

FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA

JOÃO BATISTA GOMES NETO

A NECESSIDADE DO FEEDBACK NA MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES EM
EXERCÍCIO RESISTIDO

PARUAPEBAS-PA

2022

JOÃO BATISTA GOMES NETO

A NECESSIDADE DO FEEDBACK NA MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES EM
EXERCÍCIO RESISTIDO

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências da disciplina TCC-II do curso de Educação Física para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Professor: Edilberto Serpa dos Santos.

João Batista Gomes Neto

PARAUPEBAS-PA

2022

JOÃO BATISTA GOMES NETO

A NECESSIDADE DO FEEDBACK NA MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES EM
EXERCÍCIO RESISTIDO

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências da disciplina TCC-II do curso de Educação Física para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

APROVADO: 14 de Dezembro de 2022

Nota: 8,0 (Oito)



Prof. Esp. Juliana Maria Silva de Oliveira
(FADESA)



Prof. Esp. Kenedy Martins Miné
(FADESA)



Prof. Esp. Edilberto Serpa
(Orientador FADESA)

A Deus, minha Família e amigos.

AGRADECIMENTOS

É com muito carinho que agradeço a Deus, meus pais, minha família, amigos e todos aqueles que de alguma forma acreditaram na minha trajetória até aqui. Não foi fácil, foram quatro anos de altos e baixos, desmotivação e motivação, dificuldades e muito aprendizado.

Em especial quero gratular minha sincera gratidão a meu pai e minha mãe e minha amiga Samyra por todo apoio desde que nos conhecemos na faculdade. Agradeço também a todos os professores e ao professor orientador Edilberto Serpa, por toda sua experiência e ensinamentos durante o curso. Sou grato a Deus por tudo e que venha novos desafios.

“Se joga de peito que o mundo é um sutiã.”

RESUMO

Os exercícios resistidos são sem dúvida o âmbito mais explorado por pessoas no mundo inteiro, sabendo disto, a relevância do profissional dessa área precisa ser mais estudada para impulsionar mais ainda o mercado da musculação. Participaram do Estudo 50 praticantes de exercícios resistidos com média de 18 a 35 anos de idade. Este trabalho tem como objetivo observar e descrever a importância do feedback dos profissionais de Educação física (EF) com os seus clientes que estão em busca de uma periodização e treinamentos para o desenvolvimento estético e fisiológicos dentro do âmbito da musculação e identificar a metodologia de atendimento a esses clientes na cidade de Parauapebas-PA. Pesquisas foram feitas em sites, artigos, revistas. A abordagem é quanti-qualitativa coletando dados através de questionários, apresentando os dados alcançados e pesquisas ao assunto abordado.

Palavras-chaves: Feedback, Motivação, Musculação e Exercícios

ABSTRACT

Resistance exercises are, without a doubt, the most explored area by people all over the world. Knowing this, the relevance of the professional in this area needs to be further studied to boost the bodybuilding market even more. Fifty people, with an average of 18 to 35 years old, who practice resistance exercises, participated in this study. This study aims to observe and describe the importance of feedback from Physical Education (PE) professionals to clients who are in search of a periodization and training that will help them in their aesthetic and physiological development within the bodybuilding field. It also aims to identify the methodology used to assist these clients in the city of Parauapebas-PA. The research was done in sites, articles and some magazines. The approach is quanti-qualitative, collecting data through questionnaires, presenting the data achieved and research on the subject addressed.

Keywords: Feedback, Motivation, Weight Training and Exercises

LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS

AF - Atividade Física.

DCNT – Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

EF – Educação Física

E.R – Exercício Resistido.

T.R – Treinamento Resistido.

OMS – Organização Mundial da Saúde.

SUMÁRIO

O

1.0	INTRODUÇÃO.....	11
2.0	REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
2.1	O que é o treinamento resistido?.....	13
2.2	A importância do instrutor de exercícios Resistido dentro das academias.....	13
2.3	Aspectos motivacionais na atividade resistida.....	14
2.3.1	Saúde.....	15
2.3.2	Prazer e Bem-estar.....	15
2.3.3	Estética.....	16
3	METODOLOGIA.....	17
3.1	Tipo de Estudo.....	17
3.2	Coleta de dados.....	17
3.3	Instrumentos de coletas de dados.....	17
3.4	Análise dos dados.....	17
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	20
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
6.	REFERENCIAS.....	25
7	APENDICES.....	26

1.0 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas a evolução com o cuidado da saúde vem aumentando, cuidado este direcionado ao que o exercício físico promove. Os exercícios de fortalecimento e contração muscular geralmente utiliza-se pesos, mais popularmente conhecido, musculação. Este tipo de modalidade para promoção da saúde acontece em espaços, geralmente em academias, onde existem equipamentos e profissionais da área de EF para o acompanhamento e periodizações dos praticantes.

