

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

DOLÔR CARDOSO DE MATOS NETO

**A REPRESENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA OS
PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO NA
CIDADE DE IPORÁ/GO**

Iporá-GO
2014

DOLÔR CARDOSO DE MATOS NETO

**A REPRESENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA OS
PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO NA
CIDADE DE IPORÁ/GO**

Monografia apresentada a Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás, como requisito parcial para finalização do curso de Educação Física.
Orientador: Professor Me. Célio Antônio de Paula Júnior.

Iporá-GO
2014

DOLÔR CARDOSO DE MATOS NETO

**A REPRESENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA OS
PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO NA
CIDADE DE IPORÁ/GO**

Monografia defendida e julgada em _____ de _____ de 2014 perante a comissão julgadora.

Prof. Me. Adriano Martins Rodrigues dos Passos

Dedico

Aos meus pais que sempre incentivaram meus estudos.

A minha esposa, eterna namorada, que foi também grande incentivadora a voltar a estudar e me apoiou nessa caminhada.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por sempre iluminar o meu caminho e abençoar a minha vida.

Agradeço a todos que participaram, de forma direta ou indireta, na construção deste trabalho.

Aos meus pais que sempre me apoiaram em todos os momentos e me deram a oportunidade de chegar aonde cheguei e realizar todos os meus sonhos.

Ao Professor Me. Célio Antônio de Paula Júnior, por aceitar a orientação deste estudo, compartilhar seus conhecimentos, confiar no meu trabalho e me guiar durante todo o processo de realização da monografia, sempre com muita boa vontade e incentivo. Sua presença foi fundamental e sem ele este trabalho não seria possível.

Aos membros da banca examinadora, que, gentilmente, aceitaram dedicar parte do seu tempo para a leitura e análise deste trabalho.

Aos meus colegas do curso de Educação Física, por serem mais que colegas, são meus amigos. Todos vocês são muito importantes pra mim.

A todos os meus professores que contribuíram para a minha formação acadêmica, compartilhando com dedicação os conhecimentos necessários para alcançar o sucesso profissional.

Aos praticantes de exercícios físicos nas academias de musculação de Iporá, pela oferta de dados e outras informações que contribuíram com o trabalho que ora concluímos.

E, em especial, a minha conquista mais importante, expressão de sabedoria, amor, cumplicidade, carinho, amizade, compreensão, garra, determinação, sucesso e humildade, minha eterna amante, namorada e esposa Jeromice, meu muito obrigado por toda paciência, toda compreensão, todo carinho e amor dedicado durante este período. Você foi, é e sempre será um exemplo de garra e superação pra mim. Desculpe-me se fui ausente ou cansativo neste período.

A todos vocês meu muito obrigado!

RESUMO

Esse estudo trata de questões acerca da necessidade de profissionais capacitados para orientar e prescrever exercícios físicos nas academias de musculação que funcionam como uma empresa prestadora de serviços à população, necessitando desse modo, de instrutores capacitados para melhor atender aos seus clientes, sendo capazes de relacionar com um público de diferentes faixas etárias e necessidades. Considerando o exposto, esta pesquisa teve como objetivo geral verificar a representação para os praticantes de exercícios físicos em duas academias de musculação, no município de Iporá/GO sobre a importância da atuação do profissional de Educação Física na prescrição, orientação e acompanhamento durante a realização de suas atividades. Como objetivos específicos determinaram-se os seguintes: investigar o papel do profissional de Educação Física; compreender a importância da orientação de práticas de exercícios físicos por um profissional de Educação Física; reconhecer a importância dos exercícios físicos orientados e acompanhados por um profissional qualificado em Educação Física. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, que utilizou livros e periódicos impressos e eletrônicos. Para os periódicos optou-se por um corte cronológico compreendido entre 1980 a 2012, já para os livros observou-se apenas a problemática em questão. Trata-se de investigação de cunho qualitativo em que foram utilizados como instrumentos de pesquisa, entrevistas semiestruturadas com praticantes de exercícios físicos em duas academias na cidade de Iporá, além de observação das atividades dos praticantes de exercícios físicos. O estudo aponta o profissional de Educação Física como responsável para prescrever e orientar exercícios físicos, contribuindo para uma melhoria da qualidade de vida da população que busca nessas instituições o corpo que apresente uma morfologia próxima ao que a sociedade entende como belo e saudável através de atividades físicas, como a musculação e, ainda apresenta fortes indícios de uma representação social negativa desse profissional junto aos praticantes de exercícios físicos nas academias do município de Iporá/GO.

Palavras-chave: Exercício Físico; Perfil profissional; Educação Física; Academia; Musculação.

LISTA, SIGLAS E ABREVIATURAS

ACSM- *American College of Sports Medicine*

CONFEF- Conselho Federal de Educação Física

DCNT- Doenças Crônicas Não transmissíveis

HDL- *High Density Lipoproteins* (lipoproteínas de alta intensidade)

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

LDL- *Low Density Lipoproteins* (lipoproteínas de baixa densidade)

OMS- Organização Mundial de Saúde

TCLE- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

WHO- *World Health Organization*

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Percentual, segundo ao gênero dos praticantes de EF em duas academias na cidade de Iporá-GO, 2013.....	27
Figura 2	Percentual, segundo grau de escolaridade, dos praticantes de EF em duas academias na cidade de Iporá-GO, 2013.....	29
Figura 3	Percentual, sobre o tempo que os praticantes de EF frequentam academia na cidade de Iporá-GO, 2013	30
Figura 4	Profissional que prescreveu o exercício físico para os praticantes de EF que frequentam academia na cidade de Iporá-GO, 2013	32
Figura 5	Percentual, sobre a orientação que recebe os praticantes de EF que frequentam academia na cidade de Iporá-GO, 2013.....	34

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO	
2.1 O Professor de Educação Física	12
2.2 A formação do profissional de Educação Física	13
2.3 Atividade Física X Exercício Físico	15
2.4. Benefícios da prática regular de exercícios físicos	16
2.5 A atuação do profissional de educação física na prescrição e orientação do exercício físico	21
3. METODOLOGIA	
3.1 Tipo de estudo	24
3.2 Sujeitos e amostra do estudo	24
3.3 Instrumento de coleta de dados	25
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	27
5. CONCLUSÃO	36
REFERÊNCIAS.....	38

1. INTRODUÇÃO

No Brasil o incentivo a prática de exercícios físicos remota dos séculos XVIII e XIX, quando os métodos sistematizados, chamados de ginástica sueca e francesa, adentram o cenário nacional, surgindo campanhas publicitárias que estimulavam a população a praticar esportes, a partir daí vem sido tratada por concepções diversas tais como educação, esporte e saúde, expressas na formação acadêmica do profissional nessa área (ZICA, 2010). Mas, a partir da década de 1980, tornou-se objeto de inúmeras publicações e debates, principalmente em torno do currículo, que superou a ênfase dada somente ao aspecto esportivo e motor ao propor avanços concernentes à preocupação com a educação, a saúde e a qualidade de vida (SILVA, 2008).

Acredita-se que a melhoria de qualidade de vida, através de cultura corporal do movimento alcance maiores êxitos quando orientada por um profissional de Educação Física preparado, através de sua formação acadêmica, para receber a sociedade, tendo em vista que a prática desportiva tem seus riscos desde que não seja realizada de uma maneira saudável. (OLIVEIRA; SILVA, 2005).

Existe um consenso entre os diversos profissionais da área da saúde, de que o exercício físico é fundamental para a prevenção e o controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como as doenças cardiovasculares, respiratórias, diabetes, obesidade e câncer (WARSCHAUER et al., 2007, p. 02).

Tendo em vista que atividade física “fundamenta-se na física newtoniana, como sinônimo de gasto de energia, e está diretamente associada à ingestão de calorias” (WARSCHAUER et al., 2007, p. 03), o exercício físico: “deve ser entendido como um subgrupo da atividade física, o que implica na repetição planejada de determinado movimento ou conjunto de movimentos, com o objetivo de melhorar ou manter o condicionamento físico” (WARSCHAUER et al., 2007, p. 03).

A inatividade física é um agravante para o desenvolvimento de várias patologias que comprometem os níveis de saúde e refletem na autoestima do indivíduo (SILVA, 2008). É importante que a sociedade tenha o conhecimento sobre o profissional que irá prescrever, orientar e acompanhar a prática do exercício físico ou atividade desportiva, uma vez que é necessário possuir conhecimento científico para auxiliar as pessoas a atingir bons níveis de saúde, através de um planejamento adequado aos interesses da pessoa (CARVALHO, 2007).

Daí surgiu o interesse pelo tema, já que os exercícios físicos quando orientados, tornam-se mais seguros e adequados à realidade do indivíduo, em detrimento daqueles que iniciam suas atividades sem planejamento, apesar de se manterem ativos fisicamente, essas atividades não foram elaboradas para atingir algum benefício específico (GUIMARÃES NETO, 2009).

O objeto de análise desta investigação centra-se na relevância da prescrição, orientação e acompanhamento a todos aqueles que se inserem no âmbito da prática dos exercícios físicos ou atividades desportivas por profissionais qualificados em Educação Física. Portanto, buscou responder a seguinte problemática: qual a representatividade deste profissional para os praticantes de exercícios físicos em academias do município de Iporá/GO na prescrição, orientação e acompanhamento durante as atividades? O estudo se mostrou relevante para mostrar a importância do profissional de Educação Física a todas as pessoas que praticam exercícios físicos, pois esses profissionais têm a capacidade, com base na sua formação, de atender a todos com segurança, tornando essa prática segura e eficaz.

