

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA VIDA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Danilo Gonzaga Gonçalves

**A importância do profissional de Educação Física para a adesão e aderência do público
praticante de musculação em academias de ginástica**

Governador Valadares

2021

Danilo Gonzaga Gonçalves

**A importância do profissional de Educação Física para a adesão e aderência do público
praticante de musculação em academias de ginástica**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora, *campus* Governador Valadares, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Sarah Teixeira Soutto Mayor

Coorientador: Prof. Dr. Pedro Henrique Berbert de Carvalho

Governador Valadares

2021

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Gonçalves, Danilo Gonzaga.

A importância do profissional de Educação Física para a adesão e aderência do público praticante de musculação em academias de ginástica / Danilo Gonzaga Gonçalves. -- 2021.
38 f.

Orientadora: Sarah Teixeira Soutto Mayor
Coorientador: Pedro Henrique Berbert de Carvalho
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Avançado de Governador Valadares, Instituto de Ciências da Vida - ICV, 2021.

1. Motivação. 2. Academias de Ginástica. 3. Exercício Físico. I. Mayor, Sarah Teixeira Soutto, orient. II. de Carvalho, Pedro Henrique Berbert, coorient. III. Título.

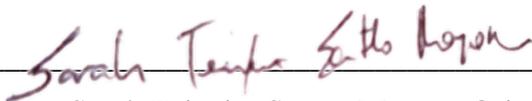
Danilo Gonzaga Gonçalves

A importância do profissional de Educação Física para a adesão e aderência do público praticante de musculação em academias de ginástica

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora, *campus* Governador Valadares, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

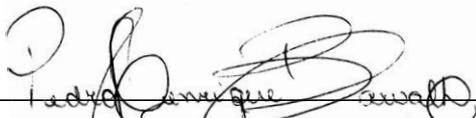
Aprovada em 31 de agosto de 2021

BANCA EXAMINADORA



Doutora. Sarah Teixeira Soutto Mayor - Orientadora

Universidade Federal de Juiz de Fora



Doutor. Pedro Henrique Berbert de Carvalho - Coorientador

Universidade Federal de Juiz de Fora



Doutora. Clara Mockdece Neves

Universidade Federal de Juiz de Fora



Mestre. Renato Siqueira de Souza

Universidade Federal de Juiz de Fora

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me dar forças, paciência e sabedoria. Agradeço a Ele por iluminar pessoas importantes que, diretamente e indiretamente me auxiliaram na construção da minha graduação e deste trabalho.

Agradeço à minha esposa que sempre acreditou em mim e nunca me deixou desistir, aos meus familiares que Deus me abençoou com pais determinados a zelar por minha formação e crescimento. Ao meu irmão que sempre foi minha fonte de inspiração e, por fim, meus professores, especialmente meus orientadores, que sempre estiveram comigo nessa caminhada e que confiaram em mim e souberam conduzir este trabalho de maneira perfeita. Sou muito grato a Deus por ter colocado cada um de vocês em minha vida.

SUMÁRIO¹

RESUMO/ABSTRACT/RESUMEN.....	6
INTRODUÇÃO.....	8
MATERIAL E MÉTODOS.....	9
Tipo de estudo.....	9
Aspectos éticos.....	10
Amostra.....	10
Procedimentos.....	10
Análise de dados.....	11
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	11
Motivação inicial para a prática de atividade física.....	12
Fatores que influenciam na escolha da academia de ginástica e em seu desligamento pelo aluno.....	14
Importância da atuação do profissional de educação física na visão dos alunos e a importância da qualificação deste profissional.....	16
CONCLUSÕES.....	17
REFERÊNCIAS.....	17
ANEXO A – DIRETRIZES PARA AUTORES – REVISTA MOTRIVIVÊNCIA.....	19
ANEXO B - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP.....	29
APÊNDICE A – ROTEIRO PRÉVIO DAS ENTREVISTAS.....	33
APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	34

¹ O Sumário foi construído para que tenha coerência com as instruções aos autores (ANEXO A) para submissão de artigo científico a Revista Motrivivência (ISSNe: 2175-8042), motivo pelo qual não apresenta numeração, estando em desacordo com o “Manual de normalização para apresentação de trabalhos acadêmicos” da Universidade Federal de Juiz de Fora.

A importância do profissional de Educação Física para a adesão e aderência do público praticante de musculação em academias de ginástica

RESUMO

A presente pesquisa objetiva avaliar a percepção de praticantes de academia de ginástica sobre a importância do profissional de Educação Física para a adesão e aderência ao exercício físico. Foi utilizada abordagem qualitativa, por meio de entrevistas semiestruturadas e técnica de análise de conteúdo. Participaram 17 adultos de ambos os sexos. Três categorias emergiram: (a) motivação inicial para a prática de atividade física; (b) fatores que influenciam na escolha da academia de ginástica e em seu desligamento pelo aluno, e (c) importância da atuação do profissional de educação física na visão dos alunos e a importância da qualificação deste profissional. Conclui-se que, dentre os fatores mencionados pelos entrevistados como motivadores para o ingresso nas academias, destacam-se a estética, a saúde e a qualidade de vida. No entanto, embora o profissional de Educação Física e sua qualificação apareçam de forma importante para a aderência, são pouco relacionadas à sua real função.

Palavras-chave: Motivação; Academias de ginástica; Exercício Físico

The importance of the Physical Education professional for the adhesion and adherence of the public who practice bodybuilding in fitness centers

ABSTRACT

The present study aimed to assess the perception of gym practitioners about the importance of the Physical Education professional for adherence and adherence to physical exercise. A qualitative study was conducted, through semi-structured interviews and content analysis technique. Seventeen adults of both sexes participated. Three categories emerged: (a) motivation to practice physical activity; (b) factors influencing the choice of the gym and factors related with abandonment of the gym, and (c) the importance of the Physical Education professional and its qualification. It is concluded that, aesthetics, health and quality of life stand out as motivators' factors to practice physical activity. However, although Physical Educator professionals and their qualifications appear to be important for adherence, they are little related to their real function.

Keywords: Motivation; Fitness centers; Exercise

La importancia del profesional de la Educación Física para la adhesión y adherencia del público que practica el culturismo en gimnasios

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo evaluar la percepción de los practicantes de gimnasia sobre la importancia del profesional de Educación Física para la adherencia y adherencia al ejercicio físico. Se utilizó un enfoque cualitativo, mediante entrevistas semiestruturadas y técnica de análisis de contenido. Participaron diecisiete adultos de ambos sexos. Surgieron tres categorías: (a) motivación inicial para practicar actividad física; (b) factores que influyen en la elección del gimnasio y su despido por parte del practicante, y (c) la importancia del desempeño del profesional de Educación Física y la importancia de la calificación de este profesional. Se concluye que, entre los factores mencionados por los entrevistados como motivadores para ingresar a los gimnasios, destacan la estética, la salud y la calidad de vida. Sin embargo, aunque los profesionales de la Educación Física y su calificación parecen ser importantes para la adherencia, están poco relacionados con su función real.

Palabras claves: Motivación; Centros de Acondicionamiento; Ejercicio Físico

234

² **FINANCIAMENTO**

Este trabalho não recebeu qualquer auxílio financeiro para sua elaboração.

³ **AGRADECIMENTOS**

Aos participantes da presente pesquisa e a Universidade Federal de Juiz de Fora, campus Governador Valadares

⁴ **CONFLITO DE INTERESSES**

Os autores do manuscrito declaram a inexistência de conflito de interesses em relação ao presente artigo.

INTRODUÇÃO

As academias de ginástica são hoje um dos mercados que mais cresce. Segundo Bertevello (2006, p. 61), “no Brasil há um número estimado de 20 mil academias que sustentam 140 mil empregos diretos e agregam 3,4 milhões de usuários – aproximadamente 2% da população brasileira”. Com o avanço das informações e do conhecimento dos benefícios dos exercícios físicos, mais pessoas aderem a esses centros. Segundo Bento *et al.* (2013), um dos principais motivos para a busca de exercícios físicos está relacionado à estética e, dentre outras motivações, encontra-se a busca pela saúde e qualidade de vida, ganho de massa magra, melhora na aptidão física, perda de massa gorda, prazer pela atividade e recomendação/orientação médica. Assim, as academias de ginástica utilizam como estratégias de marketing esses aspectos motivadores para a prática (FLEURY; FLEURY, 2003). Governador Valadares, cidade do leste mineiro com aproximadamente 300 mil habitantes (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2019), acompanha também essa crescente, não apenas em quantidade de academias e de adeptos à musculação, mas também em graduandos em Educação Física (bacharelado), graças às instituições de ensino superior privadas e públicas.

Contudo, além de analisar a quantidade de adeptos, é necessário que nos atentemos à adesão dos praticantes às atividades nas academias de ginástica. Adesão ao exercício físico se refere ao ato de fazer parte ou iniciar algo, o que representa, em academias de ginástica, a ação primária de ingresso em alguma modalidade ofertada (TELLES *et al.*, 2016). Entender os motivos de adesão torna-se fundamental para uma série de fatores ou de situações que permeiam o campo de atuação, envolvendo os donos de academias, os profissionais que ali trabalham, as instituições de ensino superior que formam a mão-de-obra especializada, dentre outros.

