



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**A ESTÉTICA CORPORAL DO PROFISSIONAL COMO FATOR
MOTIVANTE PARA OS ALUNOS DA ACADEMIA BEM ESTAR
FITNESS EM GOIANIRA-GO**

Rhafaella Silva Bonfim
Tais Cândida Leite

Orientador: Prof. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade

TRINDADE – GO
2019

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**A ESTÉTICA CORPORAL DO PROFISSIONAL COMO FATOR MOTIVANTE PARA
OS ALUNOS DA ACADEMIA BEM ESTAR FITNESS EM GOIANIRA-GO**

Rhafaella Silva Bonfim

Tais Cândida Leite

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção de título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade

Trindade – GO

2019

RhafaellaSiva Bonfim

Tais Cândida Leite

**A ESTÉTICA CORPORAL DO PROFISSIONAL COMO FATOR MOTIVANTE PARA
OS ALUNOS DA ACADEMIA BEM ESTAR FITNESS EM GOIANIRA-GO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovado pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Orientador: Esp. Hederson Pinheiro de Andrade
Faculdade União de Goyazes

Prof. Interno: **Nome Sobrenome**
Faculdade União de Goyazes

Prof. Externo: **Nome Sobrenome**

Trindade – GO

..../..../2019(**Data da defesa**)

A ESTÉTICA CORPORAL DO PROFISSIONAL COMO FATOR MOTIVANTE PARA OS ALUNOS DA ACADEMIA BEM ESTAR FITNESS EM GOIANIRA-GO

Rhafaella Silva Bonfim¹
Tais Cândida Leite¹
Hederson Pinheiro de Andrade²

RESUMO

Este estudo objetivou detectar quais critérios são adotados pelos clientes para a escolha de uma academia, enfatizando a influência da aparência do profissional de educação física em tal escolha. Foi realizada uma pesquisa de campo por meio de um questionário com perguntas abertas e fechadas, em alunos matriculados na academia Bem Estar Fitness, localizado na cidade de Goianira – GO. Os resultados mostraram que do total de 109 participantes, sendo 64 do sexo feminino e 45 do masculino, apresentando média de idade de 34,5 anos, um total de 101 participantes, dos períodos matutino, vespertino e noturno, acreditam que o conhecimento e qualificação do profissional é o principal fator de influência na escolha da academia e que a aparência do profissional e a indicação por alunos foram consideradas um fator de influência por 44 e 59 alunos, respectivamente. Sendo assim conclui-se que a aparência saudável e atlética do profissional é fator motivacional para a melhoria e o desempenho durante os treinos.

PALAVRAS-CHAVE: Aparência, Profissional de Educação Física, Motivação.

ABSTRACT

This study aimed at detecting which criteria are adopted by the clients to choose a gym, emphasizing the influence of the physical education professional's appearance in such a choice. The field survey was conducted through a questionnaire with open and closed questions, in students enrolled in the Wellness Fitness academy, located in the city of Goianira - GO. The results showed that of the total of 109 participants, 64 female and 45 male, with a mean age of 34.5 years, the total of 101 participants in the morning, afternoon and evening periods, believe that knowledge and qualification of the professional is the main influence factor in the choice of the academy and the appearance of the professional and the indication by students were considered a factor of influence by 44 and 59 students, respectively. Therefore, it is concluded that the healthy and athletic appearance of the professional is a motivational factor for improvement and performance during training.

Keywords: Appearance, Physical Education Professional, Motivation.

¹ Acadêmicas do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof. Esp.do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

1. INTRODUÇÃO

A cultura de uma sociedade dita às regras de uma imagem corporal e transmite uma imagem de um corpo estereotipo. Assim surge um padrão de beleza onde aquela imagem passa a ser natural para essa sociedade.

A formação do corpo padrão se dá a partir de processo de imitação daqueles que obtiveram sucesso com seu próprio corpo e se destacam pela sua aparência na sociedade e a sociedade começa a ter a idéia de um corpo perfeito que passa a ser desejado por ambos os sexos.

