

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Daiane Moreira Mendonça Sena

GINÁSTICA DE ACADEMIA E METODOLOGIA DO PROFESSOR: PRODUÇÃO  
CIENTÍFICA NACIONAL 2005-2015

Porto Alegre

2015

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**GINÁSTICA DE ACADEMIA E METODOLOGIA DO PROFESSOR**

Autor: Daiane Moreira Mendonça Sena

Orientador (a): Andrea Kruger Gonçalves

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial a conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Porto Alegre

2015

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Este trabalho de Conclusão de Curso foi julgado e aprovado para obtenção do título de Graduado no Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Porto Alegre, 14 de dezembro de 2015.

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Andrea Kruger Gonçalves

Banca examinadora

---

Prof<sup>o</sup>. Fabiano Bossle (UFRGS)

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho aos meus pais que sempre me incentivam a estudar e foram fundamentais para que eu concluísse o curso de Bacharelado em Educação Física na UFRGS.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradeço aos meus pais, meus alicerces. Aos meus familiares e amigos que sempre me apoiam e me incentivam a buscar mais conhecimento. Também, agradeço ao meu marido por presenciar minha ansiedade e ter paciência comigo neste momento sempre me apoiando e estimulando a vencer. A todos que de alguma forma me deram uma força e também a minha professora/orientadora, Andrea Kruger Gonçalves, sem a qual eu não teria concluído essa etapa tão importante para minha vida profissional, a minha gratidão eterna!

## EPÍGRAFE

“Na mudança do presente, a gente molda o futuro”.

Gabriel pensador

## RESUMO

O conceito de saúde e beleza vem mudando desde o início do século XX, sendo que são difundidos novos modelos que incentivam a prática de ginástica. A ginástica de academia tem cada vez mais adeptos, tornando-se um desafio diário para os profissionais da área que buscam suprir as necessidades impostas por esses novos padrões a cada dia. Para que o aluno mantenha-se na academia é necessário que os professores dominem sua área de atuação e conheçam o interesse do público para que possa motivá-lo, procurando êxito em diferentes tipos de resultados físicos, estéticos, emocionais. O objetivo desse estudo foi analisar a produção científica no campo da ginástica de academia e metodologia de trabalho do professor. O estudo delimita-se como uma revisão sistemática, a partir do mapeamento de produção científica (teses, dissertações, artigos) em bases de dados digitais. Foram utilizados os descritores: “ginástica de academia ‘and’ metodologia” e “ginástica de academia ‘and’ professor” nas bases: Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (visando identificar teses e dissertações), Web of Science e Scielo (visando identificar artigos), no período compreendido entre 2005 a 2015 e publicados em língua portuguesa no Brasil. Os resultados foram analisados a partir de um formulário contendo, título, autor, tipo (tese, dissertação ou artigo), ano, origem (programa de pós-graduação, periódico), objetivo, tipo de estudo, amostra, instrumento, resultados para o objetivo dessa pesquisa. Os resultados foram analisados a partir do estabelecimento de categorias temáticas. Foram encontradas 23 trabalhos no total e utilizados 9. Quanto as categorias, foram estabelecidas três: ‘Qualidade de vida e saúde do professor’, ‘Organização e didática da aula’, ‘Flexibilidade metodológica-necessidades dos alunos’. Os resultados mostram que o profissional deve dominar o conhecimento técnico, assim como ser capaz de construir e adequar suas aulas aos grupos heterogêneos de alunos, garantindo melhor resultado e satisfação do cliente.

Palavras-chave: metodologia; ginástica de academia; professor.

## ABSTRACT

The concept of health and beauty have been changing since the beginning of 20th century, which are being widespread new models that incentivate the practice of gymnastics. The gymnastics of health club has had increasingly more adepts, becoming a daily challenge for the professionals of the area that search to supply the imposed necessities for these new patterns each day. For that student remains in the gym it is necessary that teachers dominate their area of performance and know the interest of people so they can motivate them, looking for success in different kinds of physical, aesthetic and emotional results. The objective of this study was analyze the scientific production in the gymnastics field of health club and the teacher's methodology work. The study delimits as a systematic review, starting the mapping of scientific production (theses, dissertations, articles) in basis of digital datas. The descriptors were used: "gymnastics of health club 'and' methodology" and "gymnastics of health club 'and' teacher" on the basis: Brazilian Digital Library of Theses and Dissertations (aiming identify theses and dissertations), Web of Science and Scielo (aiming identify articles), in the period between 2005 to 2015 and published in portuguese language in Brazil. The results were analyzed from a form containing title, author, type (these, dissertation or article), year, source (postgraduate program, periodic), objective, sort of study, sample, instrument, results for the objective of this research. The results were analyzed from establishment of theme categories. Twenty three works were found in total and used nine. As categories were established three: 'Quality of life and the teacher's health', 'Organization and Didacticism of the class', Methodological Flexibility necessities of students'. The results show that the professional must dominate his/her technical knowledge and being capable of building and suit their classes to the heterogeneous groups of pupils ensuring better result and client's satisfaction.

Key Words: methodology; gymnastics of health club; teacher.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>13</b>
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>18</b>
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>20</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>29</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>34</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Historicamente o conceito de saúde e beleza vem mudando, sendo que a partir do início do século XX, os corpos robustos que eram considerados símbolos de fartura e saúde, foram substituídos por novos padrões que buscavam um corpo mais saudável e esteticamente mais bonito e esbelto. Deste modo, começaram a ser divulgados novos conceitos de saúde relacionados com o incentivo à prática de ginástica, uso de produtos para cuidado com a saúde e estética, utilizando-se de meios de informação da época como revistas e rádios (FILHO, 2000). Aos poucos, a ginástica de academia começou a ser mais valorizada e o público adepto das modalidades *fitness* tem aumentado desde a década de 70 (MOURA *et al.*, 2007). As aulas de ginástica têm como objetivo o cuidado com o corpo para propiciar bem-estar e perfil estético, sendo um desafio diário para os profissionais da área que tentam suprir necessidades impostas por novos padrões estéticos e conceitos de saúde. Estudos mostram que a estética é um motivo que está sempre presente na prática da atividade física (ROCHA, 2007).

Os primeiros espaços de treinamento físico eram baseados nos atletas praticantes de modalidades como halterofilismo e fisiculturismo, mas com o crescimento dos espaços e aumento da busca por estabelecimentos que oferecessem esse cuidado com o corpo, os negócios relacionados à área começaram a gerar lucro para os donos e, então, surgiram várias academias que em seguida apareceram em todo o país (FURTADO, 2009). A procura pela atividade física teve seu ápice nos anos 80, incentivados pelo modismo e busca por corpo perfeito e escultural imposto pela mídia. Nesse momento, acontece uma invasão de academias apoiado pela descoberta, da década de 50, que o exercício trazia benefícios ao coração (LINHARES; LIMA, 2006).

Atualmente, as academias não param de crescer e estão em constantes transformações, acompanhando o desenvolvimento de tecnologias que tornam as aulas e a estrutura física mais atraente e desejável aos olhos do cliente, o qual valoriza a nova tendência de aulas shows e equipamentos modernos (FURTADO, 2007). Dessa forma, as pessoas buscam um lugar atraente para realizar uma atividade mais organizada e repleta de estímulos diferentes, associando a busca por um corpo saudável, forte, definido de acordo com os novos padrões impostos pela sociedade, pela mídia (FRUGOLI, 2004). Por mais que a questão da estética ainda

seja o principal motivo da busca pela ginástica em academias, outros dados apontam que, além da aparência física, é crescente o desejo pela promoção da saúde e do bem-estar (ZANETTI *et.al*, 2007).

O professor de Educação Física faz parte da área da saúde e é reconhecido que a prática da atividade física orientada promove objetivos relacionados à sua obtenção, além da estética (LOLLO, 2004). Porém, no presente momento histórico, a população enfrenta o problema do sedentarismo. Este é reflexo dos avanços tecnológico da sociedade moderna, o que faz com que a academia assuma um papel relevante para suprir essa lacuna e compensar a falta de atividade, ofertando um serviço a cada dia mais personalizado para a saúde, de acordo com as necessidades de cada cliente (RUFINO, 2000).

