



UNIGOYAZES

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: A IMPORTÂNCIA DA SUA
ATUAÇÃO NA SALA DE MUSCULAÇÃO, NA VISÃO DOS
FREQUENTADORES**

Thais Assis Marques

Orientadora: Profª. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

Trindade -
GO 2021

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIÃO DE
GOYAZES CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: A IMPORTÂNCIA DA SUA
ATUAÇÃO NA SALA DE MUSCULAÇÃO, NA VISÃO DOS
FREQUENTADORES**

Thais Assis Marques

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro
Universitário União de Goyazes
como requisito parcial para
obtenção do título de bacharel em
Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

Trindade -
GO 2021

Thais Assis Marques

**PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: A IMPORTÂNCIA DA SUA
ATUAÇÃO NA SALA DE MUSCULAÇÃO, NA VISÃO DOS
FREQUENTADORES**

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

Prof^a. Orientadora: Mestre Cátia Rodrigues dos
Santos Faculdade União de Goyazes

Prof^a. Interna: Mestre Fernanda Jorge de Souza
Faculdade União de Goyazes

Prof^a. Externa: Esp. Maria Ozana Falone
Martins Universidade Federal de
Goiás

Prof^a. Suplente: Mestre Taysa Cristina dos
Santos Faculdade União de Goyazes

Trindade - GO

2021

Agradecimentos

Primeiramente, a Deus pela minha vida e saúde, por ter permitido a oportunidade de realizar meus estudos e enfrentar os obstáculos do caminho e durante a realização deste trabalho.

Aos meus pais e familiares, que me incentivaram e estiveram ao meu lado nos momentos difíceis, que compreenderam e muito contribuíram ao longo desse período e tempo dedicado a este trabalho.

A minha instituição, que esteve ao meu lado ao longo dos anos do curso, pela dedicação e contribuição no processo da minha formação profissional, sempre lembrarei com gratidão todos os momentos que passei por ela.

Meus agradecimentos aos meus professores, que compartilharam dos seus conhecimentos e me dedicaram ao ensino, e em especial a minha Orientadora, Professora e Mestre Cátia Rodrigues dos Santos, por ter me dado o apoio e me guiado com carinho, dedicação e amizade no processo de formação deste trabalho, sem me deixar desistir, meu muito obrigado.

Thais Assis Marques

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: A IMPORTÂNCIA DA SUA ATUAÇÃO NA SALA DE MUSCULAÇÃO, NA VISÃO DOS FREQUENTADORES

Thais Assis Marques¹
Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO

O objetivo principal desse estudo foi verificar se os frequentadores de academias sabem da importância da atuação do profissional de educação física na sala de musculação. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de campo, com a aplicação de uma entrevista com 31 frequentadores (de ambos os sexos entre 18 a 59 anos) da Academia *Flex Gym* em Trindade. A análise das respostas foi realizada visando à consecução dos objetivos do estudo, sendo feita uma análise quantitativa e consistiu na interpretação por estatística descritiva, de forma que se pôde obter uma visão de como os dados foram distribuídos e como se diferenciaram por questões. Os resultados encontrados apontaram que a maioria dos frequentadores entrevistados entende e reconhece a importância da orientação do profissional de educação física e que também tiveram resultados positivos com as orientações do mesmo. Diante disso, conclui-se que um profissional capacitado é de extrema importância dentro da sala de musculação para a promoção de um trabalho competente e qualificado.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação. Profissional de Educação Física. Frequentadores.

PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL: THE IMPORTANCE OF ITS PERFORMANCE IN THE WEIGHT ROOM, IN THE VISION OF GYM GOERS

ABSTRACT

The purpose of this study was to verify if gym goers know about the importance of the physical education professional's performance in the weight room. Therefore, it was carried out a field research with the application of an interview with 31 goers (of both sexes between 18 and 59 years old) of *Flex Gym* in Trindade. The analysis of the responses was carried out aiming at the achievement of the objectives of the study, a quantitative analysis was used and consisted of interpretation by descriptive statistics, so that it was possible to get a view of how the data was distributed and how they differentiated by questions. The results indicate that the majority of the goers interviewed understand and recognizes the importance of the guidance given by the physical education professional and had also positive results with the guidelines of the same. As a result, it is concluded that a trained professional is extremely important in the weight room to promote competent and qualified work.

KEYWORDS: Weight training. Physical Education Professional. Gym goers.

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: A IMPORTÂNCIA DA SUA

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário União de Goyazes.

