

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORMIGA – UNIFOR  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
WHASHINGTON DELEON FERREIRA DE FREITAS**

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA  
ORIENTAÇÃO DA MUSCULAÇÃO**

**FORMIGA – MG**

**2013**

WHASHINGTON DELEON FERREIRA DE FREITAS

A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA  
ORIENTAÇÃO DA MUSCULAÇÃO

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado ao Curso de Educação  
Física do UNIFOR-MG, como  
requisito parcial para obtenção do  
título de bacharel em Educação  
Física.

Orientador: Prof. Me. Cléber Alberto  
Eliazar

FORMIGA – MG  
2013

F866 Freitas, Whashington Deleon Ferreira de.  
A importância do profissional de educação física na orientação da musculação / Whashington Deleon Ferreira de Freitas. – 2013. 38 f.

Orientador: Cléber Alberto Eliazar.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)-Centro Universitário de Formiga–UNIFOR, Formiga, 2013.

1. Musculação. 2. Educação física. 3. Orientação. I. Título.

CDD 796.41

WHASHINGTON DELEON FERREIRA DE FREITAS

A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA  
ORIENTAÇÃO DA MUSCULAÇÃO

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado ao Curso de Educação  
Física, como requisito parcial para  
obtenção do título de bacharel em  
Educação Física.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Me. Cléber Alberto Eliazar  
Orientador

---

Prof. Me. Pascoal José Gaspar Júnior

---

Prof. Paulo Márcio Montsserrat

Formiga, 01 de julho de 2013.

A minha mãe Helena, não  
só pelos estímulos que  
me impulsionam a buscar  
vida nova a cada dia,  
mas, principalmente, pelo  
contínuo incentivo,  
companheirismo e amor.

## **AGRADECIMENTOS**

Considerando este Trabalho de Conclusão de Curso como resultado de uma caminhada que não começou na Unifor, agradecer pode não ser tarefa fácil. Para não correr o risco da injustiça, agradeço de antemão a todos que de alguma forma passaram pela minha vida e contribuíram para a construção de quem sou hoje.

E agradeço, particularmente, a algumas pessoas pela contribuição direta na minha constante construção e na deste trabalho:

A minha mãe Helena Rosa Ferreira, que me auxilia acadêmica, profissional e afetivamente. Ao meu avô Pedro Ramos Ferreira que, com certeza, de onde estiver sempre estará olhando por mim.

Ao meu orientador Cléber Eliazar por ter sido companheiro na orientação e realização do presente trabalho.

Aos meus amigos Lauryton Miranda e Regis Rocha pelo incentivo, força, amizade, carinho que partilhamos durante nosso caminhar.

Por fim, mas, não menos importante aos meu amigos Diego Cândido Viera e João Paulo Polcaro pelo convívio, pelo apoio, pela compreensão e pela amizade.

"Inspiração vem dos outros. Motivação vem de dentro de  
nós."

(Autor desconhecido)

## RESUMO

O presente trabalho realizou um estudo sobre a importância do profissional de Educação Física na orientação da prática da musculação. Na tentativa de descrever o valor e os conceitos da atividade física, tornou-se imprescindível verificar o perfil do profissional de educação física e ainda, não menos importante, enumerar algumas considerações no que se refere às orientações necessárias para o bom acompanhamento e condução de uma aula de musculação. É a partir destes parâmetros que foi possível delinear a opção pela pesquisa de campo no propósito de responder aos objetivos traçados do profissional especializado na prática da musculação, além de delinear a sua importância e os seus benefícios. Foi realizado um estudo de caso que utilizou como instrumento de coleta de dados, um questionário semiestruturado, cujo tipo de amostragem foi a não probabilística, por conveniência e julgamento. A pesquisa investigou, principalmente, o desempenho de alunos, durante a musculação, sendo que alguns deles foram orientados e outros não foram orientados por profissional da área de Educação Física. Os resultados mostram que a orientação de um profissional da área de Educação Física é importante para resultados positivos e de qualidade, durante a musculação. Ao se deparar com essa perspectiva, a justificativa apresentada confirmou-se com a percepção de que cada vez mais o profissional de educação física aumenta o seu grau de responsabilidade, credibilidade e valorização perante a comunidade acadêmica e conseqüentemente à sociedade como um todo.

**Palavras-chave:** Educação Física. Musculação. Orientação.

## **ABSTRACT**

This paper conducts a study on the importance of physical education professional in guiding the practice of bodybuilding. In an attempt to describe the value and concepts of physical activity, it became imperative to check the profile of the professional physical education and, not least, to enumerate some considerations with regard to the necessary guidelines for proper monitoring and conducting a weight class. From these parameters it was possible to delineate the option for field research in order to respond to the goals set and highlight the crucial guidance of professional specialized in the practice of bodybuilding, and outlines its importance and its benefits. We conducted a case study that used the instrument to collect data, a semi-structured questionnaire, which type of sampling was not probabilistic, for convenience and judgment. The research investigated mainly the performance of students during weight training, some of which were targeted and others were not guided by a professional physical education. The results show that the guidance of a professional in the field of Physical Education is essential for positive outcomes and quality during weight training. When faced with this prospect, the justification presented confirmed the perception that increasingly the professional physical education increases their level of responsibility, credibility and value to the community and academic consequently society as a whole.

