

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CARACTERIZAÇÃO DO PROGRAMA DE  
ATIVIDADE FÍSICA DESENVOLVIDO EM  
SPA's SOB A PERSPECTIVA DOS  
PROFISSIONAIS RESPONSÁVEIS POR SUA  
FORMULAÇÃO E/OU APLICAÇÃO PRÁTICA

TATHYANA DE CARVALHO PREYER

CAMPINAS

1999

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



CARACTERIZAÇÃO DO PROGRAMA DE  
ATIVIDADE FÍSICA DESENVOLVIDO EM  
SPA's SOB A PERSPECTIVA DOS  
PROFISSIONAIS RESPONSÁVEIS POR SUA  
FORMULAÇÃO E/OU APLICAÇÃO PRÁTICA

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física/UNICAMP, como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Bacharel em Treinamento em Esportes.

Orientadora: Prof. Dra. Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares.

TATHYANA DE CARVALHO PREYER

CAMPINAS

1999

Dedico este trabalho

aos meus avós, Antônio, Helena e  
Ady, pelo incentivo que sempre me  
deram;

à minha mãe Izáira, ao Joamar e a  
Ana Karla pelo carinho e atenção  
durante o período deste trabalho;

à minha tia Mariuza, pela  
inspiração e apoio profissional;

ao Carlos Eduardo, pelo estímulo e  
compreensão durante os  
momentos deste trabalho;

à Penelope pela companhia nas  
horas de estudo.

## Meus sinceros agradecimentos

a Prof. Dra. Maria da Consolação G. C. F. Tavares, pela sua compreensão e atenção que me deu durante todas as fases da pesquisa, com toda competência e sabedoria, me encaminhando para o crescimento acadêmico e profissional, como também pela convivência em nossos encontros onde pude estar mais próxima de sua amizade, aumentando meu respeito e admiração pessoal.

ao Prof. Barco por seu carinho e amizade em entender, com sua simplicidade e sabedoria, as dificuldades encontradas durante esta pesquisa;

aos professores da graduação da Faculdade de Educação Física que, em suas singularidades, puderam contribuir para a efetivação deste trabalho;

aos profissionais que participaram desta pesquisa, pela consideração e colaboração;

às funcionárias do DEAFA (Departamento de Atividade Física e Adaptação), Simone e Dora, pela prontidão e atenção que me dedicaram;

à minha amiga Karin, pela amizade e dedicação em me ajudar a obter dados desta pesquisa;

e a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram e me incentivaram durante a realização deste trabalho.

# SUMÁRIO

Resumo

PÁGINA

1. Introdução.....01

2. Metodologia.....05

3. Resultados.....07

4. Discussão.....16

5. Conclusão.....30

Referências Bibliográficas.....32

Anexo - Questionário.....35

## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo verificar a formação acadêmica dos profissionais que atuam diretamente com o programa de atividades físicas em SPA's localizados no estado de São Paulo, identificando, sob a perspectiva destes profissionais, os aspectos considerados específicos desta atividade motora, constatando as características da formulação e aplicação prática do programa de atividades físicas nos SPA's. Os resultados encontrados apontam que o programa de atividades físicas, nos locais pesquisados, é de responsabilidade de profissionais graduados na área de Educação Física; prevalece no grupo pesquisado uma consideração das características individuais do cliente, contudo não se apresenta como principal aspecto para a aplicação prática do programa de atividades físicas. Constata-se que não há especificidade no trabalho realizado em SPA, devido à diversidade da população que frequenta SPA's. A falta de produção de conhecimento científico direcionado para esta área de atuação, determina a busca de informações pelos profissionais de Educação Física, através do trabalho em equipe com outros profissionais envolvidos com o programa de atividades físicas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física - Treinamento Físico - SPA

## INTRODUÇÃO

Não é possível traduzir a palavra SPA, pois as letras não representam uma palavra ou um termo. Nos dias atuais, se refere aos estabelecimentos comerciais que oferecem tratamentos de saúde específicos, principalmente, voltados aos problemas da obesidade.

De acordo com estudos realizados em dicionários da língua inglesa, sua origem está relacionada com cidades que possuem fontes de água mineral provida de propriedades medicinais. "Spa Francorchamps" foi a primeira cidade a ser chamada de SPA, está situada na região leste da Bélgica, província de Liège, e é conhecida por sua vegetação e clima agradável.

No decorrer dos anos, cidades europeias com características semelhantes passaram a ter lugares propícios para se tomarem banhos ou beberem a água das fontes minerais, mesmo possuindo paladar desagradável. Esses lugares foram nomeados pela palavra SPA, e suas águas, Águas de SPA.

Os SPA's se multiplicaram rapidamente pela Europa, tornando-se os pioneiros e os mais antigos. Baden Baden na Alemanha e Bath na Grã-Bretanha são duas cidades de SPA famosas na Europa.

De acordo com "The World Book Encyclopedia" (1994), por acreditarem nas suas qualidades medicinais, durante os séculos XVIII e XIX, os médicos encaminhavam aos SPA's, as pessoas enfermas, transformando as cidades em balneários medicinais.

Os SPA's também se tornaram populares como lugares para passar férias. Passaram a ser freqüentados pela alta sociedade, pela oportunidade de mostrarem os seus status perante a sociedade em geral (Dorsey, 1964).

De acordo com a pesquisa realizada por MENEGON (1998), nos Estados Unidos, os primeiros SPA's surgiram na Flórida, região estratégica pelo seu clima agradável, propício para a formação de um centro de lazer destinado ao bem estar e à saúde, os quais eram semelhantes aos SPA's europeus.

