

**FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOÃO JUNIOR DA SILVA ASSUNÇÃO

**A IMPORTÂNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO
FÍSICA NA ACADEMIA E O ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL**

**PATOS DE MINAS
2017**

FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JOÃO JUNIOR DA SILVA ASSUNÇÃO

**A IMPORTÂNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO
FÍSICA NA ACADEMIA E O ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Educação Física para finalidade de obtenção do título de Bacharel podendo gozar dos direitos de Educador Físico.

Orientador: Prof. Esp. José Amir Babilônia.

FACULDADE PATOS DE MINAS
Curso Bacharelado em Educação Física

JOÃO JUNIOR DA SILVA ASSUNÇÃO

**A IMPORTÂNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA
ACADEMIA E O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Educação Física, composta em
17 de junho de 2017.

Orientador: Prof. Me. José Amir Babilônia
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1:
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2:
Universidade de Franca

DEDICO este trabalho a todos os professores do curso que muito contribuíram para minha formação acadêmica

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me dado coragem e determinação para trilhar novos caminhos, vencendo obstáculos e atingindo objetivos.

A esta Faculdade, seu corpo docente e administração por terem contribuíram de forma decisiva na minha formação.

Ao meu orientador, pelo apoio nos momentos de indecisão.

Aos meus pais, minha esposa, meu filho pelo amor, pelo apoio e pela força nos momentos difíceis.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte dessa trajetória, o meu muito obrigado.

Educação Física é a arte e a ciência do movimento humano que, por meio de atividades específicas, auxiliam no desenvolvimento integral dos seres humanos, renovando-os e transformando-os no sentido de sua autorrealização e em conformidade com a própria realização de uma sociedade justa e livre.

João Paulo S. Medina

A IMPORTÂNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ACADEMIA E O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN THE ACADEMY AND HEALTHY AGING

João Junior da Silva Assunção¹

Graduando do Curso de Bacharelado em Educação Física. Faculdade Patos de Minas.

José Amir Babilônia²

Especialista em Acumputura Instituto Unisaúde, IMS, Brasil.

RESUMO

Saúde e qualidade de vida prioridade para as pessoas e, cada vez mais os indivíduos buscam desenvolver atividades voltadas para o bem estar do corpo e da mente, visando passar pelas diferentes fases da vida de forma saudável. Exercícios físicos são essenciais para se manter a saúde física e psicológica e são favoráveis para a prevenção de doenças crônicas e na atenção ao envelhecimento saudável. Diante desse fato a procura por academias cresce a cada dia. As pessoas de diferentes idades procuram no exercício físico um modo para enfrentar o processo de envelhecimento com maior vitalidade. O estudo tem como objetivo compreender a importância do professor de Educação Física na academia e o envelhecimento saudável através de exercícios físicos orientados por um profissional da área. A metodologia usada para fundamentar a pesquisa foi a revisão de literatura. Conclui-se que a atividade física é uma aliada na promoção da saúde, e que a prática de exercícios físicos sem acompanhamento de um profissional especializado pode levar a erros prejudiciais à saúde. Compreender o papel desse profissional na orientação, monitoramento e prescrição de atividades físicas atendo às particularidades de cada praticante é relevante, em especial aos da terceira idade. O estudo possibilitou inferir que o professor de educação física é essencial na academia, pois, é relevante ter um profissional capacitado na área, com formação em nível superior para orientar adequadamente os praticantes, motivando-os e incentivando-os. Ele exerce um papel importante, sendo responsável pelo acompanhamento, orientação e por ter conhecimento científico e técnico para realizar esse trabalho com eficiência.

¹ Orientando

² Professor Orientador

Palavras-chave: Exercícios Físicos. Academia. Educação Física. Envelhecimento Saudável

ABSTRACT

Health and quality of life is a priority for people and, more and more, individuals seek to develop activities aimed at the well-being of the body and mind, aiming to pass through different phases of life in a healthy way. Physical exercises are essential for maintaining physical and psychological health and are conducive to the prevention of chronic diseases and attention to healthy aging. Faced with this fact the demand for academies grows every day. People of different ages look to exercise to find a way to cope with the aging process with greater vitality. The aim of this study is to understand the importance of the physical education teacher in the gym and healthy aging through physical exercises guided by a professional in the area. The methodology used to base the research was the literature review. It is concluded that physical activity is an ally in the promotion of health, and that the practice of physical exercises without accompaniment of a specialized professional can lead to errors that are harmful to health. Understanding the role of this professional in the orientation, monitoring and prescription of physical activities attending to the particularities of each practitioner are relevant, especially to the elderly. The study made it possible to infer that the physical education teacher is essential in the academy, therefore, it is relevant to have a trained professional in the area, with training at a higher level to properly guide the practitioners, motivating them and encouraging them. He plays an important role, being responsible for the follow-up, orientation and for having scientific and technical knowledge to carry out this work with efficiency