² Orientadora: Prof^a. Me. Cátia Rodrigues dos Santos do Centro Universitário União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

Não existe uma data específica de quando surgiram as primeiras manifestações de levantamento de pesos. Sabe-se que a história da musculação é bem antiga, com relatos desde a antiguidade. Em escavações na cidade de Olímpia na Grécia foram encontradas pedras com entalhes para as mãos permitindo aos historiadores imaginar a utilização destes em treinamentos com pesos. Há registros de jogos de arremessos de pedras através de gravuras em paredes de capelas funerárias do Egito antigo mostrando que há 4.500 anos os homens já levantavam pesos como forma de exercício físico. A história de Milon de Crotona discípulo do matemático Pitágoras (500 a 580 a.C.), seis vezes vencedor dos Jogos Olímpicos, ilustra um dos métodos de treinamento mais antigos da humanidade, cujo princípio fundamental é utilizado até hoje. Milon treinava com um bezerro nas costas a fim de aumentar a força dos membros inferiores, e quanto mais pesado o bezerro ficava, mais sua força aumentava. A história nos mostra ainda, que a partir do final do século XIX o chamado “culturismo”, juntamente com o “halterofilismo”, tinha suas 34 atenções voltadas para as companhias circenses e teatros, onde eram apresentados “os homens mais fortes do mundo” (MURER, 2007).

Bastante recomendada, a musculação pode trazer muitos benefícios para o organismo como a melhora da qualidade de vida. Pode ser utilizada em vários objetivos como estética, aumento de força e resistência, e tratamento e prevenção de doenças. Sendo praticada por ambos os sexos e todas as idades. E com isso vem aumentando a prática dessa modalidade nas academias. E para esse objetivo ser atingido é imprescindível a orientação do profissional de educação física, para um treinamento eficaz, seguro e sem riscos de lesões. (BLOG: A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ACADEMIA, 2020).

O treinamento de musculação deve ser orientado por um professor graduado em educação física bacharelado, onde ele irá fazer todo o planejamento de treino de seu aluno e acompanhá-lo

durante todo o seu

treinamento. Essa orientação é de extrema importância, pois irá ensinar ao aluno como deve executar o exercício, a postura que seu corpo deve ficar, como manusear corretamente o aparelho, transmitir segurança e sanar as dúvidas de seus alunos.

Sendo assim, diante das informações supracitadas o presente estudo teve por objetivo principal verificar se os frequentadores de academias sabem da importância da atuação do profissional de educação física na sala de musculação.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo busca mostrar os tópicos importantes contidos na literatura referente ao tema, no caso, profissional de educação física: a importância da sua atuação na sala de musculação, na visão dos frequentadores. Sendo assim, o estudo tem um caráter de aproximação ao que já foi estudado teoricamente com a realidade que foi investigada. A característica desse estudo é de cunho descritivo e explicativo, tendo como instrumentos metodológicos livros, revistas, sites e artigos científicos que tenham como temas a importância do profissional de educação física para seus alunos.

Para a realização do mesmo, este foi previamente aprovado pelo comitê de ética institucional conforme parecer CAAE: 34199820.2.0000.9067. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo I), contendo todos os procedimentos a serem desenvolvidos. E a pesquisa foi realizada na academia Flex Gym situada na Rua Santo Afonso N° 461 Jardim Nossa Sra. Perpétuo Socorro, Trindade- GO.

Para tanto, foram aplicadas entrevistas mistas apresentando questões fechadas onde permite ao participante uma maior liberdade de respostas, e facilita o tratamento e análise da informação, exigindo menos tempo do pesquisador. No entanto, a interpretação deste questionário investigou se os alunos/frequentadores sabem a importância da atuação do profissional de educação física dentro da sala de musculação.

A população da pesquisa foi formada por 31 pessoas, entre 18 a 59 anos, de ambos os sexos que aceitaram fazer parte da pesquisa, e foram excluídos pessoas que não faziam parte dessa faixa etária, ou que estavam com a temperatura corporal acima de 37,5º C, e aqueles que se recusaram fazer parte da pesquisa.

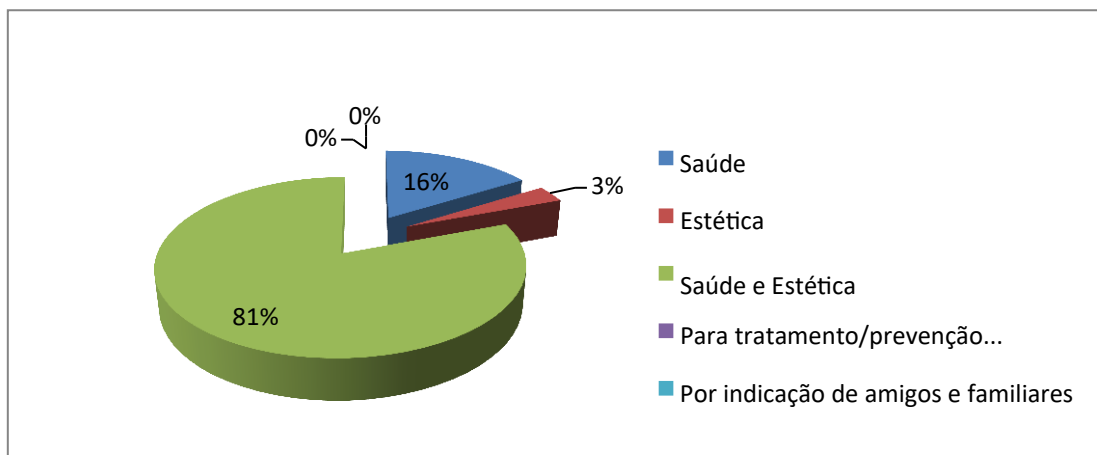
Para coleta de dados foi aplicada junto aos participantes uma entrevista contendo perguntas fechadas. E por estarmos em período de pandemia, a entrevista foi realizada seguindo todas as normas que a Organização Mundial de Saúde propõe. Como lavar as mãos com água e sabão ou higienizá-las com álcool gel 70%, manter no mínimo 1 metro de distância entre as pessoas, evitar tocar nos olhos, nariz e boca durante a coleta, utilização de máscaras durante toda a pesquisa, higienização de cadeiras e canetas a cada participante, e foi aferida a temperatura para que estivesse abaixo de 37,5º C (<https://sbpt.org.br/portal/covid-19-oms/>).

