

O TÉCNICO DE EXERCÍCIO FÍSICO E A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Vânia Loureiro

Helena Barbosa

O efeito positivo e profundo da prática de atividade física e exercício regular sobre a saúde e o bem-estar é consensual (Troost, Blair, & Khan, 2014; WHO, 2016). No entanto, apesar das atuais recomendações da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2010, 2016) e da Direção Geral de Saúde (DGS, 2016) para a prática de atividade física e do impacto negativo da inatividade, 80% dos adolescentes em todo o mundo apresentam baixos índices de prática (Hallal et al., 2012) e poucos adultos europeus apresentam comportamentos saudáveis (Marques et al., 2018).

O principal objetivo deste capítulo é fornecer uma visão geral das evidências sobre os profissionais de fitness, do seu papel na promoção da atividade física relacionado com as agendas de saúde e a natureza da educação e formação disponível para apoiá-los.

Técnico de Exercício Físico

O técnico de exercício físico, muitas vezes nomeado de instrutor, lidera programas de exercício seguros e eficientes através uma variedade de técnicas de liderança com o objetivo de melhorar a força e resistência muscular dos indivíduos, a flexibilidade, a aptidão cardiovascular, a composição corporal e qualquer habilidade motoras relacionada ao domínio da aptidão física. Através das AG o técnico de exercício físico promove também o convívio em grupo, motivando e apoiando os participantes (DeSimone, 2012).

Os conceitos de instrutor de fitness e/ou profissionais do fitness são, correntemente, utilizados para designar o técnico que lidera AG, mas,

também é utilizado para representar outras ocupações desenvolvidas em instalações desportivas que prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física (*fitness*), nomeadamente ginásios, academias, clubes de saúde (*healthclubs*), entre outros.

Também o termo “profissionais do fitness” é utilizado de forma inconsistente para se referir a uma ampla gama de papéis ocupacionais. Por exemplo, eles incluem as funções de “*personal trainer*”, “instrutor de fitness”, “fisiologista do exercício” e muito mais. Não é nossa intenção refletir criticamente sobre o uso apropriado da terminologia neste contexto; no entanto, consideramos que esta é uma área que merece mais atenção e pesquisa.

Em Portugal, a regulamentação das profissões de Técnico/a de Exercício Físico (TEF) e Diretor/a Técnico/a (DT) assentou no reconhecimento de que a existência de técnicos devidamente qualificados é indispensável para garantir um desenvolvimento qualitativo e quantitativo do sector do desporto como também garantir que a prática do exercício físico desportiva decorra no cumprimento de regras que garantam a defesa da saúde e segurança dos praticantes (IPDJ, 2018). A Lei n.º 39/2012, publicada no Diário da República, 1.ª série—N.º 166 de 28 de agosto, refere que cada ginásio deve dispor de pelo menos um DT e TEF, afirmando que o DT deve assumir a direção e responsabilidade pelas atividades desportivas que decorrem na instalação e o TEF é responsável pela orientação e condução do exercício de atividades desportivas a decorrer na instalação. A referida lei, no artigo 8.º, menciona que o TEF deve atuar diligentemente, assegurando o desenvolvimento da atividade desportiva num ambiente de qualidade, segurança, defesa da saúde dos praticantes e respeito pelos valores da ética no desporto.

Apesar do exposto, para a intervenção profissional realizada noutros contextos não existe, atualmente em Portugal, enquadramento legal.

O técnico do exercício trabalha com indivíduos aparentemente saudáveis ou com problemas de saúde capazes de fazer exercício de forma independentemente para melhorar a sua qualidade de vida, a aptidão física relacionada à saúde, gerir os riscos para a saúde e promover mudanças a longo prazo nos comportamentos para a saúde (DeSimone, 2012; Howley & Thompson, 2012).

