



REDE DE ENSINO DOCTUM
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Bacharelado em
Unidade Serra

CORTELETTI, Adriano;
SANTOS, Cláudio Roberto Silva;
ALMEIDA, Juliana Azevedo de¹

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA
PRESCRIÇÃO DE TREINOS PARA REABILITAÇÃO MUSCULO-ESQUELÉTICA

Serra – Espírito Santo
2021

¹ Professora orientadora.

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo identificar se o professor de educação física, que atua na musculação, possui as habilidades necessárias para prescrever e orientar o treinamento de reabilitação de lesões musculoesqueléticas. Essa pesquisa pode ser classificada como quanti-qualitativa, pois tratamos de dados quantitativamente e, também, realizamos análises dos conteúdos das falas dos professores. Analisamos os dados por meio da tabulação e nas questões abertas, agrupamos as respostas parecidas em categorias, mas sem perder suas particularidades. Concluiu-se que os professores de Ed. Física que atuam na musculação se declaram preparados para atuar na reabilitação musculoesquelética, buscando esse conhecimento, principalmente, via internet. Se fazem necessárias formações continuadas para esses professores oferecidas pelas academias que atuam.

PALAVRAS-CHAVES

Competências. Musculação. Reabilitação. Musculoesquelética.

ABSTRACT

This article aims to identify whether the physical education teacher, who works in bodybuilding, has the necessary skills to prescribe and guide the rehabilitation training for musculoskeletal injuries. This research can be classified as quanti-qualitative, as we deal with data quantitatively and also carry out analyzes of the content of the teachers' speeches. We analyzed the data through tabulation and in the open questions, we grouped similar answers into categories, but without losing their particularities. It was concluded that Physics Ed teachers who work in bodybuilding declare themselves prepared to work in musculoskeletal rehabilitation, seeking this knowledge via the internet. Continued training is required for these teachers offered by the academies that work.

KEY-WORDS

Skills. Bodybuilding. Rehabilitation. Musculoskeletal

INTRODUÇÃO

O presente artigo tem a finalidade identificar se o professor de educação física, que atua na musculação, possui as habilidades e as competências necessárias para prescrever e orientar treinos para reabilitar lesões musculoesqueléticas.

Esse problema de pesquisa surgiu porque um dos autores realizou uma cirurgia de reconstrução ligamentar após o rompimento total do LCA (Ligamento Cruzado Anterior). Logo após a cirurgia, ele iniciou a fisioterapia para recuperar a mobilidade do joelho. Depois disso ele foi direcionado para a musculação, a fim de obter ganhos de força e recuperar a perda de massa muscular. Foi aí que ele percebeu a insegurança do professor de educação física, que atuava na sala de musculação, para lidar com esse caso.

É comum recebermos nas salas de musculação inúmeros alunos que procuram as academias, recomendados por ortopedistas e/ou fisioterapeutas, para iniciarem alguma reabilitação de estruturas musculoesqueléticas ou prosseguirem com o fortalecimento pós-reabilitação na fisioterapia.

Essas reabilitações costumam ser de inflamações tendíneas, artroses, condromalácias, entorses, rompimentos de ligamentos, entre outras. Diante disso, percebemos que o professor que atua na musculação não deve somente conhecer, prescrever e orientar treinamentos para pessoas “saudáveis”, ou seja, que não tenham nenhum tipo de lesão/inflamação, mas também, devem possuir habilidades e competências específicas para reabilitar essas estruturas, buscando auxiliar na melhoria e não prejudicar o trabalho de fisioterapeutas e ortopedistas que, porventura, acompanham esse aluno/cliente.

Segundo (SILVEIRA, 2002), nota-se na mídia nacional um crescente número de publicações de matérias expondo casos de acidentes com lesões graves e até falecimento durante a prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Os acidentes com lesões causam danos morais e materiais ao aluno devido à omissão por imprudência, imperícia e negligência ou dolo do profissional de Educação Física ou seus subordinados na prática do exercício. Assim sendo, tanto a empresa, como este profissional, deve ser responsabilizada, reparando o dano moral ou patrimonial por eles causados.