Keywords: Physical Exercises. Academy. PE. Healthy Aging

INTRODUÇÃO

A busca pela saúde e por mais qualidade de vida é um fator que motiva as pessoas para a realização de exercícios físicos. Cada vez mais os indivíduos buscam desenvolver atividades voltadas para o bem-estar do corpo e da mente, visando passar pelas fases da vida com saúde física e mental e chegar à terceira idade de forma saudável. Com esse intuito, a procura por academias têm crescido. Pessoas de diferentes idades buscam nos exercícios físicos orientados uma forma para envelhecer com saúde e vitalidade. É notório que exercícios físicos bem

orientados e praticados regularmente trazem grandes benefícios, dos quais podem ser citados: melhor qualidade de vida, satisfação pessoal, aumento na expectativa de vida, mais saúde, entre outros. Diante deste contexto, as academias ganharam notoriedade tornando-se um local privilegiado para a prática de atividades físicas orientadas (PEREIRA, 1996).

Nas últimas décadas, a procura por atividades físicas se intensificou e, vários fatores levam homens e mulheres de diferentes idades a buscarem nas academias de ginásticas uma atividade adequada que lhes proporcione melhoras na saúde, no desempenho físico, no processo de envelhecimento e principalmente na estética (RODRIGUES, 2012).

De acordo com Oliveira e Silva (2005) a busca por melhor qualidade de vida tem crescido de forma considerável, esse fato deve-se à influência dos meios de comunicação que divulgam a importância da prática de exercícios físicos. Assim, a procura por academias de ginástica para se ter o acompanhamento de um profissional qualificado, visando melhorar a performance e a aparência física é uma constante. Por outro lado, os exercícios físicos em academias além de favorecerem para melhor qualidade de vida, são fontes de lazer e recreação que proporcionam uma boa aparência e um melhor condicionamento físico e psicológico.

Conforme ressalta DiPietro (2001) exercícios físicos devem ser praticados no decorrer da vida, seja na infância, na adolescência, fase adulta ou na terceira idade. Pois, eles são conhecidos por fornecer inúmeros benefícios fisiológicos e psicológicos para os idosos e para as pessoas de todas as idades.

O envelhecimento é um processo inevitável e natural que ocorre com todos os seres humanos. Muitas alterações acontecem quando se chega à terceira idade. As principais características dessa fase são as mudanças físicas, que, se não vistas de forma positiva, podem acarretar inquietações sociais e psicológicas, como a redução de atividades e das relações sociais e até mesmo a depressão. Entre outros fatores que envolvem saúde do corpo (MARCHI, 2010).

Na verdade, a prática de exercícios físicos está disponível à sociedade de diversas formas. Existem aparelhos em praças públicas, academias particulares e outros lugares que visam essa prática com o intuito de garantir saúde, lazer e educação. Entretanto, para que os exercícios físicos tenham resultados positivos e sejam executados corretamente é fundamental ter do lado um profissional competente e com formação superior na área para orientar e monitorar o desempenho e a prática correta das atividades (TOJAL, 2004).

De acordo com Tojal (2004) o professor de educação Física deve receber formação específica para atuar na academia, nesse contexto, o bacharelado é um curso de Educação Física que visa preparar o profissional para ter domínio dos conhecimentos científicos e conceitos básicos, agregando-se aos conhecimentos pedagógicos relevantes para a atuação do profissional diante da sociedade, para que possa exercer suas funções em âmbitos que não são inerentes à licenciatura tais como: hotéis, clubes, academias e outros. E a licenciatura como ressalta Nunes et al. (2012), visa preparar o profissional para que este possa atuar na área educacional formal proporcionando os conhecimentos específicos que envolvem os aspectos relacionados ao movimento humano.

Segundo Pereira (2007) apesar da relevância dos exercícios físicos para a saúde e para a estética corporal, é fundamental que as pessoas procurem se informar sobre os serviços de orientação nesta área, antes de iniciar qualquer atividade em academias é preciso tomar conhecimento se os professores oferecidos são profissionais formados e capacitados para o exercício da função.

Para Rodrigues (2012) não há dúvida da relevância do exercício físico para a saúde e para o bem estar das pessoas. No entanto, é fundamental ter orientação e monitoramento de um profissional qualificado para planejar e orientar de forma adequada o treino físico e psicológico de seu aluno.

Pereira (2007) salienta que a atividade física hoje é considerada essencial para a qualidade de vida e para o bem estar físico e emocional, sendo recomendada inclusive por profissionais da saúde. Esse hábito se torna um grande aliado para prevenir doenças, lesões entre outros aspectos relevantes para uma vida saudável. Porém, tão importante quanto o exercício físico é a qualidade dele, nesse sentido, não basta que a academia tenha disponível bons aparelhos, mas precisa acima de tudo ter professores capacitados, com formação em nível superior e aptos a orientar de forma responsável os praticantes de academia.

O tema justifica-se devido à importância do estudo para a ampliação dos conhecimentos acadêmicos. Acredita-se que presença de um professor de Educação Física nas academias é relevante para motivar e orientar a participação e desempenho dos alunos evitando que os mesmos executem exercícios errados o que pode causar prejuízos à saúde. Nesse sentido, a pesquisa traz benefícios sociais e também, para a formação acadêmica do autor, o que justifica o estudo.

