

Formação para os profissionais de Fitness – exemplo da licenciatura em desporto, condição física e saúde

VERA SIMÕES ^{1, 2}, SUSANA FRANCO ^{1,3}

1 Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém

2 Centro de Investigação em Qualidade de Vida

3 Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde

. 243

INTRODUÇÃO

Os serviços prestados pelos ginásios contribuem para a resolução de um dos problemas de saúde pública da sociedade atual: a inatividade física (Blair, 2009).

Durante os últimos anos o ambiente em ginásios tem vindo a alterar-se bastante, pois para além de se ter assistido a um aumento da procura de atividades de Fitness, também o número de instalações desta natureza e de indivíduos praticantes destas atividades tem vindo a crescer de forma acentuada (EHFA, 2012; IHRSA 2016). Em Portugal estima-se que atualmente são cerca de 1300 as instalações que prestam serviços na área do Fitness, a cerca de 730 000 consumidores, gerando perto de 280 milhões de euros em receitas, (AGAP, 2016). Um indicador desta tendência prende-se também com o aumento contínuo do número de profissionais desta área. Atualmente encontram-se inscritos no Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. (IPDJ, I.P.) cerca de 2600 Diretores Técnicos (DT) e cerca de 18000 Técnicos de Exercício Físico (TEF) (IPDJ, I.P., 2016 a,b). Sendo os serviços prestados nos ginásios cada vez mais especializados, exigem também que os profissionais possuam uma preparação profissional adequada. Para tal, torna-se fundamental que os currículos de formação sejam de elevada qualidade, dando resposta às crescentes solicitações

do mercado de trabalho (Franco & Simões, 2015). Note-se também que a especificidade das funções que desempenha um profissional de Fitness exige também uma preparação específica, que é obtida com o domínio de conhecimentos científicos e técnicos (Antunes, 2003).

Embora, nos dias de hoje, seja reconhecida a importância dos profissionais de Fitness possuírem a devida formação, num estudo realizado por Batrakoulis e Rieger (2014) verificou-se que apenas cerca de 30% destes profissionais, ao nível da Europa, eram detentores de um grau de Ensino Superior, para além da sua certificação vocacional.

Em Portugal tem-se vindo a verificar que a formação superior na área do Desporto tem evoluído para a especialização por setores, indo para além da Educação Física, como, por exemplo, o setor do Fitness e Saúde, do Treino Desportivo, do Desporto de Natureza e, mais recentemente do, “Coach” de Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis.

Nesta lógica, em 1998, surge, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém (ESDRM-IPS), o primeiro curso de Ensino Superior especializado, de raiz, na área do Fitness e Saúde e o bacharelato em Desporto variante de Condição Física (Portaria n.º 495/99 de 12 de Julho), que em 1999, passou a licenciatura bietápica, com duração de 4 anos (Portaria n.º 499/2000 de 24 de Julho). Após algumas adaptações, atualmente este curso continua a ser uma licenciatura especializada na área do Fitness e Saúde, tendo a duração de 3 anos, e designa-se por Desporto, Condição Física e Saúde (Despacho n.º 10328/2013 de 6 de agosto de 2013).

Pretende-se assim, com este trabalho, promover a partilha e reflexão, apresentando a metodologia utilizada para o contínuo desenvolvimento desta licenciatura que visa formar profissionais especializados (DT e TEF) na área do Fitness, cujos principais locais de intervenção são os ginásios.

METODOLOGIA

Para além da obrigatória avaliação realizada pela Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior, vários são os procedimentos realizados para o contínuo desenvolvimento da licenciatura DCFS. Alguns destes serão apresentados seguidamente.

Necessidades da área de intervenção profissional

Com a preocupação de manter a dialética entre competências adquiridas e as exigências do mercado de trabalho, os programas de formação da licenciatura DCFS, são desenvolvidos e adaptados também com base nas necessidades do mercado de trabalho e das entidades empregadoras da área do Fitness. Para tal fim é mantida uma relação de colaboração estreita entre a licenciatura DCFS e o tecido empresarial e o setor público, para promoção da cooperação e práticas de relacionamento. Quem lidera o processo de coordenação desta licenciatura, mantém um contacto frequente com os vários operadores do mercado do Fitness, nomeadamente as entidades empregadoras, inclusive as que acolhem diplomados e estagiários; outras entidades de formação superior e vocacional; o IPDJ, I.P., que intervém na definição, execução e avaliação de políticas relacionadas com este setor, bem como associações desta área a nível nacional, tais como a Associação de Academias e Ginásios de Portugal (AGAP) e, a nível internacional, a Europe Active (EA). A presença em congressos, simpósios, encontros, convenções e afins, é também um forte incremento para o conhecimento atualizado das necessidades desta área bem como para o desenvolvimento de networking.