Os frequentadores praticantes de musculação foram contatados na *Flex Gym*, academia em que treinavam. Inicialmente foi realizada a aplicação do TCLE individualmente e com privacidade em duas vias, onde uma ficou com os pesquisadores e a outra com o indivíduo que participou, ambas assinadas pelo próprio.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esse estudo tem caráter estatístico, descritivo e quantitativo, tendo em vista que na pesquisa não houve nenhuma manipulação para a seleção da amostra de informantes e, também, não houve grupo de controle. A análise das respostas foi realizada visando à consecução dos objetivos do estudo, sendo feita uma análise quantitativa das respostas obtidas. A análise das respostas às questões fechadas consistiu na interpretação das estatísticas descritivas, de forma que se foi possível obter uma visão de como os dados foram distribuídos e como se diferenciaram por questões como é demonstrado nos gráficos abaixo.

Gráfico 1 – Assinale a opção que demonstre o motivo pelo qual você iniciou a prática do exercício físico: (Vide anexo II)



Fonte: Dados coletados pela autora, 2021.

Para realização desta pesquisa, foram entrevistados 31 (trinta e um) alunos frequentadores da Academia *Flex Gym* de Trindade-Goiás. A maioria respondeu que o motivo pelo qual o levou a iniciar a prática do exercício físico foi a saúde e estética, com 81% das respostas, para 16% foi a saúde, e 3% disseram que foi apenas por estética, as demais opções não obtiveram respostas. Para Samulski (1995) a motivação é desenvolvida como um processo ativo, intencional e dirigido a um objetivo proposto, o qual depende da interação de vários fatores pessoais e/ou ambientais. (SAMULSKI, 1995).

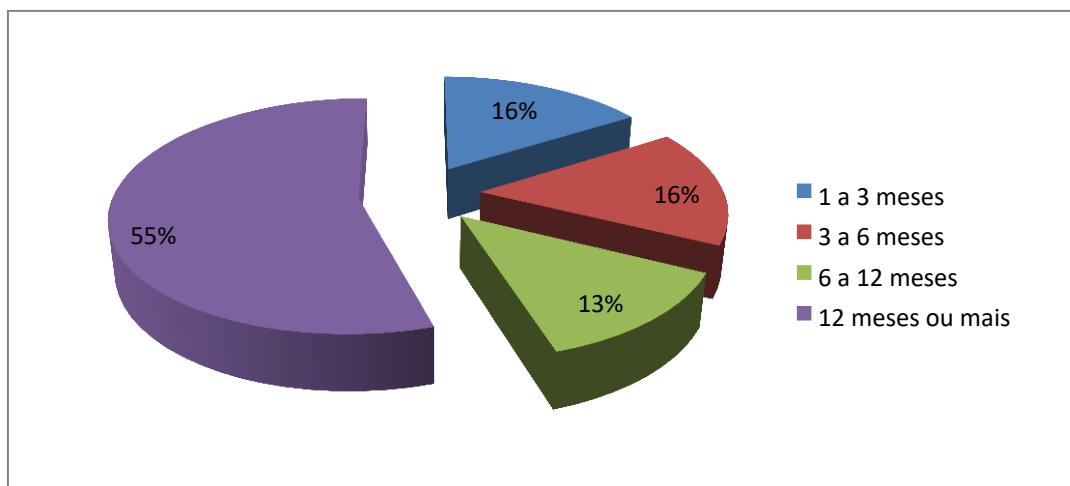
Segundo Saba (2001), o exercício físico é benéfico tanto no aspecto corpo e mente. Esse autor aponta que a prática constante de exercício físico contribui com melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, entre outras. No nível psicológico, esses benefícios relacionam-se ao aumento da autoestima, e diminuição dos níveis de estresse e tantos outros.

Durante a coleta de dados alguns frequentadores frisaram que após o início da prática de exercícios físico houve uma melhora significativa em sua saúde e que a estética veio como consequência. Disseram também, que se sentiram mais dispostos para a execução de atividades do dia-a-dia.

De acordo com OLIVEIRA JR (2019) a musculação é uma modalidade de treinamento de força que é uma das atividades

país, pois contribui com inúmeros benefícios nas mais diferentes áreas, como a estética e a saúde.

Gráfico2- Há quanto tempo realiza a prática de exercício físico?



Fonte: Dados coletados pela autora, 2021.