Alguns estudos têm indicado que as academias de ginástica são locais cada vez mais populares e buscados como meio de obtenção de qualidade de vida, com mais saúde e com resultados estéticos (ANTUNES, 2003). Homens e mulheres buscam, através do culto ao corpo, estarem entre os padrões ditados no contexto da empresa de indústria cultural (HANSEN; VAZ, 2006). Para garantir a fidelização do aluno é necessário que os professores dominem sua área de atuação, conhecendo o aluno para que possam motivá-lo (LIZ *et al.*, 2010), além de possibilitar êxito nos resultados físicos, estéticos e emocionais. Os profissionais que trabalham em academias, clubes e similares devem atender o objetivo e necessidade dos clientes com bom senso, fundamentação teórica para que alcance com eficaz comprovada os seus objetivos, independente se a modalidade escolhida for aeróbica, corrida, ciclos e outros (GERALDES; DANTAS, 1988). Já que, o principal motivo que leva as pessoas a procurarem esses locais é para ter uma boa orientação profissional para melhorar a sua saúde (MOURA, 1999).

Uma boa orientação profissional, segundo Dias *et al.* (2007), contribui para a aquisição e/ou restabelecimento de desempenho e condicionamento fisiocorporal. Para tanto, é necessário constante atualização, minimizando a baixa permanência das pessoas nos programas de atividade física (ARAÚJO, 2010). A partir desse breve escopo teórico, sobre a evolução da ginástica de academia e o papel do professor de Educação Física, essa pesquisa tem como objetivo analisar a produção

científica nacional na área de ginástica de academia e metodologia de trabalho do professor.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 GINÁSTICA DE ACADEMIA

A ginástica chega ao Brasil através das influências do povo Europeu no século XIX. No decorrer do tempo, começou a ganhar um perfil mais competitivo, a partir do século XX, sendo que por volta de 1980/1990 começa a ser procurada como método capaz de melhorar a estética das pessoas, passando a ser realizada nos espaços que começaram a ser chamados de “Academias de Ginástica” (OLIVEIRA, 2007). A ginástica que até os anos 70 era fortemente norteadada pela calistenia, a partir da década de 80, começa a perder força para o halterofilismo e ginástica aeróbica. O que também não perdurou muito, já que, em meados de 1990, surgem os “padrões de beleza em ciclo” que foram rapidamente divulgados nos meios de comunicação e praticados por aqueles que buscavam melhorar sua saúde, qualidade de vida e padrão estético. Após o ano 2000, há uma expansão do mercado *fitness*, contudo as academias também passam a ser procuradas por pessoas que além de um corpo perfeito, almejam qualidade de vida e, até relacionamentos sociais, dando espaço a modalidades como: alongamento, natação, aeróbica, artes marciais e outras (BAYER; CARLIM, 2010).

A preocupação com a estética é algo que perdura devido a constante divulgação através dos meios de comunicação, filmes e estereótipos de beleza que enfatizam corpos esbeltos, aumentando também a venda de produtos que “proporcionam” um corpo mais belo (CASTRO, 2004). A mídia que ressalta este padrão de “corpo/beleza” estimula o desejo das pessoas que vão à busca da melhora do seu “wellness”, sem levar em conta a satisfação pela atividade física. A busca pela atividade física nas academias ou em outros espaços deveria ser pensada como meio de promoção da saúde, a qual melhorará sua estética.

A academia de ginástica é um lugar indicado para quem busca a prática de atividade física, com opções de aulas coletivas e que não necessita de um elevado nível de destreza para sua realização (NOVAES, 1991). Como organizações especializadas, as academias vêm ocupando cada vez mais espaço no contexto social, por prestar serviços relacionados com as atividades motoras, físico-esportivas, ou do movimento de acordo com a nomenclatura usada (MARCELLINO, 2003). Com fins lucrativos, esses locais dispõem de um espaço adequado e propício

para a atividade física, com professores formados e capacitados para atender os alunos (clientes), orientando, dosando e monitorando a prática dos clientes (SABA, 1998). Essa prática embasada e atualizada, precisa informar o aluno para que entenda o seu limite e o quanto de prática é necessário para que chegue ao seu objetivo com segurança e êxito.

Os espaços das academias tornaram-se um importante nicho para os empreendedores, sendo um negócio em constante expansão e que faz parte da economia mundial. É algo presente na vida das pessoas como local para lazer, compensação do estresse gerado no corpo pelo trabalho e correria diária, possibilitando promover saúde e, conseqüentemente, gerando resultados estéticos. E ainda, é uma tendência constantemente divulgada pela mídia e campanhas de saúde que até pode ser considerada, um modismo (LIMA; ANDRADE, 2003). Já Benedetti e Ouriques (2007) enfatizam que essa busca por ser também pela conscientização das pessoas, que a partir do conhecimento dos danos que a falta de atividade física gera a saúde se convencem em investir em cuidados para melhorar seu bem estar.

Este “culto ao corpo” é algo presente desde as antigas civilizações retratadas em obras, pinturas, esculturas. Na atualidade, é constante a propaganda e a idealização de um “corpo” em um grande número de revistas que trazem informações para “modelar, cuidar e embelezar o corpo de homens e mulheres”. Esta preocupação crescente com o cuidar do corpo vem se difundindo até entre os mais jovens, pois, é crescente o número de pessoas mais novas nas academias como forma de prevenção e do cuidar do corpo para o envelhecimento. Porém, a expressividade da procura por academias de ginástica é crescente em todas as faixas etárias e, por isso, o número destes estabelecimentos se qualifica e emerge constantemente (TORRI; BASSANI; VAZ, 2007). Pessoas de todas as idades procuram uma melhor aptidão física através de diferentes estímulos, seja para o condicionamento atlético, para o lazer, para a estética ou para a saúde (FOLETTTO, 2012).

De acordo com SILVA *et al.* (2013), os professores de academia relatam que é notório a busca dos alunos por estética, por um corpo perfeito. Na pesquisa desse autor, revelou-se que a base da procura pelas academias ainda é motivada pela

estética, mesmo com alguns alunos frequentando o espaço por indicação médica. Todavia, o sedentarismo ainda é algo expressivamente presente em nossa sociedade, o que causa preocupação (SILVA *et al.*, 2008).

## 2.2 PERFIL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA GINÁSTICA DE ACADEMIA

A indústria cultural dita o papel social das academias de ginástica como espaços preocupados mais com a estética (e a disseminação de um modelo de corpo), do que a preocupação com a própria saúde. Na prática é valorizado o modismo, a transformação do corpo em mercadoria contrariando o discurso, que muitas vezes, é direcionado para o lazer e o bem estar (BAPTISTA *et al.* 210).

Sabe-se que um dos principais motivos que levam as pessoas a buscarem orientação profissional para prática da atividade física orientada é a questão com evidência da estética e a saúde. Para tanto, o profissional mediador da promoção dessas aquisições precisa estar atualizado, motivado e valorizado. Contudo, este profissional ainda busca por reconhecimento e melhores compensações financeiras que venham a gerar menos rotatividade destes colaboradores no mercado *fitness* (JUNIOR; TOURINHO, 2011), assim, melhorando, motivando mais a sua prática metodológica de trabalho. Muitos instrutores de academia se sentem, também, desvalorizados e inseguros quanto aos cursos de formação que não especificam determinados conteúdos práticos, considerando a vivência da atuação profissional mais importante que a formação em si. Essa situação faz com que muitos profissionais se considerem pouco preparados para assumirem algumas funções (ANTUNES, 2003). A principal preocupação é com o desenvolvimento de técnicas didático-pedagógicas que irão fundamentar e auxiliar o professor na sua prática, tornando-o mais confiante na sua atuação (NETO; NOVAES, 1996). Essa confiança é fomentada pelo conhecimento adquirido ao longo das suas experiências acadêmicas e profissionais e pelos saberes que delimitam sua atuação, construindo um trabalho significativo e prazeroso (VERENGUER *et al.*, 2008).