O termo academia de ginástica é conceituado como um espaço destinado a realização de diversos tipos de atividade física, onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos de acordo com a necessidade e preferência dos clientes, sob supervisão direta de profissionais de educação física (Lazier, 2012, p. 1 apud NASCIMENTO, 2019).

É importante lembrar que qualquer movimento que o corpo realiza é considerado atividade física, com isso nem sempre a contração muscular faz com que haja trabalho das articulações. Por outro lado, o E.R tem como característica a contração muscular e movimentações articulares com contrações excêntricas e concêntricas e as vezes utiliza-se a isometria. Se tratando de exercícios físicos onde há uma periodização estruturada para atingir algum objetivo, ou seja, existe início, meio e fim

O treinamento resistido (T.R) vem ganhando muitos adeptos, em todo mundo, por apresentarem um baixo índice de lesões, aumento de capacidades físicas importantes como força, potência, resistência muscular e flexibilidade, e por apresentar um método de treinamento totalmente adaptável ao praticante, além de ser a atividade física mais eficaz quando se trata de modelagem corporal (GIANOLLA, 2003 apud JUNIOR, 2016).

Com os avanços tecnológicos os afazeres tornaram-se mais práticos e com isso o sedentarismo vem aumentando no mundo inteiro. Sabemos que o sedentarismo acarreta várias Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Após a pandemia do covid-19 a procura por atividades físicas tem aumentado não só para saúde, mas significativamente pela estética.

Nos dias de hoje a procura por atividades físicas e exercícios físicos tem aumentado em virtude de vários estudos mostrarem resultados significativos, sabendo que, “Vários fatores interferem na qualidade de vida da população, o estado de saúde, lazer, satisfação pessoal, hábitos e estilo de vida são apenas alguns dos itens que influenciam”. (PUCCI; RECH; FERMINO; REIS, 2012 apud

LIMA, 2022). Dentre vários esportes e atividades físicas, a Musculação (Treinamento com pesos) tem sido identificada com a que mais promove saúde em geral e aptidão física para o dia a dia. Justificando mais ainda o crescimento desse seguimento.

Os profissionais de Educação Física bacharelado estão em evolução. Evolução essa que traz conhecimentos científicos e inúmeros fatores que estão em jogo para um melhor desenvolvimento pessoal dos clientes em Ginásios e academias. Neste sentido, a pesquisa realizada procura entender as dificuldades dos praticantes de musculação em ter continuidade nos treinamentos.

Este estudo também apresentará algumas intervenções aos profissionais dentro das academias, afinal o comportamento dos instrutores são essências para os praticantes dentro deste âmbito. Alguns questionamentos são feitos, como: “Os instrutores estão passando feedback motivacionais para esses clientes?”, “Por qual motivo os praticantes estão perdendo a vontade de permanecer nos treinamentos?”. Essas questões serão analisadas e descritas durante o trabalho apresentado.

A preocupação é do resultado entregue aos participantes de exercícios resistido com orientações verbais ou visuais dentro do contexto de aprendizagem, desde receber o cliente no ambiente do trabalho, até a ida dele de volta para casa. O feedback extrínseco tem e deve ser repassado para todos, de forma direta e respeitando os princípios biológicos de cada pessoa. Sobre este processo de Feedback, segundo LIZ et al, (2012, p. 276)

[...] o feedback Intrínseco é a informação obtida pelos órgãos sensoriais, sem depender de uma fonte externa, enquanto o feedback extrínseco é a informação obtida por meio de um outro indivíduo ou algum meio artificial, como escores, vídeos, dentre outros.

Dentre os aspectos motivacionais intrínsecos e extrínsecos que levaram a tal crescimento, destacam-se a estética, o prazer, a saúde, o controle do estresse, a sensação de bem estar, a disposição para a realização de tarefas diárias, a sociabilidade, a manutenção da forma física, a melhora do condicionamento físico e a qualidade de vida (Lazier, 2012, p. 1 apud NASCIMENTO, 2019).