Este artigo tem por objetivo compreender a importância do professor de Educação Física na Academia visando o envelhecimento saudável e o seu papel como orientador nos exercícios físicos.

METODOLOGIA

A metodologia usada foi de revisão de literatura e usou-se como instrumento de pesquisa, livros, artigos e monografias, os quais foram buscados em sítios da internet nas bases de dados como Scielo, Lilacs e google acadêmico. O material selecionado inclui publicações entre 1996 a 2016 que usavam o idioma português e inglês. As palavras - chave que nortearam a seleção do material foram: exercícios físicos, Academia, Saúde e Educação Física

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A SAÚDE

A qualidade de vida da população está em baixa nos tempos modernos. A correria do dia a dia tem causado muito estresse nas pessoas. Associado a esse fator, tem a questão da alimentação inadequada e o sedentarismo. Essa falta de regularidade na prática de exercícios físicos causa doenças físicas e psicológicas. No entanto, acredita-se que é fundamental valorizar a prática regular de atividade física, visando prevenir doenças, promover a saúde ou sentir-se melhor não só fisicamente, mas também psicologicamente (FREITAS, 2013).

O Exercício Físico proporciona mais saúde, entretanto, o sedentarismo tem ganhado espaço e vem sendo considerado o mal da vida moderna, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a falta de atividade física se torna a cada dia um fator de risco para males como a obesidade e conseqüentemente para outras doenças oriundas do sedentarismo e alimentação inadequada (ROCHA et al., 2008).

Segundo DiPietro (2001) o comportamento sedentário é um relevante fator de risco para a morbidade e mortalidade por doenças crônicas no decorrer do envelhecimento. Entretanto, os exercícios físicos podem ajudar a prevenir ou

combater doenças. Contudo, existem poucas informações sobre o tipo e a quantidade de atividade necessária para promover a saúde

De acordo com Rodrigues (2012) com o avanço industrial ocorreu uma diminuição do exercício físico no cotidiano, aumentando simultaneamente o surgimento das doenças cardiovasculares como causa de morte e incapacidade. Sabe-se que o corpo humano possui enorme capacidade de adaptação funcional e estrutural ao exercício físico intenso e que os seres humanos nos primórdios eram nômades e caçadores, assim, se exercitavam constantemente, porém, com a modernidade, reduziu-se gradativamente a quantidade de atividade física na vida diária, por causa de vários fatores, principalmente devido ao transporte motorizado, e aos sistemas de automação nos trabalhos.

Freitas (2013) declara que a prática dos exercícios físicos vem crescendo na sociedade, seja por recomendação médica ou pela própria conscientização do indivíduo. Nesse contexto, as academias surgiram como uma opção para as pessoas que buscam no exercício físico melhorias na saúde e na qualidade de vida.

Entretanto, muitos indivíduos buscam as academias de ginásticas com diferentes objetivos. Uns visam um corpo bonito, outros procuram com o objetivo de obter benefícios para a saúde. Mas, independente do objetivo dos praticantes, acredita-se que os exercícios físicos bem orientados podem ajudar a perder peso, melhorar a aparência, diminuir o estresse, e proporcionar sentimento de bem estar (THARA; SCHARTZ; SILVA, 2003).

Antunes (2003) menciona que o exercício físico regular é relevante tanto para prevenir como para auxiliar no tratamento de muitas doenças, ajudando também no controle da massa corporal. Ressalta ainda, que um corpo em forma, torna-se saudável não só a nível físico, mas também a nível psicológico, reduzindo o estresse e a ansiedade.

Todavia, para iniciar exercícios físicos é fundamental passar por uma avaliação com especialistas e também é importante ter o acompanhamento individualizado de um professor de educação física para indicar os exercícios adequados e acompanhar a sua correta execução e evolução sempre que for preciso (FREITAS, 2013).

Para DiPietro (2001) há evidências de que níveis moderados de atividade física podem proporcionar proteção contra doenças. Além disso, podem ser acumulados efeitos substanciais para a saúde, independente dos efeitos da atividade realizada. Dessa forma, a participação regular em atividade física de intensidade moderada pode contribuir para mais saúde e melhor qualidade de vida.

Acredita-se que os exercícios físicos trazem benefícios consideráveis para a saúde em diversas áreas, sendo assim, podem-se citar aqui alguns fatores que motivam as pessoas a se exercitarem na academia ou fora dela: o exercício físico alivia as tensões emocionais, pois durante a sua prática o organismo libera alguns neurotransmissores como, noradrenalina, dopamina, serotonina e endorfina, dando ao praticante uma sensação de euforia, bem estar e alívio do estresse; redução da pressão arterial, melhora na composição sanguínea, estimula o emagrecimento, fortalece os ossos e articulações e enrijece os músculos, maior flexibilidade. Ajuda a perder as gorduras do corpo, diminui o colesterol e aumenta o colesterol bom, ajuda na prevenção de diabetes, entre outros (COSTA et al., 2007).