**Keywords:**PhysicalEducation.Bodybuilding.Guidance.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 – Pessoas que acham importante e necessária a orientação do profissional de Educação Física.....	25
Gráfico 2 – Média da evolução dos alunos que receberam orientação profissional.....	26
Gráfico 3 – Média da evolução dos alunos que receberam orientação profissional.....	26

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
2.1	Importância da atividade física.....	12
2.2	O profissional de Educação Física.....	14
2.3	Orientação durante a musculação.....	16
3	METODOLOGIA.....	18
3.1	Tipo de Pesquisa.....	18
3.2	Universo e Amostra.....	19
3.3	Instrumento de Coleta de Dados.....	20
3.4	Procedimentos.....	21
3.5	Tratamento de Dados.....	22
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	24
5	CONCLUSÕES.....	26
	REFERÊNCIAS.....	27
	ANEXOS.....	30
	APÊNDICES.....	31

## 1 INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, tendo em vista a crescente busca por uma melhor qualidade de vida, visando os benefícios da prática de exercícios físicos e o aumento cada vez maior do número de pessoas a procurar as academias de ginástica, a prática de atividades físicas vem merecendo estudos e discussões sobre os parâmetros que envolvem as diversas modalidades existentes, a valorização do acompanhamento profissional e as diversas finalidades para obter melhora no desempenho e na aparência física, além de poder viver momentos de lazer.

As pessoas procuram academias de ginástica por motivos estéticos, sociais, afetivos e por modismos. Além de considerar o grande número de pessoas que buscam a prática de atividade física com perspectivas de aprimorar sua condição de bem estar, não se pode deixar de destacar também o papel de profilaxia que a musculação desempenha no combate a algumas doenças.

Neste ambiente, o profissional de Educação Física é responsável por prescrever, orientar e acompanhar a todos aqueles que se inserem no âmbito da prática de atividades físicas, em especial na análise do presente estudo, no âmbito da musculação. A importância da intervenção profissional implica necessariamente que o educador físico deve estar preparado para fazê-lo de tal forma a gerar resultados de forma segura, correta e saudável ao aluno.

No início deste trabalho, serão abordados os objetivos (gerais e específicos), como objetivo geral busquei descrever a importância da orientação especializada na musculação destacando seus benefícios, e como objetivos específicos verificar qual é a especificidade de formação dos profissionais que atuam na área; analisar relatos sobre a eficiência nos programas de musculação quando orientados por profissionais qualificados e demonstrar por meio de dados coletados em campo a relevância do acompanhamento do profissional e sua interferência direta nos resultados alcançados.

Com o devido acompanhamento de um profissional de educação física o aluno terá uma melhora no desempenho e aparência física de forma que a qualidade de vida também irá melhorar. Os benefícios da atividade física

são inúmeros, mas com o devido acompanhamento o alcance pelos objetivos esperados com o máximo de eficiência será maior.

Portanto, o presente estudo justifica-se na busca de esclarecimentos sobre os benefícios da boa orientação de um profissional de Educação Física e os malefícios causados pela sua ausência em academias.

A realidade demonstra que alguns alunos fazem musculação sem orientação de um profissional da área de Educação Física. Diante disso, questiona-se: a orientação profissional, durante a musculação, auxilia o aluno a alcançar os seus objetivos de maneira rápida e saudável?

Como hipótese alternativa busquei esclarecer que com uma boa orientação no treino de musculação o aluno alcançará seus objetivos de forma mais rápida e saudável. E como hipótese nula acrescentou-se a questão de que com uma boa orientação no treino de musculação o aluno não alcançará seus objetivos de forma mais rápida e saudável.

Em seguida, foi elaborado o referencial teórico. Por fim, tratou-se da Metodologia, abordando Tipo de pesquisa, Universo e Amostra, Instrumento de Coleta de Dados, Procedimentos e Tratamento de Dados.

Não se pretende, neste trabalho, exaurir o estudo sobre o tema proposto. Aspira-se, somente, expor alguns conceitos e argumentos a respeito do assunto, bem como empreender uma pesquisa sobre a importância do profissional de educação física na musculação. Adiantando-se ao debate, que será mais bem enfrentado nos tópicos posteriores, denota-se que a orientação durante a musculação é responsável direta pelo resultado positivo e de qualidade.

Assim, foram traçadas algumas diretrizes, com o intento de defender tal pensamento, apresentando alguns fundamentos e discussões entendidas, outrossim, como relevantes e convenientes.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Importância da atividade física

De acordo com Tahara, Schwartz e Silva (2003) a vida nos tempos de hoje pode não ser muito saudável por provocar um estresse cada vez maior, associado a uma alimentação inadequada e uma não regularidade na prática de exercícios físicos. Assim sendo, a qualidade de vida da população fica bastante abalada, tanto em nível físico quanto psicológico. Atualmente cresce o número de pessoas sedentárias que não valorizam a importância da prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor.

A prática e a importância do desenvolvimento das atividades físicas vêm sendo despertadas de maneira crescente na sociedade. Nesse sentido, Ferreira salienta que:

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

Nesse sentido as academias aparecem como uma opção para a para aqueles que buscam no exercício físico melhorias em seu bem-estar geral. (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Para Antunes (2003) é crescente a preocupação com a estética corporal, além do reconhecimento da importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida. Tal cenário tem popularizado as academias de ginástica e musculação levando as pessoas a procurarem esses lugares, tornando-as um dos locais mais procurados para se conseguir tais objetivos.

Tahara, Schwartz e Silva (2003) destacam que as pessoas procuram as academias de ginástica com diversos objetivos, que vão desde estética corporal à compensação ou correção de problemas físicos. Os autores salientam que os principais fatores que fazem com que uma pessoa realize um

programa de exercícios físicos regulares relaciona-se a obtenção de benefícios para a saúde, o sentimento de bem estar, o controle do peso, a melhoria na aparência e redução do estresse.

Para Antunes (2003), esse setor está em franco desenvolvimento e a área da Educação física não escolar está em ascensão junto com ele. Para tanto, o conhecimento científico é cada vez mais necessário para o exercício dessa profissão e existe grande preocupação com a produção de conhecimentos aplicados, ou seja, direcionados para o profissional que atua no mercado de trabalho. Desse mercado de trabalho, as academias de ginástica e musculação, caracterizam uma significativa parcela sendo uma das principais empregadoras.