Com isso, o trabalho apresentado tem como objetivo de identificar a real necessidade do cliente aos treinamentos e se as metodologias ao atendimento ao público têm influencia diretamente com os resultados e as metas a esses clientes.

2.0 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 O que é o treinamento resistido?

É de conhecimento amplo em que a atividade física vem aumentando gradativamente, por vários motivos, tanto no aspecto da saúde física quanto a psicológica. Outro motivo que faz bastante diferença é a força da mídia, quando se trata de informação sobre os benefícios fisiológicos quanto estéticos. Ainda sobre a importância de se manter ativo as novas diretrizes da OMS recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes. Organização mundial da saúde (2020, 26 de Novembro).

Sabemos que existem variedades de treinamento e modalidades para manter um corpo continuamente ativo, segundo JUNIOR, (2016, P. 9)

Dentre as inúmeras opções que uma pessoa pode ter para a prática de uma atividade física, a musculação, ou treinamento resistido, oferece vários benefícios à saúde, podendo ser eles de cunho físico ou mental do praticante quando feita de forma correta e supervisionada por um profissional de educação física capacitado, para assim, dar ao praticante uma boa qualidade de vida.

O treinamento resistido (T.R) vem ganhando muitos adeptos, em todo mundo, por apresentarem um baixo índice de lesões, aumento de capacidades físicas importantes como força, potência, resistência muscular e flexibilidade, e por apresentar um método de treinamento totalmente adaptável ao praticante, além de ser a atividade física mais eficaz quando se trata de modelagem corporal (GIANOLLA, 2003, apud JUNIOR, 2016).

2.2 A importância do instrutor de exercícios Resistido dentro das academias.

O feedback dos instrutores para com os clientes em academias e ginásios de exercícios resistido é de extrema importância, já que o profissional qualificado deve repassar além do conhecimento específicos, o retorno de atenção, acompanhamento, preocupação com os clientes e todos os serviços possíveis para motivação dos praticantes. Desde o seu surgimento, as academias têm absorvido

um número cada vez maior de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura diferenciados (MARCELLINO, 2003 apud LIZ, 2010), com isso, os profissionais de Educação física bacharelado devem se atualizar no mercado de trabalho muito mais do que aspectos físicos e Biológicos, entrando em conhecimentos psicológicos e sociais.

Sabendo de todas as dificuldades para a aderências dos clientes a continuidade dos treinamentos, temos várias vertentes onde a aderência ela tem processo lento e se for mal acompanhada o cliente nem chega perto do processo de adaptação com a rotina de atividades física. Por tanto para não haver essa inatividade de exercícios é importante o profissional da área está comprometido em entregar todo o seu empenho para esses clientes, tanto para o ingresso quanto para manutenção de um cronograma de treinamento.

2.3 Aspectos motivacionais na atividade resistida.

Antes de uma análise mais detalhada dos dados coletados propriamente dita, é necessário que se explique o porquê o questionário em questão foi escolhido, já que ele avalia os fatores que são importantes para a motivação do instrutor vs cliente que serão posteriormente discutidos. Quando se fala em motivação, compreende-se que é aquilo que é capaz de mover o indivíduo para algum objetivo. Sabendo que envolve fenômenos biológicos, emocionais e sociais. O feedback dos instrutores, seja ele positivo ou negativo neste âmbito de exercícios resistido, com toda certeza deixam mais otimistas os praticantes. Segundo JUNIOR (2016) A motivação diante dos clientes nas academias, traz além da adesão a qualidade de vida.

Sabendo disto, traçar objetivos individuais antes do ingresso aos exercícios é de suma importância para se sentir motivado e alcançar bons resultados. Segundo, RYAN; DECI, (2000^a).

Quando intrinsecamente motivado, o sujeito dá início a atividade voluntariamente, ou seja, pelo prazer e satisfação que essa atividade pode acarretar, possibilitando conhecê-la, explorá-la e aprofundá-la. Comportamentos intrinsecamente motivados são associados com bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência.

No entanto, profissionais de EF precisam demonstrar muito mais que o simples, traçando estratégias com os clientes, tanto personalizados quanto os praticantes das modalidades em geral para entregar resultados e conseqüentemente

a motivação dos mesmos. Estratégias as quais darão visibilidade e destaque no mercado de trabalho

2.3.1 Saúde

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como sendo o estado de completo bem-estar físico, mental e social. Desta maneira percebemos que saúde envolve vários aspectos e não só a ausência de doença. A falta de exercício físico está diretamente associada a fatores que influenciam uma pessoa doente. Por um lado específico, o sedentarismo vem aumentando em todo o mundo, conseqüentemente as (DCNT) doenças crônicas não transmissíveis estão em alta.

