FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA - FADESA

DLADIELLY SUELEN BARBOSA SOARES

A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ÁREA DA MUSCULAÇÃO: UMA VISÃO DE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE PARAUAPEBAS

PARAUAPEBAS – PA

2022

Soares, Dladielly Suelen Barbosa.

S676i A importância do profissional de Educação Física na área da musculação: uma visão de frequentadores de academias de Parauapebas. / Dladielly Suelen Barbosa Soares. – Parauapebas, 2022.
27p.

Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA, 2022.

Orientadora: Profª. Esp. Juliana Maria Silva de Oliveira.

1. Educação Física. 2. Musculação. 3. Profissional. I. Título.

Francini Rodrigues da Silva
Bibliotecária
CRB 5/1081

A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ÁREA DA MUSCULAÇÃO: UMA VISÃO DE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE PARAUAPEBAS

Trabalho de Conclusão Curso (TCC) apresentado à Faculdade Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa Curso de Bacharelado em Educação Física, para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

APROVADA: 19 de Janeiro de 2022.

Profª. Me. Fernanda Lopes de Freitas Rodrigues

Profª Esp. Rafaela Silvério Marques

Profª. Esp. Juliana Maria Silva de Oliveira
(Orientadora – FADESA)

Dedico este trabalho a Deus e ao meu marido Valmir, minha mãe, meu pai, toda minha família, os maiores orientadores da minha vida, eles sempre tiveram presente em meio tantas dificuldades nesta minha jornada.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela oportunidade e sabedoria de vencer mais uma etapa da minha vida, que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo da minha caminhada, e não somente nestes anos como universitária, mais em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer.

Agradeço aos meus familiares pelo apoio e incentivo da minha formação do meu caráter e personalidade.

Agradeço aos amigos que fiz durante minha formação acadêmica.

Agradeço aos professores que me guiaram durante meus anos de estudos, especialmente à minha orientadora por toda atenção dada a mim.

Agradeço a Faculdade pelo Desenvolvimento Sustentável da Amazônia por me receber e me formar uma profissional de educação física.

"Aprendi que não posso ter o amor de ninguém. Posso, apenas, dar boas razões para que gostem de mim e ter a paciência para que a vida faça o resto." (William Shakespeare)

RESUMO

Atualmente as pessoas estão buscando melhor qualidade de vida, o que inclui nessa busca é a saúde em primeiro lugar. Diante disso, a temática abordada é sobre a importância do profissional de educação física na área da musculação: com uma visão de frequentadores de academia da cidade de Parauapebas - Pa. Com objetivo de apresentar o valor e os conceitos indispensáveis do exercício físico, e como é importante ter um acompanhamento sob orientações necessárias de um profissional qualificado na área no desenvolvimento desde de exercícios mesmo sendo para iniciantes ou mais complexos e pesados para quem busca não só saúde mas sim por estética também. Foi diante dessa temática que se determinou a pesquisa de campo com a intenção de responder os objetivos apresentados em relação ao profissional de educação física. O estudo de caso utilizou como instrumento de coleta, questionário de perguntas fechadas . A pesquisa apurou informações dos alunos durante aulas de musculação, onde foi observado que grande maioria dos alunos presentes na academia estava sem o acompanhamento do profissional de educação física. Tendo como resultados positivos obtidos no que tange à importância ter um acompanhamento de um profissional qualificado da área de Educação Física, presente dando o suporte e as orientações necessárias cumprindo com sua responsabilidade, credibilidade para seu desenvolvimento dos usuários da academia nas aulas mesmo sendo ela de exercícios básicos ou de musculação.

Palavras-chave: Musculação. Educação Física. Profissional.

RESUMO

Atualmente as pessoas estão buscando melhor qualidade de vida, o que inclui nessa busca é a saúde em primeiro lugar. Diante disso, a temática abordada é sobre a importância do profissional de educação física na área da musculação: com uma visão de frequentadores de academia da cidade de Parauapebas - Pa. Com objetivo de apresentar o valor e os conceitos indispensáveis do exercício físico, e como é importante ter um acompanhamento sob orientações necessárias de um profissional qualificado na área no desenvolvimento desde de exercícios mesmo sendo para iniciantes ou mais complexos e pesados para quem busca não só saúde mas sim por estética também. Foi diante dessa temática que se determinou a pesquisa de campo com a intenção de responder os objetivos apresentados em relação ao profissional de educação física. O estudo de caso utilizou como instrumento de coleta, questionário de perguntas fechadas . A pesquisa apurou informações dos alunos durante aulas de musculação, onde foi observado que grande maioria dos alunos presentes na academia estava sem o acompanhamento do profissional de educação física. Tendo como resultados positivos obtidos no que tange à importância ter um acompanhamento de um profissional qualificado da área de Educação Física, presente dando o suporte e as orientações necessárias cumprindo com sua responsabilidade, credibilidade para seu desenvolvimento dos usuários da academia nas aulas mesmo sendo ela de exercícios básicos ou de musculação.

