

# O conhecimento dos instrutores de musculação sobre a prescrição de exercícios com pesos livres ou máquina

Alessandro Vinicius do Carmo  
Acauan Jacob  
Andre Geraldo Brauer Junior

## Resumo

Os vários tipos de treinamento realizados na musculação são prescritos utilizando-se de bases literárias, aprendidas em sua formação acadêmica, desta forma seu conhecimento acadêmico é vital na prescrição e na escolha de seus exercícios. O presente estudo apresenta uma pesquisa do tipo exploratória que busca o conhecimento dos instrutores de musculação das academias de Curitiba-PR, sobre a prescrição de exercícios com pesos livres ou máquinas. O instrumento utilizado será um questionário com perguntas abertas e fechadas, a amostra será composta por 100 profissionais formados na área de educação física, sem tempo mínimo ou máximo de formação, de ambos os gêneros, que atuem na sala de musculação, as academias deverão ter de 1 a 99 funcionários para serem incluídas no estudo, se caracterizando como micro, pequenas, médias empresas de acordo com o SEBRAE 2009. A abordagem será realizada pessoalmente no local de trabalho dos profissionais, sendo de livre escolha sua participação ou não na coleta dos dados. Os dados obtidos não serão associados as academias e ao nome de seus profissionais responsáveis.