Diante da importância desse tema, traçamos os seguintes objetivos específicos para a pesquisa: a) definir as habilidades e competências do professor de Ed. Física que trabalha com a prescrição de treinamento de força nas salas de musculação; b) levantar quais conhecimentos esses professores possuem (ou não) para lidar com lesões na musculação; c) levantar quais os tipos de lesões mais aparecem na musculação para prescrição de treinos de reabilitação; d) verificar se os professores sabem compreender exames e laudos médicos para a prescrição de treinos para reabilitação; e) verificar como os professores buscam conhecimentos para lidar com esse tema e se as academias oferecem formação continuada para esses professores.

Supomos, então, que a maioria dos professores que atuam na musculação não possuem conhecimentos e experiências suficientes para prescrever e orientar treinos para reabilitação dos diferentes problemas musculoesqueléticos que aparecem nas academias.

Essa pesquisa de campo pode ser classificada quanti-qualitativa e exploratória. Para coleta de dados, enviamos questionários semiestruturados, elaborados na ferramenta *Google Forms*, para diversos professores de Educação Física que atuam na musculação. Analisamos e interpretamos os dados à luz de estudos que tratam sobre a temática.

Trabalhos como esse se fazem de suma importância para uma melhor compreensão de aspectos profissionais de cada campo de atuação do professor de Educação Física. Conhecendo e entendendo as necessidades do professor que atua na musculação, podemos ampliar o conhecimento acadêmico sobre a temática e qualificar mais os professores, melhorando a qualidade do serviço prestado por meio de formações continuadas.

METODOLOGIA

Esta pesquisa pode ser classificada como quanti-qualitativa, pois trataremos de dados que serão quantificados e, também, realizaremos análises dos conteúdos das falas dos professores.

Com relação aos objetivos, este é um trabalho de cunho exploratório. Este tipo de pesquisa visa proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir uma hipótese (GIL, 2007 apud SILVEIRA e CÓRDOVA, p.35, 2009).

Também é uma pesquisa de campo. Coletamos os dados em 03 academias do bairro Serra Dourada II, localizado no município de Serra – ES. Essas academias foram escolhidas pela proximidade às residências dos pesquisadores. No total, 11 professores, que atuam na musculação dessas empresas, responderam ao questionário semiestruturado² que foi formulado no *Google Forms*. Realizamos um pré-teste e depois de validado, enviamos os questionários via *whatsapp* para os professores.

Analisamos os dados por meio da tabulação feita pelo *Google* e, nas questões abertas, agrupamos as respostas parecidas em categorias, mas sem perder suas particularidades. Apresentaremos nossas considerações sobre eles mais adiante.

O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA MUSCULAÇÃO

O conselho Federal de Educação Física, CONFEF, é o órgão que regulamenta, regula, fiscaliza e orienta o exercício profissional de Educação Física no Brasil. Ou seja, ele normatiza a profissão e fiscaliza a atuação dos professores e empresas ligadas à prestação de serviço de esportes e exercícios físicos.

Com essa função, o CONFEF descreve as competências do profissional de Educação Física em seu estatuto:

Art. 1º - O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais -, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da auto-estima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo. (RESOLUÇÃO CONFEF nº 046/2002)

Verificamos assim, que o professor de Educação Física é responsável, dentre outras competências, por favorecer o desenvolvimento da saúde, contribuindo para capacitar ou reestabelecer o desempenho e o condicionamento físico das pessoas. Promove qualidade de vida e previne doenças, acidentes e problemas posturais, bem como, compensa distúrbios funcionais.

Para esclarecer melhor que o professor de Educação Física pode atuar na reabilitação musculoesquelética, segue o artigo 10 do mesmo estatuto:

“O Profissional de Educação Física intervém segundo propósitos de prevenção, promoção, proteção, manutenção e reabilitação da saúde, da formação cultural e da reeducação motora, do rendimento físico-esportivo, do lazer e da gestão de empreendimentos relacionados às atividades físicas, recreativas e esportivas.”(RESOLUÇÃO CONFEF nº 046/2002).