Segundo Adami (2005) citado por Silva (2010), a imagem corporal é um complexo que envolve aspectos afetivos, culturais e motores. Está associado com o conceito de si próprio e é influenciável pelas dinâmicas interações entre o ser e o meio em que vive.

O corpo por suas formas e usos, pode ser considerado um capital, ou seja, um recurso de poder que os indivíduos utilizam em um determinado espaço social para nele obter vantagens (GOLDENBERG, 2006).

Nesse sentido, a beleza física esta super valorizada na sociedade atual e diretamente ligada a um ideal de corpo magro, firme e esbelto. Como consequência, o obeso sofre uma pressão social por não estar dentro dos padrões da sociedade e isso causa mal estar, discriminação social insatisfação com o próprio corpo.

Por esse motivo, para conseguir a estética corporal, imposta pelo meio em que vivemos, muitas pessoas se submetem a dietas rigorosas, praticam exercícios físicos inadequados, realizam cirurgias plásticas.

Tal fato se comprova por meio de dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (2008), onde o Brasil ocupa o segundo lugar no ranking mundial . O país quase dobrou o número de cirurgias estéticas realizadas nos últimos quatro anos com 97,2 % de crescimento. A indústria cultural pelos meios de comunicação encarrega-se de criar desejos e reforçar imagens corporais padronizadas.

Por outro lado a extrema exposição midiática de corpos esteticamente bonitos desencadeia sentimentos de imperfeição e não aceitação pelas pessoas com sua própria imagem, observando a busca do corpo perfeito e o aumento do número de pessoas nas academias (GOLDENBERG, 2005). Sendo a prática de exercícios

passa a ser uma das formas de se conseguir o corpo desejado e isso vem potencializando a mercado do *Personal trainer*, Studio e academias.

Segundo CAPINUSSÚ e COSTA (1989) as academias conhecidas como ginásios de esportes, existem desde o século passado XX quando o alemão professor Attila, criou em 1867, em Bruxelas, uma cultura física com aparelhos e depois foram se espalhando pela França e posteriormente nos Estados Unidos. Em 1925, no Brasil, o português Enéas Campello montou um ginásio na cidade de Rio de Janeiro no qual eram oferecidos halterofilismo (levantamentos de peso e culturismo) e a ginástica olímpica. Estas atividades foram se espalhando por todo país.

Diante desse processo surge a figura do profissional que trabalha com exercícios físicos de forma personalizada, nos Estados Unidos, em meados dos anos 50 e 60 no Dourado Hollywood, quando atores procuraram a solicitar a ajuda de profissionais do exercício físico e que chamaram de Personal trainer (ISIDRO et al., 2005). Este tipo de serviço foi se popularizando não só nos Estados Unidos como em muitos outros países no mundo.

Diante desse aspecto surge à procura do profissional por meio do corpo, apenas pela busca da beleza ou corpo em boa forma física, vem desvalorizando profissionais graduados na área, e que, em sua maioria, detêm dos conhecimentos necessários para auxiliar nos objetivos de seus alunos.

Faz-se necessário, portanto, atentar-se no fato que a sociedade busca ainda, profissionais apenas pela aparência e não pelo conhecimento, ocasionando diversos problemas, tais como: dietas sem devida orientação com profissional, uso de esteróides anabolizantes e planejamento de exercícios inadequado ao aluno.

Nesse sentido, a obsessão pelo corpo perfeito influência no crescimento das academias, estúdios, entre outros, o que amplia ainda mais a importância e necessidade de um profissional da educação física qualificado e regularizado sendo hábito a exercer o seu trabalho.

Faz-se necessário, portanto, no serviço de *Personal Trainer*, os profissionais que supram as necessidades e objetivos dos clientes levando o profissional de Educação Física a se qualificar cada vez mais . Além disso, como forma de garantir novos clientes, por meio de ações planejadas e seguras, bem como a utilização da

ética, já que muitos exercem o trabalho sem ser regularmente cadastrado ao sistema do Conselho Regional de Educação Física (CREF).

Tais situações fazem do profissional, além de ser especializado na melhoria das capacidades físicas, buscar novas perspectivas ligadas a ética, administração e condução do seu serviço e do marketing pessoal.

