



**FACULDADE DE SINOP
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

VILMAR APARECIDO DOS SANTOS

**O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A QUALIDADE DA
ORIENTAÇÃO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA ACADEMIA**

**Sinop/MT
2018**

VILMAR APARECIDO DOS SANTOS

**O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A QUALIDADE NA
ORIENTAÇÃO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA ACADEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Departamento de Educação Física da Faculdade FASIPE, como requisito final para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª Bernardete Maria Backes

**Sinop/ MT
2018**

VILMAR APARECIDO DOS SANTOS

**O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A QUALIDADE NA
ORIENTAÇÃO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA ACADEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Bacharelado em Educação Física – FASIPE, Faculdade de Sinop, como requisito final para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: /...../2018

Bernardete Maria Backes
Professora Orientadora
Departamento de Educação Física - FASIPE

Professor
Departamento de Educação Física - FASIPE

Professor
Departamento de Educação Física - FASIPE

Me. Claudemir Gomes Da Cruz
Coordenador do Curso de Licenciatura em Educação Física
FASIPE – Faculdade de Sinop

**Sinop/ MT
2018**

DEDICATÓRIA

*- a Deus por todas as bênçãos recebidas;
- a minha esposa Jéssica e ao meu filho
Eduardo que sempre me apoiaram e me
incentivaram a seguir em frente;*

AGRADECIMENTO

- Acima de tudo a Deus, porque se não fosse através dele, não teria chegado até aqui;
- A minha mãe Maria Alves dos Santos por sempre estar ao meu lado me ajudando e me apoiando em minhas decisões;
- A minha esposa Jéssica Juchem que durante o curso me ajudou e incentivou a sempre seguir em frente;
- Ao meu filho Eduardo Juchem dos Santos que é minha fonte inspiradora;
- A minha professora orientadora, Bernardete Mara Backes que me orientou de forma objetiva para obter êxito neste trabalho e pela grande força e apoio nesta reta final da conclusão da monografia;
- A todos que direta ou indiretamente me ajudaram nessa etapa da minha vida.

EPÍGRAFE

“A persistência é o caminho do êxito”

Charles Chaplin

SANTOS, Vilmar Aparecido dos. **O Profissional de Educação Física e a qualidade na orientação dos exercícios físicos na academia.** 2018, 78 laudas. Monografia de Conclusão de Curso – FASIPE –Faculdade de Sinop

RESUMO

Este trabalho de pesquisa apresenta um estudo sobre o profissional de Educação Física e a qualidade na orientação dos exercícios físicos na academia, abrangendo discussões sobre os fatores de orientação de um profissional de Educação Física que influenciam os alunos/clientes para permanecerem e alcançarem seus objetivos na academia. Como objetivo geral buscou-se saber sobre os fatores de orientação do profissional de Educação Física que influenciam para a permanência na prática de exercícios físicos nos espaços da academia, apontados pelos alunos/clientes, bem como identificar as referências situacionais e os objetivos que os levou a procurar a prática do exercício físico, se o profissional está preparado e qualificado para atender os objetivos e como estimula os alunos/clientes para se sentirem motivados para a permanência na prática do exercício físico na academia. Serviram para base neste estudo, autores como: Goul e Weinberg (2008), Arena (2009), Gaio; Góis; Batista (2010), Lubisco (2010) e Monteiro (2011), que foram fundamentais para estabelecer a interlocução com os dados obtidos e analisados com os sujeitos da pesquisa. A metodologia foi baseada no método qualitativo, na intenção de analisar as contribuições e opiniões que emergem das considerações e concepções dos sujeitos participantes da pesquisa. O tipo de pesquisa utilizada foi a pesquisa de campo, envolvendo quatro profissionais de Educação Física e quinze alunos/clientes de cada profissional de uma determinada academia da cidade de Sinop/MT, aplicando a esses, um questionário. Mediante a análise dos dados, a pesquisa revelou a importância da orientação do profissional de Educação Física na prática de exercícios físicos no espaço da academia, onde os alunos/clientes apontaram fatores que influenciam como o planejamento dos treinamentos, o auxílio e a orientação nos exercícios físicos evitando lesões, afim de atender objetivos relacionados a questões como estética, emagrecimento, qualidade de vida, saúde, acompanhando a evolução e motivando-os para alcançar os melhores resultados para promover satisfação e a permanência na academia. Os profissionais de Educação Física, procuram aperfeiçoar-se e qualificar-se, participando de cursos, seminários, congressos e cursando pós-graduação, e a maioria dos alunos/clientes, expôs que desenvolvem um serviço de qualidade, observando, corrigindo e esclarecendo dúvidas, demonstram domínio e segurança na orientação dos exercícios físicos, porém, alguns apontaram que há profissionais que não dão a devida atenção e orientação, mencionando situações referentes a quantidade de alunos, tamanho da academia e o número de profissionais reduzido o que influencia e prejudica o atendimento a todos.

Palavras chave: Exercício Físico; Orientação/qualidade; Profissional de Educação Física;

SANTOS, Vilmar Aparecido dos. El Profesional de Educación Física y la calidad en la orientación de los ejercicios físicos en la academia. 2018, 78 laudas. Monografía de Conclusión del Curso – FASIPE –Facultad de Sinop.

RESUMEN

Este trabajo de pesquisa presenta un estudio sobre el profesional de Educación Física y la calidad en la orientación de los ejercicios físicos en la academia, abordando discusiones sobre los factores de la orientación de un profesional de Educación Física que influyen a los alumnos/clientes a permanecer y alcanzar sus objetivos en la academia. El objetivo general buscó saber sobre los factores de orientación del profesional de Educación Física que influyen a permanecer en la práctica de los ejercicios físicos en los espacios de la academia, apuntados por los alumnos/clientes, bien como identificar las referencias situacionales de los objetivos que llevaron a buscar la práctica del ejercicio físico, si el profesional está preparado y calificado para atender los objetivos y como estimular a los alumnos/clientes para que se sientan motivados a permanecer en la práctica del ejercicio físico en la academia. Servieron para base en el estudio, autores como: Goul e Weinberg (2008), Arena (2009), Gaio; Góis; Batista (2010), Lubisco (2010) y Monteiro (2011), que fueron fundamentales para establecer la interlocución con los datos obtenidos y analizados con los sujetos de la pesquisa. La metodología fue basada en el método calitativo, con la intención de analizar las contribuciones y opiniones que surgen de las consideraciones y concepciones de los sujetos participantes de la pesquisa. El tipo de pesquisa utilizada fue la pesquisa de campo, envolviendo cuatro profesionales de Educación Física y quince alumnos/clientes de cada profesional de una determinada academia de la ciudad de Sinop/MT, aplicando a ellos, un cuestionario. Mediante el análisis de los datos, la pesquisa reveló la importancia de la orientación del profesional de Educación Física en la práctica de los ejercicios físicos en el espacio de la academia, donde los alumnos/clientes apuntaron los factores que influenciaron como el planeamiento de los entrenamientos, el auxilio y la orientación en los ejercicios físicos evitando lesiones, con el fin de atender los objetivos relacionados con las cuestiones como estética, adelgazamiento, calidad de vida, salud, acompañando la evolución y los motivando para alcanzar los mejores resultados para promover satisfacción y a permanecer en la academia. Los profesionales de Educación Física, buscaron perfeccionarse y calificarse, participando de cursos, seminarios, congresos y cursando postgrado, y la mayoría de los alumnos/clientes, expusieron que desarrollaron un servicio de calidad, observando, corrigiendo y esclareciendo dudas, demuestran dominio y seguridad en la orientación de los ejercicios físicos, sin embargo, algunos apuntaron que habían profesionales que no daban la debida atención y orientación, mencionando situaciones referentes la cantidad de alumnos, tamaño de la academia y el número de profesionales reducido lo que influye y perjudica el atendimento a todos.

Palabras llave: Ejercicio Físico; Orientación/calidad; Profesional de Educación Física;

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1 O profissional de Educação Física e a orientação de qualidade para a prática dos exercícios físicos na academia	14
2.2 Referências situacionais e os objetivos do indivíduo para a prática do exercício físico na academia	18
2.2.1 Controle de peso	18
2.2.2. Redução do risco de doenças cardiovasculares	19
2.2.3. Redução do estresse e da depressão	20
2.2.4. Satisfação e elevação da autoestima	20
2.3 A estimulação do profissional de Educação Física para a motivação dos alunos/clientes para a permanência na academia	21
2.4 A qualificação profissional e o atendimento aos objetivos dos alunos/clientes nos espaços de academia	26
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	32
3.1 Abordagem da pesquisa	32
3.2 Tipo de pesquisa	33
3.3 Instrumento utilizado na pesquisa	33
3.4 Amostragem/sujeitos participantes da pesquisa	34
3.4.1 Sujeitos/profissionais de Educação Física participantes da pesquisa	35
3.4.2 Sujeitos/alunos/clientes da academia participantes da pesquisa	35
3.5 A natureza empírica do estudo - a trajetória da pesquisa	36
3.6 Coleta de dados	37
4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS	38
4.1 As concepções dos alunos/clientes sobre a qualidade na orientação, a motivação do profissional de Educação Física nos espaços da academia	38
4.2 A relação do profissional de Educação Física na orientação de qualidade dos exercícios físicos com o aluno/cliente da academia – fatores de motivação e permanência	56
CONSIDERAÇÕES FINAIS	64
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
APÊNDICE “A”	71

APÊNDICE “B”	72
APÊNDICE “C”	73
APÊNDICE “D”	76

1. INTRODUÇÃO

A atividade física é todo e qualquer movimento que realizamos com o corpo, buscando como objetivo resultados para uma boa qualidade de vida. Sabe-se da importância do corpo realizar movimentos para proporcionar um bem-estar, portanto é fundamental reservar um tempo para o exercício físico como prática direcionada, como, a musculação, dança, natação, judô entre outros.

O exercício físico é importante para todos, independentemente da idade e gênero e quando combinada a uma boa alimentação é possível ter bons resultados para obter um estilo de vida saudável.

A prática de exercícios físicos é benéfica para o organismo, pois proporciona o desenvolvimento e aperfeiçoamento das capacidades físicas, tais como resistência, flexibilidade, agilidade e condicionamento físico. Outros fatores importantes que os exercícios físicos favorecem é o controle de peso, perda de peso e ganho de massa muscular.

Percebe-se que hoje o conceito do mundo fitness mudou muito, pois a mídia está destacando cada vez mais sobre a importância de realizar exercícios físicos, aumentando assim, o número de indivíduos praticando exercício físico. Cada vez mais as pessoas buscam praticar exercícios físicos, porém, acreditasse que há uma grande parte que realiza os exercícios físicos somente por recomendações médicas, ou por estética para obter um corpo mais atraente visualmente, mas também há pessoas que praticam o exercício físico com o intuito de ter saúde. Contudo, coloca-se que é fundamental durante a execução dos exercícios físicos contar com a orientação do profissional de Educação Física para a execução adequada e correta dos movimentos, para assim obter resultados satisfatórios, e com isso o aluno/cliente não se frustrar para com os objetivos que almeja alcançar.

Nesse contexto, o presente estudo apresenta como problemática saber sobre os fatores de orientação de um profissional de Educação Física que influenciam os alunos/clientes para permanecerem e alcançarem seus objetivos na academia, tendo como objetivo geral

identificar e analisar quais os fatores de orientação de um profissional de Educação Física que influenciam para a permanência na prática dos exercícios físicos nos espaços da academia, apontados pelos alunos/clientes. Os objetivos específicos englobam: identificar as referências situacionais e os objetivos que levou o indivíduo a procurar a academia para a prática do exercício físico; averiguar se o profissional está preparado e qualificado para atender os objetivos dos alunos/clientes; verificar como o profissional de Educação Física estimula os alunos/clientes para se sentirem motivados a praticar exercícios físicos e permanecer na academia;

Os aportes nos procedimentos metodológicos para a pesquisa foi à realização de uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa, utilizando como instrumento de pesquisa um questionário com perguntas abertas e fechadas aplicadas para quatro profissionais de Educação Física e quinze alunos/clientes de cada profissional em uma academia localizada na cidade de Sinop/MT.

O estudo apresenta-se organizado em quatro capítulos:

O capítulo um apresenta a introdução do tema abordado neste trabalho monográfico, trazendo a temática afim de despertar o interesse do leitor, com senso de análise crítica para as discussões acerca do trabalho de orientação do profissional de Educação Física que atua na academia na orientação da prática dos exercícios físicos para com seus alunos/clientes.

O capítulo dois aborda as temáticas teóricas que através de escritas construtivas e reflexivas em consonância com leituras realizadas esboçam em geral sobre o profissional de Educação Física e a qualidade na orientação dos exercícios físicos na academia. A revisão literária é estruturada através dos seguintes tópicos: “O profissional de Educação Física e a orientação para a prática dos exercícios físicos na academia”; “Referências situacionais e os objetivos do indivíduo para a prática do exercício físico na academia”; “A estimulação do profissional de Educação Física para a motivação dos alunos/clientes para a permanência na academia”; “A qualificação profissional e o atendimento aos objetivos dos alunos nos espaços de academia”.

No capítulo três apresenta-se as bases metodológicas da pesquisa, situando o leitor pelos caminhos elegidos e percorridos enquanto pesquisador. Os percursos metodológicos foram estruturados nos tópicos da: abordagem da pesquisa; tipo de pesquisa; instrumentos de pesquisa; amostra dos sujeitos/participantes da pesquisa; a trajetória da pesquisa e a coleta de dados.

O capítulo quatro apresenta as análises, discussões e interpretações dos dados obtidos por meio da pesquisa, numa interlocução dos aportes teóricos, com os sujeitos da pesquisa e interpretações reflexivas enquanto pesquisador.

Nas considerações finais aponta-se os resultados obtidos através da pesquisa, esclarecendo se a problemática em discussão e os objetivos elencados foram alcançados.

Considera-se a discussão do tema relevante, pela importância e necessidade do acompanhamento do profissional de Educação Física para a orientação na prática de exercícios físicos, tanto na academia, quanto em clubes ou ao livre, evitando assim qualquer tipo de lesão, pois o profissional deve orientar e auxiliar de forma correta a execução dos exercícios físicos.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Neste capítulo, contextualiza-se leituras sobre o profissional de Educação Física na academia, discussões acerca da orientação na prática de exercícios físicos aos seus alunos/clientes e também a influência do profissional para mantê-los na prática de exercícios físicos, motivados na academia.

2.1 O profissional de Educação Física e a orientação de qualidade para a prática dos exercícios físicos na academia

Para se obter e manter uma boa qualidade de vida e ainda evitar alguns tipos de doenças, sabe-se que a prática de exercícios físicos entra como um dos fatores principais para a saúde e para a qualidade de vida dos indivíduos.

No dia a dia, entretanto, realizamos atividades físicas a todo momento na rotina dos afazeres. Há pessoas que possam pensar que já é o suficiente para manter uma qualidade de vida, porém, não é o bastante para se manter ativo, sendo importante organizar uma rotina de exercícios físicos durante a semana, para assim obter resultados positivos para a qualidade de vida. Guiselini (2001, apud COSTA et al. 2006, p. 03) ressalta que “atualmente, de forma geral, as tarefas diárias não são suficientemente vigorosas para dar ao homem uma tonificação muscular ou mesmo uma condição cardiovascular adequada” .

O termo de atividade física é utilizado muito na área da Educação Física, e, de acordo com Arena (2009, p. 23), pode ser dividido em dois grandes grupos: atividade física estruturada e atividade física não estruturada.

Atividade física não estruturada está relacionada às atividades da vida diária que envolvem dispêndio de energia, mas que não tem planejamento ou objetivo definido. Já a atividade física estruturada caracteriza-se por um programa sistematizado de exercícios físicos, com planejamentos e metas definidas, orientado por um profissional de Educação Física.

As atividades físicas não estruturadas são, portanto, atividades da vida diária, que são executadas sem um planejamento, sem um horário certo, podendo ser: a limpeza da casa, o passeio com o filho, pedalar de bicicleta, entre outros. E a atividade física estruturada são atividades com exercícios físicos organizados, planejados, realizados em mais dias da semana e em horários específicos, com acompanhamento de um profissional de Educação Física e geralmente realizados na academia ou em clubes.

Percebe-se que nos dias atuais, a procura pela prática dos exercícios físicos está crescendo. As pessoas estão se preocupando mais com sua saúde, procurando alternativas para melhorar a qualidade de vida e é na academia ou nos clubes que se concentra a maioria dos indivíduos que decidem se exercitar. Nesse sentido, Tahara (2003, p. 8) enfatiza que "a população está cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida e essa conscientização, a respeito da importância do exercício físico, vem proporcionando um grande aumento de público nas academias de ginástica".

Na adesão a prática de exercícios físicos, Gaio; Góis e Batista (2010, p. 446), destaca a necessidade de treinar com um profissional capacitado, ressaltando que "é cada vez mais necessária à presença do profissional de educação física, preparado para uma nova forma de ação, preocupado com o indivíduo e a sociedade na qual está inserido, não em busca de viver mais, mas de viver melhor".

Portanto, coloca-se a importância de ter o acompanhamento de um profissional capacitado, bacharel em Educação Física, pois o mesmo deve promover aulas planejadas de acordo com a individualidade de cada aluno/cliente, e o orientar durante os exercícios, para que realize os mesmos de forma segura e correta.