Para desenvolvimento do referido estudo, foi utilizado primeiramente o método de pesquisa bibliográfica com o objetivo de apresentar os conceitos que mostram a importância da orientação durante a prática de exercícios físicos por um profissional de Educação Física, através de livros e artigos que abordam este assunto. Também se utilizou o método de pesquisa qualitativo através de uma pesquisa de campo, para entrevistar 40 praticantes de exercícios físicos em duas academias no município de Iporá/GO.

Esse trabalho teve como objetivo geral verificar e apresentar a representação do profissional de Educação Física para os praticantes de exercícios físicos em academias do município de Iporá/GO na prescrição, orientação e acompanhamento durante a realização das atividades e como objetivos específicos buscou investigar o papel do professor de Educação Física; compreender a importância da prática de exercícios físicos para saúde e reconhecer a importância dos exercícios físicos orientados e acompanhados por um profissional de Educação Física.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O Professor de Educação Física

Atualmente pesquisas e ações, beirando o senso comum, sempre remetem a população que a melhor forma de ter uma vida plena e saudável com total qualidade deve-se cuidar da alimentação e “fazer atividades físicas regulares”, sendo o professor de Educação Física lembrado para efetivação e prescrição dessas atividades. Os professores de Educação Física são considerados também profissionais da saúde, interventores no processo do desenvolvimento humano, constituindo grupos multidisciplinares que visam a melhora da saúde dos diversos indivíduos da sociedade, uma vez que seu intento ultrapassa a visão de um trabalho estético apenas, mas colabora profundamente na qualidade de vida e bem estar (CARVALHO, 2007). Dessa forma o desempenho do professor de Educação Física é vasto, não só na parte prática como também com pesquisas relacionadas a melhora da qualidade de vida, descobrindo novos meios que beneficie a saúde das pessoas.

Para Furtado e Kunz (2003), a Educação Física escolar, traz diferentes possibilidades que venham contribuir para com a formação do indivíduo no seu exercício de cidadania, porém é preciso uma orientação pedagógica, que valorize a realidade dos alunos e suas vivências, desenvolvidos por um planejamento prévio onde envolvam, além de conteúdos, responsabilidade e comprometimento profissional.

Nesse sentido Bracht (2003, p. 43) informa que:

(...) a função atribuída à Educação Física determina o tipo de conhecimento buscado para fundamentá-la e o tipo de conhecimento predominante sobre o corpo/movimento humano determina a função atribuída à Educação Física.

Segundo Bracht (2003), a Educação Física traz como temas relacionados ao conteúdo do movimento os jogos, exercícios de ginástica, esportes, dança, etc., compreendidos como forma de comunicação com o mundo.

Nesse entendimento, de acordo com Bracht (2003) a Educação Física trata-se de uma prática pedagógica cuja temática são as manifestações da cultura corporal de movimento, fornecendo elementos importantes que contribui para definir o movimento humano como objeto da Educação Física. Esses movimentos são os que conferem especificidade à área, através de determinados significados/sentidos, que por vezes, lhes são conferidos pelo contexto histórico-cultural.

Para Betti (1992) a Educação Física tem a função de integrar e introduzir as pessoas no mundo da cultura do movimento, formando o cidadão que vai usufruir, partilhar, produzir, reproduzir e transformar as formas culturais da atividade física, que são manifestadas no jogo, no esporte, na dança, na ginástica e nas outras atividades que utilizam o movimento humano.

Corroborando com a ideia de Betti, tem-se a ideia de Soares et al., (1993) que afirmam a importância da Educação Física, pois vai muito além da mera repetição do movimento, ou da simples educação do corpo.

A Educação Física, como disciplina do currículo escolar, não tem, portanto, tarefas diferentes do que da escola em geral. Sendo assim, considerações a seu respeito não podem afastá-la da responsabilidade que a população brasileira exige da escola: ensinar, e ensinar bem (SOARES, et al 1993 p. 212).

Ainda para Soares et al. (1993), a Educação Física é:

(...) uma prática pedagógica que, no âmbito escolar, tematiza formas de atividades expressivas corporais como: jogo, esporte, dança, ginástica, formas estas que configuram uma área de conhecimento que podemos chamar de cultura corporal (SOARES et al. 1993, p. 50).

Segundo Leles (2004), a Educação Física possui inúmeras faces e vários objetivos os quais, de forma direta e indireta, influenciam a formação do indivíduo.

Darido (2005, p. 24), acredita que:

(...) a Educação Física não lida somente com o corpo ou com o movimento humano como seu objeto principal de estudo, como foi feito e pensado durante décadas. A Educação Física trabalha com a cultura relacionada às questões corporais, que foi criada e sistematizada pela humanidade desde o seu surgimento, sendo constantemente atualizada e transformada.

2.2 A formação do profissional de Educação Física

Novas tendências para a Educação Física surgiram a partir da década de 1980, inspiradas pelo novo modelo histórico social em que o país ingressou com o fim da ditadura militar, a fim de discutir a necessidade de mudanças, com o intuito de romper a valorização excessiva do desempenho como único objetivo da Educação Física. Segundo Neto (2009), essas novas propostas surgiram em oposição à vertente mais tecnicista, esportivista e biologista predominante.

Com a dinâmica social das últimas décadas a formação profissional em Educação Física passou por diversas mudanças. Neste cenário de transformações, os cursos de Licenciatura em Educação Física com papel precípua de atuar no ensino formal brasileiro, tentavam abraçar os espaços e as necessidades de ofício dessa área do conhecimento não compreendidas dentro da prática do contexto escolar (ARAÚJO, 2007). Hodiernamente, esse universo apresenta uma nova realidade, responsável principalmente devido a promoção e produção constante de novos conhecimentos científicos e discussão dos mesmos, e ainda, em parte, resultado de um produto produzido por um mercado cada vez mais exigente e rigoroso (SILVA, 2008).

A partir das novas demandas de mercado, algumas instituições de ensino superior no Brasil, na década de 80, iniciaram a criação de cursos de Bacharelado em Educação Física (CARVALHO, 2007). A criação destes cursos deu origem a uma nova organização na formação profissional, resultando em uma reformulação curricular nos cursos de Educação Física. Nesse sentido, ocorreu a separação entre o profissional Bacharel, responsável pelo desenvolvimento e coordenação de programas de atividade física no atendimento de diferentes necessidades e anseios da população e o profissional Licenciado, compondo a figura do professor-educador, responsável pelas atividades que permeiam o universo da escola (ZICA, 2010).

A formação profissional de bacharel em Educação Física veio ao encontro de um novo perfil de profissional, que viesse a atender uma ascendente parcela da sociedade formada por diversos seguimentos como academias de ginástica, ginásios e centros de treinamento esportivo, clubes, condomínios, programas de treinamento individualizado, empresas privadas, entre outros (LELES, 2004). A atuação desse profissional no mercado de trabalho vai muito além de executar habilidades relacionadas a programas de atividade física, essa formação visa capacitar um profissional cada vez mais autônomo, crítico, capaz de compreender o processo de construção do saber científico de seu ofício, ultrapassando as barreiras do saber como e porque executar uma devida atividade ou exercício (CHIESA, 2002).

Com o passar do tempo houve uma mudança na maneira tradicional de visualizar a ocupação profissional fundamentada nas práticas de habilidades motoras, levando a uma nova concepção pautada na posse de um corpo de conhecimento para além da compreensão da atividade motora como o desenvolvimento de tecnologias e meios para a sua promoção (PICCOLO, 1995).

Junto às mudanças vieram os desafios de reformular a identidade acadêmica da Educação Física. Assim, os intelectuais da área decidiram que o objeto de estudo da profissão fosse o movimento humano e suas implicações e que a ela caberia preocupar-se com a prática de qualquer movimento e atividade motora correspondente ao corpo humano e a interação deste com o meio (SILVA, 2008).

Para que qualquer pessoa possa movimentar-se de maneira genérica ou específica, harmoniosa ou eficaz, buscando aperfeiçoar suas potencialidades e possibilidades, é necessário que a Educação Física produza um conhecimento organizado, sistematizado e comprovado (OLIVEIRA; SILVA, 2005).

Contemporaneamente é cada vez maior a necessidade da capacitação profissional, pois o nível de exigências da área de Educação Física está cada vez mais elevado (LELES, 2004). É preciso formar profissionais qualificados e preparados, com conhecimentos amplos sobre o tema da prática de atividades e exercícios físicos e programas de treinamento elaborados para o esporte e lazer, visto que, excepcionalmente, quando não nos referimos à realização de movimentos e exercícios físicos complexos, reproduzir a execução de habilidades motoras e realizar movimentos de exercícios é uma tarefa não tão difícil, que pode ser realizada por uma pessoa com mediana experiência sobre prática de atividade esportiva e exercício físico (ZICA, 2010).

2.3 Atividade Física X Exercício Físico

Faz parte do senso comum amplamente divulgado pela mídia em geral, que constantemente advogam a qualidade de vida e a saúde como um dos principais fins da atividade física.

Essencialmente, encontra-se na mídia impressa em geral e na internet o uso desses termos - atividade e o exercício físico – como se fossem sinônimos. Toda via, é necessário saber que essas terminologias possuem diferenças essenciais e que, quando nos referimos aos dois termos, apenas um deles traz realmente benefícios significativos à saúde do indivíduo, quando realizado de forma correta e apropriada.

Ao tratar de aspectos relacionados à prática de atividades físicas e exercícios é importante fazer algumas considerações a fim de delimitar alguns conceitos e explicitar as bases científicas que subsidiam os estudos sobre a atividade e o exercício físico no mundo.

