quantidade de alface consumida e a quantidade de tomate consumida, além de qualquer molho que tenha sido adicionado como tempero dessa e informado pelo entrevistado.

É fundamental ter em mente que o preenchimento correto desse questionário depende muito da **atuação do entrevistador**. Auxilie o entrevistado a recordar e descrever os alimentos consumidos, **sem induzir sua resposta**. Lembre-se que informações como: alimento *diet*, *light*, ou normal; uso de açúcar (e quantidade) ou de adoçante; consumo de frutas ou verduras com casca ou sem casca; retirada ou não de pele do frango ou gordura aparente da carne; acréscimo de molhos e temperos adicionais,... são muito importantes. **A descrição detalhada é essencial!**

Exemplo 1: se o entrevistado não sabe o **tipo de leite** que consome em casa (integral, desnatado,...), pergunte se lembra a cor do rótulo da caixinha. A maioria dos leites integrais tem destaques em vermelho ou rosa, enquanto que os leites desnatados costumam ter rótulos em azul.

Exemplo 2: se o entrevistado não sabe se tempera sua salada com **óleo ou azeite**, pergunte sobre o formato da embalagem: latas retangulares geralmente são de azeite e latas cilíndricas ou garrafas transparentes são de óleo.

Exemplo 3: para diferenciar **margarina de manteiga**, pergunte também o formato da embalagem. Recipientes de margarina costumam ser potes retangulares, enquanto manteigas são vendidas em embalagens redondas ou em bloquinhos com envoltórios metalizados.

Exemplo 4: se o entrevistado não souber informar se o refrigerante consumido era **comum ou light/diet**, pergunte sobre a cor da lata. A maioria das latas de refrigerantes *light/diet* tem cores mais claras, são mais prateadas ou brancas.

A única bebida que **não exige registro é água**. Qualquer outro alimento ou bebida deve ser anotado.

LEMBRETES

Os “lembretes” são dicas que devem estar presentes durante todo o tempo da entrevista para auxiliar na obtenção detalhada do consumo alimentar. Referem-se a dados que normalmente são omitidos pelos entrevistados, mas que são de **importância fundamental** para obter dados acurados da informação.

Os “lembretes” são **específicos para cada período do dia**, mas devem ser retomados ao longo da entrevista. Dessa forma, os “lembretes” dos períodos entre as refeições principais (manhã, tarde e noite) são sempre os mesmos.

Atenção: se o entrevistado mencionar que realizou **jantar no dia anterior**, pergunte se esse jantar foi semelhante a um almoço (arroz, feijão, carne,...) ou se foi como um lanche mais completo (pão, leite,...). Não é necessário registrar essa informação, mas a partir disso, o pesquisador optará

por ler os “lembretes” mais **condizentes para esse período**: ou os mesmos do almoço ou os mesmos do café da manhã.

Não é necessário ler os lembretes para o entrevistado, mas sim é importante que você antes de terminar a entrevista, confira todos esses detalhes.

A seguir apresenta a forma como os “lembretes” podem ser incluídos na entrevista, segundo os períodos do dia.

CAFÉ DA MANHÃ

Lembre-se!

- se você tomou leite, diga se era integral, desnatado, semi-desnatado, fortificado, “de soja”, e se você acrescentou alguma coisa (achocolatado, café, açúcar, adoçante, etc);
- se você tomou suco, diga se era suco natural ou artificial, se foi adicionado açúcar ou adoçante;
- se você comeu bolo ou pão, diga o tipo (pão francês, pão de forma branco ou integral, broa, pão caseiro, pão doce, torrada, bolo com ou sem recheio, etc) e se passou alguma coisa (manteiga, margarina, requeijão, geléia);
- conte também qualquer outro alimento ou bebida que você tenha consumido no café da manhã de ontem e lembre de detalhar a quantidade de cada um deles.

PERÍODO DA MANHÃ/ PERÍODO DA TARDE/ PERÍODO DA NOITE

Lembre-se!

- se você comeu algum chocolate, chiclete, salgado, salgadinho de pacote, ou qualquer outro alimento, diga todos os detalhes que lembrar e a quantidade que você comeu de cada um deles;
- se você bebeu algum suco, iogurte, refrigerante ou qualquer outro líquido, diga qual foi e a quantidade de cada um.

