

FACULDADE DO MÉDIO PARNAÍBA- FAMEP
CURSO: LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

HAYLLA MARIA SOARES DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DO EDUCADOR FÍSICO PARA O BOM
FUNCIONAMENTO DAS ACADEMIAS DE CASTELO DO
PIAUI.**

Teresina-Pi

2018

Haylla Maria Soares da Silva

**A IMPORTÂNCIA DO EDUCADOR FÍSICO PARA O BOM
FUNCIONAMENTO DAS ACADEMIAS DE CASTELO DO
PIAUI.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Faculdade do Médio Parnaíba – FAMEP como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física, sobre orientação do Professor Especialista Antonio Dinamarco da Cruz Vieira.

Teresina-Pi

2018

Ficha catalográfica

Haylla Maria Soares da Silva. A IMPORTÂNCIA DO EDUCADOR FÍSICO PARA O BOM FUNCIONAMENTO DAS ACADEMIAS DE CASTELO DO PIAUI. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade do Médio Parnaíba - FAMEP.

Páginas 43

Monografia (Licenciatura Plena em Educação Física) – FAMEP: Teresina, 2018.

Orientador: Prof. Esp. Antônio Dinamarco da Cruz Vieira.

1. Academias; 2. Educador Físico; 3. Importância.

Haylla Maria Soares da Silva

**A IMPORTÂNCIA DO EDUCADOR FÍSICO PARA O BOM
FUNCIONAMENTO DAS ACADEMIAS DE CASTELO DO
PIAUI.**

Monografia apresentado á Faculdade do Médio Parnaíba
- FAMEP, como requisito para obtenção do título em
Licenciatura Plena em Educação Física.

Aprovada em ____/____/____

Banca Examinadora:

Professor Orientador: Esp. Antonio Dinamarco da Cruz Vieira

Professor (a) Examinador (a): Gildete Alves Soares

Professor (a) Examinador (a): Lucineide Rodrigues Vieira

DEDICATÓRIA

Dedico a conquista dessa vitória primeiramente a Deus por me dá vida e saúde e por permitir a concretização desse grande sonho, aos meus pais e ao meu marido que tanto me apoiaram e sempre me incentivaram a dá prosseguimento a minha formação acadêmica, aos meus professores por terem me proporcionado o conhecimento e por toda dedicação a mim, não somente por terem me ensinado, mas por terem me feito aprender, ao meu filho João Bernardo razão da minha vida, aos meus amigos e demais pessoas que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada.

AGRADECIMENTOS

A Deus por ter me dado força, coragem, serenidade e perseverança em todos os dias, levando-me a concluir o curso, aos meus pais, por todo apoio e aos meus professores, que no decorrer destes 04 anos e meio deixaram suas marcas na história da minha vida profissional e acadêmica, aos amigos e colegas, pelo incentivo e pelo apoio constantes e a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, participaram desta importante etapa da minha vida.

RESUMO

A presente pesquisa fala sobre a importância do Educador Físico para o bom funcionamento das academias de Castelo do Piauí, tendo em vista que nas últimas décadas, no respectivo município e no Brasil de maneira geral, a procura por atividades físicas se intensificou levando assim homens e mulheres de diferentes idades a buscarem nas academias uma atividade adequada que lhes proporcione melhoras na saúde e conseqüentemente no desempenho físico. Frente a isso, surge a necessidade de se analisar o papel e a importância das orientações do Educador Físico em meio ao contexto abordado. Este trabalho, de cunho exploratório teve como objetivo geral analisar a importância da orientação especializada do Educador Físico nas academias do município supracitado, destacando seus inúmeros benefícios. Para o alcance dos objetivos propostos realizou-se uma pesquisa bibliográfica sobre a temática em autores como Antunes (2003), Schwartz e Silva (2003), Toscano (2001), Hansen e Vaz (2004), Zanon (2012), dentre outros autores que enfatizam a respectiva temática. Na análise de dados, utilizou-se a análise quali-quantitativa de modo, que foi possível alcançar os objetivos propostos.

Palavras chave: Academias. Educador Físico. Importância.

ABSTRACT

The present research talks about the importance of the Physical Educator for the proper functioning of the academies of Castelo do Piauí, considering that in the last decades, in the respective municipality and in Brazil in general, the search for physical activities intensified thus leading men and women of different ages to seek in the academies an adequate activity that will improve their health and consequently their physical performance. Faced with this, there is a need to analyze the role and importance of the Physical Educator's orientations in the context of the context. This exploratory study had as general objective to analyze the importance of the specialized guidance of the Physical Educator in the academies of the municipality mentioned above, highlighting its innumerable benefits. In order to reach the proposed objectives, a bibliographic research on the subject was carried out in Antunes (2003), Schwartz and Silva (2003), Toscano (2001), Hansen and Vaz (2004), Zanon which emphasize the respective theme. In the data analysis, the qualitative quantitative analysis was used, that it was possible to reach the proposed objectives.

Key words: Academies. Physical educator. Importance

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	9
1- A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO SINÔNIMO DE SAÚDE.....	12
1.1- A Educação Física nas academias de ginástica e musculação.....	15
1.2- A importância da atividade física para a garantia da qualidade de vida.....	16
1.3- A relação existente entre a Educação Física e o profissional de educação física.....	20
2- O PAPEL DO EDUCADOR FÍSICO DENTRO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO.....	23
2.1- A importância da boa formação do profissional de Educação Física em meio a esse contexto.....	26
2.2 A metodologia usada na pesquisa	28
3- ANÁLISE DE DADOS	32
4- CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
5- REFERÊNCIAS	37
6- APÊNDICES	

INTRODUÇÃO

O presente estudo versa sobre a importância do educador físico para o bom funcionamento das academias de Castelo do Piauí, tendo em vista que nas últimas décadas, no respectivo município e no Brasil de maneira geral, a procura por atividades físicas se intensificou e vários fatores levam homens e mulheres de diferentes idades a buscarem nas academias uma atividade adequada que lhes proporcione melhoras na saúde e conseqüentemente no desempenho físico.

Isso se deve ao fato de que a busca pela saúde e por mais qualidade de vida é um fator que motiva as pessoas para a realização de exercícios físicos. Sendo assim, cada vez mais os indivíduos buscam desenvolver atividades voltadas para o bem-estar do corpo e da mente, visando passar pelas fases da vida com saúde física e mental e chegar à terceira idade de forma saudável. Com esse intuito, a procura por academias tem aumentado. Frente a este contexto, as academias ganharam notoriedade tornando-se um local privilegiado para a prática de atividades físicas orientadas.

Na tentativa de descrever o valor e os conceitos da atividade física, tornou-se imprescindível verificar o perfil do profissional de educação física e ainda, não menos importante, enumerar algumas considerações no que se refere às orientações necessárias para o bom acompanhamento e condução de uma aula de musculação ou ginástica nas academias Castelenses. Nesse contexto destaca-se a figura do Educador Físico como peça fundamental para o bom funcionamento das academias deste município e conseqüentemente para a saúde e desenvolvimento físico das pessoas que as frequentam, pois como sabemos exercícios físicos bem orientados e praticados regularmente trazem grandes benefícios, dos quais podem ser citados: melhor qualidade de vida, satisfação pessoal, aumento na expectativa de vida, mais saúde, dentre outros.

Além disso, neste ambiente, o profissional de Educação Física é responsável por prescrever, orientar e acompanhar a todos aqueles que se inserem no âmbito da prática de atividades físicas, em especial, no âmbito da musculação. A importância da intervenção profissional implica necessariamente que o educador físico deve estar preparado para fazê-lo de tal forma a gerar resultados de forma segura, correta e saudável ao aluno. A partir destes parâmetros foi possível delinear a opção pela pesquisa de campo no propósito de responder aos objetivos traçados do

profissional especializado na prática da musculação e dos demais exercícios físicos desenvolvidos nas academias, além de delinear a sua importância e os seus benefícios.

Por essa e outras razões, faz-se pertinente debater assuntos como este, vindo assim a contribuir direto ou indiretamente para o fortalecimento da política de saúde e qualidade de vida oferecida pelas academias de ginástica e musculação da cidade de Castelo do Piauí.

Dessa forma, pode-se dizer que a presente pesquisa tem como objetivo geral analisar a importância da orientação especializada do Educador Físico nas academias do município supracitado, destacando seus inúmeros benefícios, e como objetivos específicos verificar qual a especificidade de formação dos profissionais que atuam na área; analisando relatos sobre a eficiência nos programas de musculação quando orientados por profissionais qualificados e demonstrar por meio de dados coletados em campo a relevância do acompanhamento do profissional e sua interferência direta nos resultados alcançados.

Para o alcance dos objetivos propostos realizou-se uma pesquisa bibliográfica sobre a temática em autores como Antunes (2003), Schwartz e Silva (2003), Toscano (2001), Hansen e Vaz (2004), Zanon (2012), dentre outros autores que enfatizam a respectiva temática. Desta forma, se conseguiu uma fundamentação teórica acerca do tema em estudo. Além disso, realizou-se ainda uma pesquisa de campo com os proprietários, 02 personal e alguns clientes de academias de ginástica e musculação pertencentes ao município de Castelo do Piauí-PI.