Cabe dizer que somente o profissional formado em curso de bacharelado em Educação Física pode atuar na reabilitação física, já que o profissional licenciado atua, especificamente, na educação básica. Esse trabalho de reabilitação física pode acontecer em clínicas especializadas, mas comumente, acontece em academias de musculação.

A musculação pode ser entendida como um exercício que utiliza a resistência fixa, progressiva ou regressiva proveniente de materiais como halteres, barras, borrachas, anilhas, equipamentos, entre outros. O resultado do treinamento de musculação requer muita paciência, perseverança, cientificismo, alimentação e descanso (FLECK; KRAEMER, 2017).

AS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS

Dentro de uma sala de musculação o professor de Educação Física se depara com diversos tipos de alunos, cada um trazendo suas particularidades físicas e psicológicas. O treinamento deve, então, ser elaborado levando em conta as características de cada aluno e, não são poucos, aqueles que já chegam com algum tipo de dor ou lesão musculoesquelética.

Existem várias possibilidades para o surgimento dessas lesões no dia-a-dia por falta de atenção dos alunos segundo o Professor de Ed. Física. Entre as principais estão os longos períodos de afastamento do esporte, as reincidências de lesões anteriores, perda de rendimento esportivo e o mau preparo para a prática de exercícios físicos.

As diferentes características dos grupos musculares, os tipos de exercícios físicos praticados e o perfil corporal da pessoa são algumas das variáveis que influenciam o tipo, tamanho e gravidade da lesão.

As lesões ocorrem geralmente na transição/junção miotendínea (JMT). Trata-se da principal área de transmissão de força e que atua no posicionamento e estabilização articular. Estatísticas identificaram que a maioria das lesões ocorre na fase de contração excêntrica. A lesão causa um desarranjo na estrutura das fibras musculares, desencadeando um processo de morte celular (necrose), inflamação, reparo e fibrose.

O processo de recuperação afeta tanto no tratamento quanto na prevenção de problemas futuros, pois fortalece o corpo para reduzir seus esforços. Para facilitar o entendimento, vamos pegar o exemplo da reabilitação de artroses nos joelhos: a primeira medida é perder peso para que a carga nas articulações diminua e o tratamento tenha um efeito melhor. Ao mesmo tempo, para promover o fortalecimento muscular, ajustes individuais devem ser feitos na prescrição de atividades físicas. Além de fisioterapia - essencial quando a condição é mais grave - exercícios de fortalecimento típicos, como aqueles praticados nas cadeiras extensoras, flexoras e abductoras, desempenham um papel importante neste processo. Também é importante trabalhar os músculos glúteos, pois eles são um dos principais estabilizadores de seus joelhos, tarefa que cabe ao professor de Educação Física.

Ou seja, não basta apenas conhecer técnicas de tratamento de lesões (como as terapias manuais e cinesioterapia) e como elaborar programas de treinamento. O profissional que atua na reabilitação deve conhecer a resposta biológica dos tecidos às lesões. A falta do conhecimento da fisiopatologia leva a recuperações incompletas e até o agravamento do caso.