Assim sendo, o Educador Físico apresenta-se como um profissional responsável também pela promoção da saúde.

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

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

Para Hansen e Vaz (2004), no universo das academias, o culto do corpo engendra uma busca incansável trilhada por meio de uma árdua rotina de exercícios, através dos quais se pretende superar os próprios limites em nome de contornos corporais concebidos como ideais. Assim sendo, para os

autores, as práticas corporais, tais como a musculação e as mais diversas modalidades de ginástica, sempre passam por um processo de esportivização. Portanto, as semelhanças com as modalidades esportivas podem ser evidenciadas na grande dedicação de tempo, nos sacrifícios e ainda na vigilância do corpo pelas balanças, adipômetros, fitas métricas e, no caso das academias de ginástica e musculação, essencialmente pelos espelhos. Após a regulamentação da profissão, o profissional de Educação Física é o único capaz e responsável de exercer a função de *personal trainer*.

Zanon (2012) esclarece que o profissional responsável pela prescrição e orientação de atividades físicas é o Professor de Educação Física, e quando a atividade física passa a ser elaborada e orientada por esse profissional, torna-se o Exercício Físico. Assim, define exercício físico como sendo uma sequencia sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada, segundo um determinado objetivo a ser atingido.

Fox; Bowers; Foss (1991) afirmam que a compreensão acerca dos exercícios é importante para preparadores físicos, técnicos, treinadores e, inclusive, instrutores de aptidão. Para os autores, tendo em vista a medicina desportiva (termo que se refere a todos os aspectos do desporto e da ciência do exercício) e, além disso, por conta de uma explosão no interesse pela aptidão física e bem-estar, os jovens profissionais da atualidade deparam-se com maiores desafios de aprendizado e oportunidades em suas carreiras.

## 2.2 O profissional de Educação Física

De acordo com Leite (2000), o Professor de Educação Física é o único educador que age sobre os fatores biológicos, por isso, o mesmo se destaca entre os demais educadores. O profissional de Educação Física, para o autor, é também o responsável pelo desenvolvimento de vários aspectos do ser humano, dentre eles, o psicológico.

Para Monteiro (2006), a prescrição de atividades físicas depende da orientação de um especialista, sendo que o Educador Físico é o profissional

mais capacitado para exercer atividades por meio de intervenções, de avaliação, de prescrição e orientação de sessões de atividades físicas com fins educacionais, de treinamento, de prevenção de doenças e promoção da saúde, etc.

Alves (2007) entende que é papel do Educador Físico avaliar as condições dos pacientes e elaborar um programa de atividades acessíveis ao grupo, o que possibilitará a realização de um trabalho permanente e eficaz, visando sempre à melhoria da qualidade de vida.

Pereira (1996) cita algumas características indispensáveis ao professor de Educação Física, especialmente se referindo àqueles que trabalham em academias: deve ser criativo, comunicativo, solícito, prestativo, inspirar confiança a respeito de seus procedimentos, se relacionar bem com os alunos, chamá-los pelo nome, se preocupar quando faltam, se manter atualizado e informado entre tantas outras.

A autora ainda afirma que:

As academias são hoje em dia empresas com fins lucrativos, além, é claro, de terem a responsabilidade de ser um meio educativo, transformador de hábitos e comportamentos. Portanto, cabe ao professor adequar-se a essa realidade empresarial associada à educação. (PEREIRA, 1996, p. 28).

Nota-se que a autora entende que a função do professor de Educação Física é acompanhar o desenvolvimento dos alunos, incentivá-los, elogiá-los, corrigi-los e orientá-los sempre.

Neste sentido, Saba (2001) afirma que aulas mal ministradas podem impedir a manutenção e a aderência ao exercício físico, pois, há dados que comprovam que os indivíduos que recebem pouca atenção do corpo técnico tendem a desistir duas vezes mais, que os indivíduos que recebem elevada atenção.

Segundo o mesmo autor a “busca sequiosa por ideal estético – acredita-se que na maioria dos casos frustrante – pode ser responsável pela elevada rotatividade de clientes [...]” (SABA, 2001, p. 50).

Saba (2001) ainda entende que ao se falar nos objetivos da atividade física nas academias, o professor de Educação Física não deve dar

tanta ênfase à beleza e à estética, mas, deve-se enfatizar, especialmente, a qualidade de vida, o bem-estar, o aumento da expectativa de vida. Assim, com tal providência, talvez se impeça que tantos alunos se frustrem por não atingirem o padrão de beleza imposto pela sociedade. Então, eles passarão a se alegrar com os benefícios atingidos para sua saúde e não abandonem a atividade. E ressalta, ainda, que “o preparo dos profissionais é de fundamental importância na mudança desse paradigma.” (SABA, 2001, p. 53).

O profissional da área de Educação Física deve visualizar os seus alunos respeitando as suas diferenças. Para isso, é necessário que o mesmo desenvolva formas diferenciadas para cada aluno. Nesse sentido, Costa (1999) afirma que

“para assumir as diferenças é necessário partir da diversificação de conteúdos e formas de adquirir aprendizagens. Respeitar o ritmo, as possibilidades de cada aluno/a em cada momento, não é tarefa fácil. Devemos assumir as aulas estando dispostos a tratar com o imprevisível. Não devemos limitar as aulas às situações repressivas e homogeneizadoras. As experiências e as relações com as alunas/os nos permitem sair fora do círculo vicioso e enfrentar os aspectos negativos”. (Costa, 1999, p. 528)

Assim sendo, apesar de não ser uma tarefa fácil, os professores de Educação Física não devem restringir as suas aulas às situações repressivas. Não deve haver uma homogeneização da turma.

### 2.3 Orientação durante a musculação

Inicialmente, antes de salientar a importância da orientação durante a musculação, é necessário tecer algumas definições sobre a musculação.