Com base nessas informações, este estudo objetivou estabelecer quais critérios são adotados pelos clientes para a escolha de uma academia, enfatizando a influência da aparência do profissional de educação física em tal escolha. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de campo por meio de um questionário com perguntas abertas e fechadas, elaborado pelos próprios pesquisadores, envolvendo os alunos homens e mulheres matriculados com a idade acima de 18 anos, na academia Bem Estar Fitness, localizado na cidade de Goianira – GO.

De acordo com Mota (2002) o início dos anos 90 no Brasil, a abertura econômica favoreceu as importações, facilitando a incorporação de novos aparelhos e tecnologias. O termo musculação veio substituir o halterofilismo que afastava o público feminino. Toda essa movimentação obrigou as academias a se reorganizarem internamente em termos espaço, aparelhagem e gestão. E finalmente as academias consolidaram-se como um negócio lucrativo.

Hoje em dia dispõem de inúmeras novas modalidades. As tecnologias invadiram as academias e os professores estão cada vez mais qualificados. A prática de exercícios físicos deixou de ser vista como uma questão de estética e passou a ser uma questão de saúde, para pessoas de todas as idades. Assim as academias seguem no curso de desenvolvimento, trazendo a cada dia uma novidade e conquistando aspectos de bem estar e qualidade de vida.

Sendo no âmbito regional, não seria diferente. Na cidade de Goianira a Academia Bem Estar Fitness, local onde foi realizada a pesquisa, vem fidelizando clientes sob a excelência no atendimento, tecnologia e ambiente com foco no bem estar. A academia Bem estar fitness teve origem na cidade de Goianira em 01 de junho de 2014, a partir de ideais da professora Maria Aparecida, visando a promoção do bem estar e condicionamento físico de alunos através de resultados orientados para projetos pessoais e obtenção de melhor qualidade de vida atrelados a atividade física diária.

A gestora da academia consolidou assim pilares fundamentais para o negócio, integrando as áreas: técnica, administrativo-financeira e marketing, orientadas para um crescimento sustentável nos anos seguintes.

Atualmente, a academia possui uma unidade de dois andares dispostas nas cidades de Goianira, funcionando de segunda à sexta das 06:00 às 22:00 horas e sábado das 07:00 às 12:00 horas. A Academia possui um total de cinco funcionários, contando com estagiários e formados, além de possuir 150 alunos ativos.

Dentre os valores organizações da academia Bem Estar Fitness está à confiança e compromisso com o propósito; orgulho de pertencer à academia Bem Estar Fitness; inovação na gestão de encontro à liderança; qualidade percebida conforme a promessa do serviço; respeito à diversidade sociocultural; desenvolvimento e soluções sustentáveis; éticas e transparência nas relações; empatia e bom humor como catalisador motivacional.

Os principais produtos fornecidos na Bem Estar Fitness incluem atividades de Musculação, ergometria, treinamento funcional, Natação infantil, Circuito Cross, Ritmos, e Alongamento.

Segundo Mota(2002) a necessidade de motivação acompanhamento para a pratica de atividades físicas,orientadas de forma personalizadas ,faz com que as pessoas sejam conduzidas a procurar o profissional de Educação Física.

2. METODOLOGIA

A realização do presente estudo ocorreu por meio de uma pesquisa observacional descritiva, a qual foi conduzida na Academia Bem Estar Fitness na cidade de Goianira-GO, localizada no endereço Av.Carlos Bitencourt, snº, Qd. 79, L.21, Vila residencial triunfo, após aprovação pelo Comitê de Ética, protocolo nº 042/2018-2.

A população do estudo foi composta por 109 indivíduos maiores de 18 anos, devidamente matriculados na Academia Bem estar fitness e que concordaram em participar da pesquisa. Foram excluídos da pesquisa indivíduos menores de 18 anos e que não aceitaram participar da pesquisa.

Os praticantes foram constatados na Academia Bem Estar Fitness da cidade de Goianira-GO. A aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

(TCLE) foi realizada individualmente no local adequado para garantir a privacidade do praticante que participaram da pesquisa.