Dito isso, é importante destacar a íntima relação da adesão com a aderência, uma vez que o ingresso na prática de exercícios físicos, por si só, não garante os benefícios. Para tanto, é preciso que o indivíduo atinja uma frequência mínima de prática, o que sugere a importância de se pensar na aderência. Conforme explicita Barbanti (1994), aderência se caracteriza pela manutenção da participação constante em programas de exercícios, considerados nas formas individual ou coletiva, previamente estruturados ou não. Segundo o *American College of Sports Medicine* (2014), 50% dos indivíduos desistem após seis meses de inscrição em um programa de exercício físico. No Brasil, estudos sobre aderência em academias de ginástica têm verificado um índice de evasão de aproximadamente 70% dos clientes (MELO *et al.*, 2017).

Ou seja, entender os motivos de aderência se torna importante tanto para os praticantes quanto para os donos de academias. De um lado, para que sejam observados os benefícios do exercício físico ao praticante é preciso certa frequência de treinos. Segundo Araújo (2001, p. 80), “as adaptações ou efeitos crônicos resultam de exposições frequentes e regulares ao exercício”. Por outro lado, para os donos de academias, é fundamental a fidelização de clientes, de maneira que a adesão sem a aderência não é o cenário ideal. Kotler (2000) afirma que manter os clientes pode custar até cinco vezes menos do que atrair novos clientes. Segundo Morais e Zulietti (2008, p. 50) “clientes satisfeitos provocam menos estresse, tomam menos o tempo dos colaboradores, falam de sua satisfação para outras pessoas e trazem satisfação ao trabalho”.

Quando falamos em aderência ao exercício físico, os motivos “saúde” e “estética”, seguidos de “resistência, condicionamento e aptidão física”, “bem-estar”, “proximidade da academia da casa ou do trabalho”, “qualidade de vida”, “prazer pelo exercício” e “socialização” são os mais citados na literatura científica (LIZ *et al.*, 2010). Já os motivos de desistência/evasão são: “falta de tempo”, “preguiça/falta de motivação”, “distância dos locais

de prática”, “custo da mensalidade” e a “baixa qualidade das aulas oferecidas” (LIZ *et al.*, 2010). Nesse caso, dois dos cinco motivos citados estão relacionados ao desempenho do profissional de Educação Física nas academias. Segundo Ryan e Deci (2000), é papel do profissional, por meio de uma atuação dialógica, orientar seu aluno no sentido de uma prática motivante. É necessário que o aluno seja o centro da relação “sujeito x atividade física”, fomentando seu sentimento de autonomia e, conseqüentemente, tornando-o mais motivado, o que pode gerar maior aderência ao exercício físico.

Quanto ao motivo “baixa qualidade das aulas ofertadas”, de acordo com o *American College of Sports Medicine* (2014), os profissionais envolvidos nessa área de atuação devem conhecer bem as estratégias, direcionar atenção tanto no incentivo ao ingresso quanto na manutenção de indivíduos em programas de exercícios físicos. Javadein, Khanlari e Estiri (2008) consideram que a lealdade do cliente é decorrente da qualidade do serviço percebida. Sendo assim, a compreensão mais aprofundada sobre a percepção dos praticantes em relação aos motivos que os fazem ingressar e permanecer em uma academia de ginástica torna-se relevante para se evitar a evasão. Nesta perspectiva, compreender o papel do profissional de Educação Física para a adesão e aderência à atividade física também se torna fundamental.

Percebe-se, por meio da revisão de literatura realizada, que bastante atenção tem sido dada a métodos de pesquisa que se baseiam em perguntas diretas aos praticantes de academias sobre os motivos de adesão, aderência e evasão, utilizando-se de uma abordagem quantitativa (TELLES *et al.*, 2016). O questionário fechado como instrumento não permite aos entrevistados a liberdade de relatar outros possíveis aspectos relacionados à adesão ou aderência, limitando-os com possibilidades de respostas previamente estabelecidas. Em contrapartida, menos pesquisas têm sido realizadas por meio de uma abordagem qualitativa, utilizando-se de técnicas como a entrevista, método que permite ao praticante relatar com mais detalhes o que o motiva ou não à prática de exercício físico nas academias.

Sendo assim, este estudo utilizou a abordagem qualitativa por meio da técnica de entrevista semiestruturada. Acredita-se que esta escolha contribui para uma compreensão mais ampliada acerca do papel do profissional de Educação Física na adesão e na aderência ao exercício físico dos praticantes de academias de ginástica. Objetivou-se dessa forma avaliar a percepção de praticantes de academia de ginástica da cidade de Governador Valadares sobre a importância do profissional de Educação Física para a adesão e aderência ao exercício físico.

MATERIAL E MÉTODOS

Tipo de estudo

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa qualitativa. Conforme apresenta Godoy (1995, p. 21):

Segundo esta perspectiva, um fenômeno pode ser melhor compreendido no contexto em que ocorre e do qual é parte, devendo ser analisado numa perspectiva integrada. Para tanto, o pesquisador vai a campo buscando “captar” o fenômeno em estudo a partir da perspectiva das pessoas nele envolvidas, considerando todos os pontos de vista relevantes. Vários tipos de dados são coletados e analisados para que se entenda a dinâmica do fenômeno.

Como técnica de coletas de dados, utilizou-se entrevistas individualizadas que foram conduzidas utilizando um roteiro semiestruturado (APÊNDICE A). Este continha perguntas previamente formuladas sobre o tema, dando espaço, quando necessário, para que os participantes abordassem outras questões inerentes no decorrer da entrevista. Sendo assim, as

entrevistas ocorreram de forma flexível, de modo a favorecer a liberdade do respondente de se expressar sobre o tema proposto, sem a existência de uma rígida padronização de perguntas, ou mesmo alternativas de resposta (MANZINI, 1990; 1991).

Aspectos éticos

O presente projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora e aprovado sob número de registro CAAE 25617619.5.0000.5147, parecer número 3.793.519 (ANEXO B). Foram convidados indivíduos que se enquadravam nos critérios de inclusão (vide a seguir). Aqueles que, de modo voluntário, após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B), optaram por participar, foram incluídos nessa pesquisa.

Este trabalho seguiu todos os preceitos éticos da pesquisa com seres humanos expressos nas leis nº 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Os dados serão mantidos durante cinco anos com o pesquisador principal. Todos os sujeitos foram informados dos riscos e benefícios da pesquisa, e estavam livres para participar ou não, sem que isso modificasse a forma com a qual seriam tratados pelos pesquisadores.

Amostra

Participaram desta pesquisa praticantes de exercícios físicos, da cidade de Governador Valadares, que atendiam aos seguintes critérios de inclusão: (a) estar regularmente matriculado em academias de ginástica da cidade de Governador Valadares, (b) informar tempo de prática regular superior a seis meses; (c) relatar realização da musculação como prática mais frequente de exercício físico; (d) possuir entre 22 e 40 anos de idade; (e) não ser profissional formado em cursos de Bacharelado e/ou Licenciatura em Educação Física.

O tempo mínimo escolhido fundamenta-se nos dados do *American College of Sports Medicine* (2014), que atesta que 50% dos indivíduos desistem após seis meses de inscrição em um programa de exercício físico. Já o critério de não inclusão de pessoas formadas em Educação Física visa evitar possíveis respostas enviesadas. A idade superior a 22 anos é caracterizada por Gallahue e Ozmun (2001) como momento da vida em que o indivíduo alcança o desenvolvimento completo, atingindo a maioridade. O tempo inferior a 40 anos é citado por Gallahue (1989) como classificação limite de jovem adulto, fase da vida que é o foco do presente estudo.

Como critério de exclusão, tem-se: (a) participantes que produzissem entrevistas incompletas; (b) participantes que decidissem desistir do estudo; (c) participantes cujos áudios das entrevistas não fossem compreensíveis para a transcrição.

Procedimentos

Por ser uma cidade extensa em termos territoriais, foram abordados alunos frequentadores de duas academias localizadas na região central da cidade. Pretendeu-se atingir maior diversidade amostral, dado que estes locais atendem trabalhadores de diversas regiões da cidade que realizam suas atividades pela manhã, anteriormente ao ingresso ao trabalho, ou no turno da tarde, imediatamente após o término do trabalho.

Após aprovação pelo Comitê em Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora, deu-se início a coleta de dados que contou com a técnica de recrutamento dos sujeitos denominada “bola de neve”, ou “cadeia de informantes” (PENROD *et al.*, 2003), na qual o primeiro participante informa possíveis novos participantes e, assim, sucessivamente (BAILEY, 1994).

Todas as entrevistas ocorreram de modo online, devido ao momento de pandemia da COVID-19, e foram agendadas em horário acordado junto ao participante. As entrevistas ocorreram de forma individualizada. Foi informado aos participantes de que estas seriam gravadas para fins de registro e posterior transcrição.

As entrevistas tiveram início com a apresentação do pesquisador, que conduziu as perguntas e se dedicou à função de observar gestos e reações que acrescentassem informações (sinais não verbais) à análise dos dados. Não foi estipulado tempo máximo para a duração da entrevista, de modo que os participantes tinham liberdade de se expressar, permitindo assim que o participante pudesse relatar sem pressa suas impressões/percepções sobre o que estava sob análise, impedindo, da mesma forma, que o tempo fosse muito extenso e, portanto, cansativo ao participante.