De acordo com Gianolla (2003), a musculação, na atualidade, é uma das práticas esportivas que mais cresce, considerando o número de praticantes. Ainda afirma que segundo somente nos Estados Unidos estima-se que existam mais de 45 milhões de adeptos. Os indivíduos, ao buscarem a musculação, objetivam melhorar, principalmente, a estética (aumento do volume muscular, redução do percentual de gordura etc.). Também almejam tratar ou prevenir doenças, condicionar-se fisicamente, ou simplesmente melhorar a qualidade de vida.

Lima e Chagas (2008) entendem que para a prescrição do treinamento na musculação o profissional, além da formação acadêmica específica, deve ter uma base sólida em alguns conhecimentos científicos, tais como: fisiologia, teoria do treinamento, pedagogia do esporte e aprendizagem motora.

Lima e Chagas (2008) ressaltam que, na maioria das vezes, as pessoas procuram por formas de treinamento na musculação sem terem o conhecimento, ainda que superficial, sobre a qualidade e eficácia deste. Lembram os autores que somente o profissional de educação física está preparado para determinada prescrição; no entanto, nem sempre isso acontece. A realidade demonstra que pessoas sem qualquer respaldo científico, muitas vezes, prescrevem treinamentos se baseando em repetições de conceitos e ideias infundadas.

Segundo Weineck (1999), em se tratando do treinamento, o profissional de Educação Física, responsável pela orientação do aluno, deve possuir o conhecimento básico dos princípios do treinamento esportivo, pois, estes determinam o programa e o método a ser utilizado, bem como a organização dos mesmos. Esses princípios constituem parâmetros tanto para o treinador como para o aluno.

O treinamento, aqui entendido como a musculação propriamente dita, para Martin, Carl e Lehnertz (1991), trata-se de um processo de ações complexas, amplamente planejadas e bem orientadas que visa ao melhor desempenho esportivo possível em situações de comprovação.

### 3 METODOLOGIA

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

Segundo Goldenber (2001), a metodologia tem a função de mostrar o “caminho das pedras”, ajudando assim a refletir e instigar um novo olhar para o mundo. É importante salientar que por método entende-se o caminho que se trilha para alcançar um determinado fim, atingir-se um objetivo. Seria o meio ou o modo de proceder.

#### 3.1 Tipo de pesquisa

No presente trabalho foi utilizada a técnica de Pesquisa de Campo que segundo Marconi e Lakatos (1991) é aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para qual se procura uma resposta, ou de uma hipótese, que se queira comprovar, ou, ainda descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles. Teve como objetivo descrever a importância da boa orientação na musculação destacando os seus benefícios.

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

A pesquisa realizada teve um caráter predominantemente descritivo. Para Neves (1996), a pesquisa descritiva é um tipo bem comum, usual e muito eficiente na análise final dos dados na área de administração, já que acentua um exame amplo dos dados.

Malhotra (2001) concorda com tal afirmativa, destacando que a pesquisa descritiva objetiva conhecer e interpretar a realidade, por meio da observação, descrição, classificação e interpretação de fenômenos, sem nela interferir para modificá-la. Complementando, ainda ressalta que, como o próprio nome indica, o principal objetivo da pesquisa descritiva é descrever alguma coisa ou até mesmo características de grupos relevantes.

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

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

### 3.2 Universo e amostra

A pesquisa foi realizada na cidade de Pimenta/MG, a qual possui, aproximadamente, 8.500 habitantes, e terá relação direta com a Academia Olympus Fitness. O universo da pesquisa corresponde ao número de alunos regularmente matriculados na Academia Olympus Fitness, ou seja, 150 pessoas.

Desse total, foram abordadas 20 pessoas, que foram escolhidas pelo pesquisador, compondo assim a amostra. Para esta escolha, levaram-se em consideração não somente os alunos, mas, inclusive, os profissionais. É necessário mencionar que os questionários foram aplicados da seguinte forma:

das 20 pessoas que participaram da pesquisa, 10 receberam orientação profissional e os outros 10 não.

### 3.3 Instrumento de Coleta de Dados

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

A técnica de amostragem não probabilística incluiu a amostragem por conveniência, já que procurou obter uma amostra de elementos convenientes. Malhotra (2001) ressalta que, na amostragem por conveniência, a seleção das unidades amostrais é deixada em grande parte a cargo do entrevistador e que, de todas as técnicas de amostragem, a por conveniência é a que menos tempo consome e a menos dispendiosa. O pesquisador utilizou-se, inclusive, da listagem de todos os alunos matriculados da Academia Olympus Fitness, para que os questionários fossem aplicados.

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

Para Suassuna (2005), a flexibilidade proporcionada pela aplicação de um questionário é adotada como técnica fundamental de investigação nos mais diversos campos, e por isso é amplamente utilizada em pesquisas na área de Educação Física. Além disso, o mesmo possibilita a obtenção de dados referentes aos mais diversos aspectos da vida social, sendo eficiente para a obtenção de dados em profundidade.

Os questionários foram analisados, procurando se fazer uma correlação com o referencial teórico. Assim, foi possível confrontar a base teórica descrita no referencial teórico com a realidade presente na empresa pesquisada (Academia Olympus Fitness).

Para a realização do trabalho foram utilizados questionários aplicados em forma de formulários. Foram compostos por 30 itens, relacionados especialmente a questões pessoais, relacionadas à academia e à orientação profissional. Desses 30 itens, 05 questões tinham a finalidade de traçar um perfil geral dos respondentes, 06 questões se referiam sobre a escolha da academia, 08 questões versaram sobre ao perfil do aluno na academia, 06 questões se referiram a infraestrutura da academia e 05 questões versavam sobre os profissionais de musculação na academia.

