

## CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES PARA O PERFIL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTE NO TREINAMENTO DE FORÇA SEGUNDO OS FREQUENTADORES DE ACADEMIAS

Kely Lazzaretti<sup>1</sup>, Carlos Leandro Tiggemann<sup>2</sup>

**Resumo:** A atividade física é importante para a promoção da saúde e a qualidade de vida, e atualmente uma das atividades mais populares é o treinamento de força. Entender como os frequentadores desta modalidade avaliam como deve ser o perfil do profissional de Educação Física que atua neste ambiente é de grande importância. Desta forma, o presente estudo tem por objetivo avaliar quais são as características mais importantes para um profissional de Educação Física que trabalha na área do treinamento de força, segundo os frequentadores de academias. Trata-se de um estudo quantitativo e de natureza transversal descritiva. A pesquisa foi realizada por meio do aplicativo Google Forms, através de um questionário online elaborado pelos pesquisadores, com um total de 33 perguntas relacionadas aos seus dados pessoais, referentes à academia que frequentam e sobre quais são as características mais importantes para um profissional de Educação Física que trabalha na área do treinamento de força, do qual 198 sujeitos adultos jovens e moradores do Vale do Taquari e região participaram, sendo 62,6% mulheres e 37,4% homens, com idade entre 18 a 59 anos. Como resultado desta pesquisa, as características mais importantes para o perfil do profissional de Educação Física que trabalha na área do treinamento de força, são todas relacionadas à qualidade dos serviços prestados e à forma que o profissional se comporta com seus alunos. Os quatro aspectos considerados mais relevantes pelos participantes da pesquisa, é saber corrigir a execução dos exercícios, demonstrar conhecimento técnico e científico, ter qualidade na montagem dos treinamentos e nas orientações gerais. Sendo assim, este estudo pode ajudar os profissionais dessa área a se adequar aos aspectos que são considerados essenciais pelos clientes, motivando-os a melhorar seu desempenho nos treinamentos, recebendo mais alunos e fidelizando-os.

**Palavras-chave:** treinamento de força; características; profissional de educação física.

---

1 Educação Física Bacharelado.

2 Doutor em Ciências do Movimento Humano. Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

## INTRODUÇÃO

A atividade física é importante para a qualidade de vida, promovendo saúde, atuando como prevenção de doenças crônicas e permitindo aos sujeitos praticantes bem-estar e longevidade (DE FARIAS, *et al.*, 2017). Uma das atividades mais populares atualmente é o treinamento de força (FLECK; FIGUEIRA, 2003), através do qual os praticantes podem obter benefícios à saúde e à aptidão física, aprimorando a qualidade de vida diária, desempenho esportivo, ganho de força e massa magra, perda de gordura corporal, melhora da aparência física, potência, resistência muscular e na mudança da sensibilidade à insulina, lipídios e pressão arterial (FLECK; KRAEMER, 2017; DIAS; ROCHA, 2012). Outros benefícios e motivos que levam os frequentadores a praticarem o treinamento de força são a estética corporal, prazer, saúde, sociabilidade, controle do estresse e competição (AMORIM, 2010).

Dados da Associação Brasileira de Academias (BRITO11, 2021) mostram que o número de academias no Brasil até o ano de 2018, era de 34.509 academias, e o número de praticantes chegava a 9,6 milhões. É necessário que a prescrição de treinamentos seja realizada de forma adequada aos usuários de musculação, respeitando a individualidade dos clientes e suas peculiaridades, assim como alguns fatores como a idade, aptidão física, histórico de treinamento e tolerância psicológica e física (SABA, 2001; PRESTES *et al.*, 2016). É papel do profissional de Educação Física realizar várias funções, entre elas a de prescrever, planejar, programar, supervisionar, orientar, organizar, ensinar, treinar, efetuar treinamentos personalizados, consultoria e assessoria, entre outras ações relacionadas ao treinamento de força (CONFEEF, 2010).