Os SPA's se expandiram por todo os Estados Unidos, aumentando o número de seus freqüentadores, delimitando o seu perfil:

- 1) As pessoas que os freqüentavam eram de ambos os sexos;
- 2) As faixas etárias variavam desde jovens até adultos e idosos (raramente adolescentes);
- 3) Tanto os homens, quanto as mulheres, na maioria dos casos, queriam relaxar, atenuar o estresse, melhorar hábitos alimentares e físicos, desintoxicar, fazer tratamentos para o corpo e a mente, e com isso promover o rejuvenescimento;
- 4) O SPA poderia funcionar como uma unidade isolada acoplada a um hotel, pois muitos dos seus freqüentadores tinham casa de veraneio nas redondezas. Portanto, não seria fundamental que a pessoa ficasse em regime de internação, como se fosse uma clínica;

- 5) Houve mudança nos hábitos dos americanos tanto no sentido da alimentação, quanto nas atividades físicas. Os freqüentadores de SPA em sua maioria eram gordos ou obesos. Isto fez com que o SPA além da sua finalidade anteriormente descrita, passasse também a ser procurado por pessoas que desejavam perder peso e tratar-se física e mentalmente;
- 6) Apareceram programas que incluíam tratamentos fisioterápicos e alimentação equilibrada e balanceada. Estes programas ainda visam atrair turistas de todas as partes do mundo e, principalmente dos Estados Unidos.

Existem, ainda, outros significados para a palavra SPA. Nos Estados Unidos, designa outro nome para banheira ou piscina de tamanho pequeno que envia correntes de água quente ao redor da pessoa, geralmente feita de fibra de vidro com um sistema de borbulhamento e jatos de hidromassagem. Os banhistas precisam repor o líquido perdido ao saírem do SPA para não sentirem cansaço e nem desmaiarem (Banhart, Steinmetz, 1990).

De acordo com Brown (1993) o sentido do termo também é estendido para designar um verbo raro: quando transitivo, usado para o tratamento utilizado no SPA; e quando intransitivo, se refere a visitar um SPA ou SPA's.

Mas o principal significado para a palavra SPA refere-se ao estabelecimento comercial que oferece melhora da saúde e tratamento de beleza, através de programas que incluem exercícios físicos e comida especial, usufruto de piscina, sala de vapor, sauna, equipamentos específicos para exercício, sala de massagem e outros do gênero.

No Brasil, em 1984, o primeiro SPA brasileiro foi instalado na cidade do Guarujá, estado de São Paulo, por Ala Szerman, baseado no conceito de cuidados com a beleza associado à saúde e ao bem estar, através da melhora de hábitos alimentares e físicos (Menegon, 1998).

A terapia ocupacional está presente na programação de um SPA, a qual promove atividade intensa durante o período integral, a fim de que possa atenuar o estresse e suas conseqüências e possibilite a aquisição de novos hábitos alimentares e de atividades físicas à rotina diária (Menegon, 1998).

Os SPA's, no Brasil, se especializaram principalmente em tratamentos contra a obesidade. A partir de avaliação médica, utiliza de dietas hipocalóricas, atividades físicas, estética corporal como formas de tratamento, entre outros. Assim, neste trabalho, o profissional de Educação Física tem sua parcela de contribuição.

Atualmente, os SPA's estão difundidos e em funcionamento no Brasil e em todo mundo. Não sabemos, no entanto, como se dá em nosso meio, a relação do profissional de Educação Física neste espaços.

O objetivo desta pesquisa consiste em:

1. Verificar a formação acadêmica dos profissionais que atuam diretamente com o programa de atividades físicas em SPA's localizados no estado de São Paulo;
2. Identificar, sob a perspectiva destes profissionais, os aspectos considerados específicos desta atividade motora, e;
3. Constatar as características da formulação e aplicação prática do programa de atividades físicas nos SPA's.

## METODOLOGIA

A metodologia adotada nesta pesquisa é do tipo descritiva, com pesquisa de campo, tendo como procedimento metodológico, para a coleta de dados, a técnica de aplicação de questionário (Rudio, 1986).

Para a elaboração do questionário que contém questões específicas do tipo aberta e fechada, tomamos como base os objetivos propostos pela pesquisa e os conhecimentos adquiridos na literatura.

O questionário foi submetido ao julgamento por três pessoas, sendo um profissional de Educação Física, um graduando em Educação Física e um graduando em outra área.

A partir das observações referidas pelos três juizes, fizemos as modificações pertinentes resultando no questionário em anexo.

Selecionamos a população tendo como referencial os vinte e dois estabelecimentos comerciais nomeados por SPA, localizados no estado de São Paulo, disponíveis em provedores de procura na INTERNET (Rede Mundial de Computadores). O universo foi constituído por dezessete destes SPA's, os quais atendiam os seguintes critérios:

- 1) Ter seu endereço eletrônico disponível na INTERNET;
- 2) Ser possível acessar a página virtual;
- 3) Incluir em sua página endereço e telefone para posterior contato;
- 4) Ser um estabelecimento comercial que ofereça tratamentos voltados para a melhora da saúde, designado pelo nome SPA;
- 5) Ter um programa de atividades físicas no estabelecimento;

6) Estar em funcionamento.

A população de nossa pesquisa são os profissionais responsáveis pela formulação e/ou aplicação prática do programa de atividades físicas nestes SPA's.

Após contato telefônico, a aplicação do questionário se deu a partir do envio do questionário através de correspondência postal com retorno por envelope-resposta, ou entrega pessoalmente pelo pesquisador.

O prazo para a devolução do questionário, para que os mesmos fossem analisados no contexto desta pesquisa foi estabelecido em dez de outubro de 1999.

## RESULTADOS

Dos 17 questionários enviados aos SPA's do Estado de São Paulo obtivemos respostas de 09 desses estabelecimentos, sendo que em um questionário as questões não foram respondidas.

