

CONHECIMENTO DOS ALUNOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE TREINAMENTO RESISTIDO

NATAN FETER¹; MATHEUS PINTANEL FREITAS²; ANDRESSA FORMALIONI³;
AIRTON JOSÉ ROMBALDI⁴

¹ Escola Superior de Educação Física/UFPEL – natanfeter@hotmail.com

² Escola Superior de Educação Física/UFPEL – matheus_pintanel@hotmail.com

³ Escola Superior de Educação Física/UFPEL – andressaformalioni@hotmail.com

⁴ Escola Superior de Educação Física/UFPEL – rombaldi@brturbo.com.br

1. INTRODUÇÃO

Uma das atividades mais procuradas em academias é o treinamento resistido (TR), também conhecido como musculação tendo em vista os inúmeros benefícios que a prática desta atividade proporciona (Singh et al., 2005; Cornelissen e Smart, 2013). Por isso, o Conselho Regional de Educação Física (CREF, 2004) limitou aos bacharéis em Educação Física a responsabilidade por orientar tal prática, de forma a garantir para o indivíduo a prática segura e correta de qualquer exercício físico realizado fora do ambiente escolar (este sendo responsabilidade do licenciado em Educação Física). Esse fato exigiu cursos de nível superior em Educação Física uma atualização de seus currículos para assegurar que os acadêmicos tenham uma formação voltada para o meio profissional regulamentado pela instituição supracitada. Com isso, o presente estudo objetivou identificar o nível de conhecimento sobre (TR) dos alunos dos anos iniciais e finais dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física de uma universidade federal do sul do Brasil.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo caracteriza-se como observacional transversal descritivo e teve como amostra 170 alunos, de ambos os sexos, regularmente matriculados nos cursos de Licenciatura (diurno/noturno) e Bacharelado (diurno) em Educação Física da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. Os estudantes foram divididos em quatro grupos, de acordo com a etapa em que estavam matriculados: alunos do primeiro e último anos dos cursos de bacharelado (1B e 4B, respectivamente) e licenciatura (diurno/noturno; 1L e 4L, respectivamente).

Para verificar o nível de conhecimento dos alunos sobre treinamento resistido, foi utilizado uma adaptação do questionário validado por Muller et al. (2015), que propunha identificar o nível de conhecimento sobre este exercício físico. O questionário era dividido em dois domínios: anatomia-cinesiologia (1ª a 15ª questões) e princípios-métodos (16ª a 30ª questões) do TR, com cada questão possuindo a mesma pontuação (1 ponto).

Ademais, foram coletadas informações sociodemográficas e sobre prática prévia de treinamento resistido. Todos os participantes concordaram em assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas.

Após as coletas, os dados foram duplamente digitados e exportados para o pacote estatístico Stata 13.1. A normalidade da distribuição dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk e a homogeneidade das variâncias através do teste Bartlett. Os dados numéricos paramétricos foram apresentados como média e desvio padrão e os dados categóricos, como número absoluto e porcentagem.

Para análise bruta de comparação dos escores de conhecimento entre as exposições categóricas empregou-se o teste T não pareado ou a análise de variância de uma entrada (ANOVA oneway), seguido do post hoc de Bonferroni.

Para análise de comparação entre os escores de conhecimento e idade, foi utilizado teste de correlação de Spearman. Para testar a associação linear entre o desfecho e as exposições numéricas, utilizou-se a regressão linear. Todas as variáveis que foram moderadamente associadas na análise bruta ($p < 0,2$) foram utilizadas como variáveis de controle na análise ajustada através do teste de regressão linear múltipla. Ademais, o nível de significância aceito foi de $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra atingiu escore total médio de $14,37 \pm 5,7$ pontos no escore de conhecimento, sendo $6,11 \pm 2,8$ pontos no domínio anatomia-cinesiologia e $8,26 \pm 3,5$ pontos no domínio princípios-métodos. Os alunos do último ano dos cursos de graduação apresentaram escore de conhecimento médio de $18,26 \pm 3,8$ pontos, valor próximo a 61% do escore máximo. Estudos anteriores que objetivavam identificar o nível de conhecimento sobre exercício físico (Domingues et al., 2004) e atividade física (Barros e Silva, 2013) consideraram pontos de corte próximos a 70% de acertos para considerar o escore atingido como satisfatório, visto que muitas instituições de ensino da rede pública e privada adotam esse valor para aprovação imediata nas disciplinas curriculares (Barros e Silva, 2013).