Desta forma, as pessoas precisam enxergar a atividade física com um olhar mais motivador para a saúde, segundo, (CID, LUÍS 2007, p. 49) A atividade física não pode continuar a ser vista como uma simples forma de gastar calorias, por razões puramente estéticas, mas sim, como um meio para a promoção da saúde a todos os níveis. Em razão disto, a motivação para levar a os praticantes a realizarem exercícios físicos não só para estética e sim para a promoção geral da saúde, aderindo cada vez mais o mercado da musculação.

2.3.2 Prazer e Bem-estar

O prazer pode ser definido como aquilo positivo que se sente ao satisfazer uma necessidade ou conseguir um objetivo. Durante a pratica de atividades em que movimentamos o corpo, o mesmo está ativo e com isso acontecem várias alterações e liberação de hormônios. Um dos hormônios bem popular e já conhecido é a Endorfina, a liberação deste hormônio proporciona alivio de dor, controla a ansiedade e alivia o estresse.

No que diz respeito ao bem-estar o mesmo é definido como a sensação de estar bem psicologicamente, emocionalmente e socialmente. Dentro destes aspectos os mais relevantes a serem tratados dentro da EF são os fatores psicológicos e emocionais. Como já citado anteriormente a pratica de atividade física e exercícios físicos contribuem para liberação de hormônios da felicidade.

Em uma pesquisa realizada por (LEGNANI, GUEDES et al) usaram um instrumento para identificar os principais fatores em jovens para a motivação ao praticar exercícios físicos e dentro desse resultado o prazer e bem-estar teve a segunda maior pontuação, sendo assim, foi identificada como um fator primordial para a aderência a exercícios físicos.

Os Instrutores dentro das academias deve estar sempre em atualização para entender os fatores motivacionais no Homem.

Por outro lado, a motivação intrínseca é considerada a forma mais autônoma de motivação e refere-se à tendência inata do ser humano na busca de novidades e desafios, como a capacidade de aprender e explorar a si próprio em relação ao exercício físico, sem preocupação em receber recompensas ou gratificações externas (RYAN; DEC (RYAN; DECI, 2000 apud LEGNANI, 2011, P 766).

2.3.3 Estética

A estética relacionada a prática de Exercício resistido é uma grande motivação, (LEGNANI GUEDES et al), realizaram uma pesquisa com praticantes de AF onde aplicaram um questionário com 44 perguntas com o objetivo de identificar fatores motivacionais para a prática de exercícios. Cada pergunta tinha peso de 0 a 5, e no final a aparência física, ou seja, estética esteve entre as três maiores motivações de jovens para realizar a pratica de AF, ficando atrás apenas da Saúde e bem estar, tópicos estes citados anteriormente. Na esteira desse raciocínio, a estética está diretamente ligada aos maiores fatores de motivação a prática de exercícios físicos.

Sabendo também que no mundo atual, a aparência física se torna cada vez mais expressiva na sociedade e com isso analisando a pesquisa feita por LEGNANI, pode-se ligar os aspectos de estética como fator e estratégias para os instrutores das academias, ginásio e todo meio esportivo para motivação aos praticantes de ER, já que um dos benefícios da modalidade é o modelamento do corpo, emagrecimento e hipertrofia.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de Estudo

O presente estudo classifica-se metodologicamente como pesquisa de campo e revisões bibliográficas uma vez em que dados foram obtidos a partir de trabalhos comumente ao tema investigado por outros pesquisadores.

3.2 Coleta de dados

Questionário quanti-qualitativo aplicado para um público na faixa etária entre 18 a 35 anos de idade, com praticantes de exercícios resistidos em academias com metodologias diferentes de trabalho. Ao todo 50 pessoas participaram diretamente na coleta de dados obtidos.

3.3 Instrumentos de coletas de dados

Para a pesquisa bibliográfica foram extraídas informações em plataformas digitais tais como: Google Acadêmico, artigos, revistas, livros e as demais fontes confiáveis tratando ao assunto pesquisado. Quanto a pesquisa de campo foi realizada através da plataforma Google Forms onde o pesquisador enviou o link para clientes que realizam exercícios resistidos nas academias de Parauapebas – PA com metodologias diferentes.