Consoante às bases científicas e a comunidade acadêmica, Barbanti (2003) em sentido restrito defini a atividade física como o movimento corporal produzido pela contração do

músculo-esquelético que eleva substancialmente o gasto energético. Em outras palavras, é qualquer atividade que desprende gasto energético acima dos níveis de repouso. Todo movimento que se realiza, diariamente, é tido como atividade física, por exemplo, ao realizar tarefas diárias básicas, como varrer a casa, lavar a louça, escovar os dentes, tirar a poeira dos móveis, nesta vertente são considerados atividades físicas, pois há um gasto pequeno ou adicional de energia comparado a um nível de repouso.

Por sua vez, o exercício físico não é sinônimo de atividade física. Pode ser tratado como um subgrupo dela (WARSCHAUER, M. et al, 2007, p.03). Para Guedes e Guedes (1995), o Exercício Físico (EF) é definido como uma atividade física planejada, estruturada, repetida e com o propósito de melhorar ou manter o condicionamento físico do indivíduo. Em outras palavras, o exercício pode ser entendido como uma atividade física que envolve a realização de movimentos repetitivos e intencionais, determinados de um ou mais grupos musculares. São características fundamentais do exercício físico a intenção desejada a um fim específico, a repetição de movimentos, a promoção do condicionamento físico (CARVALHO, 2007). A realização de um circuito de exercícios de musculação é um exemplo de exercício físico, além de atividades como a natação, ginástica, dança, modalidades de lutas, bem como todas as formas de esportes coletivos e individuais (NETO, 2009).

Segundo Barbanti (2003) e Guedes e Guedes (1995), o termo exercício físico pode ser tratado como uma subcategoria da atividade física, assim como as atividades relacionadas ao trabalho profissional, trabalho doméstico, momentos de lazer. Nesse sentido, a atividade física refere-se também à totalidade de movimentos executados em diversos contextos como no esporte, jogo, recreação, brincadeira, aptidão física e no próprio exercício.

A opção pelo uso dos termos exercício ou atividade física não nega a pertinência do debate sobre os significados de cada termo apresentado e sua melhor utilização em determinado contexto, mas, busca conforme Carvalho (2007), homogeneizar o uso plural do termo e padronizar o corpo a fim de facilitar a compreensão sobre a matéria.

2.4. Benefícios da prática regular de exercícios físicos e qualidade de vida

Antes de apresentar os aspectos dos benefícios da prática regular de exercícios físicos faz-se necessário delimitar alguns conceitos como aptidão física, qualidade de vida, saúde, sedentarismo, além de tecer algumas considerações a respeito das bases acadêmico-científicas que subsidiam os estudos e as pesquisas sobre exercícios físicos no mundo.

Segundo a definição de Bouchard et al. (1990), a aptidão física deve ser entendida como um estado dinâmico de energia e vitalidade que permita a cada indivíduo, desenvolver suas atividades e tarefas do cotidiano no nível de sua capacidade intelectual, além de enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, sentir uma alegria de viver e evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas.

No conceito de Bouchard et al. (1990), faz-se necessário distinguir a aptidão física relacionada à saúde da aptidão física relacionada à capacidade esportiva. A primeira reúne os aspectos bio-fisiológicos responsáveis pela manutenção e promoção da saúde, enquanto a última refere-se aos aspectos promotores do rendimento esportivo.

A aptidão física, conforme Nahas (2001) é de extrema importância para a manutenção de bons níveis de saúde, pois possui elementos considerados indispensáveis para uma vida ativa, com menos riscos de doenças hipocinéticas (obesidade, doenças cardiovasculares) e perspectiva de longevidade. Qualidade de vida deve ser entendida a partir de um conceito amplificado, capaz de envolver diferentes ações e aspectos relacionados quanto à saúde física, estado psicológico, relações sociais, nível de independência e pelas relações do indivíduo com as características mais relevantes do seu meio ambiente (CASSIANO, et al., 2005).

O termo qualidade de vida pode compreender diversos aspectos da vida do indivíduo. Essa expressão vislumbrada de forma positiva remete-se a uma pessoa que tem um grau de satisfação de vida elevado (NAHAS, 2001). A qualidade de vida pressupõe no equilíbrio capacidade de desenvolver as atividades, comunicação, relações com grau de afetividade capaz de despertar sentimentos altruístas, pois o isolamento não proporciona trocas, mas só leva as frustrações. Nesse sentido, o exercício físico torna-se como um dos principais mecanismos para melhorar a saúde e a qualidade de vida (LELES, 2004).

Realizado de forma moderada e regular, é um santo remédio. Depende unicamente de nossa força de vontade e disciplina para que possamos restaurar este hábito em nossas vidas. O hábito se forma com a prática de exercícios até que o corpo passe a solicitar à mente, incorporando o movimento e substituindo o sedentarismo (AZEVEDO, 2008, p. 34).

O conceito ou definição de saúde pode ocorrer através de inúmeros enfoques, neste estudo será contemplada sua concepção ampliada. Nessa perspectiva é necessário conceber a saúde, tendo o olhar centrado no sujeito (homem) e nas suas múltiplas dimensões (biológica, psicológica e social) (NANAS, 2001). Assim, a saúde, segundo Bouchard (1990), “é definida como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada caracterizada

por um *continuum* com polos positivos e negativos” (OLIVEIRA e SILVA, 2005, p. 28). A saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano e a saúde negativa associar-se-ia a causas relacionadas ao acometimento de doenças, e, em casos extremos, à mortalidade (PALMA, 2009).

O entendimento sobre a definição de sedentarismo está centrado na ideia da ausência de alguma atividade física regular (SOARES et al, 1993). De acordo com Santos et al. (2006), o sedentarismo é conceituado como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Para Barros Neto (1997 p. 35),

O conceito de sedentarismo não deve necessariamente estar associado à falta de uma atividade esportiva, e o indivíduo sedentário é aquele que não atinge gastos calóricos superiores a 1500 Kcal por semana relacionada a atividades ocupacionais como limpar e cuidar da casa, caminhar diariamente até o trabalho, realizar funções profissionais que requerem esforço físico, entre outras.

Mas, segundo o entendimento de Araújo (2007), o sedentarismo assume um conceito mais abrangente relacionado à saúde, envolvendo a ausência ou irregularidade da atividade física, de maneira insuficiente para promover benefícios à saúde do indivíduo.

Para pesquisadores como (SANTOS, 2006 e WARSCHAUER, 2007), o conceito de sedentarismo vai muito além de meras definições, pois muitos estudiosos têm encontrado diferentes formas de identificar e quantificar essa variável. Na concepção de Palma (2009) o sedentarismo tem sido utilizado de diversas maneiras, que podem significar ideias bastante distintas. Para esse autor o conceito de sedentarismo, apresenta um pouco problemático, por ser tratar de um conceito banal, comum e não científico.

Nas últimas décadas, com a concentração da população nos grandes centros urbanos e a motivação pelos avanços e confortos da tecnologia levaram a uma procura por prática de exercícios físicos cada vez maiores, a fim de reverter e acabar com os efeitos do sedentarismo (SANTOS, 2006).

No passado, realizar esforços físicos, tais como: caçar, carregar, nadar, correr, plantar, colher, era um aspecto fundamental da vida e indispensável para a sobrevivência humana. A partir do avanço dos meios de produção, vieram às transformações a fim de provocar mudanças nos modos de vida da população. Nos novos modelos de sociedades contemporâneas, as máquinas e os aparelhos eletroeletrônicos são pivôs da diminuição e redução da realização de atividades e exercícios físicos, fazendo com que esses muitos das vezes tornarem-se atividades extraordinárias para uma boa parte dos indivíduos (PALMA, 2009).

Nesse cenário de mudanças, a falta de exercícios físicos aliados a novos hábitos alimentares tornaram a fisiologia humana desordenadamente, o que afetou de forma negativa diversos sistemas biológicos do indivíduo e contribuiu para o aumento da prevalência da obesidade e de doenças crônicas degenerativas (SAMULSKI; LUSTOSA 1996). Portanto, a prática regular de exercícios e atividades físicas é essencial para a manutenção de um nível de saúde adequado e promoção da qualidade de vida.

Ainda hoje, quando se questiona a importância da prática de exercícios e atividades corporais, buscam-se legitimar a Educação Física nos mais variados espaços como academias, centros de treinamentos, escolas, espaços de lazer, recorre-se a essa premissa (DELLA FONTE; LOUREIRO, 1997).

Nas últimas décadas, torna-se cada vez mais natural a associação da Educação Física com a Saúde, tornando esta relação um dos temas de grande recorrência e relevância da área, encontrando fundamentação nas produções acadêmico-científicas da fisiologia do exercício e em estudos de natureza epidemiológica, que buscam estabelecer relações de causa e efeito entre a prática de exercício/atividade física e a manutenção/promoção da saúde (PALMA, 2009). Dessa forma, a prática regular de exercício/atividade física tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis nos praticantes por meio do aprimoramento de aspectos como a aptidão física, adaptações fisiológicas e psicológicas, além da melhoria de aspectos sociais, que se relacionam com as alterações positivas para combater ou prevenir o aparecimento de diversas doenças crônicas degenerativas, tais como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose, depressão, entre outras (MONTEIRO, 2006).

Nessa esteira da educação, há expressiva divulgação e orientação de programas populacionais direcionados para recomendações de mudanças de estilo de vida e mudança de comportamento pessoal, que colocam e defendem o exercício físico como um instrumento promotor de saúde e eficiente na redução e/ou no combate de diversos fatores de risco associados a doenças crônicas e males da vida moderna (GUIMARÃES NETO, 2009).

