

Juliano de Moraes

Hévelin Rodrigues Soares

Gustavo Rocha Obaldia

Thiene Hermes

Louise Hermes

Juliana de Barros Schmidt



A FUNÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

QUANTO A ORIENTAÇÃO DE ATIVIDADES
FÍSICAS EM ACADEMIAS

SÃO PAULO | 2026

Juliano de Moraes

Hévelin Rodrigues Soares

Gustavo Rocha Obaldia

Thiene Hermes

Louise Hermes

Juliana de Barros Schmidt



A FUNÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

QUANTO A ORIENTAÇÃO DE ATIVIDADES
FÍSICAS EM ACADEMIAS

SÃO PAULO | 2026

1.^a edição

Autores

Juliano de Moraes
Hévelin Rodrigues Soares
Gustavo Rocha Obaldia
Thiene Hermes
Louise Hermes
Juliana de Barros Schmidt

**A FUNÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUANTO
A ORIENTAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS**

ISBN 978-65-6054-295-2



Autores

Juliano de Moraes
Hévelin Rodrigues Soares
Gustavo Rocha Obaldia
Thiene Hermes
Louise Hermes
Juliana de Barros Schmidt

A FUNÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUANTO A
ORIENTAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS

1.^a edição

SÃO PAULO
EDITORA ARCHÉ
2026

Copyright © dos autores e das autoras.

Todos os direitos garantidos. Este é um livro publicado em acesso aberto, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que sem fins comerciais e que o trabalho original seja corretamente citado. Este trabalho está licenciado com uma Licença *Creative Commons Internacional* (CC BY- NC 4.0).



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

F979

A função do profissional de educação física quanto a orientação de atividades físicas em academias [livro eletrônico] / Juliano de Moraes... [et al.]. – 1. ed. – São Paulo, SP: Editora Arché, 2026. 55 p.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-6054-295-2

1. Exercício físico – Academias. 2. Educação física – Brasil. 3. Saúde – Qualidade de vida. 4. Atividade física – Orientação profissional. I. Moraes, Juliano de. II. Soares, Hévelin Rodrigues. III. Obaldia, Gustavo Rocha. IV. Hermes, Thiene. V. Hermes, Louise. VI. Schmidt, Juliana de Barros.

CDD 613.7

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

Revista REASE cancelada pela Editora Arché.

São Paulo- SP

Telefone: +55 55(11) 5107-0941

<https://periodicorease.pro.br>

contato@periodicorease.pro.br

1ª Edição- *Copyright* © 2026 dos autores.

Direito de edição reservado à Revista REASE.

O conteúdo de cada capítulo é de inteira e exclusiva responsabilidade do (s) seu(s) respectivo (s) autor (es).

As normas ortográficas, questões gramaticais, sistema de citações e referenciais bibliográficos são prerrogativas de cada autor (es).

Endereço: Av. Brigadeiro Faria de Lima n.º 1.384 — Jardim Paulistano.

CEP: 01452-002 — São Paulo — SP.

Tel.: 55(11) 5107-0941

<https://periodicorease.pro.br/rease>

contato@periodicorease.pro.br

Editora: Dra. Patrícia Ribeiro

Produção gráfica e direção de arte: Ana Cláudia Néri Bastos

Assistente de produção editorial e gráfica: Talita Tainá Pereira Batista

Projeto gráfico: Ana Cláudia Néri Bastos

Ilustrações: Ana Cláudia Néri Bastos e Talita Tainá Pereira Batista

Revisão: Ana Cláudia Néri Bastos e Talita Tainá Pereira Batista

Tratamento de imagens: Ana Cláudia Néri Bastos

EQUIPE DE EDITORES

EDITORIA- CHEFE

Dra. Patrícia Ribeiro, Universidade de Coimbra- Portugal

CONSELHO EDITORIAL

Doutoranda Silvana Maria Aparecida Viana Santos- Facultad Interamericana de Ciencias Sociales - FICS

Doutorando Alberto da Silva Franqueira-Facultad Interamericana de Ciencias Sociales (FICS)

Me. Ubiranilze Cunha Santos- Corporación Universitaria de Humanidades Y Ciencias Sociales de Chile

Doutorando Allysson Barbosa Fernandes- Facultad Interamericana de Ciencias Sociales (FICS)

Doutor. Avaetê de Lunetta e Rodrigues Guerra- Universidad del Sol do Paraguai- PY

Me. Victorino Correia Kinham- Instituto Superior Politécnico do Cuanza Sul-Angola