ALMOÇO/ JANTAR

Lembre-se!

- se você comeu carne, diga o tipo (ave, porco, boi, peixe), como foi preparada (grelhada, frita, assada, empanada, ensopada, cozida) e se retirou a pele do frango, o couro do peixe ou a gordura visível da carne;
- se você comeu salada, diga todos os ingredientes e suas quantidades, se foi temperada ou não e o que utilizou para isso (óleo, azeite, vinagre, limão, sal, molho industrializado, etc);
- diga qualquer líquido que você tenha tomado junto com a refeição;
- diga se comeu alguma sobremesa.

PERGUNTAS ADICIONAIS

Ao final do recordatório 24 horas, deve-se perguntar ao entrevistado se há algum alimento ou bebida que ele poderia ter **esquecido de informar anteriormente**. Pergunte por itens que eventualmente podem ter sido omitidos, conforme o exemplo: *“Carlos, você acha que conseguiu lembrar de tudo o que você comeu e bebeu ontem? Você comeu algum doce, chocolate, tomou sorvete, ontem que você não tenha me contado antes? Algum salgadinho? Tomou alguma outra bebida, refrigerante, chá, café, bebida alcoólica?”*

No caso de algum alimento ou bebida ser informado nesse momento e caso não tenha sido registrado anteriormente, o pesquisador deve **voltar no período do dia condizente** ao referido consumo desse item e registrar em detalhes a descrição do mesmo no quadro de registros. Deve-se seguir o mesmo modelo de registro de consumo alimentar utilizado ao longo do questionário: na terceira coluna, anota-se o tipo de alimento ou bebida consumida e na quarta coluna, a descrição da quantidade consumida de cada item.

ORIENTAÇÕES FINAIS

Ao término da entrevista, agradeça o entrevistado por sua valiosa colaboração. Coloque **seu nome e data** no campo correspondente.

Exemplo de abordagem

Depois de pedir para o entrevistado fazer um exercício de memória e tentar lembrar o que ele fez ontem, a que horas ele acordou, o que ele fez depois, onde ele fez as refeições, inicie o registro dos alimentos, tendo como exemplo a seguinte abordagem:

Pergunta (P): Bom, você lembra o que você comeu ou bebeu depois de ter acordado?

Resposta (R): Um pão

P: Que horas eram?
 R: Devia ser umas 7:00 horas da manhã.
 P: Onde você fez essa refeição?
 R: Em casa.
 P: Você comeu ou bebeu mais alguma coisa?
 R: Tomei café-com-leite.
 P: Mais alguma coisa?
 R: Acho que não.
 P: Bom, agora eu gostaria de saber a quantidade do que você comeu e bebeu.
 R: Está bem.
 P: Você lembra a quantidade de pão que você comeu?
 R: 2 fatias.
 P: Fatia de qual tamanho?
 R: Mais ou menos assim (a pessoa mostra o tamanho com 2 dedos da mão)
 P: O pão que você comeu era puro?
 R: Não, eu passei manteiga.
 P: Você sabe qual a marca da manteiga que você usou?
 R: "Doriana com sal".
 P: Em qual quantidade?
 R: Um pouco na faca.
O entrevistador deverá anotar:

Refeição	Alimento	Quantidade (gr/medida caseira)	Marca	OBS.
Desjejum Local: casa Horário: 7:00h	Pão	2 fatias		
	margarina	Uma ponta de faca	X com sal	

Atenção: apesar do entrevistado ter dito *manteiga*, pela informação da marca comercial constatou-se ser *margarina*. Deve-se, portanto, ser registrado no quadro, *margarina*.

Continuando...