As entrevistas cessaram por meio da técnica de saturação. Na medida em que os dados eram coletados, o pesquisador realizava a transcrição das entrevistas e a leitura das mesmas de modo a explorar o material. Quando foi observada a existência de elementos suficientes para construção de dados, as entrevistas foram cessadas.

Análise de dados

Após a transcrição das entrevistas, os dados obtidos foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo desenvolvida por Bardin (1977), obedecendo-se às seguintes etapas: (a) pré-análise; (b) exploração do material; (c) tratamento dos resultados/interpretação. Na pré-análise todo material transcrito foi lido exaustivamente com o intuito de selecionar o *corpus* que compôs a análise, sendo preparado para as etapas seguintes. Na etapa de exploração, o material passou por um processo de codificação segundo unidades de registro em comum, ou seja, palavras, frases ou parágrafos comparáveis, organizados por categorias formuladas de acordo com as próprias respostas dos entrevistados. A última etapa foi a análise propriamente dita, ou seja, consistiu nas fases de síntese dos resultados e de interpretação, conforme os objetivos do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da presente pesquisa 17 jovens adultos entre 24 e 33 anos, sendo dez do sexo masculino e sete do sexo feminino. Em relação à profissão, observa-se uma grande variedade de ocupações e, em se tratando do tempo de prática de musculação em academias de ginástica, há uma variação de oito meses a 14 anos. Foram atribuídos códigos em substituição dos nomes, de modo a manter o sigilo sobre a identidade dos participantes. (Quadro 1).

Após a realização das entrevistas, iniciou-se o processo de transcrição das falas para melhor organização e compreensão do material coletado. Em seguida, o corpus documental foi lido exaustivamente, etapa que possibilitou o refinamento das hipóteses e o direcionamento analítico (BARDIN, 2011).

Na etapa de exploração do material foram identificadas três categorias, construídas de acordo com o objetivo da pesquisa e com as respostas dos participantes. São elas: 1) Motivação inicial para a prática de atividade física; 2) Fatores que influenciam na escolha da academia de ginástica e em seu desligamento pelo aluno; 3) Importância da qualificação e da atuação do profissional de Educação Física na visão dos alunos. A seguir serão apresentados os resultados e a discussão para cada uma das categorias construídas.

Quadro 1 – Características sociodemográficas dos participantes de acordo com o sexo, idade, profissão e tempo de prática de musculação.

Participante	Sexo	Idade (anos)	Profissão	Tempo de prática
P1	Masculino	26 anos	Ourives	1 ano
P2	Feminino	24 anos	Secretária	1 ano
P3	Masculino	25 anos	Operador de áudio e mídia visual	8 anos
P4	Feminino	29 anos	Secretária escolar	1 ano e 6 meses
P5	Masculino	25 anos	Auxiliar administrativo	3 anos
P6	Masculino	25 anos	Marketing digital	1 ano
P7	Masculino	24 anos	Chaveiro	3 anos
P8	Masculino	32 anos	Policia Militar	8 meses
P9	Feminino	25 anos	Auxiliar de produção	2 anos
P10	Feminino	24 anos	Atendente comercial	1 ano e 3 meses
P11	Masculino	25 anos	Gerente de vendas	2 anos
P12	Feminino	25 anos	Estudante	8 meses
P13	Masculino	29 anos	Vendedor	6 anos
P14	Feminino	30 anos	Esteticista	14 anos
P15	Masculino	33 anos	Professor	3 anos
P16	Feminino	30 anos	Fisioterapeuta	3 anos
P17	Masculino	37 anos	Vendedor	10 anos

Fonte: Elaborado pelo autor (2021).

Motivação inicial para a prática de atividade física

Entender as motivações iniciais para a prática de exercícios físicos implica levantar discussões sobre diversos fatores motivacionais, tanto intrínsecos quanto extrínsecos, o que inclui compreender o papel do profissional de Educação Física no âmbito da academia de ginástica e como a área é vista e representada socialmente. Sendo assim, a primeira pergunta realizada aos entrevistados foi: “O que te motivou a buscar a prática de exercício físico?”.

O fator “saúde” predominou na fala dos participantes. Expressões como “qualidade de vida”, “sair do sedentarismo”, “uma vida mais saudável” e “manutenção da saúde” representaram 65% das respostas. Os fragmentos abaixo ilustram esse resultado:

“Saúde, bem-estar e a questão de sair do sedentarismo mesmo, sair do comodismo. Isso é o que mais me motiva, a saúde” (P17, sexo masculino, 37 anos).

“Eu acho que é a questão da qualidade de vida...” (P14, sexo feminino, 30 anos).

“Eu queria ter uma qualidade de vida melhor, um corpo mais saudável e isso que me motivou mais a buscar prática do exercício” (P5, sexo masculino, 25 anos).

Entretanto, outros fatores motivacionais emergiram, com destaque para a preocupação com a aparência física. A motivação pela mudança da aparência física apareceu tanto isoladamente na fala de alguns participantes, quanto associada à preocupação com a saúde e a qualidade de vida. Em alguns casos, saúde e estética se misturaram nas falas dos entrevistados, como fenômenos estreitamente relacionados:

“Eu acho que é a questão da qualidade de vida, questão do emagrecimento que a gente tá aí sempre pensando em emagrecer, mas hoje é qualidade de vida” (P14, sexo feminino, 30 anos).

“Eu queria ter uma vida mais saudável, porque eu era muito sedentária, por ser estudante então passava muito tempo sentada no tempo de estudo. E, além disso, ter um corpo melhor, porque eu estava engordando, o uso do anticoncepcional também era um fator que me fazia engordar então eu escolhi atividade física pra tentar reduzir o peso também. E me sentir melhor, me sentir mais ativa e me sentir com mais energia” (P12, sexo feminino, 25 anos).

“[...] o que me motivou no início foi pura estética, eu queria ter um corpo bonito e tal... (pausa e pensando) e depois, passando o tempo, depois de...de...alguns meses até agora pouco, até por conta da pandemia eu parei, as academias fecharam né? Só que eu não queria perder minha disposição, então eu comecei a correr, então comecei a correr de manhã, e então eu vi..., eu descobri uma paixão pela corrida. É então o que antes era pura estética, agora é estética, e saúde, e condicionamento físico” (P6, sexo masculino, 25 anos).

De acordo com a revisão bibliográfica realizada por Liz *et al.* (2010), os motivos “saúde” e “estética”, seguidos de “resistência, condicionamento e aptidão física”, “bem-estar”, “proximidade da academia da casa ou do trabalho”, “qualidade de vida”, “prazer pelo exercício” e “socialização” são os mais citados por pessoas que decidem se exercitar. Para Bento *et al.* (2013), um dos principais motivos para a busca de exercícios físicos está relacionado à estética e, dentre outras motivações, encontra-se a busca pela saúde e qualidade de vida, ganho de massa magra, melhora na aptidão física, perda de massa gorda, prazer pela atividade e recomendação/orientação médica.

Nossos resultados reforçam os achados de Liz *et al.* (2010) e Bento *et al.* (2013). A prática de exercícios físicos vem sendo reconhecida como importante fator para melhoria da saúde e da qualidade de vida, sendo um dos principais fatores motivacionais dos praticantes de musculação. Ao mesmo tempo, observamos que a busca pela estética ou pela melhoria da aparência física ainda se destaca como um importante fator.

Entretanto, paralelo a isto, outro ponto nos chama a atenção: O que seria saúde para os participantes? Nas respostas que mencionam “qualidade de vida”; e “sair do sedentarismo”,

organizadas e classificadas no estudo como “saúde”, observamos de maneira aprofundada, graças ao uso da gravação que permite observar várias vezes o mesmo conteúdo com um novo olhar (REYNA, 1996), que as definições de “saúde” apresentadas pelos participantes no decorrer das respostas, em vários casos, estavam relacionadas com a aparência/estética. Esse senso comum pode ser influenciado por um fenômeno preocupante e crescente na sociedade atual, comumente difundido pela mídia, que é o entendimento de que o corpo “saudável” é aquele que é “magro” ou “forte” (HUBERT; DE LABARRE, 2005).

Fatores que influenciam na escolha da academia de ginástica e em seu desligamento pelo aluno

A segunda categoria identificada implica no entendimento do processo de adesão e de aderência, ou seja, fatores que levaram os nossos entrevistados a se interessarem por uma academia e/ou desistirem de frequentá-la. Sendo assim, perguntamos: “Para você, o que é mais importante na hora da escolha da academia?”.

A “estrutura” da academia foi um dos pontos mais relatados pelos entrevistados para a adesão, sendo descrita como: “grande espaço interno para circulação dos alunos no decorrer dos treinos”; “sistema de climatização que suporte o clima da cidade”; “limpeza e estética da academia”.

Essa estrutura é associada pelos entrevistados com a qualidade e a quantidade de aparelhos oferecidos. Para os participantes, o quantitativo de aparelhos é fundamental, pois muitos buscam otimizar seu tempo de treinamento.

“Assim, eu acho... lá é um ambiente muito bom, é grande, tem muito aparelho sabe, é climatizado e aqui em Valadares isso é essencial né [risos]...” (P9, sexo feminino, 25 anos).

“Pra mim é a disponibilidade de equipamento, porque eu não gosto muito de ficar, como eu tenho pouco tempo, de ficar esperando a pessoa terminar sua sessão, mas é basicamente equipamento. Lógico que eu olho outras coisas, mas o principal é isso” (P15, sexo masculino, 33 anos).