Existem algumas evidências científicas que sugerem que os profissionais de fitness podem melhorar a saúde dos seus clientes (Dolan, 2008; Yorks, Frothingham, & Schuenke, 2017), através da promoção da atividade física e educação, motivação e apoio para o movimento. Howley e Thompson (2012) afirmam que os profissionais de fitness estão na vanguarda da saúde da mesma forma que os cientistas que descobriram as vacinas para as principais doenças na viragem do século XX. O apoio aos profissionais de fitness como “ativos” de saúde pública tem sido expresso por uma ampla variedade de partes interessadas, incluindo pesquisadores, políticos, organizações do setor e decisores políticos. Mas, apesar da aceitação do problema da inatividade física ser consensual, há muito menos consenso sobre soluções eficazes, o locus de responsabilidade e qual o papel dos diferentes grupos profissionais (De Lyon, Neville, & Armour, 2017).

Opreescu, Mckean e Burkett (2012) mencionam que os profissionais de fitness poderiam ser um recurso fundamental no combate contra a obesidade e os estilos de vida inativos. Sallis (2009) afirma que é necessário fundir a indústria de fitness com o setor de saúde se ambicionarmos melhorar a saúde mundial. O autor afirma que existe uma riqueza de evidências e é hora de a medicina organizada se unir a profissionais de fitness para garantir que os pacientes, em todo o mundo, tomem o seu comprimido de exercício.

Portugal, através do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, criado em 2016, e a Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar, como documento orientador,

assume-se como exemplo europeu da promoção da saúde e bem-estar através da atividade física. Muito recentemente, a união da atividade física e da saúde é manifestada através do Despacho nº 8932/2017, de 10 de outubro. Este despacho determina que, no âmbito do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Direção-Geral da Saúde, é dada prioridade ao desenvolvimento de três objetivos estratégicos para a intervenção ao nível da promoção da atividade física, através da realização de projetos piloto em unidades funcionais de Agrupamentos de Centros de Saúde, estabelecimentos hospitalares do Sistema Nacional de Saúde e unidades locais de saúde. A falta de consenso em soluções eficazes, identificação da responsabilidade e o papel dos diferentes grupos profissionais em abordar a inatividade física são os maiores desafios atuais. É neste contexto que os técnicos do exercício físico se tornam um recurso valioso para a saúde pública e uma componente essencial na implementação de políticas para reduzir a inatividade física (EHFA, 2011; Opreescu et al., 2012; Sallis, 2009).

O técnico de exercício físico pode trabalhar numa grande variedade de ambientes, incluindo clubes comerciais, clubes sem fins lucrativos, centros recreativos universitários, centros de ginástica, programas comunitários de recreação e muito mais. Estudos demonstram o papel importante da atividade física na manutenção da saúde e na prevenção de doenças crónicas. Profissionais treinados e certificados podem desempenhar um papel importante nos participantes para melhorar a sua saúde e o bem-estar (DeSimone, 2012).

Rocha, Jiménez e Rieger (2015) apresentam uma série de requisitos que o técnico de exercício físico deve assumir no desempenho das suas funções (figura 1). Uma recente revisão sistemática de De Lyon et al (2017) sobre o papel do técnico do exercício físico na saúde pública evidencia que, embora estes assumam a responsabilidade pela implementação de atividades físicas e exercitem intervenções em contextos de práticas complexas, existem muitas preocupações sobre

sua capacidade de responder às necessidades dos diversos grupos populacionais com que intervêm. Os mesmos autores mencionam que embora exista o reconhecimento do papel dos profissionais de fitness na atividade física para as agendas de saúde, existem poucas evidências académicas sobre a capacidade deste grupo de profissionais cumprirem as agendas ou sobre os processos de educação e formação que os apoiem a serem eficazes.