De acordo com o gráfico 2, em relação à quantidade de tempo em que realiza a prática de exercício físico, 16% responderam que de 1 a 3 meses, também 16% responderam que de 3 a 6 meses; e 13% disseram que de 6 a 12 meses e a grande maioria (55%), pratica exercício física de 12 meses ou mais.

A atividade física é praticada por grande parte das pessoas, sejam elas mais ou menos ativas, pois há uma grande procura pela melhora da saúde tanto física quanto mental. Com isso muitas pesquisas são destinadas a identificar os inúmeros benefícios que a atividade física pode proporcionar a quem a pratica. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2007).

Segundo PEREIRA (1997) o interesse ou a curiosidade por uma atividade física está normalmente ligado à ocupação do tempo livre ou à saúde e bem-estar físico, psíquico e social, respondendo assim, às necessidades individuais e sociais dos alunos. E a prática de exercício físico começa apresentar seus benefícios a partir do momento que é feita algumas vezes por semana de forma periodizada, caso não seja, não é possível obter os resultados de melhora da condição fisiológica e orgânica de seu aluno. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

Por isso, os fatores como dieta e descanso também estão

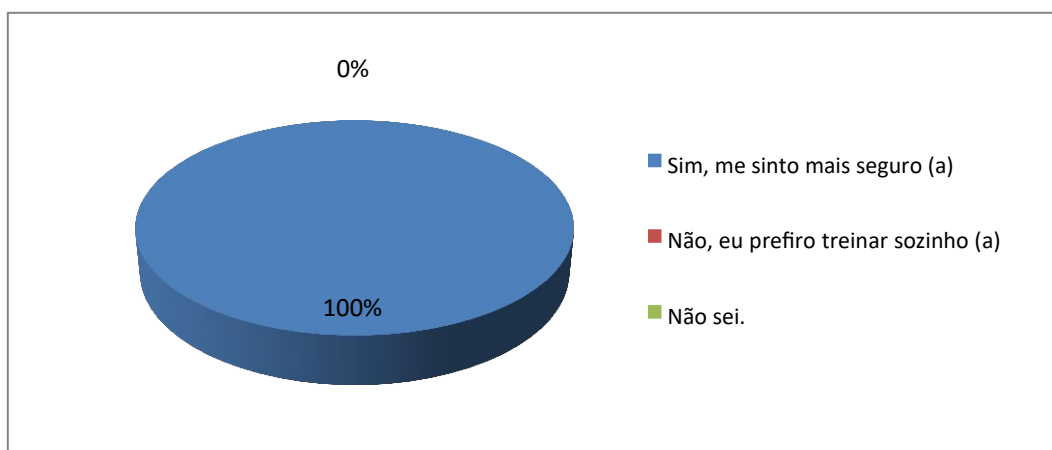
relacionados com os resultados obtidos durante o treinamento.

Segundo uma pesquisa

realizada por AQUINO e SILVA (2018), 9,68% de seus entrevistados não obtiveram resultados positivos apresentados através de avaliações físicas, e isso pode ter sido não só pela falta de um treinamento condizente, mas também por fatores de alimentação e descanso.

Com isso, conclui-se de acordo com o gráfico vigente que é possível identificar os benefícios do exercício físico em todos os estágios de sua prática desde iniciante, intermediário ou avançado. Independentemente do tempo em que se utiliza a prática o frequentador da academia consegue observar melhorias começando pela melhor qualidade de vida.

Gráfico 3- A orientação do professor é importante?



Fonte: Dados coletados pela autora, 2021.

Questionados se a orientação do professor é importante, 100% dos entrevistados responderam que sim, se sentem mais seguros (as) sendo orientados pelo professor.

Para a Fundação de desporto e lazer de Mato Grosso do Sul (2019), os exercícios físicos são um dos pilares da qualidade de vida, além de muito importantes à saúde. No entanto, a sua prática de forma errada pode gerar uma série de problemas. Por isso, é fundamental contar com a orientação de um profissional, antes de iniciar qualquer tipo de atividade física.

Segundo o blog *Hammer fitness clube* (2018), o professor de educação física é de extrema importância na academia, pois, é indispensável ter um profissional capacitado na área, com formação em nível superior para orientar os praticantes. Ele exerce um papel