Na análise de dados, utilizou-se a análise qualitativa de modo que os resultados obtidos com a pesquisa ficassem mais fáceis de serem identificados e entendidos. Assim, foram traçadas algumas diretrizes, com o intento de defender tal pensamento, apresentando alguns fundamentos e discussões entendidas, como relevantes e convenientes.

Este trabalho monográfico está composto por 04 capítulos acompanhados de seus respectivos subtítulos que por sua vez estão organizados estruturalmente no decorrer da pesquisa, onde primeiramente fez-se uma breve introdução acerca do assunto a ser tratado na pesquisa, bem como seus objetivos principais, problematização, justificativa, metodologia e demais aspectos que regem a estruturação do trabalho monográfico que ora se expõe. Logo em seguida, apresenta-se o 1º capítulo que versa sobre a prática de Educação Física como

sinônimo de saúde. Nesse mesmo capítulo fez-se um aprofundamento teórico para explicitar melhor a questão da Educação Física nas academias de ginástica e musculação, tendo em vista que é um assunto tão importante a ser discutido em meio ao contexto pesquisado. Ademais, neste mesmo capítulo, demonstra-se ainda a importância da atividade física para a garantia da qualidade de vida, dando ênfase a discussão voltada para a relação existente entre a Educação Física e o profissional de educação física. Em meio a esse contexto discursivo, apresenta-se o segundo capítulo que fala sobre o papel do educador físico dentro das academias de ginástica e musculação, destacando assim a importância da boa formação do profissional de Educação Física em meio ao seu campo de atuação. Seguido a isso apresenta-se a metodologia usada na pesquisa, juntamente com a parte da análise de dados. Traz-se ao final uma conclusão sobre os achados da pesquisa, seguida das bibliográficas que nortearam teoricamente este trabalho.

1- A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO SINÔNIMO DE SAÚDE

A prática de atividade física, evidenciada por um planeta cada vez mais doente e com vícios oriundos do sedentarismo, é indubitavelmente essencial aos que almejam torna os corpos resistentes as doenças. A contribuição da atividade física no quadro clínico da saúde é evidente. Quem nunca ouviu do seu médico “você precisa praticar exercícios físicos?” Quem não tem preocupação com um infarto coronariano? Quem não se preocupa com a hipertensão e suas consequências? Quem não se preocupa com os efeitos do envelhecimento corporal?

Fato relevante é que existe, mesmo que inconscientemente, uma busca do ser humano por amenizar os efeitos de vivência do dia a dia, do envelhecimento e uma forma de ao envelhecer não sentir as “dores da vida”. O grande problema é que com a globalização e consequente modernização do planeta e suas consequências sobre o ser humano, têm aglomerado cada vez mais indivíduos vitimados pela obesidade, distúrbios alimentares, distúrbio do sono, obesidade, tabagismo, estresse, doenças coronariana, distúrbios neurais, além das conhecidas anomalias articulares (artrite e artrose), osteoporose, fibromialgias entre vários outros exemplos. Neste contexto é natural que qualquer indivíduo indague sobre o que a educação física têm a ver com isso, e aos mais radicais até poderão até ironizar dizendo que está na educação física a falência da indústria farmacológica, mas não podemos exagerar e pensar que por si só a educação física traria a solução para todos os problemas citados.

Vamos pensar na educação física como educação física e na saúde como saúde, abstendo-se do debate que circunda este tema iremos adotar a vertente que o conceito de saúde é a capacidade de o corpo não adoecer e de na medida em que adoce de se recuperar da doença, consultando a Organização Mundial da Saúde (OMS) entendemos saúde por “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” e em educação física, exclusivamente para este tema, pensaremos na prática de atividade física, no desenvolvimento fisiológico na execução de movimentos que regularmente feitos e com o acompanhamento adequado do profissional de educação física confere ao corpo humano maior agilidade, melhor relação com o equilíbrio, velocidade de resposta muscular, flexibilidade, força e resistência.

A prática da atividade física confere ao corpo aptidão física, cardiorrespiratória, que relacionada a saúde oferece ao indivíduo equilíbrio cardíaco, respiratório e circulatório, aumentando consideravelmente a capacidade do corpo levar oxigênio aos vasos capilares e da melhor nutrição celular. Assim sendo a resposta do corpo a microrganismos “estranhos” é mais rápida e mais intensa, possibilitando ao indivíduo não adoecer facilmente e responder rapidamente no caso de uma recuperação corporal em um indivíduo acometido por uma virose, por exemplo.

Percebe-se que a preocupação com a saúde mundial têm a cada dia ganhado novos integrantes, no Brasil essa preocupação segue a linha mundial, mas os investimentos na prática e na orientação dos benefícios da atividade física são muito tímidas, a preocupação no presente momento mostra-se dirigida para prevenção clínica, a presença de planos governamentais de saúde familiar, a presença de profissionais médicos têm sido intensificado especialmente na prevenção.

Percebe-se ainda que rotineiramente, em uma conversa rápida com qualquer médico, a prescrição da atividade física é fator primordial para que o corpo possa estar preparado para o dia a dia. Nota-se que a prescrição da atividade física neste momento não tem o único papel de tornar o corpo bonito, com músculos torneados e com a finalidade de “emagrecimento”, a atividade física vai além do esteticismo padronizado, estende-se a socialização, disposição intermitente para tarefas diárias a serem executadas, precede a utilização de psicotrópicos em tratamento de disfunções psicológicas e na prevenção de doenças. Sobre isso, (Guedes, 1995. p 18) afirma que :

A falta de atividade física pode ter efeitos negativos sobre a vida do indivíduo como o aumento da taxa de diabetes, aparecimento de doenças cardíacas, e leva até mesmo a um aumento do risco de enfarte. Um estilo de vida sedentária é um forte contribuinte nas mortes por doenças crônicas que inclui doenças coronárias, infarto e câncer, perdendo somente para o hábito de fumar e a obesidade. A prevalência de um estilo de vida sedentária aumenta com a idade, sendo de fundamental importância o incentivo à prática de atividades físicas regulares.

Diante disso, é possível fazer o seguinte questionamento: Mas qual a finalidade da atividade física em tratamentos psicológicos / psiquiátricos? É muito importante ressaltarmos, novamente, que não estou pretendendo expor que a educação física, através da atividade física, é a cura para todos ou ao menos a maioria dos problemas, mas sim que a atividade física é importante na contribuição

para o equilíbrio em ambos aspectos, inclusive no tratamento de doenças psicossomáticas como a depressão.

Segundo o médico e professor do instituto de psiquiatria da USP (Universidade de São Paulo) Ricardo Moreno, existem evidências de que a atividade física associada a tratamentos medicamentosos e psicológicos pode ser um componente importante para alcançar resultados satisfatórios no tratamento. Isso deve-se ao controle que o corpo foi “treinado” para ter sobre as sinapses ocorridas no cérebro, é um conjunto de ações que a atividade física estimula o corpo a desenvolver, a liberação de hormônios como adrenalina e noradrenalina entre outros. A liberação de hormônios é o grande personagem nas sensações recorrentes ao dia a dia dos indivíduos, essa liberação proporciona ao indivíduo sensação de alegria, de prazer, de satisfação entre outros. (SHARKEY, 1998.p.98) reforça este mesmo pensamento afirmando que:

“A atividade física é um importante aliado do tratamento antidepressivo devido ao seu baixo custo e sua característica preventiva de patologias que podem levar um indivíduo a situações de estresse e depressão. Os estudos que relacionam a atividade física à depressão têm verificado que indivíduos que praticam atividade física de forma regular reduzem significativamente os sintomas depressivos”

Diante disso, pode-se dizer que o controle para não adoecer e a capacidade recuperar-se são fatores preponderantes na qualificação da vida dos indivíduos. Segundo o ministério da saúde Doenças cardiovasculares, Câncer, Diabetes Mellitus, e doenças respiratórias crônicas são as 4 que apresentam maior mortalidade no Brasil. A mortalidade ocasionada por essas doenças pode ser reduzida através da prática da atividade física, pois o corpo administra melhor as situações atípicas ocorridas no metabolismo corporal o que confere um convívio menos doloroso com as doenças, além disso o corpo fortificado metabolicamente reage melhor aos estressores metabólicos e têm maior chance de reação.

Segundo um artigo publicado a partir de uma pesquisa realizada por Alexandre Palma da universidade Gama Filho/RJ, a atividade física regular tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis nos praticantes Essa afirmativa é embasada em autores como Blair, Berlin & Colditz, Shephard em suas obras que abordam a educação física como tema da/na saúde, ou seja, a recorrência do tema, que é bastante abrangente, também evidência o quão importante é este tema.