O questionário foi elaborado com base no referencial teórico e no cotidiano da Academia Olympus Fitness. O autor, além de conservar referencial teórico sobre o tema, também entrevistou profissionais da Academia: gerente geral, responsável pelo departamento de atendimento e profissionais da área de Educação Física. O objetivo dessas “conversas” foi adaptar os questionários existentes à realidade da pesquisa.

É importante salientar que as questões apresentadas aos alunos tiveram um caráter bem simples e foram extremamente objetivas, a fim de proporcionar um maior entendimento e, conseqüentemente, o registro de respostas mais efetivas e sinceras.

Os questionários foram aplicados pelo próprio pesquisador, na Academia Olympus Fitness, nos meses de março e abril de 2013. O pesquisador aplicou cada questionário, de maneira a estimular o interesse do entrevistado para fornecer respostas completas e precisas. Até porque, com essa disponibilidade do pesquisador em aplicar pessoalmente cada questionário, foi estabelecida uma compreensão mais acertada, tanto das perguntas como das respostas; além disso, foi minimizado o cansaço e o aborrecimento dos entrevistados, bem como foi reduzido o número de respostas incompletas. Os entrevistados realmente ficaram bastante motivados, sendo que alguns deles se deixaram envolver completamente pelo assunto.

### 3.4 Procedimentos

Inicialmente, foi feito um contato, diretamente com o proprietário da Academia Olympus Fitness, oportunidade em que foi apresentado um projeto. Neste, foi solicitada a autorização expressa para a realização da pesquisa, a qual foi devidamente deferida. Em seguida, buscou-se um contato com os profissionais e alunos matriculados na academia, os quais estariam diretamente envolvidos na pesquisa. Por fim, os participantes foram convidados a participar da pesquisa por meio de contato prévio.

### 3.5 Tratamentos de dados

Após a categorização, os dados coletados foram digitados em planilha do programa Excel, transportados e analisados no programa estatístico *Statistical Package for Social Science* – SPSS, versão 17, e apresentados por meio de tabelas e figuras.

Foram ainda realizadas análises descritivas e de inferência. As análises descritivas corresponderam à análise da distribuição das frequências (absolutas e percentuais) e de medidas de tendência central (média). Para analisar a relação entre as variáveis foi realizado teste estatístico paramétrico (correlação de *Pearson*), de acordo com natureza da variável, sendo o nível de significância  $p < 0,05$ .

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo investigou a importância do profissional da área de Educação Física, na orientação da musculação.

Ao término desta pesquisa, conclui-se que a realização de qualquer estudo é sempre um desafio, tendo em vista o escasso tempo dos alunos durante a aplicação dos questionários e, sobretudo, pela concessão das avaliações físicas concomitantemente à realização da pesquisa.

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

Após uma análise dos dados obtidos, constatou-se que a grande maioria dos entrevistados possui mais de um objetivo ao prescrever treinos de musculação, surgindo diferentes termos entre os argumentos, tais como: força, hipertrofia, prevenção, sedentarismo, condicionamento, diminuição da dor muscular, emagrecimento, dentre alguns outros.

Quanto à orientação sobre a musculação, todos os alunos, durante as primeiras conversas, destacaram que o educador físico tenha sua devida importância, mas, alguns relataram que poderiam chegar aos seus objetivos sem o acompanhamento de um profissional qualificado.

Na academia em que o estudo foi realizado, a orientação ocorre quando o aluno é iniciante. Depois de alguns dias, ele passa a realizar seus treinos por “conta própria”, até mesmo quando um profissional tenta orientá-lo. Muitos buscam conhecimento tendo como parâmetro outros alunos, pois, estão com um corpo em que eles espelham.

Por outro lado, os alunos que buscam uma orientação personalizada alcançam seus objetivos de forma saudável. A partir disso, deduz-se que o profissional de educação física ainda não tem o reconhecimento merecido.

Em se tratando da origem do conhecimento, professores e recém-formados relataram que o conhecimento da graduação foi e está sendo

insuficiente para atuar na academia, sendo necessária a busca por atualização, sobretudo, práticos.

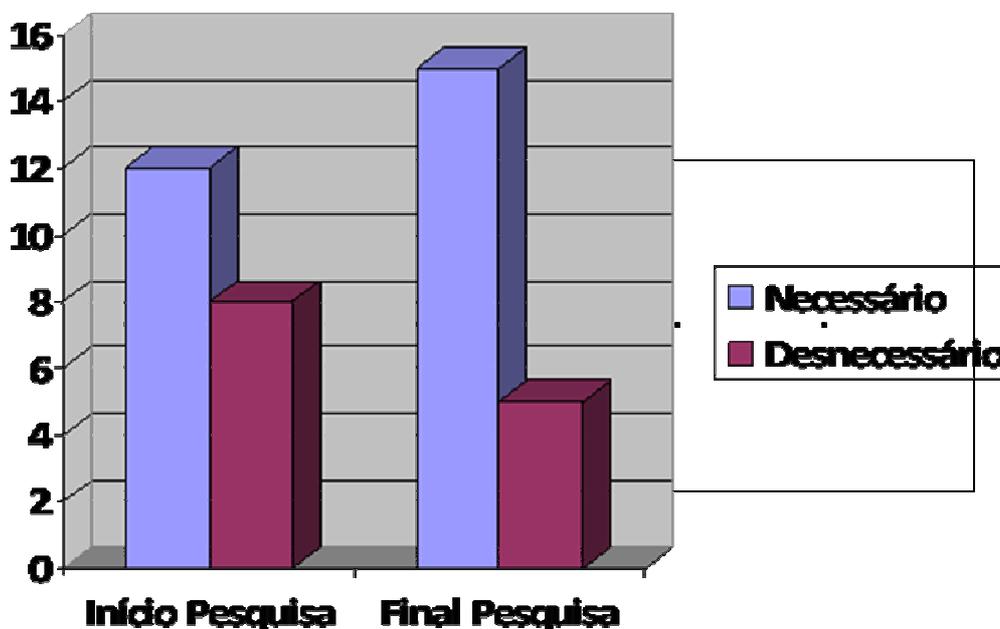
As respostas obtidas foram unânimes em um aspecto: revelam que o conhecimento adquirido com a prática do dia-a-dia tem um peso muito importante nas suas intervenções.