Entretanto, há pessoas que treinam sozinhas e praticam exercícios físicos de forma inadequada, o que pode causar uma série de problemas, pois desde o exercício mais pesado que seria a musculação realizada nas academias ou em clubes, até o mais leve que seriam os exercícios realizados ao ar livre, como a corrida, todos exigem certo esforço e se realizar de forma incorreta podem acarretar lesões, dores, prejudicando a saúde do indivíduo

As pessoas que treinam sozinhas nas academias ou até mesmo em suas casas, talvez recorrem a treinos de vídeos, socializados pela internet, que se encontra com grande facilidade ou até mesmo por indicações de amigos que já praticam exercícios físicos, situações essas, que pondera-se, não deveriam acontecer por conta de poder ocasionar lesões, como por exemplo, uma pessoa colocar uma carga a mais do que seria o adequado, acarretando assim uma sobre carga no corpo podendo levar a lesões graves nos músculos, tendões ou

ligamentos.

O risco de lesões para quem treina sozinho é maior, por não ter orientação adequada sobre a prática dos exercícios físicos e nesse sentido, é fundamental o acompanhamento de um profissional de Educação Física, para orientar o aluno/cliente durante o treino, auxiliando-o nas explicações sobre postura, carga e realizando os ajustes que cada pessoa precisa durante a execução dos exercícios físicos.

A prática de exercícios sob a orientação de um profissional de Educação Física é essencial para o indivíduo que pratica exercícios físicos, para melhorar o seu condicionamento físico e obter resultados positivos para com a saúde do corpo, como por exemplo: aumentar a resistência física, fortalecer a musculatura e queimar gorduras. Nesse contexto, de acordo com Barbanti (1986, p. 98):

o condicionamento físico traz diversos benefícios como: diminuição do risco de lesões, diminuição do tempo necessário para reabilitação após uma lesão, conservação do aprendizado das tarefas motoras que foram adquiridas e conservação da ligação efetiva entre o atleta e seu esporte por meio da execução destas tarefas motoras de forma correta.

O profissional de Educação Física no espaço da academia deve elaborar o treino com rotinas de exercícios físicos que ajudem o aluno/cliente a ter um bom condicionamento físico, deve orientá-lo e acompanhá-lo em todos os treinos para assim conseguir alcançar seus objetivos e resultados dia após dia.

A rotina dos exercícios físicos na academia tende a ser dividida em sessões para poder trabalhar o corpo de maneira a evitar lesão, complicação à saúde e promover o bem estar do aluno/cliente. Nesse sentido, Arena (2009, p. 27) apresenta quatro fases que compõem os exercícios físicos:

Aquecimento: sequência de exercícios leves que preparam os diferentes sistemas do corpo para uma atividade mais vigorosa;

Exercícios de efeito geral: promovem a resistência cardiorrespiratória. Por exemplo: caminhar, pedalar, correr, ginástica geral, exercícios ergométricos, hidroginástica etc.

Exercícios de efeito local: promovem o aumento da força e da resistência muscular localizada. Por exemplo: ginástica localizada e musculação.

Esfriamento: composto por exercícios de relaxamento corporal e de alongamento, que aumentem a flexibilidade.

As etapas apresentadas são instruções essenciais para o planejamento do treino dos alunos/clientes para obter resultados positivos, e poderão consegui-las com mais facilidade, realizando todos os exercícios propostos pelo profissional de Educação Física. Nesse sentido,

Gaio; Góis; Batista (2010, p. 134) expõe que “quando há exigência física, há adaptação é positiva, ou seja, o organismo se prepara para novas solicitações, aumentando suas possibilidades de atuar de maneira mais adequada num futuro próximo”.

O profissional de Educação Física, tem papel fundamental, prestando uma melhor orientação para ajudar o aluno/cliente a chegar aos resultados, realizando as periodizações de treinamentos, propiciando diferentes estímulos para que o corpo não se acostume com os mesmos exercícios e que o aluno/cliente não acabe se desmotivando e desistindo dos treinamentos.

Discutindo-se a importância da orientação do profissional de Educação Física, Weinberg e Gould (2008, p. 451) ressaltam que “os instrutores influenciam o sucesso de um programa e, portanto devem ser experientes, oferecer muito feedback e elogios, ajudar o participante a estabelecerem metas flexíveis e a demonstrarem preocupação com a segurança e o conforto psicológico”.

Gaio; Góis; Batista (2010, p. 454) colocam sobre o papel e a responsabilidade do profissional de Educação Física e destacam que:

Esse profissional deve conhecer o objeto de estudo com o qual trabalha, ter consciência de suas limitações científico-pedagógicas, buscar constantemente o conhecimento, estabelecer uma boa relação afetiva com seus alunos, ter atitudes, responsabilidades e respeito, ser criativo e ter flexibilização e estar pronto para novas ideias.

Cabe ao profissional de Educação Física, o interesse de conhecer seus alunos/clientes, para que as orientações dos exercícios físicos possam fluir com mais facilidade, cumplicidade e respeito, havendo rendimento e que as interações entre o professor e o aluno/cliente nas aulas na academia favoreçam o progresso, pois é no convívio diário do treino que ambos vão conseguir alcançar os objetivos traçados.

É fundamental que o profissional de Educação Física tenha uma formação que o capacite, para preparar treinos de qualidade para seus alunos/clientes, levando-o ao melhor desempenho, direcionando um trabalho comprometido, seja esse, relacionado a saúde, estética, lazer, socialização, dentre outros, evitando os malefícios do sedentarismo.

O profissional de Educação Física deve explicar a importância da prática regular de exercícios físicos para a vida de um indivíduo, sendo esses realizados tanto na academia quanto nos clubes ou ao ar livre, com isso, Shephard (1995, apud GAIO; GÓIS; BATISTA, 2010, p. 154) ressaltam que:

A relação entre atividade física e saúde é justificada por evidências de que níveis apropriados de aptidão física, mantidos durante toda a vida por meio de exercícios regulares, exercem efeitos benéficos nas funções dos órgãos em geral, tendo como consequência vida com qualidade e prolongada.

Portanto, o profissional de Educação Física na orientação para a prática dos exercícios físicos na academia, é necessário e fundamental, desde que a orientação seja realizada de forma comprometida e segura para ajudar o aluno/cliente na realização dos exercícios físicos, proporcionando uma vida saudável e ativa.

2.2 Referências situacionais e os objetivos do indivíduo para a prática do exercício físico na academia

Nos dias atuais, a procura por saúde e por um corpo ‘perfeito’ está cada vez mais em alta. Percebe-se através das informações vinculadas na mídia, nos jornais, revistas, redes sociais entre outros, que as pessoas estão se preocupando mais com seu o corpo e assim procuram como alternativas, a prática de exercícios físicos, seja nas academias, nos estúdios, nos clubes, os procedimentos estéticos em clínicas, etc.

Nesse sentido, é preciso entender o que os indivíduos pensam sobre os exercícios físicos, para saber o que os levou a procurarem pelos mesmos. Weinberg e Gould (2008) apresentam algumas questões que talvez possam ser aspectos responsáveis, para que os indivíduos comecem a se exercitar:

2.2.1 Controle de peso

O controle de peso é uma das opções que levam as pessoas a se exercitarem, pois nota-se que com a correria do dia a dia, muitas pessoas acabam comprando sua comida em restaurantes, ou então buscam algo mais prático como os lanches industrializados, o que pode gerar aumento do peso corporal gradativamente e com o passar do tempo o indivíduo começa a perceber o sobrepeso.

Cavalcanti et al. (2010, apud RAIOL; RAIOL, 2011, s/p) destaca que “os exercícios físicos têm sido considerados pelos órgãos internacionais como um componente fundamental na intervenção do controle do peso corporal em virtude do gasto calórico por ele provocado, seja durante o exercício ou após o mesmo”.

Mediante a preocupação com o sobrepeso, algumas pessoas começam a fazer dietas,

muitas vezes retiradas da internet, sem consultar com especialista no assunto, e por conta própria iniciam a praticar algum exercício físico. Outras pessoas já detêm um cuidado maior, na preocupação de procurar profissionais especializados para a finalidade de controlar o peso.

Com uma alimentação adequada e a pratica regular de exercícios físicos, é possível obter o controle de peso, entretanto, esses dois fatores sempre terão que andar juntos para assim obter uma boa qualidade de vida, e mediante a necessidade de intervenção, procurar profissionais capacitados para passar a dieta certa e os exercícios físicos planejados e orientados para obter seus resultados positivamente.

Weinberg e Gould (2008, p. 435), afirmam que “o exercício combinado com hábitos alimentares adequados pode ajudá-lo a perder peso. Mas a perda de peso deve ser lenta e constante, ocorrendo a medida em que você muda seus padrões de exercício e alimentação”.

Nesse sentido, percebe-se que o controle de peso é um fator para que o indivíduo procure se exercitar, motivado a manter seu corpo num padrão de estética e que acredita ser o adequado, para com o qual se sintam bem, pois existe a preocupação da aparência física, mas, para além desse fator, também procura ter uma boa qualidade nos aspetos relacionados à saúde e bem estar.

2.2.2. Redução do risco de doenças cardiovasculares

A pratica de exercícios físicos regulares pode reduzir o risco de doenças, pois através dos mesmos mantêm-se o corpo em constante movimento, fazendo com que todos os órgãos se mantem ativos, resultando na melhora da circulação sanguínea, regulando a pressão arterial entre outros benefícios.

A redução do risco de doenças, considera-se como fator importante de motivação situacional de fazer com que as pessoas procurem as academias ou outros lugares para a pratica de exercícios físicos, com propósito de manter ou recuperar a saúde. Nesse aspecto, Wilmore; Costil; Kenney (2010, p. 485), afirma que:

O treinamento físico se tornou uma parte extremamente importante dos programas de reabilitação para várias doenças. Embora os mecanismos fisiológicos específicos que explicam os benefícios do treinamento físico para cada uma dessas doenças ainda não tenham sido definidos com clareza, essa prática traz muitos benefícios para a saúde em geral, aparentemente melhorando o prognóstico do paciente.

Através dos exercícios físicos os indivíduos conseguem também fazer a reabilitação de

determinado movimento, ocasionado por algum tipo de acidente, para conseguirem reestabelecer movimentos antes perdidos. Para Guedes Jr. (2003, apud PERES, 2013, p. 20), “um princípio muito importante, é o da saúde, pois o exercício deve, além de melhorar o desempenho, proporcionar saúde e qualidade de vida ao praticante”. Pondera-se, portanto, que através da prática de exercícios físicos, consegue-se manter e/ou promover a saúde, reduzir o risco de doenças, tornando a vida mais agradável e prazerosa.

2.2.3. Redução do estresse e da depressão

Para Heyward (2004, p. 214), “o estresse está associado a efeitos psicológicos excessivos, que são ansiedade, depressão, concentração diminuída, irritabilidade, memória fraca e raiva”, que muitas vezes está associado a vida que esse ser humano leva, tanto no serviço, quanto em casa ou relacionado a outros fatores como trabalho, relacionamentos, entre outros. Nesse sentido, Weinberg e Gould (2008, p. 435), ressalta que “o exercício regular está associado com o aumento da sensação de bem-estar e melhora da saúde mental”.

Muitas pessoas não aceitam ter esse tipo de problema relacionado à saúde mental, porém com a vida agitada e cotidiana que algumas pessoas levam, acabam adquirindo esses males a saúde e muitas vezes não sabem exatamente como proceder. No entanto, a prática de exercícios físicos regulares é capaz de controlar e auxiliar na saúde mental, podendo evitar a necessidade de tomar medicamentos para controlar e acalmar o estresse e a depressão.

Gould et al., (1993, apud BRANDÃO; MACHADO, 2008, p. 87) ao que diz respeito sobre estresse coloca que “[...] de uma perspectiva psicológica, o estresse é definido como um processo que ocorre quando o indivíduo percebe um desequilíbrio entre alguma demanda física ou psicológica e seus recursos para encarar a demanda em uma atividade considerada importante”.

Entende-se que realizar exercícios físicos possa sim auxiliar no alívio do estresse e na depressão, porém, orienta-se que a pessoa procure um exercício físico que lhe dê prazer durante e alívio no final da atividade realiza, pois não adianta o indivíduo realizar algum tipo de exercício físico que não goste, podendo favorecer também o stress por não fazer algo que goste.

2.2.4. Satisfação e elevação da autoestima

Há as questões relacionadas com a satisfação corporal, e muitas pessoas estão ou não estão satisfeitas com seu corpo, e, muitas vezes querem algo a mais, procuram resultados melhores através da prática dos exercícios físicos. Há pessoas que sentem cada vez mais satisfação em realizar os exercícios físicos, elevando a autoestima para com os resultados obtidos para com seu corpo, e, se sentindo cada vez mais confiante em saber que consegue realizar e superar novos desafios que são propostos pelo seu professor.

Monteiro (2011, p. 64) ressalta que, “autoestima é o valor que o indivíduo atribui a suas características peculiares, atributos e limitações”. Nesse caso, a prática de exercícios físicos pode tornar-se algo satisfatório, dando ao indivíduo autoconfiança e o encorajando cada vez mais para um estilo de vida mais ativo e saudável.

Segundo Weinberg e Gould (2008, p. 435), “os benefícios do exercício, tanto fisiológico como psicológico, podem ser citados para ajudar a persuadir as pessoas sedentárias a iniciarem um programa de exercício”. Por isso, quando se realiza algo que dá prazer, nesse caso o exercício físico, acreditasse que a pessoa torna-se mais satisfeita consigo mesmo e conseqüentemente mais feliz, motivando-a em continuar realizando os exercícios físicos, e, nesse sentido o professor pode contribuir muito, para a permanência dos alunos/clientes na academia.

2.3 A estimulação do profissional de Educação Física para a motivação dos alunos/clientes para a permanência na academia

O indivíduo que procura os serviços de academia precisa de atenção adequada, para não perder o interesse à prática do exercício físico, ocasionando a desistência. Com isso, o fator motivação é fundamental para a prática do exercício físico, e, de acordo com Gouvêa (1996, apud, BRANDÃO; MACHADO, 2008, p. 68),

[...] um dos principais fatores que interferem no comportamento de uma pessoa é, indubitavelmente, a motivação, que influi, com muita propriedade, em todos os tipos de comportamentos, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem com: aprendizagem, desempenho, atenção [...]

A motivação é um dos principais fatores que ajudam as pessoas a se manterem nas academias, e, se o indivíduo não se sente motivado para a realização de determinado exercício físico, provavelmente não permanecerá por muito tempo. O exercício físico pode se tornar algo ‘chato’, um incômodo para o mesmo, fazendo com que se afaste dos treinos. Nesse

contexto, Samulski (2002, p. 104) explica que “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a um objetivo proposto, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

Weinberg e Gould (2008, p. 157), definem a motivação extrínseca e intrínseca, colocando que nas “recompensas extrínsecas, a motivação vem de outras pessoas, por meio de reforços positivos e negativos. As pessoas com motivação intrínseca esforçam-se interiormente para serem competentes e autodeterminadas em sua busca por dominar a tarefa em questão”.

Portanto, um bom atendimento vindo do profissional de Educação Física para com o seu trabalho, é um grande diferencial para que consiga manter o aluno/cliente motivado na academia, oferecendo assim, um trabalho de qualidade na orientação, promovendo a satisfação e realização pessoal.

Nesse contexto, Guedes Jr.; Souza Jr; Rocha (2008, apud PERES, 2013, p. 26) “esclarecem que o aluno quando consciente do motivo pelo qual treinará, e dos benefícios que aquele tipo de treinamento poderá lhe proporcionar, realiza suas atividades com mais eficiência e, conseqüentemente, consegue obter resultados mais expressivos”.

Nas discussões sobre motivação e incentivos, Brandão e Machado (2008, p. 69), ressaltam que “a motivação depende da personalidade de cada indivíduo e de suas experiências passadas, por outro lado os incentivos presentes, em um determinado momento, poderão influenciar o comportamento e serem capazes de satisfazer os motivos correspondentes”.

Isso é muito importante para ambas às partes, e o profissional de Educação Física deve ter a clareza dos conhecimentos da área de atuação e ser fiel para com o trabalho a ser desenvolvido com seu aluno/cliente, para que tanto o profissional quanto o aluno/cliente estejam conectados com os objetivos propostos, tornando assim, a pratica de exercícios físicos prazerosos e satisfatórios.

O profissional de Educação Física, de acordo com Gaio; Góis; Batista (2010, p. 455), deve refletir:

sobre suas ações, que surgem da satisfação do aluno em querer buscar novos conhecimentos e desafios, saber perceber que é capaz, independentemente de vivências anteriores ou nível de aptidão, que é possível arriscar sem ter medo de errar e se movimentar, sentir e gostar.

No espaço da academia, o profissional de Educação Física deve se fazer presente e

atuante para com a sua prática, para assim, o aluno/cliente sentir confiança e motivar-se para a prática dos exercícios físicos e vivenciar aulas agradáveis. Sobre os aspectos de motivação Peterson; Maier; Seligman, (1993, apud REEVE, 2011, p. 07) informam que “quando a motivação diminui, a adaptação pessoal fica prejudicada. As pessoas que se sentem impotentes ao tentarem controlar seu próprio destino tendem a desistir rapidamente quando desafiadas”.