3.4 Análise dos dados

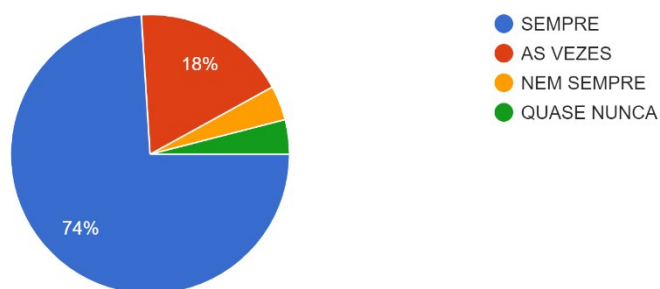
A análise quantitativa dos dados atingidos através de gráficos foram analisados de forma descritiva e inferencial, usando percentuais, valor mínimo e valor máximo. A análise qualitativa das respostas obtidas foram usadas para melhor compreensão do assunto abordado para agregar na pesquisa.

A pesquisa de campo teve como objetivo presenciar e identificar as necessidades dos clientes para com os instrutores. Por tanto, foi elaborado questionário quanti-qualitativo. Foram abordadas 50 pessoas de 18 a 35 anos de

idade para obter esses dados quantitativos, com perguntas simples e diretas para a obtenção dos resultados:

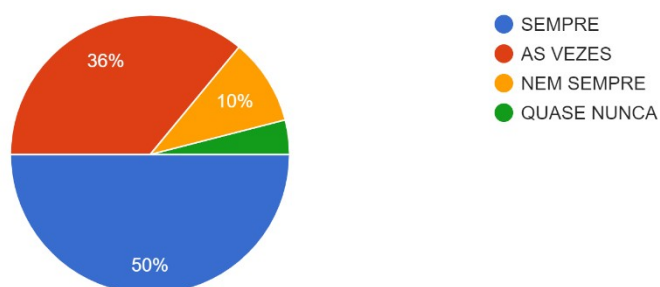
1. O acompanhamento do instrutor durante e após o seu treino te motiva a permanecer nos treinamentos?

50 respostas



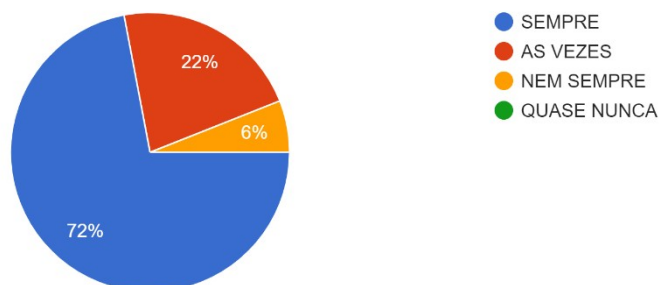
2. Na academia que você frequenta você percebe o auxílio frequente dos instrutores aos clientes?

50 respostas



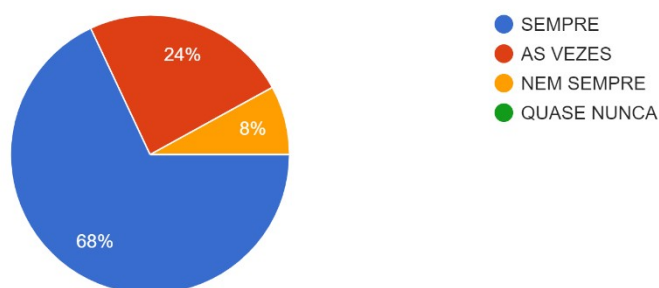
3. O conhecimento do instrutor repassado pra você durante o seu treino te ajuda a desenvolver mais ainda suas atividades?

50 respostas



4. O feedback do instrutor durante e após o seu treino te motiva a permanecer nos treinamentos?

50 respostas



Depois dos dados obtidos do questionário quantitativo, foi elaborado um questionário de perguntas abertas para melhor análise entre cliente x instrutor com as respectivas indagações:

1. Qual a sua principal dificuldade para permanecer nos treinamentos?
2. O que você acha que poderia ser melhorado no atendimento do profissional de Educação Física ao cliente?
3. 3. Você já mudou de alguma academia por não receber um acompanhamento adequado para continuar no processo de treinamento?
4. Você acha que o instrutor deveria ser mais atencioso durante o seu treinamento? Se sim, por quê?