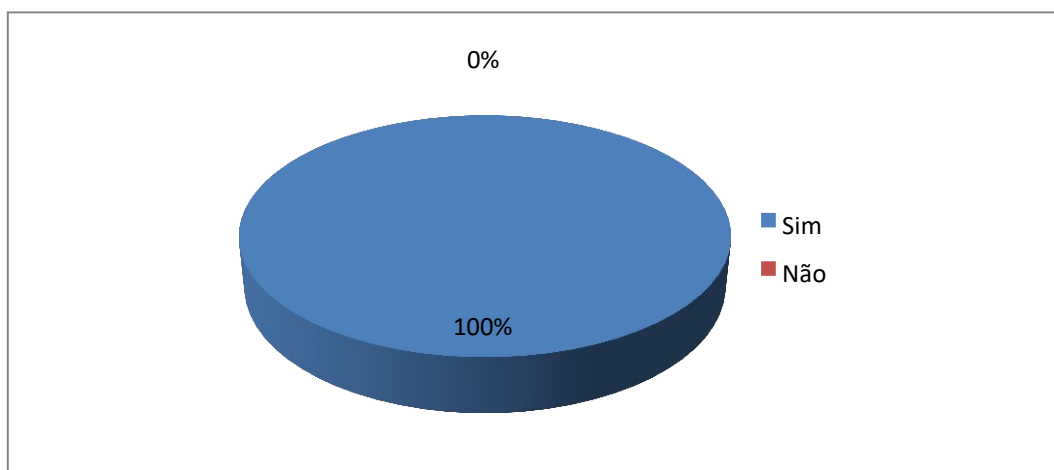
fundamental, sendo responsável pelo

acompanhamento, orientação e por ter conhecimento científico e técnico para realizar esse trabalho com bastante eficiência.

Professora do curso de Educação Física da Unisul Universidade, Ana Cristina Mendes, explica que a atuação desses profissionais ajuda na prevenção de doenças, principalmente pelo motivo de que um treinamento físico deve ser adequado à individualidade de cada pessoa já que auxilia no condicionamento físico e fortalece a saúde do aluno. A frequência, intensidade e duração dos exercícios precisam ser ajustadas de acordo com os objetivos e limitações do aluno. Os profissionais de educação física são os que orientam essa prática para que o alunos não só tenham resultados positivos, mas também transmita segurança. (UNISUL, 2019).

De acordo com a pesquisa realizada por AQUINO e SILVA (2018), que dos 96 participantes de sua pesquisa 50,53% receberam orientações para a realização de avaliação física de seus professores, pois eles queriam acompanhar melhor os resultados obtidos através do treinamento. Com isso, pode se concluir que o profissional de educação física busca sempre atingir os objetivos dos seus alunos, orientando e prescrevendo de acordo com os seus objetivos e a individualidade biológica de cada um.

Gráfico 4- Você já conseguiu colher resultados positivo seguindo a orientação do professor?



Fonte: Dados coletados pela autora, 2021.

De acordo com o gráfico 4, 100% dos entrevistados disseram que já conseguiram colher resultados positivos seguindo a orientação

do professor.

Um bom condicionamento físico se refere à musculatura e às funções cardiovasculares e respiratórias. Por isso, existem pessoas que, mesmo tendo uma prática regular de exercício físico, não atingem um bom nível de resultados em relação ao fator de patologias cardiovasculares e respiratórias. Entretanto, um bom profissional de educação física é capaz de desenvolver uma rotina de treinos com exercícios que ajudem a melhorar o condicionamento físico do praticante. E isso é fundamental já que reflete diretamente na obtenção de resultados satisfatórios. (FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL, 2019).

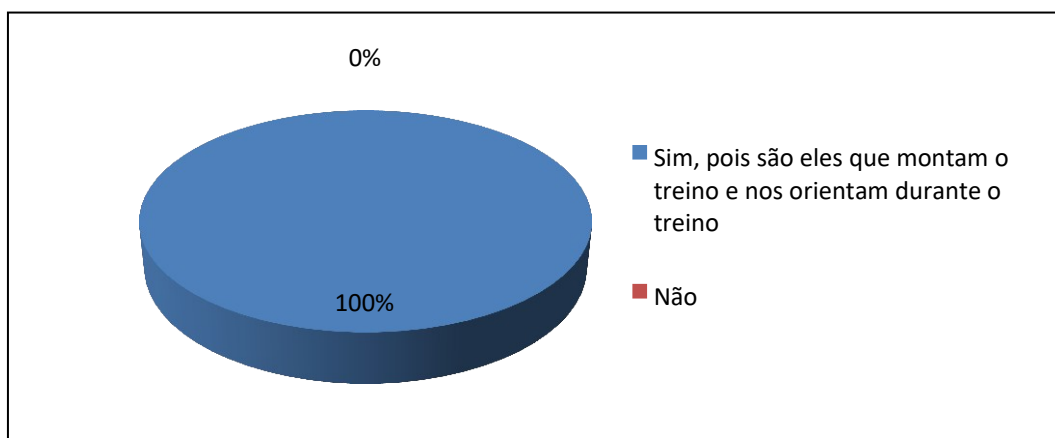
Pereira (1996) salienta que a atividade física, hoje, é indicada por profissionais da saúde, pois é considerada essencial para a qualidade de vida e para a melhora do bem-estar físico e emocional dos praticantes. Esse hábito cresce cada vez mais e se torna um grande aliado para prevenir e tratar doenças, lesões entre outros aspectos relevantes para uma boa saúde. Porém, tão importante quanto o exercício físico é a qualidade dele, nesse sentido, não basta que a academia tenha disponível bons aparelhos, mas precisa acima de tudo ter professores capacitados, com formação em nível superior e aptos a orientar de forma responsável os frequentadores de academia.