Existem vários motivos que tornam a supervisão de um profissional qualificado no treinamento resistido relevante, alguns deles são a manutenção e progressão dos treinos, ensinamento de técnicas para evitar lesões, motivar o cliente dando apoio ao mesmo durante a prática dos exercícios e desta forma aprimorando seu desempenho. O incentivo ao cliente pode levar ao aumento na intensidade de esforço, resultando em um sentimento de aderência e satisfação do cliente em relação ao acompanhamento do profissional em seus treinos (FISHER, *et al.*, 2022). Sem o acompanhamento adequado de um profissional, o cliente pode acabar não realizando uma boa execução nos exercícios, como por exemplo, nos exercícios livres que exigem postura e execução corretas para que lesões sejam evitadas. Com o acompanhamento de um profissional da área, o cliente pode se sentir mais seguro, pois o profissional auxiliará na boa postura e execução, assim como na questão do treino e cargas (FISHER, *et al.*, 2022). O acompanhamento de um profissional da Educação Física, faz com que os profissionais transmitam segurança e confiança para seus clientes, por estarem sempre presentes no treinamento (VOSER, *et al.*, 2017).

O estudo realizado na cidade de Londrina/PR mostra que ao olhar dos frequentadores de academias, o profissional deve ter algumas características que eles julgam importantes, como a competência e qualificação, demonstrar

conhecimento através de explicações, ser bem-humorado e comunicativo (MOREIRA *et al.*, 2016). Em uma entrevista realizada com profissionais da Educação Física em 2018 na zona leste de São Paulo, eles relataram que as características mais importantes para o perfil do profissional de Educação Física são as seguintes: conhecimento sobre a área de atuação, boa comunicação, pontualidade, facilidade ao trabalhar com pessoas, proatividade e ter uma boa aparência física (JESUS, 2021).

Por conta das poucas pesquisas efetuadas sobre as características mais relevantes que o profissional que atua na área do treinamento de força deve ter, o objetivo do presente estudo foi investigar quais são as características mais importantes para o perfil do profissional de Educação Física atuante no treinamento de força segundo os frequentadores de academias. 2

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, de natureza transversal descritivo. A amostra foi composta por frequentadores de academias que realizam o treinamento de força nas academias do Vale do Taquari e cidades vizinhas. Para participar do estudo os indivíduos deveriam se encaixar nos seguintes critérios: ser praticante de musculação há 3 meses ou mais, ser morador do Vale do Taquari ou cidades vizinhas, ter entre 18 e 59 anos e concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Indivíduos que não preencheram corretamente o questionário ou deixaram questões em branco, não foram incluídos na amostra deste trabalho.

A pesquisa foi realizada através de um questionário online, disponibilizado no aplicativo Google Forms, no qual as coletas ocorreram entre o mês de março e abril de 2023. A divulgação e convite ao questionário foram realizados através de postagens em redes sociais dos pesquisadores e cartazes expostos em estabelecimentos de interesse. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Univates sob parecer 5.894.323, sendo que para a realização do estudo, todos os participantes concordaram e aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O questionário utilizado foi elaborado pelos pesquisadores a partir dos conteúdos referentes ao treinamento de força e as características do profissional de Educação Física dentro das academias extraídas de Freitas (2016) e Moreira *et al.* (2016). Após a primeira versão, o mesmo foi enviado para a avaliação de conteúdo para outros profissionais que atuam como professores de Educação Física pela Universidade do Vale do Taquari. Após ser analisado, foram realizados ajustes para que o mesmo atendesse à demanda da pesquisa. O questionário foi composto por 8 questões relacionadas aos seus dados sociodemográficos, 10 questões relacionadas à academia que frequentam, e para finalizar, 15 questões referentes às características que os praticantes de treinamento de força julgam mais importantes e relevantes em um profissional de Educação Física atuante

na área do treinamento de força, não sendo necessariamente o perfil do seu atual instrutor.