Faz-se cada vez mais recorrente na literatura de Educação Física e áreas da saúde estudos como de Santos (2009) e Palma (2009) que receitam a prática regular de exercício físico em benefício da saúde, proporcionando melhorias na eficiência do metabolismo (aumenta o catabolismo lipídico e o gasto calórico corporal) resultando na diminuição da gordura corporal, aumento da massa e da força muscular, fortalecimento ósseo, fortalecimento do tecido conjuntivo, aumento da flexibilidade (proporcionando maior mobilidade articular), melhora na postura, aumento do volume sistólico, diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento da potência aeróbia, aumento da ventilação pulmonar, diminuição da

pressão arterial, melhora a sensibilidade à insulina, melhora do autoconceito, eleva a autoestima e a imagem corporal, diminui os níveis de estresse, ansiedade, depressão, tensão muscular e insônia, melhora do humor, aumento da disposição física e mental, promove adaptação no funcionamento orgânico capaz de maximizar o rendimento da aptidão física para manutenção de boa qualidade de vida, melhora o funcionamento das funções cognitivas e ajuda na socialização, além da diminuição e/ou redução do uso de medicamentos como anti-hipertensivos, antidiabéticos orais, insulina e tranquilizantes (SAMULSKI; LUSTOSA, 1996; MATSUDO, 1999).

A melhora no condicionamento físico ao longo tempo através da prática regular e adequada de exercícios físicos apresenta menores condições para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e redução de causas de outras doenças, além da mortalidade (CASSIANO et al, 2005). Isso se dá devido à relação direta entre aptidão cardiorrespiratória e fatores de risco biológicos do indivíduo. Essa melhora da aptidão cardiorrespiratória contribui na redução do risco clínico de doenças pré-existentes (ARAÚJO, 2007).

Segundo o *American College of Sports Medicine (ACSM)* (1994, *apud* PICCOLO, 1995), os benefícios apontados por meio de prática regular de exercícios físicos são diversos e atingem integralmente o organismo humano.

O exercício regularmente é capaz de promover o aprimoramento da função cardiorrespiratória, resultando em uma maior captação de oxigênio; menor custo em oxigênio do miocárdio para uma determinada intensidade submáxima absoluta; frequência cardíaca e pressão arterial de repouso menos elevadas; limiar do exercício mais alto para início dos sinais e sintomas de infarto do miocárdio. Apontam-se outras benfeitorias advindas do exercício físico como a redução dos fatores de doença arterial coronariana como pressões sistólicas e diastólicas reduzidas quando em repouso; maiores níveis de colesterol lipoprotéico de alta densidade e menores níveis de triglicérides; diminuição de gordura corporal e intra-abdominal; diminuição de necessidade de insulina; tolerância à glicose aprimorada e ainda, mortalidade e morbidez reduzidas através dos níveis mais altos de condicionamento físico, associadas com baixos índices de doença arterial coronariana, câncer de colo, diabete tipo 2, osteoartrite, osteoporose; sensações de bem-estar aprimoradas; melhor desempenho nas atividades de vida diária; aumento da capacidade física funcional; além de proporcionar menos ansiedade e problemas com doenças relacionadas à depressão (SANTARÉM, 1996, p. 65).

Segundo Barbosa (2000), o indivíduo diante da prática adequada de exercícios físicos regulares passa a ser beneficiado em diversos aspectos da vida:

Como no perfil lipídico, através da redução dos níveis de LDL colesterol e triglicérides e aumento dos níveis de HDL colesterol, redução de doenças não transmissíveis, aumento da massa magra e redução da massa gorda,

contribuindo na diminuição do peso, melhoras expressivas na capacidade aeróbica e cardiovascular, melhor aptidão física, que possibilitar contribuir tanto na prevenção quanto na promoção da saúde, podendo proporcionar maior qualidade de vida (BARBOSA, 2000, p. 16).

Sendo assim, sobre os exercícios físicos, atividades corporais e sua exercitação de forma adequada e regular, pode-se notar todo um conjunto de discursos e fundamentações científicas das diversas áreas do conhecimento.

2.5 A atuação do profissional de educação física na prescrição e orientação do exercício físico

Na última década, faz-se cada vez mais presente a busca por exercícios e atividades físicas, devido às benéficas apresentadas pelos mesmos quanto à incidência menor de determinadas doenças, manutenção da saúde e promoção da qualidade de vida do indivíduo.

De acordo com o Conselho Federal de Educação Física (CONFED, 2000), a prescrição de exercícios e atividades físicas necessita da orientação de um especialista do exercício, e o profissional de Educação Física é o sujeito responsável e 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 e aptidão física do indivíduo (MONTEIRO, 2006).

É de extrema importância que a prescrição e a orientação de exercícios físicos sejam feitas por um professor de Educação Física capacitado, visto que, é papel desse profissional avaliar as condições do indivíduo, fazer uma anamnese, elaborar um programa de atividades de acordo com as necessidades e capacidades individuais a fim de alcançar resultados satisfatórios através da prática de atividades que envolvam o exercício físico (NETO, 2009).

A avaliação física é fundamental em um programa de treinamento esportivo e na prescrição de exercícios, posto que, por meio dela, o profissional de Educação Física poderá identificar possíveis fatores de risco que possam contribuir para o desenvolvimento de doenças, além de avaliar as maiores necessidades e condições de cada indivíduo.

Conforme capítulo II, artigo 8º do estatuto do CONFED (2000), do campo e da atividade profissional:

Compete exclusivamente ao Profissional de Educação Física, coordenar, planejar, programar, prescrever, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, orientar, ensinar, conduzir, treinar, administrar, implantar, implementar, ministrar, analisar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos,

bem como, prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas, desportivas e similares (CONFEF, 2000, p. 23).

Muitas pessoas iniciam a prática de exercícios e físicos por recomendações médicas. Todavia é importante mencionar que é o profissional de Educação Física que irá avaliar, supervisionar, prescrever, programar e orientar essas atividades. Nessas circunstâncias ocorrerá uma parceria entre as áreas da medicina e da EF, em que o professor de EF irá ministrar, orientar, acompanhar as atividades e exercícios físicos do paciente, cabendo ao médico comparar e avaliar a evolução dos resultados apresentados de determinada pessoa (LELES, 2004). Uma das funções do profissional de Educação Física é de limitar e equacionar os exercícios físicos para que eles sejam realizados de maneira correta (DARIDO, 2005).

Segundo o capítulo II, artigo 9º do estatuto do CONFEF, do campo e da atividade profissional:

O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais, sendo da sua competência prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da auto-estima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo (CONFEF, 2000, p. 26).

Conforme a Lei nº 9696/98 de 1 de setembro de 1998, o profissional de Educação Física é um especialista em atividades físicas nas suas mais diversas manifestações (BRASIL, 1998), com o propósito de prestar serviços que atentem para o desenvolvimento da educação e da saúde visando bem-estar, qualidade de vida, prevenção e compensação de distúrbios funcionais, além de contribuir para capacitação e/ou restabelecimento fisio-corporal dos indivíduos em nível individual e coletivo. Tais atribuições e competências, o fez ser reconhecido pelo Conselho Nacional de Saúde a partir da resolução nº 218, de 06 de março de 1997, como profissional da saúde (CONFEF, 2000). É importante mencionar que esse mesmo

profissional também é reconhecido pelo Ministério da Educação, segundo a Lei Nº 9.394/96, Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), em seu Artigo 26 como profissional da educação (BRASIL, 1996, Artigo 26).

É de extrema importância mencionar que para um programa de treinamento e/ou exercícios físicos funcionar e apresentar resultados expressivos é necessário indispensavelmente de devida orientação profissional, além de considerar alguns aspectos como frequência, volume, intensidade, princípio da individualidade biológica.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de estudo

Este estudo é de natureza exploratório-descritiva, com abordagem qualitativa, que buscou avaliar por meio de uma pesquisa de campo com 40 sujeitos praticantes de exercícios físicos a relevância da representação do profissional de Educação Física para esses praticantes durante a realização de suas atividades sobre a prescrição, orientação e acompanhamento a todos aqueles que se inserem no âmbito da prática da atividade física ou desportiva nas duas academias de musculação no município de Iporá/GO. É uma pesquisa transversal e exploratória, em que o pesquisador coletou os dados com os sujeitos de sua pesquisa. É um estudo descritivo, considerando a necessidade de explorar uma área na qual carece de maiores informações (LEOPARDI, 2002).

3.2 Sujeitos e amostra do estudo

Os sujeitos da pesquisa eram praticantes de exercícios físicos, tais como: musculação, alongamento, ginástica localizada, ginástica aeróbia, danças, entre outras, nas academias mencionadas. O município de Iporá está localizado na região central do estado de Goiás com área de 1.026.384 Km², população de 32.274 habitantes e distante da capital Goiânia 216 Km (IBGE, 2010).

Antes de proceder às entrevistas foi informado aos participantes os objetivos da pesquisa. Solicitando-lhes a assinatura de um termo de consentimento (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- ANEXO A) e garantindo-lhes o anonimato e privacidade na identificação dos mesmos. A coleta de dados ou levantamento das informações realizou-se no período de julho a setembro de 2013.

A amostra foi constituída por um universo de 40 pessoas, sendo 14 femininos e 26 masculinos, na faixa etária entre 18 a 60 anos, que realizavam seus exercícios entre seis e oito horas da manhã e entre dezessete e dezenove e trinta horas no período noturno, já que nesses horários são encontrados maior número de pessoas frequentando as academias e assim responderem ao questionário antes do início dos exercícios físicos.