Mediante as perguntas acima abiscoitamos respostas satisfatórias as quais as vezes justificam o serviço não prestado dos instrutores no âmbito de feedback e metodologias não aplicadas no ambiente de trabalho. Analisando e comparando as respostas e ideias dos entrevistados, podemos exemplificar na prática o que a falta deste compromisso dos profissionais de EF com o cliente faz com que o próprio mude de ambiente para qual ele se sinta acolhido, como diz entrevistada (A):

"Atenção, carisma e incentivo. O profissional da educação física deveria sempre estar incentivando a gente tanto no momento do treino quando saímos daqui. Acho que o simples fato do profissional falar "Te espero amanhã." já estaria me motivando a voltar no outro dia".

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa de campo teve como objetivo presenciar e identificar as necessidades dos clientes para com os instrutores. Como sabemos, o acompanhamento personalizado requer um recurso mais socioeconômico, com isso, é possível ter esse acompanhamento mais eficaz com os instrutores e buscando saber a relação ao acompanhamento dos instrutores x clientes durante e após o treino, obtivemos os seguintes dados: De 50 pessoas entrevistadas, 74% responderam positivamente, que a atenção dos profissionais trás motivação aos mesmos a mais aderência a pratica de ER. 18% disseram que as vezes é necessário este acompanhamento e 4% acreditam que "nem sempre" é aceito este método dos profissionais de EF. Pode-se perceber que o acompanhamento dos profissionais de Educação Física é visto de forma considerável e necessária para a evolução dos praticantes.

Analisando as respostas pelos entrevistados em uma outra pergunta, onde ela direciona em saber se os instrutores estão trabalhando de forma uniforme para com os clientes, auxiliando e instruindo, sabendo que é importante para o desenvolvimento do dos mesmos. Os entrevistados deram um percentual de 50% dessa percepção, deixando uma margem de 36% onde as vezes os profissionais auxiliam e 10% nem sempre percebem este trabalho dos instrutores.

Buscando entender melhor a relação entre instrutor e cliente para maior precisão da pesquisa de campo dentro das perguntas uma foi direcionada com o intuito de saber se o conhecimento do instrutor ajuda os mesmos a continuarem e se

motivarem mais ainda nos treinamentos. Dentre os 33 entrevistados 72% (36 pessoas) responderam que sempre, ou seja, foi perceptível que os clientes reconhecem a importância do profissional de educação física e seus conhecimentos aplicados a exercícios resistidos. Apesar dessa maioria concordarem com a ajuda dos profissionais para absorverem estes ensinamentos e se motivarem, existem uma porcentagem de 22% (11 pessoas) que não tiveram uma boa experiência com alguns profissionais dentro das academias.

Como registrado acima o conhecimento dos instrutores repassado para os clientes é sim importante para a aderência e motivação de uma continuidade nos treinamentos resistidos dentro das academias. Por isso é necessário que os profissionais de EF estejam sempre em evolução.

Foi direcionado uma última pergunta com relação a necessidade do feedback durante e após o treino dos clientes. 68% dos entrevistados responderam que o feedback durante e depois é um fator motivacional para a permanência deles nos treinamentos de E.R, ou seja, mostrando assim a importância da relação e conversação entre os profissionais e os praticantes dentro do âmbito de ginásios e academias, tendo em vista que dentre os as 50 pessoas entrevistadas (12 pessoas) 24% responderam que as vezes é necessário esse feedback.

Quanto a pesquisa qualitativa foi desenvolvida com o intuito de compreender melhor a metodologia que as academias utilizam para promover saúde e atenção aos seus clientes através dos instrutores atuantes na área. A pesquisa de campo teve um público frequentadores de academias com metodologias diferentes. Uma pergunta direcionada se o praticante já mudou de academia por não receber um acompanhamento adequado durante o processo e a resposta da praticante (A):

"Sim, em algumas academias que frequentei não me sentia acolhida pelos profissionais chegava a realizar um treino todo sem auxílio nenhum, por exemplo: correção do exercício"

A mesma entrevistada foi indagada com uma pergunta em o que acha que poderia ser melhorado do atendimento do instrutor para com o cliente. A resposta da praticante (A) obtida foi:

"Atenção, carisma e incentivo. O profissional da educação física deveria sempre estar incentivando a gente tanto no momento do treino quando saímos daqui. Acho que o simples fato do profissional falar "Te espero amanhã." já estaria me motivando a voltar no outro dia".