Me. Andrea Almeida Zamorano- SPSIG

Esp. Ana Cláudia N. Bastos- PUCRS

Dr. Alfredo Oliveira Neto, UERJ, RJ

PhD. Diogo Vianna, IEPA

Dr. José Faijardo- Fundação Getúlio Vargas

PhD. Jussara C. dos Santos, Universidade do Minho

Dra. María V. Albaronedo, Universidad Nacional del Comahue, Argentina

Dra. Uaiana Prates, Universidade de Lisboa, Portugal

Dr. José Benedito R. da Silva, UFSCar, SP

PhD. Pablo Guadarrama González, Universidad Central de Las Villas, Cuba

Dra. Maritza Montero, Universidad Central de Venezuela, Venezuela

Dra. Sandra Moitinho, Universidade de Aveiro-Portugal

Me. Eduardo José Santos, Universidade Federal do Ceará,

Dra. Maria do Socorro Bispo, Instituto Federal do Paraná, IFPR

Cristian Melo, MEC

Dra. Bartira B. Barros, Universidade de Aveiro-Portugal

Me. Roberto S. Maciel- UFBA

Dra. Francisne de Souza, Universidade de Aveiro-Portugal

Dr. Paulo de Andrada Bittencourt – MEC

PhD. Aparecida Ribeiro, UFG

Dra. Maria de Sandes Braga, UFTM

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores se responsabilizam publicamente pelo conteúdo desta obra, garantindo que o mesmo é de autoria própria, assumindo integral responsabilidade diante de terceiros, quer de natureza moral ou patrimonial, em razão de seu conteúdo, declarando que o trabalho é original, livre de plágio acadêmico e que não infringe quaisquer direitos de propriedade intelectual de terceiros. Os autores declaram não haver qualquer interesse comercial ou irregularidade que comprometa a integridade desta obra.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Editora Arché declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art.º 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *ecommerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

A busca constante pela saúde e por uma melhor qualidade de vida tem sido o principal motor que impulsiona as pessoas à prática de exercícios físicos. Atualmente, observa-se um movimento crescente de indivíduos que desejam desenvolver atividades voltadas ao bem-estar do corpo e da mente. O objetivo central é atravessar as diferentes fases da vida com maior vigor físico e mental, garantindo que o processo de envelhecimento ocorra da forma mais saudável e funcional possível.

Nesse cenário, a procura pelas academias de ginástica tem se intensificado consideravelmente. Pessoas de diversas faixas etárias buscam nesses espaços o suporte para exercícios orientados, visando envelhecer com vitalidade. Nos últimos anos, essa demanda tornou-se ainda mais evidente, motivada

por uma combinação de fatores que levam homens e mulheres a buscarem atividades adequadas que proporcionem melhorias não apenas na saúde e no desempenho físico, mas também no aspecto estético.

É importante destacar que essa conscientização coletiva sobre a importância do exercício é amplamente influenciada pelos meios de comunicação, que divulgam constantemente os benefícios de um estilo de vida ativo. Consequentemente, as academias passam a ser vistas como locais essenciais para o acesso ao acompanhamento de profissionais qualificados. Além do foco na performance e na aparência, esses espaços consolidam-se como ambientes de lazer e recreação, contribuindo para um melhor condicionamento psicológico e social.

Para fundamentar as discussões apresentadas, a metodologia adotada consistiu em uma revisão de literatura

detalhada. O embasamento teórico foi construído a partir da análise de livros, artigos científicos e monografias, que serviram como instrumentos de pesquisa para validar a importância da prática orientada de exercícios na sociedade contemporânea.

RESUMO

A qualidade de vida e saúde são prioridade na vida das pessoas e cada vez mais as mesmas buscam desenvolver atividades voltadas para o bem-estar da mente e do corpo, buscando passar pelas diferentes fases da vida de uma forma saudável, nesse sentido os exercícios físicos são um forte aliado para manter a saúde psicológica e física, favoráveis também para a prevenção de doenças crônicas e na atenção ao envelhecimento saudável. As academias têm recebido muitas procuras, por pessoas de diferentes idades na procura por exercícios físicos para enfrentar o processo de envelhecimento com maior vitalidade. Sendo assim o principal foco do presente estudo é compreender a importância do professor de Educação Física na academia.

Palavras-chave: Exercício Físico. Academia. Educação Física.

ABSTRACT

Health and quality of life are a priority in people's lives and more and more people are seeking to develop activities aimed at the well-being of the mind and body, seeking to go through the different stages of life in a healthy way, in this sense physical exercises They are a strong ally for maintaining psychological and physical health, and are also beneficial for preventing chronic diseases and supporting healthy aging. Gyms have received a lot of demand, from people of different ages looking for physical exercises to face the aging process with greater vitality. Therefore, the main focus of this study is to understand the importance of the Physical Education teacher in the academy.