Para participar da pesquisa, os responsáveis pelas academias assinaram um termo de consentimento institucional como formalidade e esclarecimento sobre a pesquisa em questão (ANEXO B). A primeira academia (A) localizada num clube no centro cidade, conta

atualmente com dois professores formados em Educação Física e um concluindo o curso, a segunda academia (B), é de propriedade particular, conta com 4 professores formados em Educação Física.

3.3 Instrumento de coleta de dados

Os praticantes de exercícios físicos das duas academias, após serem informados sobre os objetivos do estudo, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e responderam ao questionário (Anexo 1).

Foram considerados critérios de inclusão:

- a) Ser praticante de atividade física, com idade de 18 a 60 anos, em umas das duas academias citadas nesse trabalho, localizadas no município de Iporá;
- b) Concordar e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido constante na ante folha do questionário.

Foram considerados critérios de exclusão:

- a) Não concordância em participação do processo de coleta de informações através do uso do questionário;
- b) Não ser praticante de atividade física em uma das duas academias citadas anteriormente, menores de 18 anos.

O questionário foi aplicado por um único pesquisador, que antes de iniciar as perguntas, esclarecia aos voluntários interessados em participar da pesquisa, sobre a proposta do estudo, sendo informados sobre os procedimentos e objetivos da mesma, dando-lhes liberdade de participarem ou não e também de abandonarem a pesquisa a qualquer momento, garantindo a privacidade dos mesmos. Além disso, foram observados os devidos princípios éticos, objetivando garantir o anonimato de cada participante.

Trata-se de uma amostra não probabilística (conveniência), onde as pessoas foram abordadas de forma aleatória sem que houvesse distinção de sexo, cor, nível sociocultural ou qualquer outro parâmetro, além dos que já foram citados anteriormente.

Na elaboração dos questionários, foram formuladas perguntas de forma clara e precisa, tanto abertas como fechadas, que foram respondidas sem dificuldades. Segundo Vieira (2009), nas questões fechadas, oferece algumas alternativas de resposta e o respondente deve fazer uma marca convencional indicando sua opção no campo que está reservado para isso. Já

as questões abertas não sugerem qualquer tipo de resposta, são respostas espontâneas, isto é, dadas nas próprias palavras do respondente.

Finalmente, após a coleta dos dados, a transcrição das respostas foi realizada na íntegra, para maior fidelidade das informações. Os dados foram analisados e discutidos com base em referenciais teóricos sobre atividades em academias, enfocando especialmente aqueles praticantes de exercícios físicos em duas academias no município de Iporá/GO.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

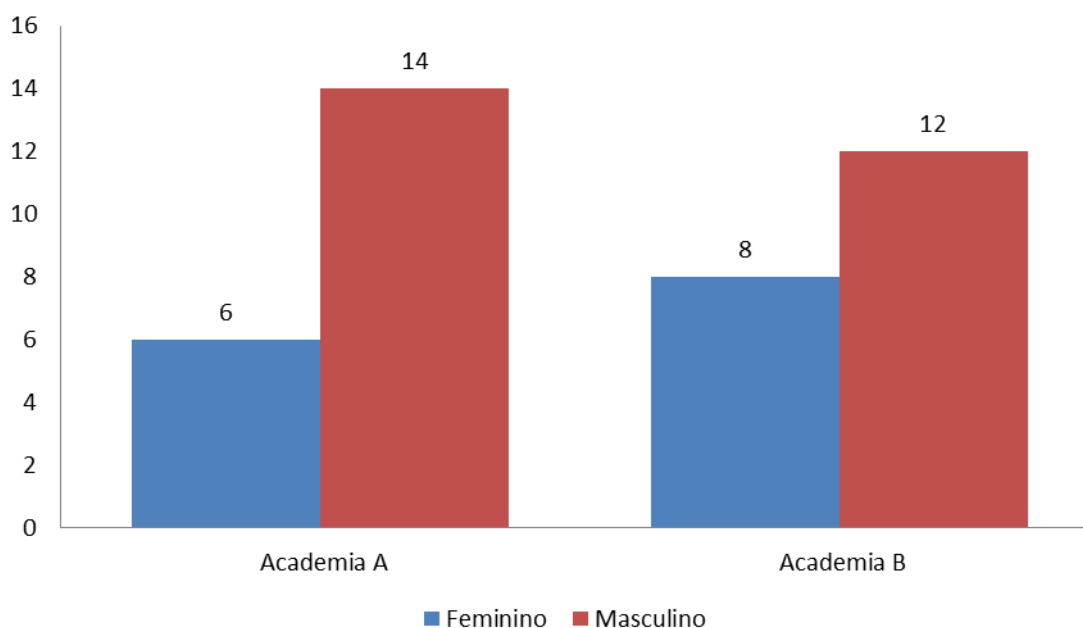
Para uma melhor compreensão e interpretação dos dados obtidos, o estudo foi organizado em tópicos, de tal maneira que as falas dos entrevistados pudessem ser analisadas de forma conjunta. Participaram desse estudo 40 praticantes de exercícios físicos nas duas academias citadas.

Inicialmente foi abordado o perfil socioeconômico do entrevistado, seguido pelos resultados do conhecimento da necessidade da prescrição, orientação e acompanhamento de todos aqueles que se inserem no âmbito da prática da atividade física ou desportiva por profissionais qualificados em Educação Física.

Os resultados foram organizados em tabelas e gráficos para a visualização e interpretação dos dados.

Em relação ao gênero dos voluntários entrevistados, 14 são do sexo feminino: sendo 6 na academia A e 8 na academia B. Em relação ao sexo masculino foi encontrado um número 26 voluntários entrevistados, sendo que: 14 são da academia A e 12 na academia B, conforme a figura 1.

Figura 1: Percentual, segundo ao gênero dos praticantes de EF em duas academias na cidade de Iporá-GO, 2013.



Esses resultados divergem do estudo realizado por Pereira e Betti (1992), e por esse estudo encontrando quando verificou que a maioria dos sujeitos praticantes de atividade física era do sexo masculino, onde os homens procuram as academias por motivo de preparação física e pelo prazer pela prática. Em 2011, o Ministério da Saúde revelou dados sobre a prática de atividades físicas. Os homens são mais ativos: 39,6% se exercitam regularmente. Entre as mulheres, a frequência é 22,4%. O percentual de homens sedentários no Brasil passou de 16%, em 2009, para 14,1%, em 2011. Em 2009, 16% dos homens foram classificados como fisicamente inativos.

Nos estudos de Bouchard (1990), quando o motivo é relacionado à saúde, as mulheres aderem nominalmente mais à prática regular de exercícios físicos do que os homens. Esses dados corroboram para a necessidade de esclarecimento da população sobre os inúmeros benefícios que os exercícios podem proporcionar aos indivíduos, tanto do sexo masculino quanto feminino, para alcançar um melhor estilo de vida.

A cada dia mais se percebe o grande interesse pela atividade física, procurada por indivíduos em diferentes idades, congregando preferencialmente pessoas acima dos 30 anos, do sexo masculino (CARVALHO, 2007).

Para Darido (2005), a adesão a programas de atividades físicas por pessoas com idades acima de 40 anos, pode ser devido ao fato de estarem se preparando para uma melhor qualidade de vida na velhice.

Neto (2009) também chama atenção para possibilidade do exercício físico proporcionar diversos efeitos benéficos ao corpo humano, promovendo um estilo de vida mais saudável e menos sedentário para pessoas acima de 31 anos.

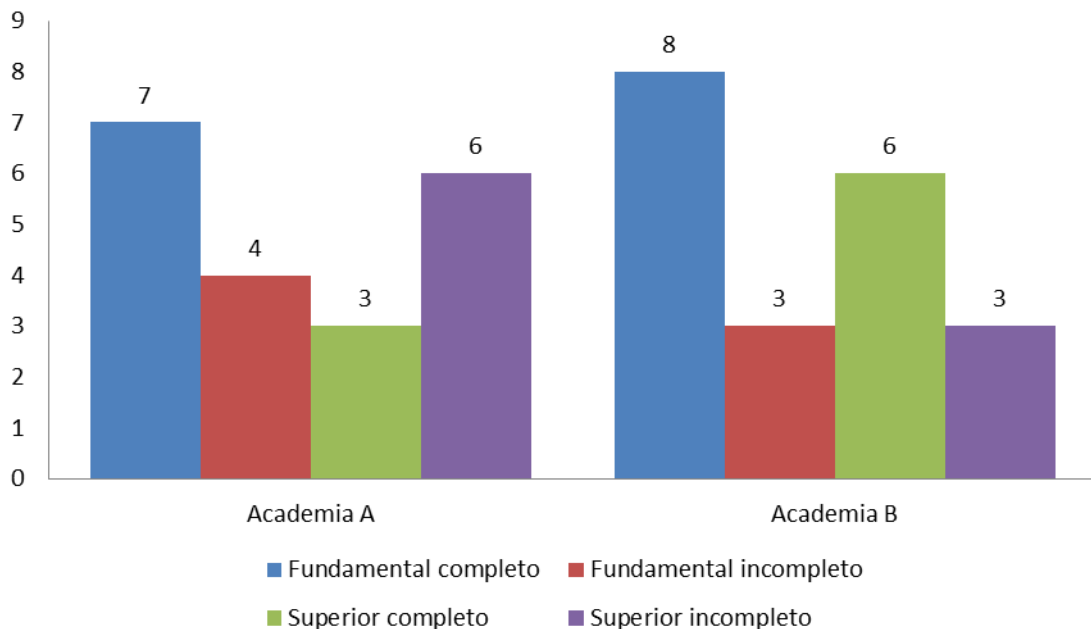
Esses dados de Darido (2005) e Neto (2009) se aplicam em Iporá, já que foram encontrados nas duas academias um maior número de praticantes de exercício físico na faixa etária de 31 a 60 anos tendo como objetivo principal manter ou melhorar a saúde, conforme mostra a tabela 1.