P: Você me disse que também tomou café com leite.
 R: Sim.
 P: O café era solúvel ou feito em casa?
 P: Minha mãe que faz.
 P: E o leite, você sabe qual é o tipo e a marca comercial?
 P: Leite de caixinha marca "XYZ".
 P: Você sabe se era leite integral, semi-desnatado ou desnatado?
 R: Era leite integral.
 P: E a quantidade de café com leite? Quanto de café e quanto de leite você tomou?
 R: Foi meio copo de café e completei com leite.
 P: Qual tipo de copo? (*mostrar álbum de fotografias*)
 R: Este copo (de requeijão).
 P: Quando você completou o copo com leite, ele ficou cheio até a borda ou até a marquinha? (*mostrar álbum de fotografias*)
 R: Estava cheio até a marquinha.
 P: Você costuma colocar açúcar ou adoçante no café?
 R: Eu coloco açúcar.
 P: Quanto de açúcar?
 R: Uma colher.
 P: Qual o tipo de colher? (*mostrar álbum de fotografias*)
 R: Uma colher de sobremesa.
 P: Você saberia me dizer se foi uma colher cheia, média ou rasa?
 R: Foi uma colher média.
 P: Você se lembra de ter comido ou bebido mais alguma coisa nesse horário?

R: Não

O entrevistador deverá anotar

Refeição	Alimento	Quantidade (gr/medida caseira)	Marca	OBS.
Desjejum Local: Horário: 7:00h	<i>Leite integral</i>	<i>Meio copo</i>	x	
	<i>café</i>	<i>Meio copo</i>		
	<i>açúcar</i>	<i>Uma colher de sobremesa média</i>		

Passar para o horário seguinte

P: Depois deste horário das 7:00 horas da manhã, você comeu ou bebeu algo?

R: Não me lembro.

P: Então vamos mais para frente, tente lembrar quais outros alimentos você comeu durante o dia.

R: Na hora do almoço foi macarronada.

P: Você lembra do horário?

R: Meio dia.

P: Como era o macarrão que você comeu?

R: Espaguete com molho de tomate.

P: Você sabe se era molho de lata ou se foi feito em casa?

R: Acho que é molho de lata.

P: Tinha mais alguma coisa no macarrão?

R: Eu coloquei queijo ralado.

P: Você lembra de ter comido mais alguma coisa no horário do almoço?

R: Salada.

P: Salada do que?

R: Alface e tomate.

P: Você usou algum tempero?

R: Sal, azeite e vinagre.

P: Então agora vamos ver as quantidades destes alimentos que você comeu no almoço. Quanto de macarrão você comeu?

R: Um prato.

P: Que tipo de prato? (*mostrar álbum de fotografias*)

R: Este prato fundo.

P: E o molho, você saberia me dizer a quantidade?

R: Acho que foi uma concha.

P: Qual tamanho de concha? (*mostrar álbum de fotografias*)

R: Esta aqui (pequena)

P: E o queijo ralado, quanto você comeu?

R: Não sei, deve ser umas duas colheres de sopa.

P: Cheias, médias ou rasas?

R: Acho que cheias.

P: Qual foi a quantidade de alface?

R: Uma folha de alface. (*mostrar álbum de fotografias*)

P: E a quantidade de tomate?

R: Acho que foram umas 2 fatias. (*mostrar álbum de fotografias*)

P: Quanto de azeite, quanto de sal e quanto de vinagre?

R: "a olho".

P: Você comeu mais alguma coisa na hora do almoço?

R: Sobremesa.

P: Qual o tipo de sobremesa?

R: Sorvete de creme.

P: Qual a quantidade?

R: Uma bola.

P: Você sabe a marca comercial?

R: Sorvete de creme da "KiboXYZ".

P: Mais alguma coisa?

R: Um copo de suco de maracujá.
P: É suco de maracujá natural, preparado a partir da fruta ou é suco de garrafa ou já pronto?
R: Foi suco de garrafa.
P: Você sabe a marca do suco?
R: Não.
P: Como você preparou o suco?
R: Não sei, minha mãe foi quem preparou.
P: Estava adoçado?
R: Sim.
P: Você sabe com que sua mãe adoçou?
R: Açúcar.
P: Quanto de açúcar?
R: Não sei, foi ela quem adoçou.
P: Quanto de suco você disse que tomou?
R: Um copo.
P: Qual destes copos? (*mostrar álbum de fotografias*)
R: Este de requeijão.
P: Quanto do copo você bebeu?
R: Um copo cheio.
P: Agora, voltando um pouco para o período entre o café da manhã e o almoço. Você se lembrou de ter comido ou bebido algo?
R: Sim, uma laranja.
P: Qual o tipo de laranja?
R: Laranja pêra.
P: Olhando estas figuras, você sabe me dizer que tamanho era a pêra?
R: Acho que era pequena. (*mostrar álbum de fotografias*)
P: Que horas eram?
R: Umas 10h.
P: Você comeu ou bebeu mais alguma coisa neste horário?
R: Não
O entrevistador deverá anotar:

Colação	Alimento	Quantidade	Marca	OBS.
Local:	<i>Laranja pêra</i>	<i>1 un pequena</i>		
Horário: <i>10:00h</i>				

Continuando...

P: Neste horário das 12h você informou comer (relembrar todos os alimentos). Lembra de mais algum alimento? E depois? Comeu mais alguma coisa?
R: Um refrigerante com pão de queijo.
P: Que horas eram?
R: Acho que eram umas 3:00 horas da tarde.
P: Qual refrigerante você tomou?
R: Coca-cola
P: Você sabe me dizer se o refrigerante era comum ou light/diet?
R: Comum.
P: E a quantidade?
R: Uma latinha.
P: E o pão-de-queijo? Qual o tamanho?
R: Era na lanchonete (mostra com a mão o tamanho do pão-de-queijo)

O preenchimento do registro deve continuar, seguindo esta mesma orientação, até o entrevistado se lembrar de tudo o que comeu e bebeu no dia anterior até a hora em que foi dormir.

Exemplo de como preencher:

Refeição	Alimento	Quantidade (gr/medida caseira)	Marca	OBS.
Desjejum Local: Horário: 7:00h	<i>Pão</i>	<i>2 fatias</i>		
	<i>margarina</i>	<i>Uma ponta de faca</i>	<i>X com sal</i>	
	<i>Leite integral</i>	<i>Meio copo</i>	x	
	<i>café</i>	<i>Meio copo</i>		
	<i>açúcar</i>	<i>Uma col de sobremesa média</i>		
Colação Local: Horário: 10:00h	<i>Laranja pêra</i>	<i>1 un pequena</i>		
Almoço Local: Horário: 12:00h	<i>Macarrão espaguete</i>	<i>1 prato fundo</i>		
	<i>Molho de tomate</i>	<i>1 concha pequena</i>		<i>de lata</i>
	<i>Queijo parmezão ralado</i>	<i>2 col de sopa cheias</i>		
	<i>alface</i>	<i>1 folha</i>		
	<i>Tomate</i>	<i>2 fatias</i>		
	<i>azeite</i>	<i>à olho</i>		
	<i>vinagre</i>	<i>à olho</i>		
	<i>sal</i>	<i>à olho</i>		
	<i>sorvete</i>	<i>1 bola</i>	y	
	<i>Suco de maracujá diluido</i>	<i>1 copo de requeiãõ cheio</i>		<i>de garrafa</i>

E assim por diante!

Encerrar a entrevista:

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

ANEXO C – COMITÊ DE ÉTICA

O arquivo referente ao projeto foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas e aprovado sob o protocolo nº 021/ 2011. O arquivo encontra-se em anexo.



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COMITE DE ÉTICA EM PESQUISA DA ESEF/UFPEL**



Pelotas, 13 de outubro de 2011.

Ao Prof.
Felipe Fossati Reichert

Prezado Senhor,

Vimos, através deste, informar a aprovação do projeto intitulado "Profissionais de educação física nas academias de pelotas: Um raio-x sobre a saúde, conhecimento e condições de trabalho" no Comitê de Ética em Pesquisa da ESEF/UFPEL, com protocolo nº 021/2011.

Sendo o que se apresenta, reitero votos de apreço e consideração.

Cordialmente

Profa. Dra. Suzete Chiviacowsky Clark
Presidente do Comitê de Ética em Pesquisa da
ESEF-UFPEL

ANEXO D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisador responsável: Felipe Fossati Reichert

Instituição: UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS – ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA.

Endereço: Rua Luiz de Camões, 625, Pelotas/RS.