Dando continuidade, os entrevistados ao serem indagados por qual motivo tinham dificuldades de permanecer nos treinamentos de maneira geral ligaram a sua inconstância no treinamento com a falta de disciplina e incentivo, sendo assim é possível afirmar que a motivação por parte do profissional é de extrema importância e é um fator essencial. Quando perguntados sobre a necessidade de uma maior atenção dos profissionais, de maneira geral os entrevistados responderam que é sim necessário que haja um acompanhamento e atenção especial por parte dos instrutores. Uma das respostas obtidas do Entrevistado (B) foi a seguinte: “Sim, até para que a pessoa não venha se machucar fazendo algum tipo de exercício”. Como já sabemos que a musculação traz riscos de lesões quando realizada de maneira incorreta, e a resposta acima chama bastante atenção, pois infelizmente muitos profissionais não se atentam a realização do exercício dos clientes e acabam causando lesões graves, e esse é um dos motivos que têm desanimado e causado medo em alguns praticantes de musculação, sendo a resposta mais citada no questionário.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao iniciar um programa de Treinamento os praticantes obviamente estão em busca de resultados e cada um com objetivos específicos, com tudo para que isso aconteça de forma segura e eficaz, os profissionais tem o dever de tornar essa experiencia o mais agradável possível para com o cliente. Metodologias e estratégias devem ser tomadas para se atentar com cada individuo e coletivamente dentro do ambiente de práticas de Exercícios Físicos. Segundo, JUNIOR (2016, p. 28).

{...}além dessa necessidade apresentada no motivacional do praticante, é interessante que a atividade física escolhida, lhe proporcione e ofereça melhoras no seu aspecto motivacional, fazendo com que ele se sinta bem ao praticá-la, atingindo os resultados por ele desejado e ter uma boa relação durante a atividade com o ambiente que o cerca, juntamente com uma boa interação social, para que todos esses fatores culminem numa melhora da autoestima do praticante.”

Pode-se concluir ao final do trabalho que a pesquisa serviu para identificar que os instrutores de algumas academias da cidade deveriam prestar um serviço mais direcionado a feedbacks e motivação aos clientes, pois é um dos aspectos que fazem os clientes continuarem na adesão a pratica de E.R, por isso é importante que os clientes estejam sempre com os índices motivacionais elevados. É importante também que os mesmos procurem fazer a atividade física que se sintam bem, para que essa necessidade de motivação não fique direcionada apenas para os instrutores.

A falta de experiência ou conhecimentos de alguns profissionais pode influenciar diretamente no resultado final da pesquisa. Para uma melhor precisão e

entendimento do assunto, dividir o público de pesquisa de campo seria o mais ideal para justificar as metodologias de trabalho de cada academia e instrutores, para assim, saber qual a metodologia que entrega o maior índice de desempenho quando se trata do aspecto de acompanhamento, feedback e motivação. Uma das hipóteses também, é o processo de estudo e vivência nas aulas de estágios em que os profissionais de Educação físicas estabeleceram durante vida acadêmica, tendo total influencia quando atuar do mercado de trabalho e iniciar sua vida profissional.

Em um estudo de revisão bibliográfica realizado por LIZ (2010 p. 184) foi apresentado estudos feitos por autores pelos motivos da não permanência dos praticantes dentro das academias. O resultado obtido por Enezio e Cunha (2007) no Estado de Minas Gerais com a idade dos participantes entre 18 a 57 anos de idade, o resultado obtido mostra que um dos principais motivos da não permanência desses praticantes se dá pelo motivo da falta de motivação com 49% dos resultados.

Pode-se concluir ao final do trabalho que a pesquisa serviu para identificar que os instrutores de algumas academias da cidade deveriam prestar um serviço mais direcionado a feedbacks e motivação aos clientes, pois é um dos aspectos que fazem os clientes continuarem na adesão a prática de E.R, por isso é importante que os clientes estejam sempre com os índices motivacionais elevados. É importante também que os mesmos procurem fazer a atividade física que se sintam bem, para que essa necessidade de motivação não fique direcionada apenas para os instrutores.

6. REFERENCIAS

CID, Luís; SILVA, Carlos; ALVES, José. Actividade física e bem-estar psicológico-perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior. Rio Maior. Motricidade, v. 3, n. 2, p. 49, 2007.