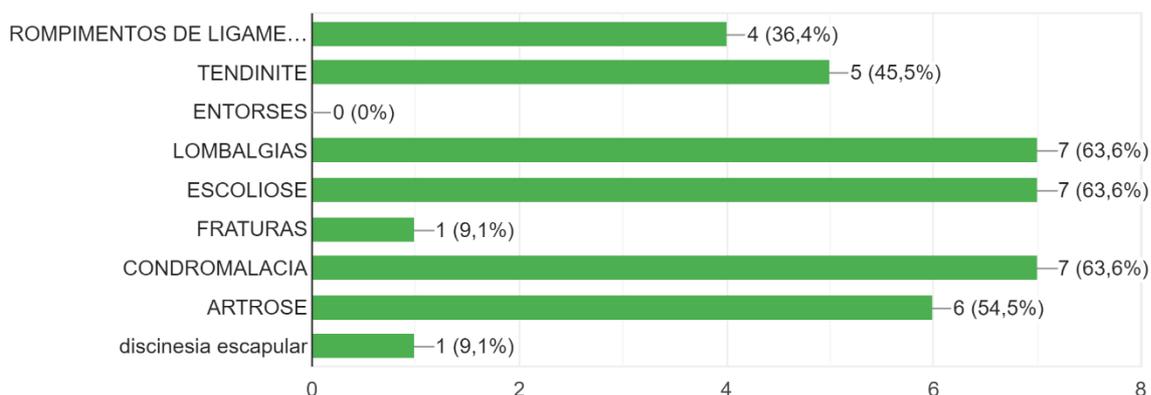
O processo inflamatório e o processo de reparação ocorrem simultaneamente, mas em diferentes intensidades e intervalos de tempo. Em condições normais, a inflamação começa com alta intensidade logo após a lesão musculoesquelética e termina um pouco mais cedo que a reparação tecidual, como ilustra a figura 1 abaixo. A compreensão da intensidade/tempo da inflamação e do reparo tecidual é um ponto crítico para a reabilitação musculoesquelética adequada (QUEMELO, 2018).

No entanto, o término da inflamação não quer dizer que o aluno esteja pronto para iniciar exercícios mais intensos, pois o reparo das estruturas ainda está em andamento. Por isso o retorno deve ser paciente com aumento gradual da sobrecarga de treinamento. Embora exista um tempo estimado de recuperação para cada tipo de lesão, essa recuperação dependerá do sexo, idade, genética, magnitude da lesão, local e tipo de tecido. “Nesse sentido, conhecer o tempo típico de reparo de cada tecido, bem como os parâmetros clínicos como dor, calor, rubor, edema, e parâmetros funcionais como força, amplitude de movimento e a condição sensório-motora, são fundamentais [...] no processo de reabilitação.” (QUEMELO, 2018).

Para finalizar esse assunto, em nossa coleta de dados, identificamos que as lesões que mais os alunos trazem para a musculação são do joelho, lombar, tendinites (inflamações nos tendões) e fraturas por estresse. Para melhor ideia sobre as respostas dos

Quais são os tipos de lesões músculo-esqueléticas que os alunos mais apresentam quando chegam para treinar na musculação? (Marque até 3 opções)

11 respostas



professores, segue o gráfico abaixo:

Diante disso, nosso estudo prossegue apresentando as respostas dos professores de Ed. Física respondentes ao nosso questionário.

PROFESSORES DE MUSCULAÇÃO E A REABILITAÇÃO DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS

Para início da nossa coleta de dados dessa pesquisa, buscamos identificar o perfil dos professores investigados. Dos 11 profissionais que responderam, a maioria (6) tem entre 20 e 30 anos, sendo que 5 estão na faixa etária acima de 30 anos. Outro dado relevante é que a maior parte desses professores (11) se formou na Educação Física após o ano de 2015. Ou seja, são professores jovens e com tempo de formação menor que 10 anos.

Interessante observar que, quando perguntados sobre terem pós-graduação, 5 professores responderam que sim. No entanto, somente 1 professor apresentou pós-graduação específica para área da saúde (prescrição de exercícios para grupos especiais), enquanto os outros, tem pós em temas relacionados à área da licenciatura (educação física escolar).