## RESULTADOS

No total foram recebidas 217 respostas de participantes de 27 cidades diferentes, sendo 13 respostas excluídas por não concordarem com o TCLE, 2 por serem menores de idade e 4 por serem idosos. Desta forma, a amostra final foi composta por 198 participantes, sendo 104 (52,5%) de Lajeado, 32 (16,2%) de Guaporé, 10 (5,1%) de Arroio do Meio e 52 (23,5%) representando outras cidades. Quanto ao perfil dos sujeitos, a média de idade foi de  $28,78 \pm 9,2$  anos (18 a 59), sendo 124 (62,6%) do sexo feminino e 74 (37,4%) do sexo masculino. As características antropométricas dos mesmos indicaram uma média de peso de  $72,3 \pm 14,82$  kg (45 a 110), estatura de  $1,70 \pm 0,09$  m (1,48 a 1,94) e o índice de massa corporal (IMC) de  $25,07 \pm 4,2$  (17,96 a 39,56), sendo que quanto à classificação do IMC, foi encontrado que 40,9% dos participantes estão acima do peso.

As perguntas relacionadas diretamente ao perfil dos sujeitos das academias estão apresentadas na Quadro 1. Referente ao objetivo de treinamento dos sujeitos, a maioria (34,8%) procura por saúde e qualidade de vida, 43,9% das pessoas praticam o treinamento de força há 1 ano ou menos e 38,4% dos indivíduos frequentam a academia durante a manhã.

Quadro 1 - Perfil dos sujeitos das 27 diferentes academias. Número absoluto (n) e relativo (%).

Variáveis	n	%
<b>Objetivo de treinamento</b>		
Hipertrofia	51	25,8
Emagrecimento	46	23,2
Saúde/qualidade de vida	69	34,8
Condicionamento físico/performance	32	16,2
<b>Tempo de treinamento</b>		
1 a 2 anos	63	31,8
Até 1 ano	87	43,9
Mais de 3 anos	48	24,2
<b>Horário de treinamento</b>		
Manhã (6h até meio-dia)	76	38,4
Tarde (meio-dia até as 18h)	53	26,8
Noite (18h até meia-noite)	69	34,8
Total	594	300

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

As variáveis referentes ao perfil das academias estão apresentadas no Quadro 2. Os 3 maiores motivos que levam os clientes a escolher a academia foram 57,1% profissionais competentes, 54% ambiente agradável e 51% localização. Já o valor investido em mensalidade, a maioria dos sujeitos (46%) investe um valor de até R\$100 por mês. Cerca de 60,6% dos sujeitos da pesquisa responderam ter acesso às avaliações antropométricas na academia e 48,5% dos indivíduos responderam que existem parcerias com outros profissionais da saúde na academia que frequentam. Ao serem questionados sobre quem os acompanha durante o treinamento, a maior parte dos sujeitos (33,3%) respondeu ser auxiliados por um personal. Sobre os objetivos serem alcançados, 52% das pessoas responderam que alcançou seus objetivos parcialmente.

Ainda em relação às academias, constatou-se que o número de profissionais formados atuantes variou de 0 a 12 com uma média de  $3 \pm 2$  por academia, sendo que 5% das academias, ou seja, 10 sujeitos responderam não ter nenhum professor ou não saber se os mesmos são formados ou não, já 76 sujeitos (38,4%) constataram ter 1 ou 2 professores, 79 indivíduos (39,9%) disseram ter 3 ou 4 profissionais, e 33 pessoas (16,6%) tiveram entre 5 e 12 profissionais formados em sua academia. Em relação ao número de estagiários, as academias variaram de 0 a 7 estagiários, com uma média de  $1,7 \pm 1,68$  por academia, sendo que 68 sujeitos (34,3%) afirmaram não ter ou não saber, 72 indivíduos (36,4%) responderam ter de 1 a 2 estagiários, 42 pessoas (21%) constataram ter de 3 a 4 estagiários e 16 sujeitos (8%) afirmaram ter de 5 a 7 estagiários em sua academia. A nota geral (0 a 10) de satisfação dos clientes sobre as academias variou de 1 a 10 com uma média de  $8,21 \pm 1,68$ , onde ficaram categorizadas da seguinte forma: 23 sujeitos (11,6%) deram nota de até 6, sendo considerada ruim a regular, 78 indivíduos (39,4%) responderam de 7 a 8, sendo classificada como bom e 97 pessoas (49%) deram uma nota de 9 a 10, sendo apontada como ótima.