Telefone: (053) 3273-2752

Concordo em participar do estudo **“Censo das academias da cidade de Pelotas – RS”**. Estou ciente de que estou sendo convidado a participar voluntariamente do mesmo.

PROCEDIMENTOS: Fui informado de que o objetivo geral será *“Verificar condições de saúde, aspectos relativos ao trabalho e conhecimento dos profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS”*, cujos resultados serão mantidos em sigilo e somente serão usados para fins de pesquisa. Estou ciente de que a minha participação envolverá no preenchimento de um questionário por meio de uma entrevista estruturada.

RISCOS E POSSÍVEIS REAÇÕES: Fui informado de que não existem riscos no estudo.

BENEFÍCIOS: O benefício de participar da pesquisa relaciona-se ao fato que os resultados serão incorporados ao conhecimento científico e posteriormente repassados aos proprietários e professores dos estabelecimentos.

PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA: Como já me foi dito, minha participação neste estudo será voluntária e poderei interrompê-la a qualquer momento.

DESPESAS: Eu não terei que pagar por nenhum dos procedimentos, nem receberei compensações financeiras.

CONFIDENCIALIDADE: Estou ciente de que a minha identidade permanecerá confidencial durante todas as etapas do estudo.

CONSENTIMENTO: Recebi claras explicações sobre o estudo, todas registradas neste formulário de consentimento. Os investigadores do estudo responderam e responderão, em qualquer etapa do estudo, a todas as minhas perguntas, até a minha completa satisfação. Portanto, estou de acordo em participar do estudo. Este Formulário de Consentimento Pré-Informado será assinado por mim e arquivado na instituição responsável pela pesquisa.

Nome do participante/representante legal: _____

Identidade: _____

Data: ____/____/____

Assinatura: _____

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DO INVESTIGADOR: Expliquei a natureza, objetivos, riscos e benefícios deste estudo. Coloquei-me à disposição para perguntas e as respondi em sua totalidade. O participante compreendeu minha explicação e aceitou, sem imposições, assinar este consentimento. Tenho como compromisso utilizar os dados e o material coletado para a publicação de relatórios e artigos científicos referentes a essa pesquisa. Se o participante tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da ESEF/UFPel – Rua Luís de Camões, 625 – CEP: 96055-630 - Pelotas/RS; Telefone: (53) 3273-2752.

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL: _____

ANEXO I – Normas de publicação para a Revista Brasileira de Medicina do Esporte

INSTRUÇÕES AOS AUTORES

- [Escopo e Política](#)
- [Forma e preparação de manuscritos](#)
- [Envio de manuscritos](#)

Escopo e Política

A Revista Brasileira de Medicina do Esporte (RBME) é o órgão oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME), com publicação bimestral. A missão da RBME é disseminar a produção científica nas áreas de ciências do exercício e do esporte, através da publicação de resultados de pesquisas originais e de outras formas de documentos que contribuam para o conhecimento fundamental e aplicado em atividade física, exercício e esporte no âmbito das ciências biológicas e da medicina.

Serão considerados para publicação artigos originais, artigos de opinião, artigos de revisão, relatos de experiência, relatos de casos ou cartas ao editor, sobre assuntos relacionados com as áreas de Medicina e Ciências do Exercício e do Esporte. Ser membro da SBME não representa um pré-requisito para publicação na RBME, nem influencia a decisão do Conselho Editorial. Serão aceitos artigos escritos na língua portuguesa e, a critério do Conselho Editorial, autores e grupos estrangeiros poderão publicar artigos escritos em inglês. Todos os artigos serão publicados na íntegra, sendo responsabilidade da RBME a produção das versões estrangeiras.

A RBME adota as regras de preparação de manuscritos da Uniform Requirements for Manuscripts Submitted to Biomedical Journals (International Committee of Medical Journal Editors. Uniform requirements for manuscript submitted to biomedical journals. Ann Intern Med 1997;126:36-47), cuja última atualização, realizada em 2010, está disponível na internet (<http://www.icmje.org>).