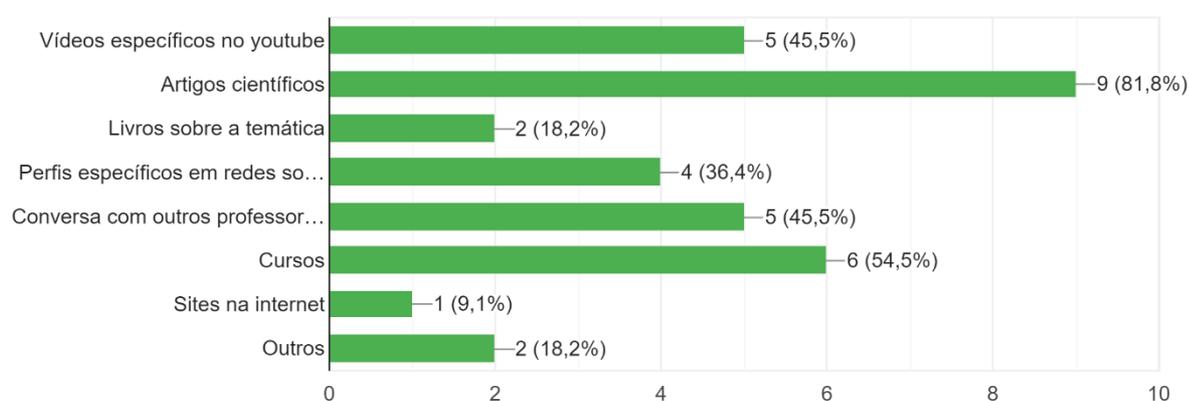
Ainda assim, 7 professores dos 11 perguntados responderam que se sentem preparados para prescrever treinos de reabilitação para alunos com lesões/problemas

musculoesqueléticos. Outros 4 disseram que não, o que é um número significativo dentro dos que responderam.

Esses dados nos levam a crer que, atualmente, em meio a grande rapidez e disponibilidade de informações, esses professores, não buscam o conhecimento acerca do assunto ora tratado, em cursos formais de longa duração. Ao serem questionados sobre como buscam o conhecimento específico para reabilitar seus alunos, os participantes responderam, em sua maioria, que consultam artigos científicos e fazem cursos. Vejam os dados:

Como você busca o conhecimento para a prescrição e orientação de treinos para reabilitação com lesões músculo-esqueléticas?

11 respostas

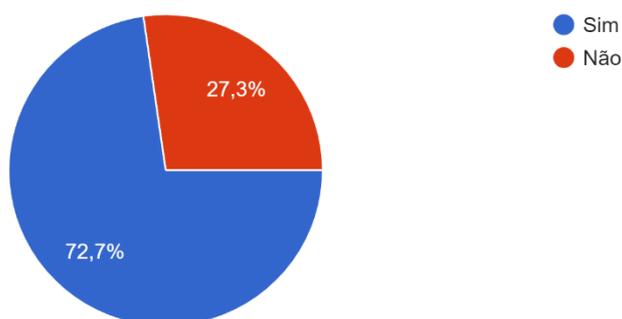


Cabe observar que a busca de artigos científicos e o estudo por meio de cursos, na atualidade, acontecem muito via *internet*. Também verificamos que os professores buscam vídeos específicos no *youtube*, conversam com outros professores e consultam perfis relacionados em redes sociais. O que menos apareceu foi “consultas em livros” e pesquisa em “sites da internet”. De fato, a busca por respostas mais rápidas é que predomina entre os professores que atuam na musculação das academias investigadas.

Um dos fatores que parece mais prejudicar os professores na tarefa de prescrever treinos para reabilitação é a compreensão de exames e laudos, já que isso não costuma ser conteúdo de estudo nos cursos de Educação Física. Ao serem perguntados sobre esse assunto, a maior parte dos professores respondem que conseguem compreender esses materiais:

Você consegue compreender o que os exames e laudos médicos de lesões músculo-esqueléticas mostram?

11 respostas



A fim de comprovarmos esse conhecimento dos professores, questionamos sobre quais conhecimentos são necessários para essa compreensão. Dos 11 respondentes, 3 deles citam saberes da biomecânica dos músculos; outros 2 disseram que é necessário conhecer a fundo a causa da lesão, propondo ainda realizar testes e até conversar com o ortopedista; os outros 6 deram respostas que fugiram à pergunta.

Quais conhecimentos você acredita serem necessários para que você compreenda esses encaminhamentos dos médicos e fisioterapeutas?

11 respostas

Estudar a fundo o real problema, conversa com ortopedistas e fisioterapeutas caso não conheça sobre a lesão.

Descrições

Não sei

Cursos

Biomecânica, cinesiologia, fisiologia, anatomia.