Palavras-chave: Musculação. Educação Física. Profissional.

ABSTRAT

Currently, people are looking for a better quality of life, which includes health in the first place. Therefore, the theme addressed is about the importance of the physical education professional in the area of bodybuilding: with a view of gym goers in the city of Parauapebas - Pa. In order to present the value and essential concepts of physical activity, and how it is It is important to have a follow-up under the necessary guidelines of a qualified professional in the area in the development of exercises, even for beginners or more complex and heavy ones, for those seeking not only health but also for aesthetics as well. It was on this theme that determined the field research with the intention of answering the objectives presented in relation to the physical education professional. The case study used a closed-question questionnaire as a collection instrument. The survey found information from students during bodybuilding classes, where it was observed that the vast majority of students present at the gym were not monitored by a physical education professional. Having as positive results obtained regarding the importance of having a follow-up by a qualified professional in the field of Physical Education, present giving the necessary support and guidelines, fulfilling their responsibility, credibility for their development of the academy users in the classes even though she is from basic exercises or weight training.

Keywords: Bodybuilding. PE. Professional

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, com a busca constante de uma qualidade de vida melhor, as pessoas estão em busca de benefícios da prática de exercícios não só para a saúde mas também pela estética. Tem chamado a atenção em notícias e sobre a valorização e a busca pelo acompanhamento desse profissional nas academias.

Pereira (1996) acredita que atividade física é indispensável na saúde e no bem-estar. O Personal Trainer como são chamados os profissionais da Educação Física executam seu papel com muita disciplina e persistência para que os alunos alcacem qualidade de vida. Para que um indivíduo tenha uma boa qualidade de vida e bem-estar por meio do desporto, o aluno deve recorrer a treinos regulares de exercícios físicos e esportes. O exercício físico regular proporciona longevidade, vitalidade, ajudando até mesmo na prevenção de doenças crônicas e metabólicas, sendo elas: doenças respiratórias, cardiovasculares, obesidade, hipertensão e diabetes tipo 2.

Geralmente as pessoas buscam academias de ginástica com as finalidades sociais, afetivos, estéticas e por modismos. Levando em consideração uma boa parte de pessoas que procuram a prática de atividades físicas com pensamento de melhorar sua condição de bem estar, não podemos deixar de mencionar o papel de profilaxia, mais conhecido como treinamento resistido, na musculação realizada no combate de doenças.

Para esta profissão mencionada no presente estudo podemos afirmar que dependendo do tipo de intervenção do profissional de educação física, deve-se preparar para gerar resultados de maneira segura, saudável e corretamente para os seus alunos.

Nas academias, o profissional de Educação Física é responsável por estabelecer, determinar e acompanhar os frequentadores que se encaixam no campo de práticas de exercícios físicos, ou em uma determinada área no caso do presente estudo na área da musculação. O presente trabalho tem como objetivo geral apresentar o valor e os conceitos indispensáveis do exercício físico. Possui objetivos específicos de verificar como é importante ter acompanhamento ou orientação de um profissional de educação física, ademais verificar a importância do profissional de educação física no desenvolvimento de exercício para alunos iniciantes ou alunos que já realizam execuções mais complexas, por fim, verificar a importância do acompanhamento tanto para qurm busca a saúde, como para quem busca a estética.

Diante dessa temática surgiu então a pergunta: Quais as contribuições de um profissional de Educação Física têm para com seus alunos/ clientes? Qual a necessidade de ter um acompanhamento de um profissional de Educação Física?

2. NECESSIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE

Conforme os autores Tahara, Schwartz e Silva (2003), que naquela época a vida não era muito saudável, acaba proporcionando estresses, sempre associados à não prática de exercícios e que vinha acompanhado de uma má alimentação. Sendo assim, a qualidade de vida da população fica bastante abalada, tanto em nível físico quanto psicológico.

Nos dias de hoje, com a pandemia do covid - 19 os números de pessoas sedentárias, tem crescido muito, as pessoas entram no comodismo e acaba deixando de lado a saúde dando menos importância de ter uma vida mais saudável. Sabemos que mesmo estando em casa há como fazer exercícios práticos na forma de prevenção de doenças.

Aos poucos as pessoas estão despertando em relação a realizar exercícios físicos e ver que é muito importante para a saúde principalmente na prevenção das doenças respiratórias, com a ondas de várias variantes do covid-19, uma das vantagens é manter-se saudável e praticar exercícios físicos diariamente.