Monteiro (2011, p. 69) também destaca que “é preciso estimular a autoestima, de modo que, quando ocorrer o fracasso no desempenho de qualquer ação, não desencadeie um completo sentimento de derrota”. Sendo assim, cabe ao profissional ajudar e incentivar o aluno/cliente sempre durante as aulas, principalmente se o mesmo não conseguir realizar determinada atividade, pois além de ficar constrangido, poderá perder sua autoconfiança, o que poderá levá-lo a desistência das aulas na academia.

A metodologia de trabalho do profissional de Educação Física na academia é importante ser observada, onde deve começar com os treinos mais leves, para depois com o passar do tempo, ir aumentando gradativamente o nível dos mesmos, para melhorar a realização dos exercícios físicos até chegar a um nível maior, onde os resultados começarão a aparecer e o aluno/cliente conseguirá de maneira confiante executar cada exercício proposto pelo profissional de Educação Física na academia. Para Gallahue e Ozmun (2000, apud MONTEIRO, 2011, p. 71):

o sucesso nos estágios iniciais do aprendizado não somente encorajará o desempenho contínuo, mas também promoverá sucessivas tentativas de domínio e gerará o sucesso em estágios posteriores. Indivíduos submetidos à realização de tarefas difíceis, sem as habilidades básicas apropriadas, podem fracassar e desistir totalmente.

Mediante do trabalho desenvolvido pelo profissional de Educação Física, sabendo da importância da sua função, o aluno/cliente tende a ficar mais motivado, pois percebe a dedicação do professor como um aspecto relevante para a sua permanência na academia. O aluno/cliente adquirindo confiança no profissional, acreditasse que a motivação é elevada e o mesmo dará o seu melhor, buscando resultados, melhor desempenho dentro dos treinamentos propostos pelo profissional de Educação Física.

Nesse sentido, para falar da motivação, Brandão e Machado (2008, p. 70) destacam que cada indivíduo tem uma intensidade diferente de motivação, e ressaltam que “sabe-se que certos motivos tem maior intensidade em diferentes indivíduos, dependendo de fatores como a personalidade de cada um, bem como indivíduos diferentes podem realizar a mesma

atividade, animados por motivos diferentes e de intensidades diferentes”.

O profissional de Educação Física no espaço da academia deve, portanto, buscar conhecer e compreender as necessidades de cada aluno/cliente, sejam com objetivos de promoção da saúde, estética ou lazer, para assim, conseguir identificar quais os exercícios físicos que o estimulam mais para a prática. Liz (2010, p. 186), afirma que:

na busca pela promoção do estilo de vida ativo e saudável, o profissional de Educação Física precisa estimular e/ou incentivar a prática de exercícios físicos, e para tal é imperioso conhecer profundamente, os alunos, o que deve ser uma prioridade em sua atuação.

Weinberg e Gould (2008) informam que a motivação é dividida em três visões: a visão centrada no traça, a visão centrada na situação e a visão interacional.

A Visão centrada no traça, de acordo com Weinberg e Gould (2008, p. 71), é que o comportamento motivado se dá principalmente em função de características individuais. Compreende-se nesse aspecto que significa dizer que o aluno/cliente precisa de uma motivação direcionada para os aspectos visados de forma individualizada, focando nos seus objetivos e nas suas necessidades que precisa, para assim sentir-se motivado para a prática de determinado exercício físico.

Weinberg e Gould (2008, p. 71), sobre a **visão centrada na situação** explicam que “o nível de motivação é determinado principalmente pela situação”. Pode-se atribuir as situações relacionadas à metodologia do trabalho do profissional referente à atividade proposta, na maneira que planeja e expõe o trabalho a ser realizado podendo tanto motivar como desmotivar o aluno/cliente para a realização de determinado exercício físico.

Já a **visão interacional** Weinberg e Gould (2008, p. 72), afirmam que a “motivação resulta não apenas de fatores relacionados aos indivíduos, tais como personalidades, necessidades, interesses e objetivos, nem somente de fatores situacionais, tais como o estilo do técnico ou do professor ou o registro de ganhos e perdas de um time”. Essa visão representa que tanto as características individuais quanto as situacionais interferem na motivação do aluno/cliente.

Weinberg e Gould (2008), explicam que os fatores relacionados à motivação, deve-se analisar e responder não apenas em relação à personalidade do aluno/cliente, mas também sobre a interação de características pessoais e situacionais. Essa explicação de acordo com os autores é pelo motivo que “as motivações podem mudar com o tempo, deve-se continuar monitorando a motivação das pessoas para participarem até meses após elas terem

começado”. (WEINBERG E GOULD, 2008, p. 73)

Por isso, o profissional de Educação Física sempre deve ficar atento com as mudanças relacionadas ao foco de interesse de seus alunos/clientes com o passar do tempo, para sempre mantê-los motivados na prática dos exercícios físicos e não acabarem desistindo, tornando-se um indivíduo sedentário.

O profissional deve se preocupar com diferentes fatores que podem levar o aluno/cliente a perder a motivação, conhecer e verificar, e, portanto, ficar atento a fatores pessoais e ambientais para com os quais o aluno/cliente convive. Saba (2001, apud COSTA et al., 2006, p. 10), alerta que:

O fato de que a motivação para um praticante manter-se constantemente em atividade física é o hábito. A aderência, um conjunto de determinantes pessoais, ambientais e características de exercício físico, propicia uma manutenção da prática física por longos períodos de tempo, elevando a qualidade de vida desse indivíduo e garantindo-lhe mais saúde e satisfação.

Monteiro (2011, p. 72) ressalta que é necessário transmitir mensagens de voz para incentivar seus alunos durante a realização dos exercícios físicos, como: “você está fazendo corretamente” e “você está no caminho certo”. Para assim, o aluno/cliente se sentir feliz e cada vez mais motivado em ver que está conseguindo realizar todas as tarefas propostas pelo professor.

Nos fatores de motivação, o espaço também pode se tornar um fator de desmotivação, sendo que a academia deve ser para o aluno/cliente um ambiente agradável, que ofereça condições adequadas, fazendo com que o mesmo se sinta bem e feliz com a prática de exercícios físicos. Rocha e Christensen (1999, p. 90) afirma que “a satisfação do cliente, é vista com o propósito maior da organização e como única forma pela qual ela poderá sobreviver a longo prazo.”

É importante que o profissional de Educação Física no trabalho de orientação para motivar seus alunos/clientes para a prática de exercícios físicos detenha atenção a vários detalhes, como bem coloca Monteiro (2011, p. 79), expondo algumas orientações que dizem respeito à motivação para a prática do exercício físico:

No início do programa, o treinador deve procurar ser um companheiro do seu cliente, evitando a exclusividade da observação e da correção técnica, trabalhando junto, se possível. Essa atitude estimulará o cliente a não perder as sessões, pois há um compromisso embutido na relação;
A análise cuidadosa dos motivos que levaram o cliente a procura pela atividade física frequentemente contribuem mais do que o estudo das laudas da avaliação.

Esse cuidado permitirá perceber o tipo de atividade mais indicado e a satisfação adquirida;
 O uso de pronunciamentos positivos e de incentivo deve ser adotado com uma postura comum. Afinal, todo o sucesso obtido é resultado de um esforço pessoal.

O profissional de Educação Física na academia deve manter o equilíbrio no foco de atendimento com todos seus alunos/clientes, para que assim se sintam acolhidos, realizando de forma prazerosa os exercícios físicos propostos, deixando-os motivados e satisfeitos com as aulas ministradas.

O profissional de Educação Física, deve gerar confiança, para que a relação entre o profissional e aluno/cliente na academia seja dinâmica, e possa oferecer a maior qualidade possível, gerando motivação para uma relação de longo prazo, para que as pessoas que frequentam a academia tenham mais disposição e qualidade de vida através das aulas que são ministradas pelo profissional.

Acredita-se que um aluno satisfeito e com os resultados alcançados, também começa a expor a imagem deste profissional, tornando-o conhecido pela sua capacidade, habilidade e profissionalismo, resultando na conquista de novos alunos/clientes, com novos objetivos e com novos desafios que surgem para o profissional de Educação Física para com a atuação de qualidade no seu trabalho.

2.4 A qualificação profissional e o atendimento aos objetivos dos alunos/clientes nos espaços de academia

Mediante a correria do dia a dia muitas pessoas esquecem um pouco delas mesmas, e assim, deixam também seus interesse relacionados qualidade de vida de lado, só procurando alguma ajuda quando realmente percebem que há algo de errado com sua saúde, com seu corpo. De acordo com Monteiro (1996, p. 40) “[...] as atividades desenvolvidas nas academias tem como principal objetivo a promoção da saúde.” Muitas pessoas, previamente, antes de procurar a prática de exercícios físicos na academia, procuram orientações com o profissional médico, onde o mesmo, muitas vezes, acaba encaminhando-os para realizarem alguma atividade física. No entanto, acreditasse que os indivíduos buscam uma boa academia e com profissionais capacitados para ajudarem a realizar de forma correta os exercícios físicos, para assim obter o resultado almejado. Contursi (1993, p. 23) alerta que:

as pessoas por modismo, estética ou saúde veem procurando as academias, a fim de obterem este trabalho muscular e cardiopulmonar. Cabe a nós, professores, dar a orientação correta ao aluno, para que faça bom uso desta atividade física, e não dela

um meio para posteriores problemas de saúde.

E, para esse contexto, que ressalta-se a grande importância e a responsabilidade de se treinar com profissional capacitado, pois fala-se de saúde e da vida das pessoas. Lima (1997, p. 79) ressalta a importância de se ter um profissional formado na área específica e qualificado durante as aulas, colocando que:

o professor de Educação Física, em sua formação, deve receber conhecimentos, que o qualificam como um profissional competente e que saiba se posicionar frente a realidade. Deve ser, acima de tudo, um educador, que consiga relacionar de maneira harmoniosa os aspectos teóricos e práticos da Educação Física, independentemente da área de atuação.

Na relação profissional e aluno/cliente, como em qualquer empresa, sabe-se que um bom atendimento, é essencial para o relacionamento e para manter uma agradável sintonia para com os alunos/clientes. Na academia não é diferente. O profissional de Educação Física precisa ter bom relacionamento e atendimento para com seus alunos/clientes, para assim garantir a confiança e permanência destes na academia.

De acordo com Pereira (1996, p. 28) “[...] quando você tem um cliente/aluno, na verdade você tem um bem que deve ser administrado com eficiência para que seu valor não seja dissipado [...]”. Por isso o profissional de Educação Física deve ser qualificado e manter um bom relacionamento com seus alunos/clientes, para não perder a confiança, disciplina, amizade e satisfação, pois caso contrário, se o aluno/cliente não encontrar essa harmonia com seu professor na academia poderá até procurar outra academia ou até mesmo não querer mais praticar exercícios físicos em espaços de academia.

As academias devem, portanto, oferecer um local favorável aos seus clientes para realizarem as práticas de exercícios físicos, como espaço adequado, equipamentos em bom estado de funcionamento e ter a qualidade dos profissionais de Educação Física, para assim oferecer segurança, gerando fidelidade aos seus clientes. Toscano (2001, apud GAIO; GÓIS; BATISTA, 2010, p. 154), ressaltam que “as academias de ginástica sob supervisão direta de profissionais de Educação Física tornam-se centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos”.

Nesse sentido o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs, no artigo 6º informa as responsabilidades e deveres do profissional de Educação Física, dentre as quais se destaca alguns incisos relacionados à questão da qualidade do serviço oferecido (BRASIL, 2003):

- promover uma Educação Física no sentido de que a mesma se constitua em meio efetivo para a conquista de um estilo de vida ativo dos seus beneficiários, através de uma educação efetiva, para promoção da saúde e ocupação saudável do tempo de lazer;
- assegurar a seus beneficiários um serviço profissional seguro, competente e atualizado, prestado com o máximo de seu conhecimento, habilidade e experiência;
- elaborar o programa de atividades do beneficiário em função de suas condições gerais de saúde;
- oferecer a seu beneficiário, de preferência por escrito, uma orientação segura sobre a execução das atividades e dos exercícios recomendados;
- manter-se informado sobre pesquisas e descobertas técnicas, científicas e culturais com o objetivo de prestar melhores serviços e contribuir para o desenvolvimento da profissão;
- manter-se atualizado quanto aos conhecimentos técnicos, científicos e culturais, no sentido de prestar o melhor serviço e contribuir para o desenvolvimento da profissão;
- promover o uso adequado dos materiais e equipamentos específicos para a prática da Educação Física.

Portanto, o profissional deve cumprir com suas obrigações para manter o respeito e a credibilidade com seus alunos/clientes, para que os mesmos sintam segurança na realização dos exercícios físicos junto com um profissional capacitado, principalmente nas academias, onde há um risco maior das pessoas sofrerem alguma consequência, diante de uma atividade mal sucedida perante a deficiência na orientação fornecida.

O profissional deve ter formação na área de atuação e deve visar sempre a formação continuada para auxiliá-lo e gerar qualidade do trabalho prestado, pois o profissional que não se acomoda com práticas rotineiras, que busca inovar, estará beneficiando os seus alunos/clientes. É função da sua atuação profissional, desenvolver uma prática de exercícios físicos de qualidade e comprometida com a responsabilidade de orientar e ensinar seus alunos/clientes.

Para um trabalho de qualidade na relação do profissional para com os indivíduos que frequentam o espaço da academia, Pereira (1996, p. 65) discorre sobre cinco dimensões que o aluno/cliente espera mediante a qualidade do serviço:

- Confiabilidade:** a capacidade de proporcionar o que foi prometido, com segurança e precisão;
- Convicção:** os conhecimentos e a cortesia dos empregados, e sua capacidade de transmitir confiança e segurança;
- Aspectos tangíveis:** as instalações físicas e equipamentos, e aparência do pessoal;
- Empatia:** o grau de cuidado e atenção individual proporcionado aos clientes;
- Receptividade:** a disposição para ajudar os clientes e fornecer um atendimento imediato.

Essas dimensões são atitudes, condutas de relacionamento que devem ocorrer entre o profissional e o aluno/cliente, para garantir uma maior interação entre ambos nas aulas, mantendo a qualidade no atendimento para garantir a permanência do mesmo nas academias.

Pereira (1996) menciona características que o profissional de academia deve ter, como: ser criativo e comunicativo, ser solícito e prestativo, inspirar confiança a respeito de seus procedimentos, se relacionar bem com os alunos/clientes, chamá-los pelo nome, se preocupar quando faltam, se manter atualizado e informado, entre tantas outras.

O profissional nas aulas da academia deve ficar atento para com os alunos/clientes em vários aspectos, como, sobre a posição do exercício, passar e ajudar nas posturas corretas de cada aparelho, orientar e mostrar os exercícios quando houver a necessidade para obter melhores resultados e evitar lesões durante as aulas, passando confiança para o aluno/cliente. Saba (2001, p. 83) afirma que:

Aulas mal ministradas podem impedir a manutenção e a aderência ao exercício físico. Essa posição é compartilhada por Berger e McInman, que apresentam dados confirmando que os indivíduos que recebem pouca atenção do corpo técnico, tendem a desistir duas vezes mais, que os indivíduos que recebem elevada atenção.

Como já mencionou-se, na relação profissional/aluno deve haver o respeito e a confiança evitando a desistência dos mesmos nas academias. O profissional deve conhecer muito bem seus alunos/clientes, e saber quais os objetivos que deseja alcançar, pois não é só por estética que muitas pessoas procuram as academias, mas também como já apontado, para questões relacionadas a saúde e o bem-estar. Toscano (2001, p.42) relata 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.

Porém, as expectativas podem ser muitas e alguns indivíduos podem pensar que as academias só servem para manter um padrão de beleza, mas sabe-se que não é só para isso, o trabalho deve objetivar obter uma vida mais saudável. Saba (2001) afirma que quando se fala dos objetivos do exercício físico na academia se deva tirar a ênfase dada à beleza, à estética, e passar a enfatizar a qualidade de vida, o bem-estar, o aumento da expectativa de vida.

Quando um aluno/cliente inicia a prática de exercícios físicos em academias, cabe ao profissional questioná-lo sobre seus objetivos, esclarecer possíveis dúvidas, para passar exercícios direcionados para com os seus objetivos, evitando assim, qualquer tipo de inconivente, e deixar o mesmo satisfeito com as aulas.

Peres (2013, p. 27) ressalta que no momento da elaboração dos programas de treinamento de cada aluno/cliente, todas as expectativas devem ser consideradas, com isso, sempre haverá a certeza de que os resultados surgirão.

O profissional de Educação Física que atua na área de academia deve ser capacitado para passar aos alunos/clientes variedades de exercícios com a maior qualidade possível. Se for um profissional que não está preocupado com seu aluno/cliente, pode passar treinos já prontos retirados da internet, desvinculados muitas vezes das reais necessidades e objetivos do aluno/cliente, podendo ocasionar situações inconvenientes em relação ao desenvolvimento do exercício, bem como a adequação as questões de desempenho e condicionamento físico das capacidades reais que o mesmo apresenta. Pellegrini (1988, p. 254) afirma que:

[...] a Educação Física como uma profissão deve se apoiar em profissionais que não possuem apenas habilidades de executar, mas a capacidade de passar essas habilidades a outras pessoas com o objetivo de levá-las ao pleno desenvolvimento de suas capacidades motoras [...]