. 245

Desenvolvimento do currículo com base na metodologia Six-Step-Model

A metodologia Six-Step-Model foi utilizada num projeto europeu designado Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science (AEHESIS) e visou estabelecer um marco na existência de diferentes setores do Desporto, com profissionais especializados nas diferentes profissões e com funções específicas, para as quais existem competências e conhecimentos específicos que devem ser adquiridos em formação especializada (Camy, Vilma, Duffy, Froberg, Gutt, Hardman, Purohano, 2006). Este reconhecido projeto teve como principal objetivo harmonizar as profissões e formação do setor do Desporto, na União Europeia, ao nível do Ensino Superior. Este projeto implementou uma ferramenta designada de Six-Step-Model aplicando a metodologia de Tuning (sintonização) em vários subsectores das Ciências do Desporto (Camy et al., 2006): Educação Física; Gestão do Desporto; Treino Desportivo; Fitness e Saúde. Segundo o modelo Six-Step-Model, foram definidas várias profissões dos referidos subsectores das Ciências do Desporto, a partir das quais foram identificadas as suas ocupações e tarefas inerentes, assim como as respetivas competências e conhecimentos necessários, de modo a que estes profissionais tivessem as devidas qualificações, assim como um modelo de plano de estudos adequado à sua profissão.

Considerando este modelo, a licenciatura DCFS é também organizada com base na análise das tarefas que são necessárias para os profissionais de Fitness exercerem a sua profissão e nas competências e conhecimentos necessários para executar as respetivas tarefas (Paternostro-Bayles, 2010), estabelecendo-se a posteriori quais os conteúdos e metodologias de ensino mais apropriados para atingir esses objetivos e métodos de avaliação ajustados para analisar se estes foram atingidos (Camy et al., 2006; DGCNQ, 2013). Este modelo organizacional vai inclusive ao encontro do Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março que veio estabelecer que os ciclos de estudos de ensino superior devem ter definidos os seus objetivos na perspetiva das competências a adquirir.

Regime de enquadramento legal para os profissionais de Fitness

A Lei n.º 39/2012 de 28 de agosto determina o regime de responsabilidade técnica pela direção e orientação das atividades desportivas desenvolvidas nos ginásios. Esta legislação prevê duas figuras o DT e o TEF. Para acesso ao título profissional de DT é necessário o requisito de licenciatura na área do Desporto ou da Educação Física. Para acesso ao título profissional de TEF, para além da licenciatura na área do Desporto ou da Educação Física, pode ser também requisito a qualificação na área da manutenção da Condição Física (Fitness) no âmbito do Sistema Nacional de Qualificações por via da formação ou através de competências profissionais adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida, reconhecidas, validadas e certificadas. Nesta lei estão descritas as funções de cada um destes profissionais. O DT desempenha as seguintes funções: coordenar e supervisionar a prescrição, avaliação, condução e orientação de todos os programas e atividades da área da manutenção da Condição Física (Fitness), no âmbito do funcionamento das instalações desportivas; coordenar e supervisionar a avaliação da qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade; elaborar um manual de operações das atividades desportivas que decorrem nas instalações desportivas; coordenar a produção das atividades desportivas; superintender tecnicamente e colaborar na luta contra a dopagem no Desporto. O TEF desempenha, as seguintes funções: planear e prescrever aos utentes, sob coordenação e supervisão do DT, as atividades desportivas na área da manutenção da Condição Física (Fitness); orientar e conduzir tecnicamente as atividades desportivas; avaliar a qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade e colaborar na luta contra a dopagem no Desporto.

Atendendo às funções do DT e TEF, estabelecidas pela lei, a licenciatura DCFS,

através da sua estrutura curricular, dota os formandos de competências que lhes permitem exercer as funções de DT e TEF.