DUPLA SUBMISSÃO

Os artigos submetidos à RBME serão considerados para publicação somente com a condição de que não tenham sido publicados ou não estejam em processo de avaliação para publicação em outro periódico, seja na sua versão integral ou em parte. A RBME não considerará para publicação artigos cujos dados tenham sido disponibilizados na internet para acesso público. Se houver no artigo submetido algum material em figuras ou tabelas já

publicado em outro local, a submissão do artigo deverá ser acompanhada de cópia do material original e da permissão por escrito para reprodução do material.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores deverão explicitar, através de formulário próprio (Divulgação de potencial conflito de interesses), qualquer potencial conflito de interesse relacionado ao artigo submetido, conforme determinação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (RDC 102/ 2000) e do Conselho Federal de Medicina (Resolução nº 1.595/2000). Esta exigência visa informar os editores, revisores e leitores sobre relações profissionais e/ou financeiras (como patrocínios e participação societária) com agentes financeiros relacionados aos produtos farmacêuticos ou equipamentos envolvidos no trabalho, os quais podem teoricamente influenciar as interpretações e conclusões do mesmo. A existência ou não de conflito de interesse declarado estarão ao final de todos os artigos publicados.

BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM SERES HUMANOS

A realização de experimentos envolvendo seres humanos deve seguir a resolução específica do Conselho Nacional de Saúde (nº 196/96) disponível na internet (<http://conselho.saude.gov.br/docs/Resolucoes/Reso196de96.doc>), incluindo a assinatura de um termo de consentimento informado e a proteção da privacidade dos voluntários.

BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM ANIMAIS

A realização de experimentos envolvendo animais deve seguir resoluções específicas (Lei nº 6.638, de 8 de maio de 1979; e Decreto nº 24.645 de 10 de julho de 1934).

ENSAIOS CLÍNICOS

Os artigos contendo resultados de ensaios clínicos deverão disponibilizar todas as informações necessárias à sua adequada avaliação, conforme previamente estabelecido. Os autores deverão referir-se ao "CONSORT" (www.consort-statement.org).

REVISÃO PELOS PARES

Todos os artigos submetidos serão avaliados, por revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do trabalho e que emitirão parecer fundamentado, os quais serão utilizados pelos Editores para decidir sobre a aceitação do mesmo. Os critérios de avaliação dos artigos incluem: originalidade, contribuição para corpo de conhecimento da área, adequação metodológica, clareza e atualidade. Considerando o crescente número de submissões à RBME, artigos serão também avaliados quanto à sua relevância no que tange à contribuição para o conhecimento específico na área. Assim, artigos com adequação metodológica e resultados condizentes poderão não ser aceitos

para publicação quando julgados como de baixa relevância pelos Editores. Tal decisão de recusa não estará sujeita a recurso ou contestação por parte dos autores. Os artigos aceitos para publicação poderão sofrer revisões editoriais para facilitar sua clareza e entendimento sem alterar seu conteúdo.

CORREÇÃO DE PROVAS GRÁFICAS

Logo que prontas, as provas gráficas (layout) em formato eletrônico serão enviadas, por e-mail, para o autor responsável pelo artigo. Os autores deverão devolver, também por e-mail, a prova gráfica (layout) com as devidas correções em, no máximo, 48 horas após o seu recebimento. O envio e o retorno das provas gráficas por correio eletrônico visa agilizar o processo de revisão e posterior publicação das mesmas.

DIREITOS AUTORAIS

Todas as declarações publicadas nos artigos são de inteira responsabilidade dos autores. Entretanto, todo material publicado torna-se propriedade da SBME, que passa a reservar os direitos autorais. Portanto, nenhum material publicado na RBME poderá ser reproduzido sem a permissão por escrito da SBME. Todos os autores de artigos submetidos à RBME deverão assinar um Termo de Transferência de Direitos Autorais (a seguir), que entrará em vigor a partir da data de aceite do trabalho. O autor responsável pelo artigo receberá, sem custos, a separata eletrônica da publicação (em formato PDF).