Contudo, é função do profissional de Educação Física informar como fazer e proceder nos exercícios físicos, mostrar e executar o mesmo para o aluno/cliente, explicando também o porquê está realizando determinado exercício, incentivando-o para com os resultados a partir da realização correta. Gomes (1999, apud MONTEIRO, 2011, p. 32) defende que “a atividade, quando realizada conscientemente, ou seja, sabendo-se a finalidade de sua realização, traz mais benefícios na medida em que o executante procura canalizar esforços para o seu real objetivo”.

Nesse contexto, justifica-se que o profissional de Educação Física na academia deve saber e entender as necessidades e os anseios dos alunos/clientes que procuram o serviço na academia, e, portanto um dos primeiros procedimentos a serem realizados é a avaliação física. A avaliação física deve buscar obter informações pessoais para conhecer melhor o aluno/cliente e assim planejar o programa mais adequado. Monteiro (2006), explica que “a prescrição de exercícios pode variar de acordo com interesses, objetivos, experiências prévias e níveis iniciais de aptidão”.

A avaliação física é necessária para obter o histórico dos alunos/clientes e Lubisco (2010, p. 26) explica que:

Por meio de um questionário, o professor passa a conhecer o histórico de doenças na sua família, possíveis problemas clínicos, uso de medicação, limitação para a prática do exercício e hábitos diários, como os relacionados ao cigarro, bebidas alcoólicas, alimentação, qualidade do sono. Isso tudo ajudará a compor o perfil desse aluno, de

uma forma integral.

Assim, o planejamento de cada treino deve ser específico, e, varia de acordo com o gênero, idade, objetivos, lesões entre outros, para se obter um resultado satisfatório para cada aluno/cliente. Arena (2009, p. 55) também ressalta sobre a avaliação física (anamnese), que “todo programa de condicionamento físico deve sempre começar pela anamnese, um roteiro de perguntas importantes para se conhecer o aluno que começará com um programa de exercícios físicos voltado a saúde”. Arena (2009, p. 55) ainda destaca alguns aspectos importantes que anamnese deve conter:

Dados pessoais do aluno: nome; data de nascimento; endereço e telefone e ramo da atividade (profissão).

Histórico de saúde: doenças crônicas; doenças recentes; cirurgias; restrição medica e dieta alimentar.

Histórico de atividade física: pratica esportiva regular; objetivos com a atividade física regular e disponibilidade de horários.

Termo de responsabilidade: texto (termo) que o aluno assina para garantir a confiabilidade das informações relatadas na anamnese.

Com todos esses dados à disposição, o profissional de Educação Física poderá montar os treinos dos alunos/clientes de acordo com a análise das respostas obtidas nas avaliações, para pôr em prática os objetivos na busca dos resultados esperados por esses alunos/clientes, aplicando um trabalho de qualidade e excelência.

Como profissional da área deve-se, portanto, estar em busca de constante capacitação para atender cada vez melhor os alunos/clientes e assim tornar as aulas harmoniosas, com a melhor preparação e qualificação possível.

A prática de exercícios físicos nas academias, além de serem primadas por aulas qualificadas e fazer com que os alunos/clientes consigam obter seus objetivos, cabe ao profissional também estabelecer um bom diálogo com os mesmos, para assim compreender e entender o que realmente este aluno/cliente busca e se no decorrer dos treinos está alcançando os objetivos. Freire (1980, apud BARBOSA; CANALLI, 2011, s/p) aponta que “o diálogo é um encontro no qual a reflexão e a ação, inseparáveis daqueles que dialogam, orienta-se para o mundo que é preciso transformar e humanizar”.

A qualificação profissional deve ser cobrada pelos alunos/clientes e através do diálogo é possível compreender entender tudo o que passa ao nosso redor, favorecendo a comunicação obtendo uma relação amigável entre o professor e o aluno/cliente para juntos desempenhar um trabalho qualificado com resultados positivos.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo, apresenta-se a trajetória metodológica utilizada para o desenvolvimento deste estudo, a abordagem da pesquisa, os tipos de pesquisa, instrumentos utilizados, amostragem/sujeitos participantes, a trajetória da pesquisa e os procedimentos para análise de coletas de dados, caminhos esses seguidos para a obtenção dos dados a serem analisados e interpretados para a concretização deste estudo.

3.1 Abordagem da pesquisa

No presente estudo utilizou-se como abordagem o método qualitativo, pois através dele podemos observar e analisar quais os fatores de orientação de um profissional de Educação Física que influenciam para a permanência na prática de exercícios físicos nos espaços da academia, apontados pelos alunos/clientes.

Segundo Thomas; Nelson; Silverman (2012, p.41), a pesquisa qualitativa “é um método sistemático de investigação e, em medida considerável, segue método científico de solução de problemas, embora haja desvios em certas dimensões”.

Para Malheiros (2011, p.189) na pesquisa qualitativa “o pesquisador buscará descrever a reação de cada aluno ou grupo de alunos segundo sua percepção ou segundo as palavras dos alunos, sem o foco em contabilizar os dados”. Visa-se, portanto, interpretar e analisar os dados obtidos através dos questionários respondidos por alunos/clientes e por profissionais de Educação Física da academia, e assim, a pesquisa se fundamenta e pode expor diferentes ou novas visões sobre a temática de estudo para poder obter mais conhecimentos, e novos saberes.

3.2 Tipo de pesquisa

Nesta pesquisa utilizou-se o método de pesquisa de campo, pois permitiu o pesquisador buscar os dados no próprio local, com o objetivo de conseguir informações, comprovações para interpretar e discutir os dados das situações encontradas sobre a temática de estudo. Segundo Marconi e Lakatos (2010, p. 169), a pesquisa de campo é: “aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para o qual se procura uma resposta, ou de uma hipótese, que se queira comprovar, ou ainda, de descobrir novos fenômenos ou relações entre eles”.

Thomas; Nelson; Silverman (2012, p. 375), também destacam sobre pesquisa de campo colocando que “o pesquisador tem que ter acesso ao ambiente de campo para realizar o estudo qualitativo. Além disso, ele deve ser capaz de observar e entrevistar os participantes no tempo e no local apropriado”.

Na pesquisa de campo de acordo com Severino (2007, p. 123), “o objeto/fonte é abordado em seu meio ambiente próprio. A coleta dos dados é feita nas condições naturais em que os fenômenos ocorrem, sendo assim diretamente observados, sem intervenção e manuseio por parte do pesquisador”.

Através da pesquisa de campo, foi possível obter os dados para discutir o tema abrangendo a problemática bem como os objetivos propostos para o estudo sobre o profissional de Educação Física e a qualidade na orientação dos exercícios físicos na academia.

3.3 Instrumento utilizado na pesquisa

O instrumento de pesquisa utilizado foi o questionário, tanto para os profissionais de Educação Física quanto para seus respectivos alunos/clientes, de uma academia de Sinop/MT. Para os alunos/clientes foram aplicado onze perguntas, sendo perguntas abertas e fechadas e para os profissionais de Educação Física foram aplicado nove perguntas, sendo também perguntas abertas e fechadas. Através do questionário aplicado para os alunos/clientes e profissionais de Educação Física, buscou-se saber sobre os fatores de orientação do profissional de Educação Física que influenciam para a permanência na prática de exercícios físicos nos espaços da academia, apontados pelos alunos/clientes, bem como identificar as referências situacionais e o objetivos que levou o indivíduo a procurar a academia para a prática do exercício físico, saber se o profissional está preparado e qualificado para atender os

objetivos e como estimula os alunos/clientes para se sentirem motivados em permanecer na prática do exercício físico na academia.

Sobre a utilização do questionário, Thomas; Nelson; Silverman (2012, p. 39) apontam que o “questionário é a tentativa de conseguir informações sobre práticas e condições atuais e dados demográficos”.

O questionário como instrumento para a coleta de dados deve apresentar clareza e coerência na elaboração das perguntas para com o tema da pesquisa, e, Marconi e Lakatos (2010, p. 184), destacam que o questionário:

É um instrumento de coletas de dados, constituído por uma serie ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador. Em geral, o pesquisador envia o questionário ao informante, pelo correio ou por um portador; depois de preenchido, o pesquisador devolve-o do mesmo modo.

O questionário foi elaborado com perguntas abertas e fechadas para os alunos/clientes e para profissionais de Educação Física de uma academia de Sinop/MT, para assim, buscar obter ênfase na busca por informações que venham a contribuir e responder os objetivos desta pesquisa.

3.4 Amostragem/sujeitos participantes da pesquisa

A pesquisa foi realizada com quatro profissionais de Educação Física e com sessenta alunos/clientes de uma academia da cidade de Sinop/MT, sendo trinta alunos/clientes do gênero masculino e trinta do gênero feminino.

Os sujeitos participantes foram escolhidos de maneira aleatória, elegendando um número de quinze alunos/clientes de cada profissional de Educação Física. Marconi e Lakatos (2010, p. 147) explicam que amostra “é uma parcela convenientemente selecionada do universo (população); é um subconjunto do universo”.

Foi preservada a identidade dos sujeitos participantes, tanto dos alunos/clientes quanto os profissionais de Educação Física da academia, garantindo-lhes anonimato e confidencialidade, por isso optou-se por colocar letras para os profissionais de Educação Física que foram identificados como “Profissional de Educação Física “A”, “B”, “C” e “D” e números para os alunos/clientes identificando-os como aluno/cliente do profissional de Educação Física “A” “1”, “2”, “3” e assim respectivamente.

3.4.1 Sujeitos/profissionais de Educação Física participantes da pesquisa

Profissional “A”: trabalha na academia e atende como *personal trainer* há sete anos. Formou-se em Licenciatura Plena em Educação Física, no ano de 2008 na UFMT na cidade de Sinop/MT, e atualmente está cursando pós-graduação em Educação e Ambiente na FASIPE na cidade de Sinop/MT.

Profissional “B”: trabalha em duas academias e atende como *personal trainer* há cinco anos. Formou-se em bacharel no ano de 2016 na ESEF na cidade de Jundiaí/SP, e está cursando pós-graduação em Biomecânica e avaliação física na FMU em São Paulo.

Profissional “C”: trabalha na academia há 10 anos como instrutor da academia. Formou-se em Educação Física Licenciatura no ano de 2010 pela FASIPE na cidade de Sinop/MT e a formação em bacharel em Educação Física obteve no ano de 2017 na FACEM na cidade de Sorriso/MT. Fez pós-graduada em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício, no ano de 2011 na FASIPE na cidade de Sinop/MT.

Profissional “D”: trabalha na academia e atende como *personal trainer* há 12 anos. Cursou licenciatura plena e formou-se no ano de 2013 pela UFPB na cidade de João Pessoa/PB, e concluiu pós-graduação em Cinesiologia, biomecânica e treinamento físico na Universidade Estácio de Sá, via internet.

3.4.2 Sujeitos/alunos/clientes da academia participantes da pesquisa

Para responder ao questionário participarem sessenta alunos/clientes, sendo trinta do gênero masculino e trinta do gênero feminino.

Alunos/clientes do profissional “A”: oito alunos/clientes do gênero feminino; sete alunos/clientes do gênero masculino, com faixa etária de dezoito a cinquenta e dois anos.

Alunos/clientes do profissional “B”: oito alunos/clientes de gênero feminino; sete alunos/clientes do gênero masculino, com faixa etária de vinte e um a cinquenta anos.

Alunos/clientes do profissional “C”: sete alunos/clientes do gênero feminino. Oito alunos/cliente do gênero masculino, com faixa etária de vinte e quatro a trinta e três anos.

Alunos/clientes do profissional “D”: sete alunos/clientes do gênero feminino; oito alunos/clientes do gênero masculino, com faixa etária de dezenove a quarenta e três anos.

3.5 A natureza empírica do estudo - a trajetória da pesquisa

O tema deste trabalho despertou interesse pela própria vivência na academia já como estagiário atuante na função de bacharel em Educação Física, com isso, veio à curiosidade de saber sobre os aportes discutidos nesse estudo, enquanto objetivos e leituras realizadas para contribuir com os estudos na área.

Optou-se em buscar os dados no campo empírico através da aplicação de um questionário para profissionais de Educação Física e para alunos/clientes que frequentam a academia com o intuito de colher informações para o trabalho de conclusão de curso.

Inicialmente foi realizado contato com o proprietário da academia, proferindo a entrega da carta de apresentação (APÊNDICE “A”), esclarecendo o tema e objetivo geral desse estudo. Após a autorização para a aplicação dos questionários, entrou-se em contato com quatro profissionais de Educação Física que trabalham na academia e mediante a entrega da carta de apresentação e o termo de esclarecimento e livre consentimento (APÊNDICE “B”) foi explicado também o objetivo do estudo, onde os mesmos aceitaram fazer parte da pesquisa, respondendo ao questionário (APÊNDICE “C”).

Para os alunos/clientes dos profissionais de Educação Física que frequentam as aulas procedeu-se da mesma maneira, explicando os procedimentos da pesquisa e recolhendo a assinatura no termo de esclarecimento e livre consentimento. Na sequência entregou-se o questionário (APÊNDICE “D”) contendo onze perguntas que englobam questões referentes a qualidade na orientação, motivação do profissional dos exercícios físicos na academia.

No dia 17/04/2018 no período matutino foi aplicado o questionário para o profissional “B” e também para alguns alunos/clientes que estavam realizando a prática de exercícios físicos na academia. No mesmo dia no período noturno foi entregue os questionários para os dois profissionais “C” e “D”, e respectivamente também foi entregue alguns questionários para os alunos/clientes presentes.

No dia 18/04/2018 e 19/04/2018 foram aplicados alguns questionários para os alunos/clientes que estavam na academia dos três períodos; matutino, vespertino e noturno, dos respectivos profissionais de Educação Física.

E no dia 20/04/2018 foi aplicado no período vespertino o questionário para o profissional “D” e também para os alunos/clientes, totalizando assim, a participação de sessenta alunos/clientes e de quatro profissionais de Educação Física de uma determinada academia da cidade de Sinop/MT.

Todos os sujeitos participantes foram receptivos para com a participação na pesquisa, o

que ressalta a importância da sua contribuição para a realização deste estudo, frisando a importância do profissional de Educação Física e a qualidade na orientação dos exercícios físicos na academia.

3.6 Coleta de dados

A coleta de dados deste estudo teve como base a aplicação dos questionários para analisar interpretar e discutir os dados, realizando a interlocução com o suporte de embasamento com leituras de aportes teóricos para a discussão da temática abordada.

Mediante os dados obtidos na pesquisa de campo com os alunos/clientes e com os profissionais de Educação Física, foi possível verificar, analisar e discutir o tema de maneira geral sobre a qualidade das orientações dos exercícios físicos no espaço da academia, contribuindo para o campo de estudo da área de Educação Física Bacharelado.

4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Neste capítulo, apresenta-se a discussão dos dados obtidos da pesquisa campo realizada através dos questionários respondidos pelos alunos/clientes e profissionais de Educação Física de uma academia, trabalhando assim com as respostas obtidas e com a contribuição de leituras, estudos, pesquisas que auxiliam o processo de análise e interpretação.

4.1 As concepções dos alunos/clientes sobre a qualidade na orientação, a motivação do profissional de Educação Física nos espaços da academia

Sabe-se que é muito importante as pessoas realizarem a prática de exercícios físicos, para favorecer a qualidade de vida, seja nos aspectos da saúde, autoestima, socialização dentre outros fatores. Percebe-se que a procura pelo exercício físico cresce a cada dia e por isso, é preciso profissionais que atuam com qualidade na orientação do exercício físico para motivar o aluno/cliente a prática e a continuidade, permanecendo assim na academia.

Para discutir as questões sobre os fatores de orientação do profissional de Educação Física que influenciam o aluno/cliente para a permanência na prática dos exercícios físicos nos espaços da academia, bem como identificar as referências situacionais e os objetivos que o levou a procurar a academia para a prática do exercício físico, saber se o profissional está preparado e qualificado para atender os objetivos e como estimula os alunos/clientes para se sentirem motivados em permanecer na prática do exercício físico na academia, foi aplicado um questionário para alunos/clientes de uma determinada academia de Sinop/MT.

Nos espaços de academia veem-se muitas pessoas praticantes de exercícios físicos, porem sabe-se que algumas pessoas permanecem mais tempo do que outras na prática de exercícios físicos, desse modo, procurou-se saber dos alunos/clientes há quanto tempo

realizam a pratica de exercícios físicos na academia e qual exercício físico praticam na academia.

