

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

MAURICIO MORAES GAYER

**PERCEPÇÕES DE UM ESTAGIÁRIO DE ACADEMIA DE GINÁSTICA:
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

PORTO ALEGRE

2024

MAURICIO MORAES GAYER

**PERCEPÇÕES DE UM ESTAGIÁRIO DE ACADEMIA DE GINÁSTICA:
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física

Orientadora: Prof. Dr. Janice Zarpellon Mazo

Porto Alegre

2024

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais por ao longo da vida me incentivaram aos estudos, sobretudo à minha mãe, que dedicou sua vida para cuidar de seus filhos.

Amplio minha gratidão aos meus amigos e alunos que estiveram ao meu lado durante esta jornada.

Agradeço à Professora Janice Mazo, minha orientadora, por manter-se firme e inabalável durante toda minha formatura.

Agradeço à minha esposa, Sandra Bertolotti: obrigado por todo carinho, empatia e generosidade, é um privilégio para mim poder dividir a vida contigo!

Esta conquista é de vocês também!

RESUMO

O presente relato diz respeito ao estágio não obrigatório do Curso Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), no período compreendido entre maio de 2023 e maio de 2024. O local do presente estudo é a Academia Personnalité, onde, além de estagiário, fui frequentador, como aluno. Este relato foi dividido em três tópicos: o primeiro diz respeito à descrição do local, funcionamento, padrões operacionais e público alvo; o segundo tópico relata os desafios do estágio durante o período e o terceiro tópico discorre as observações do durante o período proposto. Dentre as diversas faces que movem a população para ambientes de treinamento como academias, estúdios ou centros de treinamento, destacam-se porque, as academias de musculação e ginástica são locais que prestam serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de um educador físico com o intuito de obter melhorias no bem-estar geral do cliente. O estágio profissional é um importante aliado para a construção técnica de futuros profissionais, aliado aos conteúdos teóricos. A partir do campo teórico é possível obter os conhecimentos técnicos indispensáveis ao campo profissional de Educador Físico. Assim sendo, o estágio durante a formação profissional agrega bagagem prática ao futuro profissional. Além disto, no currículo de graduação, os períodos de estágio visam dispor ao estudante tanto um conhecimento prático da profissão, quanto dispor oportunidades para o aluno poder desenvolver afinidades com as diversas áreas de atuação profissional.

Palavras chaves: academia, ginástica; musculação; formação profissional; Educação Física.

SUMÁRIO

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS	6
2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	7
3 DESCRIÇÃO DO LOCAL.....	7
3.1 FUNCIONAMENTO	8
3.2 PADRÕES OPERACIONAIS	8
3.3 PÚBLICO-ALVO.....	11
4 OBSERVAÇÕES DE ESTÁGIO.....	12
5 DESAFIOS DO ESTÁGIO	14
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS.....	18
ANEXOS.....	20

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O presente relato diz respeito ao período de estágio não obrigatório do Curso Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), no período compreendido entre maio de 2023 e maio de 2024. O local do presente estudo é a Academia Personnalité, onde, além de estagiário, fui frequentador, como aluno.

As atribuições como estagiário que foram implementadas pelo espaço, como forma de adaptação e inclusão ao quadro de funcionários foram, em um primeiro momento, observar as interações, os padrões de atendimento, os manejos dos treinos e dos alunos. Após o período de observação, as atribuições consistiram em auxiliar os professores e alunos durante os treinamentos, atuando na manutenção dos treinamentos e organização do espaço para as aulas.

O espaço escolhido para a realização deste relato torna-se relevante por atender uma gama diversa de pessoas, ampliando tanto o leque de possibilidades e diversidade de treinamentos físicos, quanto aprimorando a capacidade do profissional de lidar com as adversidades da vida cotidiana – cabe reforçar que todos estes aspectos foram observados a partir do prisma de um estagiário, que busca, através da formação acadêmica, um espaço no mercado de trabalho. Devido aos desafios apresentados durante o período de estágio, as vivências diárias e o fato que, tanto *personal trainer*, quanto instrutor de academia são algumas das carreiras que podem ser seguidas através do curso de Bacharel em Educação Física. A realização de estudos acerca do campo profissional da Educação Física se justifica pela relevância do próprio tema, onde através da elucidação de uma das facetas do campo profissional, estudantes de Educação Física tenham acesso literário prévio há algumas experiências acerca do campo de personal/instrutor, mesmo que, tais vivências estejam transcritas através das lentes de uma visão em particular.

Sendo assim, o objetivo do presente estudo é descrever minha trajetória de observação e intervenção, as dificuldades e desafios enfrentados durante a experiência de estágio não obrigatório do curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, que ocorreu entre maio de 2023 e maio de 2024 na Academia Personnalité, de forma a compreender, analisar, descrever e refletir de quais formas as relações e interações cotidianas entre alunos e professores impactam a vida dos mesmos.

Este relato foi dividido em três tópicos, o primeiro diz respeito à descrição do local que está dividido em: funcionamento, padrões operacionais e público alvo. O segundo tópico relata as observações do estágio durante o período e o terceiro tópico discorre os desafios do estágio durante o período proposto.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A metodologia aplicada para a caracterização deste relato é classificada como descritiva, reflexiva e analítica, consistindo em um relato de experiência, integrado às construções teóricas e práticas vivenciadas durante o curso. Justamente porque

[...] a Pesquisa Qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se ocupa com um nível de realidade que não pode ou não deveria ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes. O que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (Minayo, 2008, p. 21).

Através deste prisma é possível elaborar o conteúdo intrínseco da prática vivida durante o período disposto, conteúdo que fica nas entrelinhas do cotidiano e quantificações, além de que,

[...] fica entendido que as etapas da Análise de Conteúdo são essenciais para que o pesquisador possa atingir os resultados da pesquisa e a partir da leitura flutuante, da escolha dos documentos e da elaboração das hipóteses, dos objetivos e dos indicadores tornar possível explorar o material para codificar e classificar as mensagens e por fim tratar os resultados e interpretá-los, buscando atingir o resultado final que são novos entendimentos ou o alcance do inédito sobre aquele assunto ou tema que estava escondido em imagens ou textos que foram investigados (Paiva *et al.*, 2021 p. 31).

Para registro do cotidiano, atividades propostas pela Academia, reflexões e comentários, foi utilizado um diário de campo. Além da utilização de artigos científicos, teses, dissertações e livros sobre temáticas que se relacionam com o conteúdo do presente estudo, tais como: academia de ginástica, treinamento físico, treinamento funcional, educação através do treinamento, e relato de experiência. Para coleta do referencial teórico foram acessadas as plataformas PubMed, Lilacs, Lume, Revista Movimento, SciELO, Google Acadêmico, Revista Brasileira de Ciência do Esporte, Journal of Physical Education, Motriz: Revista de Educação Física, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Revista Ciência em Movimento, Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Revista Motricidade, além de outras fontes de informação como acervo pessoal do autor e Biblioteca da ESEFID/UFRGS.

3 DESCRIÇÃO DO LOCAL

O local do presente relato é a Academia Personnalité, localizada na Avenida Acuçena, 1389, Canoas/RS. É composto por duas salas comerciais em um complexo predial. Com cerca de 140m² em dois andares, o local dispõe de recepção, cozinha para funcionários, dois banheiros (um para funcionários e outro para alunos) e sala de musculação (Anexo 1). O local conta com cerca de 30 aparelhos de musculação e aparelhos ergométricos, além de

equipamentos de treinamento funcional como bolas de pilates, discos de equilíbrio, *bosus*, *steps*, *medicine balls*, espaldares, *thera bands*, colchonetes, anilhas, *dumbbells* e halteres. (anexos 2 e 3)

As atividades ofertadas pela academia são musculação, treinamento funcional e treinamento em circuito.

3.1 FUNCIONAMENTO

No que se refere aos horários de funcionamento, a academia possui dois turnos: manhã e tarde/noite, conforme quadro:

Dia da semana	Turno/Horário	
Segunda-feira	06:00-13:00	14:00-22:00
Terça-feira	06:00-12:00	14:00-22:00
Quarta-feira	06:00-13:00	14:00-22:00
Quinta-feira	06:00-12:00	14:00-22:00
Sexta-feira	06:00-13:00	14:00-22:00
Sábado	08:00-11:00	X

Fonte: elaborado pelo autor (2024).

Ainda neste ponto, as aulas acontecem com horário marcado, sendo dispostas em turnos por horário, tendo cada horário doze vagas para alunos, independentemente do tipo de treinamento que ele irá realizar.

3.2 PADRÕES OPERACIONAIS

Segundo diretrizes próprias, a academia presta serviços, baseando-se em Avaliação, Prescrição e Orientação, nesta ordem. Esmiucando cada um destes compostos, temos as seguintes informações:

Avaliação: refere-se à Avaliação Física, pautada em dois momentos – anamnese e mensuração de medidas de circunferência e dobras cutâneas. Tal atividade é necessária para o início do treinamento dos alunos, pois neste momento o instrutor tem seus primeiros contatos com o aluno, tendo noções acerca das necessidades fisiológicas, suas individualidades e aspirações quanto à procura de um serviço de treinamento.

Prescrição: compreende-se pela criação da estrutura de treinamento. Após o período avaliativo, o instrutor prescreve o treinamento pautado na interpretação da Avaliação Física, tanto a metodologia de treinamento, quanto a seleção de exercícios. Neste sentido, a frequência semanal do aluno também é considerada para fins de seleção da quantidade e diversidade do treinamento.

Orientação: segundo o própria Academia Personallité, neste ponto reside seu maior diferencial, onde se destaca entre as concorrentes do bairro. A academia prima pelo cuidado para com o aluno dentro das mediações desta, durante sua jornada na academia, o aluno é assistido durante toda aula, desde sua chegada, até sua saída do treinamento. Para isto, o local conta com cinco funcionários, sendo destes, três professores (Bacharéis em Educação Física) e dois estagiários (Graduandos em Educação Física). Cada professor conta com o auxílio de um estagiário para organização das aulas e dos alunos, através da regulagem dos pesos, dos aparelhos e exercícios, enquanto a função do professor é dar suporte técnico ao treinamento do aluno, ajustando movimento, técnica de execução, manutenção e prescrição do treinamento, avaliação física e demais orientações necessárias ao treinamento do aluno enquanto ocupa o espaço da academia. Neste quesito,

As academias de ginástica são empresas, com fins lucrativos, que oferecem um espaço adequado à prática de atividades físicas, e que operam sob a responsabilidade de profissionais da área de Educação Física, que têm a obrigação de avaliar, prescrever, orientar e motivar a prática de exercícios físicos, de maneira segura e ética (Saba, 2001, p. 29).

Ao passar por todos os processos iniciais, os treinamentos dos alunos ficam focados nos “terminais”, que são os computadores dispostos no local. Nestes computadores, os professores e estagiários acessam os treinos e informações dos alunos indispensáveis para a aplicação dos treinamentos e andamento das aulas. (anexo 4)

Dentro das propostas da academia, a mesma tem com intuito a promoção de saúde através do bem-estar e lazer. Neste sentido, o direito ao lazer está na Constituição, em seu Art. 6º: “São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição” (BRASIL, 1988). A implementação deste direito social é essencial para a promoção de saúde dentro do espectro populacional.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a prática de atividade física favorece a prevenção e o tratamento das doenças crônicas não transmissíveis. É provado cientificamente que os benefícios dos exercícios físicos auxiliam no controle de doenças cardíacas, diabetes, câncer e depressão. Nesse sentido, a OMS recomenda a prática regular de atividades de pelo menos 150 minutos por semana (Ministério da Saúde, 2022).

Ainda neste sentido, segundo o Ministério da Saúde (2022), aproximadamente 23% dos adultos no mundo não atingem essas recomendações. Em algumas populações, por fatores como meio de transporte, tecnologia e valores culturais, tal percentual pode chegar a até 80%. Ainda segundo o site do Ministério da Saúde (2022), houve um aumento na frequência de

adultos na prática de atividade física no tempo livre, equivalente a pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana, variando de 30,3%, em 2009, a 36,7% em 2021. Esse aumento foi observado em ambos os sexos, mas foi maior entre as mulheres, variando de 22,2%, em 2009, a 31,3% em 2021. Ainda neste parâmetro, segundo o CREF2-RS (2015) “As políticas públicas são essenciais para o desenvolvimento do esporte e lazer e contribuem de maneira significativa com a saúde e bem estar da sociedade”.

Apesar dos dados, a prática de exercícios físicos em espaços apropriados para tal ainda representam um número expressivo no Brasil, segundo Relatório Global IHRSA (2020), no que diz respeito ao número de academias, que era de 34.509 unidades em 2019, caiu para 29.525 no ano de 2020, o que representa uma queda de 15%. Contudo, continua sendo o segundo maior mercado em número de academias no mundo. A queda deste número durante o ano de 2020 tem um reflexo direto ao Covid-19, onde as restrições de circulação em locais públicos e privados acabaram se tornando um dos fatores para o fechamento de academias e centros de treinamento.

Dentre as diversas faces que movem a população para ambientes de treinamento como academias, estúdios ou centros de treinamento, destacam-se porque, conforme Marinho e Guglielmo (1997), as academias de musculação e ginástica são locais que prestam serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de um educador físico com o intuito de obter melhorias no bem-estar geral do cliente. De acordo com Leite Neto (1994), as academias oferecem serviços relacionados às atividades físicas, pois o ambiente é seguro e confortável para a prática de exercícios que, em conjunto com orientação sistematizada realizada por profissional de Educação Física, traz maiores benefícios e diminui a probabilidade de lesões. Neste tocante,

O profissional de Educação Física é responsável por prescrever, orientar e acompanhar a todos os praticantes de atividade física, seja em academias ou fora dela, porém, no ambiente das academias, ele se mostra como responsável também pela aderência e fidelização do aluno. Um bom profissional é formado pela sua bagagem teórica aplicada à vivência, ou seja, para que este profissional construa um bom treino ou oriente com qualidade um aluno, é necessário que ele tenha conhecimento e domínio técnico das tarefas profissionais (Lima, 2019, p. 26).

Dentro deste cenário ainda existem os fatores comerciais, técnicos e de *marketing*, que são responsáveis por, além de fazer com que algum aluno ou prospecto ingresse ao local, se crie permanência. Segundo Souza (2015), existe uma preocupação ampla nas estratégias de fidelização de alunos, sobretudo no atendimento. O que entendemos por “atendimento” neste contexto é o conjunto de complementos dos serviços ofertados por academias e espaços de treinamento físico. Saba (2006), afirma que a qualidade dos equipamentos, no que se refere à

marca e beleza podem ser, também, fatores importantes para o aluno considerar no momento de escolher a academia. Este conjunto é, além da porta de entrada para novos alunos, a via que faz alunos recorrentes se manterem em vínculo com o local, segundo o autor. Aguiar (2007) corrobora para tal pensamento, afirmando que as academias, enquanto negócio, devem ter o pensamento de que alunos possuem expectativas não somente acerca do atendimento e serviços prestados, mas também acerca da aparência dos equipamentos, dos professores e da estrutura e higiene do local. Já Lima (2019, p. 18) afirma que: “Para que a empresa permaneça no mercado atual de academias de ginástica ela precisa atender as necessidades de consumo, percebendo cada pessoa com suas particularidades, com necessidades e desejos, sendo tratados de maneira individual”. Ainda no sentido de academias não somente como um espaço de treinamento, mas também como um negócio com fins lucrativos:

[...] gestores e/ou donos de academias que lutam diariamente para manter a academia cheia o ano todo. O mercado de academias no Brasil costuma sofrer com o fenômeno da sazonalidade pelo menos duas vezes ao ano, dependendo da região. Nesses períodos há constante preocupação com a oscilação do número de alunos que frequentam os centros esportivos devido à baixa na receita da empresa. Isso coloca o desafio de preparar com antecedência para que o fluxo de caixa da empresa não sofra grandes variações, causando problemas financeiros, podendo ocasionar até o seu fechamento (Manfro, 2018, p. 16).

3.3 PÚBLICO-ALVO

O público-alvo do espaço se atém a basicamente dois grupos: iniciantes de treinamento físico/musculação e pessoas com especificidades nas suas condições físicas (pessoas com patologias ou necessidades especiais). Apesar de distintos em termos de necessidades fisiológicas, estes se interligam por um denominador comum: a procura por acompanhamento nos treinamentos.

[...] O Jonathan [proprietário] já trabalhava na academia antes de ser dele, iniciou como estagiário, foi promovido a professor, depois à gerente e, por fim, recebeu uma proposta para adquirir o local. *“É mais fácil quando tu pega o negócio [academia] já funcionando. A academia aqui tinha uma cara de reabilitação, tinha muitos alunos que vinham de lesões. Eu queria além disto, eu queria que as pessoas me procurassem antes de se machucarem, eu quero poder tratar a galera lesionada, mas quero que elas não cheguem a este ponto...”* (Diário de campo, 23/11/23).

Segundo Tahara e Silva (2003), questões ligadas ao estilo de vida do cotidiano atual, como estresse, má alimentação, rotinas e jornadas de trabalho desgastantes, contribuem para que as pessoas busquem meios de escape que minimizam os efeitos que deterioram a qualidade de vida. Ainda segundo o autor, os fatores que influenciam a permanência do aluno estão ligados diretamente às melhorias nos níveis qualitativos da existência (Tahara; Silva, 2003). Este nicho de alunos traz uma característica incomum para o local – a busca por

melhorias no atendimento ao aluno –, uma vez que, tais prospectos e alunos buscam por uma orientação nos treinos. Para cimentar tal propósito, em seu estudo, Moreira *et al.* (2017) indagaram clientes sobre quais atitudes do profissional de Educação Física influenciam para eles iniciarem na academia do mesmo instrutor/personal. Em resposta à pesquisa, 50% da amostra considerou que aspectos como dar explicações e demonstrar conhecimento na área são os pontos mais relevantes, assim como aplicar correções.

4 OBSERVAÇÕES DE ESTÁGIO

O local de onde parte o presente relato traz consigo a proposta de *wellness*, ou bem-estar, ou seja, a busca por benefícios através do movimento e do exercício físico, esta proposta forma um quadro de alunos de faixa-etária média de 36 anos, segundo informações da própria Academia Personallité. Com esta informação, pude avaliar algumas características do público frequentador da academia. Em sua grande maioria, são pessoas com carreiras profissionais solidificadas – muitos são empreendedores, empresários, funcionários públicos ou aposentados que possuem *status* financeiros elevados, visto que a academia é localizada em um bairro de classe média-alta e sua ampla maioria de alunos é proveniente do bairro.

Outra observação é que muitos alunos trazem outros alunos, ou seja, o maior *marketing* da academia é o famoso “boca a boca”: um aluno que treina e faz propaganda do espaço para outras pessoas, que acabam conhecendo o lugar por indicação de amigo, ou um familiar que traz seus filhos e pais para treinarem juntos – não é incomum a academia atender uma família inteira.

A academia aparenta ter um aspecto bem intimista, bem familiar. Conheci uma família que treinam todos no mesmo horário. Pai, mãe e filha, pelo que vi nos registros de aluno o pai começou a treinar, chamou a mãe e depois a filha também passou a frequentar a Personnalité (Diário de campo 18/06/23).

Como todo espaço em que há interação social, existe formação de grupos por afinidade, seja através de objetivos de treinamento em comum ou estilo de vida. Pude observar a formação de alguns grupos de alunos, que tendem a estender suas interações para fora do ambiente da academia, se reunindo aos finais de semana para celebrações e festividades. Este aspecto se torna interessante, pois a academia está alocada no mesmo bairro há mais de 10 anos, o que torna a convivência instrutor/aluno mais natural. Por observar este quadro dá para notar as preferências dos alunos por um ou outro professor, por um outro tipo de abordagem.

Aulas junto com as festas de fim de ano deixam as turmas mais tranquilas, pouquíssimos alunos. Hoje teve “treino de fim de ano”, alguns alunos criaram um grupo para fazer uma festa na academia junto dos treinos. Juntaram as mesas da academia e as caixas de pliometria para colocar as comidas e bebidas. Eram 6 horas da manhã e tinha aluno estourando espumante (Diário de campo, 22/12/23).

Ainda no espectro de alunos, vou destacar dois personagens que pude conhecer durante o período do estágio. A primeira é Giovana Pilla, 54 anos, surda-cega, atleta paralímpica e surdolímpica de judô, que iniciou sua vida esportiva aos 14 anos. Em 2011, participou e conquistou medalha de ouro no Parapan de Guadalajara, México, e em 2013 foi campeã dos jogos US Open, nos Estados Unidos e foi 4º lugar nas Surdolímpiadas na Turquia, em 2017. Caminhando para o cenário atual, Giovana ainda compete oficialmente tanto em judô quanto jiu-jitsu, acumulando um agregado de medalhas e vitórias. Giovana buscou a academia para manter seu corpo mais fortalecido e preparado para as competições, tendo seu ingresso como aluna em março de 2023. Para atender as especificações e dar suporte para as necessidades de Giovana, foram criados dois ambientes: o primeiro se refere ao horário – Giovana é atendida em horários de menor movimento e com som ambiente, para facilitar sua locomoção e entendimento dos treinamentos; o segundo se atém à iluminação do espaço – Giovana tem alguns resquícios de visão, enxergando vultos e sombras, de forma que para recebê-la e atendê-la existe uma personalização nas aberturas de janelas e luzes para fins de melhorar sua experiência durante seus treinamentos.

Acompanhando de longe a aula da Gio, percebi o Jhon falando com um parente dela sobre ele manter as persianas baixas, principalmente nos dias de verão, pois o sol bate direto na academia. Com as persianas mais baixas a Gio consegue enxergar melhor. As luzes ficam desligadas também para melhorar a experiência sensorial dela (Diário de campo, 20/10/23).

O segundo aluno que destaco é Marlon, 52 anos, paraplégico devido a um acidente de carro em 1999, que buscou a academia inicialmente em 2018 para perder peso para o aniversário de 15 anos de sua filha. Desde lá, passou a competir em *handbike*, modalidade de ciclismo para cadeirantes, participando do circuito Pan Americano de paraciclismo em São Caetano do Sul, estado de São Paulo, em 2018. A ligação entre Marlon e o paraciclismo atravessa diretamente a relação entre ele e Jonathan (proprietário da academia).

No intervalo do meu treinamento físico, batendo papo com o Marlon, ele me contou um pouco da história de vida dele, do trabalho, do acidente, da família e que foi através da cunhada que ele chegou até a academia. Um ponto interessante é que segundo ele: *“Eu queria perder peso para o aniversário de 15 anos da minha mais velha, eu procurei algumas academias e a maioria ficava achando impedimento para me atender, mas quando falamos com o John para tentar marcar uma aula, ele se*

prontificou a me treinar no mesmo dia e desde o primeiro dia ele abraçou comigo. Tanto que mandou fabricar aquela barra [uma barra adaptada para execução de alguns exercícios] pra mim. Ele foi diferente de todo mundo e agora a gente é amigo. Ele me acompanhou em algumas etapas da handbike (Diário de campo, 28/09/23).

A partir do recorte trazido, é possível endossar uma das características acerca da Academia Personallité e seus colaboradores, que citada neste estudo, de que o local proporciona uma troca humanizada entre professores e alunos. Este relato torna-se relevante pois,

Na primeira etapa o comprador conscientiza-se da existência de um produto e, então, faz uma compra inicial. Em seguida, o comprador passa por duas fases de formação da atitude, uma delas chamada de avaliação pós compra e a outra denominada decisão de comprar novamente. Se há a decisão de comprar novamente, acontece finalmente à quinta etapa, a reaquisição. A sequência que inclui reaquisição, a avaliação pós-compra e a decisão de comprar novamente forma um circuito fechado de reaquisição que se repete algumas ou centenas de vezes durante o relacionamento entre cliente, uma empresa. A cada ciclo completo de compra existe a chance de fortalecer ou estremecer o vínculo com o cliente. Quanto mais forte for o vínculo, maiores serão a fidelidade e os benefícios para a empresa (Griffin, 1998, p. 26).

5 DESAFIOS DO ESTÁGIO

Dentre as limitações que o estágio apresenta, podemos destacar algumas situações. A primeira a ser citada refere-se ao trabalho de estagiário em si, pois como o ambiente apresenta uma proposta de atendimento/orientação, era comum que alunos buscassem informações acerca dos treinamentos e técnicas de execução com os estagiários. Mesmo tendo o suporte contínuo dos professores, não era incomum situações em que o professor estava dando auxílio a um aluno enquanto outro solicitava atenção. Estas situações acabavam por fazer com que os alunos buscassem os estagiários para ter suporte, neste panorama, cabia aos estagiários trazerem o suporte adequado aos alunos em questão.

Com a ideia de me mostrar mais sobre a forma de trabalho e de condução das aulas, fiquei encarregado de passar uma aula e montar um treino do Lucas, aluno muito antigo e amigo do dono da academia. Foi bem tranquilo, depois de montar o treino, os professores ajustaram o que eles achavam melhor refazer. A cada exercício, o professor me chamava e de dizia quais eram os pontos para eu observar e o que eu deveria dizer ao aluno [...] (Diário de campo, 17/06/23).

[...] Combinei com o Lucas, na avaliação física, de fazermos um treino de hipertrofia. Este treino vai focar mais em membros inferiores. Ele aparentemente comprou a ideia, já que tem muita massa muscular nos membros superiores, os membros inferiores devem acompanhar (Diário de campo, 08/02/24).

Outros pontos a serem levantados, dizem respeito aos equipamentos e espaço da academia. Por se tratar de um local limitado em espaço e equipamentos, algumas vezes (principalmente em horários de maior fluxo de alunos), os alunos precisavam revezar os aparelhos, o que dentro da proposta da academia, exigia do professor alterar o ordenamento dos exercícios para os treinamentos caberem dentro da faixa de horário das aulas. Além disto, como as aulas funcionais ocorrem juntamente aos horários dos treinamentos de musculação, o espaço ficava amplamente reduzido tanto para circulação dos professores/estagiários, quanto para alunos, modificando em si a dinâmica das aulas e dos treinamentos.

O âmbito comercial da academia também constituiu um desafio, pois o espaço não conta com recepcionista. Para fazer a parte de apresentação do espaço e proposta de trabalho, tal função é agregada aos professores, portanto, quando algum prospecto ou interessado na academia entrava, era recebido pelos professores, que também estavam em turno de aula. Neste cenário, não era improvável de o professor “deixar” os alunos para atender um futuro aluno, assim, cabia aos estagiários darem seguimento ao trabalho iniciado pelo graduado. Esta situação exige dos funcionários um certo “jogo de cintura”, pois era necessário dar seguimento às aulas, visto que, um estagiário não tem a experiência e conhecimento que um professor/instrutor possui. Porém, tais momentos engrandecem a riqueza de conhecimento de campo do estagiário, pois ele enfrenta as adversidades contínuas de um trabalho de campo de professor/instrutor. De acordo com Nogueira (2000), velocidade no atendimento, obter informações claras e precisas acerca dos serviços ofertados, ter noções sobre a grade de horários de funcionamento, formas de pagamentos aceitas, ou seja, questões administrativas, são essenciais para a caracterização de um atendimento de qualidade.

Neste contexto, também vale ressaltar o desenvolvimento técnico dos treinamentos. Durante a jornada de algum aluno na academia, após passar pelas primeiras etapas da oferta de serviço da academia (avaliação e prescrição), nos casos de alunos que possuem patologias ou alguma especificidade nos treinamentos, os professores debatem as tomadas de decisão na escolha de um exercício em detrimento de outro. Estes momentos de debate enriquecem o conhecimento agregado a mim, na condição de estagiário, pois é através da apresentação clara dos objetivos do professor para com seu aluno que pude observar o panorama geral de onde um professor pretende chegar com seu aluno.

Tivemos uma reunião para especificar os nomes dos exercícios e os “níveis de dificuldade” de execução. Como mudaram o sistema de base da academia, os treinos estão sendo prescritos quase que manualmente e tem muita informação faltando em alguns treinos. Isto está gerando desconforto entre os alunos, que oscilam nos horários (Diário de campo, 23/08/23).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O direito ao lazer é assegurado por lei, e dentro do âmbito de lazer se encaixa a prática de exercício físico, que promove bem-estar e melhoria da saúde em geral. Dentro das práticas de exercício físico encontram-se as academias, locais que buscam prover aos seus clientes um lugar de prática segura, onde estes terão o respaldo, assistência e auxílio de profissionais adequados para guiá-los na busca de seus objetivos. Os objetivos da massa frequentadora das academias pode vir de variadas vertentes, sejam elas estéticas, com fins de melhoria de desempenho esportivo, qualidade de vida em geral ou apenas a busca por local de socialização.

Estes espaços, com fins lucrativos, além de buscar atender às expectativas e objetivos relacionados ao desenvolvimento físico de seus clientes, demonstram também que, por serem empresas, buscam a satisfação do cliente através do atendimento, procurando fazer-se um local acolhedor, seguro e amigável. Estas questões demonstraram-se importantes tanto para a captação de clientes, quanto para a manutenção do vínculo ao longo do tempo pois, atualmente, os clientes vêm se tornando mais exigentes e conscientes ao escolherem um espaço para se dedicar ao exercício físico.

A escolha da Academia Personallité para o estudo tornou-se relevante pelas características que o local apresenta, diante dos serviços prestados e do público frequentador do espaço – uma associação de fatores que o tornam um ambiente de destaque no tocante a centros de treinamento. A diversidade do público do local proporcionou, ao longo do período de estágio, desafios interessantes e inerentes ao trabalho de campo profissional na área de Educação Física, além de acarretar bagagem ao conteúdo técnico/teórico da minha formação profissional.

Inicialmente, este relato buscou retratar as experiências vividas durante um período de estágio ocorrido entre maio de 2023 e maio de 2024. O estágio profissional é um importante aliado para a construção técnica de futuros profissionais, aliado aos conteúdos teóricos. A partir do campo teórico é possível obter os conhecimentos técnicos indispensáveis ao campo profissional de Educador Físico. Assim sendo, o estágio durante a formação profissional agrega bagagem prática ao futuro profissional. Além disto, no currículo de graduação, os períodos de estágio visam dispor ao estudante tanto um conhecimento prático da profissão, quanto dispor oportunidades para o aluno poder desenvolver afinidades com as diversas áreas de atuação profissional.

Este estudo não busca ser imperativo às questões de atuação profissional, e sim ser um elucidador de uma das diversas áreas do campo de atuação do Bacharel em Educação Física,

conciliado ao referencial teórico disposto. Buscou, ainda, trazer uma reflexão das interações observadas durante um pequeno período, observadas e analisadas através de materiais obtidos ao longo do estágio, e não reflete a realidade de toda profissão.

É de suma importância o levantamento de experiências de estudantes de Educação Física, pois através da análise e reflexões de documentos é possível observar os caminhos seguidos pela profissão. A manutenção da direção em que a profissão caminha se faz importante para a valorização do profissional e da profissão em si.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Fernanda Andrade de. **Análise da Satisfação dos Clientes das Academias de Ginástica da Cidade de João Pessoa (PB)**. 2007. 174 f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Programa de Pós-Graduação em Administração, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2007.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, [2023]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acessado: em 14 jul. 2024.
- CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO RIO GRANDE DO SUL (CREF2-RS). **CREF2-RS Em Revista**, ano IV, n. 10, Julho/agosto/setembro de 2015. Disponível em: <https://issuu.com/cref2rs/docs/cref2rsemrevista10>. Acessado em: 10 jul. 2024.
- GRIFFIN, Jill. **Como conquistar e manter o cliente fiel**: transforme seus clientes em verdadeiros parceiros. São Paulo: Futura, 1998.
- IHRSA Global Report 2020**: The State of health club industry. 2020.
- LEITE NETO, Jurandir Araguaia. **Marketing de Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- LIMA, Luis Rafael Cardoso de. **Desafios da fidelização de clientes em academias de ginástica**: uma revisão da literatura. 2019. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019.
- MANFRO, Joana Noronha Magni. **Competências organizacionais para a fidelização de alunos**: um estudo etnográfico em uma ‘academia de bairro’ de Porto Alegre. 2018. 89f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.
- MARINHO A.; GUGLIELMO L. G. A. **Atividade física na academia**: objetivos dos alunos e suas implicações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10., 1997, Goiânia. Anais... Goiânia: Potência, 1997.
- MINAYO, Cecília de Souza (Org). **Pesquisa Social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 2008.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Ministério da Saúde lança publicação sobre indicadores de prática de atividades físicas entre os brasileiro. Brasília, 16 de agosto de 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/ministerio-da-saude-lanca-publicacao-sobre-indicadores-de-pratica-de-atividades-fisicas-entre-os-brasileiros>. Acessado em: 12 jul. 2024.
- MOREIRA, Walter Luchini Godoi; FREITAS, Luís Alberto G.; GUARIDO, Evanil Antônio; BRUNIERA, Carlos Alberto Veiga. 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, 2017.
- NOGUEIRA, Écio M. **Tudo o que você queria saber sobre qualidade total em academias**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

PAIVA, Adriana Borges de; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de; HILLESHEIM, Mara Cristina Piolla. Análise de Conteúdo: uma técnica de pesquisa qualitativa, **Revista Prisma**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 16-33, 2021.

SABA, Fabio. **Aderência**. Barueri: Manole, 2001.

SABA, Fabio. **Liderança e gestão**: para academias e clubes esportivos. São Paulo: Phorte, 2006.

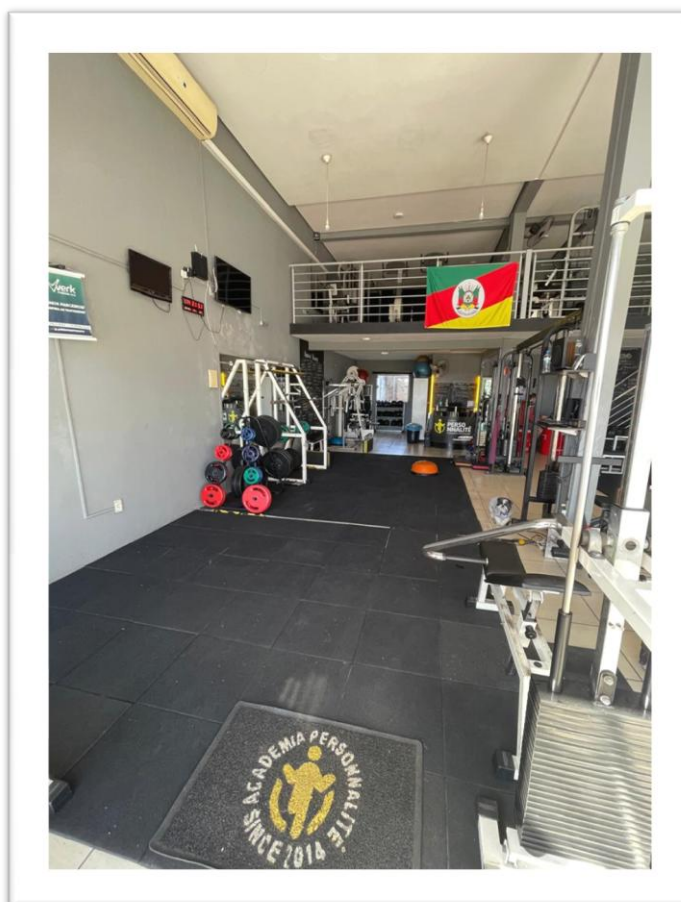
SOUZA, Luiz Ricardo Castro de. **Estratégias das Academias de bairro da Zona Sul de Porto Alegre para fidelizar seus alunos-clientes**. 2015. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

TAHARA, Alexander Klein; SILVA, Karina Acererra. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. **Lecturas**: Educacion Fisica y Deportes, v. 9, n. 61, 2003. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd61/ativo.htm>. Acesso em: 10 jul. 2024.

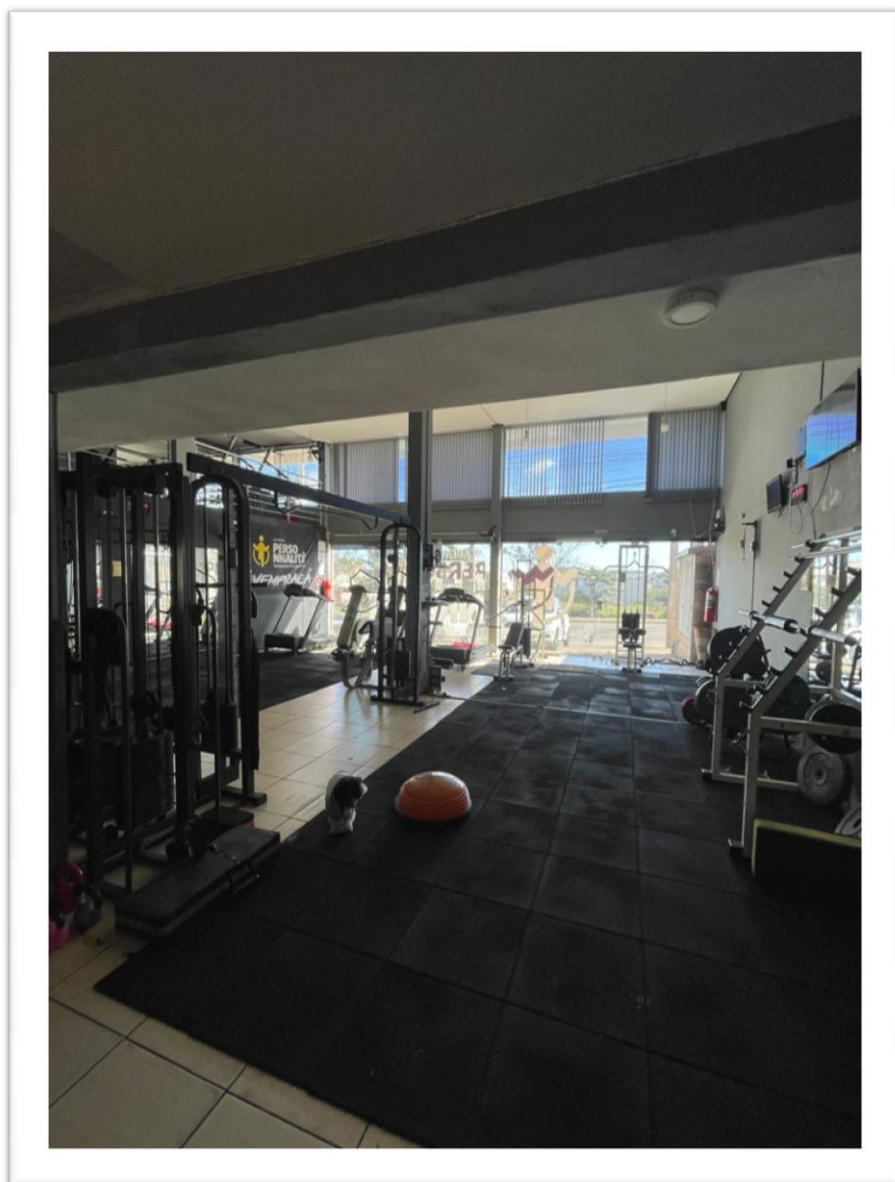
ANEXOS



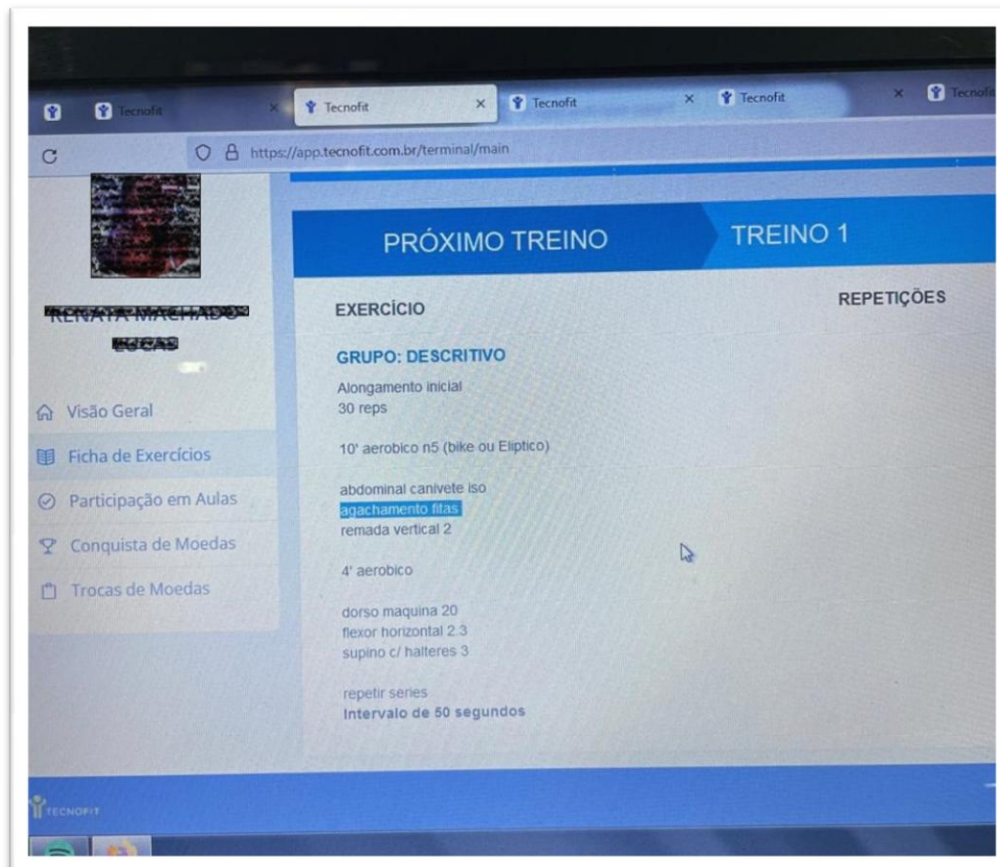
Anexo 1. fonte: Acervo pessoal.



Anexo 2. Fonte: Acervo pessoal.



Anexo 3. Fonte: Acervo pessoal.



Anexo 4. Fonte: Acervo pessoal.