Tabela 1– Idade dos praticantes de EF na cidade de Iporá-GO, 2013.

Idade	Número de participantes	
	N	%
18 a 25 anos	05	12%
26 a 30 anos	06	15%
31 a 40 anos	08	20%
41 a 50 anos	14	35%
51 a 60 anos	07	18%
TOTAL	40	100%

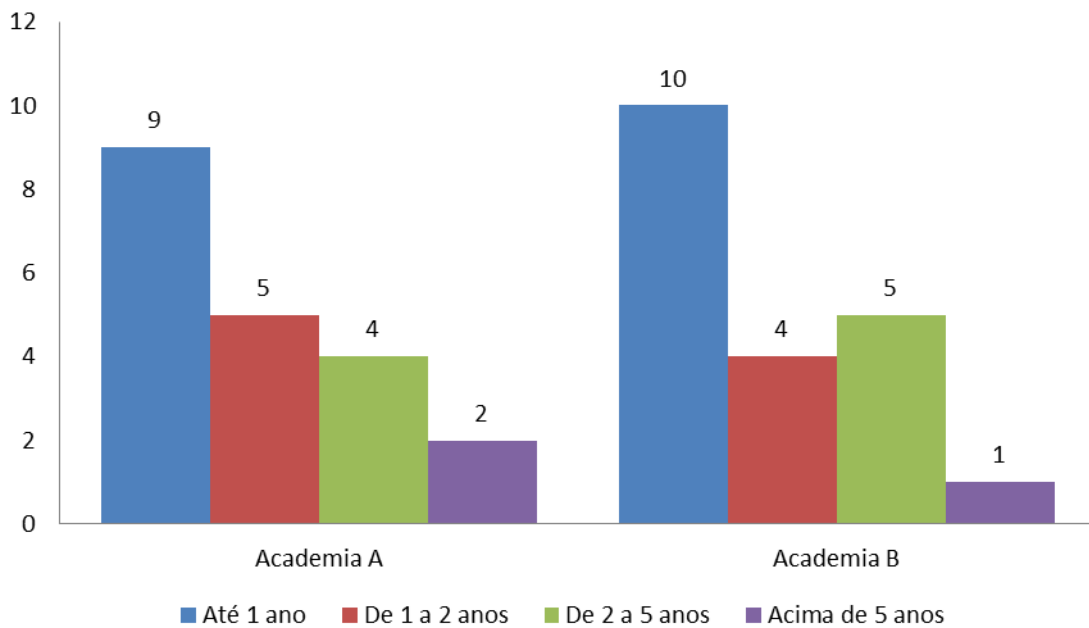
Na observação das características pessoais da população estudada, verifica-se que o grau de escolaridade predominante nas duas academias é o Ensino Fundamental completo (15), seguido do curso superior incompleto (9), e o superior completo (9) e Ensino Fundamental incompleto (7), conforme pode ser visualizado na figura 2.

Figura 2 – Percentual, segundo grau de escolaridade, dos praticantes de EF em duas academias na cidade de Iporá-GO, 2013.



Ao interrogar os praticantes de exercícios físicos sobre quanto tempo frequentam a academia, percebe-se na amostra que a maioria nas duas academias, 47% afirmaram frequentar a menos de um ano, conforme figura 3.

Figura 3 – Percentual, sobre o tempo que os praticantes de exercícios físicos frequentam academia na cidade de Iporá-GO, 2013



A literatura tem mostrado que a prática de exercícios físicos causa impactos positivos na vida do sujeito, porém, existem muitas pessoas que iniciam suas atividades nas academias e não permanecem por longo tempo na mesma. O número de pessoas que iniciam a prática de atividades e exercícios físicos e desistem em um curto período de tempo é bem elevado. Geralmente, a desistência, apresenta mais acentuada entre o final do primeiro e do terceiro mês de treinamento (DISHMAN, 1994). Um estudo realizado por Lopes (2000), nos Estados Unidos e na Grã-Bretanha compactua com dados acima apresentados, em que um número de 50% de participantes abandonou um programa de exercícios em menos de 6 meses de atividade. Neste sentido, Santos et al. (2006); Zica (2010); Soares et al. (1993) afirmam que é importante que a prática de exercícios físicos ocorra de forma contínua para manter e promover a saúde.

Monteiro (2006) salienta em seu estudo os benefícios da aptidão física para a saúde, reforçando a ideia de que a prática regular de exercício físico possui boa correlação com um nível adequado de qualidade de vida. Não corroborando em alguns aspectos com o presente estudo, onde a maior parte dos entrevistados demonstra não envolver em um estilo de vida pautado em hábitos regulados pela prática de exercícios físicos, pois não permanecem mais de um ano com a prática constante dos mesmos. Profissionais da área devem tentar conscientizar, que os praticantes de exercícios físicos nas academias incorporem no seu imaginário social o ato de movimentar-se.

Quando os participantes da pesquisa foram questionados sobre os fatores que levaram a frequentar uma academia para a prática de exercícios físicos, surgiram opiniões distintas, entre elas, 09 praticantes apontaram serem em busca de uma melhor qualidade de vida, 09 pessoas disseram ser por motivos de doença, 14 pessoas falaram ser para emagrecer, 08 falaram que o motivo se deu para acabar com o sedentarismo, 06 falaram da necessidade de acompanhar os filhos que se encontram obesos e 04 disseram não saber quais são os fatores que levaram a frequentar a academia, os dados estão apresentados na tabela 2.

Tabela 2 – Fatores que levaram a frequentar uma academia para a prática de exercícios físicos na cidade de Iporá-GO, 2013.

Fatores que levaram a frequentar uma academia para a prática de exercícios físicos	N
Melhor qualidade de vida	09
Recuperar alguma doença	09
Para emagrecer	14
Acabar com o sedentarismo	08
Acompanhar filhos	06
Não sabe	04
TOTAL	40

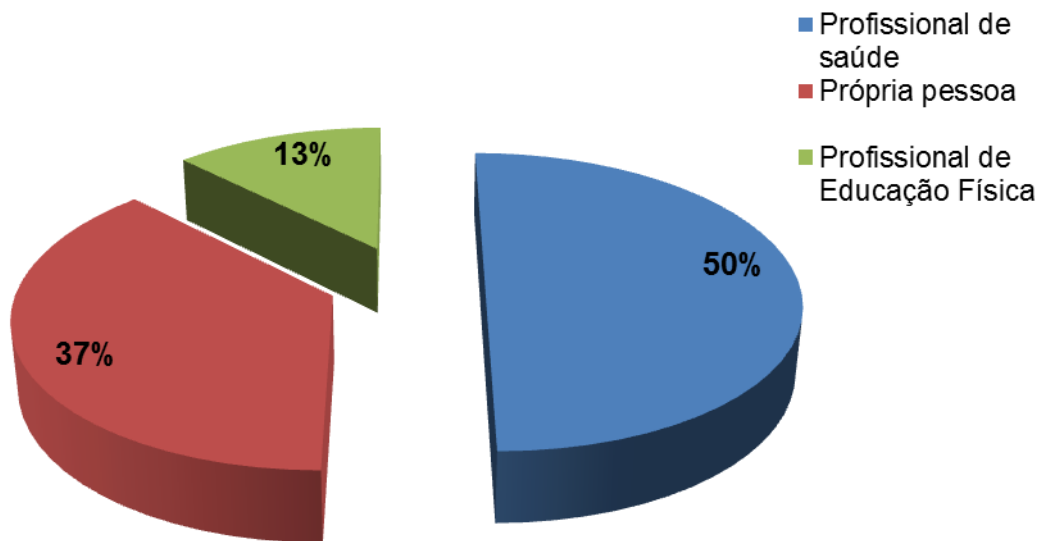
Analisando os resultados apresentados na tabela 2, pode-se comparar aos resultados de Zica (2010), que concluíram em seu trabalho que os principais fatores para a decisão da prática de exercícios físicos na academia estão na busca por melhor condicionamento físico e a forte apelação da forma física (estética corporal), a recuperação e/ou manutenção da saúde, o combate aos fatores de riscos, a prática regular de exercícios físicos, a estética, o ganho e a definição de massa muscular, a perda de peso, as relações interpessoais, o treinamento para competições (amadoras e profissionais), a melhora da qualidade de vida e outros. Os achados de Santarém (1996), também se assemelham aos resultados desta pesquisa, mostrando que a saúde e a estética, são motivos de grande parte da população, sendo fatores predominantes na adesão à prática do exercício físico em academias de ginástica e que os benefícios obtidos com a manutenção são vários, entre eles a disposição, o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida.

Em relação a estes aspectos Santos et al. (2006), Piccolo (1995) e Palma (2009), salientaram em seus estudos que, a prática regular de exercícios físicos está cada vez mais se fortalecendo como fator influenciador da melhoria da qualidade de vida.