A partir da análise dos 08 questionários respondidos, pudemos constatar que:

- 07 profissionais são formados em Educação Física (dois destes são pós-graduados em Fisiologia do Exercício), e apenas 01 está no último ano do curso de Educação Física (Questão I);
- Consideraram como formação específica para atuação em SPA's (Questão II) a realização de cursos, em 06 respostas; experiências de trabalho em 04 respostas, sendo que em três essas experiências foram em SPA; e em 02 respostas mencionaram tanto os cursos como a experiência de trabalho;
- Descrevemos no quadro abaixo os motivos declarados pelos profissionais pesquisados para estarem trabalhando em SPA (Questão III):

~~Efetivação após trabalhar um ano no SPA como estagiário;~~

~~Aplicação em SPA's de uma avaliação específica para obesos e sedentários desenvolvida pelo próprio profissional;~~

Possuir qualidades como disposição, equilíbrio emocional, paciência e habilidade para o exercício;

Desafio do trabalho com a saúde em alcançar o objetivo oferecido pelo cliente em curto prazo de tempo;

Sempre julgou fundamental a relação alimentação, exercícios físicos e perda de peso;

Qualidade de vida;

Transformação de estabelecimentos onde trabalhava, como academia de ginástica e consultório de nutrição, em SPA;

- A respeito ao que foi relevante em sua formação para a programação das atividades físicas realizadas no SPA (Questão IV), conhecimentos adquiridos em disciplinas curriculares do curso de graduação e estar atento às necessidades, características do cliente e objetivo a ser atingido foram referências dos profissionais pesquisados. Em 02 respostas, profissionais mencionaram não ter aprendido nada relacionado ao trabalho no SPA, e um profissional apenas reconsidera a intensidade das atividades aeróbias do programa de atividades físicas que já estava formulado.

- Para aprimorar a qualidade de trabalho (Questão V), os profissionais pesquisados mencionaram cursos mais específicos para a atuação em SPA's e busca por informações através de publicações e contato com outros profissionais da área;
- Os profissionais pesquisados enfatizaram como principal objetivo do programa de atividade física desenvolvido no SPA o controle do peso e o desenvolvimento do hábito de praticar exercícios para a aquisição do condicionamento físico, promovendo alterações na estética e melhora na qualidade de vida do cliente. A seguir, relacionamos as respostas obtidas nesta questão (Questão VI):

- 1) Visa a mudança de hábitos para uma vida mais saudável e feliz;
- 2) Emagrecimento, anti-estresse, reeducação alimentar, estimular o hábito de praticar atividade física nos sedentários, estética, quebra de mitos e qualidade de vida;
- 3) Fortalecimento muscular, emagrecimento, relaxamento, sempre com descontração e alegria;
- 4) Diminuição da gordura corporal, conseqüentemente, do peso;

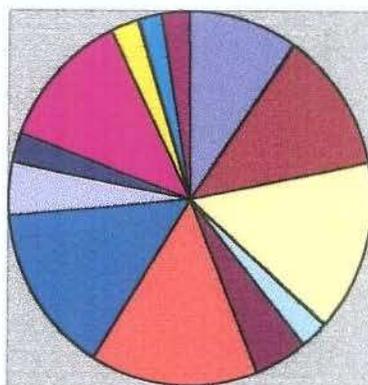
- 5) Auxílio à perda de peso corporal, sempre com acompanhamento de médicos e nutricionista;
- 6) Adquirir condicionamento físico se o cliente for apto para as atividades físicas, melhorar o condicionamento dos clientes que já o possui e perder peso;
- 7) Complementar a dieta hipocalórica no tratamento ou não da obesidade, desenvolver o hábito de praticar exercícios nos clientes, além de provocar as alterações fisiológicas desejáveis;
- 8) Emagrecimento e relaxamento do cliente, como também a reeducação alimentar para que o cliente em sua residência sinta prazer em praticar uma atividade física e continuar a dieta.

- As atividades físicas que constituem o programa realizado nos SPA's pesquisados são: caminhada, dança, ginástica localizada e hidroginástica (06 respostas); relaxamento e alongamento (05 respostas); academia (04 respostas); ginástica aquática e natação (02 respostas); esportes, recreação, musculação, tai-chi-chuan e yoga (01 resposta cada).

Agrupamos todas as respostas nas seguintes categorias:

*Academia* refere-se ao step, esteira, bicicleta ergométrica, ginástica aeróbia de baixo impacto, master class, malhação (ergometria) e circuit training. *Esporte* inclui o biribol, futebol de areia, volei, basquete, entre outros. Em *Dança*, inclui a lambaeróbica, country, axé, salsa, e outras. Em *Ginástica Aquática*, a caminhada aquática e aquanástica. Em *Hidroginástica*, hidro-light, hidro-local e hidro-power.

E por fim, em *Recreação*, nos referimos a gincanas noturnas, caça ao tesouro, artesanato e baile. Especificamos as atividades físicas que constituem o programa dos SPA's pesquisados no gráfico à seguir (Questão VII):



Academia	Alongamento	Caminhada
Esportes	Ginástica Aquática	Ginástica Localizada
Hidroginástica	Natação	Recreação
Relaxamento	Tai-chi-chuan	Yoga
Musculação		

- Em relação a Questão VIII, a maioria das respostas (07) considera que adaptar o programa ao cliente é o principal fator que influencia a formulação do programa de atividades físicas no SPA;
- Descrevemos na tabela à seguir a base da formulação do programa de atividades físicas (Questão IX):

	NÚMERO DE RESPOSTAS
INDICAÇÃO MÉDICA	05
CARACTERÍSTICA DA TURMA	06
DIETA PROGRAMADA	03
OUTROS	05

Avaliação física (02 respostas), individualidade do cliente (02 respostas) e programação pronta (01 resposta) foram observações do item “Outros” da questão.