Keywords: Physical Exercise. Academy. Physical education.

RESUMEN

La salud y la calidad de vida son una prioridad en la vida de las personas, y cada vez más personas buscan desarrollar actividades orientadas al bienestar mental y físico, buscando transitar las diferentes etapas de la vida de forma saludable. En este sentido, el ejercicio físico es un gran aliado para mantener la salud psicológica y física, además de ser beneficioso para la prevención de enfermedades crónicas y el envejecimiento saludable. Los gimnasios han recibido numerosas consultas de personas de diferentes edades que buscan ejercicio físico para afrontar el proceso de envejecimiento con mayor vitalidad. Por lo tanto, el objetivo principal de este estudio es comprender la importancia del profesor de Educación Física en el gimnasio.

Palabras clave: Ejercicio físico. Gimnasio. Educación física.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	16
ATIVIDADE FÍSICA NAS ACADEMIAS	21
CONCLUSÃO	38
REFERÊNCIAS.....	42
ÍNDICE REMISSIVO	45

INTRODUÇÃO

A busca constante pela saúde e por uma melhor qualidade de vida tem sido o principal motor que impulsiona as pessoas à prática de exercícios físicos. Atualmente, observa-se um movimento crescente de indivíduos que desejam desenvolver atividades voltadas ao bem-estar do corpo e da mente. O objetivo central é atravessar as diferentes fases da vida com maior vigor físico e mental, garantindo que o processo de envelhecimento ocorra da forma mais saudável e funcional possível.

Nesse cenário, a procura pelas academias de ginástica tem se intensificado consideravelmente. Pessoas de diversas faixas etárias buscam nesses espaços o suporte para exercícios orientados, visando envelhecer com vitalidade. Nos últimos anos, essa demanda tornou-se ainda mais evidente, motivada por uma combinação de fatores que levam homens e mulheres a buscarem atividades adequadas que proporcionem melhorias não apenas na saúde e no desempenho físico, mas também no aspecto estético.

É importante destacar que essa conscientização coletiva sobre a importância do exercício é amplamente influenciada pelos meios

de comunicação, que divulgam constantemente os benefícios de um estilo de vida ativo. Consequentemente, as academias passam a ser vistas como locais essenciais para o acesso ao acompanhamento de profissionais qualificados. Além do foco na performance e na aparência, esses espaços consolidam-se como ambientes de lazer e recreação, contribuindo para um melhor condicionamento psicológico e social.

Para fundamentar as discussões apresentadas, a metodologia adotada consistiu em uma revisão de literatura detalhada. O embasamento teórico foi construído a partir da análise de livros, artigos científicos e monografias, que serviram como instrumentos de pesquisa para validar a importância da prática orientada de exercícios na sociedade contemporânea.

**A FUNÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
QUANTO A ORIENTAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS EM
ACADEMIAS**



THE ROLE OF THE PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL IN GUIDING PHYSICAL ACTIVITIES IN GYMS



EL ROL DEL PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ORIENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS GIMNASIOS



ATIVIDADE FÍSICA NAS ACADEMIAS

ATIVIDADE FÍSICA NAS ACADEMIAS

Nos últimos anos a qualidade de vida das pessoas está em baixa, isso ocorre devido a correria do dia a dia e vem causando muito estresse nas pessoas, aliado a isso tem-se ainda a questão da má alimentação e o sedentarismo, essa falta de práticas de atividades físicas pode causar doenças tanto físicas como psicológicas, e nesse sentido é fundamental valorizar a prática regular de exercícios físicos, na busca da prevenção de doenças, promoção de saúde e para sentir-se melhor não só fisicamente como psicologicamente.

Segundo Rocha (2008) o exercício físico proporciona mais saúde, porém o que vem ganhando espaço nos últimos anos é o sedentarismo que é atualmente considerado como o mal da vida moderna, já conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), a falta de atividade física torna-se a cada dia um fator de riscos para males como a obesidade e consequentemente para outras doenças.

Conforme Rodrigues (2012) devido ao avanço industrial acabou ocorrendo uma redução do exercício físico no dia a dia,

aumentando assim, simultaneamente o surgimento de doenças cardiovasculares como causa de morte e incapacidade. O corpo humano possui uma enorme capacidade de adaptação funcional e estrutural ao exercício físico intenso e que os seres humanos nos primórdios eram nômades e caçadores, dessa forma exercitavam-se constantemente, no entanto com a modernidade, reduziu-se de forma gradativa a quantidade de atividade física na vida diária, devido a diversos fatores, mas principalmente devido ao transporte motorizado, e aos sistemas de automação nos trabalhos.