Estudos e Aperfeiçoamento

Receber esses laudos, normalmente os alunos não apresentam.

Letra legível

Conhecer a causa do problema, realizar testes físicos para complementar o diagnóstico, ter acesso aos exames já realizados.

saberes específicos da biomecânica

Conhecimento esquelético/ musculatura

Por fim, investigando se as academias que esses professores trabalham oferecem formação / treinamento para que esses sejam capazes de tratar lesões musculoesqueléticas, já que essa é uma realidade nas salas de musculação, atualmente. Somente 1 professor afirma que sim.

A academia que você trabalha oferece algum tipo de formação aos seus professores de Educação Física? Quais? Como acontecem?

11 respostas

Não

Não
Não.
Sim, cursos externos
Nao
Enade ...estudamos
não oferecem

Vemos assim que, embora a maioria diga estar preparado para tal tarefa, as respostas não condizem tanto a essa afirmação. A seguir apresentamos nossas considerações finais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A procura por academias de musculação para reabilitação musculoesquelética de diversas lesões é uma realidade hoje. Os professores de musculação, além de prescreverem treinamentos para pessoas saudáveis, deve dar conta de elaborar programas de exercícios capazes de restaurar as estruturas lesionadas com qualidade, para que este aluno se sinta satisfeito, continue treinando e seja um cliente fiel da academia.

Diante disso, essa pesquisa buscou verificar se esses professores tem competência e habilidades necessárias para reabilitar lesões. Entre essas estão saber interpretar laudos e exames médicos, conhecer a biomecânica muscular, a fisiologia por trás de recuperação musculoesquelética e saber manipular as variáveis do treinamento durante o programa, de modo que recupere a estrutura e a mantenha saudável.

Diante disso, verificamos que, a maioria dos professores respondentes à pesquisa, declaram estar preparados para lidar com a reabilitação nas salas de musculação. Suas repostas apresentam que somente 1 deles possui um curso específico e mais aprofundado que tem relação com o assunto em pauta. As informações acerca do problema são buscadas de modo informal, por meio de diálogos com outros professores e via internet.

Quando questionados sobre os conhecimentos e habilidades necessárias para o tratamento de lesões na musculação, 6 desses professores deram respostas que fugiram à questão. Outros 5 falaram sobre compreender a biomecânica, conhecer a fundo a lesão e até entrar em contato com o ortopedista do aluno.

Por fim, verificamos que as academias (acreditamos que, cientes a tal situação) não oferecem cursos/treinamentos para que seus professores tenham mais segurança em atuar na recuperação de lesões musculoesqueléticas. Esse é um fato que pode e deve ser mudado. A qualificação profissional dos professores atuantes na musculação, além de dar segurança a esses, também trará mais confiança aos clientes das academias e maior fidelização deles com o alcance da qualidade de vida.

Cabe dizer, que este foi um estudo inicial acerca da problemática tratada. Questões mais aprofundadas são necessárias para compreender se os professores possuem habilidades e competência para reabilitação musculoesquelética. Não podemos aqui trazer uma conclusão definitiva. Acreditamos que entrevistas com outros questionamentos e com uma amostragem maior de professores podem trazer dados mais legítimos.

REFERÊNCIAS

A INSERÇÃO do profissional de educação física no processo de reabilitação musculoesquelética: a visão dos responsáveis por estabelecimentos privados de itabuna. *In: A INSERÇÃO do profissional de educação física no processo de reabilitação musculoesquelética: a visão dos responsáveis por estabelecimentos privados de itabuna – ba.* [S. l.: s. n.], 2000.

Disponível em: <https://www.Saudebemestar.Pt/Pt/Clinica/Ortopedia/Lombalgia>. Acesso em: 26 out. 2021.