Constatamos 01 resposta contendo característica da turma e indicação médica; 02 respostas característica da turma, indicação médica e dieta programada; 02 respostas assinalaram os quatro itens.

- A maioria das respostas (06) admitem a relação entre quantidade de atividade física e quantidade de calorias programadas na dieta do cliente (Questão X);
- 04 profissionais afirmam a participação da direção e/ou coordenação na formulação do programa de atividades físicas; 03 profissionais afirmam que não há interferência da direção e/ou coordenação do SPA em sua atuação frente ao programa de atividades físicas, possuindo a responsabilidade pela coordenação do setor de atividade física; e 01 não respondeu esta questão (Questão XI);
- Em relação a Questão XII, a equipe envolvida com o programa de atividade física, além dos professores de Educação Física, é constituída por: estagiários de Educação Física (02 respostas); médico (04 respostas); nutricionista (03 respostas); massagista (01 resposta); gerente (01 resposta); fisioterapêutas (01 resposta).

A distribuição desses profissionais nos SPA's pesquisados resume-se na metade dos estabelecimentos pesquisados em profissionais de Educação Física, e na outra metade é constituído por uma equipe interdisciplinar incluindo além do profissional de Educação Física, principalmente, nutricionista e médico;

- À seguir, mostramos a tabela contendo as respostas da Questão XIII referente ao número de clientes, em média, de cada turma, a quantidade de atividade física realizada por semana e o tempo de duração de cada sessão:

	<b>Nº clientes por turma</b>	<b>Nº por semana</b>	<b>Tempo de duração</b>
Resposta 01	12	7 (3xdia)	45'
Resposta 02	?	7	45'a 60'
Resposta 03	50	7	60'
Resposta 04	20	5	45'
Resposta 05	8 a 10	6	60'
Resposta 06	5 a 10	7	60'a 90'
Resposta 07	15	7 (3a5xdia)	45'a 60'
Resposta 08	10	4 a 5	90'

Notamos que o número de clientes por turma encontra-se variando entre 05 a 50 (sendo que apenas um profissional não respondeu este item da questão), de 05 a 07 dias da semana, com o tempo de duração das atividades variando entre 45'a 90'.

- Os aspectos considerados específicos para a prática de atividade física realizada em SPA (Questão XIV) foram:

Volume e intensidade da atividade física devido a relação obesidade e dieta cetogênica, preocupando-se com as possíveis reações dos clientes quando praticando atividades de maior intensidade ou duração;

Controle da frequência cardíaca e da pressão arterial, preocupando-se em ministrar atividades físicas moderadas para a aquisição futuramente de um condicionamento físico, como também estimular a rotina de exercícios;

Cuidados com lesões e fadigas;

Trabalho postural e melhora do aparelho cardiovascular;

Auxiliar a perda de peso corporal, acompanhada da preocupação de reduzir as medidas corpóreas;

## Caminhadas e massagens terapêuticas;

Direcionar a atenção do cliente para a importância de estar praticando atividades físicas, principalmente no SPA onde a natureza está presente, trabalhando com a recreação e o lazer objetivando o bem estar dos clientes;

Atender os objetivos do SPA e do cliente, não objetivando atividades voltadas para a recreação, mas às vezes utilizando os recursos do lazer.

- A respeito da última questão, 03 respostas consideram as questões bem formuladas; 01 resposta elogia pela procura de informações referente ao SPA; 01 resposta considera as questões repetitivas; 01 resposta salienta a necessidade de abordar com maior precisão as diferenças do trabalho em SPA com os demais estabelecimentos; 01 resposta gostaria de ter acesso à tabulação da pesquisa; e 01 profissional não comentou esta questão (Questão XV).

## DISCUSSÃO

A falta de disponibilidade de uma bibliografia específica desta área, à princípio, dificultou nosso trabalho em obter um embasamento teórico que nos indicassem conhecimentos referentes ao SPA, em especial seu contexto histórico e sua localização no estado de São Paulo.

Após contato realizado com a Biblioteca Municipal de Nova York, fomos orientados a buscar as informações necessárias para a nossa pesquisa, referente a trajetória história do SPA, em dicionários de língua inglesa, os quais se tornaram base de nossa pesquisa bibliográfica uma vez que são raras as publicações específicas na área de Educação Física.

Na busca da localização dos SPA's, no estado de São Paulo, procuramos encontrar órgãos governamentais que dispusessem de um cadastro oficial de endereços, mas não obtivemos êxito. Procuramos, então, os catálogos telefônicos que oferecem uma listagem de estabelecimentos comerciais. Referindo-se especificamente aos SPA's, são poucos os estabelecimentos identificados pelo o seu nome comercial, apenas é mencionado o nome da pessoa física responsável pelo contrato telefônico do SPA, o que torna uma fonte inviável de informação.

Assim, utilizamos como fonte de informação, para nós a única disponível, a INTERNET (Rede Mundial de Computadores), através dos recursos oferecidos pelos provedores de procura. Selecionamos a palavra SPA para a procura e encontramos uma listagem de endereços eletrônicos de estabelecimentos brasileiros cadastrados nesses provedores. Foi possível, então, viabilizar a nossa pesquisa apesar da dificuldade encontrada no que se refere à delimitação de nossa população alvo.

Considerando os dados da pesquisa realizada, um dos pontos que nos chama atenção é que o profissional de Educação Física atua em todos os estabelecimentos pesquisados. Sua atuação é estabelecida quer seja como profissional responsável pela formulação e/ou aplicação prática do programa de atividades físicas, mesmo estando em finalização de curso; quer seja como estagiários trabalhando em conjunto com profissionais formados ou apenas os observando, neste caso, não possuem autonomia pela atividade física.