Foi perguntado aos participantes da pesquisa: “quem prescreveu o exercício físico que você está praticando?” O resultado está ilustrado na figura 4, mostrando que a grande maioria

dos avaliados, 20 pessoas (50% da amostra), disseram que foi o profissional da área de saúde (nutricionista, fisioterapeuta, clínico geral e cardiologista), 15 (37%) foram por conta própria, incentivados pela mídia, escola, por um amigo(a) e 5 (13%) falaram que foi o profissional de Educação Física.

Figura 4 – Profissional que prescreveu o exercício físico para os praticantes que frequentam academia na cidade de Iporá-GO, 2013



Os resultados demonstram que os praticantes de exercícios físicos nas duas academias na cidade de Iporá-GO, ainda não veem o profissional de Educação Física como um sujeito importante ou indispensável para a realização de programas de treinamento de exercícios físicos e atividades esportivas, na busca de obter melhora na performance e na aparência física, bem como para momentos de lazer e recreação, já que somente 8 pessoas buscaram a prescrição de suas atividades por esse profissional, com formação para tal, podendo assim auxiliar no estímulo à prática de atividades por meio de uma prescrição atenciosa e personalizada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida. Esse reconhecimento desse profissional consta na Resolução número 046/2002 CONFEF e Lei Federal número 9696/98, dando ao profissional graduado legalmente em curso de Educação Física ao campo da área de Saúde e da Educação (CONFEF, 2000).

A questão sobre a orientação para a prática de exercícios físicos revelou resultados preocupantes, pois foi solicitado aos participantes do estudo que respondessem sobre a

orientação recebida para tal prática. Entre os fatores considerados mais importantes sobre a orientação para prática de exercícios físicos foi colocado por 15 dos entrevistados da academia A e 12 da academia B que não recebem orientação adequada ou nenhuma orientação, fazem os exercícios como sabem ou veem outras pessoas fazerem.

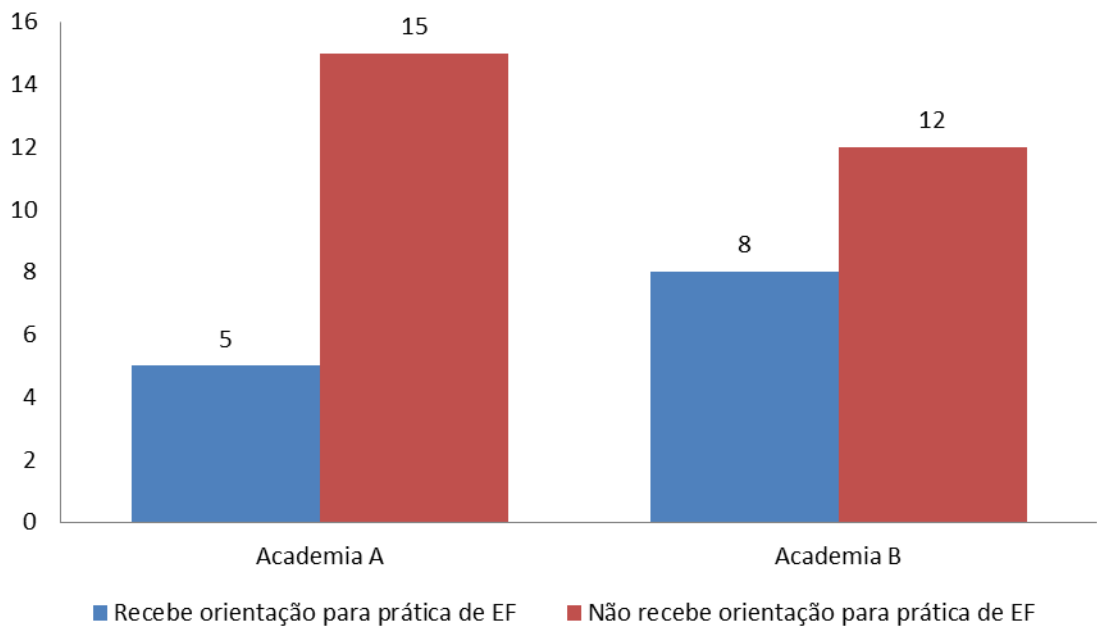
Oliveira e Silva (2005) afirmam que a falta de orientação de um profissional de Educação Física compromete o resultado e a qualidade dos objetivos desejados por parte dos indivíduos que executam atividades e exercícios físicos sem orientação adequada.

Monteiro (2006) afirma que o profissional de Educação Física é o principal responsável pela orientação técnica, tática e física de equipes desportivas, de praticantes do esporte em nível amador, dos assíduos frequentadores de academia, dos alunos na Educação Física Escolar e diversas outras práticas de atividades e exercícios físicos ligados ou não a algum esporte.

A maioria dos praticantes de exercícios físicos nas academias A e B, não recebem orientações durante a prática, embora nessas duas academias tenham um profissional de Educação Física para orientar e prescrever tais exercícios. Isso mostra que a busca pelos exercícios físicos vem ocorrendo na maioria dos casos sem orientação de profissionais de Educação Física nas duas academias, ainda muitos desses praticantes não têm um programa de treinamento adequado, o que pode ocasionar tanto lesões quanto a não obtenção dos objetivos desejados.

Comparando-se os dados encontrados ao estudo de Antunes (2003) nota-se que é de extrema importância que o profissional para prescrever e orientar exercícios físicos seja capacitado em um corpo de conhecimentos científicos e técnicos que dê a base necessária para que possa atuar em academias de ginástica e musculação, oferecendo serviços confiáveis e de qualidade impondo uma postura ética e profissional.

Figura 5 – Percentual, sobre a orientação que recebe os praticantes de exercícios físicos que frequentam academia na cidade de Iporá-GO, 2013.



Percebe-se a importância de um orientador para a prática de exercícios pelos praticantes que frequentam as duas academias na cidade de Iporá-GO, já que na opinião de 27 pessoas, não recebem orientação adequada ou nenhuma orientação, enquanto que 13 sujeitos praticantes recebem orientação, conforme mostra figura 5.

Mas, levando-se em consideração a importância da orientação, e o grande número de entrevistados que não recebem orientação regularmente, faz-se necessário salientar que a maioria dos participantes tem conhecimento sobre as atribuições do profissional de Educação Física, no entanto, segundo a concepção desses praticantes a prescrição e a orientação de atividades e exercícios físicos por um profissional qualificado não se apresentam como um fator tão relevante ou preponderante para alcançar bons índices e resultados satisfatórios, como mostra as figuras 4 e 5.

Os resultados acima demonstram a falta de conhecimento dos praticantes de atividades e exercícios físicos nas academias do município de Iporá-GO, visto que, é essencialmente importante conhecer a atividade/exercício praticado e as inúmeras maneiras que podem ser desenvolvidas a partir de um programa de treinamento. A mesma ideia identifica-se com os estudos realizados por Chiesa (2002), que afirma ser de grande importância conhecer a atividade e o exercício físico e elaborar um bom programa de treinamento a fim de obter bons

resultados, e que esses serviços da área da Educação Física devem ser oferecidos por um profissional formado e capacitado.

Fazendo uma análise na literatura, o que pode ser observado é que um grupo restrito de pessoas pratica uma atividade em que se possa ter a certeza de que os resultados serão beneficentemente satisfatórios, já que a orientação do exercício físico é fundamental e o papel desse orientador deve ser reconhecido.

Em vista destes dados, toma-se necessário uma maior conscientização por parte dos praticantes de exercícios físicos da importância do professor de Educação Física para prescrever, orientar e acompanhar todos aqueles que se inserem no universo das práticas corporais.

5. CONCLUSÃO

A realização deste trabalho de monografia foi de grande importância, para além de estudar as legislações que tratam sobre a temática e identificar a eficácia e/ou aplicabilidade na prática, foi possível identificar ainda que os profissionais de Educação Física devem estar cientes do grande leque de oportunidades de atuação, para o qual necessitam estar em constante atualização e aperfeiçoamento no exercício profissional.

Após a comparação dos dados entre os itens pesquisados e os revistos na literatura, conclui-se que é de fundamental importância que o profissional tenha uma base de conhecimentos consistentes que dê suporte necessário para a sua atuação profissional, mas ficou claro que boa parte dos entrevistados praticantes de exercícios físicos em academias de musculação na cidade de Iporá-GO não buscam prescrição e orientação por um profissional de Educação Física capacitado, já que os resultados da pesquisa, mostraram que a maioria não o possui, pois mostraram fazer suas atividades sem orientação adequada ou sem esta, mesmo tendo conhecimento que os exercícios de musculação, quando orientados e praticados corretamente contribuem para uma boa qualidade de vida, e ainda, repercute de maneira favorável no desenvolvimento, melhorando a saúde física e mental do indivíduo.

No desenvolvimento desta pesquisa, confirma-se que a atuação do profissional de Educação Física é um tema complexo e que remete a todos os objetivos abordados nesta pesquisa, quanto ao bom desempenho, atuação, para colaborar ou prejudicar os interesses das pessoas praticantes de exercícios físicos, não só no ambiente das academias de atividade física, mas todo e qualquer aspecto que possa vir a envolver o profissional de Educação Física, entre outros tantos assuntos que geram intensa discussão e necessitam de aprofundamento.

Quanto ao alcance dos objetivos da pesquisa percebe-se a necessidade de adoção de medidas educativas desde as escolas aos demais espaços da sociedade para conscientização da importância da prescrição e orientação do exercício físico por um profissional de Educação Física, visto que, pode-se concluir a partir do contexto apresentado por meio desta produção, que há fortes indícios de uma representação social negativa desse profissional junto aos praticantes de exercícios físicos em duas academias do município de Iporá/GO.