Embora discreto, outro ponto levantado pelos entrevistados é o que eles definem como “atenção” dos profissionais que estão nas academias (professores, recepcionistas e trabalhadores de serviços gerais). Nas respostas obtidas, tal qualidade é fundamental, sendo atribuída aos profissionais que estão inseridos neste ambiente a responsabilidade de torná-lo mais “agradável” (MORAIS; ZULIETTI, 2008).

“depois que eu tava lá dentro que eu decidia se eu ia ficar pelas coisas né, o ambiente e o jeito que eu era atendida...” (P9, sexo feminino, 25 anos).

“Ah, eu olho muito tipo assim a questão da atenção dos profissionais com o aluno...” (P14, sexo feminino, anos)

Embora a “atenção” dos profissionais de Educação Física para com os clientes/alunos no salão de musculação tenha sido citada de modo discreto enquanto um fator que influencia na escolha da academia de ginástica (adesão), tal fator demonstrou ser fundamental no processo de manutenção do praticante nestes espaços (aderência). Tal fato é notório nas respostas dos entrevistados às perguntas sobre os motivos que desencadearam a mudança de academia: “Você já trocou de academia? Se sim, quantas vezes e por quê?”; e

sobre aspectos que os entrevistados mudariam na atual academia: “Se você tivesse como mudar algo na academia que frequenta, o que você mudaria?”

“É... eu gosto né, muito... mas assim, se fosse pra eu mudar, eu mudaria de repente o olhar dos profissionais para como eles tratam os alunos de personal, porque eu sinto um pouco dessa atenção e como eles tratam os alunos comum. Porque é bem-organizada, uma estrutura bacana, mas muitas vezes o que a gente vê é que falta ainda um pouco de atenção” (P16, sexo feminino, 30 anos).

“Ah... o principal de tudo na minha visão é os profissionais que ali estão. Lógico que se a academia tiver uma estrutura boa, aparelho de primeira que tem uma biomecânica legal isso aí ajuda, mas o principal é o educador físico, né? O educador com conhecimento cara, mesmo quando a academia dá pouco recurso, ele consegue tirar água de pedra, ele consegue te fornecer um treino bacana, te ensinar como montar os exercícios... pra mim o profissional capacitado é o diferencial em qualquer academia” (P7, sexo masculino, 25 anos).

“Acho que além dos equipamentos é mais a questão do convívio né?! Dos profissionais serem mais qualificados e te ajudar naquilo que você tá precisando no momento” (P3, sexo masculino, 25 anos).

Faz-se ainda necessário um olhar especial para a atuação dos profissionais de Educação Física, reduzindo assim as evasões. Neste panorama, para que os alunos atinjam seus objetivos, em especial, a “saúde” e a “qualidade de vida”, citada pela grande maioria dos entrevistados, é fundamental o papel do profissional de Educação Física. Segundo Ryan e Deci (2000), é papel do profissional, por meio de uma atuação dialógica, orientar seu aluno no sentido de uma prática motivante. É necessário que o aluno seja o centro da relação “sujeito x atividade física”, fomentando seu sentimento de autonomia e, conseqüentemente, tornando-o mais motivado, o que pode gerar maior aderência ao exercício físico.

Vimos então que, após o encantamento inicial, os motivos de adesão são em muitos casos, boas estratégias para atrair esse aluno, mas, insuficientes para mantê-los, e como mencionado acima, a “atenção” do profissional de Educação Física é um dos pontos mais citados pelos entrevistados que buscam satisfação e que julgam a qualidade do serviço desse profissional. Porém, a “atenção” mencionada pelos participantes, em vários casos, é qualificada como carisma, tornando-se um dado a ser problematizado, pois incita questionamentos acerca do papel do profissional e da própria representação social da profissão. Ser comunicativo, extrovertido e bom de conversa são algumas das características mencionadas que merecem destaque, pois relacionam-se muito mais a traços de personalidade ou a estereótipos produzidos acerca de como deve ser o profissional de Educação Física do que à sua formação e qualificação profissional.

“Ah... Na hora da escolha da academia... eu acho que o mais importante é o cuidado, acho que se tem uma academia bem cuidada, com instrutores no caso...como posso dizer... comunicativos, extrovertidos, bom de conversa...” (P1, sexo masculino, 26 anos).

Além disso, podemos pensar que o profissional de Educação Física no âmbito do salão de musculação pode acabar assumindo um papel que ultrapassa e até minimiza suas reais funções, como o papel de “ouvinte” de conversas paralelas no decorrer das sessões. Toscano (2001) afirma que a interação e o fazer amizade são dois dos principais pontos que levam os indivíduos a frequentarem academias e, em razão disso, quanto mais o profissional ali

inserido for considerado “amigo” e se integrar nas conversas, mais poderá contribuir para a manutenção dos alunos. Esse fato nos leva a problematizar a formação e a atuação profissional, assunto do próximo tópico.

Importância da atuação do profissional de educação física na visão dos alunos e a importância da qualificação deste profissional

Esta categoria está intrinsecamente relacionada ao objetivo principal do estudo, pois aborda a importância do profissional de Educação Física e de sua qualificação na percepção dos entrevistados.

Quando perguntamos diretamente aos nossos participantes: “O profissional de Educação Física faz você se sentir confiante em um determinado exercício?”, temos uma resposta quase unânime sobre o reconhecimento da importância do profissional.

As frases abaixo ilustram a percepção dos entrevistados:

“Com certeza! Com certeza porque é garantia de que eu tô executando o movimento correto, o exercício certo...” (P8, sexo masculino, 32 anos).

“Faz, eu me sinto confiante quando eu tô fazendo e ele tá olhando. Eu não me sinto confiante quando eu tô fazendo e ele tá de costas ou ele sai de perto pra poder atender outra pessoa” (P12, sexo feminino, 25 anos).

“Sim, sim. Com certeza! O profissional da academia te dando maior atenção falando o que deve fazer e o que não deve, orientando... o resultado é satisfatório, muito bom” (P5, sexo masculino, 25 anos).

Percebe-se na fala dos entrevistados que a importância do profissional está relacionada à sua forma de atuação, e que essa expertise emerge como fator de escolha dos alunos pelo local de prática de exercícios físicos. Interessante observar que a qualificação do profissional de Educação Física não foi citada nas respostas da pergunta 2 da entrevista semiestruturada (“Para você, o que é mais importante na hora da escolha da academia?”). É intrigante o fato de que, quando perguntamos diretamente sobre o conhecimento das qualificações profissionais daqueles que realizam o atendimento do aluno, aproximadamente 67% relatam que não sabem informar ou apenas tomaram conhecimento no decorrer das aulas e convívio com os profissionais.

“Igual eu te falei infelizmente meu olhar de qualificação de acordo com o atendimento. Em um eu não gostei do atendimento, então pra mim aquele profissional não era qualificado... só que o atendimento do profissional é o que eu julgo entendeu?! a respeito de ser ou não qualificado” (P9, sexo feminino, 25 anos).

“Então isso é um tipo de coisa que você só consegue ter um discernimento maior, essa confiança com a prática né” (P7, sexo masculino, 25 anos).

“Eu sou um cara meio preconceituoso (sorriso) se eu vejo que o cara é profissional, eu sei o que interessa é o conhecimento dele, mas se eu vejo se o cara é profissional, mas se ele não tem o físico que eu quero eu já fico com um pé atrás, mas..., se eu vejo que ele tem um físico que eu quero eu já passo a confiar mais nele (risos)... prefiro não perder tempo com isso sabe? Não verifico por que acho perda de tempo. Mas não acho que seja uma

coisa ruim neh? Talvez até uma reflexão pra mim essa pergunta do “porque eu não faço isso”, mas não verifico não” (P6, sexo masculino, 25 anos).

“Eu acho que a qualificação do profissional não é nem muito o diploma, é mais uma opinião formada num todo. Cê entra numa academia, quando você enturma com as outras pessoas que tão lá no dia-a-dia elas mesmo já dizem: Oh esse fulano ai é bom. Porque às vezes não é só o diploma que conta não, acho que também o cara trabalhar com vontade e hoje tem muita gente que faz por dinheiro” (P1, sexo masculino, 26 anos).

Outro ponto que podemos pensar sobre essa qualificação do profissional de Educação Física é como os entrevistados julgam essa qualificação. Segundo o Conselho Federal de Educação Física – CONFEF on-line, o bacharel em Educação Física tem por objetivo “atuar na manutenção e promoção de saúde, no treinamento e ensinamento esportivo, no condicionamento físico, elaborando, executando, avaliando e coordenando projetos e programas de atividades físicas para diferentes populações”. Porém, de acordo com as respostas dos entrevistados, é levantada uma problematização: “O que se espera desse profissional?”. Nas falas elencadas acima, vimos que essa qualificação é baseada em atender às expectativas, ora pela atenção do profissional, ora por fatores psicológicos que se relacionam à diminuição de riscos de lesões. Por fim, um fator de suma importância é o entendimento de qualificação relacionado com a imagem corporal do profissional, o que dialoga com outras respostas já apresentadas sobre a força dos padrões estéticos. Nesse caso, a idealização do “corpo perfeito” se estende ao próprio profissional e torna-se definidor de suas capacidades.