O profissional que trabalha com equilíbrio entre os seus conhecimentos teóricos e práticos, tende a proporcionar com êxito uma metodologia de aula que agrada o grupo heterogêneo de alunos presentes nas academias. Garay, Silva e Beresford (2008), trazem a ideia defendida por alguns autores que, o cliente deve ser atendido com uma visão mais ampla, além do movimento, dos exercícios e da repetição numa dimensão psíquica e emocional, sobretudo no atendimento individualizado. Já nas aulas com práticas coletivas, o perfil das pessoas é de quem se preocupa com a imagem corporal, que deseja relacionar-se com outros e, assim, sentindo-se mais motivado. Já Amoedo (2004), destaca que os diversos métodos de exercício físico nas academias de ginástica devem desenvolver o que é individual, possibilitando a percepção de limites e necessidades, mas ao mesmo tempo valorizando as atividades em grupo. Muito, além disso, espera-se que o professor saiba prestar um bom atendimento ao cliente apresentando características como bom-humor, paciência, pontualidade e com o aluno que saiba dar carinho, atenção e motivação, estando apto a prestar serviços eficazes (MACHADO, 2008).

Para o fortalecimento do vínculo entre a academia e seus frequentadores, os alunos/clientes precisam reconhecer nos funcionários atributos de confiança consistente, competência, justiça, honestidade, prestatividade com disposição nos serviços prestados através do profissionalismo, idoneidade, assiduidade, seriedade e dedicação (RITTNER, 2005). O profissional deve estar preparado para proporcionar aos seus alunos prazer, motivação, alegria e satisfação, visando o objetivo individual de cada um e possibilitando que opinem, valorizando a troca de experiência entre um e outro. Dessa forma, é valorizada a socialização e sociabilidade, como fatores importantes nas suas vivências (ALVES; TROVÓ; NOGUEIRA, 2010). Construir um elo com a motivação do aluno é o papel do profissional, pois é através dele que o aluno vai decidir se continua ou não a prática de exercícios. O professor precisa estar motivado para conseguir passar essa animação ao aluno através de uma boa orientação em suas aulas de ginástica buscando a satisfação do cliente (FERNANDES, 2012).

Independente se o profissional trabalhar com sistemas padronizados de aula, ou não, é preciso sair da sua zona de conforto e dar opções para os alunos iniciantes ou avançados, tornando a aula dinâmica. A aula deve ser organizada e corresponder aos objetivos do aluno, a partir da modalidade de ginástica realizada.

(TONIOLO; AZEN; MICHAELSEN, 2010). Para otimizar bons resultados devem ser evitadas aulas monótonas de ginásticas, movimentos repetitivos, ritmos acelerados que desrespeitam os limites de cada um, dificuldades de se expressar e comunicar, entre outros. O profissional deve manter o aluno motivado, pois, quanto mais estiver motivado, melhor será seu desempenho no exercício realizado, melhor será seus resultados e, assim, menor a desistência da academia (PEREIRA; AMORIM, 2008). Quanto à motivação, Voser e Meneguzzi (2011) enfatizam que os objetivos podem ser para melhorar a saúde, qualidade de vida e/ou ainda para melhorar a estética (objetivo da maioria das mulheres) e o condicionamento físico (homens). Desse modo, uma orientação profissional deve ser adequada e respeitar o indivíduo, gerando satisfação e facilitando a manutenção desse hábito ao longo da vida (VOSER; MENEGUZZI, 2011).

Uma pesquisa realizada em São Leopoldo relatou que, além do conhecimento e da qualificação dos profissionais, é importante a forma com que estes se relacionam com seus alunos. As características dos profissionais de Educação Física relacionadas com permanência dos alunos e sucesso das aulas, em academias de ginástica, implicam diretamente num perfil extrovertido, comunicativo, criativo e competente durante as explicações e demonstrações dos exercícios e correções dos alunos durante os exercícios (MARTINS, 2008).

### 3 METODOLOGIA

O estudo delimita-se como uma revisão sistemática, a partir do mapeamento de produção científica nacional (teses, dissertações, artigos) em três bancos de dados digitais. Foram utilizados os descritores: “*ginástica de academia ‘and’ metodologia*” e “*ginástica de academia ‘and’ professor*” nas seguintes bases: Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (visando identificar teses e dissertações), Web of Science e Scielo (visando identificar artigos), no período compreendido entre 2005 a 2015 e publicados em língua portuguesa.

A busca sistematizada foi realizada independentemente por dois avaliadores (orientanda e orientadora). As produções científicas aprovadas pelas duas pessoas foram incluídas no estudo, aquelas que indicassem discordância eram submetidas a um terceiro avaliador. Os critérios de inclusão foram: a) teses, dissertações ou artigos que apresentassem os descritores, b) período de publicação entre 2010 a 2015, c) língua portuguesa e produção nacional. Em seguida, as pesquisas incluídas foram avaliadas independentemente, para assegurar que obedeciam aos critérios de inclusão estipulados. Os trabalhos repetidos em mais de uma base, foram computados apenas uma vez.

Os resultados foram analisados a partir de um formulário contendo, título, autor, tipo (tese, dissertação ou artigo), ano, origem (programa de pós-graduação, periódico), objetivo, tipo de estudo, amostra, instrumento, resultados para o objetivo dessa pesquisa. Após os dados foram analisados a partir do estabelecimento de categorias temáticas de acordo com análise de conteúdo de Bardin. Foram utilizados os princípios da análise de conteúdo de acordo com as seguintes etapas: leitura flutuante para identificação de temas e constituição do corpo de análise; exploração do material a partir da leitura dos textos; codificação do conteúdo nas categorias temáticas e análise (MINAYO, 2008).

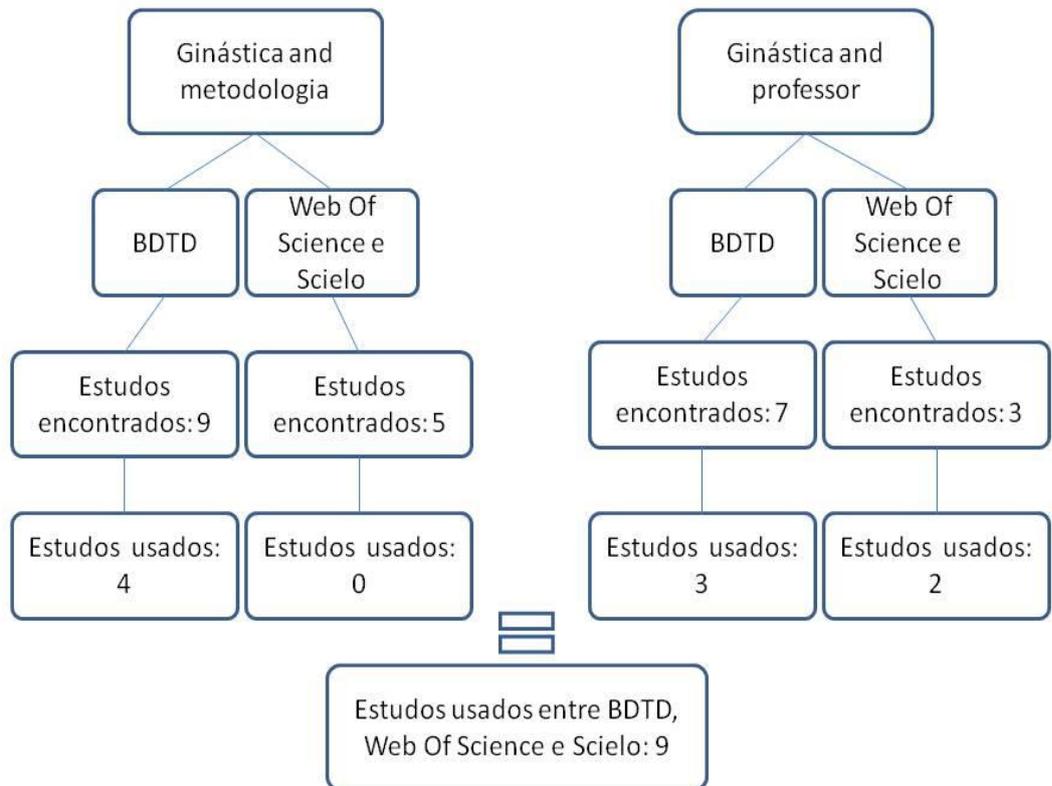
Entre as limitações do estudo, destaca-se que não se objetivou o aprofundamento de questões conceituais e metodológicas sobre a principal temática do estudo. Outra limitação é referente à utilização dos descritores nos campos específicos de título, resumo ou palavras-chaves que podem ter limitado a busca, ou

ainda pelo não uso dos descritores nesses campos em trabalhos que estariam relacionados ao mesmo.