Para Guedes e Guedes (1995) a expressão exercício físico não tem a mesma conotação da expressão atividade física, mas ambas promovem movimentos corporais que mexem com os músculos esqueléticos promovendo um gasto energético, e, desde que a intensidade, a duração e a frequência dos movimentos sejam intensos pode haver progressos com a prática de ambos

Segundo Mello et al. (2005) a falta de exercício físico pode trazer problemas relacionados ao sono, piorando a qualidade de vida. Assegura ainda, que existem hipóteses e confirmações sobre a prática de Exercícios Físicos (EF). A primeira conhecida como termorregulatória, afirma que o aumento da temperatura corporal devido à realização do EF, facilita o disparo do início do sono, devido à ativação dos mecanismos de dissipação do calor e de indução do sono, processos estes controlados pelo hipotálamo. A segunda hipótese, diz que o aumento do gasto energético promovido pelo exercício físico provoca sono.

Pesquisas realizadas nos Estados Unidos da América comprovaram que a prática sistemática de exercícios físicos realizados por pessoas de diferentes idades eliminam os sintomas depressivos e de ansiedade. Mesmo em pacientes com diagnóstico clinicamente comprovado o exercício físico tem se mostrado eficiente reduzindo os sintomas da depressão e da ansiedade (MELLO et al., 2005).

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 (ROCHA et al., 2008).

O exercício físico praticado de maneira correta e adequada produz benefícios que ajudam na manutenção da saúde física e mental. Contribui muito

para a melhora do humor, da disposição física, da força muscular, e traz também benefícios cardiovasculares para os praticantes (GUISELINI, 2006).

De acordo com Rodrigues (2012) as pessoas que não praticam nenhum tipo de exercício físico podem sofrer uma redução no seu metabolismo e com o decorrer dos anos irá acumular gorduras e perder massa muscular, o que pode trazer prejuízos à saúde.

Para Saba (2001) a prática regular de exercícios físicos é benéfica à saúde. Proporciona melhora na eficiência metabólica ao aumentar o catabolismo lipídico e o gasto de calorias do corpo favorecendo para a diminuição da gordura corporal. Além disso, ajuda a aumentar a massa e a força muscular, a densidade óssea, fortalece o tecido conjuntivo, melhora a postura e a flexibilidade, aumenta o volume sistólico, ventilação pulmonar, diminui os riscos de diabetes, depressão, estresses, melhora a autoestima, entre outros fatores significativos para o bom funcionamento do organismo e para a qualidade de vida.

O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS

O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), criado pela Lei 9.696, destina-se a orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício das atividades próprias dos profissionais de Educação Física. CREFs. Lei nº 9696/08. Lei que regulamenta a profissão e formação dos professores e credenciamento junto aos Conselhos. A missão do CONFEF/CREF é a de garantir o direito constitucional a toda sociedade de ser atendida na área de atividades físicas e esportivas por profissionais da Educação Física, devidamente credenciados (NUNES, 2012).

Para Pereira (1996) afirma que no Brasil o incentivo a prática de atividades físicas se deu a partir da década de 60, através de uma campanha publicitária que estimulavam a população a prática de esportes. Com isso, surgiram centros especializados em oferecer ao público um treinamento desportivo, tais centros viriam a se transformar nas academias de ginástica.

Segundo Oliveira (1983) as academias tornaram-se lugares apropriados para a efetivação de exercícios físicos, por ter recursos tecnológicos, equipamentos esportivos e profissionais especializados para direcionar, monitorar e treinar pessoas de diferentes faixas etárias que buscam, entre outras coisas, uma melhoria na performance física e na qualidade de vida.

Conforme Santos et al. (2008) a área bio-médica 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.

O professor de Educação Física exerce um papel relevante nas academias, por ser ele o responsável pelo acompanhamento, orientação e motivação dos praticantes de exercícios físicos e por ter o conhecimento científico e técnico específico para realizar esse trabalho (MARTINS, 2008).

De acordo com Notumanis (2001) 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.

Por outro lado, como ressaltam Santos et al. (2008), nas academias logo no início da primavera a movimentação aumenta, isso porque a maioria que chegar na estação do verão com corpos atraentes nas praias e clubes. Ao longo do verão, o número de alunos matriculados aumenta muito mais que no inverno. O público geralmente é formado por jovens, com idade entre 18 e 35 anos, mas aparecem também indivíduos com idade superior, e até pessoas da terceira idade em menor expressão, que também se preocupam com a estética e com a saúde

Conforme o autor mencionado anteriormente, 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.

Pereira (1996) no que se refere à permanência do cliente relata que o professor de Educação Física tem grande responsabilidade, podendo conseguir a satisfação do indivíduo ou mesmo causar sua evasão. Para manter a permanência de alunos na academia é fundamental que o professor instrutor tenha algumas características, das quais podem ser citadas: criatividade, comunicação, ser solícito, prestativo, inspirar confiança a respeito de seus procedimentos. É importante também, se relacionar bem e passar credibilidade nas suas ações de instrutor. Todavia, não se pode esquecer a questão da formação, é importante que o professor se mantenha atualizado.