Para o recrutamento dos praticantes da pesquisa os dados foram coletados na própria academia Bem Estar Fitness com agendamento prévio. Foi elaborado um questionário (Anexo 1) com 5 perguntas abertas e fechadas, referente aos dados pessoais e o que motivam na escolha da academia. Foram aplicados questionários com informações sobre fatores que levaram a escolher a Academia de preferência. A aplicação foi realizada antes e depois do treino.

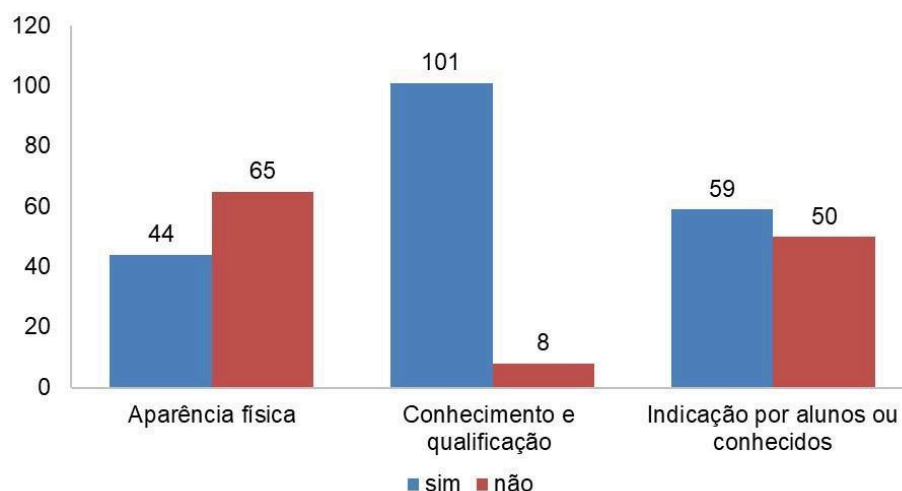
Os dados foram tabulados e em seguida foi realizada uma análise descritiva por meio das estimativas de frequência absolutas e relativas das variáveis estudadas utilizando o programa Microsoft Office Excel, versão 2010. Os resultados foram apresentados em gráficos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 109 indivíduos aceitou participar deste estudo, sendo 64 do sexo feminino e 45 do masculino, apresentando média de idade de 34,5 anos (idade mínima de 18 anos).

Ao questionar os participantes da pesquisa sobre o principal critério utilizado por eles na escolha da academia, dentre as alternativas ofertadas, observou-se que 101 participantes consideram o conhecimento e a qualificação os fatores de maior influência na escolha da academia. Para 65 participantes, a aparência do profissional não foi considerada um dos fatores mais relevantes para a escolha da academia. A indicação por alunos ou conhecida foi mencionada como um fator de influência na escolha da academia por 59 alunos (Figura 1).

Figura 1. Resultados sobre o principal critério utilizado no momento da escolha de uma academia pelos participantes.



Fonte: Elaborado pelas autoras

Diante dessa pergunta percebemos que muitos disseram que a aparência não é um critério para escolha da academia, mais ela é um fator de motivação dos alunos onde passa a ser um reflexo para os clientes que se espelha no professor e assim melhora seu desempenho no treino.

