

# **A IMPORTÂNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ACADEMIA**

**Wallace Luiz de Oliveira Silva**

**Luiz Antônio R. S. Das Neves**

## **RESUMO**

O presente artigo ressalta através de um estudo a importância de se ter um profissional de educação física nas academias. O objetivo é a busca de maior conhecimento sobre o tema, qualidade de vida e autonomia para as pessoas praticantes de atividade física, pois sabemos que a busca pelo bem estar, estética e saúde têm se tornado alta prioridade para as pessoas que procuram desenvolver atividades físicas dentro de uma academia. O professor de academia ou personal training como é chamado nos dias de hoje tem fundamental participação no dia a dia da pessoa onde ele passa as atividades a serem desenvolvidas, faz correções com seus alunos, elogia quando o aluno é dedicado e participa da motivação individual de cada um esperando os resultados desejados.

Palavras-chave: academia, educação física, professor

## **Introdução**

Existem inúmeros benefícios na musculação, se exercitar faz bem e é um ato de amor próprio, porém também existem malefícios nesta modalidade, pois nos dias atuais muitas pessoas almejam um “corpo perfeito”, com isso, passam horas nas academias treinando em excesso, indo além dos limites fisiológicos do corpo, o que pode fazer mal para o ser humano, pois essa sobrecarga de treinos pode causar lesões nas articulações, levando-as ao desgaste, pois esse problema é causado principalmente por causa da intensidade, da forma e da duração da atividade física,

por isso é importante ser acompanhado por um bom profissional, que irá instruir um treino adequado, para que o aluno não tenha problemas futuros.

A prática de exercício físico regular é fundamental para uma boa saúde e física e até emocional, entretanto, a prática de exercício físico sem orientação pode trazer risco de lesões.

“Por este motivo, o professor de educação física exerce um papel relevante nas academias, por ser ele o responsável pelo acompanhamento, orientação e motivação dos praticantes dos exercícios físicos e por ter o conhecimento científico e técnico específico para realizar este trabalho (MARTINS,2008).

O Objetivo deste trabalho de pesquisa é destacar que o profissional de educação física que inserido em academias, se torna o principal motivador de pessoas a partir da função de receber a todos, orientar com qualidade e prescrever e acompanhar os demais no âmbito da pratica de atividades físicas na academia.

## **Desenvolvimento**

No Brasil o incentivo a pratica de atividades físicas começou na década de 60, através de uma campanha publicitaria que estimulava a população a pratica de esportes, a partir daí surgiram alguns centros especializados em oferecer ao público um treinamento desportivo, e futuramente estes centros se transformaram em academias de ginastica.

Na verdade, a pratica de exercícios físicos se encontra disponível a sociedade de diversas formas. Temos aparelhos em praças públicas, pistas de caminhada e até estúdios particulares que visam esta pratica com o intuito de garantir saúde, lazer e educação. Entretanto, para que os exercícios físicos tenham resultados positivos e sejam executados corretamente é fundamental o auxílio de um profissional competente e com formação superior na área para orientar e monitorar o desempenho e a pratica correta das atividades (TORJAL,2004).

Os exercícios físicos quando bem orientados evitam acidentes, lesões e outros problemas, a orientação de um profissional apto contribui para a utilização de forma

adequada dos aparelhos para a realização das atividades, proporcionando diversos benefícios como, melhora do sono, mente e corpo, melhor qualidade de vida.

O papel de professor de Educação Física em academias vai muito além da orientação para atividades que trabalham o corpo, levando-se em conta que o ser humano é um ser biopsicossocial, composto de corpo e mente, não somente de um corpo isolado.

É necessário conscientizar os alunos de academias que o importante não é somente ter um corpo bonito, mas, a saúde e prevenção de doenças através de atividades físicas são essenciais.

É muito importante que as orientações sejam feitas por um profissional capacitado, para supervisionar, orientar e avaliar, pois a prática errada e sem orientação pode causar prejuízos a saúde.

## **Conclusão**

O profissional de Educação Física é de extrema importância na academia, pois, é necessário ter um profissional capacitado na área e com formação em nível superior a fim de orientar de forma adequada os praticantes de exercícios físicos, incentivando-os e motivando-os.

As academias tornaram-se lugares apropriados porque também oferecem exercícios que servem para melhorar a saúde e também a aparência física, além de propiciar um bom condicionamento físico, cardiorrespiratório, tonifica e define músculos.

## **Referências bibliográficas:**

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.

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.