



RAFAEL CÉSAR LOPES CÂNDIDO

**RELATO DE ESTÁGIO NA ACADEMIA UP FITNESS
LAVRAS: UMA EXPERIÊNCIA EM SITUAÇÃO DE PANDEMIA
(COVID-19)**

**LAVRAS – MG
2022**

RAFAEL CÉSAR LOPES CÂNDIDO

**RELATO DE ESTÁGIO NA ACADEMIA UP FITNESS LAVRAS: UMA
EXPERIÊNCIA EM SITUAÇÃO DE PANDEMIA COVID 19**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Federal de
Lavras, como parte das exigências do Curso
de Graduação em Educação Física, para a
obtenção do título de Bacharel.

DR. LUIZ HENRIQUE REZENDE MACIEL
Orientador(a)

RAPHAEL DINALLI OLIVEIRA FREITAS
Coorientador(a)

LAVRAS – MG
2022

RAFAEL CÉSAR LOPES CÂNDIDO

**RELATO DE ESTÁGIO NA ACADEMIA UP FITNESS LAVRAS: UMA
EXPERIÊNCIA EM SITUAÇÃO DE PANDEMIA COVID 19**

**INTERNSHIP REPORT AT ACADEMIA UP FITNESS LAVRAS: AN
EXPERIENCE IN A COVID 19 PANDEMIC SITUATION**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Federal de
Lavras, como parte das exigências do Curso
de Graduação em Educação Física, para a
obtenção do título de Bacharel.

APROVADA em
Dr. Luiz Henrique Resende Maciel UFLA
Raphael Dinalli Oliveira Freitas UFLA
Adrielle Carolina Ribeiro Lopes UFLA

DR. LUIZ HENRIQUE REZENDE MACIEL
Orientador(a)
RAPHAEL DINALLI OLIVEIRA FREITAS
Coorientador(a)

**LAVRAS – MG
2022**

RESUMO

As academias de musculação sofreram grande impacto desde o ano de 2020 devido à pandemia a COVID 19, visto que como medida de contenção da contaminação o isolamento social foi implementado, para que dessa forma fosse evitado uma sobrecarga do sistema de saúde do país. Devido a necessidade de realizar o fechamento desses locais, iniciou-se assim, a tentativa pela promoção da qualidade de vida dos indivíduos, mesmo com as barreiras impostas pela COVID 19. Assim sendo, este estudo tem como finalidade descrever toda trajetória percorrida durante o estágio curricular obrigatório, imposto durante a graduação em Educação Física Bacharelado na Universidade Federal de Lavras (UFLA), realizado na Academia Up Fitness na cidade de Lavras, MG. Durante este momento foi desenvolvido o acompanhamento e observação na Academia desde o ingresso em 6 de novembro de 2019 até o ano de 2021. Como resultado conseguiu-se discorrer sobre detalhes, os desafios e as dificuldades enfrentadas por todos neste setor imerso neste momento. Assim, a partir deste relato de experiência descritivo, analítico e reflexivo, sobre este momento vivenciado, concluímos que as academias de musculação, bem como os empresários, os funcionários, entre eles os profissionais de Educação Física, e os seus clientes/alunos, foram diretamente afetados pela COVID 19, a partir do fechamento desses estabelecimentos, o que levaram a diminuir a prática de exercícios físicos regular, e a aquisição de outros meios para que tais atividades ainda viessem a ser realizadas por um quantitativo menor de alunos. Sendo um exemplo desta prática, a utilização de videochamadas, e aulas online gravadas, para que os alunos/clientes pudessem persistir sob orientação realizando atividades físicas supervisionadas.

Palavras-Chaves: Pandemia. Covid 19. Academia. Musculação. Profissional de Educação Física.

ABSTRACT

Bodybuilding gyms have had a great impact since 2020 due to the COVID 19 pandemic, as a measure to contain contamination, social isolation was implemented, so that an overload of the country's health system was avoided. Due to the need to carry out the closing of these places, the attempt to promote the quality of life of individuals began, even with the barriers imposed by COVID 19. Therefore, this study aims to describe the entire trajectory taken during the internship mandatory curriculum, imposed during graduation in Physical Education Bachelor's degree at the Federal University of Lavras (UFLA), held at Academia Up Fitness in the city of Lavras, MG. During this time, monitoring and observation was carried out at the Academy from admission on November 6, 2019 to the year 2021. As a result, it was possible to discuss details, challenges and difficulties faced by everyone in this immersed sector at this time. Thus, from this descriptive, analytical and reflective experience report, about this lived moment, we concluded that bodybuilding academies, as well as entrepreneurs, employees, including Physical Education professionals, and their clients/students, were directly affected by COVID 19, from the closure of these establishments, which led to a decrease in the practice of regular physical exercises, and the acquisition of other means so that such activities could still be carried out by a smaller number of students. As an example of this practice, the use of video calls, and recorded online classes, so that students/clients could persist under guidance performing supervised physical activities.