Se tratando dos resultados principais deste estudo, o Quadro 3 apresenta as respostas quanto aos aspectos que os praticantes consideram importante no perfil dos profissionais que trabalham com o treinamento de força. A maioria das características pertinentes ao perfil do profissional de Educação Física foi considerada pelos clientes como muito importante ou importante. Apenas o padrão de beleza (32,8%) foi considerado pouco importante, e a questão do profissional ser confiante de seus alunos a maioria (55%) respondeu não ser algo importante.

Quadro 2 - Perfil da academia segundo seus frequentadores (n = 198). Número absoluto (n) e relativo (%)

Variáveis	n	%
<b>3 motivos principais que o levaram a frequentar a academia atual</b>		
Profissionais competentes	113	57,1
Ambiente agradável	107	54,0
Localização	101	51,0
Valor da mensalidade	65	32,8
Resultados obtidos	54	27,3
Atendimento	50	25,3
Equipamentos	45	22,7
Diversidade dos treinos	36	18,2
Indicação de amigos	32	16,2
Estacionamento	5	2,5
Horário	2	1,0
Outros	5	2,5
<b>Valor investido em mensalidade para treinamento</b>		
Até R\$100 por mês	91	46,0
R\$101 a R\$200	59	29,8
R\$200 ou mais	48	24,2
<b>A academia oferta avaliações antropométricas</b>		
Sim	120	60,6
Não	51	25,8
Não sei	27	13,6
<b>A academia oferta parcerias com outros profissionais da saúde</b>		
Sim	96	48,5
Não	65	32,8
Não sei	37	18,7
<b>Quem na maioria das vezes acompanha seus treinos?</b>		
Professor de Educação Física Personal	66	33,3
Professor de Educação Física com atuação coletiva (não personal)	51	25,8
Estagiário de Educação Física	26	13,1
Funcionário da academia	22	11,1
Ninguém	33	16,7
<b>Baseado nos seus objetivos, você conseguiu alcançá-los?</b>		
Alcançou parcialmente	65	52,0
Alcançou	103	32,8
Alcançou plenamente	17	8,6
Não alcançou	11	5,6
Não alcançou de forma alguma	2	1,0

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

Quadro 3 - Questões referentes à importância de algumas características selecionadas para o perfil do profissional de Educação Física que trabalham na área do treinamento de força. Número de pessoas (n) e a porcentagem (%)

Questões	n	%
<b>Para você, qual a importância do profissional ter conhecimento técnico e científico sobre as questões que envolvem o treinamento?</b>		
Muito importante	180	90,9
Importante	18	9,1
Pouco importante	0	0
Não é importante	0	0
Indiferente	0	0
<b>Você julga importante o professor saber corrigir a execução dos exercícios?</b>		
Muito importante	190	96,0
Importante	8	4,0
Pouco importante	0	0
Não é importante	0	0
Indiferente	0	0
<b>Quão importante é para você o professor ser carismático e atencioso?</b>		
Muito importante	105	53,0
Importante	72	36,4
Pouco importante	17	8,6
Não é importante	3	1,5
Indiferente	1	0,5
<b>Quão importante é para você que o professor tenha entusiasmo e motivação na hora do atendimento?</b>		
Muito importante	123	62,1
Importante	68	34,3
Pouco importante	2	1,0
Não é importante	2	1,0
Indiferente	3	1,5
<b>Quão importante é para você a oratória e desenvoltura do professor?</b>		
Muito importante	80	40,4
Importante	100	50,5
Pouco importante	15	7,6
Não é importante	0	0
Indiferente	3	1,5