1.1 A Educação Física nas academias de ginástica e musculação.

As academias de musculação e ginástica atraem atualmente numerosa clientela e são alvo de grande interesse no contexto social. Esse interesse é responsável por um número significativo de indivíduos que vêm procurando os cursos de graduação e de pós-graduação em Educação Física em nosso país tendo em vista a grande demanda. Pereira (1996. p.38) corrobora com esse pensamento afirmando que:

(...) no Brasil o incentivo a prática de atividades físicas se deu a partir da década de 60, através de uma campanha publicitária que estimulavam a população a pratica de esportes. Com isso, surgiram centros especializados em oferecer ao público um treinamento desportivo, tais centros viriam a se transformar nas academias de ginástica.

De acordo com Pereira (1996) compreende-se que a prática de Educação Física no Brasil é uma coisa que já vem de longa data e que a cada dia que passa, tem se disseminado de maneira gradativa com enfoque na prática de esportes, visando principalmente a saúde e o bem está das pessoas. Com esse avanço, aumenta também de maneira significativas o número de academias que surgem constantemente pelo Brasil a fora para que seja possível atender a todos aqueles que se interessam por esta área da educação física.

(...) as academias tornaram se lugares apropriados para a efetivação de exercícios físicos, por ter recursos tecnológicos, equipamentos esportivos e profissionais especializados para direcionar, monitorar e treinar pessoas de diferentes faixas etárias que buscam, entre outras coisas, uma melhoria na performance física e na qualidade de vida. Oliveira (1983.p.103)

As academias tornaram-se lugares apropriados de acordo com Oliveira (1983) porque também oferecem exercícios que servem para melhorar a saúde e também a aparência física, além de propiciar um bom condicionamento físico, cardiorrespiratório, tonifica e define músculos e por isso ganharam uma notoriedade significativa ao longo do seu percurso histórico. Sobre isso Cavalinho (2008.p.80) afirma que:

a atividade física nas academias ganhou notoriedade na sociedade atual, justamente por estar associada a uma melhor qualidade de vida, tanto para jovens como para pessoas de outras idades. De início a procura por academias estava vinculada a objetivos estéticos ou para idosos que tinham

como prioridade melhorar a saúde. Mas, na verdade hoje já se sabe que o exercício físico ou a atividade física tem como finalidade manter a saúde e o bem-estar, bem como, prevenir doenças tanto na fase jovem como na fase adulta.

Em outras palavras pode-se dizer que a prática de atividade física é sinônimo de saúde corporal e mental, tendo em vista que atualmente a procura pelos serviços de academias vai muito além dos objetivos estéticos. A mesma tem um papel bastante importante a medida que, através da manutenção de potencialidade físicas e movimento, contribui até para a reintegração social. Sendo assim, pode-se dizer ainda que a colocação do autor acima citado é condizente com o pensamento de Santos et al. (2008.p.114) quando ele afirma que:

A área biomédica trata o corpo a partir de parâmetros da técnica, da racionalidade e da fragmentação, no sentido de projetar o corpo perfeito e saudável, um modelo da sociedade capitalista moderna. Entretanto, é fundamental tratá-lo além da perspectiva de objeto. É essencial entendê-lo de forma global, em sua totalidade, porém, esse é o grande desafio que as ciências humanas e sociais impõem aos profissionais dessa área. Nesse contexto, o papel do professor de Educação Física na academia é fundamental, pois ele como profissional especialista na área deve entender que o movimento e, o corpo, constituem, por excelência, a matéria-prima da Educação Física e, lidar com o ser humano implica considerá-lo em aspectos diferenciados, é entendê-lo como um processo constante de construção sociocultural.

Diante disso, analisa-se a importância do Educador Físico frente a esse cenário contemporâneo que esta se expandindo mais e mais, pois como se sabe, não há atividade física desprovida da orientação de um profissional da área, pois este é o profissional que entende teoricamente da sua área de formação e conhece as técnicas adequadas para ser aplicada em cada um dos programas que for realizado dentro dos estabelecimentos de ginástica e musculação.

1.2 A importância da atividade física para a garantia da qualidade de vida.

Atualmente a sociedade mundial ainda permanece estagnada em um momento histórico de incontrolável morbidade fruto de um sedentarismo jamais visto em séculos anteriores. Alguns fatores contribuem para esse quadro doente em que

se encontra a sociedade, talvez o principal fator seja a globalização tecnológica, o próprio capitalismo que confere a todos a necessidade de trabalho intenso e quase sem intervalos, em alguns momentos este trabalho incessante me parece um período de escravidão moderna, onde a população ficou refém do trabalho, o cansaço, em sua maioria mental, torna o corpo cansado e assim desencadeia adultos sedentários reféns, em sua maioria, da mídia.

Partindo desta breve análise, percebemos um círculo vicioso, e como todo vício é uma doença necessita de tratamento, pois não existe remédio para aqueles que a qualquer custo inventam desculpas para manterem sua preguiça em um lugar privilegiado, mas o fato é que, embora não seja tema central deste artigo, a atividade física deve começar de cedo, na educação infantil, no desenvolvimento motor, na educação infantil, ensinando a disciplinaridade da educação física, habituando desde cedo o cidadão a praticar atividade física e evidenciando a estes que é saudável ser ativo fisicamente..

Importante destacar que atividade física não significa necessariamente prática esportiva, e aqueles que eventualmente jogam uma “pelada de fim de semana” saibam que isso não é atividade física, ao contrario, a prática eventual de uma pelada aumenta consideravelmente a possibilidade de lesões musculares e articulares, evidentemente que o despreparo pode acarretar consequências ainda mais graves como sérios danos a vida do individuo não descartando um infarto coronariano.

As atividades físicas equivalem a todas as atividades que incluem movimentos corporais e gasto de energia. Fazer atividade física é muito importante para a saúde das crianças e dos adultos, pois ela melhora a flexibilidade, a força muscular, fortalece os ossos e as articulações e desenvolve habilidades psicomotoras.

Ao praticarmos atividades físicas, queimamos a gordura que está em excesso no nosso corpo, e ao mesmo tempo melhoramos a nossa pressão arterial. Além disso, com exercícios físicos, o nosso corpo fica mais preparado e consegue driblar muitas doenças, tendo em vista que a prática regular de determinada atividade física reduz substancialmente o risco de morrer de doença cardíaca coronária e diminui o risco de infarto, câncer de cólon, diabetes e pressão alta dentre outras doenças.

De acordo com Tahara, Schwartz e Silva (2003) a vida nos tempos de hoje pode não ser muito saudável por provocar um estresse cada vez maior, associado a uma alimentação inadequada e uma não regularidade na prática de exercícios físicos. Assim sendo, a qualidade de vida da população fica bastante abalada, tanto em nível físico quanto psicológico.

Atualmente cresce o número de pessoas sedentárias que não valorizam a importância da prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor. A prática e a importância do desenvolvimento das atividades físicas vêm sendo despertadas de maneira crescente na sociedade. Nesse sentido, Ferreira salienta que:

“a necessária fundamentação filosófica, visando o desenvolvimento de uma consciência político-social sobre o fato esportivo, sobre o fenômeno lúdico e suas possibilidades de crescimento em nossa sociedade, pois é só compreendendo o esporte, a recreação, o lazer e a atividade física como fator de desenvolvimento político-social e isso é de fundamental importância para a estruturação de um novo projeto político-social de uma nova sociedade”. (FERREIRA, 1985,p.24)

Nesse sentido as academias aparecem como uma opção para aqueles que buscam no exercício físico melhorias em seu bem-estar geral. Sobre isso, Antunes (2003) diz que “é crescente a preocupação com a estética corporal, além do reconhecimento da importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida.” Tal cenário tem popularizado as academias de ginástica e musculação levando as pessoas a procurarem esses lugares, tornando-as um dos locais mais procurados para se conseguir tais objetivos. Tahara, Schwartz e Silva (2003p.112) corroboram com esta mesma discussão destacando que

:

As pessoas procuram as academias de ginástica com diversos objetivos, que vão desde estética corporal à compensação ou correção de problemas físicos. Os autores salientam que os principais fatores que fazem com que uma pessoa realize um programa de exercícios físicos regulares relaciona-se a obtenção de benefícios para a saúde, o sentimento de bem estar, o controle do peso, a melhoria na aparência e redução do estresse.

Antunes (2003) justifica a citação dos autores acima citados, alegando que esse setor está em franco desenvolvimento e a área da Educação física não escolar está em ascensão junto com ele. Para tanto, o conhecimento científico é cada vez mais necessário para o exercício dessa profissão e existe grande preocupação com

a produção de conhecimentos aplicados, ou seja, direcionados para o profissional que atua no mercado de trabalho. Desse mercado de trabalho, as academias de ginástica e musculação, caracterizam uma significativa parcela sendo uma das principais empregadoras. Assim sendo, o Educador Físico apresenta-se como um profissional responsável também pela promoção da saúde.