Os **alunos/clientes do profissional “A”** responderam em sua maioria que o exercício que mais praticam é a musculação e a maior parte dos alunos/clientes já estão mais de um ano realizando a pratica dos exercícios físicos na academia, como se pode verificar em algumas respostas:

Aluno/cliente 02 do profissional “A”: *Estou há três anos na academia, no intuito de obter massa magra (musculação).*

Aluno/cliente 07 do profissional “A”: *Pratico musculação há um ano e nove meses.*

Aluno/cliente 10 do profissional “A”: *Pratico musculação na academia há um ano.*

A maioria dos **alunos/clientes do profissional “B”** também respondeu que o exercício que mais realizam na academia é a musculação, e alguns apontaram os exercícios aeróbicos e o tempo na academia de todos passa de um ano, como é possível verificar na apresentação de algumas das respostas:

Aluno/cliente 08 do profissional “B”: *Há quase dois anos, pratico musculação e aulas aeróbicas.*

Aluno/cliente 14 do profissional “B”: *Dois anos, faço musculação.*

Aluno/cliente 14 do profissional “B”: *Três anos, hipertrofia.*

Nas aulas que são ministradas **pelo profissional “C”**, os alunos/clientes na sua maioria, responderam que realizam o exercício de musculação e que estão há mais de um ano na academia, e alguns alunos/clientes frequentam a academia somente há alguns meses (3 a 9 meses), como pode-se analisar na apresentação de respostas de alguns alunos/clientes:

Aluno/cliente 01 do profissional “C”: *Sete meses, musculação.*

Aluno/cliente 05 do profissional “C”: *Estou há três meses, musculação.*

Aluno/cliente 10 do profissional “C”: *Aproximadamente dois anos, musculação.*

Os **alunos/clientes do profissional “D”** frequentam a academia em sua maioria há mais de um ano e o exercício mais realizado também é a musculação. Apresenta-se algumas respostas de alunos/clientes para averiguar a análise.

Aluno/cliente 03 do profissional “D”: *Frequento a academia há aproximadamente um ano e meio e pratico musculação.*

Aluno/cliente 09 do profissional “D”: *Realizo a pratica de exercício físico na academia há três anos. O exercício que pratico é a musculação.*

Aluno/cliente 11 do profissional “D”: *Faço há um ano e quatro meses, musculação e as aulas de jump, step, zumba e funcional.*

Percebe-se que a maioria dos alunos/clientes participantes da pesquisa frequentam a academia a mais de um ano para a pratica dos exercícios físicos, e dentre os exercícios físicos a musculação é o mais praticado. Alguns alunos/clientes também citaram que realizam aulas aeróbicas como: dança, jump e step.

Nos estudos para esse trabalho em várias ocasiões apontou-se a importância da prática de exercícios físicos e Weineck (2003, apud LIMOLI, 2005, p. 18) destaca que, “[...] o homem necessita de movimentos. Todos seus sistemas orgânicos e do sentido precisam ser estimulados através do movimento, da atividade física e do esporte para uma formação e um desenvolvimento ótimo [...], otimizando a relevância da prática de exercícios físicos”.

Procurou-se saber se frequentam a academia semanalmente para a pratica de exercícios físicos e se a resposta fosse “sim” informar a quantidade de dias e horas. Verificou-se que quase todas as respostas dos alunos/clientes foram parecidas. Todos responderam que “sim”, que realizam a pratica dos exercícios físicos semanalmente na academia e constatou-se que a maioria dos alunos/clientes realiza os exercícios físicos entre três a seis dias por semana tendo a carga horária de uma a duas horas por dia, como apontam nas respostas apresentadas:

Aluno/cliente 09 do profissional “A”: *6 dias na semana, 1 hora.*

Aluno/cliente 12 do profissional “A”: *3 a 4 dias na semana, 2 horas por dia.*

Aluno/cliente 06 do profissional “B”: *3 a 4 vezes na semana, 1 hora.*

Aluno/cliente 11 do profissional “B”: *4 dias, 1 horas e meia por dia.*

Aluno/cliente 02 do profissional “C”: *5 dias em torno de 1 hora e meia.*

Aluno/cliente 07 do profissional “C”: *3 a 4 dias, de 1 a 2 horas.*

Aluno/cliente 05 do profissional “D”: *Geralmente 4 vezes por semana, 1 hora.*

Aluno/cliente 12 do profissional “D”: *4 vezes por semana, 1 hora.*

Sobre a duração dos exercícios físicos, Monteiro (2011, p. 111) destaca que depende da intensidade, ressaltando que, “uma atividade de menor intensidade deve ser administrada por maior período, assim como uma atividade de maior intensidade deve ser administrada por um período reduzido”.

Pollock et al., (1998, apud MONTEIRO, 2011, p. 111) “recomendam de 20 a 60 minutos de atividade aeróbica contínua, porém, para manutenção da aptidão aeróbica em indivíduos condicionados, tem-se com mínimo necessário de 30 minutos”.

A regularidade na prática de exercícios físicos é fundamental para obter os objetivos que o aluno/cliente almeja e mediante as respostas aponta-se que a maioria dos sessenta participantes da pesquisa já está a algum tempo realizando a prática de exercícios físicos na academia, com a quantidade de dias por semana e carga horária por dia apresentada relativamente num patamar parecido.

Para responder ao quesito dos objetivos o porquê os alunos/clientes frequentam a academia, perguntou-se o que os levou a procurar a academia para a prática dos exercícios físicos.

Analisando a resposta de todos os sujeitos participantes da pesquisa, de maneira geral, percebeu-se que a maioria dos alunos/clientes procura a academia por motivos parecidos, sendo citados: a estética, o condicionamento físico, sedentarismo, emagrecimento, estresse e principalmente pelo motivo de melhorar a saúde, a qualidade de vida como se observa nas respostas apresentadas:

Aluno/cliente 01 do profissional “A”: *Vida saudável e corpo em forma.*

Aluno/cliente 09 do profissional “A”: *Melhora a saúde e condicionamento físico.*

Aluno/cliente 13 do profissional “A”: *Melhoria na qualidade de vida.*

Aluno/cliente 01 do profissional “B”: *Emagrecimento e condicionamento físico.*

Aluno/cliente 04 do profissional “B”: *Saúde e bem estar.*

Aluno/cliente 14 do profissional “B”: *Era por estética no início, pois era muito magro, agora faço por saúde e bem estar.*

Aluno/cliente 10 do profissional “C”: *Melhora meu dia a dia e perca de peso para uma saúde melhor.*

Aluno/cliente 12 do profissional “C”: *Saúde.*

Aluno/cliente 14 do profissional “C”: *Obesidade e sedentarismo.*

Aluno/cliente 04 do profissional “D”: *Estresse, sedentarismo e perca de peso.*

Aluno/cliente 13 do profissional “D”: *Sair do sedentarismo, substituir gordura por musculo, saúde e estética.*

Aluno/cliente 13 do profissional “D”: *Cuidado com minha saúde.*

Como um dos objetivos mais apontados pelos alunos/clientes visa à melhora da saúde, da qualidade de vida, traz-se a contribuição de Arena (2009, p. 17) destacando que “a atividade física constante pode auxiliar na prevenção e no tratamento de uma série de doenças, além de proporcionar uma maior qualidade de vida”.

Questionou-se sobre os profissionais que ministram as aulas, buscando saber dos alunos/clientes qual a importância de ter um profissional de Educação Física acompanhando-os na academia.

Todos os **alunos/clientes do profissional “A”** colocaram que é importante o acompanhamento de um profissional de Educação Física durante as aulas realizadas na academia. Alguns alunos/clientes destacaram que:

Aluno/cliente 07 do profissional “A”: *O professor é importante para acompanhar o desenvolvimento de cada exercício, pensando na postura correta e selecionando o treino adequado para cada objetivo.*

Aluno/cliente 08 do profissional “A”: *O profissional de educação física é de suma importância, pois com ele os resultados são mais rápidos e eficazes.*

Aluno/cliente 10 do profissional “A”: *É fundamental, pois este possui o conhecimento específico da área, tendo em vista a individualidade de cada aluno, bem como os objetivos diversos que cada um e busca direcionar de forma correta.*

Os **alunos/clientes do profissional “B”** também ressaltaram que é muito importante o profissional de Educação Física estar junto com seus alunos/clientes durante a execução dos exercícios físicos, e a maioria ainda destacou que esse acompanhamento é importante para

não sofrer algum tipo de lesão durante a prática das aulas, como se pode analisar mediante algumas respostas.

Aluno/cliente 04 do profissional “B”: *Importante para orientação dos exercícios, escolha dos aparelhos e atividades adequadas ao perfil de cada um e ainda evitar lesões.*

Aluno/cliente 07 do profissional “B”: *Orientação de postura ao fazer os exercícios e montar o treino ideal condizente com o objetivo do aluno, visando sua saúde e evitar lesões.*

Aluno/cliente 15 do profissional “B”: *Muito importante, principalmente para acompanhar a execução e evitar lesão.*

As respostas obtidas dos **alunos/clientes do profissional “C”** não foram diferentes, os mesmos também colocaram que é muito importante ter o auxílio de um profissional de Educação Física durante a execução dos exercícios físicos na academia, onde destacaram que:

Aluno/cliente 03 do profissional “C”: *Orientar os alunos sobre a prática da musculação, principalmente orientações sobre a execução dos exercícios, caso contrário há um grande risco de lesão para o aluno.*

Aluno/cliente 07 do profissional “C”: *De extrema importância para orientação, postura, evitar lesão, acompanhar a evolução.*

Aluno/cliente 12 do profissional “C”: *De suma importância, pois assim os alunos podem ter o auxílio de um profissional qualificado para orientação na execução e acompanhamento dos seus exercícios.*

Nas respostas dos **alunos/clientes do profissional “D”**, todos colocam que é fundamental ter um profissional de Educação Física para a orientação durante as aulas na academia, pois o mesmo ajuda na execução dos exercícios e auxilia na forma correta de realizar os exercícios físicos e dentre as respostas, alguns alunos destacam que:

Aluno/cliente 03 do profissional “D”: *É fundamental, pois a falta do mesmo pode causar risco a nossa saúde.*

Aluno/cliente 10 do profissional “D”: *É fundamental, pois o profissional auxilia os alunos a se exercitar da forma correta para alcançar os melhores resultados.*

Aluno/cliente 14 do profissional “D”: *O educador físico tem total diferença, sua importância é fundamental para prescrição e execução dos exercícios físicos.*

Através da análise das respostas dos alunos/clientes pode-se perceber que a orientação e o auxílio do profissional de Educação Física são de grande importância durante a realização das aulas na academia. Weinberg e Gould (2008, p. 439) destacam que: “os profissionais do exercício deveriam fornecer consistentemente informação segura e científica sobre o exercício e a atividade física a fim de aumentar a probabilidade de adesão de clientes a um programa de condicionamento físico”. Contudo, todos os alunos/clientes responderam no questionário que é importante ter o profissional de Educação Física ministrando as aulas para ajudar em diferentes aspectos, tanto na elaboração dos treinamentos, quanto ajudando na execução dos exercícios, pois possui conhecimento específico da área, visando atender as individualidades, os objetivos de cada um, acompanhando a evolução e motivando-os para alcançar os resultados.

Sobre o profissional de Educação Física no seu trabalho de orientação no exercício físico na academia, Gaio; Góis; Batista (2010, p. 454) destacam que “o papel do profissional é situar o problema, determinar metas, escolher meios e teorizar as formas de repensar a realidade, a partir daí, elaborar e buscar novos procedimentos metodológicos”.

Buscando-se saber sobre o fator de motivação, perguntou-se aos alunos/clientes sobre quais os fatores motivacionais que determinam sua permanência na academia. As respostas obtidas pelos alunos/clientes foram várias, trazendo fatores como: amizade, qualidade de vida, os profissionais, espaço e aparelhos da academia, preço, desenvolvimento corporal, estética, autoestima, controle de peso, ganho de massa e saúde. Apresentam-se algumas das respostas:

Aluno/cliente 08 do profissional “A”: *A equipe da academia que eu frequento e o bem estar logo após terminar os exercícios.*

Aluno/cliente 11 do profissional “A”: *O ambiente, os profissionais e o preço.*

Aluno/cliente 15 do profissional “A”: *Ver meu desenvolvimento e qualidade de vida crescendo sempre.*

Aluno/cliente 10 do profissional “B”: *Estética e superação pessoal.*

Aluno/cliente 13 do profissional “B”: *Bem estar, estética, saúde, qualidade de vida.*

Aluno/cliente 15 do profissional “B”: *Acompanhamento, aparelhos e saúde.*

Aluno/cliente 02 do profissional “C”: *Ótimo atendimento, a paciência do instrutor em nos ensinar, ajudar e saúde.*

Aluno/cliente 07 do profissional “C”: *Melhoria da qualidade da saúde, do sono, humor e estética.*

Aluno/cliente 04 do profissional “C”: *Condicionamento físico, disposição, melhor qualidade de vida, ganho de peso.*

Aluno/cliente 02 do profissional “D”: *O resultado que já obtive durante esse tempo que frequento a academia e a ajuda dos profissionais.*

Aluno/cliente 04 do profissional “D”: *Bom atendimento, harmonia no local e perca de medidas.*

Aluno/cliente 15 do profissional “D”: *Saúde e bem estar.*

Como visto, as respostas apontam que há inúmeros fatores de motivação para os alunos/clientes permanecerem na academia para a prática de exercícios físicos, e percebeu-se que o fator de saúde foi o mais citado por todos os alunos/clientes desta academia. Assim, Weinberg e Gold (2008, p. 70) ressaltam que “motivação consiste na direção e na intensidade do esforço”. Devido a vida agitada que algumas pessoas levam, procuram compensar de outra maneira, dentre uma dessas maneiras, pode-se colocar a prática de exercícios físicos e devido a isso acredita-se que o fator de maior motivação dos alunos/clientes citados foi a saúde.

Para saber sobre a qualidade na orientação do profissional de Educação Física na orientação do exercício físico na academia solicitou-se para os alunos/clientes que marcassem as características que considera importante para um profissional de Educação Física na academia que auxilia para a permanência dos mesmos. Apontou-se algumas opções com respostas fechadas como, “*comunicativo, formal, extrovertido, competente, sério, dinâmico*”, sendo que deveriam atribuir o valor de 1 a 6, o número 1 indicaria maior valor e assim sucessivamente e também havia um espaço para apresentar outra característica, caso quisessem apontar.

Esta pergunta muitos alunos/clientes não responderam corretamente, alguns nem responderam a questão e outros marcaram um “X” em vez de enumerar, dando a entender que não compreenderam a pergunta e mediante essa versão apresenta-se as respostas dos alunos/clientes de cada profissional de Educação Física que responderam de acordo com o que foi solicitado:

Alunos/clientes do profissional “A” responderam que a característica maior que o profissional de Educação Física da academia deve ter é “*competente*”. Verifica-se as respostas:

Aluno/cliente 05 do profissional “A”: *1 comunicativo, 2 competente, 3 dinâmico, 4 extrovertido, 5 formal e 6 sério.*

Aluno/cliente 07 do profissional “A”: *1 competente, 2 dinâmico, 3 comunicativo, 4 extrovertido, 5 formal e 6 sério.*

Aluno/cliente 09 do profissional “A”: *1 competente, 2 comunicativo, 3 extrovertido, 4 dinâmico, 5 formal e 6 sério.*

Aluno/cliente 10 do profissional “A”: *1 competente, 2 dinâmico, 3 comunicativo, 4 extrovertido, 5 formal e 6 sério.*

Aluno/cliente 12 do profissional “A”: *1 comunicativo, 2 competente, 3 dinâmico, 4 sério, 5 extrovertido e 6 formal.*

Aluno/cliente 15 do profissional “A”: *1 competente, 2 comunicativo 3 dinâmico, 4 extrovertido, 5 sério e 6 formal.*

Os dois **Alunos/clientes do profissional “B”** que compreenderam o que se solicitava na questão, também destacaram que a característica que consideram de maior valor no profissional de Educação Física na academia deve ser a competência e nas demais características por coincidência atribuíram o mesmo grau de importância na sequência das seis atribuições de valores, como pode-se verificar nas respostas:

Aluno/cliente 03 do profissional “B”: *1 competente, 2 comunicativo, 3 dinâmico, 4 extrovertido, 5 formal e 6 sério.*

Aluno/cliente 14 do profissional “B”: *1 competente, 2 comunicativo, 3 dinâmico, 4 extrovertido, 5 formal e 6 sério.*

Os **alunos/clientes do profissional “C”**, nas suas respostas já diferenciaram o valor atribuído, envolvendo diferentes características, onde prevaleceu com o valor 1 a característica de ser sério, e o aluno/cliente 03 destacou mais uma característica “*atualizado*”, bem como o aluno/cliente 06 que acrescentou e atribuiu as características “*atencioso e atualizado*”. Apresenta-se as respostas:

Aluno/cliente 03 do profissional “C”: *1 sério, 2 competente, 3 formal, 4 comunicativo, 5 extrovertido e 6 dinâmico.*

Aluno/cliente 06 do profissional “C”: *1 comunicativo, 2 dinâmico, 3 competente, 4 formal, 5 extrovertido e 6 sério.*

Aluno/cliente 07 do profissional “C”: *1 sério, 2 formal, 3 extrovertido, 4 comunicativo, 5 dinâmico e 6 competente.*

Aluno/cliente 15 do profissional “C”: *1 competente, 2 comunicativo, 3 extrovertido, 4 dinâmico, 5 formal e 6 sério.*

Dentre os **alunos/clientes do profissional “D”**, que responderam de forma correta a pergunta sobre as maiores características do profissional de Educação Física da academia prevaleceu que o mesmo deve ser “*comunicativo e competente*”. Somente o aluno/cliente 13, atribuiu mais uma característica: “*atencioso*”. Vejamos as respostas:

Aluno/cliente 04 do profissional “D”: *1 comunicativo, 2 competente, 3 extrovertido, 4 dinâmico, 5 sério e 6 formal.*

Aluno/cliente 06 do profissional “D”: *1 comunicativo, 2 formal, 3 competente, 4 dinâmico, 5 sério e 6 extrovertido.*

Aluno/cliente 09 do profissional “D”: *1 competente, 2 dinâmico, 3 comunicativo, 4 extrovertido, 5 sério e 6 formal.*

Aluno/cliente 10 do profissional “D”: *1 competente, 2 comunicativo, 3 dinâmico, 4 extrovertido, 5 formal e 6 sério.*

Aluno/cliente 13 do profissional “D”: *1 dinâmico, 2 comunicativo, 3 competente, 4 serio, 5 extrovertido e 6 formal.*

Sobre a qualidade na orientação do profissional de Educação Física para a prática de exercícios físicos na academia, Fioravante e Larini (2012, s/p) destacam que:

A atitude dos professores é muito importante, devem estar sempre motivados para incentivar seus alunos, realizando aulas descontraídas para que os alunos se sintam a vontade. Devem ser extrovertidos, comunicativos, mostrar conhecimentos técnicos para manter a frequência de seus alunos e evitar o aparecimento de lesões nas aulas.