Ninguém deve praticar Exercícios Físicos sem orientação de um profissional formado e capacitado, pois a prática orientada traz inúmeros benefícios para a saúde, proporciona qualidade de vida, melhora a estética e aprimora até mesmo o desempenho atlético. Entretanto, a prática errada e sem orientação pode ocasionar prejuízos à saúde. (FREITAS, 2013).

Analizando pesquisa feita por AQUINO e SILVA (2018) observa-se que 90,32% dos seus entrevistados obtiveram resultados positivos mensurados através de avaliação física, entretanto foi observado que 9,68% não obtiveram bons resultados devido a fatores intrínsecos como treinamento sem continuidade, alimentação irregular, má qualidade de sono e individualidade biológica. E com isso é possível concluir que o estudo vigente onde, 100% dos entrevistados, obtiveram resultados positivos foi devido a benefícios que não são mensuráveis, como qualidade do sono, autoestima, aumento da

disposição em tarefas do dia a dia entre outros.

Gráfico 5 – Você indicaria amigos e familiares seguir a orientação dos professores?



Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

De acordo com 100% dos entrevistados, ao ser abordado se indicaria amigos e familiares seguir a orientação dos professores, responderam que sim, pois são eles que montam o treino e os orientam durante o mesmo.

Ter uma companhia para treinar é sempre bom e motivador, principalmente se essa companhia é da mesma casa, então, essa motivação é ainda maior. Esse tipo de parceria faz com que melhore até mesmo a convivência no lar já que, aumenta o diálogo sobre conquistas, dificuldades e percepções sobre as atividades físicas. (PRATIQUE FITNESS, 2018).

De acordo com GASTROS (2020) a melhora na saúde de todos é um dos principais benefícios em treinar em família, já que há um efeito muito positivo no corpo ao praticar atividade física, entre eles, a melhora do humor, melhora da saúde física e mental de quem a pratica.

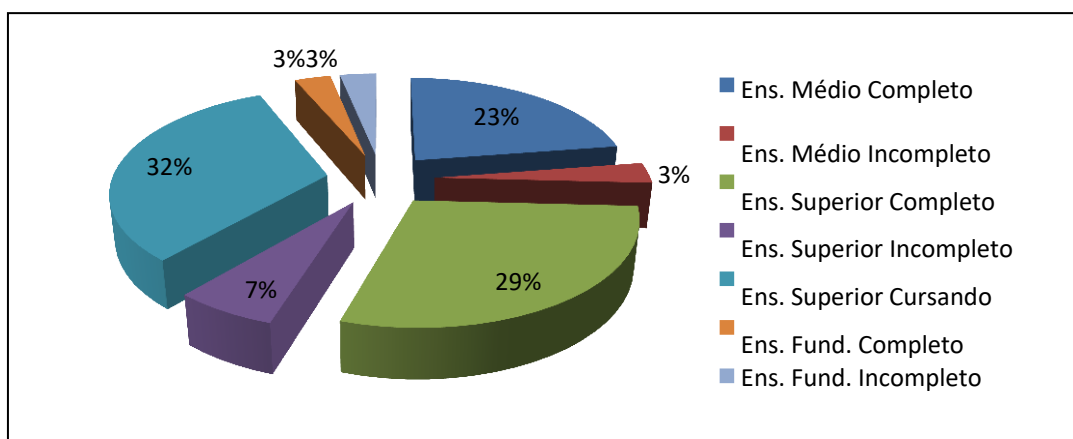
Gerson (2001) observa que, um bom atendimento oferecido é decisivo para conquistar e fidelizar o aluno, desde a recepção, a orientação durante o treinamento e o *feedback* final antes de sua partida. Porém, só a conquista de novos clientes não é chave para o sucesso das academias, também é preciso oferecer profissionais capacitados e uma boa estrutura para que isso se torne possível.

Com isso, é possível concluir que para a indicação de amigos e familiares, existem fatores internos que devem ser policiados, como o

atendimento desde a recepção a finalização do treino, profissionais

capacitados para ensinar e orientar o aluno para a obtenção de resultados de acordo com seu objetivo, uma boa estrutura com boa aparelhagem, lugar aconchegante com uma boa música e arejado, para que com isso o aluno se sinta confortável e motivado a frequentar a academia e indicar seus amigos e familiares.

Gráfico 6 – Escolaridade



Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

Sobre a escolaridade, de acordo com o gráfico 6, 23% dos alunos frequentadores da Academia *Flex Gym* de Trindade-Goiás, cursaram o Ensino Médio Completo, 3% responderam que cursaram o Ensino Médio incompleto, 29% disseram que cursaram o Ensino Superior completo, já 7% tem o Ensino Superior incompleto, 32% estão cursando o Ensino Superior e 3% possui o Ensino Fundamental completo e o Ensino Fundamental incompleto, respectivamente.

Uma pesquisa realizada por AQUINO e SILVA (2018) mostrou que os 96 participantes de sua pesquisa que também ocorreu em uma academia de Trindade- GO, apenas 67,71% tinham ensino superior completo e do total de participantes apenas 90,32% obtiveram resultados positivos com o treinamento e 9,68% não tiveram resultados. E como nesse estudo vigente 100% dos entrevistados relataram que obtiveram resultados positivos conclui-se então, que o grau de escolaridade não interferiu na percepção dos frequentadores de perceberem o quanto a presença qualificada de um profissional de educação

física pode determinar os bons resultados e eficiência de um programa de treinamento bem orientado.