De acordo com Toscano (2001) sendo um profissional de saúde, o educador físico deve partir do conceito de que a aplicação de um programa de atividade física depende basicamente de sua visão científica, de sua experiência e do que possa realizar. O profissional de educação física, que atua em academia de ginástica, ou musculação deve, portanto repensar sua função, dando um sentido coerente ao seu papel na sociedade como sendo da área da saúde, promovendo a adoção de estilos de vida ativos e, conseqüentemente, saudáveis. Sobre isso ele afirma ainda que:

As queixas, ansiedades e objetivos do aluno devem ser atentamente escutadas e cuidadosamente discutidas com o profissional de educação física, fazendo valer o componente pedagógico da sua formação, tentando estabelecer um bom relacionamento, o que resultará em maior grau de aderência às prescrições. Muitas vezes, o desafio maior desse profissional está em ouvir respeitosamente todas as expectativas do programa de condicionamento físico idealizado pelo aluno e convencê-lo a fazer justamente o contrário. (TOSCANO, 2001, p.42)

Hansen e Vaz (2004) comungam do mesmo pensamento apresentado na citação acima, e veem que no universo das academias, o culto do corpo engendra uma busca incansável trilhada por meio de uma árdua rotina de exercícios, através dos quais se pretende superar os próprios limites em nome de contornos corporais concebidos como ideais. Assim sendo, para os autores, as práticas corporais, tais como a musculação e as mais diversas modalidades de ginástica, sempre passam por um processo de esportivização. Portanto, as semelhanças com as modalidades esportivas podem ser evidenciadas na grande dedicação de tempo, nos sacrifícios e ainda na vigilância do corpo pelas balanças, adipômetros, fitas métricas e, no caso das academias de ginástica e musculação, essencialmente pelos espelhos.

Fox; Bowers; Foss (1991) afirmam que a compreensão acerca dos exercícios é importante para preparadores físicos, técnicos, treinadores e, inclusive, instrutores de aptidão. Para os autores, tendo em vista a medicina desportiva (termo que se refere a todos os aspectos do desporto e da ciência do exercício) e, além disso, por

conta de uma explosão no interesse pela aptidão física e bem-estar, os jovens profissionais da atualidade deparam-se com maiores desafios de aprendizado e oportunidades em suas carreiras.

Diante disso, pode-se dizer que na área da saúde, vários estudos relacionam diversas práticas corporais, atividade física, exercício físico e prática esportiva como fatores que são positivamente vinculados à melhoria da qualidade de vida que diretamente liga-se a “obtenção de saúde”. alguns entendem que saúde é a capacidade do corpo de regenerar-se de doenças, outros que saúde é o poder do corpo de não adoecer, e outros como simplesmente a ausência de doenças.

(Christopher Boorse, 1977p. 76) define como saúde “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças.”(OMS). Baseado na afirmativa anterior podemos nos apropriar da afirmativa que atividade física está diretamente e indiretamente ligada a qualidade de vida, isso porque já foi exposto como é benéfico na disposição diária do indivíduo o que traduz em um melhor humor, um dos benefícios da atividade física é a melhoria no humor do indivíduo, que são fatores preponderante no relacionamento social.

1.3 A relação existente entre a Educação Física e o profissional de educação física.

A característica essencial da Educação Física é o movimento. É movimento. Não há educação física sem o movimento humano e isto a distingue das demais disciplinas. Os seus elementos são a ginástica, o jogo, o esporte e a dança. A simples prática dessas atividades não caracteriza a existência de educação física. Educação física é educação. “É uma ciência que deve conhecer as divisas entre o adestramento e a educação. É a ciência que lida com pessoas, e não com objetos”. (OLIVEIRA, 2006.p.65).

A Educação Física encontra seu objeto de estudo no movimento humano e suas implicações para o ser humano. O foco de atenção é o estudo do ser humano como um indivíduo engajado em performances motoras requisitadas na vida diária e que vão proporcionar uma melhor qualidade de vida. Frente a isso, pode-se dizer que é de suma importância que todos esses deveres sejam efetivados em qualquer local de trabalho onde são oferecidas atividades da educação física

Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais -, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da autoestima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo. CONFEF (2002.p.125).

A partir do posicionamento de CONFEF (2002) analisa-se que dentro do campo da Educação Física, aglomeram-se uma série de modalidades desportivas, que corroboram significativamente com o processo de manutenção da saúde física e mental do ser humano e dentre estas destaca-se a musculação que atualmente é uma das atividades físicas mais procuradas nas academias de ginástica como meio de promoção de saúde ou busca pela estética, entre outros. Os benefícios com a musculação são inúmeros: aumento da massa muscular, redução de gordura corporal, aumento da densidade óssea, melhora na circulação, melhora o equilíbrio no sistema hormonal.

Entre tal atividade não se faz de forma irregular e aleatória. A musculação é norteada por uma série de princípios e variáveis que influenciam de forma significativa e precisa seus resultados finais, ou seja, na meta almejada. O treinamento deve ser elaborado de acordo com as características únicas de cada indivíduo, determinadas geneticamente (Princípio da Individualidade). A partir disso deve-se ter claro o objetivo que pretende-se atingir a fim de que se possa prescrever o treinamento adequado para tal meta, contendo exercícios que desenvolvam as qualidades ou grupos musculares específicos (Princípio da Especificidade).

É necessário também que se estabeleça o número ou quantidade dos exercícios, número de séries, número de treinos na semana (caracterizando o Volume de treino), bem como o percentual de carga a ser utilizada, a velocidade dos movimentos, a duração dos intervalos de descanso (o que caracteriza a Intensidade do treinamento), fazendo com que haja um equilíbrio ou harmonia entre estes fatores (Princípio de Interdependência Volume x Intensidade). E para que exista uma

evolução constante no treinamento, é preciso que se aumente periodizadamente as cargas de trabalho.

Entretanto se o acompanhamento profissional não for adequado, além disso o aluno não respeita as orientações propostas, todas essas contribuições citadas acima que a musculação permite aos seus praticantes se torna ineficaz e prejudicial. Se os esforços na coluna, articulação, ligamentos, capsulas, tendões e músculos forem excessivos e violentos, podem causar uma lesão permanente.

O certo é que no processo de relação da educação física com o educador físico, precisa ter-se em mente que a pratica da musculação bem orientada, proporciona importantes alterações fisiológicas no organismo são benefícios físicos mentais e sociais, os quais se constituem como elementos fundamentais para a melhora da qualidade de vida do ser humano. É preciso ter maturidade tanto dos profissionais quanto dos beneficiados com a profissão do que é o exercício de uma profissão, onde a ética, seriedade e comprometimento profissional não são dissociáveis, resultando na valorização profissional.

2- O PAPEL DO EDUCADOR FÍSICO DENTRO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO.

O profissional de educação física tem um conhecimento de áreas específicas para atuação no treinamento corporal, como anatomia humana, fisiologia humana e fisiologia do exercício, biomecânica, treinamento desportivo, musculação, ginástica em academia, ginástica especial e corretiva, entre outras. E na hora de prescrever o treinamento de um aluno, este profissional utiliza todos estes conhecimentos para ajudar este aluno a atingir seus objetivos específicos, de forma segura e objetiva.

O profissional de educação física, como o nome já diz é um educador físico, mas não se limita só a isso. Este profissional também conta com conhecimento em relação à alimentação e suplementação, mesmo não sendo permitido a ele prescrever dietas e suplementos. O treinamento na musculação deve ser acompanhado por um professor, formado em educação física, especialista na área de musculação, que irá planejar a rotina de treinamento do aluno e acompanhá-lo no dia-a-dia, dentro da academia.

Este profissional é de fundamental importância no processo de evolução do praticante, pois ele tem uma maneira diferente, dos alunos, de ver esta atividade. O professor deve orientar o aluno quanto ao conteúdo do programa de treinamento, a forma correta de execução dos exercícios, o correto posicionamento nos aparelhos, deve dar orientação quanto às dúvidas dos alunos e ajudar os alunos, com menos experiência ou até os avançados, que utilizam o professor como uma ferramenta para uma correta execução dos exercícios e por motivo de segurança, e para uma melhor performance.

Frente esse contexto, o professor de Educação Física exerce um papel relevante nas academias, por ser ele o responsável pelo acompanhamento, orientação e motivação dos praticantes de exercícios físicos e por ter o conhecimento científico e técnico específico para realizar esse trabalho. Notumanis (2000. p.44) afirma que:

Os processos motivacionais são essenciais para o desenvolvimento de trabalho de qualidade na academia e garantir a permanência dos praticantes, elevando a autoestima dos mesmos, pois um clima motivacional que emprega critérios que envolvem melhoria dos níveis de desempenho individuais, para um grau de aprimoramento dos indivíduos praticantes,

oportunizará a percepção de competências, além de reduzir a natureza controladora das relações interpessoais.