Para verificar se o profissional de Educação Física influencia na permanência dos alunos/clientes da academia, procurou-se buscar informações sobre o que influencia na

permanência dos alunos/clientes na academia. A apresentação da pergunta foi fechada com três opções de respostas: - mostrar conhecimentos e dar explicações sobre os exercícios físicos realizados; - esperar que os alunos perguntem sobre os exercícios físicos; - corrigir e orientar sempre os alunos durante a prática dos exercícios físicos, onde poderiam marcar mais de uma opção, e também havia um espaço para apresentar outras opções, caso fosse da intenção dos mesmos.

Constatou-se através da análise das respostas dos alunos/clientes participantes, dos quatro profissionais de Educação Física, que todos marcaram a primeira e a terceira opção como resposta, que seria: “*mostrar conhecimentos e dar explicações sobre os exercícios físicos realizados*” e “*corrigir e orientar sempre os alunos durante a prática dos exercícios físicos*”.

Entretanto, obteve-se nas respostas mais questões apresentadas por alguns alunos que trouxeram outras opções como:

Aluno/cliente 04 do profissional “A”: *Ser paciente.*

Aluno/cliente 11 do profissional “A”: *Sempre buscar aperfeiçoamento, para o mesmo ser repassado.*

Aluno/cliente 05 do profissional “B”: *Estar sempre inovando/ novos conhecimentos.*

Aluno/cliente 07 do profissional “B”: *Serem mais atenciosos, profissionais.*

Aluno/cliente 05 do profissional “C”: *Propor alteração do treino sempre que for necessário.*

Aluno/cliente 10 do profissional “C”: *Deixar o aluno a vontade para tirar dúvidas.*

Aluno/cliente 01 do profissional “D”: *Estar aberto a opiniões e sugestões.*

Aluno/cliente 13 do profissional “D”: *Feedback sobre evolução do aluno.*

Diante das respostas notou-se diferentes aspectos apontados que são de suma relevância que o profissional de Educação Física na academia deve ter durante as aulas e que influenciam na permanência dos alunos/clientes, com isso destacaram que o profissional da academia deveria ter mais paciência em demonstrar os exercícios físicos, que os mesmos sempre procurem se atualizar para assim inovar trazendo novos treinos aos alunos/clientes e que o profissional de Educação Física sempre esteja aberto para novas opiniões e sugestões

que partem dos próprios alunos/clientes da academia, tornando os exercícios divertidos e prazerosos, buscando o objetivo de cada pessoa. Nesse contexto, Monteiro (2011, p. 49) destaca que “estar atento as características da personalidade do cliente é um instrumento valioso para a estruturação de um programa adequado”.

Para abordar a questão da qualidade no exercício profissional, foi perguntado aos alunos/clientes se o profissional está preparado e qualificado para atender os seus objetivos. Apresenta-se algumas respostas de alunos/clientes de ambos profissionais de Educação Física sobre essa questão:

Aluno/cliente 05 do profissional “A”: *Sim, o professor sempre fica passando e mostrando e ajudando nos exercícios.*

Aluno/cliente 07 do profissional “A”: *Sim, ajudando e mostrando com faz os exercícios.*

Aluno/cliente 06 do profissional “A”: *Sim, sempre atencioso e competente, auxiliando a pratica dos exercícios e ensinando corretamente os alunos.*

Aluno/cliente 05 do profissional “B”: *Sim, considero um profissional dinâmico e tem conhecimento no que faz e o mais importante porque ele faz o que gosta.*

Aluno/cliente 12 do profissional “B”: *Sim, ele sabe ensinar e ajuda nas horas que mais precisa e é atencioso.*

Aluno/cliente 13 do profissional “B”: *Sim, o profissional vai te orientar da melhor forma, conforme seus objetivos, sem que o aluno se perca no caminho.*

Aluno/cliente 07 do profissional “C”: *Sim, Demonstram dominio das práticas sugeridas bem como, segurança e responsabilidade para com o preparo de treinos e atendimento.*

Aluno/cliente 13 do profissional “C”: *Sim, hoje entendo que os profissionais estão totalmente preparados para maximizar os resultados dos alunos, porem ao contrário de alguns anos atrás, nem todos estavam aptos ao acesso desse benefício que tornou-se um luxo dos praticantes.*

Aluno/cliente 15 do profissional “C”: *Em parte, pois pela quantidade de alunos e tamanho da academia o número de profissionais é reduzido, diminuindo o atendimento a todos, o que faz com que não consigamos ter uma análise completa do profissional.*

Aluno/cliente 01 do profissional “D”: *Em parte, não está tão preparado, mas sempre procura pesquisar e se informar sobre o assunto.*

Aluno/cliente 05 do profissional “D”: *Sim, estão sempre atentos aos alunos, dispostos a ensinar e corrigir de forma profissional.*

Aluno/cliente 06 do profissional “D”: *Sim, os profissionais transmite confiança e clareza nas informações que repassam.*

Percebe-se que a maioria das respostas obtidas pelos alunos/clientes ressalta que os profissionais de Educação Física que os atendem nesta academia estão preparados e qualificados para proferir as instruções na prática dos exercícios físicos, colocando que estão dispostos a ensinar, estão atentos, demonstram domínio, segurança, que são dinâmicos, porém alguns alunos/clientes ressaltam apontamentos importantes, tais como: a quantidade de alunos e tamanho da academia, o número de profissionais reduzido, diminuindo o atendimento a todos, ou percebem que o profissional não está tão preparado, mas sempre procura pesquisar e se informar sobre o assunto. São aspectos importantes que devem ser analisados pelo profissional de Educação Física, para que possa corresponder às expectativas de seus alunos/clientes e portanto, procurar desenvolver um trabalho de qualidade.

A realização de um trabalho competente e de qualidade é fundamental para a permanência do aluno/cliente na academia e a estimulação pela parte do profissional também, portanto, perguntou-se se o profissional de Educação Física estimula os alunos/clientes para se sentirem motivados em permanecer na academia.

A maioria dos **alunos/clientes do profissional “A”** disseram que “*sim*”, que o profissional sempre os motiva durante as aulas, porém um aluno colocou que “*pouco motiva*” e outro aluno destacou que “*às vezes*” o profissional os motiva, como pode-se verificar nas respostas apresentadas.

Aluno/cliente 01 do Profissional “A”: *Sim, porque esta sempre intercalando os treinos, não os deixando cansativos e repetitivos, obtendo assim mais resultados.*

Aluno/cliente 08 do Profissional “A”: *Às vezes motiva.*

Aluno/cliente 13 do Profissional “A”: *Pouco motiva.*

Os **alunos/clientes do profissional “B”** na grande maioria responderam que “*sim*” sobre as questões relacionadas a motivação, mas também teve alunos que colocaram que “*em*

parte motiva” e destaca-se a resposta do aluno/cliente 02 que acrescentou sobre a dinâmica do treino:

Aluno/cliente 02 do profissional “B”: *Com certeza, na dinâmica do treino para cada aluno, para melhor atender as suas necessidades.*

Aluno/cliente 09 do profissional “B”: *Em parte motiva.*

Já os **alunos/clientes do profissional “C”** em relação aos demais profissionais teve mais alunos que colocaram que “*não*” motiva, mas ainda dentre os quinze, a maioria colocaram que o profissional estimula os alunos em permanecer na academia para prática dos exercícios, como o aluno/cliente 08.

Aluno/cliente 08 do profissional “C”: *Sim, a presença e o auxílio dele de forma ativa ajuda na interação do cliente com o ambiente da academia.*

Aluno/cliente 15 do profissional “C”: *Não motiva.*

Dos **alunos/clientes do profissional “D”** apenas dois colocaram que os profissionais não estimulam seus alunos/clientes para permanecer na academia e os demais sujeitos participantes deste profissional colocaram que “*sim*”, como pode-se verificar nas respostas apresentadas:

Aluno/cliente 05 do profissional “D”: *A atenção e preocupação do educador físico para com os alunos estimula sim a permanência dos mesmos.*

Aluno/cliente 14 do profissional “D”: *sim, é muito importante criar um vínculo com o aluno e sempre cobra-lo.*

Nas respostas obtidas da maioria dos alunos/clientes, percebeu-se que os profissionais de Educação Física desta academia motiva seus alunos durante as aulas para a prática de exercícios físicos dando atenção, cobrando, auxiliando de forma ativa, a dinâmica dos treinamentos, a preocupação para com os alunos/clientes que são fatores de motivação para a permanência na academia.

Sabe-se que a motivação é um dos principais fatores que levam o aluno/cliente a permanecer na academia, pois se o profissional incentivá-lo, ajudá-lo e mostrar corretamente como executar os movimentos nos aparelhos, certamente se sentirá feliz e motivado a

continuar na prática dos exercícios físicos na academia. Haydat (2006, p.75) sobre incentivar os alunos e ressalta que:

Para que haja uma boa aprendizagem efetiva e duradoura é preciso que existam propósitos definidos e auto atividade reflexiva dos alunos. Assim, a autentica aprendizagem ocorre quando o aluno está interessado e se mostra empenhado em aprender, isto é, quando está motivado. É a motivação interior do aluno que impulsiona e vitaliza o ato de aprender.

Objetivando analisar de forma avaliativa a qualidade da orientação no trabalho executado pelo profissional de Educação Física que atua na academia, perguntou-se aos alunos/clientes numa escala de 0 a 10, qual nota atribuiu para os profissionais que atuam na academia onde realizam a prática de exercícios físicos.

Dentre os quinze alunos/clientes participantes **do profissional “A”**, as notas atribuídas foram de 7,5 a 10. Sendo que a maioria atribuiu nota 10, ressaltando que o atendimento é sempre bom, que ajudam os alunos nas suas dúvidas entre outros fatores, tais como pode-se verificar nas respostas:

Aluno/cliente 01 do profissional “A”: 10, para os instrutores, que sempre são muito simpáticos e atenciosos.

Aluno/cliente 06 do profissional “A”: 8, assim como há ótimos profissionais, tem alguns que deixam a desejar, não ajudando os alunos e não corrigindo o exercício.

Aluno/cliente 07 do profissional “A”: 9, todos tem qualificação, porem alguns esperam o aluno procurar e acabam não indo até o aluno.

Aluno/cliente 08 do profissional “A”: 10, pois o profissional é realmente competente e ajuda muito quando tenho dúvidas, orienta e explica muito bem.

Aluno/cliente 13 do profissional “A”: 7,5, falta mais atenção de alguns.

Os sujeitos participantes **do profissional “B”** atribuíram notas de 07 a 10 para o profissional de Educação Física da academia, sendo que a nota 10 também foi a mais proferida pelos alunos/clientes. Apresenta-se a resposta de alguns aluno/clientes:

Aluno/cliente 10 do profissional “B”: 10, competentes e sempre dispostos a ouvir e melhor orientar.

Aluno/cliente 10 do profissional “B”: 9, mais a maioria merece 10, mas nem todos os profissionais se mostram interessados.

Aluno/cliente 12 do profissional “B”: 8, *ótimos treinos, ensina os alunos com eficiência e eficácia.*

Aluno/cliente 13 do profissional “B”: 10, *todos são simpáticos atenciosos e não tem preguiça de explicar os exercícios.*

Aluno/cliente 15 do profissional “B”: 7, *devido a alguns profissionais, mas a grande maioria é nota 10.*

Os alunos/clientes do **profissional “C”** da mesma forma, também atribuíram notas de 07 a 10 para os profissionais que atuam nesta academia. A maioria avaliou com nota 10. Algumas das respostas:

Aluno/cliente 01 do profissional “C”: 10, *explica para que serve cada aparelho e quando estou fazendo errado me corrige.*

Aluno/cliente 02 do profissional “C”: 10, *para os instrutores, são excelente e por eles que voltei a malhar nessa academia.*

Aluno/cliente 04 do profissional “C”: 7, *alguns profissionais parecem distraídos na academia, não oferecem muita ajuda, acabam deixando o aluno exercitar o exercício incorretamente ao invés de corrigi-lo, porém não são todos os instrutores da academia é um e outro que são assim.*

Aluno/cliente 06 do profissional “C”: 8,5, *alguns profissionais são mais atenciosos outros não. Muitas vezes percebo alunos executando exercícios de forma errada e não são corrigidos pelos profissionais.*

Aluno/cliente 14 do profissional “C”: 9, *todos são muito competentes.*

Os participantes do **profissional “D”** também atribuíram notas de 07 a 10 para os profissionais de Educação Física da academia, sendo que a maioria dos participantes atribuiu nota 09 há esses profissionais, como pode-se analisar nas respostas apresentadas:

Aluno/cliente 02 do profissional “D”: 9, *pois apesar de serem muito atenciosos a quantidade de profissionais não é o suficiente para atender todos adequadamente.*

Aluno/cliente 06 do profissional “D”: 9, *todos os profissionais são atenciosos, dão as explicações corretas e estão sempre atentos a pratica dos exercícios que os alunos executam.*

Aluno/cliente 08 do profissional “D”: 7,5 *a detalhes a serem melhorados.*

Aluno/cliente 09 do profissional “D”: 8, *percebo a necessidade de maior atenção pra os alunos, mas claro que isso talvez aconteça por falta de mais profissionais.*

Aluno/cliente 10 do profissional “D”: 10, *muito atencioso e cordial, se colocam sempre a disposição para ajudar nas atividades.*

De modo geral, percebe-se que a maioria dos sessenta alunos/clientes participantes respondeu que os profissionais de Educação Física que atuam na academia são atenciosos, que ajudam durante a pratica dos exercícios físicos e estão sempre presentes para orientar e auxiliar na execução do exercício, porem há alguns alunos que destacam que os profissionais não passam a orientação para os alunos/clientes, ao que pode acarretar uma má execução dos exercícios físicos pelos mesmos.

Na busca por saber sobre o local onde os alunos/clientes realizam a pratica dos exercícios, perguntou-se de 0 a 10 qual a nota que atribuem à academia que frequentam.