Sendo assim, o que podemos perceber é a desvalorização da formação e da qualificação destes profissionais, além da informalidade atribuída à profissão.

CONCLUSÕES

O profissional de Educação Física está estreitamente relacionado ao processo de aderência, sendo sua atuação um dos fatores responsáveis pela manutenção dos clientes/alunos no âmbito das academias de ginástica. Contudo, faz necessário que mais profissionais especializados, credenciados e capacitados possam ter condições devidas de trabalho, a fim de proporcionar aos alunos o que foi empregado em sua graduação, levando conhecimento, quebrando, assim, paradigmas do senso comum que permeiam as academias de ginástica e ao curso de Educação Física. Sendo assim, é necessário que mais estudos voltados a essa temática sejam realizados, para fortalecer e enriquecer mais o conhecimento da área.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Cláudio Gil. Fisiologia do exercício físico e hipertensão arterial. Uma breve introdução. **Revista Hipertensão**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 3, p. 78-83. Dec. 2001.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM’s guidelines for exercise testing and prescription**. 9a ed., p. 441. 2014. Disponível em: <http://antoinedl.com/fichiers/public/ACSM-guidelines-2014.pdf>. Acesso em: 7 out. 2019.

BAILEY, Kenneth D. **Methods of social research**. New York: The Free Press, 1994.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Persona Psicologia, 1977.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARBANTI, Valdir Jose. **Dicionário de educação física e do esporte**. 1a ed. São Paulo: Manole, 1994.

BENTO, Alexandre Rodizio, *et al.* Importância da tecnologia no acompanhamento das atividades dos alunos de academia. *In*: CONGRESSO VIRTUAL BRASILEIRO – ADMINISTRAÇÃO, VIII, 2013, [s. l]. **Anais...** [s. l: s. n]. Disponível em: www.convibra.com.br/upload/paper/2013/29/2013_29_8124.pdf. Acesso em: 23 set. 2019

BERTEVELLO, Gilberto. Academias de ginástica e condicionamento físico. *In*: DA COSTA, Lamartine (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFED, 2006.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Perguntas e respostas**. Rio de Janeiro, [20--?]. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/perguntas-e-respostas/>. Acesso em: 19 de ago. 2021.

FLEURY, Afonso C. C.; FLEURY, Maria Tereza Leme. Estratégias competitivas e competências essenciais: perspectivas para a internacionalização da indústria no Brasil. **Gestão & Produção**, São Carlos, v. 10, n. 2, p. 129-144, ago. 2003.

GALLAHUE, David L. **Understanding motor development: infants, children, adolescents**. Indiana: Benchmark, 1989.

GALLAHUE, David L; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**. São Paulo: Editora Phorte, 2001.

GODOY, Arilda Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **RAE - Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, mar./abr. 1995.

HUBERT, Annie; DE LABARRE, Matthieu. La dictature de la minceur. **Cahier de Nutrition et Diététique**, França, v. 40, n. 6, p. 300-306, 2005.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Estimativas da população residente com data de referência 1º de julho de 2019**. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/governador-valadares/panorama>. Acesso em: 23 set. 2019.

JAVADEIN, Seyed Reza Seyed; KHANLARI, Amir; ESTIRI, Mehrdad. Customer loyalty in the sport services industry: the role of service quality, customer satisfaction, commitment and trust. **International Journal of Human Sciences**, v. 5, n. 2. p.1-19, 2008.

LAZZOLI, José Kawazoe; *et al.* Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 4, n. 4, p. 107-109, jul./ago. 1998.

LIZ, Carla Maria, *et al.* Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181-188, jan./mar. 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/270178452_Aderencia_a_pratica_de_exercicios_fisicos_em_academias_de_ginastica. Acesso em: 23 set. 2019.

KOTLER, Philip. **Administração de marketing**. São Paulo: Prentice Hall, 2000.

MANZINI, Eduardo José. A entrevista na pesquisa social. **Didática**, São Paulo, v. 26/27, p. 149-158, 1990/1991.

MELO, Cristina Carvalho, *et al.* Fatores que influenciam a evasão de clientes em uma academia. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 7, n. 2, p. 57-69, out. 2017.

MORAIS, Rogério dos Santos, ZULIETTI, Luis Fernando. O Perfil e a Fidelização dos Clientes são Fundamentais para o Sucesso das Academias. **Anuário da Produção acadêmica docente**, Valinhos, v. 2, n. 3, p. 41-56, 2008.

PENROD, Janice, *et al.* A discussion of chain referral as a method of sampling hard-to-reach populations. **Journal of Transcultural Nursing**, Memphis, v. 4, n. 2, p. 100-107, Apr. 2003.

REYNA, Carlos Francisco Pérez. Vídeo e pesquisa antropológica: encontros e desencontros. **Revista Museu de Arqueologia e Etnologia**, São Paulo, 1996. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revmae/article/view/109264/107737>. Acesso em 23 de setembro de 2019.

RYAN, Richard M, DECI, Edward L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**, Washington, v. 55, n. 1, p. 68-78, Jan. 2000.

TELLES, Thabata Castelo Branco, *et al.* Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 109-120, jan./jul. 2016.

TOSCANO, José Jean de Oliveira. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**, V. 9, n. 1, p. 40-42, jan. 2001.

ANEXO A – DIRETRIZES PARA AUTORES – REVISTA MOTRIVIVÊNCIA

2018/2021

Submissões | Motrivivência



[Início](#) / [Submissões](#)

Submissões

O cadastro no sistema e posterior acesso, por meio de login e senha, são obrigatórios para a submissão de trabalhos, bem como para acompanhar o processo editorial em curso. [Acesso](#) em uma conta existente ou [Registrar](#) uma nova conta.

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

✓ Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens referidos acima, tanto na produção do manuscrito quanto no preenchimento dos metadados na plataforma. As submissões que não estiverem de acordo com essas diretrizes serão arquivadas.

✓ Visando democratizar o espaço público de veiculação do conhecimento acadêmico da área, a revista Motrivivência adota, a partir de 01/10/2018, a seguinte norma editorial: só daremos início ao processo de avaliação de um segundo texto de um mesmo autor/coautor depois que o primeiro submetido tiver concluída a sua avaliação, com parecer final de aprovado ou rejeitado.

Diretrizes para Autores

Os manuscritos enviados para a revista Motrivivência, em qualquer seção, devem ser inéditos e não podem estar sendo avaliados por outro periódico simultaneamente. As contribuições devem estar alinhadas com o foco e escopo editorial da revista Motrivivência, em português ou espanhol, e serão aceitas nas seguintes seções:

- **Artigos Originais** - restrita à publicação de artigos inéditos, decorrentes de pesquisas teóricas ou empíricas. Deve conter, preferencialmente, as seguintes seções ou variações

ANEXO A – DIRETRIZES PARA AUTORES – REVISTA MOTRIVIVÊNCIA (continua)

2008/2021

Submissões | Motrivivência

destas, de acordo com o objeto e o tipo de abordagem do mesmo: *Introdução; material e métodos; resultados e discussão; conclusões; referências.*

- **Porta Aberta** – acolhe textos de variados formatos, como artigos de revisão, ensaios, resenhas de livros, dissertações ou teses, transcrição comentada de entrevistas e relatos de experiência, desde que fundamentadas.
- **Seção Temática** – no formato de dossiê sobre tema escolhido e divulgado pela comissão editorial, publica textos de submissão espontânea ou de demanda induzida a partir de chamada da editoria. Respeitada a temática indicada na seção, o formato dos textos pode ser: artigo original, artigo de revisão ou ensaio.

PREPARANDO O MANUSCRITO

Na preparação do manuscrito a ser submetido devem ser observados os seguintes aspectos:

1. Os textos devem ser submetidos apenas depois de passar por revisão técnica de Português (ou Espanhol, se for submetido nessa língua) quanto à sintaxe, concordância e semântica. Os textos que não atenderem a estes critérios serão devolvidos aos respectivos autores após a primeira análise de normalização.
2. Formato: os artigos devem ser submetidos em formato doc (Word); o arquivo não deve conter comentários.
3. Número de páginas: conter até 15 páginas em espaço simples;
4. Fonte: deve ser digitado em fonte Times New Roman, tamanho 12;
5. Formatação da página: todas as margens de 2,5 cm, em modelo A4.
6. Título: em português (ou em espanhol, se a submissão do texto for nessa língua), idêntico ao registrado nos metadados. A primeira letra da palavra inicial do título deve ser grafada em caixa alta (letra maiúscula) e as demais em caixa baixa (letras minúsculas), com exceção da primeira letra de nomes próprios e siglas. Caso haja um subtítulo, este deve ser grafado também em caixa baixa. A inserção do título no manuscrito deve ser centralizada e em negrito. **IMPORTANTE:** nenhuma chamada de nota de rodapé deve ser associada ao título.
7. Resumo: abaixo do título, deve ser inserido o **resumo** (ou resumen, se a submissão do texto for em língua espanhola) com, no máximo, 150 palavras. A letra inicial da primeira palavra do resumo deve ser em caixa alta (letra maiúscula). O resumo **NÃO** deve conter citação ou referência.
8. Palavras-chave: abaixo do resumo, inserir as **palavras-chave** (ou palabras-clave, se a submissão do texto for em língua espanhola). Estas devem ser constituídas por, no mínimo, três (3) e, no máximo, cinco (5) termos que identifiquem o assunto do artigo, **separados por ponto e vírgula, sem ponto final.** Apenas a inicial de cada palavra-chave deve ser grafada em letra maiúscula.