Diante dos resultados torna-se imprescindível uma verticalização no aprofundamento de estudos e pesquisas sobre a temática, a fim de obter novos dados, que possam demonstrar

se os resultados encontrados por meio deste estudo se fazem de forma isolada ou se os mesmos reverberam em outros espaços onde se dá a prática de atividades e exercícios físicos.

Considera-se que este trabalho tem muito a colaborar para acadêmicos e profissionais de Educação Física, pois além de iniciar um trabalho de conscientização para que esta profissão, em plena situação e momento de expansão, possa ser cada vez mais reconhecida e valorizada, já que muito pouco se sabe sobre a parcela que cada um desses grupos representa dentro da mão de obra de trabalho nas academias.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, A. C. **Perfil profissional de Instrutores de academias de ginástica e musculação**. Disponível em internet. [http:// www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm](http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm). Acesso em: 20 de outubro de 2013.

ARAÚJO, P. Prevalência de sedentarismo na população adulta de Firminópolis, Goiás. 2007. 107 f. **Dissertação (Mestre)** - Curso de Ciência da Saúde, Convênio Rede Centro-Oeste (UnB, UFG, UFMS), Goiânia, 2007.

AZEVEDO, J. P. D. **A sociedade e a terceira idade: boa saúde**. São Paulo, [s.d.].2008 Disponível em: <<http://www.boasaude.uol.com.br>> Acesso em: 26 de março de 2013.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. São Paulo, Ed. Manole Ltda., 2003.

BARBOSA, R. M. S. P. **Educação física gerontológica**. Saúde e qualidade de vida na terceira idade. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

BARROS NETO, T. L. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico**. São Paulo: Editora Atheneu, 1997.

BETTI, M. **Educação Física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1992.

BOUCHARD, C. **Exercise, Fitness and Health: A Consensus of Current Knowledge**. Champaign, Human Kinetics, 1990.

BRACHT, V. **Educação física e aprendizagem social**. Porto Alegre, Magister, 2003.

_____. **Educação física & ciência: cenas de um casamento (in)feliz**. Ijuí, Editora Unijuí, 1999.

BRASIL. Ministério da Educação. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação nº 9.394**, 1996.

CARVALHO, Y. M. **Práticas corporais e comunidade: um projeto de educação física no Centro de Saúde Escola Samuel B. Pessoa** (Universidade de São Paulo). In: Fraga, A. B., Wachs, F. (Orgs.) **Educação Física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção**. 2. ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007.

CASSIANO, J; DIAS, J.; SALMELA, L.; PEREIRA, G. **Promovendo saúde e qualidade de vida em adultos maduros e idosos**, 2005. Disponível em: <http://www.ufmg.br/proex/arquivos/8Encontro/Saude_49.pdf>. Acesso em: 25 de maio de 2013.

CHIESA, L. C. **Academias de ginástica e musculação: preparação de recursos humanos**. 2002. Disponível em internet <http://www.cdof.com.br/blog/easblog.asp?id=12>. Acesso em: 28 de outubro de 2013.

CONFED. **Carta Brasileira de Educação Física.** Rio de Janeiro. 2000.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola - Implicações para a prática pedagógica** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DELLA FONTE, S.S.; LOUREIRO, R. A ideologia da saúde e a educação física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.18, n.2, p.126-132, jan. 1997.

DISHMAN, R. K. **Introduction: concensus, problems, and prospects.** In: Dishman, R. K. *Advances in exercise adherence.* Champaign: Human Kinetics, 1994. FURTADO, I.W.; KUNZ, E. **Perspectivas de intervenção pedagógica da educação física para a formação de sujeitos autônomos.** In: NASCIMENTO, J.V.; LOPES, A.S. (orgs) *Investigação em educação física: primeiros passos, novos horizontes.* Londrina: Midiograf, 2003.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1995.

IBGE, INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo 2010.** 2010. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/pesquisa/sas%2Fpesquisas>. Acesso em: 23 de novembro de 2013.

LELES, T. C. **Educação física para o ensino noturno: investigando a inexistência das aulas.** Jataí-GO: UFG, 2004. Monografia (Licenciatura em Educação Física). Curso de Educação Física, Campus Avançado de Jataí-UFG. 2004.

LOPES, M. **Motivos que levam à desistência dos programas de atividades físicas em academias.** Anais do XXIII Simpósio Internacional de Ciência do Esporte, 2000.

MATSUDO, V.K.R. Vida ativa para o novo milênio. **Revista Oxidologia**, São Caetano, p.18-24, 1999.

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.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo.** Londrina: Midiograf, 2001.

NETO, W. M. G. **Musculação Anabolismo total: treinamento, nutrição, esteróides anabólicos e outros ergogênicos.** 9ª Edição, Phorte Editora, 2009.

OLIVEIRA, A. L.; SILVA, M. P. **O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca: fundamentos para uma discussão.** In: IX Simpósio Internacional Processo Civilizador, Ponta Grossa. Anais...: Ponta Grossa: UNICENP, 2005.

PALMA, A. **Exercício físico e saúde; sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade.** Motriz, Rio Claro, v. 15, n. 1, jan/mar. 2009.

PICCOLO, V.L.N. (org.) **Educação Física Escolar: Ser... Ou Não Ter?** 3ª Ed. Campinas, SP, Editora da UNICAMP, 1995.

SAMULSKI, D.; LUSTOSA, L. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.5, n.1, p.60-70, 1996.

SANTARÉM, J.M. Atividade Física e Saúde. **Acta Fisiátrica**, v.3, n.1, p.37-39, 1996.

SANTOS, J. F. S. et al. **Atividade física na sociedade tecnológica**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, n. 94, abr. 2006.

SILVA, J.C.. **O universo sócio cultural dos jovens acadêmicos do curso de Educação Física da UnirG**: Estratégias e perspectivas de profissionalização. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2008.

SOARES, C. L.; TAFFAREL, C. N.; ESCOBAR, M. O. **A educação física escolar na perspectiva do séc. XXI**. In: MOREIRA, Wagner Wey (Org). Educação física & esporte: perspectivas para o séc. XXI. 2 ed. Campinas, SP: Papyrus, 1993.

WARSCHAUER, M. et al. **As escolhas das práticas corporais e dos profissionais que as conduzem nas unidades básicas de saúde do distrito Butantã/SP**. In: XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, II Congresso Internacional de Ciências do Esporte, 2007, Recife. Apresentação Oral. Disponível em <www.cbce.org.br/cd/resumos/003.pdf>. Acesso em: 04 de novembro de 2013.

ZICA, L.C.F. **O perfil do profissional de Educação Física que atua como personal trainer na região metropolitana de Belo Horizonte**. Monografia. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional Universidade Federal de Minas Gerais, 2010.

APÊNDICE 1

QUESTIONÁRIO

Nome:

Idade:

Escolaridade: () 1º grau () 2º grau () 3º grau () Outros:

Problema de saúde:

Local:

Período: () Manhã () Tarde () Noite

1- Qual o motivo da busca pela atividade física?

2-Que atividade(s) física você pratica?

3-Há quanto tempo pratica?

4-Quantas vezes por semana?

5-Duração:

6- Quem prescreveu a atividade física que você esta praticando?

7-Você tem orientação de um profissional?

8-Qual profissional?

9- Você acha importante a orientação do profissional de Educação Física durante a execução das atividades realizadas?

ANEXOS

ANEXO A. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada: **A representação do profissional de Educação Física para os praticantes de exercício físico em academias de musculação na cidade de Iporá/GO**. A qualquer momento você pode desistir de participar e retirar seu consentimento não necessitando apresentar nenhuma justificativa, bastando, para isso, informar sua decisão a pesquisador. Sua recusa não lhe trará nenhum prejuízo em relação ao pesquisador ou a instituição. O objetivo deste estudo é avaliar o conhecimento dos praticantes de atividade física em duas academias de musculação, no município de Iporá/GO, sobre a necessidade da prescrição, orientação e acompanhamento a todos aqueles que se inserem no âmbito da prática da atividade física ou desportiva por profissionais qualificados em Educação Física. Sua participação nesta pesquisa consistirá em participar de entrevista e responder questionário. Não há risco ou ônus na sua participação nessa pesquisa. Da mesma forma, você também não terá bônus. Os dados obtidos serão confidenciais e asseguramos o sigilo de sua participação durante todas as fases da pesquisa, inclusive após a publicação da mesma. O seu anonimato será preservado por questões éticas. Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone do pesquisador para localizá-lo a qualquer tempo e uma cópia do trabalho final. Meu nome é Dolôr Cardoso de Matos Neto. Meu telefone para contato é 064 9981 5153. Considerando os dados acima, confirmo ter sido informado por escrito e verbalmente dos objetivos deste estudo científico.

Desta forma,

Eu....., aceito voluntariamente participar desta pesquisa e declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação.

Iporá, ____ de _____ de 2013.

Nome e assinatura do pesquisador: _____

Nome e assinatura do sujeito pesquisado: _____

ANEXO B. TERMO DE CONSENTIMENTO INSTITUCIONAL

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO DA INSTITUIÇÃO NO PROJETO DE PESQUISA

Eu, _____ **RG** _____/

CPF _____ **abaixo assinado, AUTORIZO a**
Instituição: _____ **em participar do estudo:**

A representação do profissional de Educação Física para os praticantes de exercício físico em academias de musculação na cidade de Iporá/GO, fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador Dolôr Cardoso de Matos Neto, acerca da pesquisa e dos procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes desta participação para a Instituição concedente. Foi-me garantido que posso retirar o consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer tipo de penalidade.

Goiânia, _____/_____/2013.

Assinatura do responsável.