As notas atribuídas pelos **alunos/clientes do profissional “A”** foram de 06 a 10, sendo que as mais atribuídas foram as notas 09 e 10 para a academia. Alguns alunos/clientes destacaram que os aparelhos são bons, a manutenção está em dia e os horários são flexíveis, mas que poderia ter mais espelhos e melhor ventilação. Algumas das respostas dos alunos/clientes:

Aluno/cliente 05 do profissional “A”: 9, *o espaço é bom, os aparelhos também, mas dependendo do horário que vamos está muito apertado o espaço. Geralmente tem muita gente no horário a partir das 18:00 hs, mas a academia é boa.*

Aluno/cliente 08 do profissional “A”: 8,5, *de todas que frequentei na cidade essa é a melhor, os profissionais são competentes, a localidade da academia é boa, a climatização entre outros fatores positivos.*

Aluno/cliente 09 do profissional “A”: 10, *academia limpa, arejada, equipamentos bons profissionais competentes e valor condizente com a qualidade da academia.*

Aluno/cliente 12 do profissional “A”: 6, *falta de alguns aparelhos específicos.*

Os **alunos/clientes do profissional “B”** colocaram notas de 06 a 10, porem a maioria atribuiu nota 08 para a academia que frequentam, muitos destacaram sobre o espaço físico que poderia melhorar, pois nos horários de pico a academia tem grande quantidade de alunos/clientes, prejudicando um pouco na pratica dos exercícios físicos. Vejamos algumas respostas:

Aluno/cliente 02 do profissional “B”: 10, *equipada, limpa e organizada.*

Aluno/cliente 05 do profissional “B”: 9, *acredito que devido ao grande fluxo de pessoas não conseguem manter os aparelhos em bom estado, deixando a desejar.*

Aluno/cliente 07 do profissional “B”: 6, *porque falta equipamento e é muito lotada*

Aluno/cliente 08 do profissional “B”: 8, *a academia é boa, os profissionais também. Mas, em minha opinião a estrutura é um pouco menor com a quantidade de aparelhos reduzidos, assim causando um leve congestionamento em alguns horários devido tantas pessoas.*

Os participantes do **profissional “C”**, atribuíram notas de 07 a 10, sendo que a nota 08 foi a mais destacada. Basicamente as informações são as mesmas, melhorar a estrutura, melhorar alguns equipamentos, mas que a academia é boa e supre as necessidades dos alunos/clientes. Respostas de alguns alunos/clientes:

Aluno/cliente 03 do profissional “C”: 9, *ainda precisa de algumas melhorias físicas, mas nada que atrapalhe a qualidade do serviço oferecido.*

Aluno/cliente 05 do profissional “C”: 10, *de modo geral atende as expectativas dos clientes com relação ao atendimento, estrutura, profissionalismo e aparelhos disponíveis.*

Aluno/cliente 08 do profissional “C”: 7, *bem localizada, estrutura adequada, porém muito quente.*

Aluno/cliente 15 do profissional “C”: 8, *número reduzido de profissionais pelo tamanho da academia, climatização insuficiente para o tamanho do espaço.*

Os **alunos/clientes do profissional “D”** também atribuíram notas de 08 a 10, sendo que a nota 08 foi a mais proferida. Também foi destacado aspectos negativos que em alguns aparelhos há falta de manutenção e também falta climatização. Vejamos algumas respostas

Aluno/cliente 05 do profissional “D”: 9, *bem completa e organizada com bons profissionais.*

Aluno/cliente 10 do profissional “D”: 8, *a estrutura é boa e ampla, sinto falta de ter os aparelhos em melhores condições de conservação.*

Aluno/cliente 11 do profissional “D”: 8, *falta espaço para a pratica de abdominais.*

Aluno/cliente 14 do profissional “D”: *10, ampla, arejada, opções variadas de aulas, atendimento e estrutura boa.*

Mediante a resposta dos alunos/clientes da academia, percebe-se que de modo geral a avaliação da academia está entre 06 e 10, destacando alguns quesitos negativos tais como, os aparelhos e a estrutura da academia não estar tão adequada para atender todos os alunos/clientes, principalmente em determinados horários que há maior número de alunos/clientes realizando os exercícios, podendo ocasionar certo desconforto e, dentre os quesitos positivos colocaram que os profissionais de Educação Física são qualificados e preparados para melhor atender os alunos/clientes, treinos adequados para o objetivo de cada aluno/cliente, localização da academia boa e organizada.

4.2 A relação do profissional de Educação Física na orientação de qualidade dos exercícios físicos com o aluno/cliente da academia – fatores de motivação e permanência

Visando responder aos objetivos em saber como os profissionais de Educação Física procedem na orientação da prática dos exercícios físicos nos espaços da academia, para estimular os alunos/clientes a se sentirem motivados em permanecer na academia foi aplicado um questionário para quatro profissionais de Educação Física para analisar, refletir e compreender o atendimento que esses profissionais oferecem aos seus alunos/clientes para assim garantir a permanência na prática dos exercícios físicos e gerando qualidade no serviço prestado.

Iniciou-se o questionário, buscando saber se na academia todos os profissionais que trabalham são formados na área de bacharelado em Educação Física. As respostas obtidas foram que “*não*” são todos formados, sendo que alguns profissionais estão cursando e atuam como estagiários.

Verifica-se, portanto que há profissionais que não são formados ainda na área de bacharelado, entretanto estão cursando, capacitando-se para melhor atender seus alunos/clientes. Aponta-se no transcorrer do referencial teórico desse estudo que para realizar todo e qualquer exercício físico é preciso o acompanhamento de um profissional capacitado e qualificado para orientar os alunos/clientes durante a prática dos exercícios físicos.

Para conhecer a metodologia do profissional de Educação Física, o que faz para influenciar os alunos/clientes a permanecer na prática dos exercícios físicos, perguntou-se para esses profissionais quais são os fatores na orientação de um profissional de Educação

Física que influencia para a permanência do aluno/cliente na prática de exercícios físicos nos espaços da academia. As respostas dos profissionais foram:

Profissional “A”: *O professor precisa atender com atenção, motivando o aluno, corrigir a execução dos exercícios é fundamental, pois o aluno precisa saber que o professor está prestando atenção nele.*

Profissional “B”: *Os principais fatores são: motivação, atenção, boa instrução e explicação sobre os exercícios e paciência para com o aluno.*

Profissional “C”: *Primeiramente falar uma linguagem no qual o aluno entenda, sendo simples e objetivo, explicar a execução do exercício e orientá-lo sempre.*

Profissional “D”: *Acredito que a educação e atenção no aluno durante o treino são fatores importantíssimos para a permanência do aluno/cliente na prática do exercício.*

As respostas dos profissionais de Educação Física expõem que é preciso atender com atenção, com boa instrução e explicação, orientando e motivando o aluno/cliente, corrigindo-o na execução dos exercícios e falar uma linguagem no qual o mesmo entenda, sendo simples e objetiva. Nesse sentido, para agregar as discussões, Vieira e Junior (2010, s/p) destacam que:

Um profissional de academia capacitado para exercer as suas atividades poderá promover o bem-estar e a motivação do indivíduo, orientando-o na prevenção contra várias doenças, e ajudá-lo no restabelecimento de capacidades físicas, promoção e manutenção da sua qualidade de vida. Dessa forma, a qualidade dos serviços prestados e a credibilidade dos instrutores de academia tendem a ser valorizadas e respeitadas.

Esses fatores são fundamentais para cativar o aluno/cliente para que goste do serviço e para que a prática de exercícios físicos seja contínua, que permaneça na academia, acreditando no trabalho do profissional que o acompanha e o orienta.

Dando a referida importância e necessidade de praticar exercícios físicos com profissionais qualificados, perguntou-se então aos profissionais como avaliam a sua formação e qualificação para atender os objetivos dos alunos/clientes.

Profissional “A”: *Minha formação é de qualidade. Mas para me manter atualizado no mercado de trabalho sempre faço cursos, leio artigos, livros e participo de congressos.*

Profissional “B”: *Estudei em São Paulo e fiz inúmeros cursos, desta forma tenho uma boa qualificação para atender os alunos.*

Profissional “C”: *Sou qualificada, porem busco me aprimorar cada vez mais para atender os objetivos dos alunos.*

Profissional “D”: *Acredito que muito boa, sou pós-graduado me mantenho sempre atualizado.*

Todos os profissionais de Educação Física participantes da pesquisa expuseram que sua formação é de qualidade e deram ênfase na importância da formação continuada, para cada vez mais obterem conhecimentos e assim melhor no atendimento, com planejamento de treinamentos que visam atender aos objetivos dos alunos/clientes da academia. De acordo com Bastos e Voser (2013, s/p):

os Profissionais da Educação Física devem sempre manter-se em processos de atualização, capacitação e aperfeiçoamento, para que através da obtenção de novas e/ou diferentes práticas e conhecimentos, torne possível a prestação de um melhor serviço e um melhor resultado aos seus alunos.

Dando sequência, a próxima pergunta justamente buscou saber sobre a formação continuada, se buscam participar de seminários, palestras, oficinas, congressos, cursos que contribuam para o seu desenvolvimento profissional, e, os profissionais responderam que:

Profissional “A”: *Sim, participei do Fitness Brasil Internacional em Santos, Core 360 I; II; III e IV em Cuiabá e Metodologia Gallo.*

Profissional “B”: *Sim, sempre faço cursos e atualmente estou cursando pós-graduação.*

Profissional “C”: *Sim, cursos voltados para área de musculação, motivação, atendimento e planejamentos.*

Profissional “D”: *Sim, já participei de vários cursos, seminários, congressos, palestras, etc. Também faço pós em cinesiologia, biomecânica e treinamentos físicos.*

Diante das respostas obtidas pelos profissionais, verifica-se que todos são empenhados para com a busca de aperfeiçoamento e capacitações com formação continuada, procurando realizar cursos, participar de palestras, seminários ou dando continuidade aos estudos com curso de pós-graduação, para atender seus alunos/clientes oferecendo um serviço de qualidade, podendo evitar situações que geram insatisfação ou qualquer tipo de inconveniente

que possa surgir durante a prática dos exercícios físicos, sabendo assim, orientar o aluno/cliente dentro das necessidades e objetivos de cada um.

A formação continuada é essencial no campo de trabalho profissional, e Xavier (1989, apud GAIO; GÓIS; BATISTA, 2010, p. 454) destaca que “um bom professor é aquele que busca, constantemente, um novo método, adequado a sua realidade de ensino”.

Procurou-se saber com os profissionais como avaliam a qualidade no serviço prestado para com o aluno/cliente, para que o mesmo permaneça na academia, obtendo-se as seguintes respostas:

Profissional “A”: *Para que o serviço seja de qualidade esse professor tem que prezar ao bom atendimento para com o aluno fazer a correção na execução dos exercícios.*

Profissional “B”: *Temos um ótimo atendimento. Acredito que podemos melhorar sempre. Em alguns momentos ter até mais profissionais, pois assim motiva o cliente com um atendimento mais rápido.*

Profissional “C”: *Avalio de uma forma boa, onde a academia supri todas as necessidades dos alunos e tendo uma liberdade para ouvir novas ideias ou críticas.*

Profissional “D”: *Tendo em vista alguns fatores como: o espaço, o maquinário e a quantidade de professores aqui trabalham, acho muito bom.*

A análise das repostas dos profissionais de Educação Física sobre a qualidade no serviço prestado na academia para com os alunos/clientes foi praticamente a mesma, todos destacaram que a academia está apta para atender da melhor forma possível seus alunos/clientes, diante do espaço disponibilizado para a prática dos exercícios e também com profissionais qualificados para melhor atendê-los, porém o profissional “B” destaca que deveria ter mais profissionais para atender os alunos, e o professor “D” menciona o espaço, maquinário, lembrando que a questão do espaço também foi uma das respostas de alguns alunos/clientes para melhorar o atendimento da academia. Nesse contexto, Weinberg e Gould (2008, p. 76) destacam que “para aumentar a motivação, estruture ambientes de ensino e treinamento que satisfaçam as necessidades de todos os participantes”.

Falou-se sobre o fator motivação para manter os alunos/clientes na prática dos exercícios físicos na academia, e esse fator também foi citado pelos profissionais, portanto, buscou-se saber se como profissional de Educação Física da academia, incentiva o seu aluno/cliente a estar motivado para realizar e permanecer na prática de exercícios físicos, onde responderam que:

Profissional “A”: *Sempre.*

Profissional “B”: *Sempre, um dos pontos que mais trabalho é a motivação, pois sei que eles desistem com facilidade.*

Profissional “C”: *Sempre, pois um aluno desmotivado é um aluno perdido. Portanto tento sempre motivar meus alunos para não desistirem.*

Profissional “D”: *Sim, sempre tento mostrar os benefícios da pratica do exercício físico.*

Nas respostas dos profissionais de Educação Física, ambos informaram que motivam seu aluno/cliente na pratica dos exercícios físicos, ressaltando que se não houver essa motivação o mesmo fica perdido e acaba desistindo. O profissional “D” coloca que busca mostrar os benefícios da prática de exercícios físicos, o que com certeza motiva o aluno/cliente, pois estará feliz consigo mesmo e assim alcançará os objetivos.

Perguntou-se aos profissionais de Educação Física se ao ministrar as aulas na academia, encontram alguma dificuldade e se encontram, informar qual (is) seriam essa (s) dificuldade (s). As respostas foram as seguintes:

Profissional “A”: *Sim, desmotivação desse aluno por alguns problemas, seja ele família; profissional. Não conseguir manter uma alimentação correta, não conseguindo assim atingir os objetivos almejados.*

Profissional “B”: *No meu caso, a maior dificuldade é dar atenção a todos os alunos. Como sou sozinha fica difícil e corrido.*

Profissional “C”: *Na maioria das vezes não, porem algumas vezes um perfil de aluno me incomoda, aquele que “nunca” está satisfeito nem com o treino, ambiente ou as pessoas que frequenta o mesmo espaço.*

Profissional “D”: *Não.*

Verifica-se que através das respostas obtidas pelos profissionais, existem algumas dificuldades em ministrar as aulas na academia, porem com quesitos diferentes, de profissional para profissional. O profissional “A” destaca a desmotivação e não manter a alimentação correta como fator de dificuldade nas aulas, já o profissional “B”, aponta que encontra dificuldade na organização, quando está sozinha ministrando as aulas e fica difícil atender todos os alunos/clientes, o profissional “C” explana que não tem dificuldade, mas

coloca sobre o perfil do aluno/cliente em questões de nunca estar satisfeito e o profissional “D” coloca que não há dificuldade. As dificuldades nas aulas podem surgir, mas sabe-se da importância de atender as necessidades dos alunos/clientes para que se sintam confiantes e capazes para permanecer na academia para realizar os exercícios físicos que são propostos pelo professor.

As dificuldades existem, mas é importante trabalhar para com o avanço, as conquistas e as realizações dos alunos, bem como Weinberg e Gould (2008, p. 353) destacam que “as realizações de desempenho são a fonte mais importante de auto eficácia, é plausível que elas aumentem, então, que esse aumento do sentimento de auto eficácia tenha um efeito positivo sobre o desempenho subsequente”.

Sobre o acompanhamento e orientação do profissional, perguntou-se qual a importância de um trabalho personalizado (auxiliar), para com os alunos/clientes durante a prática dos exercícios físicos. As respostas obtidas foram:

Profissional “A”: *Os treinos são montados e executados visando a particularidade do aluno, correção impecável na execução dos exercícios, motivação máxima.*

Profissional “B”: *O trabalho personalizado é de extrema importância, pois conseguimos dar um resultado mais rápido, uma motivação maior, um atendimento de mais qualidade.*

Profissional “C”: *É muito importante que o professor faça o treino pensando nas particularidades de cada aluno, pois os objetivos podem ser os mesmos mas cada organismo é um, cada lesão é diferente.*

Profissional “D”: *Acho importantíssimo, pois um atendimento personalizado leva em consideração a individualidade biológica de cada um, podendo assim trabalhar de forma mais objetiva e segura.*

Através das respostas, percebe-se que todos os profissionais de Educação Física apresentam posicionamentos sobre a importância de um trabalho personalizado, de entender e compreender cada aluno/cliente para assim montar um treino adequado às particularidades de cada um e conseguir chegar aos objetivos traçados. É fundamental que os treinos possam ser montados através das informações que os próprios alunos/clientes descrevem para o profissional, pois há alunos/clientes que podem ter problemas de saúde, lesões entre outros fatores, e nesse caso, acreditasse ser dever do profissional fazer uma avaliação e questionar os alunos/clientes para assim montar um treino adequado, evitando problemas que possa ocorrer.

Portanto, aponta-se a necessidade de realizar a avaliação (anamnese) que de acordo com Pitanga (2008, apud Bessa et al, 2013 s/p):

serve para que o profissional tenha conhecimento de diversos fatores e detalhes da vida do aluno, que podem interferir nos testes de aptidão física e/ou prática de exercícios físicos. Nela consta diversas perguntas que proporcionarão informações importantes para o profissional que irá executar o processo de avaliação da aptidão física.

Para finalizar o rol de perguntas, buscou-se saber com os profissionais de Educação Física, se utilizam algum método para fazer com que seus alunos/clientes permaneçam motivados para a prática dos exercícios físicos frequentando a academia e que o descrevessem. Apresenta-se as respostas:

Profissional “A”: *Sim.*

Profissional “B”: *Sim, sempre pergunto se estão gostando, tento conversar. Se eles faltam eu entro em contato.*

Profissional “C”: *Sim, principalmente quando o assunto é falta. Tento mostrar ao aluno a importância da presença dele na academia mostrando-o que sei quando o mesmo falta e demonstro a preocupação.*

Profissional “D”: *Tento sempre mostrar a sua evolução fazendo avaliações periódicas.*

Todos os profissionais responderam que “sim”. Os profissionais “B” e “C” colocaram em relação a falta, e o profissional, portanto se preocupar em buscar saber o porquê da ausência, para acompanhar o processo do treinamento, demonstrando responsabilidade para com o trabalho e atenção para com o aluno/cliente. Isso faz com o aluno/cliente se sinta feliz por ser lembrado pelo profissional, levando-o a permanecer na prática dos exercícios físicos na academia. O professor “D” trouxe sobre a importância de mostrar a evolução e a realização das avaliações periódicas, onde faz com que os alunos/clientes percebem suas evoluções e mudanças desde o início e no decorrer da realização dos exercícios físicos. Aspectos relevantes que para Fioravante e Larini (2012, s/p):

A atitude dos professores é muito importante, devem estar sempre motivados para incentivar seus alunos, realizando aulas descontraídas para que os alunos se sintam a vontade. Devem ser extrovertidos, comunicativos, mostrar conhecimentos técnicos para manter a frequência de seus alunos e evitar o aparecimento de lesões nas aulas.