Martins (2008) ressalta que a função do professor vai além de ministrar aulas, seu papel é acompanhar o desenvolvimento dos alunos, incentivando-os, elogiando-os e corrigindo quando necessário, evitando que façam atividades físicas erradas ou com postura inadequada.

Conforme Martins (2008) o papel do professor de Educação Física em academias vai além de orientar para atividades que trabalham o corpo, considerando-se que o ser humano é um ser biopsicossocial, composto de corpo e mente e, não só um corpo isolado que, apesar de trabalhar com a educação do físico, não se deve desconsiderar o aspecto psicológico. É preciso conscientizar os alunos de academias que o importante não é só ter um corpo bonito, mas, a saúde e prevenção de doenças através de atividades físicas são essenciais. Segundo a autora, para que isso ocorra basta que o professor comente em suas aulas, por exemplo, que um abdômen grande, além de estar fora dos padrões de beleza pode ser sintomas de possíveis doenças como, por exemplo: diabetes entre outras doenças causadas pelo sedentarismo. É preciso usar argumentos comprovados cientificamente, para conscientizar aos alunos que as academias não são apenas instituições que buscam resultados estéticos, mas sim instituições educativas que visam forma e transformar comportamentos, oportunizando maior saúde física e mental.

Saba (2001) declara que a relevância e responsabilidade do professor de Educação Física consistem em não salientar a busca estética, ou seja, buscar um corpo perfeito, esguio que representa o padrão de beleza imposto pela sociedade, mas sim, exaltar o benefício para a saúde, para o corpo saudável o que

proporcionará mais e melhores anos de vida. Nesse sentido, a atuação do professor de Educação Física na academia deve figurar como uma ação de intervenção profissional que implica uma orientação e monitoramento dos praticantes visando gerar resultados de forma segura, correta e saudável ao aluno.

Cavalinho (2008) afirma que a atividade física ganhou notoriedade na sociedade atual, justamente por estar associada a uma melhor qualidade de vida, tanto para jovens como para pessoas de outras idades. De início a procura por academias estava vinculada a objetivos estéticos ou para idosos que tinham como prioridade melhorar a saúde. Mas, na verdade hoje já se sabe que o exercício físico ou a atividade física tem como finalidade manter a saúde e o bem estar, bem como, prevenir doenças tanto na fase jovem como na fase adulta.

Segundo Oliveira e Silva (2005) é papel do profissional de educação física que atua nas academias conduzir de forma ética a orientação e monitoramento do indivíduo que procura a academia para praticar exercícios físicos, para que o mesmo possa alcançar os benefícios proporcionados por essa atividade. Entretanto, um fator primordial para que se possam alcançar os objetivos esperados com o máximo de eficiência, respeitando sua integridade física, psicológica ou moral é a conduta ética do profissional durante sua atuação junto ao aluno.

EXERCÍCIOS FÍSICOS BEM ORIENTADOS

Nenhuma pessoa deve praticar Exercícios Físicos sem orientação de um profissional formado e capacitado. É notório que essa prática traz benefícios para a saúde, e proporciona qualidade de vida, melhora a estética e aprimora até mesmo o desempenho atlético. Entretanto, a prática errada e sem orientação benefícios pode ocasionar prejuízos à saúde (FREITAS, 2013).

De acordo com Guarda (2014) ter um profissional capacitado orientando os exercícios físicos numa academia é relevante, considerando-se que o saber profissional oferece suporte para que ele possa acompanhar e orientar cada pessoa de acordo com suas peculiaridades. Sabe-se que cada indivíduo tem características e necessidades diferentes, e até mesmo os objetivos que os levam a praticar exercícios físicos podem ser diferentes. Diante disso, é essencial uma orientação apropriada para cada pessoa. Lembrando que o profissional capacitado fundamenta-se na habilidade de mover recursos cognitivos para o enfrentamento de diferentes

ocasiões do dia a dia no trabalho, os quais compreendem dimensões atitudinais, procedimentais e conceituais próprios da profissão.

Nesse sentido, o profissional de Educação Física é a pessoa adequada para orientar e avaliar a forma física do praticante, acompanhando a evolução, traçando estratégias adequadas para levar o indivíduo a alcançar benefícios de acordo com seus objetivos, de forma sólida, segura e saudável, respeitando sempre as limitações de cada um (FREITAS, 2013).

Os exercícios físicos bem orientados evitam lesões e outros tipos de problemas. Conforme ressalta Surdi (2011) a orientação de um profissional apto contribui para a utilização adequada dos aparelhamentos para a realização dos exercícios físicos sem aparelhos, o que proporciona benefícios como: melhora do sono, do humor, da mente e do corpo. Com os exercícios orientados os riscos de cometer erros são menores e os benefícios aumentam, pois a pessoa ganha mais aderência para continuar praticando as atividades na academia.