Quadro europeu das qualificações (EQF)
particularmente desenvolvido para a área do Fitness
(Fitness Standards da Europe Active)

A Europe Active (EA), antiga European Health and Fitness Association (EHFA), é a principal organização, europeia, sem fins lucrativos, que representa o setor europeu de Fitness. A EA iniciou a revisão do Quadro Europeu de Qualificações (EQF) para a área do Fitness, realizando o desenvolvimento dos conhecimentos e competências que os profissionais deste setor devem possuir, a nível europeu, os designados EA Standards. Nestes Standards é possível identificar quais as áreas de conhecimento e competências para as referidas ocupações dos Profissionais de Fitness. Considerando este quadro europeu, a licenciatura DCFS no desenvolvimento do seu plano curricular considera estes Standards também como referência.

Tendências American College of Sports Medicine
(Worldwide Fitness Trends)

. 247

Desde 2006 que o American College of Sports Medicine (ACSM) tem vindo, anualmente, a lançar quais as tendências mundiais na área do Fitness (Thompson, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016). Embora estas tendências tenham tido algumas variações ao longo dos últimos anos, a tendência Profissionais de Fitness com Formação, Certificação e Experiência tem permanecido no top 5, reforçando a importância que cada vez mais se dá à formação destes profissionais. No entanto, a formação na área do Fitness tem vindo, nas últimas décadas, a passar por transformações, sofrendo constantes adaptações principalmente em função daquilo que são as necessidades da indústria do Fitness. Atenta a estas questões a coordenação da licenciatura DCFS vai ajustando os seus programas de formação, tendo, naturalmente, como referência estas tendências mundiais.

Investigação e qualificação dos docentes

Face à continuada evolução da área do Fitness torna-se fundamental que a investigação científica acompanhe esta evolução, por forma a dar fundamento às metodologias utilizadas nas várias atividades de Fitness. Neste sentido existe a preocupação de integrar, na licenciatura DCFS, professores que por um lado possuam o grau de

doutoramento, e por outro sejam especializados nas várias atividades de Fitness, com vasta experiência na leção das mesmas. Para além de os professores desta licenciatura serem estimulados a integrarem projetos de investigação e desenvolvimento nacionais e internacionais, na área do Fitness, dando os seus contributos para o desenvolvimento desta área, é-lhes também proposto que procurem atualizar os seus conhecimentos, utilizando fontes de informação fidedignas. Estes procedimentos promovem que os programas de formação da licenciatura DCFS possuam um atualizado conhecimento científico e técnico, sendo os seus conteúdos com base em objetivos estabelecidos e utilizando as adequadas metodologias de ensino e métodos de avaliação, de modo a que o conhecimento transmitido ao aluno seja fundamentado, permitindo a este, aquando da sua intervenção profissional, saber justificar as suas atitudes profissionais através de fundamentado conhecimento científico e técnico.

Recolha de opinião

Na perspetiva de melhoria contínua de desenvolvimento da licenciatura DCFS, periodicamente, para além de análise de documentação, discussões em grupo, são realizadas entrevistas a docentes, funcionários não docentes, estudantes, diplomados da licenciatura DCFS e a diretores técnicos de ginásios de Portugal, com o intuito de obter a opinião destes acerca de vários aspetos, relativos à organização curricular e funcionamento da licenciatura DCFS. A par desta recolha de opinião, também é aplicado aos estudantes desta licenciatura, um Questionário de Satisfação Académica (Soares & Almeida, 2011) para se perceber os níveis de satisfação dos alunos relativamente à licenciatura que frequentam e à escola onde esta é lecionada.

A triangulação de toda esta informação permite também aditar contributos para o desenvolvimento de uma análise SWOT.

Análise SWOT

Com o intuito de verificar a posição estratégica da licenciatura DCFS face ao ambiente que a rodeia, é realizada periodicamente uma análise SWOT com o objetivo de identificar as forças, oportunidades, fraquezas e ameaças desta licenciatura. Esta análise permite realizar um diagnóstico e consequentemente delinear estratégias para potenciar as forças e oportunidades bem como reduzir as possíveis fraquezas e ameaças.

A título de exemplo, a seguir, podem ser observados alguns indicadores da última análise SWOT realizada à licenciatura DCFS.