Desta forma, após a realização do presente estudo, foi possível conhecer quais os objetivos que os alunos possuem ao buscarem a orientação de um profissional da área de Educação Física, durante a musculação.

Conclui-se, inclusive, que foi de extrema importância dialogar, trocar ideias, aprender e ensinar; foi uma oportunidade única, até porque, o conhecimento foi sendo produzido progressivamente.

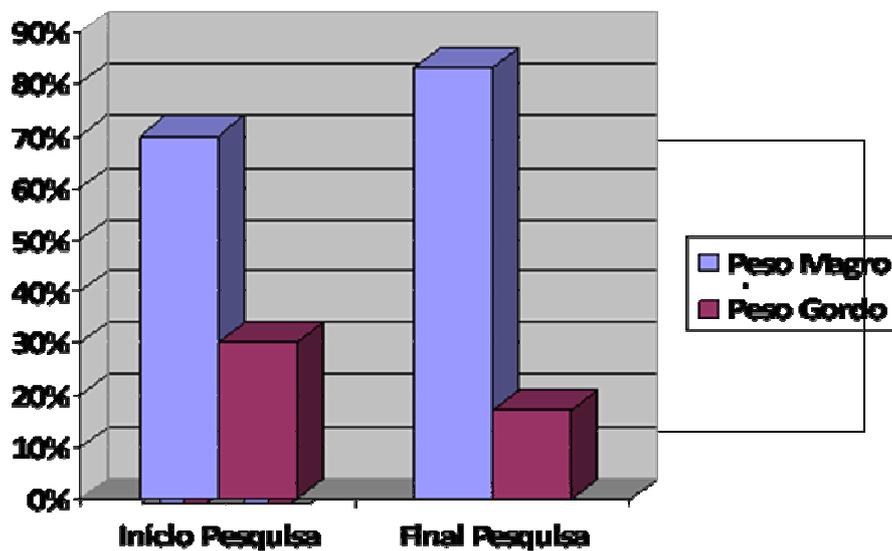
Da mesma maneira, é importante para a comunidade acadêmica discutir sobre os assuntos aqui enfocados, para que se busque um reconhecimento maior ao profissional da área de Educação Física. É a partir do conhecimento que é possível agregar informação a qualquer área.

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



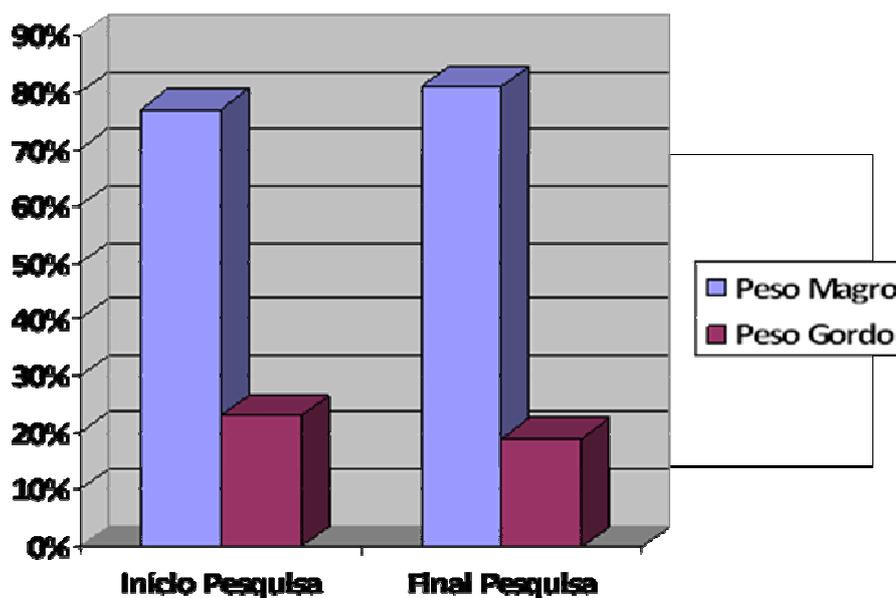
Fonte: Dados da Pesquisa do Autor

Gráfico 2 – Média da evolução dos alunos que receberam orientação profissional



Fonte: Dados da Pesquisa do Autor

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



Fonte: Dados da Pesquisa do Autor

*Obs: Dois alunos obtiveram lesões durante o período de estudo.*

## **5 CONCLUSÕES**

De um modo geral, os alunos da Academia Olympus Fitness possuem a convicção de que a orientação de um profissional da área de Educação Física é imprescindível para resultados positivos e de qualidade, durante a musculação.

A partir da análise dos questionários, foi possível identificar que de acordo com o primeiro gráfico, no início das pesquisas a maioria dos questionados achavam importante a orientação na musculação mas uma grande quantidade também achava desnecessário, já no final a orientação foi mais valorizada.

Os gráficos 2 e 3 mostram que com a orientação do profissional os resultados foram melhores alcançados e de forma que não houveram lesões, já os que não obtiveram orientação, os resultados não foram alcançados e dois alunos obtiveram lesões leves.

Este trabalho foi realizado com o intuito de demonstrar a importância da orientação do profissional da área de Educação Física, durante a musculação. A pesquisa desenvolvida contribuiu para apontar o que induz os alunos a buscarem a musculação nas academias.

Assim, uma vez identificada a necessidade de um profissional da área de Educação Física, durante a musculação, as academias devem, de uma maneira geral, incentivar e fiscalizar se realmente os alunos estão sendo acompanhados e orientados, durante a musculação, por profissional devidamente capacitado e qualificado para tal.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Daniela Lima; SOARES, Amanda; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo. Personal Trainer e o Idoso. **Revista Fitness Performance**, Rio de Janeiro, v.7, n.3, mai/jun. 2008. Disponível em: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2935193>>. Acesso em 15 ago. 2012.