Segundo Dreher (2003) os exercícios orientados promovem benefícios, pois são oferecidos de forma segura, sistemática e eficiente. Eles auxiliam na redução da gordura corporal, trazem benefícios cardiorrespiratórios, previnem doenças e contribuem para a manutenção ou recuperação da saúde geral da pessoa, tanto física como mental.

EXERCÍCIOS FÍSICOS E SUA RELEVÂNCIA PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

O envelhecimento constitui-se num processo marcado por mudanças e alterações fisiológicas, morfológicas, psicológicas e bioquímicas. Esse processo inicia-se com o nascimento e continua gradativamente no decorrer da vida. Tais mudanças determinam a progressiva perda das capacidades de adaptação do indivíduo ao meio social e ambiental, ocasionando maior vulnerabilidade e conseqüentemente, maior incidência de processos patológicos, psicológicos e sociológicos. Todas essas mudanças ocorridas ocasionam desequilíbrio no organismo e deixa o idoso cada vez mais fraco, diminuindo assim, sua qualidade de vida podendo levá-lo à morte (DIPIETRO, 2001).

Como ressalta Marchi Netto (2004) com a chegada da velhice, as mudanças na anatomia são as primeiras a aparecerem, tornando-se as mais

visíveis. Muitas alterações ocorrem, a pele se torna ressecada, quebradiça e opaca, perde-se o brilho natural da jovialidade. Os cabelos passam a cair com mais frequência e facilidade e não costumam nascerem outros naturalmente, principalmente nos homens. Outro problema é o enfraquecimento do tônus muscular e da constituição da massa óssea que leva a alterações posturais do tronco e das pernas, aguçando ainda mais as curvaturas da coluna torácica e lombar.

De acordo com Silva (2014) O envelhecimento descuidado afeta também as articulações, elas se tornam rígidas, endurecidas e reduzem os movimentos, o equilíbrio e a marcha. As mudanças não são específicas da parte externa do corpo, as vísceras também são afetadas. Elementos glandulares do tecido conjuntivo produzem alterações nas vísceras e causam atrofia secundária como perda de peso. O sistema cardiovascular também é acometido.

Para Otto (1987) envelhecer não significa ficar doente, este fenômeno pode ser um processo saudável. Nesse contexto, exercícios físicos orientados por um profissional de Educação Física podem contribuir para um envelhecimento saudável e para a manutenção do corpo num todo, oportunizando melhoras psicológicas, patológicas, fisiológicas e sociais.

De acordo com DePietro (2001) a inatividade pode ser responsável pelo surgimento da depressão, ansiedade, distúrbios de humor, entre outros problemas psíquicos. Ressalta ainda que, a prática de exercícios físicos pode favorecer para a minimização ou cura destes problemas.

Para Silva (2014) o envelhecimento é caracterizado pela degeneração das funções e estruturas orgânicas, por isso, há uma tendência em acontecer um declínio das capacidades motoras, da velocidade, da flexibilidade, da força muscular e da capacidade aeróbica, além, do surgimento de outros problemas de saúde relacionados ao sedentarismo e à inatividade física. Sabe-se que no mundo contemporâneo, a realização de atividades diárias e, por conseguinte, a manutenção de um estilo de vida ativo vão se tornando mais difíceis e como o envelhecimento ocorre paulatinamente e conta com interferências de variáveis biológicas e sociais, a esses processos, somam-se a perda gradual da aptidão física funcional e oportunizam o surgimento de doenças crônico-degenerativas.

Para Civinski (2011) a prática de exercícios físicos deve permear a vida de todas as pessoas, não só de adultos ou de idosos, mas de crianças, adolescentes, favorecendo o acompanhamento do envelhecimento diário, para que assim, quando chegar à terceira idade a pessoa tenha autonomia para uma vida com saúde e sem riscos de doenças. Essa técnica é um aspecto fundamental no

processo de implantação de um programa específico para a promoção da saúde de pessoas da terceira idade e na prevenção de doenças de pessoas idosas.

De acordo com Cavalinho (2008), nota-se que um grande número de pessoas de diferentes idades busca nas academias a prática de exercícios físicos objetivando maior qualidade de vida e prevenção de doenças. Há princípio, a maior preocupação era com a estética corporal, ter um físico bonito e uma aparência jovial era o desejo de muitos. Mas, atualmente, até mesmo por recomendações de pessoas ligadas à saúde, o exercício físico está sendo procurado com o objetivo de obter uma vida saudável, prevenir doenças e aumentar os anos de vida.

Guiselini (2006) declara que envelhecer com autonomia é essencial para a qualidade de vida, assim, o autor afirma que a atividade física é um gasto de energia causado por uma contração muscular e que pode ser compreendida, como característica natural do ser humano, deixar de praticar atividade física pode levar ao atrofiamento dos músculos, articulações, entre outros.