A atividade física regular é relevante tanto para prevenir como também para auxiliar no tratamento de diversas doenças, auxiliando também no controle de massa corporal, um corpo em forma se torna saudável são somente no aspecto físico como também em nível psicológico, reduzindo a ansiedade e o estresse.

A prática de exercícios físicos orientados e realizados regularmente proporciona vários benefícios ao organismo dos quais podem ser citados: melhora das funções cardiovasculares, prevenção de doenças degenerativas, redução da obesidade, melhora dos

aspectos psicológicos que envolvem sono, humor, estresse, ansiedade entre outros.

Tratando-se do Brasil o incentivo à prática de atividades físicas teve início a partir da década de 60, através de uma campanha publicitária a qual estimulava as pessoas a praticarem esportes, a partir de então surgiram centros especializados para oferecer ao público um treinamento desportivo, esses centros viriam então a se transformar nas academias de ginástica.

Conforme Oliveira (1983) as academias se tornaram locais apropriados para a execução de atividades físicas, devido ao fato de terem, equipamentos esportivos, recursos tecnológicos e profissionais especializados para direcionar, treinar e monitorar pessoas de diferentes faixas etárias que buscam entre outras coisas, uma melhora na performance física e na qualidade de vida.

Nesse aspecto o professor de Educação Física exerce um papel fundamental, devido ao fato de ser o responsável pelo acompanhamento, motivação e orientação dos praticantes, e também por ter o conhecimento técnico e científico para realizar tal trabalho.

Cabe mencionar que é importante conscientizar os alunos de academias que o importante não é apenas ter um corpo bonito mas sim aspectos referentes a saúde e prevenção de doenças através de atividades físicas que são essenciais. Nesse sentido argumentos comprovados cientificamente para conscientizar os alunos não são apenas meios que buscam resultados estéticos, mas sim de que são locais que procuram transformar e formar comportamentos, oportunizando maior saúde física e mental.

Na visão de Tojal (2004) a prática de exercícios físicos está disponível na sociedade de várias formas, visto que há aparelhos em praças públicas, academias particulares e outros lugares que visam essa prática, no entanto é imprescindível que sejam executados de forma correta e é indispensável ter junto um profissional competente e com formação superior na área cuja finalidade é de monitorar e orientar o desempenho e a prática correta das atividades.

Os exercícios quando são orientados de forma adequada acabam evitando lesões e demais problemas, assim surge a necessidade de um profissional apto a contribuir para a utilização de

maneira adequada dos aparelhos para a realização dos exercícios físicos, que proporcionem benefícios podendo-se destacar uma melhoria no humor, sono, mente e corpo, reduzindo os riscos de cometer erros e o aumento dos benefícios, tendo em vista que a pessoa ganha mais aderência para continuar praticando as atividades nas academias.

A mídia mundialmente mostra um aumento no número de publicação de matérias que expõe casos de acidentes muitas vezes com lesões graves ou até mesmo falecimento durante a prática de exercícios em academias, tais acidentes acabam ocasionando danos materiais e morais ao aluno devido à omissão por imprudência na prática de exercícios, ou seja, essas instituições com esses profissionais devem ser responsabilizadas, reparando tais danos causados por eles.

A falta de atividade física pode ter efeitos negativos sobre a vida do indivíduo como o aumento da taxa de diabetes, aparecimento de doenças cardíacas, e leva até mesmo a um aumento do risco de enfarte. Um estilo de vida sedentária é um forte contribuinte nas mortes por doenças crônicas que inclui doenças coronárias, infarto e câncer, perdendo somente para o hábito de fumar e a obesidade. A prevalência de um estilo de vida

sedentária aumenta com a idade, sendo de fundamental importância o incentivo à prática de atividades físicas regulares (GUEDES, 1995, p.18).

Cabe mencionar também que diversas vezes esse profissional é sobrecarregado de responsabilidades as quais não coincidem com a sua formação acadêmica, muitas vezes sendo situações de responsabilidade de outros profissionais como fisioterapeutas, nutricionistas, médicos ou até mesmo psicólogos. Está imensa sobrecarga acaba fazendo com que esse profissional cometa uma progressão de erros.

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 autoestima, 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 (BRASIL, 2010).