## 4 RESULTADOS

O fluxograma indica os resultados do estudo. No apêndice consta quadro com todos os trabalhos referentes a coleta do estudo. Inicialmente os resultados são apresentados e, após discutidos.

Figura 1: Fluxograma de busca eletrônica e seleção de estudos.



Essa pesquisa teve o objetivo de “identificar a produção científica na área de ginástica de academia e metodologia de trabalho do professor”. A produção científica em texto teve busca nas bases de dados da Biblioteca Brasileira de Teses e Dissertações, na Web Of Science e Scielo com publicações entre 2005-2015 e escritos na língua portuguesa. Foram selecionados trabalhos de pesquisa através dos descritores de saúde “Ginástica de academia ‘and’ metodologia” e “Ginástica de academia ‘and’ professor” em alguma parte “corpo” do trabalho como: título, objetivo, resumo ou palavras-chave. A partir disso foram encontrados 10 trabalhos no total, sendo 2 artigos, 1 tese e 7 dissertações. Com

o descritor de saúde “ginástica and metodologia” na BDTD foram encontrados 9 trabalhos e utilizados 4, na Web of science 5 e nenhum utilizado. Já com o descritor de saúde “ginástica and professor” na BDTD foram encontrados 7 trabalhos e utilizados 3, na Web of science foram encontrados 3 e utilizados 2 conforme figura 1.

A análise de resultados revelou três categorias referentes a metodologia de trabalho do professor de ginástica de academia em nove produções científicas (identificado como T de trabalho e o respectivo numeral que consta no quadro do apêndice): *‘Qualidade de vida e saúde do professor’*; *‘Organização e didática da aula’*; *‘Flexibilidade metodológica- necessidades dos alunos’*.

A categoria *‘Qualidade de vida e saúde do professor’* relaciona o dia-a-dia do profissional de ginástica de academia (especificamente a demonstração dos exercícios) e como essa característica da metodologia influencia a sua vida. No T2 aborda o assunto metodologia de trabalho, de modo indireto, ao relacionar a qualidade de vida dos profissionais de Educação Física entre 20 e 29 anos, os quais trabalham até 8h diárias e possuem 9 anos de experiência. Objetivou-se identificar e comparar a qualidade de vida dos Professores que atuavam em academias de ginástica da cidade de Olinda. Os resultados mostram que a qualidade de vida foi avaliada como boa. Já no T8 participaram da pesquisa 163 professores das principais academias de Salvador com o objetivo de investigar a prevalência de sintomatologia dolorosa e fatores associados entre esses profissionais. O resultado da pesquisa mostrou uma rotina de trabalho “pesada” que ocasiona dores e lesões nesses profissionais.

A categoria *‘Organização e didática da aula’* foi assim nomeada por trazer a organização da aula no que se refere a sua divisão estrutural, além da didática adotada para o aprendizado do aluno. O T1 investigou as concepções dos Professores de Educação Física sobre sua prática profissional e trato com o corpo, envolvendo na pesquisa 12 profissionais de ambos os sexos de uma academia da Baixada Fluminense. Abordou a questão da metodologia de aula a partir da observação do aluno e demonstração do exercício, sempre que necessário, e/ou durante toda aula no caso de realizar juntamente com o aluno. Já o T3 buscou relatar o custo físico de trabalho de professoras, sua percepção

subjetiva de esforço durante a aula, além de mensurar o nível de dor em vários segmentos em 5 sujeitos do sexo feminino. Foi abordado o assunto metodologia das aulas de ginástica ao relatar que as aulas de ginástica eram divididas em aquecimento, desenvolvimento e parte final. De forma que o profissional demonstrava o exercício e, em muitas aulas, fazia junto com o aluno corrigindo-o e motivando-o sempre que necessário. O T3 indica que a aula é organizada em partes bem definidas e o T1 mostra como transcorrerá o processo de ensino-aprendizagem através da observação e demonstração das atividades, exercícios trabalhados em aula.

A categoria '*Flexibilidade metodológica-necessidades dos alunos*' congrega trabalhos sobre a necessidade de uma prática metodológica voltada para as necessidades, perfis, anseios e satisfação dos alunos. Nessa categoria foi encontrado um número maior de trabalhos (T4, T5, T6, T7 e T9). O T9 analisou a categoria beleza em seu percurso histórico, as transformações da perspectiva sobre o corpo e a cultura do consumo na sociedade contemporânea, tendo como referências 14 profissionais que atuam em academias de ginástica da cidade de João Pessoa. Quanto ao perfil metodológico o trabalho apresenta a questão das aulas com frequências e intensidades altas que exigem fisicamente do aluno para que possam suprir as suas necessidades, principalmente a estética imposta pela mídia. O T6 buscou compreender aspectos simbólicos do boxe inserido em academias de *fitness* através da participação de 10 pessoas com diferentes perfis. A partir da modalidade do boxe e a problemática dos grupos heterogêneos que buscam objetivos diferentes (por exemplo: saúde, estética, forma física, aprender a lutar, etc.) no mesmo grupo de aula. Porém, a ideia principal no que se refere a metodologia é que a aula varie de acordo com os objetivos, características do aluno e ambiente. O T4 analisou a organização do trabalho em academias de ginástica e a inserção do Professor de Educação Física. Foram sujeitos dessa pesquisa, 14 profissionais de Educação Física e 7 coordenadores. Quanto à metodologia o profissional adapta seu planejamento constantemente, porque não existem turmas fixas de ginástica, mas alunos experientes e novatos com objetivos diferentes nas aulas. Essa flexibilidade metodológica faz com que a maioria dos alunos fique satisfeita com a recepção e a preocupação do profissional. Assim, a ideia principal é que o planejamento

deve se adaptar constantemente para se adaptar a turma heterogênea nas suas características, níveis de aptidão e objetivos.

O “Professor vendedor” é a principal preocupação evidenciada do T5 e teve por objetivo medir o nível de satisfação dos clientes de academias de ginástica, de médio porte, localizadas da cidade de João Pessoa (PB) e foram sujeitos dessa pesquisa 371 indivíduos. O T5 mostra que o profissional se adapta ao marketing de relacionamento, sendo importante a relação entre profissional aluno nesse processo, pois a empresa precisa conhecer seus clientes e seus desejos, e ainda, as aulas fazem parte de um pacote de serviços e benefícios oferecidos. Logo, o planejamento metodológico do “professor vendedor” deve variar de acordo com as características dos alunos/clientes. O T7 verificou as relações entre os atributos de personalidade, avaliado pelo inventário de personalidade fundamentado na teoria de cinco fatores, e a competência profissional percebida pelos professores de Educação Física que atuam em academia de ginástica, no que se refere aos componentes “conhecimento e habilidade”. Participaram dessa pesquisa 64 Profissionais de Educação Física. Quanto ao perfil do profissional nas academias e da metodologia, o T7 enfatiza que, além do conhecimento técnico, o professor deve ter capacidade de adaptação, iniciativa, aprendizado e saber lidar com o novo, com o inesperado durante suas aulas.