Entretanto, Cavalinho (2008) ressalta que a atividade física tem diferença do exercício físico. Enquanto que a primeira pode ser praticada em casa, pois, se resume em ações como: varrer casa, lavar roupas entre outros, o exercício físico deve ser feito em academia, por ser um conjunto de exercícios repetitivos que requer orientação e instrução de um profissional qualificado. O envelhecimento é uma fase que se inicia a partir do momento que se é concebido. Envelhecer é um fato que acontece gradativamente, mas é importante que esse processo aconteça da melhor forma possível.

Silva (2014) afirma que criar uma rotina de exercícios físicos em qualquer faixa etária, inclusive nas mais avançadas, traz benefícios biológicos e psicossociais. Nesse contexto, frequentar um programa regular de exercícios físicos seja na academia ou em outro local apropriado é essencial para garantir benefícios imprescindíveis para a saúde, assim, ginástica, hidroginástica, musculação, ou qualquer outra modalidade, pode ser mais benéfico do que parece.

Pessoas idosas que participam regularmente de exercícios físicos, geralmente, mantêm o corpo em boas condições físicas e a saúde equilibrada. Entretanto, as pessoas não devem fazer atividades sem acompanhamento de um professor, pois, exercícios errados podem provocar lesões em algumas partes do corpo como: coluna, músculos, articulações, entre outras (SILVA, 2013).

De acordo com DiPietro (2001) conforme a pessoa vai envelhecendo, há uma mudança significativa na prática de atividades físicas. A prevalência de exercícios físicos de maior intensidade diminui com o avanço da idade, enquanto

que a prevalência da inatividade aumenta. Com isso, doenças oriundas do sedentarismo tendem a aparecer. O envelhecimento nem sempre significa sinal de doenças, entretanto, as mudanças ocasionadas pelo sedentarismo e a falta de atividade física podem ser acompanhadas por determinadas doenças crônicas.

O autor mencionado anteriormente ressalta ainda que, o trabalho com pessoas da terceira idade em academias possibilita eficácia no decorrer do processo, porque, por meio do trabalho com pesos em cada aparelho ou de pesos livres é permitido adequar uma carga específica para cada pessoa, tornando a atividade voltada especificamente para o desenvolvimento e alcance das metas e objetivos do indivíduo.

Nesse contexto, é importante ressaltar que o profissional de educação física tem um papel fundamental, não só na orientação, mas também na motivação dos seus alunos. Pois a participação de pessoas idosas em academias deve ser motivada, considerando-se que eles precisam sentir-se à vontade e acolhidos no meio social. Exercícios físicos conseguem reverter ou retardar a perda das funções, independente de quando uma pessoa torna-se fisicamente mais ativa. A pessoa da terceira idade que se insere num programa de exercícios físicos, torna-se ativa e passa a usufruir benefícios fundamentais à saúde física, psicológica e social, o que minimiza os impactos e prejuízos ocasionados pelo envelhecimento (DIPIETRO, 2001).

CONCLUSÃO

O estudo possibilitou concluir que o professor de Educação Física é essencial na academia, pois, é relevante ter um profissional capacitado na área e com formação em nível superior para orientar adequadamente os praticantes de exercícios físicos, motivando e incentivando-os. Ele exerce um papel relevante, sendo responsável pelo acompanhamento, orientação e por ter conhecimento científico e técnico para realizar esse trabalho com eficiência.

O exercício físico quando praticado de forma correta pode prevenir doenças, corrigir postura e oportunizar maior condicionamento físico ao praticante, entretanto, se for executado de maneira incorreta, pode acarretar sérios problemas para a saúde. Nesse sentido, pode-se afirmar que é fundamental ter um profissional de Educação Física do lado para monitorar e orientar a prática em academias, pois

ele é a pessoa mais indicada e capacitada para prescrever quais exercícios mais indicados para cada pessoa e também para orientar, monitorar e instruir na realização dos mesmos de forma adequada, levando em conta as particularidades de cada um e, em especial das pessoas que estão em processo de envelhecimento, pois exercícios físicos bem orientados podem trazer benefícios inegáveis e maior qualidade de vida às pessoas que frequentam a academia.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, A. C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. Paraná: **Lecturas: Educación física y deportes**, Cascavel, ano 9, n.60 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm>>. Acesso em: 20 maio 2017.

CIVINSKI, C. A importância do Exercício Físico no Envelhecimento. **Revista da Unifebe**. São Paulo, v.2, n. 9, p. 163-175, jan./jun. 2011 Disponível em: <<file:///C:/Users/Maria/Downloads/68-130-1-SM.pdf>>. Acesso em: 20 maio 2017.

CAVALINHO, H. J. V. Os benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável. **Análise da Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** (2008-2012). Disponível em: <https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/HERMNIO_JNIOR_DO_VALE_CALVINHO.pdf>. Acesso em: 18 maio 2017.

COSTA, R. A. et al. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Documento de Psicologia**. UFF, Niterói, v. 19, n. 1, p. 68-85, nov./dez. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010480232007000100022> . Acesso em 18 maio 2017.

DIPIETRO, L. Physical Activity in Aging: Changes in Patterns and Their Relationship to Health and Function. **Journals of Gerontology: SERIES A** Copyright by The Gerontological Society of America 2001, v. 56A (Special Issue II): p.13-22. 2001.