As academias acabam oferecendo uma maior segurança aos seus alunos em se comparado aos locais públicos, visto que além de oferecer aos seus alunos profissionais qualificados para o auxílio dos exercícios elas acabam oferecendo também equipamentos necessários para a realização dos mesmos, cabe então frisar que para a preocupação desses espaços amplos, com um visual moderno para que assim possa divulgar seus lançamentos de moda esportiva, produtos de beleza e complementos alimentares.

A falta de atividade física é um enorme agravamento para o desenvolvimento de inúmeras patologias que acabam comprometendo os níveis de saúde refletindo então na autoestima da pessoa, devido a isso é importante que a sociedade possua conhecimento sobre o profissional que lhe irá prescrever, orientar e acompanhar a prática do exercício físico ou atividade desportiva, trazendo como já mencionando que é necessário possuir conhecimento científico para auxiliar as pessoas para atingir bons níveis de saúde, através de um planejamento adequado aos interesses das pessoas.

É de extrema importância que a prescrição bem como, a orientação sejam feitas por um profissional capacitado, visto que é papel do mesmo avaliar as condições do aluno, que pode ser realizada por meio de uma entrevista para assim poder elaborar um programa de atividades conforme as necessidades e capacidades individuais, cuja finalidade é de alcançar os resultados satisfatórios, por meio da prática de atividades que envolvam o exercício físico.

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 (CONFEEF, 2000, p. 23).

Conforme Oliveira (2006) a principal característica da Educação Física é o movimento, sem ele não há educação física e é isso que a diferencia das demais disciplinas. Seus elementos são o jogo, a ginástica, a dança e o esporte, uma simples prática

dessas atividades não caracteriza a educação física, pois ela é educação, é uma ciência a qual deve conhecer as divisas entre o adestramento e a educação, ela lida com pessoas e não objetos.

Com tantas referências é importante que todos esses deveres sejam efetivados em qualquer local de trabalho onde são ofertadas atividades da educação física, com a finalidade de demonstrar o valor desse profissional nas academias, que hoje em dia é o ambiente mais procurado e frequentado, a magnitude das competências profissionais neste mercado de trabalho devem ser ressaltadas, principalmente para os indivíduos compreenderem a o notório valor de um profissional apto a exercer suas funções.

Segundo o CONFEF (2002), o profissional de Educação Física é um especialista em atividades físicas, nas suas diversas

manifestações, exercícios físicos, ginástica, jogos, desportos, capoeira, luta, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas lazer, musculação, recreação, reabilitação, ioga, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e possui como propósito 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 benefícios buscando o bem estar e a 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 autoestima, 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.

Somente na última década, a Organização Mundial de Saúde (OMS) passou a aceitar o sedentarismo como um fator de risco para saúde, dada a sua prevalência nas populações principalmente nas grandes metrópoles mundiais (GHAMOUM, 2009).

Nogueira (2013) destaca que devido ao desenvolvimento das cidades boa parte da população dedica ou dispõe de pouco tempo para cuidar do seu lazer e sua saúde, mesmo preocupados com a qualidade de vida as rotinas cotidianas, acabam dificultando a prática de atividades físicas e também de lazer.

Na fase inicial o professor deve identificar os movimentos fundamentais, as habilidades locomotoras nesse período devem ser analisadas como o estágio inicial que indicará as primeiras tentativas do aluno para desempenhar as atividades físicas. Conforme Betti (2017) proporcionar aos alunos o desenvolvimento harmônico do corpo e do espírito, concorrendo assim para formar o homem de ação moralmente sadio, física, alegre e resoluto, cômico de seu valor e das suas responsabilidades.

O profissional de educação física, que atua em academia, deve, portanto, repensar sua função, dando um sentido coerente ao seu papel na sociedade como sendo da área da saúde, promovendo a adoção de estilos de vida ativos e, conseqüentemente, saudáveis.

Para contribuir uma empatia entre o profissional de educação física e o aluno, é importante que algumas características profissionais sejam reunidas por parte do professor. Experiências, capacidade de liderança e principalmente sensibilidade para lidar com as diferentes situações com seus alunos e com isso mantê-los motivados na academia.

Conforme Pereira (1996) é necessário que o professor de academia tenha algumas características para manter assíduo seus alunos durante as aulas, ele deve utilizar sua criatividade, chamar o aluno pelo nome, ser comunicativo, inspirar confiança a respeito de seus procedimentos e estar sempre atualizando-se.

O profissional que for atender determinado aluno deve lembrar-se que algumas pessoas têm mais dificuldades de emagrecer e/ou ganhar massa muscular e outras não. O importante é despertar o

prazer de fazer a atividade física sedimentando ainda mais a motivação que ele já trouxe de casa.