Este fato pode ser considerado muito positivo para a área; entendemos que estes profissionais pesquisados possuem formação específica obtida no curso de graduação para atuação em um campo compreendida pela atividade física. Infelizmente sabemos que a Educação Física freqüentemente é assumida em outros espaços por profissionais sem formação na área.

Assim, a Educação Física, que historicamente, vem enfrentando dificuldades em encontrar espaço para sua atuação, pois outros profissionais atuam na área, nos SPA's, encontra um espaço de atuação o que aponta para o reconhecimento social de nossa área. Isto implica na responsabilidade destes profissionais em ocupar este espaço de atuação de forma consistente, determinando propostas coerentes à abrangência das questões de corpo e movimento.

Além dessas considerações, lembramos que o papel da Educação Física, nem sempre, fica claro para as pessoas que freqüentam os SPA's e para a sociedade de um modo geral, o que leva o profissional de Educação Física tornar-se um instrumento importante para a quebra de mitos, fornecendo conceitos fundamentados que possibilite aos clientes praticar uma atividade física consciente.

O trabalho nos SPA's tem se desenvolvido a partir do próprio trabalho realizado nos SPA's e de conteúdos básicos do curso de graduação, à princípio, adaptando-os de acordo com as características determinadas na rotina diária, de modo que, posteriormente, através do desenvolvimento de um censo crítico, desenvolva uma especificidade para esta área de atuação. A socialização destas experiências em encontros, congressos ou literatura específica irá garantir o desenvolvimento e assimilação destes conteúdos no universo de conhecimentos da Educação Física.

Observamos a busca por parte desses profissionais de estarem se atualizando. A especialização do profissional após a graduação, revela-nos que os pesquisados buscaram subsídios teóricos que pudessem contribuir nas suas atuações.

Devido à falta de publicações científicas, notamos que os profissionais pesquisados buscam aprimorar os seus conhecimentos, referente a esta área de atuação, em publicações e cursos particulares promovidos em encontros que reúnem atualizações de diversas áreas envolvidas com a atividade física.

Acreditamos que a participação de profissionais com experiências em trabalhos de atividade física realizados em SPA's com socialização dos seus conhecimentos é especialmente importantes para o aprimoramento deste trabalho e acesso de conhecimentos específicos aos profissionais da área.

Entendemos que, esta busca por atualização deve ser objetivada por todos os profissionais, independente da área de atuação no qual está inserido.

Conforme apontam os resultados coletados, busca-se uma relação de equipe, por parte dos profissionais pesquisados, os quais demonstram que com a busca de conhecimentos de outros profissionais ou áreas, podem estar redimensionando suas atuações.

Entendemos que a capacidade de desenvolver trabalhos em equipe e de sempre estar buscando o relacionamento profissional, torna-se de suma importância na formação de profissionais, independente da área de atuação. Acreditamos que o aumento de publicações referente ao trabalho desenvolvido nesses estabelecimentos e a integração dos conhecimentos específicos de cada área envolvida, serão construídas propostas conscientes com base de sustentação consistente para aprimorar a qualidade de trabalho realizado em cada SPA.

Os SPA's que não apresentaram um trabalho em equipe, mostraram-se mais preocupados com a obtenção de informações específicas referente a sua área de atuação, o que confirma a importância de uma comunicação fluente entre os profissionais envolvidos com o programa de atividades físicas.

Além do profissional de Educação Física, constatamos que na equipe de profissionais relacionados com o programa de atividade física incluem-se, principalmente, médico e nutricionista.

Podemos entender que há uma especificidade de atuação de cada profissional, as informações específicas de cada área se inter-relacionam para complementar o programa de atividade física, a fim de que seja possível cumprir com os objetivos estabelecidos.

Para que haja um trabalho integrado, é evidente que haja a necessidade de se identificar não só o campo de atuação de cada profissional, mas também a forma de intervenção de cada área.

Assim, vemos que cabe ao profissional dimensionar sua atuação e as atividades físicas na dinâmica do estabelecimento em que está inserido, de forma que trace o perfil de sua prática considerando todos os fatores influenciadores.

Pudemos observar, através dos dados coletados, que os profissionais de Educação Física que participaram desta pesquisa mencionaram motivos diversificados para estarem trabalhando em um SPA.

De acordo com a trajetória histórica da Educação Física, notamos que intelectuais e profissionais, à partir de seus motivos pessoais e contexto histórico, desenvolveram e/ou aperfeiçoaram novas áreas de atuação ao longo dos tempos, produzindo novos saberes, ampliando os conhecimentos, o que possibilitou atender as necessidades de sua realidade.

Neste sentido, os profissionais de Educação Física que atuam em SPA's, espaço recente de atuação, são historicamente importantes, pois estão traçando um perfil de trabalho não explorado. Este fato, conseqüentemente, amplia a área de atuação da Educação Física no mercado de trabalho atual.

Partindo-se do pressuposto que os profissionais pesquisados utilizaram seus conhecimentos referente a esta área de atuação para formular o programa de atividades físicas, podemos constatar que o principal objetivo desse programa consiste na preocupação com o peso corporal e desenvolvimento do hábito de praticar exercícios para a aquisição de um condicionamento físico, de modo que produza alterações na estética.

A beleza é o reflexo do bem-estar total, de saúde e de vitalidade. Evidentemente, todas as declarações dependem do significado dado à beleza; historicamente, houve certa época em que o máximo da elegância era ter aparência de estar permanentemente na iminência de um colapso físico; posteriormente, a aparência ideal para a época era a da obesidade, a qual identificava a prosperidade e a posição social.