CONCLUSÃO

De acordo com os dados da pesquisa, conclui-se que a maioria das pessoas inicia a prática de atividade física com o objetivo de melhorar a saúde e a estética, mas em contrapartida recebem qualidade de vida e saúde mental. Foi possível ver também que o grau de escolaridade não interferiu nas respostas, pois há benefícios que não são mensuráveis, e que independente do tempo que se pratica a musculação é possível obter resultados desde o primeiro dia, levando em conta o *feedback* que o profissional recebe no dia posterior ao treino. Observou-se, também, que há uma grande porcentagem de pessoas que indicariam aos seus familiares o treinamento sob a supervisão e orientação de um profissional de Educação Física, pois, se sentem mais seguros, visto que, um profissional capacitado irá orientá-lo de acordo com seu objetivo e individualidade biológica.

Sendo assim, os resultados obtidos nesta pesquisa permitiram observar que os frequentadores de academia sabem da importância do profissional de Educação Física na sala de musculação, e a sua grande maioria obtiveram resultados positivos através da orientação desse profissional. E diante desse resultado é importante deixar a temática em aberto para futuras comprovações utilizando um número maior de academias e ampliando o tamanho da amostra.

REFERÊNCIAS

[A importância do profissional de educação física na academia](#) Categorias: Educação Física/ Mercado Publicado em 14 de agosto de 2020 Disponível em: <<https://www.faculdadeide.edu.br/blog/profissional-de-educacao-fisica-na-academia>

AQUINO, C.; SILVA, S. **Avaliação Física Antropométrica: Porque**

fazer? Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.
Trindade-GO, 2018.

BRASIL – MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Avaliação de Efetividade de Programas de Atividade Física no Brasil**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/avaliacao_efetividade_progr_at_fisic_a.pdf . Acesso em 23 de maio de 2021.

FREITAS, W. D. F. **A importância do profissional de Educação Física na Orientação da musculação**. 2013, 38f. Monografia (Trabalho de conclusão de Curso de Educação Física) UNIFOR-MG. Formiga: MG. 2013. Disponível em: <http://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/jspui/bitstream/123456789/241/1/A%20Import%C3%A2ncia%20do%20Profissio%20nal%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20na%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20da%20Muscula%C3%A7%C3%A3o.pdf> Acesso em: 22 de maio de 2021.

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL. **Entenda a importância da orientação de um profissional na prática de exercícios físicos**. Categoria: Geral | Publicado: segunda-feira, janeiro 21, 2019 as 15:26. Disponível em <https://www.fundesporte.ms.gov.br/entenda-a-importancia-da-orientacao-de-um-profissional-na-pratica-de-exercicios-fisicos/> Acessado em 22 de maio de 2021.

GASTROS. **Atividade física em família: veja os benefícios e como praticar**. Categoria: Blog | Publicado em sexta-feira, fevereiro 21, 2020. Disponível em <https://blog.gastros.com.br/atividade-fisica-em-familia/> Acessado em 23 de maio de 2021.

GERSON, R. F. **A excelência no atendimento a clientes: Mantendo seus clientes por toda a vida**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2001.

HAMMER FITNESS CLUB. **A importância do profissional de educação física na academia**. Categoria: Blog | Publicado: segunda-feira, maio 28, 2018 as 16:45. Disponível em <https://www.hammeracademia.com/blog/2018/05/28/a-importancia-do-profissional-de-educacao-fisica-na-academia.html> Acessado em 22 de maio de 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**– 2007. Disponível em http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/vigitel2007_final_web.pdf Acessado em 22 de maio de 2021.

MURER, Evandro. **Epidemiologia da Musculação**. 2007. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/saude_colativa_ca_p4.pdf acesso em: 5 setembro.2020.

OLIVEIRA JUNIOR, LAFAIETE LUIZ DE. **Musculação e Ginástica de Academia**. Porto Alegre: Sagah 2019.

Orientações da OMS para prevenção da COVID-19. Disponível em: <https://sbpt.org.br/portal/covid-19-oms/> acesso em: 28

outubro 2020.

PEREIRA, J. **As motivações e a prática desportiva: Motivos para a prática e não prática.** Porto: FCDEF, 1997.

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

PRATIQUE FITNESS. **As vantagens do treino em família.**
Categoria: Geral. Publicado: quarta-feira, agosto 09, 2018.
Disponível em <https://pratiquefitness.com.br/blog/as-vantagens-do-treino-em-familia/> Acesso em: 22 de maio de 2021.

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

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte.** Barueri: Manole. 1995.

UNISUL HOJE. **Educação Física: a importância da orientação profissional.**
Categoria: Geral | Publicado: sexta-feira, agosto 30, 2019. Disponível em: <https://hoje.unisul.br/educacao-fisica-a-importancia-da-orientacao-profissional/> Acessado em 22 de maio de 2021.