O papel do professor é fundamental no processo de fidelidade dos alunos na academia o que nos leva a crer que o investimento da academia nos professores, que nela atuam, seja de extrema importância já que os próprios alunos consideram que, para sua permanência na mesma, o papel dos professores tem muita relevância. A academia deve investir cada vez mais em seus profissionais, determinando que façam cursos de atualização, Especialização ou mesmo promovendo, patrocinando cursos constantemente (MARTINS, 2008).

Na época atual as academias representam uma constante fase de crescimento, evolução, desenvolvimento e multiplicação, não só pela grande aumento dos profissionais da área, mas também pelo retorno financeiro aos proprietários e pela tomada de consciência das pessoas, sobre a importância das atividades físicas para uma melhor qualidade de vida. Sabe-se que a prática de exercícios físicos proporciona benefícios consideráveis à saúde em todas as faixas etárias. Desta maneira, o profissional de academia desponta como mediador da prática de atividades físicas, tendo um papel relevante na promoção da saúde e da qualidade de vida, com a necessidade de que esses profissionais em atuar nessa área tenham uma formação superior adequada, sendo de importância fundamental para alcançar

os resultados desejados. Muitas são as características de avaliação desse histórico.

Freitas (2013) diz que a prática dos exercícios físicos vem crescendo, seja por recomendação médica ou até mesmo pela própria conscientização da pessoa, sendo assim, as academias surgiram como uma opção para que as pessoas busquem os exercícios para melhorias na qualidade de vida e na saúde.

Logo, a prática da Educação Física no ambiente de academias torna-se uma atividade muito importante na evolução do aluno iniciante. Aspectos motores, intelectuais, afetivos e sociais estão sendo colocados a todo o momento em discussão gerando uma frequente evolução de forma estabilizada e qualitativa, não se pode mais isolar o movimento humano da mente dentro da prática de atividades físicas, já que os dois estão relacionados. No interior do espaço dessas práticas e nas atividades de Educação Física o aluno necessita ter em mente que seus movimentos estão frequentemente ligados a sua inteligência e que essa relação entre ambos deve ser respeitada.

A área biomédica trata o corpo a partir de parâmetros da técnica, da racionalidade e da fragmentação, no sentido de projetar o corpo perfeito e saudável, um modelo da sociedade capitalista moderna. Entretanto, é fundamental tratá-lo além da perspectiva de objeto. É essencial entendê-lo de forma global, em sua totalidade, porém, esse é o grande desafio que as ciências humanas e sociais impõem aos profissionais dessa área. Nesse contexto, o papel do professor de Educação Física na academia é fundamental, pois ele como profissional especialista na área deve entender que o movimento e, o corpo, constituem, por excelência, a matéria-prima da Educação Física e, lidar com o ser humano implica considerá-lo em aspectos diferenciados, é entendê-lo como um processo constante de construção sociocultural.

Os processos motivacionais são essenciais para o desenvolvimento de trabalho de qualidade na academia e garantir a permanência dos praticantes, elevando a autoestima dos mesmos, pois um clima motivacional que emprega critérios que envolvem melhoria dos níveis de desempenho individuais, para um grau de

aprimoramento dos indivíduos praticantes, oportunizará a percepção de competências, além de reduzir a natureza controladora das relações interpessoais.

A maioria dos jovens busca resultados milagrosos em um curto espaço de tempo. Pura ilusão, as pessoas acreditam que vão perder barriga rapidamente. A maioria desses alunos quer perder peso ou ganhar músculos e não melhorar a qualidade de vida. Nesse contexto, o que a relevância do profissional de Educação Física se manifesta. Pois é fundamental ter uma pessoa experiente para orientar os praticantes, principalmente os mais jovens. Cabe ao professor mostrar a realidade e levá-los a entender tentar entrar em forma em um ou dois meses é arriscado. Não adianta estabelecer grandes metas para serem atingidas em pouco tempo, porque o excesso de atividades pode afetar principalmente o coração e as articulações. A pessoa deve ter em mente que só pode fazer aquilo que o corpo suporta.

CONCLUSÃO

CONCLUSÃO

O profissional de Educação Física, pode intervir positivamente na academia, possuindo a capacidade de desenvolver além do que a parte estética, mas também estimular a busca pela saúde e o bem estar dos seus alunos. Profissionais que escolhem essa área precisam devem ter como objetivo atuar positivamente na qualidade de vida das pessoas, condicionando o melhoramento da saúde dos indivíduos na prática de atividades físicas.