Figura 1: Requisitos que o técnico de exercício físico deve assumir no desempenho das suas funções, de acordo com Rocha, Jiménez e Rieger (2015)

Um estudo sobre as práticas de avaliação e monitorização de profissionais de fitness australianos (Jason A. Bennie et al., 2018) revelou que a maioria não avalia e/ou monitoriza de forma frequente a saúde e a aptidão física do cliente. Os principais fatores que limitam a avaliação e o acompanhamento da saúde do cliente incluem uma perceção de falta de interesse do cliente e o facto dos profissionais não considerarem ser esse o seu papel. Outro trabalho (Bennie, Wiesner, van Uffelen, Harvey & Biddle, 2017) que envolveu uma grande amostra

de instrutores de fitness australianos, verificou que menos da metade foram classificados como usuários frequentes de fontes de conhecimento de alta qualidade.

É fundamental implementar estratégias que garantam que os profissionais podem aceder, de forma facilitada, a fontes de conhecimento de alta qualidade sobre o seu setor de atuação, resultando num melhor conhecimento profissional e das práticas, baseadas em evidências, traduzindo-se em melhores resultados para a satisfação do cliente e para a saúde (Bennie, Wiesner, van Uffelen, Harvey & Biddle, 2017).

O grau de autonomia profissional e flexibilidade que os profissionais experienciam, permite ao grupo profissional ampliar o desígnio das suas práticas para além dos limites da sua formação e a natureza das oportunidades de educação e formação que estão atualmente disponíveis para os profissionais de fitness, influenciadas por interesses comerciais, que não têm percursos de desenvolvimento coerentes (De Lyon et al., 2017). A natureza da relação entre o lucro, profissionalismo, assunção do papel determinante para a saúde e as oportunidades de educação/formação é complexa e será essencial compreender e reconhecer as suas inter-relações.

Indústria do fitness e constante necessidade de atualização profissional do técnico do exercício físico

A indústria do fitness tem registado um grande desenvolvimento e a Europa continua a ser o maior mercado de saúde e fitness do mundo com receitas, em 2016, de € 26,3 biliões de euros, à frente dos EUA, com 23,3 biliões de euros (EuropeActive, 2017). Os técnicos de exercício físico atuam sob estas condições de mercado e estão sujeitos a uma falta geral de regulação e acompanhamento das suas práticas diárias de trabalho.

Constantemente, surgem na indústria de fitness, novos estilos de aulas de grupo e esta contínua evolução do mercado é expressa todos os anos na pesquisa anual das tendências mundiais de fitness, desenvolvida pelo *American College of Sports Medicine* (ACSM); em 2017 esta pesquisa já contava com 12 edições.

A Figura 2 apresenta o top 10 das tendências mundiais de fitness dos últimos 4 anos (Thompson, 2014, 2015, 2016, 2017).

Ranking	2015	2016	2017	2018
1	Body weight training	Wearable technology	Wearable technology	High-intensity interval training
2	High-intensity interval training	Body weight training	Body weight training	Group training
3	Educated, certified, and experienced fitness professionals	High-intensity interval training	High-intensity interval training	Wearable technology
4	Strength training	Strength training	Educated, certified, and experienced fitness professionals	Body weight training
5	Personal training	Educated, certified, and experienced fitness professionals	Strength training	Strength training
6	Exercise and weight loss	Personal training	Group training	Educated, certified, and experienced fitness professionals
7	Yoga	Functional fitness	Exercise is Medicine®	Yoga
8	Fitness programs for older adults	Fitness programs for older adults	Yoga	Personal training
9	Functional fitness	Exercise and weight loss	Personal training	Fitness programs for older adults
10	Group personal training	Yoga	Exercise and weight loss	Functional fitness

Figura 2: Top 10 das tendências mundiais de fitness de 2014 a 2018

O exercício em grupo destina-se a grupos com mais de cinco pessoas, caso contrário designar-se-ia *personal training* em grupo. São sessões planeadas para serem eficazes para diferentes níveis de condição física e são motivacionais (Thompson, 2017).