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você/Sr./Sra. está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa intitulada “PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: a importância da sua atuação na sala de musculação, na visão dos frequentadores”. Meu nome é Cátia Rodrigues dos Santos, sou a pesquisadora e orientadora responsável juntamente com a acadêmica pesquisadora Thais Assis Marques e nossa área de atuação é a Educação Física.

Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, se você aceitar fazer parte do estudo, rubriche todas as páginas e assine ao final deste documento, que está impresso em duas vias, sendo que uma delas é sua e a outra pertence ao(à) pesquisador(a) responsável.

Esclareço que em caso de recusa na participação você não será penalizado(a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas *sobre a pesquisa* poderão ser esclarecidas pelo(s) pesquisador(es) responsável(is), via e-mail **tatatresmarias@hotmail.com** e, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, acrescentando o número 9090 antes do(s) seguinte(s) contato(s) telefônico(s): (62)984845205 / (62)993494107.

Ao persistirem as dúvidas *sobre os seus direitos* como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa** da Faculdade União de Goyazes (CEP-FUG), localizado na Faculdade União de Goyazes, GO 060, Km 19, Trindade. CEP: 75380-000, telefone: (62) 3506-9300, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h de segunda a sexta-feira. O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

A pesquisa visa investigar qual a importância da atuação do profissional de Educação Física na sala de musculação na visão dos frequentadores. Para a coleta de dados será aplicado um roteiro de entrevista com questões fechadas.

A pesquisa apresenta riscos aos participantes AO RESPONDER A ENTREVISTA, podendo ocasionar **desconfortos e constrangimentos** aos mesmos. E todo e qualquer dano e prejuízo causado ao participante será de responsabilidade dos pesquisadores responsáveis. As diferentes posições podem ser expressas no artigo, até mesmo contestadas. Garantia de manutenção do sigilo e da privacidade dos participantes da pesquisa durante todas as fases de pesquisa, conforme a **Lei 466**.

Os resultados da pesquisa poderão contribuir para literatura, como também, para que os frequentadores das academias de musculação percebam o quanto os seus resultados físicos podem ser potencializados, uma vez que, recebem o acompanhamento, orientação e motivação de um profissional qualificado e dotado de conhecimento científico e técnico específico para realizar esse trabalho. Além disso, a pesquisa sobre o tema poderá colaborar diretamente com os profissionais de Educação Física, no sentido de conscientização da importância de se manterem atualizados cientificamente e atentos sobre uma atuação qualificada e competente durante a execução de suas atividades nas salas de musculação.

Declaração do pesquisador responsável:

Eu, pesquisador responsável por este estudo, esclareço que cumprirei as informações acima e que o participante terá acesso, se necessário, a assistência integral e gratuita por danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios devido a sua participação nesse estudo; e que suas informações serão tratadas com confidencialidade e sigilo. O participante poderá sair do estudo quando quiser, sem qualquer penalização. Se tiver algum custo por participar da pesquisa, será ressarcido; e em caso de dano decorrente do estudo, terá direito a indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder.

♦ **Nome e Assinatura do pesquisador: Cátia Rodrigues dos Santos**

♦ **Local e data** _____ / _____ / _____

♦ **CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO**

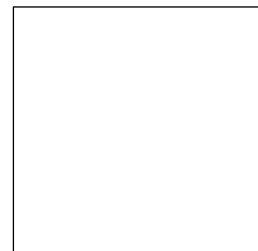
Eu, _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo _____, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador _____ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Local e data _____ / _____ / _____

Nome: _____

Assinatura do sujeito ou responsável: _____

Testemunhas em caso de uso da assinatura datiloscópica.



ANEXO II

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: a importância da sua atuação na sala de musculação, na visão dos frequentadores.

Thais Assis Marques
(Faculdade União de Goyazes –
FUG)

ROTEIRO TEMÁTICO – ENTREVISTAS

E1 = Entrevista: Frequentadores/ Alunos da Academia Flex Gym Trindade-GO.

NOME:_____ IDADE:_____.
SEXO: M() F() PROFISSÃO:_____.
ESCOLARIDADE:_____. ESTADO CIVIL:_____
_____.

1- Assinale a opção que demonstre o motivo pelo qual você iniciou a prática do exercício físico:

- ☐ () saúde
- ☐ () estética
- ☐ () saúde e estética
- ☐ () Para tratamento/prevenção de problema de saúde existente (recomendação médica)
- ☐ () Por indicação de amigos e familiares

2- Há quanto tempo realiza a prática de exercício físico? ☐ () 1 a 3 meses

- ☐ () 3 a 6 meses
- ☐ () 6 a 12 meses
- ☐ () 12 meses ou mais.

3-A orientação do professor é importante? ☐ () sim, me sinto mais seguro(a)

- ☐ () não, eu prefiro treinar sozinho(a)
- ☐ () não sei

4- Você já conseguiu colher resultados POSITIVO seguindo a orientação do professor?

- ☐ () sim
- ☐ () não

5- Você indicaria amigos e familiares seguir a orientação dos professores?
☐ () sim, pois são eles que montam o treino e nos orientam durante o treinamento. ☐ () não.