Atualmente, os conceitos de beleza são diferentes, a emancipação feminina, ocorrida no transcorrer do século XX, possibilitou o surgimento de novas idéias de beleza, as quais valorizam os corpos magros, porém fortes e saudáveis. Este novo conceito de beleza é o motivo pelo qual determina o objetivo da maioria dos clientes.

Entendemos que as pessoas estão se tornando vítimas da nossa era sedentária devido a dificuldade em assimilar de forma saudável os rápidos e constantes avanços da tecnologia, o que causa ausência de esforço físico no cotidiano. Indubitavelmente, as pessoas passam a possuir a necessidade específica de um programa sistemático de atividades físicas.

Neste sentido, os clientes ingressam no programa para melhorar a aparência e, conseqüentemente, adquirem saúde e condicionamento físico como benefícios adicionais.

Constatamos que adaptar o programa ao cliente é o principal fator que influencia a formulação do programa de atividades físicas nos SPA's pesquisados, o que corresponde à tendência atual, baseada nos conceitos de marketing, de manter um compromisso total com o sucesso do seu cliente. Na aplicação prática do programa de atividades físicas, a maioria dos pesquisados mencionaram como principal aspecto a característica da turma.

Assim, percebemos que os profissionais de Educação Física pesquisados, preocupam-se em atender as necessidades dos clientes, contudo, precisam adequar os procedimentos metodológicos ao número de clientes que estes profissionais atendem diariamente, além de considerar o tempo de duração de cada atividade.

Analisando os resultados coletados em nossos estudos, observamos que os pesquisados, de um modo geral, consideram as características individuais dos clientes. Porém, quando traçamos um paralelo com os dados observados quanto à aplicação prática do programa de atividades físicas, verificamos que as características individuais nem sempre aparecem como fator determinante.

Vemos que alguns pesquisados ressaltam considerações apoiadas na indicação médica como característica importante para a formulação do programa de atividades físicas.

Neste sentido, os profissionais responsáveis pelas atividades físicas abarcam o diagnóstico médico de cada indivíduo como ponto de partida para a formulação do programa.

É evidente que clientes diferentes possuem objetivos diferentes em suas tentativas de atingir o condicionamento físico. Considerando relevante o objetivo individual que se deseja alcançar com as atividades físicas, o ponto principal é que todos alcancem suas metas através de formas seguras, para que haja aquisição de saúde evitando riscos desnecessários.

Dessa forma, a indicação médica é importante como um procedimento do trabalho em equipe para a orientação do programa de atividades físicas, pois o seu principal objetivo consiste em descobrir patologias que possuem restrições a prática de atividades físicas.

Vemos, também que, de um modo geral, há uma relação entre quantidade de atividade física e quantidade de calorias programadas na dieta do cliente.

Esta relação consiste de três formas diferentes: há uma quantidade fixa de calorias estabelecidas na dieta e para ser perdida através da realização de atividades físicas; a quantidade de calorias programadas para o dia determina a exigência na intensidade das atividades físicas; e existe uma adaptação na quantidade de calorias para a dieta e formulação do programa de acordo com as necessidades do cliente.

Verificamos que, quando não há esta relação entre quantidade de atividade física e quantidade de calorias, o estabelecimento possui uma dieta fixa e os clientes não praticam, com regularidade, as atividades físicas diárias, variando de acordo com o grau de aptidão física individual.

Entendemos que esta característica de relacionar o programa de atividades físicas com a dieta, demonstra a preocupação dos estabelecimentos pesquisados, de um modo geral, de adequar sua filosofia de trabalho às características individuais do cliente. Dessa forma, viabiliza o cumprimento do objetivo determinado, estabelecendo uma estreita relação entre o programa de atividades físicas e o cliente.

Neste sentido, entendemos que as atividades físicas quando programadas para complementar a dieta hipocalórica no tratamento da obesidade, pode contribuir para a melhoria na qualidade de vida do cliente.

Entendemos, ainda, a importância de se estar objetivando a reeducação alimentar, a fim de que o cliente continue a dieta proposta quando não estiver mais freqüentando o SPA, e aliado ao hábito de praticar exercícios regularmente, o cliente consiga atingir e/ou manter os objetivos almejados.

Baseado nos objetivos propostos para o programa de atividades físicas, observamos as atividades que compreendem esse programa, para analisarmos a relação estabelecida entre objetivo proposto e atividade selecionada.

Constatamos que, em geral, os estabelecimentos possuem um programa de atividades físicas adequado aos seus objetivos. O programa é constituído, principalmente, de atividades aeróbias, nas quais há um elevado gasto energético, e atividades que visam a resistência muscular localizada.

Entendemos que, de um modo geral, as atividades físicas consomem calorias, favorecem o suprimento do apetite e o contrabalanço dos efeitos negativos da obesidade, proporcionando, principalmente, efeitos positivos sobre a pressão sangüínea, nível de colesterol sérico, composição corpórea, função cardio-respiratória, além de minimizar a perda de massa corpórea magra e contrabalancear o declínio metabólico produzido pela dieta (Blair, 1994).

Entendemos, ainda, que as atividades físicas beneficiam o funcionamento psicológico, contribuindo com modificações na ansiedade, depressão, auto conceito e o comportamento geral.

Especificando as atividades aeróbias, são atividades que estimulam as atividades do coração e dos pulmões durante um período de tempo suficientemente longo, de forma a produzir modificações benéficas no organismo. As atividades aeróbias aumentam a capacidade do organismo na utilização do oxigênio valendo-se de modificações anatômicas e bioquímicas: reforçam os músculos da respiração e facilita a rapidez do fluxo de ar entrando e saindo dos pulmões; melhoram a eficiência do bombeamento do coração; tonificam os músculos de todo o corpo humano e, por conseguinte, melhoram a circulação de um modo geral; faz com que o sangue se torne mais eficiente na sua tarefa de transportar oxigênio (Cooper, 1979).