O exercício em grupo, e as aulas de grupo em particular, já existe há muito tempo e tem surgido como uma tendência mundial em potencial desde que a pesquisa anual das tendências mundiais de fitness foi originalmente construída. No entanto, apenas em 2017 é que o exercício em grupo chegou ao top 20, figurando no número 6 e em 2018

passa para segundo lugar do ranking. Será interessante observar essa tendência nos anos que se aproximam.

As aulas de grupo são tipicamente definidas como um exercício realizado por um grupo de indivíduos liderados por um instrutor (Dolan, 2008) e surgem como uma excelente opção para quem procura treinar em conjunto com outras pessoas (Schroeder & Friesen, 2008). Os participantes das aulas de grupo apresentam diversos níveis de habilidades, resistência e motivação e a escolha do formato e estilo adequado exige planificação e tempo (DeSimone, 2012). As aulas de grupo podem ser divididas em iniciantes, intermédias e avançadas sendo que as aulas para iniciantes são como uma introdução à atividade, como a sua terminologia e movimentos básicos (Hultquist, 2012). As aulas de grupo tiveram origem na Ginástica Aeróbica mas, atualmente representam uma ampla gama de atividades (Kennedy-Armbruster & Yoke, 2014). Tradicionalmente, o exercício em grupo estava disponível apenas dentro dos ginásios, num formato de exercícios coreografados de acordo a música e, embora isso ainda se verifique, estão a surgir muitos formatos de exercícios em grupo não tradicionais alguns desenvolvidos fora das instalações usuais nos ginásios (DeSimone, 2012; Dolan, 2008).

Os técnicos do exercício físico, enquanto elo de ligação entre a indústria do fitness e a comunidade, são um recurso valioso para a saúde pública e uma componente essencial na implementação de políticas de promoção de estilos de vida saudável.

Concluimos que, na procura de educar e apoiar os indivíduos e as populações a serem, durante toda a vida, mais ativos fisicamente é importante saber mais sobre os técnicos do exercício físico, as funções desempenhadas, o seu papel na promoção da atividade física e na saúde e a natureza da educação e formação académica e profissional que existe e está disponível para apoiá-los.