Ferreira (1985) relata que:

> "A inevitável justificação filosófica, tendo em vista o desenvolvimento de um pensamento político-social em relação a atividades esportivas, sobre os fatos lúdico e suas probabilidade de crescimento na comunidade, entender que atividades esportivas, a recreação,é um elemento de evolução política-social e é um fator essencial de grande importância para organização projetos novos políticos-sociais para uma sociedade". (FERREIRA, 1985, p.24)

Diante dessa situação as academias são uma opção para aquelas pessoas que procuram melhorias e bem estar em exercícios físicos em geral, sendo elas por estética ou para saúde e o bem-estar (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Conforme Antunes (2003) cresce a preocupação com a aparência, além do mais tendo constatação do valor das atividades físicas para a qualidade de vida e saúde. Esse cenário se propagou nas academias de ginástica e musculação trazendo as pessoas a ter necessidade desses lugares, tornando assim um local buscado para se ter objetivos conquistados, pois muitos deles se dão por estética corporal.

Os autores Tahara, Schwartz e Silva (2003), ressalta que as pessoas buscam as academias com vários objetivos, dentre esses objetivos que está em primeiro lugar está a estética corporal à concepção correta de problemas físicos. Ainda com o mesmo pensamento os autores evidenciam que dentre os principais motivos que o indivíduo possa realizar uma bateria de exercícios físicos conforme as regras, para obter os privilégios para a saúde, qualidade de vida e o bem estar, melhorando a aparência e perda de peso, e diminuindo o

estresse.

Antunes (2003) ressalta que a área está aberta à evolução da Educação física não escolar. Entretanto, conhecer cientificamente sobre essa função é fundamental para profissão, pois nessa profissão há muitas preocupações sobre os conhecimentos que serão aplicados e orientados aos alunos/ clientes. A procura por academias é significativa para esses profissionais para área de ginástica e musculação e as academias é umas das empresas que mais contrata esse tipo de profissional.

De acordo com Zanon (2012) afirma que o Professor de Educação Física é responsável pela prescrição e orientação dos exercícios físicos, orientam quais são os exercícios físicos para cada tipo de pessoa tudo é elaborado e orientado por este profissional. Entretanto, estabelece exercícios física sendo uma continuidade de sequência regularizada de locação de diferentes secções corporais, realizadas de maneira traçada, de acordo com um objetivo estipulados a ser alcançado por cada aluno.

Os autores Fox; Bowers; Foss (1991) declara que o conhecimento a respeito dos exercícios é fundamental para preparadores físicos, técnicos, treinadores e, incluindo, professores de aptidão física. Segundo ainda os autores, considerando a medicina esportiva, igualmente, por motivo de disparo no interesse por exercícios físicos e o bem-estar, profissionais recém formados nos dias atuais se deparam com alguns obstáculos a serem superados e aprendido qualificando-se profissionalmente na sua jornada pessoal e profissional.

2.1 Profissional de Educação Física como Orientador de Exercícios

Leite (2000) afirma que um educando que se destaca dos outros por fatores biológicos é o Professor de Educação Física somente ele, que diante desse fator, se sobressai dos demais educadores. Para o autor esse profissional é responsável pela evolução de muitas questões das pessoas sendo um deles o psicológico.

Conforme Monteiro (2006), as orientações e o preceito de exercícios físicos necessita da instrução de um profissional qualificado e especialista na área, posto que o Profissional de Educação Física é o profissional habilitado para realizar atividades mediante intervenções, de avaliação, de prescrição e orientação de exercícios físicos para fins educativo, de treinamento, prevenindo doenças e na melhoria da saúde, etc.

Alves (2007) compreende que o Profissional de Educação Física tem um visão ampla de avaliar a situação alunos/ clientes, preparar um roteiro de atividades físicas abordável de

acordo com o perfil do aluno, paciente ou cliente, que proporcionará a execução de uma atividade contínua e ativa objetivando sempre a evolução da qualidade de vida e o bem estar dos alunos.

Para Pereira (1996) as principais características fundamentais ao professor de Educação Física, de modo especial relacionando-se aqueles que ocupa a função em academias: proativo, atencioso, respeitoso e paciente, inovador, responsável, aplicado, boa comunicação com seus alunos, firmeza, convicção, ético, e dentres outras.

Pereira (1996) ainda afirma que:

> Nos dias de hoje as academias são empresas com fins lucrativos, além, é claro, de terem a responsabilidade de ser um meio educativo, transformando hábitos e comportamentos com qualidade de vida e bem estar. Entretanto, se dá ao professor adaptar a essa atualidade empresarial relacionada à educação. (PEREIRA, 1996, p. 28).

Contata-se que a autora compreende que a função do professor de Educação Física é acompanhar a evolução dos alunos, motivá-los, orientá-los, corrigir sempre que estiverem errados.

Diante disso, Saba (2001), afirma que aulas mal aplicadas podem inviabilizar a assistência e a ligação a atividades físicas, há informações que comprovam que os alunos que tiveram pouca atenção do corpo técnico têm tendência a desistir várias vezes, do que os alunos que têm grande atenção.