Referimos resistência muscular localizada à capacidade que determinado músculo ou grupo muscular possui, de realizar um grande número de repetições de uma atividade física ministrada com cargas leves e de fraca intensidade (Barbanti, 1979). A capacidade de resistência é determinada por dois fatores essenciais: transporte de oxigênio e utilização do mesmo pelos tecidos, os quais são promovidos pelo aparelho cardio-respiratório. Em consequência, provoca várias adaptações no organismo, tais como: diminuição da frequência cardíaca no repouso e no esforço; maior capilarização em nível dos tecidos e aumento da irrigação muscular, do volume sanguíneo e da taxa de oxigênio transportado pelo sangue (Weineck, 1991).

Pudemos observar que há uma preocupação entre os profissionais pesquisados, em estar inserindo o alongamento, associado à prática de atividades físicas, na rotina diária dos clientes.

Os exercícios que visam o alongamento são elos importantes entre a vida sedentária e a ativa, na medida em que relaxam a mente e regulam o corpo humano, proporcionam redução das tensões musculares e aumento no âmbito da movimentação, beneficiam a coordenação, previnem lesões como distensões musculares, além de prepararem o corpo para a atividade, desenvolverem a consciência corporal, auxiliarem na liberação dos movimentos bloqueados por tensões emocionais e ativarem a circulação sanguínea (Anderson, 1980).

Entendemos que o alongamento deve ser realizado sob medida, antecedendo e procedendo a atividade física, segundo sua estrutura muscular, sua flexibilidade e de acordo com os níveis de tensão.

Nosso estudo mostra a preocupação de profissionais pesquisados com o combate ao estresse através do relaxamento, e por isso o incluem entre objetivos do programa de atividades físicas.

Entendemos que é relevante a preocupação desses profissionais, pois o estresse é uma patologia que se sucede a um estado de tensão provocado, ou pelo menos acentuado, pela sociedade moderna, o que resulta no estado de esgotamento do cliente. À princípio, no entanto, o estado de tensão geralmente passa despercebido à própria pessoa que o experimenta.

Concomitantemente ao distúrbio psíquico, é desencadeado os sintomas físicos. Os exercícios de relaxamento oferecem possibilidades de auto preservação e de auto revitalização, realizando um processo de inversão capaz de responder ao estado de tensão com sucessivas descargas de energia e, posteriormente, com uma extrema sensação de tranquilidade. O alívio surge a partir do momento em que se obtém o reequilíbrio orgânico (Zenteleit, 1969).

Neste sentido, os clientes estressados melhoram o seu quadro clínico devido ao fato de ficarem menos tensos quando se exercitam, pois os exercícios de relaxamento afastam suas ansiedades, tornando-se de grande valia como terapia auxiliar.

Verificamos que a falta de especificidade da área respalda-se na diversidade da população que freqüenta os SPA's, pois a abrangência de objetivos determina a diversidade do trabalho realizado nesses estabelecimentos.

Dessa forma, percebemos que a diversidade do trabalho é causado, justamente, pela preocupação em atender os objetivos individuais de cada cliente, o que é uma característica comum no trabalho desenvolvido na maioria dos SPA's pesquisados.

Este fato também é mostrado pela abordagem das diferentes colocações mencionadas pelos profissionais pesquisados, em relação às pessoas que freqüentam este tipo de estabelecimento, pois se dá através da relação paciente/clínica médica ou hóspede/hotel. A abordagem específica nos revela a área na qual o objetivo do cliente está sendo inserido, e conseqüentemente, a natureza das atividades que estão sendo priorizadas no programa de atividades físicas.

Consideramos que o termo cliente refere-se, de um modo geral, a unidade estrutural em que se baseia os conceitos de marketing, e que estes conceitos predominam nos dias atuais, adotamos em nossa pesquisa, para mencionar as pessoas que freqüentam SPA's, este termo mais amplo que engloba todos os significados mais específicos, tais como hóspede e paciente.

Neste sentido, ressaltamos a importância pela busca de atualização, aliada às experiências obtidas pelo trabalho realizado ao longo da carreira profissional, como meio de adquirir o embasamento teórico fundamental para a adequação consciente do programa de atividades físicas às necessidades do cliente.

Assim, vemos que o profissional de Educação Física deve trabalhar com a heterogeneidade, e não com a homogeneização dos clientes e a desvalorização de suas peculiaridades pessoais.

É importante que o profissional que atua com atividades físicas entenda os objetivos específicos de sua prática, bem como os objetivos sociais de sua ação metodológica. Observamos que de um modo geral os profissionais pesquisados, pioneiros no trabalho de Educação Física realizado em SPA, demonstram consciência e capacidade de integrar estes dois aspectos.

## CONCLUSÃO

Pudemos constatar que a responsabilidade do programa de atividades físicas nos estabelecimentos pesquisados, está nas mãos de profissionais com formação específica em Educação Física.

Verificamos que a falta de especificidade da área respalda-se na diversidade da população que frequenta os SPA's, pois a abrangência de objetivos determina a diversidade do trabalho realizado nesses estabelecimentos.

Os profissionais responsáveis pelo programa de atividades físicas buscam formas diversas de atualizarem e relacionarem em equipe. Acreditamos que, com a busca de conhecimentos e troca de experiências com outros profissionais ou áreas, podem estar redimensionando suas atuações.

O trabalho nos SPA's tem se desenvolvido a partir de conteúdos básicos do curso de graduação. Constatamos que o principal objetivo desse programa consiste na preocupação com o peso corporal e desenvolvimento do hábito de praticar exercícios para a aquisição de um condicionamento físico, a modo que produza alterações na estética.