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Revista Brasileira de Medicina do Esporte ♦ SOCIEDADE
BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE ♦
Avenida Brigadeiro Luis Antônio, 278 ♦ 6º andar ♦ 01318-901 ♦
São Paulo, SP ♦ Tel./fax: (11) 3106 7544 / Fax: (11) 3106 8611
♦ E-mail: sbme@medicinadoesporte.org.br

Forma e preparação de manuscritos

O artigo submetido deve ser digitado em espaço duplo, fonte arial 12, papel tamanho A4 ou ofício, com margens de 2,5cm, sem numerar linhas ou parágrafos, e numerando as páginas no canto superior direito. Gráficos e tabelas devem ser apresentados no final do artigo em páginas separadas, assim como as legendas das figuras. As figuras devem ser incluídas em arquivos individuais. No corpo do texto deve-se informar os locais para inserção dos gráficos, tabelas ou figuras. Os manuscritos que não estiverem de acordo com as instruções a seguir em relação ao estilo e formato serão devolvidos sem revisão pelo Conselho Editorial.

FORMATO DOS ARQUIVOS

- ♦ Para o texto, usar editor de texto do tipo Microsoft Word para Windows

ou equivalente

♦ Não enviar arquivos em formato PDF ♦ As figuras deverão estar nos formatos jpg ou tif. Deverão estar incluídas no arquivo Word, mas também devem ser enviadas separadamente (anexadas durante a submissão do artigo como documento suplementar).

ARTIGO ORIGINAL

Um artigo original deve conter no máximo 30 (trinta) referências e 20 (vinte) páginas incluindo referências, figuras e tabelas, e ser estruturado com os seguintes itens, cada um começando por uma página diferente:

Página título: deve conter (1) o título do artigo, que deve ser objetivo, mas informativo; (2) nomes completos dos autores; áreas de formação dos autores; instituição(ões) de origem, com cidade, estado e país, se fora do Brasil; (3) nome do autor correspondente, com endereço completo e e-mail. A titulação dos autores não deve ser incluída.

Resumo: deve conter (1) o resumo em português, com não mais do que 300 palavras, estruturado de forma a conter: introdução e objetivo, métodos, resultados e conclusão; (2) três a cinco palavras-chave, que não constem no título do artigo. Usar obrigatoriamente termos do *Medical Subject Headings*, do *Index Medicus* (<http://www.nlm.nih.gov/mesh/>); (3) o resumo em inglês (abstract), representando a versão do resumo para a língua inglesa; (4) três a cinco palavras-chave em inglês (keywords).

Introdução: deve conter (1) justificativa objetiva para o estudo, com referências pertinentes ao assunto, sem realizar uma revisão extensa; (2) objetivo do artigo.

Métodos: deve conter (1) descrição clara da amostra utilizada; (2) termo de consentimento para estudos experimentais envolvendo humanos; (3) identificação dos métodos, aparelhos (fabricantes e endereço entre parênteses) e procedimentos utilizados de modo suficientemente detalhado, de forma a permitir a reprodução dos resultados pelos leitores; (4) descrição breve e referências de métodos publicados, mas não amplamente conhecidos; (5) descrição de métodos novos ou modificados; (6) quando pertinente, incluir a análise estatística utilizada, bem como os programas utilizados. No texto, números menores que 10 são escritos por extenso, enquanto que números de 10 em diante são expressos em algarismos arábicos.

Resultados: deve conter (1) apresentação dos resultados em sequência lógica, em forma de texto, tabelas e ilustrações; evitar repetição excessiva de dados em tabelas ou ilustrações e no texto; (2) enfatizar somente observações importantes.

Discussão: deve conter (1) ênfase nos aspectos originais e importantes do estudo, evitando repetir em detalhes dados já apresentados na Introdução e nos Resultados; (2) relevância e limitações dos achados, confrontando com os dados da literatura, incluindo implicações para futuros estudos; (3) ligação das conclusões com os objetivos do estudo; (4) conclusões que podem ser tiradas a partir do estudo; recomendações podem ser incluídas,

quando relevantes.

Agradecimentos: deve conter (1) contribuições que justificam agradecimentos, mas não autoria; (2) fontes de financiamento e apoio de uma forma geral. Referências: as referências bibliográficas devem ser numeradas na sequência em que aparecem no texto, em formato sobrescrito entre parênteses. As referências citadas somente em legendas de tabelas ou figuras devem ser numeradas de acordo com uma sequência estabelecida pela primeira menção da tabela ou da figura no texto.