ANEXO A – DIRETRIZES PARA AUTORES – REVISTA MOTRIVIVÊNCIA (continua)

200800021

Submissões | Motrivivência

Obs.: Recomendamos a utilização dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), disponível em: <http://decs.bvs.br>.

9. A seguir, devem ser inseridos na seguinte ordem de apresentação: o título, o resumo e as palavras-chaves em inglês e em espanhol (ou em português e em inglês, se a submissão do texto for em língua espanhola). Os resumos nestas duas línguas também devem ter, cada um, no máximo 150 palavras.

10. Autores: na submissão do arquivo em formato Word **NÃO** devem constar os nomes dos autores ou qualquer outra forma de identificação dos mesmos no texto.

Obs.: a ordem da autoria do texto será rigorosamente a mesma da inserção dos nomes dos autores nos metadados (plataforma). Em nenhuma hipótese será permitido acrescentar ou retirar nome de coautor depois que o texto for encaminhado para avaliação.

11. Após esses dados iniciais, é desenvolvido o texto propriamente dito, seguido das referências. Todos os endereços de URL no texto e nas referências (Ex.: <http://www.ibict.br>) devem estar ativos.

12. Os autores devem cuidar para que a identificação de autoria seja removida das "propriedades" do arquivo .doc, conforme instruções disponíveis no item "Assegurando a Avaliação por Pares". A exclusão das informações pessoais garante o critério de sigilo exigido para a avaliação por pares.

13. No ato da submissão, em formulário próprio de preenchimento obrigatório, os autores do texto deverão garantir:

- a) serem os únicos titulares dos direitos autorais do artigo;
- b) que o artigo é inédito e não está sendo avaliado por outro(s) periódico(s);
- c) e que, caso aprovado, transferem os direitos autorais para a revista, sem reservas, para publicação do artigo no formato online (procedimentos que se realizam ao "clique" e aceitar este item no processo de submissão).

Obs.: para os textos publicados, a revista Motrivivência adota a licença Creative Commons "Atribuição - Não Comercial - Compartilhar Igual 4.0 Internacional" ([CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)).

14. Coautoria – para todas as seções, serão aceitos textos com um número máximo de até cinco (5) coautores. Em casos especialíssimos, a comissão editorial poderá autorizar submissões com até seis (6) autores, desde que os mesmos justifiquem e detalhem a contribuição específica de cada um deles para a elaboração do texto.

Normas Técnicas

ANEXO A – DIRETRIZES PARA AUTORES – REVISTA MOTRIVIVÊNCIA (continua)

2008/2021

Submissões | Motrivivência

Recomendamos que os autores observem as normas da ABNT referentes à apresentação de citações em documentos (NBR 10.520/2002), apresentação de originais (NBR 12256), norma para datar (NBR 5892), numeração progressiva das seções de um documento (6024/2003), resumos (NBR 6028/2003) e referências (NBR 6023/2003), bem como a norma de apresentação tabular do IBGE.

Apresentação de citações: Citações diretas com até três linhas são inseridas no próprio corpo do texto, entre aspas, com a referência conforme exemplificado abaixo. Citações diretas com mais de três linhas devem ser apresentadas em destaque, separadas do corpo do texto, com recuo de 4 cm da margem esquerda, com corpo (tamanho da fonte) ou entrelinha (distância entre as linhas) menor e sem aspas, com a letra inicial em maiúsculo, seguida da referência conforme exemplificada abaixo.

Citação com reprodução de fala ou diálogo, coloca-se em destaque, separada do corpo do texto, com recuo de 4 cm da margem esquerda, com corpo (tamanho da fonte) ou entrelinha (distância entre as linhas) menor e entre aspas, em itálico e com a letra inicial em maiúsculo.

Quando, numa citação direta no corpo do texto, portanto, entre aspas, houver um trecho também com aspas, estas devem ser substituídas por aspas simples.

As indicações de autoria nas citações direta ou indireta seguem o modelo AUTOR, ANO. Nas citações diretas, a inserção do número da página é obrigatória.

Se a indicação do(s) autor(es) acontece no corpo do texto, o(s) nome(s) deve(m) ser redigido(s) em letras minúsculas, com exceção da primeira letra do nome de cada autor, que deve vir em maiúscula. A seguir, entre parênteses e separados por vírgula, o ano da publicação e o número da página - se for citação direta.

Exemplos de citação direta no corpo do texto:

- Um autor: Segundo Fulano (ano, p. xx),
- Dois autores: Para Fulano e Sicrano (ano, p. xx),
- Três autores: Conforme Fulano, Sicrano e Beltrano (ano, p. xx),
- Mais de três autores: Segundo Fulano et al. (ano, p. xx),

Quando a indicação dos autores é colocada dentro de parênteses (fora do corpo do texto), o(s) nome(s) do(s) autor(es) deve(m) ser redigido(s) em letras maiúsculas. A seguir, entre parênteses e separados por vírgula, o ano da publicação e o número da página - se for citação direta.

Exemplos:

1. Um autor: (FULANO, ano, p. xx)
2. Dois autores: (FULANO; SICRANO, ano, p. xx)
3. Três autores: (FULANO; SICRANO; BELTRANO, ano, p. xx)
4. Mais de três autores: (FULANO et al., ano, p. xx)

ANEXO A – DIRETRIZES PARA AUTORES – REVISTA MOTRIVIVÊNCIA (continua)

2008/2021

Submissões | Motrivivência

Citação de citação: trata-se da citação de fonte secundária, ou seja, de um texto que se teve acesso a partir de outro documento. Recomendamos evitar, sempre que possível, o emprego desse tipo de citação. Caso elas sejam inevitáveis, seguir o modelo abaixo:

Leedy (1988 *apud* RICHARDSON, 1991, p. 417) compartilha deste ponto de vista ao afirmar que "os estudantes estão enganados quando acreditam que eles estão fazendo pesquisa, [...]".

Nesse caso, faz-se referência ao documento efetivamente consultado; no exemplo acima, a obra de Richardson (1991).

Lista das referências: a revista utiliza como padrão a norma NBR 6023/2003 (ABNT) e suas respectivas atualizações.

Obs.: embora a referida norma não imponha, a Motrivivência **adota, na lista de referências, o uso do nome e sobrenome completos e por extenso dos autores**. Sugerimos que as referências sejam feitas através do sistema MORE, da Biblioteca Universitária da UFSC, disponível em <http://www.more.ufsc.br/>.

Para sanar qualquer dúvida, sugerimos consultar documento da Biblioteca Universitária da UFSC em: http://www.bu.ufsc.br/design/SLIDES_REFERENCIAS_2011_CC.pdf.

Informações oriundas de comunicação pessoal, trabalhos em andamento e não publicados não devem ser incluídas na lista de referências, mas podem ser indicadas em nota de rodapé na página onde forem citadas.

Obs.: a exatidão e adequação das referências a trabalhos que tenham sido consultados e mencionados no texto são de responsabilidade do autor. Um texto, mesmo que aprovado, não será publicado se não atender às recomendações acima.

Imagens e figuras: quando for o caso, as ilustrações e tabelas devem ser apresentadas no interior do manuscrito na posição que o autor julgar mais conveniente. Devem ser numeradas, tituladas e apresentarem as fontes que lhes correspondem. As legendas e informações sobre as fontes das ilustrações, figuras e tabelas, devem vir em tamanho 11. As imagens devem ser enviadas em alta definição (300 dpi, formato TIF). Caso as imagens não sejam de autoria dos responsáveis pelo manuscrito, deve ser submetida como *Documento Suplementar* a autorização específica para reprodução das imagens na revista. Obras cujo autor faleceu há mais de 71 anos já estão em domínio público e, portanto, não precisam de autorização.

Apoio financeiro: é obrigatório informar no manuscrito, sob a forma de nota de rodapé na primeira página, todo e qualquer auxílio financeiro recebido para a elaboração do estudo que deu origem ao artigo submetido.

ANEXO A – DIRETRIZES PARA AUTORES – REVISTA MOTRIVIVÊNCIA (continua)

20/08/2021

Submissões | Motrivivência

Agradecimentos: devem ser tão breves quanto possível e aparecer como nota de rodapé na primeira página do texto.

Conflito de interesses: é obrigatório que a autoria do manuscrito declare a existência ou não de conflitos de interesse. Mesmo julgando não haver conflitos de interesse, o(s) autor(es) deve(m) declarar essa informação no ato de submissão do artigo nos metadados (*Passo 2: Metadados da Submissão*, campo **Conflitos de Interesse**) e na primeira página do manuscrito, sob a forma de nota de rodapé. Os conflitos de interesse podem ser de natureza pessoal, comercial, política, acadêmica ou financeira.

Obs: nenhuma chamada de nota de rodapé deve estar associada ao título.

Integridade na Atividade Científica: A Revista Motrivivência, atenta à necessidade de boas condutas na execução e publicação de pesquisas, adota como parâmetro as diretrizes básicas propostas pela Comissão de Integridade na Atividade Científica do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). As diretrizes estão disponíveis em www.cnpq.br/web/guest/diretrizes.