Constatamos que adaptar o programa ao cliente é o principal fator que influencia a formulação do programa de atividades físicas nos SPA's pesquisados. Mas na aplicação prática do programa de atividades físicas, a maioria dos pesquisados mencionaram como principal aspecto a característica da turma.

Analisando os resultados coletados em nossos estudos, observamos que os pesquisados, de um modo geral, consideram as características individuais dos clientes. Porém, quando traçamos um paralelo com os dados observados quanto à aplicação prática do programa de atividades físicas, verificamos que as características individuais nem sempre aparecem como fator determinante.

Vemos, também que, de um modo em geral, há uma relação entre quantidade de atividade física e quantidade de calorias programadas na dieta do cliente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADAMS, Arthur G. The catskills. New York : Fordham University.
- ANDERSON, Bob. Alongue-se. 16ª Edição. São Paulo: Summus, 1980.
- BANHART, Robert K., STEINMETZ, Sol. Third Barnhart Dictionary of New English. The H. W. Wilson Company, 1990.
- BARBANTI, Valdir J. Teoria e Prática do Treinamento Desportivo. São Paulo: Edgard Blucher: Editora da Universidade de São Paulo, 1979.
- BLAIR, Steven et alli. Prova de Esforço e Prescrição de Exercícios. Rio de Janeiro: Revinter, 1994.
- BROWN, Lesley. The New Shorter Oxford English Dictionary on Historical Principles. 3ª Edition. Vol. II. Oxford: Clarendon, 1993.
- CONCEIÇÃO, José Augusto Nigro. Princípios Básicos de Metodologia Científica. Revista Brasileira de Saúde Escolar, 4 (1/2), 1996, 60p.
- COOPER, Kenneth. Saúde Total. Rio de Janeiro: Entretivos Cultural, 1979.
- DORSEY, Leslie, DEVINE, Janice. Fare the Well. New York: Crown publishers. Inc., 1964.

DOUBLEDAY et alli. The catskills from Wilderness to Woodstock. New York: Garden City.

HORNBY, A. S. Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English. 4ª Edition. New York: Oxford University, 1989.

INTERNACIONAL Dictionary of English. Cambridge: Cambridge University, 1995.

LONGMAN Dictionary Contemporary of English. 3ª Edition. England: Longman Group Ltda., 1995.

MENEGON, Irva. Spa – Equilíbrio e Harmonia. Porto Alegre: Proletra Ltda., 1998.

RUDIO, V. F. Introdução ao Projeto de Pesquisa Científica. 18ª Edição. Petrópolis: Vozes, 1986.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do Trabalho Científico. 14ª Edição. São Paulo: Cortez e Autores Associados, 1986.

THE Oxford English Dictionary. 2ª Edition. Vol. XVI. Oxford: Carendon.

THE Oxford English Reference Dictionary. 2ª Edition. Oxford, New York: Oxford University, 1996.

THE World Book Encyclopedia. Vol. II. 1994.

WEINECK, J. Biologia do Esporte. São Paulo: Manole, 1991.

WYLD, Henry Cecil. The Universal Dictionary of English Language.  
London: Routhedge & Kegan Paul Limited, 1961.

ZENTELEIT, Bob. Relax Vital. Rio de Janeiro: Forum, 1969.

## QUESTIONÁRIO

Este questionário pertence a uma pesquisa que está sendo realizada com os profissionais responsáveis pela formulação e aplicação prática do programa de atividades físicas realizadas em SPA's, com o objetivo de verificar algumas idéias pertinentes a esta área. Sua participação é de suma importância para a realização destes estudos. Não há necessidade de identificar-se pessoalmente, gostaríamos apenas, que fosse mencionado o nome do SPA:

---

1) Qual sua escolaridade?

( ) 1º Grau incompleto

( ) 1º Grau completo

( ) 2º Grau incompleto

( ) 2º Grau completo

( ) 3º Grau incompleto. Qual? \_\_\_\_\_

( ) 3º Grau completo. Qual? \_\_\_\_\_

( ) Pós-Graduação. Qual? \_\_\_\_\_

2) Possui alguma formação específica (cursos, estágios, etc.) para a atuação em SPA's? (Cite-os sucintamente.)

---

---

---

3) O que levou você a vir trabalhar em SPA's?

---

---

---

4) Para você formular um programa de atividades físicas para este estabelecimento, o que foi relevante em sua formação?

---

---

---

5) O que você acha que seria importante para aprimorar sua qualidade de trabalho?

---

---

---

6) Qual o objetivo do programa de atividades físicas realizado neste estabelecimento?

---

---

---

7) Quais são as atividades físicas que constituem esse programa?

---

---

---

8) Cite os principais fatores que influenciam na formulação do programa de atividades físicas neste estabelecimento?

---

---

---

9) Para formular o programa de atividades físicas, qual o seu ponto de partida?

a indicação médica

a característica da turma

dieta programada

ou outros tópicos. Quais? \_\_\_\_\_

10) Existe alguma relação entre quantidade de atividades físicas e quantidade de calorias programadas na dieta do cliente?

---

---

---

11) Como a direção e/ou coordenação participa da formulação do seu programa de atividades físicas?

---

---

---

12)Quais são os profissionais que estão envolvidos com o programa de atividades físicas e qual a função de cada um?

---

---

---

13)Responda utilizando os parênteses:

(     ) número de clientes (em média) que você tem em cada turma

(     ) quantas vezes por semana cada turma realiza atividades físicas

(     ) qual o tempo de duração de cada sessão.

Observação: \_\_\_\_\_

14)Quais são os aspectos que você considera específico da atividade física realizada em SPA's?

---

---

---

15)Caso deseje, dê sua opinião sobre as questões realizadas neste questionário.

---

---

---