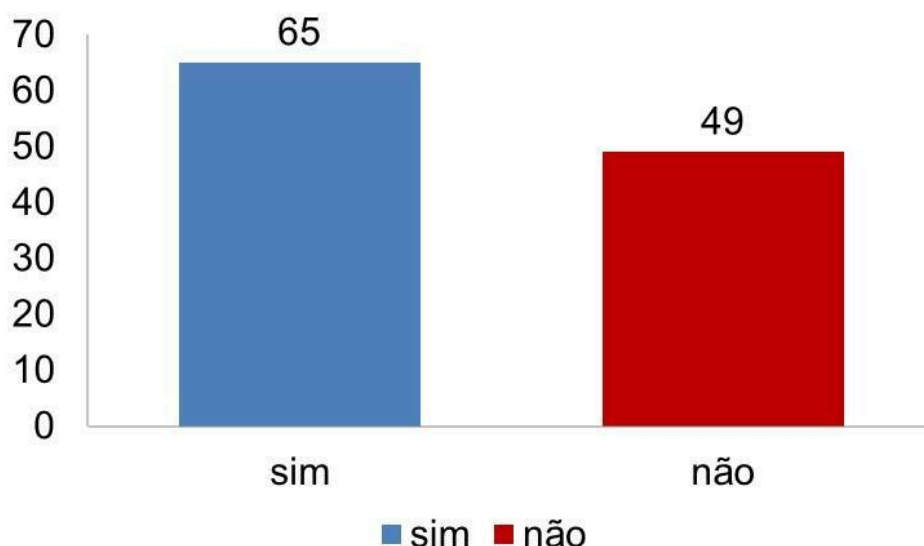
Isso nos mostra que a influência da mídia a extrema exposição de corpos torneados interfere de forma indireta na aparência do profissional, pois passamos a nos cobrar e buscar esse padrão de corpo buscando a atenção dos clientes e a melhorar a motivação dos nossos alunos.

O mercado de trabalho do profissional de educação física é vasto e possui inúmeras colocações sociais. Contudo, o conhecimento e qualificação do professor são essenciais para que haja eficácia das atividades por ele conduzidas. A formação do bacharel em educação física demanda, entre outros objetivos, a prevenção e promoção à saúde, onde este profissional dever possuir a capacidade de intervir acadêmica e profissionalmente nestes campos (NUNES; VOTRE; SANTOS, 2012; ANGELIN et al., 2015).

Conforme discorre Bertini-Junior e Tassoni (2013), a formação adquirida pelo profissional de educação física, necessita passar por adaptações contínuas devido as alterações de conhecimentos no mundo científico, bem como devido as técnicas de trabalho. Assim, com base nos resultados deste estudo, o melhoramento das qualificações profissionais do professor é essencial para sua promoção, bem como para favorecer a escolha de uma academia pelo aluno.

Quando questionados se o corpo do profissional poderia ou não ter influenciado os alunos na escolha da academia, a maioria (n= 65) respondeu que sim (Figura 2).

~~×~~ **Figura 2.** Resultados das respostas dos participantes quanto a influência do corpo do profissional na escolha da academia.



Fonte: Elaborado pelas autoras

Um dos critérios que os alunos relataram durante a pesquisa foram o carisma e atenção do profissional da academia além da qualificação e conhecimento do mesmo.

Foi observado que todos os profissionais da academia Bem Estar Fitness são extremamente atenciosos e carismáticos e que não possuem um corpo atlético por esse motivo acreditamos que as perguntas anteriores podem ter causado mudanças de opinião em virtude de tais características evidenciadas nos professores.

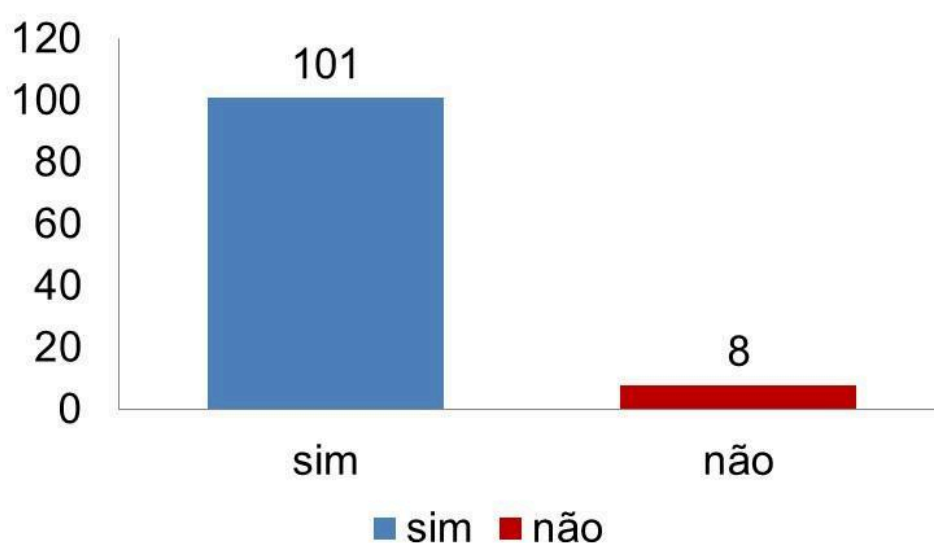
Corroborando com estes achados, Rosa e Assis (2013), em estudo com 55 participantes de atividade física da Zona Norte e Zona Sul do estado de São Paulo, observaram que em ambos os grupos havia um preconceito acerca do profissional