Ainda com a mesma linha de pensamento do autor, "procura insaciável por ideal estético, acredita-se que boa parte de casos frustrados, tende ser por grande alternância de clientes [...]" (SABA, 2001, p. 50).

Saba (2001) ressalta ainda que ao mencionar quais os objetivos dos exercícios físicos nas academias, o profissional de Educação Física não pode focar na beleza e na estética, mas evidenciar de fato a importância para qualidade de vida, o bem-estar, o aumento das expectativas de vida. Sendo assim, com determinação possa evitar que alunos se frustrem por não alcançarem seus objetivos de padrão de beleza tão desejado, e olhem pelo lado certo que não precisam de padrão de beleza e sim para obter a saúde em dia. Ainda não podendo deixar de lado que a qualificação é essencial para o profissional nesse arquétipo." (SABA, 2001, p. 53).

Esse profissional deve ter uma visão dos seus alunos tendo respeito e ética para com eles. Sendo assim é necessário que ele elabore a bateria de exercícios de maneiras diferentes de acordo com o perfil de cada um dos alunos. Diante disso, Costa (1999) confirma que:

> "Para atribui-se à diversas diferenças é importante partir de modificações de assuntos e aspectos adquirindo aprendizagens. Considerar o ritmo, a capacidade de cada aluno em seus momentos, não é fácil. Precisamos assumir as aulas estando determinado a lidar com imprevisível. Não podemos limitar as aulas às situações de correção e assemelhar. Com as experiências relacionadas com os alunos permite sair da rotina do círculo vicioso e encarar os fatores negativos". (Costa, 1999, p. 528)

A vista disso, é uma tarefa nada fácil, os profissionais de Educação Física não devem restringir as suas aulas às situações repressivas.

2.2 Por Que A Busca Pela Educação Física?

A geração atual destes profissionais teve uma educação física escolar das fases Esportistas ou Recreacionista, momentos de pouca cientificidade da Educação Física Escolar que acabaram por passar um estereótipo desta profissão, como por exemplo, um curso em que não é necessário muito estudo.

Em uma palestra oferecida pela Body Systems em 2010, foi aberta uma pergunta simples, de resposta aberta e concisa, em que os participantes deveriam responder por qual motivo escolheram a educação física como profissão. Os 62 (sessenta e dois) participantes responderam com as seguintes justificativas (com uma ou mais respostas): 35,48% (22) relacionamento interpessoal, 19,35% (12) afinidade ao esporte (incluindo motivo de serem ex- atletas) mesma quantidade daqueles que responderam que se importam em transmitir a importância da AF, 16,12% (10) apenas responderam que gostavam da área, 8,06% (5) por falta de opção ou como segunda opção da escolha no vestibular e por fim, 12%(10) por outros motivos.

Santos, Silvestrini, e Da Silva (2008), verificaram motivos semelhantes no estudo feito em São Paulo onde comparavam profissionais de educação física das academias e escolas. As justificativas pela escolha da educação física variaram entre as respostas: atletas ou ex-atletas, gosto pelo esporte e pela surpresa pela cientificidade do curso. De maneira geral, são aqueles que possuem alguma identificação com as práticas corporais, com algum esporte específico e/ ou relacionamento interpessoal.

3. JUSTIFICATIVA

A educação física na figura do educador físico é imprescindível no processo de encorajamento às práticas de exercícios físicos durante o cotidiano do indivíduo, pois influenciam positivamente na saúde e qualidade de vida dos praticantes, além de interferir na autopercepção sobre o corpo, desvelando mitos de que somente o corpo magro é saudável. Além do incentivo às atividades físicas, o profissional da educação física orienta e educa no tocante a alimentação, consumo de água, bem como esportes alternartivos aos exercícios praticados no ambiente das academias.

Este trabalho se mostra importante para o desenvolvimento das atividades de acompanhamento desportivo, visto que, fornecerá dados científicos que poderão ser aplicados na rotina dos ambientes de atividades físicas. Se apresentará como instrumento de reconhecimento da atuação profissional.

4. METODOLOGIA

4.1 Tipo de estudo

Demo (1989) apud Martins (2004), descreve a metodologia como "conhecimento crítico" que "questiona" determinada realidade. A realidade que será discutida aqui é a investigação acerca do interesse dos Profissionais de Educação Física pelo próprio aperfeiçoamento técnico inerente à sua profissão. O presente estudo é de cunho quantitativo onde o pesquisador vai analisar uma quantidade de dados de uma amostra, onde as informações serão expressas em termos numéricos e serão tratadas e entendidas por meio do uso de estatística e qualitativo que, segundo Neves (1996) é um tipo de estudo que ganhou espaço na educação nos últimos trinta anos. Ainda, é um estudo de interesse amplo que reúne dados descritivos (contato direto com a situação estudada), sendo para a compreensão de fenômenos sob a visão e perspectiva do público participante para que assim possam ser feitas interpretações daquelas informações recolhidas (NEVES, 1996). O estudo também é de caráter investigativo através de aplicação de questionário (guião de entrevista) composto por 3 perguntas abertas e uma ficha técnica. Este questionário foi aplicado aos alunos matriculados em uma academia localizada na Cidade de Parauapebas - PA.