ACINETO, Rodrigo Ramalho; FERREIRA, Alan de Carvalho Dias; NOGUEIRA, Fabiana Ranielle de Siqueira; SILVA, Alexandre Sérgio. MUSCULAÇÃO: ASPECTOS FISIOLÓGICOS, NEURAI, METODOLÓGICOS E NUTRICIONAIS. **Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Educação Física/Prolicen**, UFPB-PRG, p. 8, 10 abr. 2008. Disponível

em:http://www.prac.ufpb.br/anais/xenex_xienid/xi_enid/prolicen/ANAIS/Area6/6CCSDEFPLIC04.pdf. Acesso em: 26 out. 2021.

ALBARELLO, Gabriel Antonio; BIONDO, Douglas de Melo; CANCIAN, QueliGhilardi; RIBEIRO, Roberto Régis; SILVA, Elton Avelino da. TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES E SEUS DESEMPENHOS. *In: TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES E SEUS DESEMPENHOS*. Centro Universitário Assis Gurgacz FAG, 20 abr. 2010. Disponível em: https://www.fag.edu.br/novo/pg/congressoeducacao/arquivos/2017/TIPOS_DE_FIBRAS_MUSCULARES_E_SEUS_DESEMPENHOS.pdf. Acesso em: 26 out. 2021.

ASSIS, GABRIEL ARAUJO DE. A MUSCULAÇÃO NA REABILITAÇÃO DAS LESÕES DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR DO JOELHO. **A MUSCULAÇÃO NA REABILITAÇÃO DAS LESÕES DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR DO JOELHO**, [S. l.], p. 12, 20 abr. 2010. Disponível em: <https://fefiso.edu.br/download/tccs/A%20MUSCULA%C3%87%C3%83O%20NA%20REABILITA%C3%87%C3%83O%20DAS%20LES%C3%95ES%20DE%20LIGAMENTO%20CRUZADO%20ANTERIOR%20DO%20JOELHO.pdf>. Acesso em: 26 out. 2021.

BACHARELADO em Educação Física: CONCEPÇÃO DE CURSO. [S. l.]: CONFEF, 6 out. 2017. Disponível em: <http://www.cesvasf.com.br/graduacao/bacharelado-em-educacao-fisica>. Acesso em: 9 set. 2021.

DEBIEUX, Pedro; COHEN, Moisés; FRANCIOZI, Carlos Eduardo da Silveira; GRACITELLI,, Guilherme Conforto; LUZO, Marcus Vinicius Malheiros; REZENDE, Fernando Cury R. Ligamento cruzado anterior – Artigo de atualização. *In: Ligamento cruzado anterior – Artigo de atualização*. Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina, Departamento de Ortopedia e Traumatologia, Grupo do Joelho, São Paulo, SP, Brasil, 11 abr. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbort/a/L3fhZBtmGym7pJLKsHrPWvC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 out. 2021.

ESCOLIOSE: o que é, sintomas, tipos e tratamento. [S. l.]: Hospital São Mathes, 4 dez. 2021. Disponível em: <http://hospitalsaomatheus.com.br/blog/escoliose-o-que-e-sintomas-tipos-e-tratamento/>. Acesso em: 26 out. 2021.

FERNANDES, Dr^a Helena. Fisioterapia na Gonartrose: Indicações da fisioterapia na gonartrose. *In: A MUSCULAÇÃO NA REABILITAÇÃO DAS LESÕES DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR DO JOELHO*. [S. l.], 12 jun. 2019. Disponível em: <https://www.saudebemestar.pt/pt/clinica/fisioterapia/artrose-do-joelho/>. Acesso em: 26 out. 2021.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, Willian J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. *In: FUNDAMENTOS do treinamento de força muscular*. 2 ed. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

HOLLANDA, João. Condromalácia: como identificar e tratar esta condição?... Veja mais em - Portal PEBMED: <https://pebmed.com.br/condromalacia-como-identificar-e-tratar-esta-condicao/>. *In: Condromalácia: como identificar e tratar esta condição?*. [S. l.]: João Hollanda, 1 jul. 2020. Disponível em: <https://pebmed.com.br/condromalacia-como-identificar-e-tratar-esta-condicao/>. Acesso em: 26 out. 2021.