DREHER, D. Z. **XXIII Encontro Nacional de Engenharia de Produção** – Ouro preto, MG, Brasil, 21 a 24 de out. 2003 ENEGEP 2003 ABEPRO 1. A qualidade de vida e a prática de atividades físicas: estudo de caso analisando o perfil do frequentador de academias. Disponível em: <http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2003_tr0208_0612.pdf>. Acesso em 20 maio 2017.

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/A%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: 20 abr. 2017.

GUARDA, F. R. B. et al., Intervenção do Profissional de Educação Física: formação, perfil e competência para atuar no Programa Academia da Saúde. **Revista Pan-Amazônica de Saúde**, Ananindeua, v. 1, n. 4, p.46, dez. 2014. Disponível em: <http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S217662232014000400008>. Acesso em: 20 maio 2017.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade Física, aptidão física e saúde. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, São Paulo. v. 1, n. 1, p. 18-35, abr. 1995.

GUISELINI, M. **Aptidão física saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2006.

LAZZOLI, J. K. Exercício físico: um fator importante para a saúde. **Rev. Bras Med Esporte**, Niterói, v. 3 n. 3, p.1-2 jul./set. 1997. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786921997000300007> . Acesso em: 20 mar. 2017.

MARCHI, A. C. W. Implicações sociais na velhice e a depressão. **Unoesc & Ciência – ACHS**, Joaçaba, v. 1, n. 2, p. 149-158, jul./dez. 2010. Disponível em: <https://editora.unoesc.edu.br/index.php/achs/article/viewFile/572/pdf_72>. Acesso em: 20 maio 2017.

MARTINS, C. M. **O papel dos professores de educação Física na permanência dos alunos em uma academia da cidade de São Leopoldo**. 2008, 39 f. Monografia (Trabalho de conclusão de Curso em Educação Física). Pontifca Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Faculdade de Educação Física e Ciências do desporto. Porto Alegre. 2008. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/view/4158/3147>>. Acesso em: 24 mar. 2017.

MARCHI NETTO, F. L. Aspectos Biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. **Revista Pensar a Prática**. v. 7, n. 1, p. 75-84, Mar. 2004. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/67/2956>>. Acesso em: 20 abr. 2017>.

MELLO, M. T. et al. O exercício e os aspectos psicobiológicos 2005. **Revista brasileira Med. Esporte**, Niterói, v. 11, n. 3, p. 203 - 207, maio/jun. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a10v11n3.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2017.

NUNES, M. P. et al. **O profissional em educação física no Brasil**: Desafios e perspectivas no mundo do trabalho. Motriz, Rio Claro, v.18, n. 2, p.280-290, abr./jun. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n2/v18n2a08.pdf>>. Acesso em: 20 maio 2017.

NOTOUMANIS, N. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. **British Journal of Educational Psychology**. v.71, p. 225-242, 2001,

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/sites/anais/anais9/artigos/comunicacao_oral/art4.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2017.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é educação física**. São Paulo: Brasiliense, 1983.

OTTO, E. **Exercícios físicos para a terceira idade**. São Paulo: Manoli, 1987.

PEREIRA, M. **Academia**: estrutura técnica e administrativa. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

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_como_contribuicao_para_qualidade_de_vida.pdf>. Acesso em: 20 maio 2017,

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: 20 abr. 2017.

SANTOS, G. E. Comparação entre o perfil do profissional de academia de musculação e o perfil do profissional da Educação Física Escolar. ISEOL- Instituto Superior Origenes Lessa. Curso de Licenciatura em Educação Física, Brasil. **Efdortes Revista Digital**. Buenos Aires. Ano 12, v.12, n. 116, jan. 2016. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd116/perfil-do-profissional-da-educacaofisica.htm>>. Acesso em: 20 abr. 2017.

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

SILVA, N. L. **Exercício Físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LBSAU/IEF/UERJ**. Rio de Janeiro, v. 13, n.2, p. 75-85, abr./jun., 2014. Disponível em: <<http://revista.hupe.uerj.br/detalheartigo.asp?id=475>>. Acesso em: 18 fev. 2017

SURDI, A.C. A Prática de atividades físicas em academias ao ar livre: a percepção dos seus praticantes. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires. Ano 16, n. 162, Nov. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd162/atividades-fisicas-em-academia-ao-ar-livre.htm>>. Acesso em: 20 maio 2017.

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.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-12, out./dez. 2003.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA

Autor Orientando:

João Junior da Silva Assunção
Avenida Benedito Teodoro da Silva, n. 635
988619628
Juniorassuncao10@yahoo.com.br

Autor Orientador:

José Amir Babilônia
Avenida Marabás, 4377 Cas 398. Bairro Alto Limoeiro. Patos de Minas - MG
34 91280242
Joseamir.babilonia@yahoo.com.br

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Patos de Minas, 24 de junho de 2017.

João Junior da Silva Assunção

José Amir Babilônia