Keywords: Pandemic. Covid 19. Gym. Bodybuilding. Physical Education Professional.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1	AUMENTO DO SEDENTARISMO NOS ÚLTIMOS TEMPOS	8
2.2	EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO	9
2.3	A INFLUÊNCIA DA PANDEMIA COVID 19 NAS ACADEMIAS	9
3.1	OBJETIVOS	11
3.1	OBJETIVO GERAL	11
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICO	11
4.	JUSTIFICATIVA	12
5.	METODOLOGIA	14
6.	RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
7.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
	REFERÊNCIAS	22

1. INTRODUÇÃO

Na tentativa de mudar e melhorar o nível de atividade física, qualidade de vida e evitar o sedentarismo, as pessoas sempre estão em busca de formas e ambientes para aprimorar aspectos relacionados à saúde, à estética, ao equilíbrio emocional, ao desenvolvimento cognitivo e à relação social. Sendo os exercícios físicos, o meio mais habitual que estes indivíduos encontraram para chegar nesses objetivos.

Portanto, as academias de musculação são os locais ideais para que ocorram os primeiros passos da mudança de estilo de vida. Além disso, esses locais abrangem um público com diferentes faixas etárias, contendo uma gama de problemas e com metas distintas, sendo também um centro que contempla objetivos, que vão desde o treinamento em alto rendimento à aptidão física e saúde, podendo até propiciar trabalhos de reabilitação (GARGANTA, 2000 apud VIDAL, 2006).

No entanto, obstáculos sempre estão presentes nas vidas das pessoas, mesmo quando estão decididas a melhorar suas condições atuais, e esses percalços não são somente internos e auto impostos. Em certas ocasiões, são fatores externos que bloqueiam as ações escolhidas e conseqüentemente, os primeiros passos para a mudança.

Nessa perspectiva, no dia 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS), recebia um comunicado do governo chinês sobre casos de pneumonia, cuja causa era até então desconhecida. E que logo após, no dia 7 de janeiro de 2020, foi anunciado como sendo o vírus da COVID 19, agente viral que se espalharia de forma rápida e avassaladora pelo mundo todo, atingindo um estágio de pandemia de COVID-19 (MARTIN, 2020).

Segundo Martins (2020), o primeiro caso registrado no Brasil, ocorreu no dia 26 de fevereiro de 2020 na cidade de São Paulo (SP), e logo após, em 17 de março de 2020, foi registrado o primeiro óbito acometido pela COVID 19 no Brasil, e a partir disso, uma série de acontecimentos foram desencadeados no mundo. Uma das medidas tomadas pelos governos foi o lockdown, medida preventiva que, de acordo com Lacerda (2020), restringe parcialmente ou totalmente a movimentação das pessoas de um lugar a outro, assim reforçando a permanência das pessoas em casa, para que a transmissão do vírus fosse interrompida.

Além disso, Lacerda (2020) explica que, as medidas propiciadas pelo lockdown são variáveis, como as permissões específicas de fluxos de pessoas em serviços essenciais, por exemplo, onde médicos e enfermeiros estavam na linha de frente cuidando de pessoas

contaminadas pelo vírus eram permitidas permanecerem realizando seus afazeres. Quando a realidade em que o Brasil estava, beirava a calamidade em registros de contaminações e óbitos, o lockdown passou a ser cada vez mais severo, fazendo com que os governos de cada Estado, decretassem o fechamento temporário de vários setores de serviços e comércios, sem data fixa estipulada de volta.

As academias de musculação foram um dos grandes setores prejudicados frente a toda esta situação. E assim começa a tentativa pela promoção da qualidade de vida contra as barreiras impostas pela Pandemia da COVID 19. Assim sendo, este estudo tem como finalidade descrever toda trajetória percorrida durante o estágio curricular obrigatório, pela graduação em Educação Física Bacharelado na Universidade Federal de Lavras (UFLA), a fim de analisar os desafios e dificuldades enfrentados por todos este setor imerso na Pandemia da COVID 19.

Além disso, através deste relato experimental, busca-se ainda compreender quais foram as soluções encontradas por empresários e profissionais, na busca da sua sobrevivência e na continuidade de seu trabalho no período de isolamento social imposto pela pandemia.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 AUMENTO DO SEDENTARISMO NOS ÚLTIMOS ANOS

Com o passar do tempo, com o desenvolvimento da tecnologia, e da correria da vida diária, o número de pessoas sedentárias ao longo dos anos vem aumentando consideravelmente, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Após uma pesquisa realizada pela associação entre 2001 a 2016, o sedentarismo já passa a ser considerado como uma epidemia, que atinge mais de 25% de toda a população mundial (OLIVETO, 2018).