<b>Para você, é importante que o profissional siga um padrão de beleza (seja bonito(a), tenha barba feita, use maquiagem, esteja cheiroso, etc).</b>		
Muito importante	11	5,6
Importante	57	28,8
Pouco importante	65	32,8
Não é importante	34	17,2
Indiferente	31	15,7
<b>Você julga importante o profissional estar sempre presente?</b>		
Muito importante	110	55,6
Importante	68	34,3
Pouco importante	9	4,5
Não é importante	4	2,0
Indiferente	7	3,5
<b>Para você, é importante que o profissional tenha facilidade em trabalhar com diversos públicos (crianças, adultos, idosos, pessoas com deficiência).</b>		
Muito importante	83	41,9
Importante	89	44,9
Pouco importante	11	5,6
Não é importante	5	2,5
Indiferente	10	5,1
<b>Você julga ser relevante que o profissional tenha qualidade na montagem dos treinamentos?</b>		
Muito importante	165	83,3
Importante	31	15,7
Pouco importante	0	0
Não é importante	0	0
Indiferente	2	1,0
<b>Para você, o físico atlético (ser musculoso e/ou pouca gordura corporal) do profissional de educação física que atua no treinamento de força é importante?</b>		
Muito importante	19	9,6
Importante	81	40,9
Pouco importante	51	25,8
Não é importante	24	12,1
Indiferente	23	11,6
<b>Em sua opinião, é importante que a vestimenta do profissional de Educação Física seja adequada?</b>		
Muito importante	50	25,3
Importante	102	51,5
Pouco importante	26	13,1
Não é importante	5	2,5
Indiferente	15	7,6

<b>Você considera importante o profissional ser confiante dos clientes?</b>		
Muito importante	37	18,7
Importante	52	26,3
Pouco importante	45	22,7
Não é importante	45	22,7
Indiferente	19	9,6
<b>Você considera importante que o professor tenha qualidade nas orientações gerais?</b>		
Muito importante	109	55,1
Importante	80	40,4
Pouco importante	5	2,5
Não é importante	3	1,5
Indiferente	1	0,5

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

Ao serem questionados sobre as características mais e menos importantes para o perfil do profissional de Educação Física, as respostas coincidem umas com as outras (Quadro 4). As características que foram consideradas mais importantes condizem com as questões que foram consideradas menos importantes.

Quadro 4 - Resultado das características mais importantes para o perfil do profissional dentro da academia, segundo seus clientes

CARACTERÍSTICAS	MAIS		MENOS	
	n	%	n	%
Saber corrigir a execução dos exercícios	190	96,0	5	2,5
Demonstrar conhecimento técnico e científico	175	88,4	10	5,1
Ter qualidade na montagem dos treinamentos	149	75,3	7	3,5
Ter qualidade nas orientações gerais	102	51,5	30	15,2
Ter entusiasmo e motivação	90	45,5	33	16,7
Estar sempre presente	84	42,4	45	22,7
Ser carismático e atencioso	78	39,4	41	20,7
Ter facilidade em trabalhar com diversos públicos	57	28,8	58	29,3
Ter oratória e desenvoltura	35	17,7	83	41,9
Vestir-se de forma adequada	13	6,6	127	64,1
Ser confiante dos clientes	11	5,6	138	69,7
Possuir um porte físico atlético	6	3,0	160	80,8
Seguir um padrão de beleza	2	1,0	188	94,9