Ao tentar associar as diferentes categorias a um pensamento voltado para a metodologia das aulas, identifica-se resumidamente a organização estrutural em três partes: aquecimento, desenvolvimento e parte final. Em todas as partes da aula, percebe-se a preocupação de ensinar e do aluno aprender através da didática da demonstração e observação. O professor demonstra os exercícios através da execução e o aluno reproduz, tentando realizar o movimento mais correto possível. Então, o profissional observa o aluno no decorrer desse processo de ensino aprendizagem, fazendo as correções e motivando. A construção dessa aula deve ser planejada nas suas três partes, totalmente voltada para as características, necessidades e objetivos dos alunos envolvidos. Respeitando os novos ou experientes alunos e adaptando a aula quando necessário. As inúmeras preocupações do profissional, acumulada com metodologia de aula extenuante traz algumas lesões e cansaço ao professor, consequência da sua longa carga horária de trabalho. Sendo assim, foi

identificada uma categoria que salientava essa questão, porém, também trazia que a qualidade de vida dos professores, apesar da sua jornada de trabalho, era relativamente boa.

Para discutir os resultados, são indicados a seguir alguns estudos relacionados com as categorias, bem como a retomada de alguns resultados dessa pesquisa.

A prática da atuação profissional vivida diariamente reflete na qualidade de vida do profissional. Assim como nos trabalhos T2 e T8, o estudo de Silva e Nunez (2009) mostrou que a maioria dos professores avaliados classifica sua qualidade de vida como “boa”, mas, não foram satisfatórios os resultados obtidos nos domínios físicos e de meio ambiente. Os profissionais da Educação Física normalmente possuem uma grande carga horária semanal de aula, tornando a rotina cansativa gerando muito estresse físico que pode evoluir para acometimento de sintomatologia dolorosa e distúrbios musculoesqueléticos.

Com a ampliação do mercado de academias de ginástica e, conseqüente, concorrência profissional, cresce a preocupação com a autoimagem pública e em atingir os anseios dos alunos. Desta forma, a prática se justifica a partir da “satisfação do cliente” adequando os interesses comerciais a qualidade do trabalho (FILHO; VOTRE, 2010). O aumento do número de academias, além de apontar uma valorização importante da atividade física, também sinaliza a transformação das atividades corporais, a qual acaba sendo pensada para o consumo lucrativo com metodologias que preservem a excelência do trabalho para satisfação dos alunos (BRAUNER, 2007). Essas informações vêm de encontro ao T5 ao apresentar o professor como parte do marketing de relacionamento com o cliente, zelando pela satisfação deste e, conseqüentemente, fidelização com maior probabilidade de êxito. Contudo, são muitos fatores que levam os clientes a alcançarem seus objetivos, ou se frustrarem nesses espaços, onde o corpo esculpido ainda é muito desejado e enfocado, sobressaindo à ideia de saúde (HANSEN, 2004).

Cada vez mais, as práticas de aptidão física tornam-se produtos de consumo e objetos de informação, amplamente divulgados ao grande público através dos meios de comunicação mais usados atualmente, como: televisão,

rádios, revistas, videogames (BETTI; ZULIANE, 2002). No T9 aparece a indução da mídia para o cuidado com o padrão de corpo idealizado e que influencia na metodologia das aulas de ginástica dos profissionais de Educação Física, precisando levar o aluno a conquistar o corpo desejado. Essa cultura corporal do músculo, da aparência, modelo de perfeição de um corpo universalmente aceito é o que temos visto na sociedade contemporânea (BRASILEIRO; MARCASSA, 2008).

A maioria dos trabalhos apresentados no quadro (T4, T5, T6, T7) trouxe em algum momento a preocupação com a estética, bem como a necessidade dos profissionais das academias adequarem suas aulas, de acordo com o grupo heterogêneo de alunos presentes na mesma aula. VOIGT (2006) coloca um questionamento realizado à maioria das pessoas que procuram a prática de exercício físico perguntando: a sua procura pela prática se justifica na busca pela saúde ou estética? Sabemos que a saúde deveria vir sempre em primeiro lugar, porém a mídia impõe à preocupação estética a frente da saúde. A busca pela boa forma vem aumentando cada vez mais e, com isso, também a procura pela atividade orientada nas academias de ginástica. Os alunos possuem os objetivos mais variados possíveis, cabendo ao profissional atender os objetivos do aluno através do seu conhecimento embasado na fundamentação teórica e conhecimento científico (SCARTONL; ALEXANDER DANTAS; MARTIN DANTAS, 2002). Sendo assim, a escolha metodológica de trabalho se norteia no objetivo do aluno e na eficiência comprovada (GERALDES; DANTAS, 1998).

Uma aula bem organizada é dividida em aquecimento, desenvolvimento e parte final, como consta no T3, em que o profissional demonstra, executa e corrige o aluno sempre que necessário só vem a enriquecer o processo de adesão nas aulas. Outra pesquisa também traz a divisão da aula em três fases: aquecimento, fase fundamental e alongamento/relaxamento. Nesse trabalho foram investigados 62 instrutores de ginástica localizada para avaliar o feedback (de correção, motivação, em grupo, individual e outros) na orientação dos alunos durante as aulas, tendo sido identificada diferença significativa quanto a emissão de feedback/minuto entre os profissionais avaliados (SIMÕES; FRANCO; RODRIGUES, 2009). Pode-se concluir que essa organização é uma forma que

norteia muitos professores no planejamento das suas aulas, visto que todos avaliados organizavam as aulas dessa maneira.

Uma pesquisa realizada nas academias de ginástica de Santa Maria-RS, buscou saber qual a metodologia/sistema usada para prescrever o treino de musculação para os alunos e variáveis consideradas para essa prática. Os resultados apontaram para o uso de várias metodologias que mudam entre professores e que não se preocupam diretamente com muitas variáveis (características, informações sobre o aluno), as quais poderiam levar o aluno a ter maior êxito no seu treinamento (PRESTES; MOURA; HOPF, 2002). Reafirma-se a ideia de que o profissional deve saber relacionar teoria e prática para realizar seu trabalho, seja no atendimento personalizado ou aulas coletivas de ginástica, com êxito nos seus objetivos, nos objetivos do aluno e também, nos objetivos da academia de ginástica. Fazendo acontecer e educando através da consciência (MOURA, 1999). Todavia, faltam argumentos para comparar e debater uma metodologia mais técnica referente às aulas de ginástica de academia coletivas.

No T1 encontramos como parte metodológica o ensino dos exercícios por demonstração, além da correção através da observação. ALVES *et al.* (2014), evidencia em seu trabalho, a importância da metodologia observacional, a qual permite o registro formal e análise de comportamentos e ações motoras no momento espontâneo da técnica orientada, sendo que muitas vezes é uma das melhores estratégias. No contexto desportivo, a metodologia observacional corresponde a um conjunto de procedimentos científicos que se encontram estruturados. Contudo, independente da metodologia usada pelo profissional de Educação Física nas aulas de ginásticas nas academias, é preciso conhecer os objetivos, necessidades, expectativas e motivações dos indivíduos que procuram a academia para estimular hábitos de vida saudáveis entre os indivíduos (RAVAGNANI *et.al*, 2007).

A partir desses trabalhos, entende-se que o perfil “ideal” metodológico de um profissional de Educação Física que atuou nos últimos dez anos deveria abranger domínio do seu conhecimento técnico, capacidade de adaptar-se aos clientes/alunos de grupos heterogêneos com uma aula pré-estabelecida, porém,

com possibilidade de mudanças sempre que necessário, a fim de garantir assiduidade e permanência dos alunos em suas aulas e academias.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho objetivou analisar a produção científica nacional na área de ginástica de academia e metodologia de trabalho do professor, selecionando 9 trabalhos científicos, dos últimos 10 anos, na área de ginástica de academia e metodologia do professor. Foram identificadas três categorias referentes a essa produção científica: *‘Qualidade de vida e saúde do professor’*; *‘Organização e didática da aula’*; *‘Flexibilidade metodológica- necessidades dos alunos’*.