Deste modo, 72,9% dos alunos que estavam no último ano do curso de graduação obtiveram escores de conhecimento classificados como insatisfatório. Salermo et al. (2015) mostraram que apenas 31,3% dos profissionais de Educação Física atuantes em academias na cidade de Pelotas acertaram mais de 70% das questões relacionadas a atividade física e saúde. Deste modo, os resultados encontrados no presente estudo devem ser interpretados com atenção, visto que o nível de conhecimento insuficiente sobre assuntos relacionados à área de atuação profissional não é uma realidade encontrada somente no campo da Educação Física.

Encontrou-se diferença estatisticamente significativa ($p < 0,001$) nos escores totais e por domínios obtidos entre os alunos do primeiro e último ano dos cursos de Educação Física analisados (Figura 1). Essa diferença salienta a importância da instituição de ensino superior em desenvolver nos alunos as habilidades e competências de dominar conhecimentos e conteúdos conceituais, procedimentais e atitudinais específicos da Educação Física, além de intervir profissionalmente de forma consciente na promoção e proteção da saúde, do rendimento esportivo e do lazer (UFPEL, 2013). No entanto, apesar de apresentarem tal diferença, a maioria dos universitários que compuseram a amostra não atingiram 70% do escore máximo possível no instrumento.

Contudo, não foi observada diferença significativa ($p \geq 0,05$) quando comparado os escores de conhecimento, tanto para o escore total como por domínios, entre os alunos do último ano dos cursos de bacharelado e licenciatura (diurno/noturno). Todavia, esperava-se que os estudantes do último ano do curso de bacharelado deveriam apresentar maior conhecimento sobre TR do que os pares dos cursos de licenciatura já que o campo de atuação dos bacharéis não será o ambiente escolar (CNE, 2014).

Após realizar as análises ajustadas para idade, etapa no curso de graduação em Educação Física, formação superior secundária, prática de TR e o tempo de prática dessa modalidade de exercício físico, somente a etapa no curso de

graduação ($\beta=6,72$; $p<0,001$) e o tempo de prática de TR ($\beta=1,11$; $p=0,001$) mantiveram associação significativas estatisticamente com o escore total de conhecimento. A relação entre a prática e conhecimento sobre exercício físico corrobora os achados de Silveira e Silva (2011) e Barros e Silva (2013). Possivelmente, essa associação tenha sido afetada pelo viés de causalidade reversa, onde o maior conhecimento pode ser em razão da prática ou maior conhecimento leva à prática (2013). Contudo, é importante salientar que a associação entre o tempo de prática de TR e o conhecimento sobre essa atividade física encontrada no presente estudo, foi observada em estudantes de cursos superiores em Educação Física.

Figura 1. Escore de conhecimento total (A) e nos domínios anatomia-cinesiologia (B) e princípios-métodos (C)