ALVES, C. **A Importância do Profissional de Educação Física no Tratamento do Indivíduo com Diabetes Tipo II**. Disponível em: <<http://monografias.brasilecola.com/educacao-fisica/a-importancia-profissional-educacao-fisica-no-tratamento->>. Acesso em: 24 jun. 2013.

ANTUNES, Alfredo César. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. Paraná: **Lecturas: Educación física y deportes**, 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm>>. Acesso em: 10 ago. 2012.

BIEHL BOSSLE, Cibele O personal trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, jan/abr. 2008. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/3764>>. Acesso em: 13 ago. 2012.

CONFED, Conselho Federal de Educação Física. 2002.

CORREIA, Abel. **Manual de Fitness & Marketing**. São Paulo: Visão e Contexto, 2008.

COSTA, M. R. F. **O lugar da diferença na formação em Educação Física: um estudo de caso institucional no departamento de EF da Universidade Federal do Paraná - Brasil**. 1999. Tese (Doutorado) – Universidade de Barcelona.

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

FERNANDES, Maria Joaquina. **A Metodologia da Pesquisa Científica como ferramenta na Comunicação Empresarial**. Disponível em: <[www.comtexto.com.br/2convicomcomunicaMariaJoaquina.htm](http://www.comtexto.com.br/2convicomcomunicaMariaJoaquina.htm)>. Acesso em: 06 jun. 2013.

FERREIRA, M.G. Teoria da Educação Física: bases epistemológicas e propostas pedagógicas. In: FERREIRA NETO A.; GOELINER, S. V & BRACHT, V. (Orgs.). **As ciências do esporte no Brasil**. Campinas: Autores Associados, 1985.

FOX, Edward L; BOWERS; Richard W; FOSS Merle L. **Bases fisiológicas da educação física e dos desportos**. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.

GIANOLLA, F.; **Musculação**: conceitos básicos. São Paulo: Editora Manole, 2003.

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

GOLDENBER, Miriam. **Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação**. 2006. Disponível em: <<http://64.233.169.104/search?q=cache:X1YPqUyUyOAJ:projetos.inf.ufsc.br/arquivos/Metodologia%2520da%2520Pesquisa%25203a%2520edicao.pdf+metodologia+de+pesquisa&hl=pt-BR&ct=clnk&cd=1>>. Acesso em: 06 jun. 2013.

LEITE, P. F. **Aptidão Física**, Esporte e Saúde . 3. Ed. São Paulo: Robe, 2000.

LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; **Musculação**: variáveis estruturais. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

MALHOTRA, Naresh K. **Pesquisa de Marketing**: uma orientação aplicada. 3 ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

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

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

MONTEIRO, L. Z. **Perfil da Atuação do Profissional de Educação Física Junto aos Portadores de Diabetes Mellitus nas Academias de Ginástica de Fortaleza**. Dissertação de mestrado em Educação em Saúde - UNIFOR. Fortaleza, 2006.

NEVES, José Luiz. **Pesquisa Qualitativa**: Características, Usos e Possibilidades. 1996. Disponível em: <<http://www.ead.fea.usp.br/cad-pesq/arquivos/C03-art06.pdf>>. Acesso em: 24 jun. 2013.

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

SOUZA, Paulo Renato. **Parâmetros Curriculares Nacionais Educação Física 1997**. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>>. Acesso em 30 jul. 2012.

SUASSUNA, Dulce. **Técnicas de Investigação Científica Pesquisa em Educação Física**. 2005. Disponível em: <[http://64.233.169.104/search?q=cache:wCjkomAFIqQJ:www.unb.br/fef/downloads/dulce/tecnicas\\_de\\_investigacao\\_cientifica.ppt+tecnica+de+coleta+de+dado&hl=pt-BR&ct=clnk&cd=2](http://64.233.169.104/search?q=cache:wCjkomAFIqQJ:www.unb.br/fef/downloads/dulce/tecnicas_de_investigacao_cientifica.ppt+tecnica+de+coleta+de+dado&hl=pt-BR&ct=clnk&cd=2)>. Acesso em: 21 jun. 2013.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11 n. 4 p. 7-12 out./dez. 2003. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/aderencia-manutencao-pratica-exercicios-academias/>>. Acesso em 10 mai. 2012.

TERI S. O'Brien. **O Manual Do Personal Trainer**. São Paulo: Manole Ltda, 1999.

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

WEINECK, J.; **Treinamento ideal**. São Paulo: Editora Manole, 1999.

ZAMARIM, Marina Alvim, VELARDI, Marília. Influências da prática de atividades físicas em academia na qualidade de vida de adultos universitários: Um estudo comparativo. **Revista brasileira Educação Física**, São Paulo, v.20, p.447-66, set. 2006. Suplemento n.5. Disponível em: <<http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/influencias-pratica-atividades-fisicas-academia-qualidade-vida-adultos-universitarios-um-estudo-comparativo.pdf>>. Acesso em: 13 ago. 2012.

ZANON, Diego. **Personal trainer ou personal training?** Disponível em: <<http://www.diegozanon.com.br/?p=245>>. Acesso em 30 jul. 2012.

**ANEXOS****ANEXO A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido****UNIFOR-MG – FORMIGA/MG****CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine no final deste documento.

Titulo do projeto: **A importância do profissional de Educação Física na orientação da musculação**

Pesquisador: Whashington Deleon Ferreira de Freitas - Telefone para contato: (37) 98052332.

O objetivo desta pesquisa é descrever a importância da boa orientação na musculação, destacando os seus benefícios.