JUNIOR, José Roberto Vich. Aspectos motivacionais em praticantes de musculação. Rio Claro, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/>. Acesso em: 06/09/2022

LIZ, Carla Maria de. Et al. O papel do feedback na motivação de praticantes de exercício resistido. Pelotas, RS, 2012. 276 p. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br>. Acesso em: 03/09/2022

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos et al. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis. v. 33, p. 761-772, 2011.

LIZ, Carla Maria et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, p. 181-188, 2010.

LIMA, Pedro Henrique Pereira de Carvalho. Atividade física, qualidade de vida e sua relação com treinamento resistido: uma revisão narrativa. Natal, RN P. 1,2 2022.

NASCIMENTO, Marcelo Victor Rodrigues do. Aspectos motivacionais dos alunos das academias de ginástica de Itapetininga – SP. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 04, Ed. 11, Vol. 05, pp. 05-30. Novembro de 2019. ISSN: 2448-0959, disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/aspectos-motivacionais>. Acesso em: 03/09/2022

Organização mundial da saúde (2020, 26 de Novembro).

7 APENDICES

APENDICE – A

1. O acompanhamento do instrutor durante e após o seu treino te motiva a permanecer nos treinamentos?

- SEMPRE
- AS VEZES
- NEM SEMPRE
- QUASE NUNCA

2. Na academia que você frequenta você percebe o auxílio frequente dos instrutores aos clientes?

- SEMPRE
- AS VEZES
- NEM SEMPRE
- QUASE NUNCA

3. O conhecimento do instrutor repassado pra você durante o seu treino te ajuda a desenvolver mais ainda suas atividades?

- SEMPRE
- AS VEZES
- NEM SEMPRE
- QUASE NUNCA

4. O feedback do instrutor durante e após o seu treino te motiva a permanecer nos treinamentos?*

- SEMPRE
- AS VEZES
- NEM SEMPRE
- QUASE NUNCA

APENDICE – B

1. Qual a sua principal dificuldade para permanecer nos treinamentos?
2. O que você acha que poderia ser melhorado no atendimento do profissional de Educação Física ao cliente?
3. Você já mudou de alguma academia por não receber um acompanhamento adequado para continuar no processo de treinamento?
4. Você acha que o instrutor deveria ser mais atencioso durante o seu treinamento? Se sim, por quê?

Página de assinaturas








Edilberto Santos
525.922.786-72
Signatário



Kenedy Miné
058.399.886-00
Signatário

HISTÓRICO

- 16 jan 2023**
17:54:10  **Edilberto Serpa dos Santos** criou este documento. (E-mail: edilserpa@hotmail.com, CPF: 525.922.786-72)
- 16 jan 2023**
17:54:13  **Edilberto Serpa dos Santos** (E-mail: edilserpa@hotmail.com, CPF: 525.922.786-72) visualizou este documento por meio do IP 177.8.18.31 localizado em Parauapebas - Para - Brazil.
- 16 jan 2023**
17:54:16  **Edilberto Serpa dos Santos** (E-mail: edilserpa@hotmail.com, CPF: 525.922.786-72) assinou este documento por meio do IP 177.8.18.31 localizado em Parauapebas - Para - Brazil.
- 16 jan 2023**
18:03:31  **Kenedy Martins Miné** (E-mail: kenedyminee@hotmail.com, CPF: 058.399.886-00) visualizou este documento por meio do IP 191.185.78.197 localizado em Belo Horizonte - Minas Gerais - Brazil.
- 16 jan 2023**
18:03:38  **Kenedy Martins Miné** (E-mail: kenedyminee@hotmail.com, CPF: 058.399.886-00) assinou este documento por meio do IP 191.185.78.197 localizado em Belo Horizonte - Minas Gerais - Brazil.






Página de assinaturas

Juliana O

Juliana Oliveira
032.533.222-38
Signatário

HISTÓRICO

- 17 jan 2023**
09:55:35  **Edilberto Serpa dos Santos** criou este documento. (E-mail: edilserpa@hotmail.com)
- 17 jan 2023**
10:00:32  **Juliana Maria Silva de Oliveira** (E-mail: oli.mariajuliana@gmail.com, CPF: 032.533.222-38) visualizou este documento por meio do IP 186.232.206.178 localizado em Parauapebas - Para - Brazil.
- 17 jan 2023**
10:00:40  **Juliana Maria Silva de Oliveira** (E-mail: oli.mariajuliana@gmail.com, CPF: 032.533.222-38) assinou este documento por meio do IP 186.232.206.178 localizado em Parauapebas - Para - Brazil.