4.2 Coleta de Dados

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados questionários semiestruturado contendo 3 questões abertas e uma ficha técnica, os quais os entrevistados responderam e em seguida foi realizada a análise dos dados coletados, questionários em apêndice. O local de pesquisa foi a Academia Good Shape, localiza na Rua Sol Poente nº 69, Bairro da Paz na cidade de Parauapebas – PA.

4.3 Análise dos Dados

A análise de dados obtidos tanto na observação como no planejamento será descrita, utilizando-se de tabelas e gráficos para facilitar a demonstração dos resultados.

4.4 Aspectos Éticos

Contudo, um profissional de educação física que lida com movimento, estética e saúde tem a obrigação de estar no seu melhor: sempre muito limpo, com vestimentas adequadas, cabelos e unhas bem cuidadas e em um tamanho que permitam o toque em seu aluno sem o incomodar.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram obtidos a partir dos questionários respondidos por profissioanais de educação física e alunos da Academia Good Shape localizada no município de Parauapebas. A academia funciona de segunda-feira a sexta-feira das 06:00 às 22:00 e aos sábados das 07:00 às 11:00 horas e de 17:00 às 20 horas. A academia tem uma grande rotatividade de alunos, alguns alunos têm acompanhamento do profissioanl de educação física, contudo em grande parte, os alunos ficam sob a supervisão dos instrutores da academia. Contudo, devido ao quantitativo de alunos comparado ao de instrutores, a qualidade da supervisão e do treino são comprometidos.

O presente trabalho buscou por fontes bibliográficas e pesquisa de campo sobre o valor importante na contribuição e na orientação de um profissional de Educação Física na área da musculação. Constata-se que para o desenvolvimento e realização de qualquer tipo de estudo é um grande desafio que precisamos vencer, levando em consideração o tempo corrido dos alunos durante a realização do questionário. Apesar de que o presente estudo não trata de exposições de críticas aos profissionais de Educação Física, tendo como objetivo apenas constatar seus critérios e procedimentos e conhecer mais a fundo sobre a profissão, e valorização que está cada vez mais em academias.

Foi realizado uma análise e com os resultados, certificou que uma boa parte dos entrevistados tem seus objetivos ao estabelecer treinos de musculação, aparecendo distintas expressões entre as justificativas, dentre eles: força, hipertrofia, prevenção, sedentarismo, condicionamento, diminuição da dor muscular, emagrecimento, dentre alguns outros.

Durante as primeiras conversas, deixaram em evidência que o profissional de Educação Física é importante, mas alguns informaram que poderiam realizar seus exercícios e alcançar seus objetivos sem a orientação e o acompanhamento de um profissional qualificado.

Na academia em pesquisa, só há acompanhamento profissional quando o aluno é iniciante. Após alguns dias tendo o acompanhamento do profissional, ele passa a realizar seus exercícios por "conta própria", até mesmo quando um profissional tenta orientá-lo. Vários deles procuram se espelhar em outros alunos que já conquistaram seu corpo desejado. E aí que está o erro desses alunos que não tem um acompanhamento profissional adequado, pois se trata de saúde qualquer uso de aparelho ou exercício de forma errada ou em excesso pode resultar em lesões, até mesmo irreversíveis.

Mas para aqueles que procuram ter uma boa orientação não perdem nada, pois alcançam seus objetivos de maneira saudável e segura. Sobre tudo isso, notamos que o

profissional de Educação Física que atua nessa área ainda não é considerado importante.