A sua participação na pesquisa consiste em ser entrevistado por mim pesquisador, sem qualquer prejuízo ou constrangimento para o pesquisado. Os procedimentos aplicados por esta pesquisa não oferecem risco a sua integridade moral, física ou mental. As informações obtidas através da coleta de dados serão utilizadas para alcançar o objetivo acima proposto, e para a composição do relatório de pesquisa, resguardando sempre a identidade dos participantes. Caso não queira mais fazer parte da pesquisa, favor entrar em contato pelos telefones acima citados.

Eu, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, **estou ciente da participação no estudo.**

Pimenta/MG \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2012

\_\_\_\_\_  
**Assinatura**

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – Questionário aplicado aos alunos da Academia Olympus Fitness

#### Questionário

##### Perfil Socioeconômico

#### 1.Sexo

1. Masculino

2. Feminino

#### 2.Estrato etário (idade em anos)

\_\_\_\_\_

#### 3.Ocupação

1. Estudante

2. Aposentado/Pensionista

3. Do lar

4. Func. Público

5. Func. Privado

6. Empresário

7. Desempregado

8. Outro, qual? \_\_\_\_\_

#### 4.Estado Civil

1. Solteiro

2. Casado

3. Viúvo

4. Divorciado/Desquitado

5. Vivendo com companheiro(a)

#### 5.Renda mensal individual (salário mínimo = R\$415,00)

- 1. Entre 1 e 3 salários (R\$415,00 - R\$1.245,00)
- 2. Entre 3 e 5 salários (R\$1.245,01 - R\$2.075,00)
- 3. Entre 5 e 7 salários (R\$2.075,01 - R\$2.905,00)
- 4. Entre 7 e 9 salários (R\$2.905,01 - R\$3.735,00)
- 5. Entre 9 e 11 salários (R\$3.735,01 - R\$4.565,00)
- 6. Mais de 11 salários (R\$4.565,01)
- 7. Sem renda

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

#### **6.Preço**

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

#### **7.Localização**

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

#### **8.Profissionais Qualificados**

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

#### **9.Equipamentos modernos**

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

#### **10.Higiene**

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

#### **11.Infra-Estrutura da Academia**

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

**Perfil do aluno da academia:**

#### **12.já freqüentou alguma academia antes?**

- 1. sim, qual? \_\_\_\_\_
- 2. não

**13.Quais são os motivos que o levaram a escolher esta academia?**

- 1. Proximidade de casa
- 2. Proximidade do trabalho
- 3. Boa qualidade dos equipamentos
- 4. Bom Preço
- 5. Ambiente agradável

- 6. Bom atendimento
- 7. Falta de opção
- 8. Indicação de alguém
- 9. Outro, qual? \_\_\_\_\_

Você pode marcar diversas casas.

**14. Quais são os motivos que o levam a permanecer nesta academia?**

- 1. Proximidade de casa/ trabalho
- 2. Ambiente agradável
- 3. Boa qualidade das aulas
- 4. Boa qualidade dos equipamentos
- 5. Gosta dos professores  6. Pelas amizades
- 7. Melhora da estética
- 8. Melhora do condicionamento físico
- 9. Melhora da saúde
- 10. Outro, qual? \_\_\_\_\_

Você pode marcar diversas casas.

**15. Quais são os seus objetivos com a prática da musculação?**

- 1. Condicionamento Físico
- 2. Definição muscular
- 3. Estética
- 4. Hipertrofia muscular
- 5. Recomendação médica
- 6. Redução de peso
- 7. Outro qual? \_\_\_\_\_

Você pode marcar diversas casas.

**16. Há quanto tempo frequenta esta academia?**

- 1. Entre 1 e 3 meses
- 2. Entre 3 e 6 meses

3. De 6 meses a 1 ano

4. Mais de 1 ano

**17. Qual o turno que mais frequenta a academia?**

1. Manhã

2. Tarde

3. Noite

**18. Quantas vezes por semana você frequenta a academia?**

1. Uma

2. Duas

3. Três

4. Quatro

5. Cinco

6. Seis

7. Sete

**19. Quanto tempo, em média, você fica na academia?**

1. 30 minutos

2. 1 hora

3. 1 hora e 30 minutos

4. 2 horas

5. 3 horas

6. Mais de 3 horas

**Como você avalia a infraestrutura da academia, nos seguintes itens:**

**20. Higiene dos banheiros**

1. Péssima

2. Ruim

3. Regular

4. Boa

5. Excelente

**21.Higiene da sala de musculação**

1. Péssima

2. Ruim

3. Regular

4. Boa

5. Excelente

**22.Higiene dos Equipamentos de Musculação**

1. Péssima

2. Ruim

3. Regular

4. Boa

5. Excelente

**23.Climatização (Temperatura, umidade do ar adequados)**

1. Péssima

2. Ruim

3. Regular

4. Boa

5. Excelente

**24.Sonorização (qualidade e tipo de música)**

1. Péssima

2. Ruim

3. Regular

4. Boa

5. Excelente

**25.Quantidade de Equipamentos de Musculação**

1. Péssima

2. Ruim

3. Regular

4. Boa

5. Excelente

**Como você avalia os professores de musculação da academia, nos seguintes itens:**

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

1. Péssima

2. Ruim

3. Regular

4. Bom

5. Excelente

**27. Receptividade do Professor**

1. Péssimo

2. Ruim

3. Regular

4. Bom

5. Excelente

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

1. Péssimo

2. Ruim

3. Regular

4. Bom

5. Excelente

**29. Didática do professor (Estratégia de Ensino Adequada)**

1. Péssimo

2. Ruim

3. Regular

4. Bom

5. Excelente

**30. Quão satisfeito(a) você está com as aulas ministradas pelo professor de musculação?**

1. Muito insatisfeito  2. Insatisfeito

3. Mais ou menos satisfeito

4. Satisfeito

5. Muito satisfeito