Forças: formação especializada na área do Fitness; elevado número de horas de

trabalho relacionadas com a área do Fitness; forte acompanhamento aos estudantes por parte dos professores; realização de estágio em ginásios; versatilidade dos diplomados ao nível da intervenção profissional; boas perspetivas de carreira; os estudantes gostam do que estudam e da área de intervenção profissional; participação dos professores em projetos nacionais e internacionais, na área do Fitness; professores detentores do grau de doutor e especialistas na área do Fitness; boas relações interpessoais entre os estudantes e restantes elementos da comunidade académica; boas infraestruturas e equipamentos para leção das aulas; elevada empregabilidade dos diplomados.

Fraquezas: ao nível dos professores verificou-se, ainda, uma moderada investigação aplicada na área do Fitness, moderada interdisciplinaridade; moderada mobilidade internacional; ao nível dos alunos verificou-se baixa capacidade de inovação e empreendedorismo, reduzida exploração de softwares e novas tecnologias de suporte à intervenção dos profissionais de Fitness, fraca autonomia dos estudantes, considerando o processo de Bolonha e moderada mobilidade internacional.

Oportunidades: indústria do Fitness em crescente expansão; aumento de segmentos de mercado; população mais conhecedora dos benefícios da prática de exercício; internacionalização; financiamento de projetos a nível europeu, nacional e regional.

Ameaças: constante evolução da indústria do Fitness, que pode aumentar o risco da licenciatura DCFS ficar desajustada em relação às necessidades do mercado; aumento do número de profissionais de Fitness e consequente saturação do mercado.

Expostas algumas das metodologias utilizadas para o contínuo desenvolvimento da licenciatura DCFS, importa agora apresentar, de forma sucinta, o seu atual plano de estudos. Esta licenciatura inscrita na área das ciências do desporto é constituída pelas seguintes Unidades Curriculares (UC's):

UC's de tipologia técnico pedagógicas (91 ECTS) designadamente Fitness I, II, III, IV, V e VI (com uma forte componente prática, onde são lecionados conteúdos sobre as diversas aulas de grupo, de Fitness, sala de exercício, treino personalizado, direção técnica de ginásios); Sistemática do Desporto I, II e III (onde são lecionados conteúdos relacionados com os desportos individuais e coletivos, atividade física para crianças e treino outdoor); Avaliação e Prescrição do Exercício I, II, e III (onde são lecionados conteúdos relacionados com métodos e técnicas destinadas a avaliar a condição física e prescrever exercício para a população aparentemente saudável, bem como para populações especiais com e sem problemas); Saúde Pública e Atividade Física; Pedagogia do Fitness; Estágio (os alunos realizam um estágio anual, num ginásio, com intervenção prática) e UC's de opção (ao longo dos três anos os alunos vão escolhendo um conjunto de UC's, também estas orientadas para a área do Fitness, que lhes permite complementar toda a sua formação).

UC's de tipologia ciências biológicas (44 ECTS) designadamente Anatomofisiologia I e II; Desenvolvimento Motor; Nutrição no Desporto e Exercício; Fisiologia do Esforço; Introdução à Biomecânica do Desporto; Biomecânica das Atividades Desportivas; Traumatologia e Socorrismo e UC's de opção.

UC's de tipologia ciências sociais e humanas (45 ECTS) nomeadamente Antropologia e História do Desporto; Estatística; Organização do Desporto; Metodologia da Investigação em Desporto; Controlo e Aprendizagem Motora; Gestão do Desporto I e II; Psicologia do Desporto e Exercício; Sociologia do Desporto; Ética e Deontologia Profissional e UC's de opção.

Pretende-se com esta organização curricular oferecer uma formação sólida, de cariz interdisciplinar, baseada numa componente científica e técnica, fortemente especializada na área do Fitness e no incremento de atividades que permitam o desenvolvimento das competências necessárias, essencialmente, para o exercício das funções de DT e TEF.

CONCLUSÕES

250 .