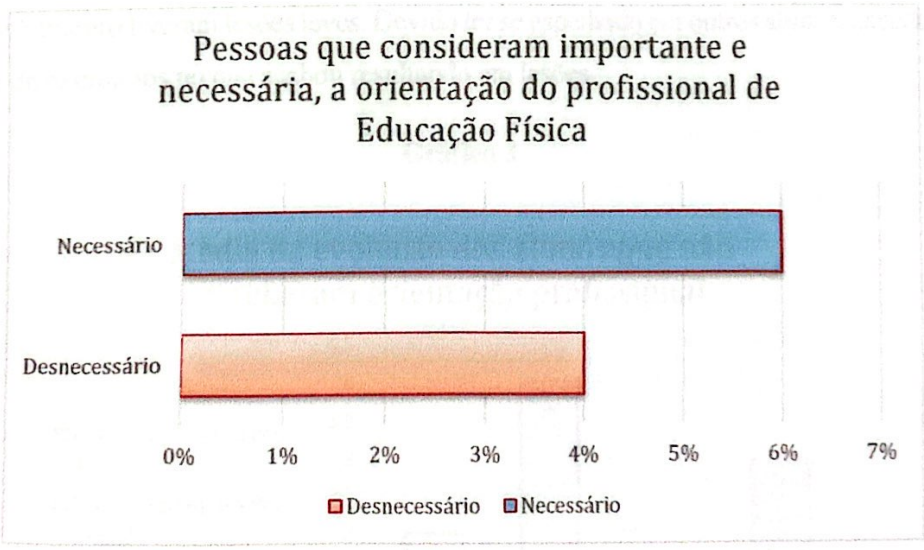
Porque é um profissional qualificado estudou para servir, orientar ensinar, alguns deles relatam que têm dificuldades para trabalhar em academias, e que buscam constantemente por inovação e tecnologia. Com a chegada do covid-19 dificultou ainda mais para esses profissionais com as academias em um abre e fecha, tiveram que inovar e implantar outras saídas para dar a atenção e orientação para aqueles que buscam seus conhecimentos.

As respostas consolidadas foram de acordo com o ponto de vista: apresentam a compreensão da prática do dia a dia, que tem um valor muito importante nas intervenções.

Para concluir, foi muito bom e fundamental ensinar, debater, trocar algumas ideias, foi essencial dialogar nessa troca de informações, conhecimentos foi gerando gradualmente, tendo uma experiência única.

Da mesma forma, é fundamental para a comunidade acadêmica dialogar referente aos temas aqui destacados, para que seja reconhecido o valor que tem um profissional da Educação Física seja qual for a área de atuação. É por meio do conhecimento que se agrega informações a qualquer área.

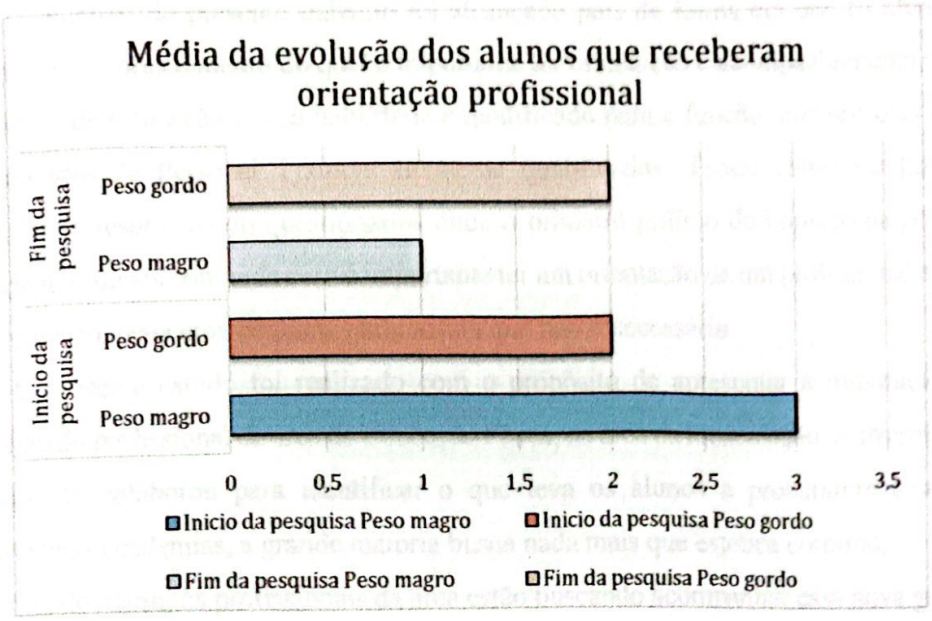
Gráfico 1



Fonte: Elaborada pela autora

O gráfico 2 apresenta os alunos que têm uma orientação do profissional de Educação Física o auxiliando em seus exercícios. Os resultados foram obtidos de maneira segura e moderada e não há registro de alunos que tiveram lesões.