Para com a qualidade na orientação do profissional de Educação Física para a prática de exercícios físicos na academia, percebe-se que os participantes da pesquisa tem a consciência que os alunos/clientes precisam de um atendimento de qualidade, para tornar a pratica dos exercícios físicos algo prazeroso, buscando atender as necessidades de cada um, para fazer com que permaneçam na academia e que precisam sempre motivá-los para continuarem se exercitando para assim obterem uma boa qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A temática em questão para este estudo refere-se à importância do profissional de Educação Física na orientação de qualidade da prática dos exercícios físicos. Mediante a realização da pesquisa identificou-se que os fatores de orientação de um profissional de Educação Física que influenciam para a permanência na prática dos exercícios físicos nos espaços da academia, apontados pelos alunos/clientes, referem-se sobre a importância de ter o profissional de Educação Física ministrando as aulas para ajudar em diferentes aspectos como na elaboração dos treinamentos, ajudando e orientando na execução dos exercícios evitando lesões, buscando atender os objetivos de cada um, acompanhando a evolução e motivando-os para alcançar os melhores resultados.

Nesse sentido destaca-se a importância dos profissionais de Educação Física para os alunos/clientes alcançarem resultados positivos e de qualidade, pois o mesmo deve auxiliar, orientar, monitorar e motivar os mesmos durante a prática de exercícios físicos, fazendo com que sua permanência na academia seja cada vez por tempo maior, atendendo as expectativas de cada aluno/cliente.

Dentre as referências situacionais e os objetivos que levou o aluno/cliente a procurar a academia para a prática do exercício físico percebeu-se que para a maioria dos alunos/clientes os motivos são parecidos, dentre os quais colocam a estética, o condicionamento físico, sedentarismo, emagrecimento, estresse, porém principalmente mencionam o motivo de melhorar a saúde, a qualidade de vida, aspecto de suma importância e que foi amplamente referenciado teoricamente nesse estudo. As características do profissional de Educação Física para o desenvolvimento de um trabalho com qualidade na orientação para que consigam alcançar os objetivos, segundo a maioria dos alunos/clientes destacou-se a competência, o que de fato é esperado de cada profissional no mercado de trabalho.

A formação e a busca pela qualificação e aperfeiçoamento profissional são de suma importância para atender os objetivos dos alunos/clientes e através do questionário aplicado para os alunos/clientes, à maioria dos participantes destacou que os profissionais de Educação

Física pesquisados estão preparados e qualificados para atender seu público da melhor maneira possível, destacando que os profissionais observam a execução de cada exercício e corrigem quando necessário, esclarecem suas dúvidas durante os treinamentos, mencionando que são atentos, demonstram domínio e segurança.

Entretanto, obteve-se algumas respostas dos alunos/clientes, do professor “A” ressaltando que existem profissionais de Educação Física que deixam a desejar na sua função, pois não dão a devida atenção e orientação durante as aulas, fazendo com que os alunos/clientes não se sintam motivados, podendo promover a desistência dos mesmos das práticas de exercícios físicos, bem como expõem situações referentes a quantidade de alunos, tamanho da academia e o número de profissionais reduzido, diminuindo o atendimento a todos, o que de certa forma analisa-se que pode prejudicar a qualidade no atendimento do profissional a seus alunos/clientes.

Com base nas respostas obtidas pelos profissionais de Educação Física, ambos responderam que procuram se aperfeiçoar e qualificar-se para o exercício do seu trabalho, participando de cursos, palestras, seminários, congressos e cursando pós-graduação.

Os profissionais de Educação Física devem estimular os alunos/clientes para se sentirem motivados para a prática de exercícios físicos, e no estudo, os apontamentos que surgiram em relação a essa finalidade destacam que o fator da motivação durante a prática dos exercícios físicos na academia é de grande importância, referindo-se sobre os aspectos da atenção, cobrança, sobre a dinâmica na aplicação dos treinamentos, a preocupação do profissional de Educação Física para com os alunos/clientes, bem como colocaram que os incentivos que os motivam a permanecer com a prática de exercícios físicos na academia é o profissional mostrar conhecimentos, dar explicações sobre os exercícios físicos realizados, corrigir e orientar durante a prática dos mesmos.

Os profissionais de Educação Física participantes da pesquisa apontaram que sempre incentivam seus alunos/clientes para estarem motivados para realizar e permanecer na prática dos exercícios físicos, e na resposta do professor “D” viu-se que o mesmo busca mostrar os benefícios da prática de exercícios físicos, o que com certeza motiva o aluno/cliente. Mediante o fator motivação os profissionais de Educação Física através das respostas expuseram que também existem algumas dificuldades em ministrar as aulas na academia, como a desmotivação e não manter uma alimentação adequada, a dificuldade na organização quando o profissional está sozinho ministrando as aulas para atender todos os alunos/clientes, o perfil do aluno/cliente em questões de nunca estar satisfeito, dificuldades que surgem nas aulas, mas, mesmo diante das dificuldades apontadas, é preciso atender aos objetivos dos

alunos/clientes para que se sintam confiantes e capazes para permanecer na academia para a prática dos exercícios físicos.

Os profissionais de Educação Física destacaram ainda que utilizam alguns métodos para fazer com que os alunos/clientes permaneçam motivados para a prática dos exercícios físicos, como conversar e perguntar se está tudo certo com os exercícios, fazer *feedbacks* para mostrar a evolução de cada aluno e quando o aluno faltar perguntar o porquê faltou, motivando-o ainda mais para continuar na prática dos exercícios físicos.

Para complementar as discussões sobre a temática desse estudo, solicitou-se para os alunos/clientes agregarem notas para os profissionais de Educação Física que atuam nessa academia. As notas obtidas foram de 06 a 10, onde a maioria dos alunos/clientes destacou nota “10” para a maioria dos profissionais, relatando que os profissionais são qualificados, competentes, que ajudam na execução dos movimentos de cada exercício e que os treinos montados são ótimos. Porém alguns alunos/clientes destacaram que existe há falta de mais profissionais para melhor atender os alunos/clientes em determinados horários e que há alguns profissionais que não dão a devida atenção durante a execução dos exercícios físicos.

Através deste estudo reconhece-se a importância de ter um profissional de Educação Física capacitado para a orientação de durante a prática dos exercícios físicos na academia. Os profissionais devem fazer os planejamentos de treinamentos, auxiliar os alunos/clientes a alcançarem seus objetivos, buscando atender as expectativas auxiliando-os e ensinando-os para a execução do exercício físico, para assim os alunos/clientes conseguirem obter os resultados com satisfação pelo trabalho de qualidade prestado e mantê-los motivados para a permanência na prática dos exercícios físicos na academia.

Acredita-se que o profissional de Educação Física que atua na academia deva compreender as necessidades e limites de seus alunos/clientes, assim montando treinamentos adequados dentro dos objetivos propostos por seus alunos/clientes, e, portanto, esse estudo contribui para mostrar o quanto é fundamental e necessária a orientação do profissional de Educação Física, ajudando na motivação e permanência dos alunos/clientes para a prática dos exercícios físicos na academia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARENA, Simone Sagres. **Exercício Físico e qualidade de vida: avaliação, prescrição e planejamento.** São Paulo: Phorte, 2009.

BARBANTI, V.J. **Treinamento físico – bases científicas.** São Paulo: CLR, 1986.

BARBOSA, Fayson Rodrigo Merege; CANALLI, Micaella Paola. **Qual a importância da relação professor – aluno no processo ensino – aprendizagem.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd160/a-importancia-da-relacao-professor-aluno.htm>. Acesso em: 20 de Abril de 2018.

BASTOS, Rogerio Rosinha. VOSER, Rogerio da Cunha. **O perfil dos profissionais da Educação Física nas academias de musculação da cidade de Pelotas, RS.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd178/o-perfil-da-educacao-fisica-nas-academias.htm>. Acesso em: 21 de Maio de 2018.

BESSA, Ludmilla Candida et. **A importância dos princípios do treinamento. Prescrição do treino.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd186/a-importancia-dos-principios-do-treinamento.htm>. Acesso em: 21 de Maio de 2018.

BRANDÃO, Maria R. Ferreira; MACHADO, Afonso Antônio. **Coleção Psicológica do esporte e do exercício.** São Paulo: Atheneu, 2008.

BRASIL. CONFEF/CREFs. **Dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs.** nº 056/2003. Portal da Bioética.

COSTA, André Fabiano da, et al. **A Contribuição de um programa de Ginástica Laboral para a Aderência ao Exercício Físico fora da Jornada de Trabalho.** Disponível em: <http://www.castelobranco.br/sistema/novoenfoque/files/07/08.pdf>. Acesso em: 11 de Março de 2018.

FIORAVANTE, Vanessa Daniela; LARINI, Kelen C. Paccola. **Estratégias utilizadas por professores para manter a frequência dos praticantes nas aulas de ginástica de academia.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd173/manter-praticantes-ginastica-de-academia.htm>. Acesso em: 21 de Maio de 2018.

GAIO, Roberta; GÓIS, Ana A. Freitas; BATISTA, Jose C. Freitas. **A ginástica em questão corpo e movimento.** 2.ed. São Paulo: Phorte, 2010.

HAYDT, Regina Célia Cazaux. **Curso de Didática Geral.** 8. ed. São Paulo, 2006

HEYMARD, Vivian H. **Avaliação Física e Prescrição de Exercício: técnicas avançadas.** 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

LIMA, F.C. **Formação Profissional dos Professores de Educação Física e o Trabalho em academia de ginástica.** Revista Kineses, nº16, 75-80. Santa Maria, RS. 1997.

LIMOLI, Cassio Clemente. **Musculação com manifestação de atividade física e produto.** Campinas, São Paulo, 2005.

LIZ, Carla Maria de et al. **Aderência a pratica de exercícios em academia de ginastica.** Motriz Revista Educação Física. v .16, nº 1, 2010.

LUBISCO, Carla. **Gestão da qualidade de vida:** como viver mais e melhor. Porto Alegre: AGE, 2010.

MALHEIROS, Bruno Taranto. **Metodologia da Pesquisa em Educação.** Rio de Janeiro: LTC, 2011.

MARCONI, Mariana de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica.** São Paulo: Atlas, 2010.

MONTEIRO, A. G. **Ginastica Aeróbica – Estrutura e Metodologia.** Ed. CID, 1. ed. Londrina, PR. 1996.

MONTEIRO, Artur Guerrini. **Treinamento Personalizado:** uma abordagem didático-metodológica. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2011.

MOURA, João Augusto Reis de. **O Resgate do Objetivo Educacional dentro das Academias de Ginástica:** será que esse objetivo existiu. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/viewFile/8132/4871>. Acesso em: 22 de Março de 2018.

PELLEGRINI, A.M. **A formação profissional em educação física.** In: Educação Física na universidade Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de educação física e desportos, 1988.

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

PERES, F.P. **Personal Trainer:** uma abordagem prática do treinamento personalizado. 1.ed. São Paulo: Phorte, 2013.

RAIOL, Rodolfo de Azevedo; RAIOL, Paloma A. F. da Silva. **Os diferentes tipos de exercícios físicos no controle da obesidade.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd152/exercicios-fisicos-no-controle-da-obesidade.htm>. Acesso em: 22 de Maio de 2018.

REEVE, Johnmarshall. **Motivação & Emoção.** 4. ed. Rio de Janeiro: LTC,2011.

ROCHA, A; CHRISTENSEN, Carl. **Marketing:** Teoria e Pratica no Brasil. 2ed. São Paulo: Atlas, 1999.

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

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte:** manual para a educação física,

psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Cortez, 2007.

TAHARA, Alexandre Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. Revista Brasileira de Ciências e movimentos v.16, n 1, 2010.

THOMAS, Jerry. R.; NELSON, Jack. K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6.ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

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

VIEIRA, Anderson de Andrade; JUNIOR, Miguel A. Carneiro. **O perfil do profissional de academia de atividades físicas da microrregião de Ubá, MG**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd148/o-perfil-do-profissional-de-academia.htm>. Acesso em: 22 de Maio de 2018.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WILMORE, Jack H; COSTILL, David L; KENNEY, W. Larry. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 4. ed. Barueri, SP:Manole, 2010.

APÊNDICES

APÊNDICE “A”**FACULDADE DE SINOP**

Sinop/MT, 16 de Abril de 2018

CARTA DE APRESENTAÇÃO

Eu, VILMAR APARECIDO DOS SANTOS, acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade FASIPE, estou desenvolvendo minha pesquisa monográfica, abordando a temática: O profissional de Educação Física e a qualidade na orientação dos exercícios físicos na academia, sob a orientação da Professora Dra. Bernardete Maria Backes. O objetivo da pesquisa é: analisar quais os fatores na orientação de um profissional de Educação Física que influenciam para a permanência dos alunos/clientes na prática das atividades físicas nos espaços da academia.

Em anexo segue “termo de consentimento e livre esclarecimento” explicando os procedimentos adotados neste estudo, dando garantia que essa pesquisa será desenvolvida de maneira ética. Esse documento deve ser avaliado e caso sua resposta seja favorável a participar, o mesmo deve ser assinado e devolvido.

Certos de contarmos com vossa colaboração reitero votos de estima e apreço.

Atenciosamente,

Vilmar Aparecido dos Santos

APÊNDICE “B”



FACULDADE DE SINOP

Sinop/MT, 16 de Abril de 2018

TERMO DE ESCLARECIMENTO E LIVRE CONSENTIMENTO

O estudo com a temática: **o profissional de Educação Física e a qualidade na orientação dos exercícios físicos na academia**, abrange uma pesquisa de campo que visa a obtenção de dados para o trabalho de conclusão de curso - Bacharelado Educação Física.

Para a realização do mesmo informo:

- * Para obter dados concretos será aplicado um questionário para os alunos/clientes e profissionais de Educação Física que atuam na academia.
- * O questionário é estruturado com perguntas abertas e fechadas.
- * A participação será voluntária, sendo que não será obrigado responder todas as perguntas.
- * As informações coletadas serão utilizadas na pesquisa e será garantido o sigilo referente à identidade dos participantes.
- * Não haverá ônus financeiro para qualquer uma das partes.

Desta forma eu _____
declaro que fui informado sobre a pesquisa, tendo garantia que apenas dados consolidados serão divulgados. Entendo que tenho direito a receber informações adicionais sobre o estudo a qualquer momento. Fui informado que a participação é voluntária, sem ônus financeiro para nenhuma das partes.

Assinatura

Data: ____/____/____

APÊNDICE “C”



FACULDADE DE SINOP

QUESTIONÁRIO PARA OS ALUNOS/CLIENTES

Informações pessoais:

P1- Idade: _____

P2- Gênero: () Feminino () Masculino

Questões gerais:

P1- Há quanto tempo realiza a pratica de exercícios físicos na academia? E qual (is) exercício (s) físico (s) você pratica na academia?

P2 - Você frequenta a academia semanalmente para a pratica de exercícios físicos? Se a resposta for “sim” informe a quantidade de dias e horas

() Sim () Não () Às vezes

Quantos dias por semana: _____

Carga horária por dia: _____

P3 – O que levou você procurar a academia para a pratica dos exercícios físicos?

P4 – Para você, qual a importância de ter um profissional de Educação Física acompanhando os alunos na academia?

P9 – O profissional de Educação Física estimula os alunos/clientes para se sentirem motivados em permanecer na academia.

P10 – Numa escala de 0 a 10, qual nota você atribui para os profissionais que atuam na academia onde você realiza a prática de exercícios físicos? Justifique?

P11 – De 0 a 10 qual a nota que você atribui sobre a academia que você frequenta? Justifique?

OBRIGADO PELA PARTICIPAÇÃO!

APÊNDICE “D”



FACULDADE DE SINOP

QUESTIONÁRIO PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICO

Informações pessoais:

P1: Gênero: () Feminino () Masculino

P2: Formação acadêmica:

- () Ensino Superior – Educação Física Licenciatura
 () Ensino Superior – Educação Física Licenciatura e Bacharelado
 () Ensino Superior – Educação Física Bacharelado cursando.
 () Pós-graduação () Mestrado () Doutorado

Qual: _____

P3 – Quantos anos você possui de serviço na área de Profissional de Educação Física na academia?

Questões gerais sobre o tema de pesquisa:

P1 – Na academia todos os profissionais que trabalham são formados na área de bacharelado em Educação Física?

() Sim () Não

Caso a sua resposta seja a alternativa “não”, explique: _____

P2 - Quais são os fatores na orientação de um profissional de Educação Física que influenciam para a permanência do aluno/cliente na pratica de exercícios físicos nos espaços da academia?

P3 - Você enquanto profissional como avalia a sua formação e qualificação para atender os objetivos dos alunos?

P4 - Como você avalia a qualidade no serviço prestado para com o aluno/cliente, para que o mesmo permaneça na academia?

P5 – Você como professor da academia, busca a formação continuada participando de seminários, palestras, oficinas, congressos, cursos que contribuam para o seu desenvolvimento profissional?

() Sim () Não

Quais: _____

P6 – Você como professor da academia, incentiva o seu aluno a estar motivado para realizar e permanecer na prática de exercícios físicos?

P7 – Ao ministrar as aulas na academia você professor, encontra alguma (s) dificuldade (s)? Qual (is)?

P8 – Para você, qual a importância de um trabalho personalizado (auxiliar), para com seus alunos durante a pratica dos exercícios físicos?

P9 - Você utiliza algum método para fazer com que seus alunos permaneçam motivados para a prática dos exercícios físicos frequentando a academia?

OBRIGADO PELA PARTICIPAÇÃO!