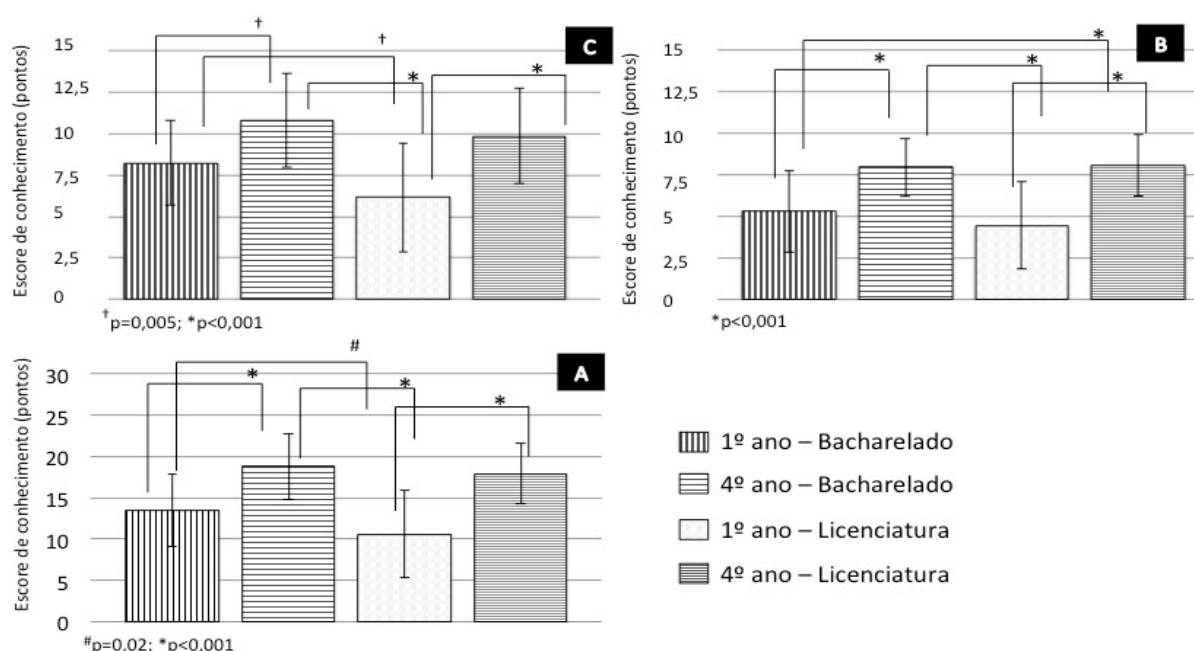


Tabela 3. Associações ajustadas dos escores de conhecimento entre as exposições categóricas (coeficientes beta (IC95%) e valores p correspondentes)

Variáveis	Escore total	p	Escore dos domínios			
			Anatomia-cinesiologia	p	Princípios-métodos	p
	β (IC95%)		β (IC95%)		β (IC95%)	
Idade	-0,05 (-0,16; 0,06)	0,39	-0,04 (-0,09; 0,02)	0,17	-0,01 (-0,08;0,07)	0,81
Ano no curso de Educação Física	6,72 (5,30;8,14)	<0,01	3,41 (2,70;4,30)	<0,01*	3,30 (2,36;4,27)	<0,01*
Formação em outro curso superior	-0,10 (-2,00; 1,79)	0,91	-0,13 (-1,08;0,82)	0,79	0,03 (-1,26;1,31)	0,97
Prática de musculação	-1,24 (-3,93;1,46)	0,37	-0,74 (-2,09;0,60)	0,28	-0,49 (-2,32;1,33)	0,60
Tempo de prática de musculação	1,11 (0,57; 1,65)	<0,01*	0,50 (0,24; 0,77)	<0,01*	0,60 (0,24; 0,97)	<0,01*

IC: Intervalo de confiança; * Associação estatisticamente significativa

4. CONCLUSÕES

O presente estudo indica não haver diferenças significativas no conhecimento sobre TR entre alunos do último ano do curso de licenciatura e bacharelado. Estudos de acompanhamento são necessários para analisar o nível de conhecimento sobre TR de alunos dos cursos de Educação Física ao longo dos anos de formação. Somente dessa forma, pode-se confirmar a associação entre a prática e o nível de conhecimento encontrada no presente estudo.

5. REFERÊNCIAS

Barros FC, Silva MC. Conhecimento sobre atividade física e fatores associados em adolescentes estudantes do ensino médio da zona rural. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 2013;18(5):594-603.

Cornelissen VA, Smart NA. Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *J Am Heart Assoc* 2013;22:2(1).

Domingues MR, Araújo CLP, Gigante DP. Conhecimento E Percepção Sobre Exercício Físico Em Uma População Adulta Urbana Do Sul Do Brasil. *Cad De Saúde Pública* 2004;20(1):204-215.

Hinz EK, Kudesia R, Rolston R, Caputo TA, Worley MJ. Physician knowledge of and adherence to the revised breast cancer screening guidelines by the United States Preventive Services Task Force. *Am J Obstet Gynecol* 2011; 205: 201.

Muller AC. Validação de questionário sobre conhecimento em treinamento resistido. [Trabalho de Conclusão de Curso- Escola Superior de Educação Física]. Pelotas (RS): Universidade Federal de Pelotas; 2015.

Resolução CNE/CP no 7, de 31 de Março de 2004. Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Educação Física, em nível superior de graduação plena. 2004;18-9.

Salerno M, Rombaldi AJ, Reichert FF, Silva MC. Conhecimento sobre atividade física e saúde dos profissionais de academias de Pelotas, RS, BR. *Rev bras med esporte* 2015;21(5):345-9.

Silveira EF, Silva MC. Conhecimentos Sobre Atividade Física Em Estudantes De Uma Cidade Do Sul Do Brasil. *Motriz, Rio Claro* 2011;17(3):456-467.

Singh NA, Stavrinou TM, Scarbek Y, Galambos G, Liber C, Fiatarone Singh MA. A randomized controlled trial of high versus low intensity weight training versus general practitioner care for clinical depression in older adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2005;60(6):768-76.

Universidade Federal de Pelotas. Projeto pedagógico do curso de Bacharelado em educação física. Disponível em:<http://wp.ufpel.edu.br/esef/files/2013/07/Proposta-de-PPC-Bacharelado_Versão2_2016.1_revisado.pdf> [2015 jul].