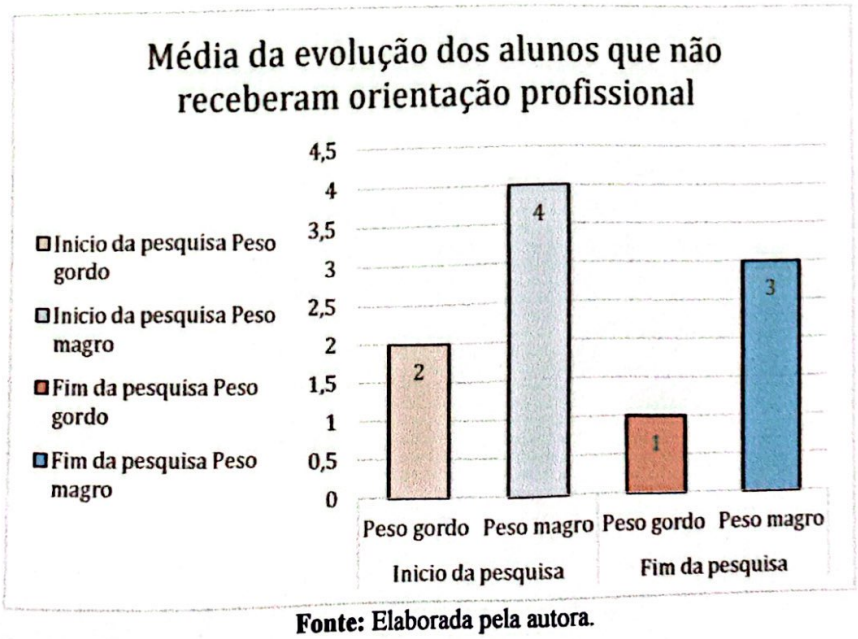
Gráfico 2



Fonte: Elaborada pela autora

No gráfico 3 estão os alunos que optaram por não ter a orientação do Profissional os auxiliando na realização dos exercícios, apenas dois dos alunos que não tiveram acompanhamento tiveram lesões leves. Devido ter se espelhado em outros alunos, excederam o limite de exercícios no que acabou resultando em lesões.

Gráfico 3



Fonte: Elaborada pela autora.

6 CONCLUSÃO

O objetivo do presente trabalho foi alcançado pois de forma em que os alunos da academias têm conhecimento do qual é importante ter orientação e acompanhamento de um profissional de Educação Física habilitado e qualificado para a função, que nos dias atuais são chamados de Personal Trainers altamente qualificados. Tendo como resultado da comprovação resultados do questionários onde o primeiro gráfico do começo da pesquisa boa parte dos alunos concorda com é importante ter um orientação de um profissional na área da musculação, mais uma pequena parte achou que não é necessário.

O presente estudo foi realizado com o propósito de apresentar a importância da orientação do profissional da área de Educação Física, na área da musculação. A investigação desenvolvida colaborou para identificar o que leva os alunos a procurarem essa área específica nas academias, a grande maioria busca nada mais que estética corporal,

Sendo assim, os profissionais da área estão buscando acompanhar essa nova geração e inovar, mantendo seu profissionalismo de forma geral, incentivando, orientando, motivando seus alunos.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, A. C. **Perfil Profissional De Instrutores De Academias De Ginástica E Musculação**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 9 - N° 60, Maio, 2003.

COSTA, M. R. F. **O lugar da diferença na formação em Educação Física: um estudo de caso institucional no departamento de EF da Universidade Federal do Paraná** - Brasil. 1999. Tese (Doutorado) – Universidade de Barcelona.

FERREIRA, M.G. **Teoria da Educação Física: bases epistemológicas e propostas pedagógicas**. In: FERREIRA NETO A.; GOELINER, S. V & BRACHT, V. (Orgs.). As ciências do esporte no Brasil. Campinas: Autores Associados, 1985.

FOX, Edward L; BOWERS; Richard W; FOSS Merle L. **Bases fisiológicas da educação física e dos desportos**. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.

LEITE, P. F. **Aptidão Física, Esporte e Saúde** . 3. Ed. São Paulo: Robe, 2000.

MARTINS, G. A. & Pinto, R.L. **Manual para elaboração de trabalhos acadêmicos**, São Paulo: Atlas, 2001.

MONTEIRO, L. Z. **Perfil da Atuação do Profissional de Educação Física Junto aos Portadores de Diabetes Mellitus nas Academias de Ginástica de Fortaleza**. Dissertação de mestrado em Educação em Saúde - UNIFOR. Fortaleza, 2006.

NASCIMENTO, D. A. **Formação, Profissão e Empreendedorismo - Três Estudos de Caso com Professores de Educação Física do Ensino Universitário**. Universidade do Minho, 2009

NEVES, J. L. **Pesquisa Qualitativa: Características, Usos e Possibilidades**. 1996. Disponível em: <http://www.ead.fea.usp.br/cadpesq/arquivos/C03-art06.pdf.>. Acesso em: 20 jun. 2020.

SABA, Fábio. **Aderência à prática de exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001. 120 p.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. Revista Brasileira Ciência e Movimento, Brasília, v. 11 n. 4 p. 7-12 out./dez. 2003. Disponível em: </http://cev.org.br/biblioteca/aderencia-manutencao-praticaexercicios- academias/.>
Acesso em 19 de junho de 2020

ZANON, D. **Personal trainer ou personal training?** Disponível em: <http://www.diegozanon.com.br/?p=245>. Acesso em 19 de jun de 2020.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Perguntas Fechadas

1º) Você considera importante a orientação do profissional de Educação Física na área da musculação? Por que ?