A intervenção do profissional de educação física na academia é de suma importância e deve ter início a partir da sua formação, ou seja, o único profissional habilitado para realizar atividades a respeito da área de esportes, em prestar orientações tanto físicas como técnicas, prescrever, orientar e fazer acompanhamento ao indivíduo que quer se inserir no

âmbito da atividade física, é esse mesmo profissional que tem formação acadêmica de ensino superior. A atitude pessoal desse profissional pode ser a principal causa de evasão dos alunos da academia. Ele precisa possuir habilidades e técnicas plausíveis para um melhor resultado dos seus alunos e estar pronto para lidar com pessoas. Por isso, a sociabilidade, motivação, paciência, atenção, estímulo, dedicação, orientação, respeito, habilidade de comunicação, compreensão, liderança e experiência, são primordiais para o profissional ajudar seus alunos na busca de melhores resultados.

Os métodos que beneficiam e utilizam o auxílio de um profissional, começam a partir de uma análise, para o andamento adequado da sua orientação da atividade física. Partindo daí, começam a serem trabalhados os mais variados

métodos partindo da necessidade de cada um. Nas academias, existem vários métodos: ginástica, musculação, aeróbica, etc. Mas, mais eficaz que um educador físico pode utilizar na sua atuação profissional, vem da sua própria determinação e da paixão por aquilo que se faz, utilizando os recursos necessários com as técnicas que possui.

Essas intervenções são necessárias para responder as demandas vindas de quatro grandes eixos articuladores: educação, saúde, esporte e lazer, necessitando ter o domínio de métodos e técnicas, instrumentos e recursos que possibilitem o exercício profissional de modo competente..



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BETTI, Lino. **Educação física no Brasil: A história que não se conta**. 10. ed. Campinas, SP: Papirus, 2017.

BRASIL. **Nota técnica nº 003, de 5 de agosto de 2010**.

CONFEEF. Conselho Federal de Educação Física. 2002.

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

FREITAS, W. D. F. **A importância do profissional de Educação Física na Orientação da musculação**. 2013, 38f. Monografia (Trabalho de conclusão de Curso de Educação Física) UNIFOR-MG. Formiga: MG. 2013. Disponível em: <http://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/jspui/bitstream/123456789/241/1/%20Import%C3%A2ncia%20do%20Profissional%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20na%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20da%20Muscula%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 02 Setembro 2023.

Ghamoum AK. **Incidência de sedentarismo no tempo livre em professores de Educação Física da grande Goiânia [dissertação]**. Brasília (DF): Faculdade de Ciências da Saúde; Brasília; 2009, 45.

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

MARTINS, M. C. **O papel dos professores de Educação Física na permanência dos alunos em uma academia da cidade de São Leopoldo**. Revista da Graduação, v. 1, n. 2, 26 set. 2008.

Nogueira RS, Fernandes VLC. **O espaço saúde e lazer: a academia ao ar livre em questão**. Universidade do Estado do Pará – UEPA.

2013.

OLIVEIRA, A. L.; SILVA, M. P. O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca: fundamentos para uma discussão. 2005. **IX Simpósio Internacional**. Processo Civilizador. Ponta Grossa: Paraná. Brasil. Disponível em: http://www.uel.br/grupoestudo/processoscivilizadores/portugues/sitesanais/anais9/artigos/comunicacao_oral/art4.pdf. Acesso em: 20 Setembro 2023.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O Que É Educação Física**. 11ªed. São Paulo: Brasiliense, 2006.

ROCHA et al., **Efeitos do programa de condicionamento físico do departamento de educação física da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) em servidores, alunos e comunidade de João Pessoa, PB. X encontro de iniciação à docência**. Disponível em: <http://www.prac.ufpb.br/anais/IXEnex/iniciacao/documentos/anais/6.SAUDE/6CCSDEFMT02.pdf>. Acesso em 12 Setembro 2023.

RODRIGUES, A. J. D. **Os benefícios da Prática Regular de exercícios Físicos com contribuição para qualidade de vida**. 2013, 97 f. Monografia (Graduação) Universidade Federal de Rondônia – UNIR.Porto Alegre-RO. 2012. Disponível em: http://www.def.unir.br/downloads/1930_os_beneficios_da_pratica_regular_de_exercicios_fisicos_com_contribuicao_para_qualidade_de_vida.pdf. Acesso em: 13 Setembro 2023.