A partir desse estudo, fica evidente que a prática metodológica do profissional de Educação Física que trabalha nas academias de ginástica deve abranger, além do conhecimento técnico-teórico-prático, a capacidade de adaptar constantemente sua aula pré-montada aos alunos/clientes que são heterogênicos, dinâmicos e exigentes, quanto aos resultados. O profissional precisa também ser capaz de adaptar seu método de aula rapidamente as diferentes situações, as quais acontecem diariamente nos momentos da sua prática, fazendo correções sempre que observar a necessidade. Dessa forma, garantindo a assiduidade, aderência, e satisfação do aluno nas aulas de ginástica e, conseqüentemente, mantendo o vínculo dele com a academia. Ao tentar responder mais especificamente, a respeito da metodologia de aula mais técnica e organizacional das aulas de ginástica de academia (aulas coletivas), nota-se uma carência científica, tornando-se uma importante lacuna para continuidade dos estudos.

Em suma, a metodologia de aula do Profissional de Educação Física, nas academias de ginástica, tem como característica principal a demonstração dos exercícios parcialmente ou integralmente em suas aulas. Esse fato pode interferir na qualidade de vida do profissional, conforme identificado na primeira categoria dos resultados dessa pesquisa, indicando a necessidade de mais estudos nesse aspecto.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Fernanda A. de. *Análise da Satisfação dos Clientes das Academias de Ginástica de João Pessoa (PB)*. 2007. 173 f. Dissertação (Mestrado em Administração)- Universidade Federal de Paraíba: João Pessoa, 2007.
- ALVES, Susana Mendes. RODRIGUES, José Fernandes. BALCELLS, Marta Castañer. FOGUET, Oleguer Camerino. SEQUEIRA, Pedro Jorge. CARVALHINHO, Luís Alberto. SIMÕES, Vera Alexandra. FRANCO, Susana Alves. *Validação e desenvolvimento de um sistema de observação da comunicação cinésica do instrutor de fitness*. Motricidade. N.1, v.10, p.77-87, 2014.
- ALVES, Cathia. TROVÓ, Camila Exposti. NOGUEIRA, Marina Wolf. A academia de ginástica como lazer para mulheres adultas da cidade de Rio Claro-SP. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 9, n.1, p. 32-46, 2010.
- ANTUNES, Alfredo César. Perfil Profissional de Instrutores de Academia de Ginástica e Musculação. *Educación Física y Deporte Revista Digital*, Buenos Aires, v. 9, n. 60, Maio, 2003.
- ARAÚJO, Carlos Alberto Sposito de. *Identificação dos fatores de aderência em Programas de Atividade Física em academias utilizando a inteligência computacional*. 2010. 150 F. Dissertação (Mestrado)- Engenharia e Bioquímica, COPPE, Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, junho, 2010.
- AMOEDO, Celestino Amorim. *A importância do equilíbrio, da diversificação e planejamento de atividades físicas em academias em prol de uma melhor qualidade de vida*. Sitientibus, Feira de Santana, n.30, p.61-76. Jan/jun, 2004.
- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BAYER, Simone Adriana; CARLIM, Clara Angela. Diretrizes básicas para o funcionamento de uma academia de ginástica. *Ágora: Revista de Divulgação Científica*, Mafra, v. 17, n. 2, 2010.
- BAPTISTA, Tadeu J. R; MOREIRA, Jéferson; NETO, João M. Vieira; ROLIM, Thais; RODRIGUES, Danuza; SANTOS, Olga R. R. dos; BRITO, Jaqueline C. de; CARVALHO, Ana Júlia R; SILVA, Lucianna de O; FERREIRA, Terita M. da S. *Reflexão sobre o corpo em academias de ginástica de Goiânia*. In: IV Congresso Centro-oeste de ciências do Esporte , I Congresso Distrital de Ciência do Esporte, Brasília, DF, 2010.
- BENEDETTI, Tânia Bertoldo. OURIQUES, Rosano. Análise Ergonômica do trabalho de professores de ginástica em academias. *Educación Física y Deporte Revista Digital*, Buenos Aires, v. 11, n.106, março, 2007.
- BRAUNER, Vera Lúcia Pereira. Novos Sistemas de aulas de Ginástica: procedimentos didáticos na formação dos professores. *Revista Brasileira Ciência Esporte*, Campinas, v. 8, n. 2, p. 211-219, janeiro, 2007.
- BRASILEIRO, Lívia Tenorio; MARCASSA, Luciana Pedrosa. Linguagens do corpo: dimensões expressivas e possibilidades educativas da Educação Física e da Dança. *Pro-Posições*, v.19, n.3, p. 195-207, set/dez, 2008.
- BETTI, Mauro; ZULIANE, Luiz Roberto. Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. V.1, n. 2, p. 73-81, 2002.

CASTRO, Ana Lúcia de. *Culto ao corpo: identidade e estilos de vida*. In: VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais, setembro, 2004, Coimbra.

DIAS, Jônatas Antônio; PEREIRA, Tayna Rita Mateus; LINCOLN, Patrícia Barbosa; SOBRINHO, Reinaldo Antonio da Silva. A importância da execução de atividade física orientada: uma alternativa para o controle de doença Crônica na atenção primária. *Educación Física y Deporte Revista Digital*, Buenos Aires, v. 12, n.114, Novembro, 2007.

DINIZ, Márcia Ramalho. *A outra face de Narciso: cultura do consumo e beleza do corpo*. 2014. 139 f. Dissertação (Mestrado)- Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal da Paraíba –TEDE. João Pessoa, 2014.

FERNANDES, Jéssica. *Motivação de Professores de Educação Física para a permanência na regência de aulas de ginástica em academias*. Trabalho de Conclusão de Curso, 2012, 43 f. Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2012.

FILHO, Carlos Alberto Andrade Coelho. O discurso do Profissional de Ginástica em Academia do Rio de Janeiro. *Revista Movimento*, v. 6, n. 12, 2000.

FILHO, Dr. Carlos Alberto de Andrade Coelho; VOTRE, Dr Sebastião Josué. *Imagens da Prática Profissional em academias de ginástica na cidade do Rio de Janeiro*. Revista Brasileira Ciência Esporte. V.31, n.3, p. 95-110, maio, 2010.

FURTADO, Roberto Pereira. Do Fitness ao Wellnes: Os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. *Revista Pensar a Prática*, v.12, n.1, jan/abril, 2009.

FURTADO, Roberto Pereira. Novas Tecnologias e novas formas de organização do trabalho do Professor nas Academias de Ginástica. *Revista Pensar a Prática*. V.10, n.2, julho, Jul/Dez, 2007.

FRUGOLI, 2004. *Academia de Ginástica: contemporaneidade, expressões corporais e sentidos*. In: VII Congresso luso-afro-brasileiro de Ciências Sociais, 17 f. p. 69, 2004, Coimbra 16, 17 e 18, setembro.

FOLETTTO, Gederson Vinicio. *Alongamento nas academias: objetivos e justificativas de sua prescrição por professores de Educação Física*. 2012. 72 f. Trabalho de Conclusão de Curso- Curso de Educação Física, Universidade Regional do noroeste do estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2012.

FURTADO, *O não-lugar do Professor de Educação Física em academias de ginástica*. 2007. 188 f. Dissertação (Mestrado)- Faculdade de Educação, da Universidade Federal de Goiás, 2007.

FURTADO. Roberto Pereira. *O não-lugar do Professor de Educação Física em academias de ginástica*. Pós-graduação da Universidade Federal de Goiás. 2007.

FREITAS, Diego Costa; SILVA, Fernanda Azevedo Gomes da; SILVA, Alan Camargo and; LÜDORF, Sílvia Maria Agatti. As práticas corporais nas academias de ginástica: um olhar do professor sobre o corpo fluminense. *Revista Brasileira Ciência Esporte*, v. 33, n. 4, pp. 959-974. Florianópolis, 2011.

GARAY, Laura Castro de; SILVA, Íris Lima e; BERESFORD, Heron. O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o bem-estar. *Arquivos*

em *Movimento*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, janeiro/junho, 2008.