Os critérios éticos da pesquisa devem ser respeitados conforme os termos das [Resoluções 466/12 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde](http://www.cnpq.br/web/guest/diretrizes), quando envolver experimentos com seres humanos (<http://cep.ufsc.br/legislacao/>).

Nestes casos, os autores devem encaminhar como Documento Suplementar o parecer de Comitê de Ética reconhecido, ou declaração de que os procedimentos empregados na pesquisa estão de acordo com os princípios éticos que orientam as resoluções citadas.

ORIENTAÇÕES PARA SUBMISSÃO NO SISTEMA

Os manuscritos serão recebidos somente via plataforma online (SEER). Para tanto:

Crie seu login em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/login>.

Obs.: para submeter um manuscrito, o usuário precisa cadastrar-se como autor na plataforma da revista.

A submissão envolve dois passos principais: a inclusão dos metadados e a transferência (*upload*) do manuscrito para o sistema.

1. **Inclusão dos metadados:** deverá conter obrigatoriamente os seguintes metadados: nomes dos autores, título do trabalho, resumo e palavras chaves; com exceção dos nomes dos autores, todos os demais metadados devem ser submetidos em português, inglês e espanhol.

ANEXO A – DIRETRIZES PARA AUTORES – REVISTA MOTRIVIVÊNCIA (continua)

2008/2021

Submissões | Motrivivência

OBS: ORIENTAÇÕES PARA SUBMISSÃO DOS METADADOS EM TRÊS IDIOMAS:

Para a inclusão dos metadados em três idiomas, o "Passo 3 – Metadados da Submissão" deve ser repetido para cada idioma, conforme as seguintes etapas:

- 1) Em "Idioma do Formulário", selecione "PORTUGUÊS" e clique, antes de mais nada, em SUBMETER. Depois de preencher todos os campos obrigatórios neste idioma, retorne ao topo da página e clique novamente em SUBMETER.
- 2) Na sequência, altere o "Idioma do formulário" para o idioma "INGLÊS" e clique em SUBMETER. Depois de preencher todos os campos obrigatórios neste idioma, retorne ao topo da página e clique novamente em SUBMETER.
- 3) Mais uma vez, altere o "Idioma do formulário", agora para o "ESPAÑHOL", e clique em SUBMETER. Depois de preencher todos os campos obrigatórios nesse idioma, retorne ao topo da página e clique novamente em SUBMETER.
- 4) Realizado o procedimento nos três idiomas, vá até o fim da página e clique em SALVAR E CONTINUAR..

A submissão correta, com todos os metadados preenchidos nos três idiomas (português, espanhol e inglês), é de total responsabilidade do autor do manuscrito. Uma submissão incorreta, constatada na análise preliminar de normalização, resultará no arquivamento do manuscrito.

Nos demais itens de metadados solicitados pela plataforma de submissão, o campo "Resumo da Biografia" é OBRIGATÓRIO e nele devem ser informados somente os seguintes dados, nesta ordem:

- Último grau acadêmico obtido ou em andamento (com a sigla da instituição);
- Instituição em que trabalha ou estuda atualmente;

É também OBRIGATÓRIO o preenchimento do tópico "URL" com o link do Currículo Lattes de cada autor. No caso de se tratar de autores não brasileiros, que não disponham desse formato de currículo, deve ser informado o número de registro no ORCID.

Obs.: tendo em vista o uso crescente do ORCID, sugerimos aos autores que informem também o seu número ORCID (caso não tenha registro, consultar <https://orcid.org/>)

2. Transferência do manuscrito: Depois de preenchidos todos os metadados nos três idiomas, o passo seguinte é fazer a transferência do arquivo do texto, observando as normas e recomendações referidas nessas diretrizes aos autores, no item "Preparando o Manuscrito".

*Importante: após o encerramento da submissão, esta ficará ativa, ou seja, se algum dado tiver que ser corrigido, é possível entrar no sistema e "editar metadados" posteriormente.

Informações sobre avaliação

ANEXO A – DIRETRIZES PARA AUTORES – REVISTA MOTRIVIVÊNCIA (continua)

20/08/2021

Submissões | Motrivivência

Após submetido, o manuscrito passará por uma análise prévia de normalização, em que metadados, normas e pertinência do tema/abordagem ao foco/escopo da revista serão observados. Por decisão editorial, essa etapa de avaliação poderá resultar em solicitação de ajustes (ex.: correções de metadados), adequações (ex.: identificação de autoria no manuscrito) ou mesmo no seu arquivamento (ex: fora do foco/escopo do periódico).

Se a submissão estiver correta e for considerada adequada, o texto será encaminhado a dois membros da Comissão de Pareceristas ou a pareceristas *ad hoc*, que o apreciarão observando o sistema de *revisão por pares em duplo cego*. No caso de avaliações discordantes, o manuscrito será encaminhado a um terceiro parecerista. Com base nos pareceres, a Comissão Editorial comunicará a decisão aos autores, que poderá ser:

- Aprovado para publicação;
- Correções obrigatórias;
- Rejeitado para publicação (arquivado).

Se o parecer for de correções obrigatórias, haverá a necessidade de nova(s) rodada(s) de avaliação. Neste caso, a versão corrigida deverá ser submetida como "**versão do autor**" (à esquerda/no fim da página da submissão ativa) à submissão original, dentro do prazo informado na decisão editorial.

Nesse caso, a autoria deve prestar a atenção para as seguintes recomendações:

1. Todas as correções realizadas na nova versão devem ser grafadas em cor VERMELHA.
2. No caso da autoria não concordar com alguma correção solicitada ou quiser prestar alguma informação complementar às revisões dos pareceristas, pode usar a ferramenta "Revisão/Novo Comentário" do Word ou endereçar uma "Carta aos pareceristas", que deve ser postada como documento independente também na "versão do autor".
3. Atenção: os cuidados éticos devem ser tomados igualmente como na submissão inicial do texto; o arquivo não deve conter identificação de autoria (nem nas marcações do word, nem em formato de comentários).

Visando democratizar o espaço público de veiculação do conhecimento acadêmico da área, a revista Motrivivência adota, a partir de 01/10/2018, a seguinte **norma editorial**: só daremos início ao processo de avaliação de um segundo texto de um mesmo autor/coautor depois que o primeiro submetido tiver concluída a sua avaliação, com parecer **final** de aprovado ou rejeitado.

Porta Aberta

Em conformidade com o projeto editorial original da revista, aceita textos de variados formatos, como artigos de revisão, ensaios, resenhas, entrevistas, resumos expandidos de teses/dissertações,

ANEXO A – DIRETRIZES PARA AUTORES – REVISTA MOTRIVIVÊNCIA (continua)

20/08/2021

Submissões | Motrivivência

relatos de experiências institucionais ou em movimentos sociais, programas de formação continuada, etc.

Artigos Originais

Restrita à publicação de artigos decorrentes de pesquisas a respeito de diversas temáticas relevantes, específicas da Educação Física ou de natureza multidisciplinar, desde que pertinente ao escopo da revista e às demandas da produção do conhecimento na área.

Declaração de Direito Autoral

Os autores dos textos enviados à Motrivivência deverão garantir, em formulário próprio no processo de submissão:

- a) serem os únicos titulares dos direitos autorais dos artigos,
- b) que não está sendo avaliado por outro(s) periódico(s),
- c) e que, caso aprovado, transferem para a revista tais direitos, sem reservas, para publicação no formato on line.

Obs.: para os textos publicados, a revista Motrivivência adota a licença Creative Commons "Atribuição - Não Comercial - Compartilhar Igual 4.0 Internacional" ([CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)).

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados na revista serão usados exclusivamente para os serviços necessários à editoração, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

Idioma

[English](#)

[Español \(España\)](#)

[Português \(Brasil\)](#)

[Enviar Submissão](#)

ANEXO A – DIRETRIZES PARA AUTORES – REVISTA MOTRIVIVÊNCIA (continua)

2008/2021

Submissões | Motrivivência

R. Motriviv., Florianópolis, Santa Catarina, Brasil, ISSN: 2175-8042.



Este periódico está licenciado com uma Licença [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Platform &
workflow by
OJS / PKP

ANEXO B - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A importância do profissional de Educação Física para a adesão e aderência do público praticante de musculação em academias de ginástica

Pesquisador: Pedro Henrique Berbert de Carvalho

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 25617619.5.0000.5147

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA UFJF

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.793.519

Apresentação do Projeto:

O(s) pesquisador(es) apresenta(m) titulação e experiência compatível com o projeto de pesquisa

Apresenta(m) comprovante do Currículo Lattes do pesquisador principal e dos demais participantes.

O estudo proposto apresenta pertinência e valor científico.

O objeto de estudo está bem delineado, descreve as bases científicas que justificam o estudo, estando de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12 de 2012, Item III.

Objetivo da Pesquisa:

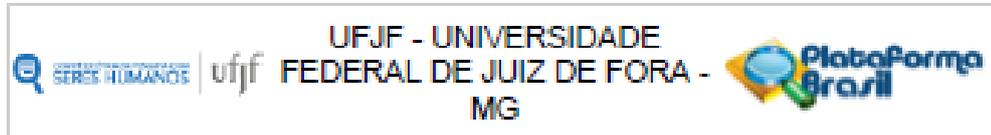
Os Objetivos da pesquisa estão claros, bem delineados e compatíveis com a proposta. A metodologia está adequada aos objetivos pretendidos, de acordo com as atribuições definidas na Norma Operacional CNS 001 de 2013, Item 3.4.1 - 4.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos e benefícios descritos em conformidade com a natureza e propósitos da pesquisa. O risco que o projeto apresenta é caracterizado como risco mínimo, o pesquisador apresenta estratégias para minimizá-los e benefícios esperados estão adequadamente descritos. A avaliação dos Riscos e Benefícios está de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12 de 2012, Itens III; III.2 e V.