Percebe-se então que a função do Educador Físico nas funções que lhes são atribuídas dentro das academias é de fundamental importância e para que o seu trabalho seja de fato relevante e venha a atingir os objetivos propostos, é indispensável que o mesmo adote uma postura motivadora. Por outro lado, como ressaltam Santos et al. (2008):

Nas academias “logo no início da primavera a movimentação aumenta, isso porque a maioria que chegar na estação do verão com corpos atraentes nas praias e clubes. Ao longo do verão, o número de alunos matriculados aumenta muito mais que no inverno. O público geralmente é formado por jovens, com idade entre 18 e 35 anos, mas aparecem também indivíduos com idade superior, e até pessoas da terceira idade em menor expressão, que também se preocupam com a estética e com a saúde. Santos et al. (2008.p.35)

Conforme o autor mencionado anteriormente, o educador físico precisa ser bastante adepto da motivação porque a maioria dos jovens que frequentam as academias buscam resultados milagrosos em um curto espaço de tempo. Pura ilusão, as pessoas acreditam que vão perder barriga rapidamente. A maioria desses alunos querem perder peso ou ganhar músculos e não melhorar a qualidade de vida. Nesse contexto, é que a relevância do profissional de Educação Física se manifesta ainda mais, pois é fundamental ter uma pessoa experiente para orientar os praticantes, principalmente os mais jovens. Cabe ao professor mostrar a realidade e levá-los a entender tentar entrar em forma em um ou dois meses é arriscado. Não adianta estabelecer grandes metas para serem atingidas em pouco tempo, porque o excesso de atividades pode afetar principalmente o coração e as articulações. A pessoa deve ter em mente que só pode fazer aquilo que o corpo suporta.

Pereira (1996.p.93) no que se refere à permanência do cliente relata que “o professor de Educação Física tem grande responsabilidade, podendo conseguir a satisfação do indivíduo ou mesmo causar sua evasão.” Isso porque somos sabedores que para manter a permanência de alunos na academia é fundamental que o professor instrutor tenha algumas características, das quais podem ser citadas: criatividade, comunicação, ser solícito, prestativo, inspirar confiança e respeito de seus procedimentos. É importante também, se relacionar bem e passar

credibilidade nas suas ações de instrutor. Todavia, não se pode esquecer a questão da formação, é importante que o professor se mantenha atualizado. Martins (2008) ressalta que:

(...) a função do professor vai além de ministrar aulas, seu papel é acompanhar o desenvolvimento dos alunos, incentivando-os, elogiando-os e corrigindo quando necessário, evitando que façam atividades físicas erradas ou com postura inadequada.

Conforme Martins (2008) compreende-se que o papel do professor de Educação Física em academias vai além de orientar para atividades que trabalham o corpo, considerando-se que o ser humano é um ser biopsicossocial, composto de corpo e mente e, não só um corpo isolado que, apesar de trabalhar com a educação do físico, não se deve desconsiderar o aspecto psicológico. É preciso conscientizar os alunos de academias que o importante não é só ter um corpo bonito, mas, a saúde e prevenção de doenças através de atividades físicas são essenciais.

Para que isso ocorra basta que o professor comente em suas aulas, por exemplo, que um abdômen grande, além de estar fora dos padrões de beleza pode ser sintomas de possíveis doenças como, por exemplo: diabetes entre outras doenças causadas pelo sedentarismo. É preciso usar argumentos comprovados cientificamente, para conscientizar aos alunos que as academias não são apenas instituições que buscam resultados estéticos, mas sim instituições educativas que visam forma e transformar comportamentos, oportunizando maior saúde física e mental. Sobre este mesmo assunto Sabá (2001.p.17) declara que:

A relevância e responsabilidade do professor de Educação Física consistem em não salientar a busca estética, ou seja, buscar um corpo perfeito, esguio que representa o padrão de beleza imposto pela sociedade, mas sim, exaltar o benefício para a saúde, para o corpo saudável o que proporcionará mais e melhores anos de vida. Nesse sentido, a atuação do professor de Educação Física na academia deve figurar como uma ação de intervenção profissional que implica uma orientação e monitoramento dos praticantes visando gerar resultados de forma segura, correta e saudável ao aluno.

Parafraseando a citação acima, podemos dizer que é papel do profissional de educação física que atua nas academias conduzir de forma ética a orientação e monitoramento do indivíduo que procura a academia para praticar exercícios físicos, para que o mesmo possa alcançar os benefícios proporcionados por essa atividade. Entretanto, um fator primordial para que se possam alcançar os objetivos esperados

com o máximo de eficiência, respeitando sua integridade física, psicológica ou moral é a conduta ética do profissional durante sua atuação junto ao aluno e isso só será possível por meio de uma boa formação profissional que é justamente o assunto que será abordado no próximo subtítulo deste trabalho monográfico.

2.1 A importância da boa formação do profissional de Educação Física em meio a esse contexto.

Em 1998, uma importante Lei Federal (nº 9.696) foi criada, regulamentando a Profissão de Educação Física. Com ela, surgiram o Conselho Federal de Educação Física –CONFEF e seus respectivos Conselhos Regionais - CREFs. A partir daí, somente os profissionais regularmente registrados nesse Sistema passaram a exercer a Profissão. Dessa forma só eram regularizados aqueles profissionais formados em Curso Superior de Educação Física; Profissionais Provisionados, ou seja, pessoas que, antes da Lei passar a valer, exerciam atividades profissionais relacionadas com atividade física e, após a promulgação da Lei, fizeram o curso destinado à formação de Profissionais Provisionados.

Com a disposição dessa lei regulamentadora e a posição do conselho nacional de educação sobre a Educação Física é necessário que se faça o esclarecimento das modalidades licenciatura e bacharelado, pois é a distinção destes que fará a diferença na especificidade na atuação do profissional de educação física, em seguida a carga horária e matriz curricular básica específica para cada campo de trabalho, infraestrutura recomendada para a instituição.

O Licenciado em Educação Física é o professor que planeja, organiza e desenvolve atividades e materiais relativos à Educação Física. Sua atribuição central é a docência na Educação Básica, que requer sólidos conhecimentos sobre os fundamentos da Educação Física, sobre seu desenvolvimento histórico e suas relações com diversas áreas; assim como sobre estratégias para transposição do conhecimento da Educação Física em saber escolar. Além de trabalhar diretamente na sala de aula, o licenciado elabora e analisa materiais didáticos, como livros, textos, vídeos, programas computacionais, ambientes virtuais de aprendizagem, entre outros. Realiza ainda pesquisas em Educação Física, coordena e supervisiona equipes de trabalho. Em sua atuação, prima pelo desenvolvimento do educando,

incluindo sua formação ética, a construção de sua autonomia intelectual e de seu pensamento crítico.

Licenciado em Educação Física trabalha como professor em instituições de ensino que oferecem cursos de nível fundamental e médio; em editoras e em órgãos públicos e privados que produzem e avaliam programas e materiais didáticos para o ensino presencial e a distância. Além disso, atua em espaços de educação não formal e em instituições que desenvolvem pesquisas educacionais.

Para compreender as diferenças existentes entre Licenciatura e Bacharelado nos cursos de Educação Física É importante o conhecimento da Legislação que ampara os cursos de Educação Física para compreender a organização exigida pelo Ministério da Educação. De acordo com as normas do Ministério da Educação, o vestibular é o momento definidor do tipo de curso que deve ser oferecido até a integralização do mesmo, ou seja, ao começar o curso de Licenciatura ou Bacharelado a conclusão se dá no âmbito do curso iniciado. É de responsabilidade das Instituições de Ensino Superior prestar esclarecimentos.

A emissão de cédula de identidade profissional pelo CREF é feita com base na Resolução do CONFEF 94/2005, conforme a seguir: Os profissionais formados pela Licenciatura Plena amparada pelas Resoluções 03/87 ou 69/69, terão a Cédula de Identidade Profissional com a seguinte denominação: “Categoria: Licenciado, atuação: Plena”. Os profissionais formados pela Licenciatura de Graduação Plena amparada pela Resolução 01/2002 terão a Cédula de Identidade Profissional com a seguinte denominação: “Categoria: Licenciatura”, “atuação: Educação Básica”.

Ressaltamos que o campo de atuação fica restrito à escola. Os profissionais formados pela Graduação em nível de Graduação Plena (Bacharelado) amparada pela Resolução 07/2004 terão a Cédula de Identidade Profissional com a seguinte denominação: “Categoria: Bacharel”, “atuação: Bacharelado”.

Ressaltamos que o campo de atuação abrange todo o mercado de trabalho exceto o âmbito curricular escolar. Os profissionais formados pelos dois cursos anteriormente citados terão a Cédula de Identidade Profissional com a seguinte denominação: “Categoria: Licenciado/Bacharel, “atuação: Plena” Quem habilita para o mercado de trabalho é a graduação e não a pós-graduação, ou seja, o aluno que cursou a Licenciatura de Graduação Plena – que habilita o exercício profissional no âmbito escolar, que tenha cursado a pós-graduação em treinamento desportivo ou fisiologia do exercício não terá abertura para atuar em academias ou congêneres.

2. 2 A metodologia usada na pesquisa

Para Fernandes (2006), o principal objetivo da metodologia científica é resgatar nas pessoas a capacidade de pensar. Afirma que um dos pontos que norteiam a “metodologia” é a capacidade de aprender a fazer, que significa colocar-se em um movimento histórico em que o presente assume continuamente uma instância crítica em relação ao passado. Nesse sentido, seria instigar as pessoas a aprender a arte da leitura, da análise e interpretação de textos.

Segundo Goldenber (2001), a metodologia tem a função de mostrar o “caminho das pedras”, ajudando assim a refletir e instigar um novo olhar para o mundo. É importante salientar que por este método entende-se o caminho que se trilha para alcançar um determinado fim, atingir-se um objetivo. Seria o meio ou o modo de proceder. Isso justifica-se pelo fato de que uma pesquisa busca informar a respeito de algo, empregar meios para chegar ao conhecimento da verdade.