de educação física “fora de forma” e para alguns participantes da pesquisa, o profissional acima do peso poderia deslustrar a imagem da academia. Assim, com bases nos resultados deste estudo, a influência do estado do corpo do profissional é um elemento significativo para que o aluno escolha a academia.

Na compreensão das exigências do perfil do professor de Educação Física, é observado que estas se baseiam em reflexões influenciadas por meios culturais. Para Rosa e Assis (2013), mesmo em diferentes opiniões acerca do perfil desse profissional, é evidente a cobrança social por um perfil “sarado”. Para os autores esta é uma realidade que precisa passar por debates e estudos, no intuito de verificar se de fato existe necessidade dos profissionais terem maior preocupação com seu físico, ou se devem ser construídos mecanismos para alterar esse paradigma.

Os participantes ao serem questionados se uma aparência saudável e atlética do profissional poderia motivá-los a melhorar o desempenho durante os treinos, 101 participantes responderam que sim, enquanto oito responderam não (Figura 3).

Figura 3. Resultados das respostas dos participantes quanto a motivação da aparência saudável e atlética do profissional sobre a melhoria de seu desempenho durante os treinos.



Fonte: Elaborado pelas autoras

Observando as respostas nota-se que aparência não é um fator de critério na escolha da academia, mas é um critério de motivação onde faz com que os alunos se dediquem mais e melhorem seu desempenho durante o treino.

Todo profissional de educação física quer despertar o interesse de seu aluno e motivar ele a melhorar seu desempenho fidelizando seu cliente, pois quanto mais seu desempenho melhorar será maior seu resultado, despertando assim o interesse de outros clientes através de indicações.

Diferentes desses achados, Rosa e Assis (2013) ao questionar se praticantes de atividade física se espelhavam no corpo do professor, a maioria respondeu que não. Porém, os alunos de outra zona do estado de São Paulo se mostraram mais susceptíveis à influência de um padrão de corpo. Para os autores, a influência midiática possui maior significância na vida do aluno em relação ao corpo em forma do professor.

Para Vilhena et al. (2012), dentre os fatores que levam a preocupação do profissional em educação física com sua aparência corporal, está a motivação, confiança e credibilidade para exercer sua profissão, visto que sua atuação possui a prerrogativa de modelar corpos. Assim, os autores ressaltam que a auto exigência do profissional de educação física a respeito da sua aparência pode até mesmo estimular o uso de substâncias ergogênicas ou dietas constantes, o que pode gerar distúrbios de imagem corporal. Rosa e Assis (2013) também discorrem que a aparência, as competências, preferências e vestimenta dos professores influenciam as percepções dos alunos acerca de sua capacidade de ensinar.

4. CONCLUSÃO

Este estudo objetivou detectar quais critérios são adotados pelos clientes para a escolha de uma academia foi realizado uma pesquisa de campo por meio de um questionário com cinco perguntas, com o total de 109 participantes matriculados na academia.

Ao questionar os participantes da pesquisa sobre o principal critério utilizado por eles na escolha da academia observou-se que 101 participantes dos períodos matutino, vespertino e noturno acreditam que o conhecimento e qualificação do

profissional possuem maiores influencia na escolha da academia mostrando que o conhecimento e qualificação do profissional são essenciais para que haja eficácia das atividades por eles conduzidas.

Quando questionamos se aparência do profissional interfere na escolha da academia muitos disseram que não (n=49) mais a forma de ser tratado, o carisma e atenção do professor é um motivador para a fidelização do aluno.

Foi observado que no local da pesquisa os professores não possuem o perfil “sarado”, porem são muito educados e sabem tratar bem os alunos, dessa forma acredita-se que esse fator interferiu na resposta dos participantes.