2º) Você acha que conseguiu ter uma evolução nos treinos, depois que recebeu orientação do profissional de Educação Física ? Por que ?

3º) Você acha que conseguiu obter resultados sem a orientação do profissional de Educação Física? Por que ?

APÊNDICE B– Ficha aplicada aos alunos da Academia

Ficha técnica - Perfil

1.Sexo

|_| 1. Masculino

|_| 2. Feminino

2.Idade

_____

3.Ocupação

|_| 1. Estudante

|_| 2. Aposentado/Pensionista

|_| 3. Do lar

|_| 4. Func. Público

|_| 5. Func. Privado

|_| 6. Empresário

|_| 7. Desempregado

4.Já freqüentou alguma academia antes?

|_| 1. sim, qual?_____

|_| 2. não

5.Quais são os motivos que o levam a permanecer nesta academia?

|_| 1. Proximidade de casa/ trabalho

|_| 2. Ambiente agradável

|_| 3. Boa qualidade das aulas

|_| 4. Boa qualidade dos equipamentos

|_| 5. Gosta dos professores

|___| 6. Pelas amizades

|___| 7. Melhora da estética

|___| 8. Melhora do condicionamento físico

|___| 9. Melhora da saúde

|___| 10. Outro, qual?_____

6. Quais são os seus objetivos com a prática da musculação?

|_| 1. Condicionamento Físico

|_| 2. Definição muscular

|_| 3. Estética

|_| 4. Hipertrofia muscular

|_| 5. Recomendação médica

|_| 6. Redução de peso

|_| 7. Outro qual?_____

7. Quanto tempo frequenta esta academia?

|_| 1. Entre 1 e 3 meses

|_| 2. Entre 3 e 6 meses

|_| 3. De 6 meses a 1 ano

|_| 4. Mais de 1 ano

8. Quantas vezes por semana você frequenta a academia?

|_| 1. Uma

|_| 2. Duas

|_| 3. Três

|_| 4. Quatro

|_| 5. Cinco

|_| 6. Seis

⌊⌋ 7. Sete

Como você avalia a infraestrutura da academia, nos seguintes itens:

9.Higiene dos banheiros

⌊⌋ 1. Péssima

⌊⌋ 2. Ruim

⌊⌋ 3. Regular

⌊⌋ 4. Boa

⌊⌋ 5. Excelente

10. Higiene da sala de musculação

⌊⌋ 1. Péssima

⌊⌋ 2. Ruim

⌊⌋ 3. Regular

⌊⌋ 4. Boa

⌊⌋ 5. Excelente

11.Higiene dos Equipamentos de Musculação

⌊⌋ 1. Péssima

⌊⌋ 2. Ruim

⌊⌋ 3. Regular

⌊⌋ 4. Boa

⌊⌋ 5. Excelente

12.Climatização (Temperatura, umidade do ar adequados)

⌊⌋ 1. Péssima

⌊⌋ 2. Ruim

⌊⌋ 3. Regular

⌊⌋ 4. Boa

⌊⌋ 5. Excelente

13.Sonorização (qualidade e tipo de música)

⌊⌋ 1. Péssima

⌊⌋ 2. Ruim

⌊⌋ 3. Regular

⌊⌋ 4. Boa

⌊⌋ 5. Excelente

17.Quantidade de Equipamentos de Musculação

⌊⌋ 1. Péssima

⌊⌋ 2. Ruim

⌊⌋ 3. Regular

⌊⌋ 4. Boa

⌊⌋ 5. Excelente

Como você avalia os professores de musculação da academia, nos seguintes itens:

18. Acha importante a orientação e acompanhamento do professor

⌊⌋ 1. sim

⌊⌋ 2. não

⌊⌋ 3. Tanto faz

⌊⌋ 4. Sem necessidade

⌊⌋ 5. Indispensável

16..Receptividade do Professor

⌊⌋ 1. Péssimo

⌊⌋ 2. Ruim

⌊⌋ 3. Regular

|__| 4. Bom

|_| 5. Excelente

17Orientação e supervisão na execução dos exercícios físicos

|_| 1. Péssimo

|_| 2. Ruim

|_| 3. Regular

|__| 4. Bom

|_| 5. Excelente

18.Didática do professor (Estratégia de Ensino Adequada)

|_| 1. Péssimo

|_| 2. Ruim

|_| 3. Regular

|__| 4. Bom

|_| 5. Excelente

19.Quão satisfeito(a) você está com as aulas ministradas pelo professor de musculação?

|_| 1. Muito insatisfeito |__| 2. Insatisfeito

|_| 3. Mais ou menos satisfeito

|_| 4. Satisfeito

|_| 5. Muito