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N
 Bairro: SAO PEDRO CEP: 36.036-900
 UF: MG Município: JUIZ DE FORA
 Telefone: (32)2102-3788 Fax: (32)1102-3788 E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br

ANEXO B - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP (continua)



Continuação do Parecer: 3.780.519

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A metodologia atende ao(s) objetivo(s) proposto(s) e informa:

- tipo de estudo;
- procedimentos que serão utilizados
- número de participantes
- critérios de inclusão e exclusão
- forma de recrutamento, abordagem e consentimento livre e esclarecido
- modo de coleta de dados
- tipo de análise
- cuidados éticos

As referências bibliográficas são atuais, sustentam os objetivos do estudo e seguem uma normatização

O cronograma mostra

- o agendamento das diversas etapas da pesquisa
- informa que a coleta de dados ocorrerá após aprovação do projeto pelo comitê

O orçamento

- lista a relação detalhada dos custos da pesquisa
- apresenta o responsável pelo financiamento

O instrumento de coleta de dados é pertinente aos objetivos delineados e preserva o participante do constrangimento

O TCLE

- Está em linguagem adequada, clara para compreensão do participante
- Apresenta justificativa e objetivos
- Descreve suficientemente os procedimentos
- Apresenta campo para a identificação dos participantes
- Informa que uma das vias do TCLE deverá ser entregue ao participante
- Assegura liberdade do participante recusar ou retirar o consentimento sem penalidades
- Garante sigilo e anonimato
- Explícita

o riscos e desconfortos esperados

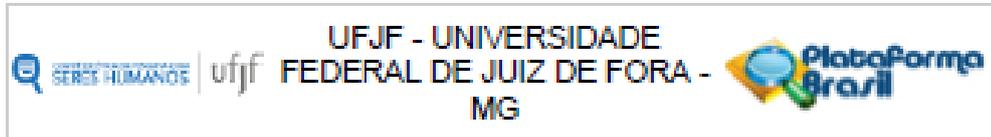
o Ressarcimento de despesas

o indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa

o Forma de contato com o pesquisador

Endereço: JOSÉ LOURENÇO KELMER S/N
Bairro: SÃO PEDRO CEP: 38.038-900
UF: MG Município: JUIZ DE FORA
Telefone: (32)2102-3788 Fax: (32)1102-3788 E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br

ANEXO B - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP (continua)



Continuação do Parecer: 3.793.519

o Forma de contato com o CEP

o O arquivamento do material coletado pelo período mínimo de 5 anos

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

- Folha de rosto apresentada e assinada
- Declaração de Infra-estrutura e de concordância apresentada e assinada

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Diante do exposto, o projeto está aprovado, pois está de acordo com os princípios éticos norteadores da ética em pesquisa estabelecido na Res. 466/12 CNS e com a Norma Operacional Nº 001/2013 CNS. Data prevista para o término da pesquisa: Dezembro de 2021.

Considerações Finais a critério do CEP:

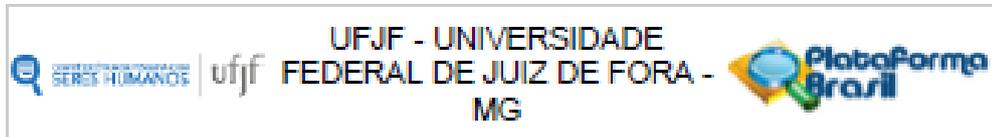
Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFJF, de acordo com as atribuições definidas na Res. CNS 466/12 e com a Norma Operacional Nº001/2013 CNS, manifesta-se pela **APROVAÇÃO** do protocolo de pesquisa proposto. Vale lembrar ao pesquisador responsável pelo projeto, o compromisso de envio ao CEP de relatórios parciais e/ou total de sua pesquisa informando o andamento da mesma, comunicando também eventos adversos e eventuais modificações no protocolo.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PI_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1470610.pdf	13/11/2019 08:59:02		Aceito
Outros	ANEXO_A.pdf	13/11/2019 08:58:47	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	CurriculoDanilo.pdf	13/11/2019 08:55:58	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	CurriculoPedro.pdf	13/11/2019 08:55:40	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Outros	CurriculoSarah.pdf	13/11/2019 08:55:11	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	declaracao_infra.pdf	13/11/2019 08:53:18	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER SN
 Bairro: SAO PEDRO CEP: 35.036-900
 UF: MG Município: JUIZ DE FORA
 Telefone: (32)2102-3788 Fax: (32)1102-3788 E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br

**ANEXO B - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP
(continua)**



Continuação do Parecer: 3.780.519

Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	13/11/2019 08:53:04	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	12/11/2019 12:05:29	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_detalhado.pdf	12/11/2019 12:05:20	Pedro Henrique Berbert de Carvalho	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JUIZ DE FORA, 03 de Janeiro de 2020

Assinado por:
Jubel Barreto
(Coordenador(a))

Endereço: JOSÉ LOURENÇO KELMER SN
Bairro: SÃO PEDRO CEP: 38.038-000
UF: MG Município: JUIZ DE FORA
Telefone: (32)2102-3788 Fax: (32)1102-3788 E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br

APÊNDICE A – ROTEIRO PREVIO DAS ENTREVISTAS

IDADE/ SEXO/ PROFISSÃO/ TEMPO DE PRÁTICA NA ACADEMIA/

1. O que te motivou a buscar a prática de exercício físico?
2. Para você, o que é mais importante na hora da escolha da academia?
3. Você já trocou de academia? Se sim, quantas vezes e por quê?
4. Se você tivesse como mudar algo na academia que frequenta, o que você mudaria?
5. O profissional de educação física faz você se sentir confiante em um determinado exercício?
6. Você verifica a qualificação do profissional que trabalha na academia? Por quê?

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Gostaríamos de convidar você a participar como voluntário (a) da pesquisa **A importância do profissional de Educação Física para a adesão e aderência e do público praticante de musculação em academias de ginástica**. O motivo que nos leva a realizar esta pesquisa é a **necessidade de identificar fatores relacionados à adesão com a aderência ao exercício físico, em especial, o papel do profissional de Educação Física nesse contexto**. Nesta pesquisa pretendemos **avaliar a percepção de praticantes de academia de ginástica da cidade de Governador Valadares sobre a importância do profissional de Educação Física para a adesão e aderência ao exercício físico**.

Caso você concorde em participar, vamos fazer as seguintes atividades com você: você será convidado a participar de uma **as entrevistas com duração aproximada de 30 a 50 minutos, num horário adequado a você e em um espaço reservado da Universidade Federal de Juiz de Fora – Campus Governador Valadares**. Esta pesquisa tem alguns riscos, que são: **cansaço ou aborrecimento ao responder questionários; Desconforto, constrangimento ou alterações de comportamento durante gravações de áudio**. Mas, para diminuir a chance desses riscos acontecerem, **iremos ser mais sucinto possível e nenhuma das informações será divulgadas com seu nome, te resguardando de quaisquer constrangimentos. Você poderá retirar sua participação em qualquer momento da pesquisa**. A pesquisa pode ajudar **no avanço nos estudos sobre o papel do profissional de Educação Física para a adesão e aderências de praticantes de exercício físico em academias de ginástica**. Com isso, **espera-se obter benefícios para os praticantes de exercícios físicos, uma vez que possivelmente serão atendidos por profissionais qualificados para a promoção de atividades físicas motivantes e centrada na necessidade de permanência/manutenção da mesma ao longo de toda vida**.

Para participar deste estudo você não vai ter nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, se você tiver algum dano por causadas atividades que fizermos com você nesta pesquisa, você tem direito a indenização. Você terá todas as informações que quiser sobre esta pesquisa e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Mesmo que você queira participar agora, você pode voltar atrás ou parar de participar a qualquer momento. A sua participação é voluntária e o fato de não querer participar não vai trazer qualquer penalidade ou mudança na forma em que você é atendido (a). O pesquisador não vai divulgar seu nome. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável e a outra será fornecida a você. Os dados coletados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos. Decorrido este tempo, o pesquisador avaliará os documentos para a sua destinação final, de acordo com a legislação vigente. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução N° 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Declaro que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Governador Valadares, _____ de _____ de 20 ____ .

Assinatura do Participante

Assinatura do (a) Pesquisador (a)

Nome do Pesquisador Responsável: Pedro Henrique Berbert de Carvalho
Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Avançado Governador Valadares
Faculdade/Departamento/Instituto: Departamento de Educação Física / Instituto de Ciências da Vida
Avenida Doutor Raimundo Rezende, 330 - Centro, Gov. Valadares - MG, 35012-140
Fone: (33) 99114-3073 E-mail: pedro.berbert@ufjf.edu.br

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - UFJF
Campus Universitário da UFJF
Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa
CEP: 36036-900

Fone: (32) 2102- 3788 / E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br