Frente a isso é importante ressaltar que o trabalho realizado trata de uma pesquisa qualitativa descritiva de campo e bibliográfica. Qualitativa por que fundamenta uma relação dinâmica, particular, contextual e temporal entre o pesquisador e o objeto de estudo (Gil, 2002). Descritiva, porque propõe verificar e explicar problemas, fatos ou fenômeno da vida real, observar e fazer relações, contextos, a luz da influencia que exerce sobre ele.

Para entender melhor pesquisa descritiva o autor Gil (2008) define “As pesquisas descritivas tem como objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno”. Baseado na coleta de dados como questionário e observação sistemática. Campo, pois objetiva uma realidade específica baseada na observação diretas dos grupos, sendo que o mais importante é a explicação e interpretação da realidade em questão. A pesquisa Bibliográfica por sua vez, visa “proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Em suma, pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições” (Gil, 2002).

No presente trabalho foi utilizada a técnica de Pesquisa de Campo que segundo Marconi e Lakatos (1991) é aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para qual se procura uma

resposta, ou de uma hipótese, que se queira comprovar, ou, ainda descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles. Teve como objetivo descrever a importância da boa orientação do Educador Físico nas academias de ginástica e musculação, destacando assim os seus inúmeros benefícios.

Neste sentido, Gil (2002, p. 129) relata que “não há como definir *a priori* as etapas a serem seguidas em todas as pesquisas dessa natureza. Isso porque, a especificidade de cada estudo, acaba por ditar seus próprios levantamentos”. Gil (2002.p.15) afirma que esse delineamento é muito mais amplo do que os levantamentos. Para o autor, o estudo de campo “inicia-se com um plano bem geral, visto que este tipo de delineamento, leva em consideração, principalmente, os objetivos da pesquisa”. (GIL, 2002, p. 129) A seleção dos informantes e as estratégias para a coleta de dados costumam ser definidas somente após exploração preliminar da situação.

A pesquisa realizada teve um caráter predominantemente descritivo. Para Neves (1996.p.105), “a pesquisa descritiva é um tipo bem comum, usual e muito eficiente na análise final dos dados na área de administração, já que acentua um exame amplo dos dados”. Malhotra (2001) concorda com tal afirmativa, destacando que a pesquisa descritiva objetiva conhecer e interpretar a realidade, por meio da observação, descrição, classificação e interpretação de fenômenos, sem nela interferir para modificá-la. Complementando, ainda ressalta que, como o próprio nome indica, o principal objetivo da pesquisa descritiva é descrever alguma coisa ou até mesmo características de grupos relevantes.

A pesquisa realizada teve, ainda, um caráter quantitativo. Para Neves (1996), as pesquisas quantitativas são mais adequadas para apurar opiniões e atitudes explícitas e conscientes dos entrevistados, pois utilizam instrumentos padronizados (questionários). São utilizadas quando se sabe exatamente o que deve ser perguntado para atingir os objetivos da pesquisa; permitem que se realizem projeções para a população representada.

Por fim, testam, de forma precisa, as hipóteses levantadas para a pesquisa e fornecem índices que podem ser comparados com outros. A pesquisa quantitativa é apropriada para medir tanto opiniões, atitudes e preferências como comportamentos; enfim, procura quantificar dados e se utiliza de técnicas estatísticas para análise.

A pesquisa foi realizada na cidade de Castelo do Piauí- PI, a qual possui, aproximadamente, 18.500 habitantes, e possui várias academias de ginástica e

musculação. O universo da pesquisa corresponde ao número de alunos regularmente matriculados em uma destas academias (Academia Saúde Vip), ou seja, aproximadamente 150 pessoas. Desse total, foram abordadas 10 pessoas, que foram escolhidas pelo pesquisador, compondo assim a amostra. Para esta escolha, levaram-se em consideração não somente os alunos, mas, inclusive, os profissionais. É necessário mencionar que os questionários foram aplicados da seguinte forma: Das 10 pessoas que participaram da pesquisa, 05 receberam orientação profissional e os outros 05 não.

A coleta dos dados foi feita por meio da aplicação de um questionário, preparado e aplicado pelo próprio pesquisador. A técnica de amostragem utilizada foi a “não probabilística”, uma vez que o próprio pesquisador selecionou os elementos amostrais. Malhotra (2001) afirma que na amostragem não probabilística o pesquisador pode, arbitrária ou conscientemente, decidir os elementos a serem incluídos na amostra, sendo que essa técnica não utiliza seleção aleatória.

A técnica de amostragem não probabilística incluiu a amostragem por conveniência, já que procurou obter uma amostra de elementos convenientes. Malhotra (2001) ressalta que, na amostragem por conveniência, a seleção das unidades amostrais é deixada em grande parte a cargo do entrevistador e que, de todas as técnicas de amostragem, a por conveniência é a que menos tempo consome e a menos dispendiosa.

Foi utilizada também a “amostragem por julgamento”, que, segundo Malhotra (2001), é uma forma de amostragem por conveniência em que os elementos da população são selecionados com base no julgamento do pesquisador, sendo que este, exercendo o seu julgamento ou aplicando sua experiência, escolhe os elementos a serem incluídos na amostra, pois os considera apropriados.

Para Suassuna (2005), a flexibilidade proporcionada pela aplicação de um questionário é adotada como técnica fundamental de investigação nos mais diversos campos, e por isso é amplamente utilizada em pesquisas na área de Educação Física. Além disso, o mesmo possibilita a obtenção de dados referentes aos mais diversos aspectos da vida social, sendo eficiente para a obtenção de dados em profundidade. Os questionários foram analisados, procurando se fazer uma correlação com o referencial teórico. Assim, foi possível confrontar a base teórica descrita no referencial teórico com a realidade presente na empresa pesquisada (Academia Saúde Vip).

Para a realização do trabalho foram utilizados questionários aplicados em forma de formulários. Vale ressaltar que o questionário foi elaborado com base no referencial teórico e no cotidiano da Academia saúde Vip localizada nas imediações da igreja matriz da cidade de castelo do Piauí-PI. O autor, além de conservar referencial teórico sobre o tema, também entrevistou profissionais da Academia: gerente geral, responsável pelo departamento de atendimento e profissionais da área de Educação Física. O objetivo dessas “conversas” foi adaptar os questionários existentes à realidade da pesquisa.

É importante salientar que as questões apresentadas aos alunos tiveram um caráter bem simples e foram extremamente objetivas, a fim de proporcionar um maior entendimento e, conseqüentemente, o registro de respostas mais efetivas e sinceras. Os questionários foram aplicados pelo próprio pesquisador, na Academia acima mencionada, nos meses de dezembro de 2017. O pesquisador aplicou cada questionário, de maneira a estimular o interesse do entrevistado para fornecer respostas completas e precisas. Até porque, com essa disponibilidade do pesquisador em aplicar pessoalmente cada questionário, foi estabelecida uma compreensão mais acertada, tanto das perguntas como das respostas; além disso, foi minimizado o cansaço e o aborrecimento dos entrevistados, bem como foi reduzido o número de respostas incompletas. Os entrevistados realmente ficaram bastante motivados, sendo que alguns deles se deixaram envolver completamente pelo assunto.

Inicialmente, foi feito um contato, diretamente com o proprietário da Academia Saúde Vip, oportunidade em que foi apresentado um projeto. Neste, foi solicitada a autorização expressa para a realização da pesquisa, a qual foi devidamente deferida. Em seguida, buscou-se um contato com os profissionais e alunos matriculados na academia, os quais estariam diretamente envolvidos na pesquisa. Por fim, os participantes foram convidados a participar da pesquisa por meio de contato prévio. Após a categorização, os dados coletados, digitados e dispostos no próximo capítulo deste trabalho monográfico.

3- ANÁLISE DE DADOS

Este estudo investigou a importância do Educador Físico, para o bom funcionamento das academias de Castelo do Piauí. Ao término desta pesquisa, concluiu-se que a realização de qualquer estudo é sempre um desafio, tendo em vista o escasso tempo dos alunos durante a aplicação dos questionários e, sobretudo, pela concessão das avaliações físicas concomitantemente à realização da pesquisa.

Saliente-se que não se trata de um estudo que buscou expor críticas aos professores de educação física (nem de outras áreas) como foco principal. Almejou-se apenas compreender e aprender como o conhecimento deste profissional, atuante na área da saúde, que é o educador físico, é imprescindível e determinante, já que busca valorizar a sua atuação como profissional.

Após uma análise dos dados obtidos, constatou-se que a grande maioria dos entrevistados possui mais de um objetivo ao prescrever treinos de musculação, surgindo diferentes termos entre os argumentos, tais como: força, hipertrofia, prevenção, sedentarismo, condicionamento, diminuição da dor muscular, emagrecimento, dentre alguns outros. Quanto à orientação sobre a musculação, todos os alunos, durante as primeiras conversas, destacaram que o Educador Físico tenha sua devida importância, mas, alguns relataram que poderiam chegar aos seus objetivos sem o acompanhamento de um profissional qualificado.