Sendo assim, a motivação da aparência saudável e atlética profissional sobre a melhoria no desempenho durante os treinos dos alunos, são evidentes, sendo possível perceber em vários relatos que o profissional é o espelho da academia e mesmo com diferentes opiniões acerca do perfil desse profissional, e a cobrança social por um perfil “sarado”, a consideração pela qualificação e eficácia nos treinamentos foi levado em consideração pela população pesquisada.

5. REFERÊNCIAS

ALVARENGE, M.S.; DUNKER, K.L.L.; PLILIPPI, S.T. Influencia da mídia em universitária brasileira de diferentes regiões. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 59, n. 2, p.111-118, 2010.

ANGELIN, A.A.; COELHO, E.N.; MACHADO, F.B.; MIRANDA, I.L.; PASSOS, L.B.; ARRUDA, E.O. A realidade do profissional de Educação Física diante de desafios no campo das academias: possibilidades e caminhos. **EFDeportes.com, Revista Digital**, v. 21, n. 215, 2016.

BARDINI, A.B.**Fatores que influência o cliente no momento da escolha do personaltrainer**.Educação física bacharelado- tubarão, 2017.

CIAMPO, L.A.D.; CIAMPO, L.R.L.D. Adolescência e imagem corporal.**Adolescência e saúde**, v. 7, n. 5, p. 55-59, 2010.

DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V.R.; VIANNA, F.M. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista brasileira de ciências e movimento**, v. 14, n. 2, p. 81-94, 2008.

FORTES, L.S; AMARAL, A.C.S; ALMEIDA, S.S.; Internalização do ideal de magreza e insatisfação com a imagem corporal. **Psico**, v. 44, n. 3, p. 432-438, 2013.

FROIS ,E.; STENGEL, J.M.M.; Mídia e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão.**Psicologia em estudo**, v.16, n. 1, 2011.

MALDONADO, G.R.; A Educação física e os adolescentes: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. **Revista marckenzie de educação física e esporte**, v. 5, n. 1, 2009.

MARTINS, D.F.; NUNES, M.F.O; NORONHA, A.P.P. Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. **Revista psicologia - teoria e prática** v. 10, n. 2, 2009.

NUNES, M.P; VOTRE, S.J.; SANTOS, W dos. O profissional em educação física no Brasil: desafios e perspectivas no mundo do trabalho. **Motriz: revista de educação física**, Rio Claro, v. 18, n. 2, p. 280-290, 2012.

RODRIGUES, A.L.P.; BRANDÃO, D.C. Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 a 30 anos procura e adesão ao treinamento com o personaltrainer em UMA ACADEMIA NA CIDADE DE FORTALEZA – CE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 168 – 175, 2017.

ROSA, J.T.V.; ASSIS, M.R. A expectativa dos frequentadores de academia em relação ao corpo do professor de educação física. **Corpus et Scientia**, v. 9, n. 1, p. 79-88, 2013.

SILVA, A.O. **Personaltrainer: domínio percebido sobre as competências profissionais**. Educação física bacharelado – pedra branca, 2018

VILHENA, L.G., SANTOS, T.M.; PALMA, A.; MURAO, L. Avaliação da imagem corporal em professores de educação física atuantes no fitness na cidade do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, p. 449-464, 2012.

Capinussu e Costa (1989).; **Academia de Ginastica e Musculação** publicado em 08 de Dezembro de 2009 por Alfredo Antunes.

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO

Nome do Aluno: _____

Idade: _____ sexo: F() M()

Horário de treinamento: Matutino() Vespertino() Noturno()

1. Qual é o principal critério que você utiliza no momento da escolha de uma academia?

a) Aparência física do profissional

Sim () ou Não()

b) Conhecimento e qualificação do profissional?

Sim () ou Não()

c) Indicação por alunos ou conhecidos?

Sim () ou Não()

2. Você acredita que o corpo do profissional influencia na escolha da academia?

Sim () ou Não()

3. Uma aparência saudável e atlética de um profissional te motiva a melhorar seu desempenho durante os treinos?

Sim () ou Não()