TORJAL, J. B. A. G. **Diretrizes Curriculares – Um pouco de história**. Revista do Confef, Rio de Janeiro,.v. 2, n. 12, p. 16-17, maio 2004.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Academia, 32, 39

Academia, 12

Academias, 24, 30

Acompanhamento, 10, 17, 24

Adotada, 10

Alunos, 39

Apenas, 25

Apresentadas, 10

Arriscado, 36

Articulações, 36

Aspecto, 16

Aspectos, 35

Atividade, 28, 40

Atividades, 39

Autoestima, 28, 36

Auxílio, 40

Avaliação, 34

Avanço, 22

B

Busca, 16

C

Capacidade, 39	Comportamentos, 25
Cardiovasculares, 23	Compreender, 12
Causando, 22	Compreensão, 40
Ciência, 29	Comprometendo, 28
Coerente, 32	Comunicação, 10, 40
Coletiva, 16	Concorrendo, 32
Comparado, 27	Conforme, 22
Compensação, 31	Consciência, 31
Compensatórios, 30	Conscientização, 10, 34
Competências, 36	Consequentemente, 32
Competente, 41	Constante, 9
	Construído, 10

Contemporânea, 17

Contexto, 35

Coração, 36

Corpo, 9

Corporal, 30

Crescente, 9

Criatividade, 33

D

Dança, 29

Demandas, 41

Desempenho, 36

Desenvolver, 9

Desenvolvimento, 32

Desponta, 34

Desportos, 30

Diferenciados, 35

Diferentes, 9, 12

Diversas, 9

Doenças, 22

E

Educação, 39

Educação, 39

Efetivados, 29

Embasamento, 17

Emprega, 36

Entrevista, 28

Envelhecer, 9

Envelhecimento, 12, 16

Equipamentos, 24

Espaço, 22, 36

Espaços, 28

Especialista, 30, 35

Esportes, 24

Essenciais, 10, 17

Estabilizada, 35

Estético, 10

Estímulo, 40

Estrutural, 23

Excelência, 35

Execução, 24

Exercícios, 11, 17, 22, 30

F

Faixas, 34

Falta, 22

Finalidade, 30

Física, 25

Física, 12, 34

Fisicamente, 22

Físicas, 22

Físico, 9, 22

Físicos, 9

Formação, 34

Formar, 25

Funcional, 9

Funções, 30

Fundamental, 22, 34, 35, 36

G

Garantir, 36

Ginástica, 40

H

Habilidade, 40

Habilidades, 40

Habilitado, 39

Histórico, 34

Homem, 32

Homens, 9

I

Importância, 39

Importante, 29

Impulsiona, 9

Instrumentos, 10, 41

Intensificado, 9

Mediador, 34

Intervenções, 41

Melhor, 17

Ioga, 30

Melhores, 40

L

Mental, 9, 25

Laboral, 30

Métodos, 41

Lazer, 30

Milagrosos, 36

Literatura, 10

Motivação, 33, 40

M

Motivacional, 36

Magnitude, 30

Motores, 34

Maior, 25

Movimento, 35

Maioria, 36

Mulheres, 16

Manifesta, 36

Musculação, 30

N

Necessidade, 34

O

Obesidade, 22

Ocorre, 22

Oms, 22

Oportunizando, 25

Orientação, 40

P

Paciência, 40

Papel, 34

Peso, 36

Pessoa, 36

Pessoas, 12, 33, 40

Pessoas, 9

Praticantes, 36

Prazer, 33

Preocupados, 31

Prevenção, 12

Primordiais, 40

Primórdios, 23

Processos, 36

Procura, 9

Procurado, 30

Professor, 36

Realizar, 24

Profissionais, 24, 34, 35

Recomendação, 34

Profissionais, 39

Recreação, 30

Profissional, 32, 41

Referentes, 25

Projetar, 35

Refletindo, 28

Promoção, 22

Relações, 31

Proporciona, 23

Relaxamento, 30

Psicológico, 17

Respeito, 40

Q

Responsabilidade, 31

Qualidade, 9, 12, 22, 34, 36, 39

Resultados, 25

R

Rítmicas, 30

Reabilitação, 30

S

Saudável, 9

Saúde, 10, 32, 39

Sedentarismo, 22

Social, 17

T

Técnicas, 40, 41

Tomada, 33

V

Variados, 40

Vem, 22

A FUNÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUANTO A ORIENTAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS

Revista REASE cancelada pela Editora Arché.
São Paulo- SP.
Telefone: +55(11) 5107- 0941
<https://periodicorease.pro.br>
contato@periodicorease.pro.br

**A FUNÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO
FÍSICA QUANTO A ORIENTAÇÃO DE ATIVIDADES
FÍSICAS EM ACADEMIAS**

ISBN: 978-65-6054-295-2



9 786560 542952