GONÇALVES, Ciro Alexandre Mercês. *Prevalência e fatores associados a dor em Professores de Educação Física em academias de Ginástica da cidade do Salvador-BA*. Mestrado (Dissertação) Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, 2012.

GERALDES, Armandio Artides Rihan; DANTAS, Estélio H. Martins. O Conceito de Fitness e o planejamento do treinamento para a performance ótima em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. V.3, n.1, 1988.

055-96595493

Hasson

HANSEN, Roger. *Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação*. *Revista Brasileira Ciência Esporte*. Campinas, v. 26, n. 1, p.135-152, 2004.

HANSEN, Roger. VAZ, Alexandre Fernandez. “*Sarados e Gostosas*” entre alguns outros: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. *Movimento*. v.12, n.01, p.133-152, jan/abril. Porto Alegre, 2006.

JUNIOR, Juarez Alvez Neves; TOURINHO, Maria Berenice Alho da Costa. Perfil Motivacional para o trabalho dos colaboradores de fitness. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 14, n. 1, p. 1-15, jan./abr. 2011.

JABUR, Marcelo Moreira. *Competências Profissionais em Educação Física: relação entre os fatores de personalidade (e suas facetas) e a competência profissional percebida em professores de academia de ginástica*. 2011, 60 f. Tese (Doutorado)-Departamento de Psicologia, Programa de Pós-graduação em Psicologia Universidade de São Paulo. 2011.

LIZ, Carla Maria de; CROCETTA, Tânia Brusque; VIANA, Maick da Silveira; BRANDT, Ricardo; ANDRADE, Alexandro. Aderência a Prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Revista Motriz*, v. 16, n.1, p.181-188, jan/março. Rio Claro, 2010.

LIMA, Juvêncio Braga de. ANDRADE, Daniela Meirelles. *Elementos Situacionais e práticas de gestão em academias de ginástica*. Anais do III EGEP-Brasília/DF: 2003.

LINHARES, Tatiana C. LIMA, Rodrigo M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação das academias de Campos de Goytacazes/RJ, Brasil. *Revista Vértices*, v.8 n1/3, jan/dez. 2006.

LOLLO, Pablo Christiano B. *Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP*. *Educación Física y Deporte Revista Digital*, Buenos Aires, v. 10, n. 56, setembro, 2004.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. V.1, n. 2, p.49-54, junho. Brasília, 2003.

MACHADO, Paula Ferreira. *Identificação de competências profissionais relevantes em empresas de fitness*. 2008. 59 f. Monografia- Curso de Psicologia, Centro Universitário de Brasília, 2008.

MARTINS, Melissa Cristiane. *O papel dos professores de Educação Física na permanência dos alunos em uma academia da cidade de São Leopoldo*. Editora

PUCRS, v.1,n.2, 2008.

MINAYO, M. C. de S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. Rio de Janeiro: Hucitec, 2008.

MOURA, João Augusto Reis de. *O resgate do objetivo educacional dentro das academias de ginástica: será que este objetivo existiu?* Kinesis, n. 21, jul/dez, 1999.

MOURA, Lopes Nicole; GRILLO, Denise Helena; MERIDA, Marcos; CAMPANELI, José Renato; MERIDA, Fernanda. A influência Motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. V.6, n.3, 103-118. 2007.

NETO, Eduardo Silveira. NOVAES, Jefferson. *Ginástica de Academia: teoria e prática*. Sprint. Rio de Janeiro, 1996.

NOVAES, Jefferson da Silva. *Ginástica em academia no Rio de Janeiro. Uma pesquisa histórico-descritiva*. Sprint. Rio de Janeiro, 1991.

NETO, Flávio Py Mariante. *Da academia de boxe ao boxe da academia: um estudo etnográfico*. 2010. 125 f. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de. *Ginástica para todos: perspectivas no contexto do lazer*. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. V.6, n1, 2007.

PRESTES, Maxilimiliano Terra; MOURA, João Augusto Reis de; HOPF, Ana Claudia Oliveira. Estudo exploratório sobre prescrição, orientação e avaliação de exercícios físicos em musculação. *Revista Kinesis*, n.6, p. 22-166, Santa Maria, maio, 2002.

PEREIRA, Wagner José. AMORIM, Danielle Bernardes. *Ginástica Teatral: a proposta de uma nova modalidade de ginástica de academia*. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 572-584, jul. 2008.

RAVAGNANI, Fabrício César de Paula; JÚNIOR, Arnaldo Tenório da Cunha; WERK, Rafael de; COELHO, Christianne de Faria. Composição Corporal e objetivos na procura de atividades físicas supervisionadas entre iniciantes em programa de exercícios físicos em academia de Botucatu-SP. *Fitness Performance J.Rio de Janeiro*, v.6, n.3, p.148, Mai/Jun 2007.

RITTNER, Mário Celso. *Estratégias de Relacionamento: um estudo sobre o papel da confiança na relação entre uma academia de ginástica e seus clientes*. In: XII SIMPEP – Bauru, SP, Brasil, 07 a 09 de novembro de 2005.

ROCHA, Kenia Ferreira. *Motivos de adesão à prática de ginástica de academia*. *Revista de Desporto e saúde*, v. 4, n. 3, p. 11-16, 2007.

RUFINO, Veronica Silva; SOARES, Lilian Fabiana da Silva; SANTOS, Daniela Lopes dos. *Características de frequentadores de academia de ginástica do Rio Grande do Sul*. *Kinesis*, n.22, jul./dez., 2000.

SABA, Fabio. A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica. *Revista Brasileira Atividade Física e Saúde*, v.3, n.2, 1998.

SANTOS, José Diogo Andrade dos et al. Qualidade de vida dos professores de academia de ginástica da cidade de Olinda-Pernambuco. *Revista de Educação Física*

da UEM, Maringá, v.24, n.2, p.225-231, 2013.

SCARTONL, Fabiana Rodrigues. DANTAS, Alexander Bernardo Henrique. DANTAS, Martin Estélio Henrique. A influência dos diversos tipos de estratégia, utilizados nas aulas de hidroginástica nos parâmetros fisiológicos do praticante. *Fitness Performance*. 1,2,53. Rio de Janeiro, mar/abr, 2002.

SILVA. Marcelo Cozzensa da. ROMBALDI. Airton José. AZEVEDO. Mário Renato. HALLAL. Pedro Curi. Participação atual e passada em academias entre adultos: prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v.13, n.1, 2008.

SILVA. Joseny F. da. GOLIN, Carlo H. NETO. João Bartolomeu. PEREIRA, Lilian A. ASANO, Ricardo Y. SILVA, Jackson C. As academias de musculação como espaços educativos não formais. *Educação Física em Revista*, v.7, n.2, p.03-07, 2013.

SILVA, Junior Vagner Pereira da. NUNEZ, Paulo Ricardo Martins. Qualidade de Vida, perfil demográfico e profissional de professores de Educação Física. *Pensar a Prática*, Goiás, v.12, n.2, mai./ago., 2009.

SILVA, Jackson José. *Análise do Custo de Trabalho de Professora de Professoras de Ginástica Sistematizada*. 2005. 59 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

SIMÕES, VAC. FRANCO, SCA. RODRIGUES, JJF. Estudo do feedback pedagógico em instrutores de ginástica localizada com diferentes níveis de experiência profissional. *Fitness Performance Journal*, v.8, n.3, p. 174-182, mai./jun., 2009.

TONIOLO, Daniela Pinto. AZEN, Isadora Breitenbach Nassif, MICHAELSEN, Juliana. O perfil social e de trabalho de profissionais que atuam com ginástica de academia e os seus conhecimentos sobre prescrição dos exercícios para diferentes tipos de alunos. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v.4, n.20, p.167-178, mar./abr., 2010.

TORRI, Giselle. BASSANI, Jaison José. VAZ, Alexandre Fernandez. Dor e tecnificação do contemporâneo culto ao corpo. *Pensar a Prática*, Goiás, v.10, n.2, p.261-273, jul./dez., 2007.