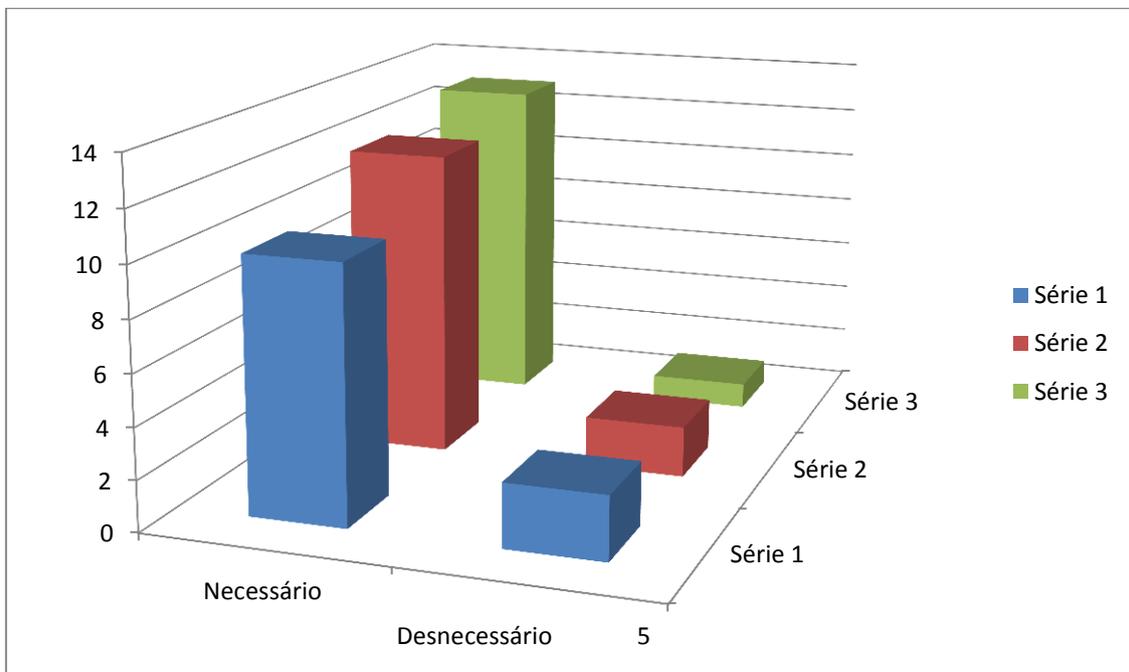
Na academia em que o estudo foi realizado, a orientação ocorre quando o aluno é iniciante. Depois de alguns dias, ele passa a realizar seus treinos por “conta própria”, até mesmo quando um profissional tenta orientá-lo. Muitos buscam conhecimento tendo como parâmetro outros alunos, pois, estão com um corpo em que eles espelham. Por outro lado, os alunos que buscam uma orientação personalizada alcançam seus objetivos de forma saudável. A partir disso, deduz-se que o profissional de educação física ainda não tem o reconhecimento merecido.

Em se tratando da origem do conhecimento, professores e recém-formados, relataram que o conhecimento da graduação foi e está sendo insuficiente para atuar na academia, sendo necessária a busca por atualização, sobretudo, práticos. As respostas obtidas foram unânimes em um aspecto: revelam que o conhecimento adquirido com a prática do dia-a-dia tem um peso muito importante nas suas intervenções. Desta forma, após a realização do presente estudo, foi possível conhecer quais os objetivos que os alunos possuem ao buscarem a orientação

de um profissional da área de Educação Física, durante a musculação. Frente a isso, conclui-se, inclusive, que foi de extrema importância dialogar, trocar ideias, aprender e ensinar; foi uma oportunidade única, até porque, o conhecimento foi sendo produzido progressivamente.

Da mesma maneira, é importante para a comunidade acadêmica discutir sobre os assuntos aqui enfocados, para que se busque um reconhecimento maior ao profissional da área de Educação Física. É a partir do conhecimento que é possível agregar informação a qualquer área.

Gráfico 1 – Pessoas que consideram importante e necessária, a orientação do profissional de Educação Física dentro das academias.



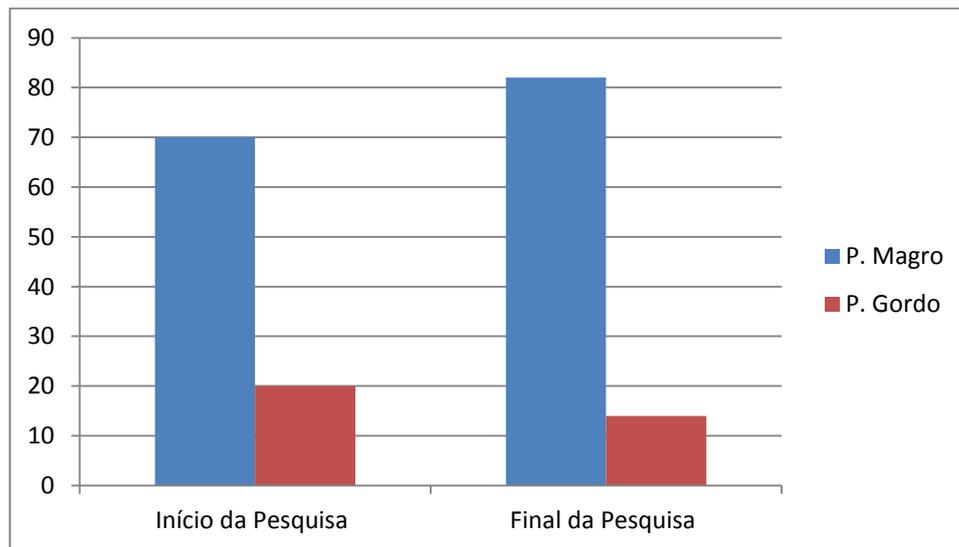
Fonte: Dados da Pesquisa do Autor

Percebe-se a partir do gráfico acima que o presente questionamento contido no questionário usado na coleta de dados foi aplicado em 03 séries diferentes, ou seja, 03 etapas, tendo em vista que dentro da academia, cada um dos alunos matriculados possui os dias pré estabelecidos para frequentar. Dessa forma, buscou-se saber da opinião de todos eles e por meio da aplicação desse questionário em séries foi possível ter acesso a essa informação.

Como é possível perceber através do gráfico acima a medida que ia sendo feita cada série de aplicação do questionário, crescia gradativamente o índice de

peças que consideram importante e necessária, a orientação do profissional de Educação Física dentro das academias, por outro lado, o índice de pessoas que tinham opiniões contrárias era cada vez menor.

Gráfico 2 - Média da evolução dos alunos que receberam orientação profissional.

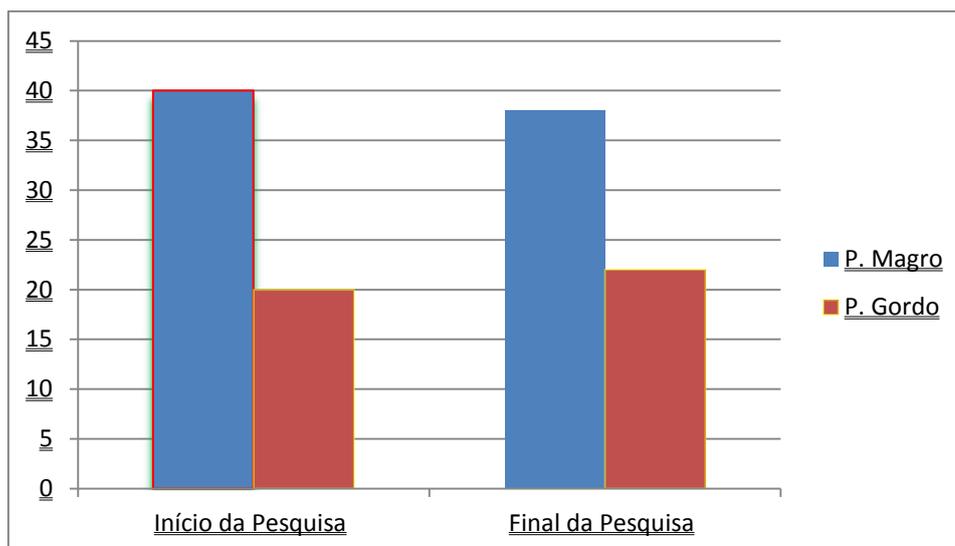


Fonte: Dados da Pesquisa do Autor

Analisando o respectivo gráfico, é possível compreender que do início da pesquisa de campo (02 de dezembro de 2017) para o final da pesquisa (06 de Janeiro de 2018) a Média da evolução dos alunos que receberam orientação profissional foi bastante significativa. Observe que no início da pesquisa o índice de alunos que estavam com o peso magro- (peso ideal) era de aproximadamente 70 % e ao final da pesquisa o número de alunos que estavam com o peso magro já atingia uma média de 82%. Por outro lado o índice de alunos com peso gordo que no início da pesquisa era de 20%, teve uma queda significativa para aproximadamente 14%.