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

## DISCUSSÃO

O presente artigo teve como objetivo avaliar a opinião dos frequentadores das academias de musculação do Vale do Taquari e região, sobre quais características são mais importantes para um profissional de Educação Física que trabalha na área do treinamento de força. Os resultados encontrados sobre o perfil dos alunos (Quadro 1) que realizam o treinamento de força apontam que 62,6% são do sexo feminino, com uma média de idade de 28,78 ± 9,23 sendo considerado um público adulto jovem. Em um estudo realizado nas academias de ginásticas do Rio Grande do Sul sobre as características dos frequentadores, como resultado houve um maior número de mulheres, onde há um número maior de pessoas com idade entre 16 e 25 anos (RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000). Em comparação à outra pesquisa, os resultados mostram que 67,3% das mulheres que participaram da pesquisa afirmaram que o principal motivo que as levou a praticar exercícios foi a estética (MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017). Em um estudo realizado sobre a insatisfação corporal em frequentadores de academia, a maior prevalência de insatisfação com o corpo foi das mulheres, sendo que grande parte dos frequentadores de academias tem como principal objetivo melhorar a sua aparência física. Esse estudo também traz que existe uma diferença entre a forma que os homens e a forma que as mulheres veem seus corpos (TESSMER, *et al.*, 2006). Além disso, este estudo revelou um número preocupante de participantes (40,9%) acima do peso, coincidindo com os resultados de uma pesquisa efetuada sobre o perfil antropométrico de praticantes de musculação, em que o resultado do IMC dos indivíduos que participaram dos estudos foi de 41,5% acima do peso (DO ROSÁRIO; FIAMONCINI, 2008). Os resultados destas pesquisas mostram o porquê do objetivo das pessoas que frequentam a academia é voltada à melhoria da aparência física e à saúde/qualidade de vida.

O resultado encontrado em relação ao objetivo do treinamento de força para os frequentadores de academias foi de 34,8% para saúde/qualidade de vida, 25,8% para hipertrofia e 23,2% para emagrecimento. Vários estudos relatam que o maior motivo que leva os sujeitos a frequentarem a academia é a estética, deixando a saúde e a qualidade de vida em segundo plano (RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000; TAHARA *et al.*, 2003; ARAÚJO *et al.*, 2007; ZANETTI *et al.*, 2007). Já em outro estudo mais recente, os resultados mostraram que os sujeitos que participaram da pesquisa expõem maiores preocupações com a saúde, sendo o maior motivador da prática a musculação (SANTOS, 2019). Relacionado ao acompanhamento dos profissionais na academia, a pesquisa apontou que 33,3% das pessoas relataram serem acompanhadas por um profissional de Educação Física *personal* e 25,8% apresentaram serem auxiliados por um profissional coletivo (não *personal*). Para Fisher *et al.* (2022) o acompanhamento de um *personal* durante o treinamento de força pode produzir um aumento no desempenho do cliente em seu treino. Ainda, o estudo trouxe que 85% dos indivíduos alcançaram seus objetivos. Baseado nos estudos de

Rufino *et al.* (2000), os resultados do presente estudo correspondem com sua pesquisa, já que 98% das mulheres e 99% dos homens relataram ter alcançado seus objetivos.

Com relação à importância das características dos profissionais de Educação Física na atuação do treinamento de força (Quadro 3), a pesquisa atual trouxe como resultado que a correção dos exercícios (100%), o conhecimento técnico e científico (100%), a qualidade na montagem dos treinamentos (98%), ter qualidade nas orientações gerais (95%), estar sempre presente (90%) e ter facilidade em trabalhar com diversos públicos (87%) são características importantes e muito importantes para o profissional de Educação Física que trabalha na área do treinamento de força. São vários os estudos que defendem a importância dessas características no perfil do profissional, pois segundo os resultados das pesquisas, esses aspectos são os mais notados e julgados importantes pelos clientes e pelos próprios profissionais da área, pois fazem com que os clientes criem confiança no trabalho do professor, levando a sentirem-se seguros e motivados a continuar com a prática (MOREIRA *et al.*, 2016; LIZ *et al.*, 2010; KUBIAK, 2021; FREITAS, 2016; DA SILVA; SANTOS; ARAÚJO, 2016).