VERENGUER, Rita de Cássia Garcia; CAMPANELLI, José Renato; KALLAS, Daniele; FREIRE, Elisabete do Santos; COSTA, Ferdinand Camara da. Mercado de Trabalho em Educação Física: significado da Intervenção Profissional em academia de Ginástica. *Motriz*, Rio Claro, v.14, n.4, p.452-461, out./dez., 2008.

VOIGT, Lú. *Ginástica Localizada*. Sprint: Rio de Janeiro, 2006.

VOSER, Rogério da Cunha. MENEGUZZI, Renan Gabriell. Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, v.16, n.2, nov., 2011.

ZANETTI, Marcelo Callegari; LAVOURA, Tiago Nicola; KOCIAN, Rafael Castro; BOTURA, Henrique Moura Leite; MACHADO, Afonso Antônio. Aspectos Motivacionais Intervenientes na academia de Ginástica. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v.6, n.2, p.53-58, set., 2007.

## APÊNDICE

	TÍTULO	AUTOR	TIPO	ANO	PROGRAMA/ PERIÓDICO	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	INSTRUMENTO	RESULTADO PARA O OBJETIVO DA PESQUISA:
T 1	As Práticas Corporais nas academias de ginástica: um olhar do Professor sobre o corpo Fluminenses.	FREITAS, D. C.; SILVA, F. A. G.; SILVA, A. C.; LÜDORFF, S. M. A.	Artigo	2011	Revista Brasileira Ciênc. Esporte, Florianópolis	Investigar as concepções dos Professores de Ed. Física sobre sua prática profissional e trato com o corpo.	Qualitativa	12 Professores (ambos os sexos) atuantes em academias de ginástica da baixada Fluminenses entre 24 e 37 anos.	Entrevista Semiestruturadas, observação e a notações de diário de campo.	No desenvolvimento do trabalho é colocado como metodologia de aula a observação e demonstração dos exercícios, explicando a forma correta e fazendo com que o aluno entenda o que está realizando.
T 2	Qualidade de vida dos professores de academia de ginástica da cidade de Olinda-Pernambuco.	SANTOS, J. d. a.; SANTOS, S.A.G.; SANTOS, P.G.M.D.; WANDERLEY, A. L.; BATISTA, G. M.R.	Artigo	2013	Ver. Edu. Física/ UEM	Identificar e comparar a QV dos Professores que atuam em academia de ginástica da cidade de Olinda	Descritiva e delineamento transversal	62 Profissionais sendo 58,1% homens.	Questões sócio demográficas comportamentais e econômicas, whoqol-Bref e o IPAQ	QV relativamente boa. Profissionais entre 20 e 29 anos que trabalham até 8h e com até 9 anos de experiência em academias porém não fala diretamente das suas metodologias de aula.
T 3	Análise do custo físico do trabalho em Professoras Ginásticas Sistematizadas	SILVA, J. da.	Dissertação	2005	Mestrado Profissionalizante em Engenharia UFRGS	Relatar o custo físico de trabalho de professoras, sua percepção subjetiva de esforço durante a aula e mensurar o nível de dor sentido em vários segmentos com o uso da escala Corlett.	Descritiva Exploratória	5 sujeitos do sexo feminino com idade média de 22,1. O número de aulas semanais variou entre 7 e 27 aulas.	Questionário para identificação de características do Professor, FC, Escala de Borg, Escala de Corlett.	As aulas de ginástica são divididas em 3 partes: aquecimento, desenvolvimento e parte final e sempre o professor demonstra o exercício e em muitas aulas ele faz junto com o aluno toda a aula e ainda corrige e motiva os mesmos.
T 4	O não-lugar do Professor de Educação	FURTADO, R.P.	Dissertação	2007	Universidade Federal de Goiás	Analisar a organização do trabalho em	Tipo etnográfico	14 professores de ginástica ou	Entrevistas	O professor adapta seu planejamento

	Física em academias de ginástica.					academias de ginástica e a inserção do Professor de Educação Física.		musculação e 07 coordenações		constante mente, porque não existem turmas fixas na ginástica, pois, sempre existem alunos experientes e novatos com objetivos diferentes. E tudo isso para deixar o aluno contente que é a preocupação da academia seja na musculação ou na ginástica.
T 5	Análise da Satisfação dos Clientes das Academias da cidade de João Pessoa (PB)	AGUIAR, F.A. de A.	Dissertação	2007	Mestrado em Administração da Universidade Federal de Paraíba	Medir o nível de satisfação dos clientes de academias de ginástica, de médio porte, localizadas na cidade de João Pessoa (PB)	Qualitativa/quantitativa	Qualitativa: 24 indivíduos ; quantitativa: 197 clientes homens e 150 clientes mulheres	Qualitativa: entrevistas individuais de profundidade e e semi-estruturadas. Quantitativa : questionário	De maneira geral o professor de ginástica se encaixa também no marketing de relacionamento, pois, a empresa precisa conhecer seus clientes e o desejo deles para bem atendê-los. As aulas fazem parte de um pacote de serviços e benéficos para os clientes.
T 6	Da academia de boxe ao boxe da academia: um estudo etnográfico.	NETO, F. P.M.	Dissertação	2010	Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS.	Compreender aspectos simbólicos do boxe inserido em academias de fitness.	Etnográfica	10 pessoas e diversos perfis.	Diário de campo, entrevistas,	No caso do boxe ou outra modalidade é percebido que os grupos frequentadores das aulas de ginástica são heterogêneos. O professor deve levar em consideração tudo isso fazendo uma aula para os que querem a essência da aula e

										para os que querem saúde, estética, forma física.
T 7	Competências Profissionais em Educação Física. Relação entre os fatores de personalidade (e as suas facetas) e a competência Profissional percebida em Professores de ginástica de academia.	JABUR, M.N.	Tese	2011	Programa de Pós-graduação em Psicologia da USP	Verificar relações entre os atributos de personalidade avaliado pelo inventário de personalidade fundamentado na teoria de cinco fatores (NEO PI-R) e a competência percebida pelos professores de Educação Física que atuam em academia de ginástica, no que se refere aos componentes "conhecimento e habilidade".	Quantitativa descritiva	64 professores das aulas de ginástica, hidroginástica e musculação	Avaliação das competências profissionais percebidas; Auto-registro (NEO PI-R)	Fala sobre a importância da competência (na sua atuação profissional), do profissionalismo que hoje está na Capacidade de adaptação, iniciativa de aprender e ainda enfrentar a incerteza e lidar com o novo. Tudo isso além do seu conhecimento técnico.
T 8	Prevalência e fatores associados a dor em Professores de Educação Física em academias de Ginástica da cidade do Salvador-BA	GONÇALVES, C. A.M.	Dissertação	2012	Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde.	Investigar a prevalência de sintomatologia dolorosa e fatores associados em Professores de academia de ginástica.	Estudo analítico de corte transversal	163 professores das principais academias	Protocolo McGill e do Inventário para dor de Wisconsin. Entrevistados com dois questionários com perguntas subjetivas e objetivas.	O trabalho fala sobre as dores ocasionadas pela carga de trabalho e forma de realizar este em professores de academia. Ou seja, a sua metodologia rotineira das aulas causa prevalência de dores e lesões nos profissionais.
T 9	A outra face de Narciso: cultura do consumo e beleza do corpo.	DINIZ, M. R.	Dissertação	2014	Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal da Paraíba -TEDE	Analisar a categoria beleza em seu percurso histórico, as transformações da perspectiva sobre o corpo e a cultura do	Dialético-crítica, teórico-prático com análise qualitativa.	14 profissionais atuantes em academias de João Pessoa.	Entrevista semiestruturada gravada e análise de conteúdo.	Os Profissionais acabam trabalhando com uma metodologia que ressalta a forma física e a saúde já que, esse é o

						consumo na sociedade contemporânea, tomando como referências os Profissionais que atuam em academias de ginástica da cidade de João Pessoa.				objetivo da maioria das pessoas e algo "imposto" pela sociedade influenciada pela mídia. Então a metodologia de trabalho dos professores acaba sendo com alta frequência e intensidade de trabalho corporal (dos alunos).
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---