Diante disso, é possível constatar a tamanha importância que o Educador Físico tem, frente ao processo de orientação dentro das academias de ginástica e musculação. Como mostra muito bem o gráfico, a média da evolução dos alunos que receberam orientação profissional é perceptível e bastante relevante em todos os aspectos.

Gráfico 3 – Média da evolução dos alunos que não receberam orientação Profissional



Fonte: Dados da Pesquisa do Autor

O gráfico 3 mostra a média da evolução dos alunos que por opção própria não receberam orientação profissional durante o período de realização desta pesquisa. Ao contrário do que se pode observar no gráfico anterior, o desenvolvimento dos alunos retratados no gráfico 03 é bem mais lento, tendo em vista que foi feito sem a orientação profissional adequada. Como se percebe no gráfico acima, devido a falta de orientação do profissional de Educação Física, diminuiu o índice de alunos com peso magro, enquanto o índice de alunos com peso gordo em vez de diminuir fez foi aumentar. Além disso, vale-se ressaltar ainda que durante esse pequeno intervalo de tempo em que durou a pesquisa, foi constatado o caso de dois alunos obtiveram lesões.

Frente a isso, pode-se dizer que de um modo geral, os alunos da Academia Saúde Vip, possuem a convicção de que a orientação de um profissional da área de Educação Física é imprescindível para resultados positivos e de qualidade, durante a realização de atividades de ginástica e musculação. A partir da análise dos questionários, foi possível identificar que de acordo com o primeiro gráfico, no início das pesquisas a maioria dos questionados achavam importante a orientação na musculação mas alguns alunos também achavam desnecessário, já no final a orientação foi mais valorizada. Os gráficos 2 e 3 mostram que com a orientação do profissional os resultados foram melhores alcançados e de forma que não houveram lesões, já os que não obtiveram orientação, os resultados não foram alcançados e dois alunos obtiveram lesões leves.

4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Física é caracterizada como qualquer outra profissão, e como tal, é regida por normas, leis, diretrizes e embasamento científico. O estudo bibliográfico que foi desenvolvido neste trabalho científico teve como principal objetivo analisar a importância da orientação especializada do Educador Físico nas academias do município de Castelo do Piauí, destacando assim seus inúmeros benefícios. Para que este objetivo fosse atingido em sua plenitude, foi realizada uma vasta revisão de literatura que apresentou a prática de Educação Física como sinônimo de saúde, em seguida, fez-se uma abordagem a cerca da Educação Física nas academias de ginástica e musculação, abordando também a importância da atividade física para a garantia da qualidade de vida.

No segundo momento foi exposto a relação existente entre a Educação Física e o profissional de Educação Física, voltando-se para o papel do Educador Físico dentro das academias de ginástica e musculação, enfatizando assim a grande importância da boa formação deste profissional em meio ao contexto abordado na pesquisa. Ressalto ainda que esse estudo não se torna o primeiro e nem único, quando identificada a necessidade das orientações de um profissional da área de Educação Física, durante as aulas de ginástica e musculação que são desenvolvidas hoje no interior das academias.

Frente a isso é válido ressaltar a necessidade de incentivar e fiscalizar se realmente os alunos estão sendo acompanhados e orientados durante a realização de tais práticas, por profissionais devidamente capacitados e qualificados para tal.

E frente a esse contexto, é válido ressaltar ainda que é preciso ter maturidade tanto dos profissionais quanto dos beneficiados com a profissão do que é de fato o exercício de uma profissão, onde a ética, seriedade e comprometimento profissional não são dissociáveis, resultando na valorização profissional.

Diante de tudo que foi estudado e descrito, entende-se que o Educador Físico tem uma importância bastante relevante e é indispensável para o bom funcionamento das academias de ginástica e musculação Castelo do Piauí, bem como das academias do mundo inteiro.

5- REFERÊNCIAS

ANTUNES, Alfredo César. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. Paraná: **Lecturas: Educación física y deportes**, 2003.

CAVALINHO, H. J. V. Os benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável. **Análise da Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** (2008-2012).

CONFED. **Conselho Federal de Educação Física**. 2002.

FERNANDES, Maria Joaquina. **A Metodologia da Pesquisa Científica como ferramenta na Comunicação Empresarial**.

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.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. Exercício na promoção da saúde. Londrina: Midiograf, 1995.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **RCBCE**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set./2004.

MARCONI, Marina de A. & LAKATOS, Eva. M. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1991.

MARTIN, D.; CARL, K.; LEHNERTZ, K.; **Manual de Metodologia do Entrenamiento Deportivo**. Bandalona: Editora Paidotribo, 2007.

OLIVEIRA, A.L DE; SILVA, M.P Da. **O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca**: fundamentos para uma discussão. 2005.

PEREIRA, M.. Academia; estrutura técnica e administrativa. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

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

SANTOS, G. E. **Comparação entre o perfil do profissional de academia de musculação e o perfil do profissional da Educação Física**. ISEOL- Instituto Superior Origenes Lessa. Curso de Licenciatura em Educação Física, Brasil. **Efdortes Revista Digital**. Buenos Aires. Ano 12, v.12, n. 116, jan. 2008.

SHARKEY, Brian J. Condicionamento Físico e saúde. 4 ed. Porto Alegre – RS. Ed. Artmed, 1998.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. 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.

TOSCANO, José Jean de Oliveira. **Academia** de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 1,p. 40-42, jan. 2001.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS DA ACADEMIA SAÚDE VIP

1.Sexo

1. Masculino
 2. Feminino

2.Estrato etário (idade em anos)

3.Ocupação

1. Estudante
 2. Aposentado/Pensionista
 3. Do lar
 4. Funcionário Público
 5. Funcionário Privado
 6. Empresário
 7. Desempregado
 8. Outro, qual? _____

4.Estado Civil

1. Solteiro
 2. Casado
 3. Viúvo
 4. Divorciado/Desquitado
 5. Vivendo com companheiro (a)

5-Na escolha pela academia para praticar musculação, como você avalia os seguintes itens:

- **.Preço**

1. Não Importante
 2. Pouco importante
 3. mais ou menos importante
 4. Importante
 5. Muito importante

- **.Localização**

1. Não Importante
 2. Pouco importante
 3. mais ou menos importante
 4. Importante
 5. Muito importante

- **Profissionais Qualificados**

1. Não Importante

- 2. Pouco importante
- 3. mais ou menos importante
- 4. Importante
- 5. Muito importante

- **Equipamentos modernos**

- 1. Não Importante
- 2. Pouco importante
- 3. mais ou menos importante
- 4. Importante
- 5. Muito importante

- **Higiene**

- 1. Não Importante
- 2. Pouco importante
- 3. mais ou menos importante
- 4. Importante
- 5. Muito importante

- **Infraestrutura da Academia**

- 1. Não Importante
- 2. Pouco importante
- 3. mais ou menos importante
- 4. Importante
- 5. Muito importante

6- Quais são os motivos que o levaram a escolher esta academia?

- 1. Proximidade de casa
- 2. Proximidade do trabalho
- 3. Boa qualidade dos equipamentos
- 4. Bom Preço
- 5. Ambiente agradável
- 6. Bom atendimento
- 7. Falta de opção
- 8. Indicação de alguém
- 9. Outro, qual? _____

Você pode marcar diversas casas.

7- 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? _____

Você pode marcar diversas casas.

8- 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? _____

9- Há 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

10- Qual o turno que mais frequenta a academia?

- 1. Manhã
- 2. Tarde
- 3. Noite

11- Quantas vezes por semana você frequenta a academia?

- 1. Uma
- 2. Duas
- 3. Três
- 4. Quatro
- 5. Cinco
- 6. Seis
- 7. Sete

7- Quanto tempo, em média, você fica na academia?

- 1. 30 minutos
- 2. 1 hora
- 3. 1 hora e 30 minutos
- 4. 2 horas
- 5. 3 horas
- 6. Mais de 3 horas

8- Como você avalia os professores de ginástica e musculação da academia, nos seguintes itens:

- **.Testes Iniciais (diagnóstico, testes físicos e antropométricos)**

- 1. Péssima
- 2. Ruim
- 3. Regular
- 4. Bom
- 5. Excelente

- **Receptividade do Professor**

- 1. Péssimo
- 2. Ruim
- 3. Regular

4. Bom

5. Excelente

• **.Orientação e supervisão na execução dos exercícios físicos**

1. Péssimo

2. Ruim

3. Regular

4. Bom

5. Excelente

• **Didática do professor (Estratégia de Ensino Adequada)**

1. Péssimo

2. Ruim

3. Regular

4. Bom

5. Excelente

9- 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 satisfeito

10-Você considera importante e necessária, a orientação do profissional de Educação Física dentro das academias?

1. Sim

2. Não

3. Não sei opinar

11-Você recebe orientação do profissional de Educação Física constantemente durante a realização dos exercícios que você realiza na academia?

1. Sim

2. Não

3. Não sei opinar

12-Você já fez algum tipo de exercício sem receber orientação profissional?

1. Sim

2. Não