Referências Bibliográficas

- Bennie, J. A., Wiesner, G. H., van Uffelen, J. G. Z., Harvey, J. T., & Biddle, S. J. H. (2017). Sources of practice knowledge among Australian fitness trainers. *Translational Behavioral Medicine*, 74(4), 741–750. doi:<http://doi.org/10.1007/s13142-017-0482-4>
- Bennie, J. A., Wiesner, G. H., van Uffelen, J. G. Z., Harvey, J. T., Craike, M. J., & Biddle, S. J. H. (2018). Assessment and monitoring practices of Australian fitness professionals. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(4), 433–438. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.010>
- Cerca, L. (2003). *Metodologias das Atividades de Grupo*. Cacém: Manz.
- De Lyon, A. T. C., Neville, R. D., & Armour, K. M. (2017). The Role of Fitness Professionals in Public Health: A Review of the Literature. *Quest*, 69(3), 313–330. doi:10.1080/00336297.2016.1224193
- DeSimone, G. (2012). *ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor*. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- DGS. (2016). *Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar*. Lisboa, Portugal: Ministério da Saúde, Direção-Geral da Saúde.
- Dolan, S. (2008). Benefits of group exercise. *ACSM Fit Society*(4).
- EHFA. (2011). *Becoming the hub: The health and fitness sector and the future of enhancing physical activity: Final report*. Retrieved from Brussels, Belgium:
- EuropeActive. (2017). *European Health & Fitness Market Report 2017*. Retrieved from
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380. doi:10.1016/S0140-6736(12)60646-1
- Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2012). *Fitness professional's handbook* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hultquist, C. (2012). Different Types of Group Exercise Class Formats. .
- IPDJ. (2018). *Técnicos/as de Desporto em Portugal: Um retrato a partir de indicadores estatísticos recolhidos no processo de emissão de Títulos Profissionais entre 2010 e 2017*. Retrieved from http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Infografia_Tecnicos_de_Desporto_2010_2017.pdf
- Kennedy-Armbuster, C., & Yoke, M. M. (2014). *Methods of group exercise instruction* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Loureiro, V., Almanzar, P. C., & Matos, M. G. (2018). Few European Adults are Living a Healthy Lifestyle. *American Journal of Health Promotion*. doi:<https://doi.org/10.1177/0890117118787078>
- Oprescu, F., McKean, M., & Burkett, B. (2012). Exercise Professionals - could they be the forgotten public health resource in the war against obesity? *Journal of Sports Medicine & Dopng Studies*, 2(5). doi:10.4172/2161-0673.1000e122
- Rocha, R., Jiménez, A., & Rieger, T. (2015). *EuropeActive's Essentials for Fitness Instructor*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sallis, R. E. (2009). Exercise is medicine and physicians need to prescribe it! . *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 3–4. doi:10.1136/bjism.2008.054825
- Schroeder, J. M., & Friesen, K. (2008). 2008 IDEA fitness programs & equipment survey: Overview. *IDEA Fitness Journal*, 22–28.
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2015: What's Driving the Market. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 8–17. doi:10.1249/FIT.0000000000000073
- Thompson, W. R. (2015). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2016: 10th Anniversary Edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 19(6), 9–18. doi:10.1249/FIT.0000000000000164
- Thompson, W. R. (2016). Wordwild Survey of Fitness Trends for 2017. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 20(6), 8–17. doi:10.1249/FIT.0000000000000252
- Thompson, W. R. (2017). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2018: The CREP Edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(6), 10–19. doi:10.1249/FIT.0000000000000341
- Trost, S. G., Blair, S. N., & Khan, K. M. (2014). Physical inactivity remains the greatest public health problem of the 21st century: Evidence, improved methods and solutions using the '7 investments that work' as a framework. *British Journal of Sports Medicine*(48), 169–170. doi:10.1136/bjsports-2013-093372
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland.: World Health Organization.
- WHO. (2016). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025*. Copenhagen, Denmark: WHO. Regional Office for Europe.
- Yorks, D. M., Frothingham, C. A., & Schuenke, M. D. (2017). Effects of Group Fitness Classes on Stress and Quality of Life of Medical Students. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 117(11). doi:10.7556/jaoa.2017.140

DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL DOCENTE. FATORES QUE O DETERMINAM E MODELOS ORGANIZACIONAIS QUE O ESTRUTURAM

Lúis Murta

O Desenvolvimento Profissional dos Professores

O ambiente em que os professores trabalham, e as exigências que lhe são colocadas pela sociedade são cada vez mais complexos. Neste contexto, até mesmo a formação inicial de mais alta qualidade, não pode fornecer aos professores os conhecimentos e competências necessárias para toda a vida de ensino. Os professores são chamados, não somente a adquirir novos conhecimentos e habilidades, mas também a desenvolvê-los continuamente. A educação e o desenvolvimento profissional de cada professor precisa ser visto como uma tarefa para toda a vida (OCDE, 2010b).

É assinalável que, com tanta atenção dada à aprendizagem dos alunos nas escolas, a questão da aprendizagem do professor, tenha até há pouco, atraído relativamente pouca atenção dos investigadores. Parece ter imperado um pressuposto “oculto” de que os professores recebem na formação inicial uma base sólida para o desempenho da sua profissão e que a sua aprendizagem aí exerce uma influência positiva sobre o seu comportamento na prática. No entanto, têm sido levantadas sérias dúvidas sobre essa hipótese, como é ressaltado numa extensa revisão da investigação internacional sobre o impacto da formação de professores sobre a sua prática, onde se chega à conclusão de que o impacto destes programas é muito limitado (Beijaard, Korthagen, & Verloop, 2007).

Assim, num contexto de grande dinamismo e enorme complexidade, a adequação e eficácia das respostas que um profissional tem de dar,