As crescentes solicitações da área socioprofissional do Fitness requerem uma formação para estes profissionais que seja aprofundada e altamente especializada, com o intuito de dar resposta às necessidades específicas do mercado. Como tal, é essencial que cada vez mais as entidades de formação e o próprio sistema regulador desta profissão continuem a desenvolver estratégias que promovam uma formação e certificação com níveis de qualidade de excelência. Este, com certeza, será o caminho que permitirá integrar no mercado do Fitness profissionais mais habilitados para o exercício das suas funções, que possuam conhecimentos e competências adequadas e ajustadas às necessidades dos indivíduos, que pagam pelos serviços destes profissionais, confiando nestes a ajuda para melhorar a sua qualidade de vida (Franco & Simões, 2015). Neste sentido a licenciatura DCFS, no seu contínuo desenvolvimento, ajustando-se às necessidades deste setor, pretende dar um forte contributo ao nível da formação, promovendo a qualidade de intervenção dos seus profissionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGAP (2015). Barómetro Mercado do Fitness. Retrieved from http://www.agap.pt/images/userfiles/files/REPORT%202015_SE.pdf
- Antunes, A. C. (2003). Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. EFDeportes, 9(60). Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm>
- Batrakoulis, A., & Rieger, T. (2014). European barometer on the top future trends in education, training and certification of the exercise professionals. μ (24). Retrieved from http://www.pepfa.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=173:alexios-batrakoulis-and-thomas-rieger&catid=57:-2014&Itemid=54
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med., 43, 1-2.
- Camy, J., Vilma, C., Duffy, P., Froberg, K., Gütt, M., Hardman, K., Puronaho, K. (2006). Thematic Network Project Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science. Report of the Third Year. In K. Petry, K. Froberg & A. Madella (Eds.). Cologne: Institute of European Sport Development & Leisure Studies and German Sport University Cologne.
- Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março. Diário da República N.º 60 – I Série A. Conselho de Ministros.
- Despacho n.º 10328/2013 de 6 de Agosto. Diário da República N.º 150 - 2.ª Série. Instituto Politécnico de Santarém.
- DGCNQ. (2013). Conceção de Referenciais de Formação: Componente Tecnológica. Pressupostos Metodológicos. Lisboa: Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P.
- EHFA. (2012). European Health & Fitness Association Annual Report 2012. Brussels: European Health & Fitness Association.
- Franco, S. & Simões, V. (2015). Lazer e qualidade de vida: Formação de Profissionais de Fitness. In A. Albuquerque, R. Resende & R. Gomes (Eds.). A Formação e os Saberes em Educação Física e Desporto. Lisboa: Visão e Contextos.
- IHRSA. (2016). The IHRSA global report: The state of the health club industry. Boston: International Health, Racquet & Sportsclub Association.
- IPDJ, I.P. (2016a). Formação. Título Profissional de Diretor Técnico. Retrieved from <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=125&idMenu=9>

- IPDJ, I.P. (2016b). Formação. Título Profissional de Técnico de Exercício Físico.
Retrieved from <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=124&idMenu=9>
- Lei n.º 39/2012 de 28 de Agosto. Diário da República N.º 166 - 1.ª Série. Assembleia da República.
- Paternostro-Bayles, M. (2010). The Role of a Job Task Analysis in the Development of Professional Certifications. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(4), 41-42.
- Portaria n.º 495/99 de 12 de Julho. Diário da República N.º 160 - I Série-B. Ministro da Educação.
- Portaria n.º 499/2000 de 24 de Julho. Diário da República N.º 169 - I Série-B. Ministro da Educação.
- Soares, P., & Almeida, S. (2011). Questionário de Satisfação Académica. In C. Machado, M. Gonçalves, L. Almeida & M. R. Simões (Eds.), *Instrumentos e contextos de avaliação psicológica* (pp. 103-124). Coimbra: Almedina.
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14.
- Thompson, W. R. (2007). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2008. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 11(6), 7-13.
- Thompson, W. R. (2008). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2009. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 12(6), 7-14.
- Thompson, W. R. (2009). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2010. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(6), 9-16.
- Thompson, W. R. (2010). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2011. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(6), 8-17.
- Thompson, W. R. (2011). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2012. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 15(6), 9-18.
- Thompson, W. R. (2012). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2013. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 16(6), 8-17.
- Thompson, W. R. (2013). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(6), 10-20.
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2015. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 8-17.
- Thompson, W. R. (2015). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2016. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 19(6), 8-17.
- Thompson, W. R. (2016). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2017. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 20(6), 8-17.