O estilo das referências bibliográficas deve seguir as regras do *Uniform Requirements for Manuscripts Submitted to Biomedical Journals* (International Committee of Medical Journal Editors. *Uniform requirements for manuscripts submitted to biomedical journals*. Ann Intern Med 1997;126:36-47; <http://www.icmje.org>). Alguns exemplos mais comuns são mostrados abaixo. Para os casos não mostrados aqui, consultar a referência acima. Os títulos dos periódicos devem ser abreviados de acordo com o *Index*

Medicus (*List of Journals Indexed*: <http://www.nlm.nih.gov/tsd/serials/lji.html>). Se o periódico não constar dessa lista, deve-se utilizar a abreviatura sugerida pelo próprio periódico. Deve-se evitar utilizar "comunicações pessoais" ou "observações não publicadas" como referências. Um resumo apresentado deve ser utilizado somente se for a única fonte de informação.

Exemplos:

1) Artigo padrão em periódico (deve-se listar todos os autores; se o número ultrapassar seis, colocar os seis primeiros, seguidos por et al): You CH, Lee KY, Chey RY, Mrnguy R. Electrocardiographic study of patients with unexplained nausea, bloating and vomiting. *Gastroenterology* 1980;79:311-4. Goate AM, Haynes AR, Owen MJ, Farrall M, James LA, Lai LY, et al. Predisposing locus for Alzheimer's disease on chromosome 21. *Lancet* 1989;1:352-5.

2) Autor institucional: The Royal Marsden Hospital Bone-Marrow Transplantation Team. Failure of syngeneic bone-marrow graft without preconditioning in post-hepatitis marrow aplasia. *Lancet* 1977;2:742-4.

3) Livro com autor(es) responsáveis por todo o conteúdo: Colson JH, Armour WJ. Sports injuries and their treatment. 2 nd rev. ed. London: S. Paul, 1986.

4) Livro com editor(es) como autor(es): Diener HC, Wilkinson M, editors. Drug-induced headache. New York: Springer-Verlag, 1988.

5) Capítulo de livro: Weinstein L, Swartz MN. Pathologic properties of invading microorganisms. In: Sodeman WA Jr, Sodeman WA, editors. Pathologic physiology: mechanisms of disease. Philadelphia: Saunders, 1974;457-72.

TABELAS

As tabelas devem ser elaboradas em espaço 1,5, devendo ser planejadas para ter como largura uma (8,7cm) ou duas colunas (18cm). Cada tabela deve possuir um título sucinto; itens explicativos devem estar ao pé da

tabela. A tabela deve conter médias e medidas de dispersão (DP, EPM etc.), não devendo conter casas decimais irrelevantes. As abreviaturas devem estar de acordo com as utilizadas no texto e nas figuras. Os códigos de identificação de itens da tabela devem estar listados na ordem de surgimento no sentido horizontal e devem ser identificados pelos símbolos padrão.

FIGURAS

Serão aceitas fotos ou figuras em preto-e-branco. Figuras coloridas poderão ser publicadas quando forem essenciais para o conteúdo científico do artigo. Nestes casos, os custos serão arcados pelos autores. Para detalhes sobre ilustrações coloridas, solicitamos contactar diretamente a Atha Editora (atharbme@uol.com.br). Figuras coloridas poderão ser incluídas na versão eletrônica do artigo sem custo adicional para os autores. Os desenhos das figuras devem ser consistentes e tão simples quanto possível. Não utilizar tons de cinza. Todas as linhas devem ser sólidas. Para gráficos de barra, por exemplo, utilizar barras brancas, pretas, com linhas diagonais nas duas direções, linhas em xadrez, linhas horizontais e verticais. A RBME desestimula fortemente o envio de fotografias de equipamentos e animais. As figuras devem ser impressas com bom contraste e largura de uma coluna (8,7cm) no total. Utilizar fontes de no mínimo 10 pontos para letras, números e símbolos, com espaçamento e alinhamento adequados. Quando a figura representar uma radiografia ou fotografia sugerimos incluir a escala de tamanho quando pertinente.