MORGADO, Dra. Mariah. A musculação como ferramenta de reabilitação e prevenção de lesões. *In: A musculação como ferramenta de reabilitação e prevenção de lesões*. [S. l.]: Mcz10, 6 dez. 2016. Disponível em: <https://mcz10.com/estilo-de-vida/esquadrao-bem-estar/a-musculacao-como-ferramenta-de-reabilitacao-e-prevencao-de-lesoes/>. Acesso em: 26 out. 2021.

NUNES, Marcello Pereira; SANTOS, Wagner dos; VOTRE, Sebastião Josué. O profissional em educação física no Brasil: desafios e perspectivas no mundo do trabalho. *In: A MUSCULAÇÃO NA REABILITAÇÃO DAS LESÕES DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR DO JOELHO*. [S. l.], 12 jun. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/BvS7FL65CYKSCN5JvVZfWhh/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 26 out. 2021.

QUEMELO, Paulo R. V. **A importância dos aspectos biológicos no processo de reabilitação física funcional**. *In: A IMPORTÂNCIA dos aspectos biológicos no processo de reabilitação física funcional*. [S. l.]: Portal PEBMED, 2018. Disponível em: A importância dos aspectos biológicos no processo de reabilitação física funcional - PEBMED. Acesso em: 09 set. 2021.

QUAL é a diferença entre competência e habilidade?. [S. l.]: Educa Mais Brasil, 4 jan. 2021. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/noticias/qual-e-a-diferenca-entre-competencia-e-habilidade>. Acesso em: 30 out. 2021.

SAIBA tudo sobre sintomas, causas e tratamento da tendinite. [S. l.]: Hospital São Mathes, 31 out. 2018. Disponível em: <http://hospitalsaomatheus.com.br/blog/saiba-tudo-sobre-sintomas-causas-e-tratamento-da-tendinite/>. Acesso em: 26 set. 2021.

APÊNDICE A

Questionário para professores que atuam na musculação

Esta pesquisa faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso dos alunos Adriano Corteletti e Cláudio R.S. Santos do curso de bacharelado em Educação Física da Rede Doctum. O objetivo central é identificar se o professor de Educação Física possui conhecimentos para prescrição de treinamentos para a reabilitação de problemas musculoesqueléticos. Cabe ressaltar que a identidade dos respondentes não será divulgada.

***Obrigatório**

1. Qual sua idade?*

Marcar apenas uma oval.

20 a 25 anos

26 a 30 anos

31 a 35 anos

36 a 40 anos Acima de 4

0 anos

2. Em qual faculdade você se formou e em qual ano?*

3. Possui pós-graduação?*

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

4. Se sim, quais?

5. Vocês estão preparados para prescrever a reabilitação de alunos com lesões/ problemas músculo-esqueléticos?*

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

6. Quais são os tipos de lesões músculo-esqueléticas que os alunos mais apresentam quando chegam para treinar na musculação? (Marque até 3 opções)

*

Marque todas que se aplicam.

ROMPIMENTOS DE LIGAMENTOS

DORTIDO

ENTORSES LOMBAIS

GASES COLIIFORMES

ATURAS CONDRÓMITAS

ALACIA ARTRÓMITAS

Outro: _____

7. Comovocêbuscaoconhecimentoparaaprescriçãoeorientaçãodetreinosparareabilitaçãocomlesões músculo-esqueléticas?*

Marque todasque seaplicam.

- Vídeos específicos no youtube Artigos científicos
- Livros sobre a temática
- Perfis específicos em redes sociais Conversas com outros professores Cursos
- Sites na internet Outros
-

8. Se respondeu OUTROS, diga como:

9. Você consegue compreender o que os exames e laudos médicos de lesões músculo-esqueléticas mostram?*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

10. Quais conhecimentos você acredita serem necessários para que você compreenda esse encaminhamento dos médicos e fisioterapeutas?*
-

11. Você sente preparado para prescrever a reabilitação de alunos com problemas/lesões músculo-esqueléticas?*

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

12. A academia que você trabalha oferece algum tipo de formação aos seus professores de Educação Física? Quais? Como acontecem?*
-
-

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários