

ASPECTOS INFLUENTES NA ELABORAÇÃO DAS AULAS DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA MODALIDADE GINÁSTICA DE ACADEMIA

Autores: Luiz Fernando de Oliveira Andrade, Elessandro Váguino de Lima, Mariana Aparecida do Nascimento Duque.

¹Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Educação e Artes, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, luizfandrade07@gmail.com, dede@univap.br, mariana.duque@univap.br.

Resumo

O exercício físico tem grande relevância para a saúde física e mental do praticante, o que explica a crescente procura por academias e a expansão dessas instituições, que hoje disputam espaço em um mercado fitness altamente competitivo. Nesse cenário, o estudo teve como objetivo identificar os aspectos que influenciam a elaboração das aulas de ginástica de academia para a atuação do profissional de Educação Física. Trata-se de uma revisão de literatura de caráter descritivo, analítico e exploratório. Os resultados apontam que fatores como postura do professor, domínio técnico, criatividade, comunicação e uso de estímulos visuais, auditivos e cinestésicos são fundamentais para a motivação e permanência dos alunos. A musicalidade, a condução da voz de comando, a anamnese e a avaliação física também se destacam como ferramentas essenciais para segurança, inclusão e progresso. Conclui-se que a qualidade da atuação do profissional é decisiva para o desempenho e fidelização dos praticantes, exigindo atualização constante e compromisso ético.

Palavras-chave: Ginástica de academia. Professor de ginástica. Profissional de Educação Física.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde – Educação Física.

Introdução

O exercício físico desempenha papel essencial na saúde física e mental, sendo um dos principais motivos que levam muitas pessoas a procurarem academias. Esse crescimento acompanha também a expansão do número de estabelecimentos, que passaram a oferecer serviços variados e se consolidaram como empresas atuantes em um mercado fitness cada vez mais competitivo (Martins, 2008). As academias de ginástica, além de espaços para prescrição e orientação de exercícios físicos sob supervisão de profissionais de Educação Física (Toscano, 2001), representam locais de socialização, lazer, redução do estresse e promoção da qualidade de vida (Marcelino, 2003).

Nesse contexto, destaca-se a relevância do professor de Educação Física, cuja atuação influencia diretamente a adesão e a permanência dos praticantes. A literatura demonstra que a postura profissional deve estar fundamentada em conduta ética, respeito às diferenças e criatividade, aspectos que favorecem o vínculo professor-aluno e aumentam a confiança dos praticantes (Pereira, 1996; Unisports Brasil, 2016; Geraldês et al., 1998). Além disso, a comunicação clara, o entusiasmo e o uso adequado da linguagem corporal são decisivos para manter a motivação durante as aulas (Geraldês et al., 1998).

Outro ponto importante é a anamnese e a avaliação física, citadas como ferramentas indispensáveis para conhecer o histórico do aluno, prevenir riscos e orientar a prescrição adequada de exercícios (Guedes et al., 2006; Sens, 2017). A musicalidade também aparece como recurso pedagógico e motivacional, capaz de auxiliar no aprendizado motor, melhorar a coordenação e aumentar o prazer pela prática (Marinho et al., 2010; Braga, 2002; Angelim, 2003). De forma complementar, a literatura aponta ainda três dimensões pedagógicas essenciais: estímulos auditivos, visuais e cinestésicos, que fortalecem a clareza da instrução, a aprendizagem motora e a consciência corporal (Pedersen, 2017; Garcia et al., 2012; Mesquita et al., 2009; Guiselini, 2016).

Ressalta-se ainda a necessidade de constante atualização profissional, já que a estagnação metodológica pode comprometer a motivação dos alunos e reduzir a qualidade do ensino (Mesquita, 1998; Pedersen, 2017).

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

A justificativa para este estudo reside na importância de compreender e organizar esses aspectos, uma vez que a atuação do professor não se restringe à prescrição de exercícios, mas envolve também a capacidade de motivar, incluir e fidelizar os alunos, promovendo benefícios físicos, psicológicos e sociais, logo o objetivo dessa revisão foi de identificar os aspectos que influenciam a elaboração das aulas de ginástica de academia para a atuação do profissional de Educação Física.

Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura de caráter descritivo, analítico e exploratório, fundamentada em livros, artigos científicos e periódicos especializados da área da Educação Física. Foram selecionados trabalhos que abordam desde os fundamentos históricos da prática até estudos recentes sobre o mercado fitness e a permanência dos praticantes. A análise buscou sistematizar o conhecimento existente e identificar os principais fatores que influenciam a elaboração de aulas de ginástica de academia, com ênfase nos aspectos técnicos, metodológicos e motivacionais aplicados pelo professor.

Resultados

A revisão de literatura demonstrou que a prática da ginástica de academia se consolidou como um dos pilares do mercado fitness, tanto pela busca por saúde e estética quanto pelo caráter social e motivacional que o ambiente proporciona. O aumento expressivo no número de academias evidencia a relevância desse espaço para a população, mas também exige dos profissionais de Educação Física uma atuação mais complexa, que una conhecimento técnico, sensibilidade pedagógica e capacidade de motivar e fidelizar os praticantes (Martins, 2008; Toscano, 2001). Nessa perspectiva, os resultados apontam que a qualidade da intervenção docente é fator central para a permanência dos alunos e para a efetividade do processo de ensino-aprendizagem.

Um dos primeiros aspectos evidenciados na literatura refere-se à postura do professor de ginástica. Estudos mostram que a prática pedagógica deve estar fundamentada não apenas em conhecimento técnico, mas também em conduta ética e humanizada, respeitando diferenças individuais, limitações físicas e cognitivas, além de aspectos de gênero e diversidade cultural (Pereira, 1996; Unisports Brasil, 2016). Professores que se apresentam como comunicativos, prestativos e criativos tendem a despertar maior engajamento, fortalecendo o vínculo professor-aluno e aumentando a confiança dos praticantes. Além disso, características como uso da linguagem corporal, clareza na comunicação e entusiasmo durante as aulas demonstram-se decisivas para manter os alunos motivados (Geraldes et al., 1998). Esse conjunto de fatores corrobora a ideia de que o professor não deve ser apenas um transmissor de informações, mas um mediador capaz de estimular mudanças comportamentais e manter a constância da prática.

Outro resultado importante foi a ênfase dada pela literatura à avaliação física e à anamnese como ferramentas indispensáveis na elaboração das aulas. Essas práticas possibilitam conhecer o histórico do aluno, identificar limitações, prevenir riscos e orientar a prescrição adequada dos exercícios (Guedes et al., 2006; Sens, 2017). O respeito ao princípio da individualidade biológica aparece como consenso entre os autores, garantindo que os programas de treino sejam personalizados e mais eficazes. A personalização também se apresenta como estratégia para aumentar a satisfação do aluno, que percebe maior cuidado e direcionamento por parte do professor, reforçando a adesão às atividades.

Em relação à musicalidade, os resultados destacam sua relevância tanto no aspecto pedagógico quanto motivacional. A música, quando adequadamente utilizada, auxilia no aprendizado motor, melhora a coordenação, equilíbrio e agilidade, além de potencializar o desempenho físico ao reduzir a percepção de esforço e aumentar o prazer pela prática (Marinho et al., 2010; Braga, 2002). Estudos também apontam que diferentes ritmos musicais podem ser explorados estrategicamente: músicas mais rápidas tendem a estimular maior intensidade e vigor, enquanto ritmos mais lentos podem favorecer momentos de relaxamento e alongamento (Angelim, 2003). Esse uso planejado da música transforma o ambiente de aula, criando um clima mais atrativo e engajador, e reforçando o papel do professor como condutor da experiência.

No que se refere aos estímulos pedagógicos, a literatura destaca três dimensões principais: auditiva, visual e cinestésica. O estímulo auditivo, expresso sobretudo pela voz de comando do professor, garante clareza nas instruções, incentiva a execução correta e motiva os praticantes a manter o ritmo.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

A voz, quando utilizada de forma firme, lúdica e motivadora, transmite segurança e confiança, mesmo em ambientes com forte competição sonora, como academias (Pedersen, 2017; Garcia et al., 2012). O estímulo visual é igualmente relevante, pois permite que o aluno aprenda por meio da observação direta, especialmente em exercícios de maior complexidade. As demonstrações práticas, aliadas ao feedback corretivo, favorecem a aprendizagem motora e reduzem erros de execução (Mesquita et al., 2009). Já o estímulo cinestésico, caracterizado pelo toque pedagógico, é citado como uma ferramenta eficaz para correções posturais, desde que utilizado com cautela, respeitando os limites e a aceitação de cada aluno. Autores ressaltam que essa estratégia, quando bem aplicada, aumenta a consciência corporal e melhora o desempenho (Guiselini, 2016).

Outro ponto relevante identificado foi a necessidade de constante atualização profissional. A literatura alerta que muitos professores, com o tempo, acabam caindo na rotina e deixando de inovar em suas metodologias, o que pode gerar desmotivação entre os alunos (Mesquita, 1998). Nesse sentido, recomenda-se que o professor busque cursos de atualização, adote novas abordagens pedagógicas e esteja atento às tendências do mercado fitness, que se mostra cada vez mais competitivo e dinâmico. O autocuidado do profissional, como a preservação da voz e o condicionamento físico, também é mencionado como parte essencial para o bom desempenho docente (Pedersen, 2017).

Por fim, os resultados evidenciam que a qualidade das aulas de ginástica de academia depende da integração entre fatores técnicos, metodológicos e relacionais. A atuação do professor deve unir domínio do conhecimento científico, criatividade no planejamento e sensibilidade para compreender as necessidades individuais dos praticantes. Assim, a presença de um profissional capacitado e comprometido se configura como elemento decisivo não apenas para o alcance dos objetivos físicos e de saúde, mas também para a fidelização dos alunos, garantindo que a prática se mantenha constante e prazerosa.

Discussão

Os resultados encontrados convergem com a literatura atual ao reforçar que a atuação do professor de Educação Física é um dos principais determinantes da adesão e permanência dos alunos em programas de ginástica de academia. Pesquisas recentes apontam que a motivação do praticante está diretamente relacionada não apenas à busca por resultados físicos, mas também à qualidade da interação estabelecida com o profissional, que deve se mostrar atento, comunicativo e criativo (Saba & Martins, 2008; Lopes, 2003). Nesse sentido, a literatura sugere que professores que adotam metodologias diversificadas e utilizam diferentes estímulos durante as aulas conseguem maior engajamento dos alunos, corroborando os achados desta revisão.

Outro aspecto relevante é o papel da música como ferramenta pedagógica e motivacional. Estudos internacionais reforçam que a música atua tanto na regulação do esforço quanto na melhora do humor e na adesão ao exercício físico (Seath & Thow, 1995; Angelim, 2003). Essa constatação amplia a compreensão de que a musicalidade não deve ser apenas um recurso acessório, mas sim parte integrante do planejamento pedagógico das aulas de ginástica.

A análise também aponta a necessidade de atualização constante do profissional de Educação Física, uma vez que a estagnação pode comprometer a qualidade do ensino e reduzir o engajamento dos alunos (Mesquita, 1998; Pedersen, 2017). Esse achado abre espaço para reflexões teóricas e práticas sobre a importância da formação continuada e do investimento em capacitação docente, como estratégias para manter a relevância no competitivo mercado fitness.

Por fim, os dados indicam que a atuação do professor deve ser compreendida de forma integral, englobando não apenas o conhecimento técnico, mas também aspectos éticos, sociais e psicológicos. A literatura contemporânea tem enfatizado a necessidade de um atendimento humanizado, que valorize a individualidade, respeite diferenças e promova a inclusão (Unisports Brasil, 2016). Nesse ponto, os resultados desta revisão oferecem uma contribuição ao sintetizar evidências que reforçam o papel do professor como agente de mudança, responsável por garantir não apenas o progresso físico dos alunos, mas também sua motivação e bem-estar.

Conclusão

O presente estudo permitiu caracterizar os aspectos mais relevantes na elaboração das aulas de ginástica de academia, confirmando que a atuação do profissional de Educação Física é determinante para a motivação, adesão e permanência dos praticantes. Entre os fatores que devem compor uma aula de qualidade, destacam-se a postura ética e profissional do professor, o domínio técnico, a criatividade, a comunicação clara e a utilização de recursos pedagógicos adequados, como estímulos visuais, auditivos e cinestésicos. A literatura também apontou a importância da musicalidade, da avaliação física e da anamnese como elementos fundamentais para estruturar aulas seguras, inclusivas e personalizadas.

Constatou-se ainda que esses fatores influenciam diretamente o desempenho do aluno, tanto em termos físicos — como ganhos de força, flexibilidade, condicionamento e composição corporal — quanto em aspectos motivacionais e psicológicos, favorecendo a continuidade da prática e a fidelização à academia. Assim, conclui-se que a qualidade do trabalho do professor é essencial para que o processo de ensino-aprendizagem em ginástica de academia alcance seus objetivos, exigindo constante atualização profissional, sensibilidade pedagógica e compromisso com a promoção da saúde e do bem-estar dos praticantes.

Referências

ANGELIM, R. C. **A música e suas influências emocionais nas práticas corporais**. 2003.

BRAGA, R. M. **A música como ferramenta de motivação nas práticas corporais**. 2002.

GARCIA, F. G. et al. A música como estímulo ao desempenho físico e à motivação nas atividades de academia. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 3, p. 671-685, 2012.

GERALDES, A. A. et al. A importância da criatividade e atualização do professor de ginástica. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 12, n. 2, p. 211-220, 1998.

GUISELINI, M. Sistema de correção tátil-cinestésico: quando e porque corrigir o aluno. **Revista Empresário Fitness & Health**, 2016. Disponível em: <https://revistaempresariofitness.com.br/personal-trainer/sistema-de-correcao-tactil-cinestesico-quando-e-porque-corrigir-o-aluno/>. Acesso em: 25 ago. 2025.

GUEDES, D. P. et al. Anamnese e avaliação física na prescrição do exercício. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 1, p. 12-21, 2006.

LOPES, M. C. Motivação e prática da ginástica de academia: determinantes para adesão. **Revista Movimento**, v. 9, n. 2, p. 45-62, 2003.

MARCELINO, A. **A importância do lúdico e do brinquedo para as crianças da educação infantil**. 2003. Disponível em: <https://fce.edu.br/blog/a-importancia-do-ludico-e-do-brinquedo-para-as-criancas-da-educacao-infantil/>. Acesso em: 25 ago. 2025.

MARINHO, A. O. et al. A influência da música no aprendizado motor em aulas de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 3, p. 359-367, 2010.

MARTINS, C. **A influência da música na motivação durante a realização de atividade física em academias**. 2008. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-9GFNHJ/1/influencia_da_musica_na_motivacao_durante_a_realizacao_de_atividade_fisica_em_academias.pdf. Acesso em: 25 ago. 2025.

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

MESQUITA, I. Qualidade do ensino em educação física: reflexões sobre a formação docente. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 9, n. 1, p. 59-67, 1998.

PEDERSEN, V. J. **Voz do professor de Educação Física: uso, exigência, preparo e interação**. Dissertação (Mestrado em Processos de Ensino, Gestão e Inovação) – Universidade de Araraquara, Araraquara, 2017. Disponível em: <https://www.uniara.com.br/arquivos/file/ppg/processos-ensino-gestao-inovacao/producao-intelectual/dissertacoes/2017/vagner-jose-pedersen.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2025.

PEREIRA, B. O professor de ginástica: características e desafios. **Revista Portuguesa de Educação Física**, v. 2, n. 1, p. 33-41, 1996.

SABA, F.; MARTINS, C. Estratégias utilizadas por professores para manter a frequência dos praticantes nas aulas de ginástica de academia. **Revista EFDeportes**, Buenos Aires, ano 13, n. 122, 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd173/manter-praticantes-ginastica-de-academia.htm>. Acesso em: 25 ago. 2025.

SEATH, D.; THOW, M. A influência da música nas atividades físicas e sua impressão no corpo e nos estados de ânimo. **Journal of Sports Sciences**, v. 13, n. 2, p. 123-135, 1995. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/128261/000847011.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2025.

SENS, M. Avaliação física como subsídio para prescrição do exercício. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 68, p. 135-143, 2017.

TOSCANO, A. Estratégias utilizadas por professores para manter a frequência dos praticantes nas aulas de ginástica de academia. **Revista EFDeportes**, Buenos Aires, ano 7, n. 36, 2001. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd173/manter-praticantes-ginastica-de-academia.htm>. Acesso em: 25 ago. 2025.

UNISPORTS BRASIL. **A inclusão nas aulas de ginástica: princípios éticos e práticas pedagógicas**. 2016. Disponível em: <https://www.unisportsbrasil.com/inclusao-nas-aulas>. Acesso em: 25 ago. 2025.

Agradecimentos

A Deus por me dar força para superar os obstáculos encontrados nessa jornada.
A Prof.^a Mariana Duque e minha Psicóloga Mônica Xavier pelo auxílio, correções e toda ajuda para a realização deste trabalho
A minha mãe que sempre se manteve a disposição para me ajudar neste trabalho.