Sobre as questões estéticas e de personalidade do profissional, o atual estudo mostra que ter entusiasmo e motivação na hora do atendimento (95%), a oratória e desenvoltura (91%) e ser carismático e atencioso (90%) foram considerados importantes para o público que respondeu ao questionário. Existem estudos que mostram em seus resultados que esses aspectos são considerados importantes e levam os alunos à fidelização com a academia (MOREIRA *et al.*, 2016; LIZ *et al.*, 2010; KUBIAK, 2021; FREITAS, 2016; DA SILVA; SANTOS; ARAÚJO, 2016). Em um dos estudos encontrados, foi aplicado um questionário para um total de 47 profissionais de Educação Física credenciados e moradores da Zona Leste de São Paulo, onde eles foram questionados sobre as características mais importantes para o perfil do profissional dessa área, onde os seguintes aspectos foram pontuados: ter conhecimento amplo na área (84%), ter boa comunicação (71%), pontualidade (70%), ter facilidade em trabalhar com o público (61%), proatividade (57%) e ter boa aparência (34%) (DE JESUS, 2019). A qualidade dos serviços prestados e a forma que o professor se comporta com seus alunos são observados como pontos mais importantes para os clientes. O que significa que por mais que o profissional esteja bem arrumado e tenha uma aparência considerada "adequada" para a sua profissão, isso não faz com que a maioria das pessoas queira ter aulas com esse sujeito, pois são características pouco importantes.

Seguir um padrão de beleza (66%) e ser confiante dos alunos (55,5%) foram consideradas características pouco importantes neste estudo, mas usar roupas adequadas (77%) e ter um físico atlético (50,5%) foram consideradas características importantes para o público da pesquisa. Porém, uma pesquisa efetuada em duas academias da Zona Norte do Rio e uma da Zona Sul, com

um total de 55 participantes que responderam a um questionário onde uma das questões estava relacionada à aparência física do profissional, mostrou que os frequentadores das academias relacionadas à amostra revelaram um alto grau de preconceito em relação ao profissional de Educação Física estar fora de forma (excesso de peso), pois eles acreditam que é uma forma de denegrir a imagem da academia (DA ROSA; DE ASSIS, 2013). Em outro estudo realizado nas cidades do Estado de São Paulo foi aplicado um questionário a 130 instrutores de academias de musculação, onde 85% dos entrevistados considerou a aparência física do professor importante, 11% pouco importante e 4% nada importante (ANTUNES, 2003). Podemos observar no Quadro 4, que as características mais importantes segundo os sujeitos desta pesquisa, foram relacionadas à qualidade do trabalho e ao comportamento do profissional com seus clientes. As características relacionadas à estética foram julgadas como menos importantes para o perfil do profissional. As questões estéticas não devem ser consideradas mais importantes do que o conhecimento e a forma de trabalho dos profissionais dessa área, pois o que faz com que os clientes alcancem seus objetivos e sintam-se motivados é a forma com que o professor se porta e através dos seus conhecimentos técnicos e científicos. A aparência do profissional não deve servir como forma de motivação para os alunos, pois nem todos querem ter uma aparência física atlética e nem seguir com uma vida voltada a isso, por isso os clientes devem dar mais importância ao conhecimento e à qualidade dos serviços prestados.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como limitação do estudo, deve-se considerar que o questionário desenvolvido pode não ter permitido com que as pessoas falassem sobre algo que elas gostariam de comentar, pois as questões foram realizadas de forma fechada. Como sugestão para estudos futuros, essa forma de análise pode ser aplicada em várias academias ou até mesmo ampliar para outros tipos de públicos, para atender e entender as solicitações dos clientes.

Na prática profissional, os gestores de academias podem contratar mais satisfatoriamente os profissionais. A partir dos resultados, os próprios profissionais podem se adequar ao perfil e características que os clientes avaliam ser importantes, atendendo melhor às suas solicitações, mas também vale salientar que é essencial que os clientes entendam que as questões estéticas não devem ser consideradas mais importantes do que a qualificação profissional para o treinamento de força.

A partir dos resultados obtidos neste estudo, conclui-se que grande parte dos frequentadores de academias de treinamento de força considera essenciais algumas características no perfil do profissional de Educação Física, principalmente em relação à qualidade dos serviços prestados e à forma que são tratados pelos profissionais. Os quatro aspectos considerados mais relevantes pelos participantes da pesquisa, é saber corrigir a execução dos exercícios,

demonstrar conhecimento técnico e científico, ter qualidade na montagem dos treinamentos e nas orientações gerais. A partir disso, os profissionais podem se adequar aos aspectos informados como essenciais para o perfil, atendendo melhor às solicitações dos clientes, motivando-os ainda mais a alcançar seus objetivos, conquistando mais alunos e fidelizando-os com seus serviços.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, Alfredo Cesar. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. **Lec Educ Fis Dep**, v. 9, n. 60, 2003.

BRITO11, Geisson C. *et al.* Adesão a prática de musculação nas academias do Brasil. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** | Vol, v. 13, n. 1, p. 2, 2021.

DA ROSA, Jonatas Thiago Vale; DE ASSIS, Monique Ribeiro. A expectativa dos frequentadores de academia em relação ao corpo do professor de educação física. **Corpus et Scientia**, v. 9, n. 1, p. 79-88, 2013.

DA SILVA, Francisca Islandia Cardoso; SANTOS, Arcângela Mayara Luz; DE ARAÚJO, David Marcos Emérito. Perfil profissional do personal trainer atuante em academias de Teresina-PI. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 61, p. 634-644, 2016.

DO ROSÁRIO, Fábio Roberto; FIAMONCINI, Rafaela Liberali. Perfil de saúde e antropométrico dos indivíduos iniciantes na prática da musculação. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 2, n. 7, p. 6, 2008.

FISHER, James *et al.* O papel da supervisão no treinamento resistido; revisão sistemática exploratória e meta-análise. **Revista Internacional de Força e Condicionamento**, v. 2, n. 1, 2022.

JESUS, Letícia de. **Características sociodemográficas e de trabalho do profissional da Educação Física de academia**. 2021. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

KUBIAK, Michel Djonathan. **Motivos de adesão e desistência da prática de musculação em academias da cidade de Farroupilha-RS**. 2021.

LIZ, Carla Maria de; CROCETTA, Liz Tânia Brusque; VIANA, Maick da Silveira; ANDRADE, Ricardo Brandt Alexandro. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica**. Motriz, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010.

MEDEIROS, Tanísia Hipólito; CAPUTO, Eduardo Lucia; DOMINGUES, Marlos Rodrigues. **Insatisfação corporal em frequentadores de academia**. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 66, p. 38-44, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/3SztYrMm5C4xwFVhHyk7Lzg/?lang=pt&format=html>>. Acesso em: 30 mai. 2023.

MOREIRA, Wagner Luchini Godoi *et al.* Influência do Profissional de Educação Física na Manutenção de Alunos de uma Academia de Ginástica da Cidade de Londrina-PR. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 23-27, 2016.

RUFINO, Verônica Silva. **Características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul**. *Kinesis*, 2000. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/8084/4843>>. Acesso em: 30 mai. 2023.

SANTOS, Francielle Carvalho *et al.* Motivação a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 3, n. 1, 2019.

TAHARA, A. K.; SILVA K. A. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. **Lecturas: Educacion Fisica y Deportes**. Revista Digital, v. 9, n. 61, 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd61/ativo.html>>. Acesso em: 16 maio. 2023.

TESSMER, Chiara Scaglioni *et al.* Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 14, n. 1, p. 7-12, 2006.

VOSER, Rogerio da Cunha *et al.* Análise da percepção do serviço de treinamento físico personalizado sob a ótica do aluno/cliente e do personal trainer. **Revista Intercontinental De Gestão Desportiva-Rigd**, v. 7, n. 1, p. 16-27, 2017.

ZANETTI, M. C.; LAVOURA, T. N.; KOCIAN, R. C.; BOTURA, H. M. L.; MACHADO, A. A. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 53-58, set. 2007.