Uma vez que as tecnologias se desenvolveram muito, como explicita Silva (2009), demonstra-se que práticas como jogar vídeo game, assistir televisão e utilizar o computador, influenciaram diretamente na redução do nível de atividade física entre jovens, além do grande envolvimento em atividades escolares e de trabalho, em detrimento às atividades relacionadas à prática de exercícios físicos. Ainda segundo dados da OMS, propostos por Oliveto (2018), não houve progresso no nível de atividade física global em 15 anos, como também no Brasil, onde 47% da população não faz atividade suficiente.

Ademais, Pereira (2003) mostra que a tendência deste século, é a redução da atividade física e do gasto energético em todas as fases da vida de uma pessoa. Tudo isso graças à evolução e a modernização de transportes motorizados por exemplo, tornando cada vez mais sedentárias, pessoas que exercem atividades em casa ou no trabalho. Rech (2015) traz dados da VIGITEL (Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), importantes para evidenciar o aumento gradativo do sedentarismo, ao abordar dados sobre a redução na proporção de indivíduos em atividades físicas que envolvem deslocamento, e ao mesmo tempo, pontuando sobre o aumento na proporção de pessoas que tornaram o momento para assistir televisão, um hábito recorrente.

Além disso, outros dados importantes trazidos, demonstram a estagnação da prática de atividade física em homens e mulheres, entre os anos de 2006 e 2012, e o aumento na permanência da inatividade física de 41,1% para 54,4% entre os anos 2002, 2007 e 2012 (RECH, 2015). Portanto, isso corrobora com os dados publicados na revista *The Lancet*, que demonstra que se este quadro persistir, até o ano de 2025 a meta assumida pelos países que

são membros da OMS, com cerca de 168 países, não será alcançado quanto ao nível de atividade física recomendado para adultos acima dos 18 anos (OPAS, 2020).

Com isto, há de se esperar que aumente o risco de doenças debilitantes e que podem causar a morte, como enfermidade cardiovasculares, diabetes tipo 2, e alguns tipos de câncer (OLIVETO, 2018). E estes níveis, foram agravados com a pandemia, de acordo com os dados divulgados pelo Projeto ConVid-Pesquisa de Comportamentos, realizado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), demonstrando assim, que cerca de 44.062 brasileiros, cerca de 62% dos entrevistados deixaram de se exercitar em qualquer tipo de exercícios durante a pandemia.

2.2 EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

Segundo Marinho e Guglielmo (1997) apud Roth (2007), os centros de atividade física explicitados como academias de ginástica e musculação, são locais do tipo físico onde são prestados serviços à saúde. Dentre esses serviços, está o encaminhamento para avaliação física, atendimento e supervisionamento por Profissionais de Educação Física para execução de exercícios físicos, para que esse conjunto seja um agente transformador no quesito de saúde populacional.

E assim, como trazido por ROTH (2007), as academias que surgiram nas décadas anteriores, que ainda não tinham aparelhagem sofisticada e nem profissionais responsáveis pelas atividades exercidas no local, sofreram diversas mudanças com o passar do tempo, entre elas, o aumento da oferta de profissionais, melhora na formação dos mesmos, aumento no número de clientes atendidos, aparelhos mais modernos, e alcançaram os níveis de movimentação que possuem atualmente. Logo, as academias além de serem locais que prestam serviços à saúde populacional, se tornaram empresas, com gestão própria, deveres fiscais, administração completa, com um empreendedor à frente e funcionários que desempenham diversas funções.

2.3 A INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DA COVID 19 NAS ACADEMIAS

A Pandemia da COVID 19 desencadeou em escala global prejuízos à economia, levando à falência diversas empresas, desde as grandes já consolidadas até, principalmente,

as pequenas empresas recentes no mercado (CUNHA, 2021). Logo, as academias como centros de atividade física, de acordo com Roth (2007), definem grande parte das microempresas e pequenas empresas pela sua quantidade reduzida de funcionários.

Devido portanto, a este cenário, em muitas dessas pequenas empresas e microempresas, que se enquadram como academias de musculação e ginástica, percebe-se que com este momento, sofreram severamente com a crise econômica, e principalmente com a medida restritiva de circulação de pessoas (lockdown).

Assim estes locais, em grande parte no auge da crise da Pandemia da COVID 19, não foram consideradas pelos protocolos e decretos estaduais como serviços essenciais, implicando no fechamento temporário, o que causou grande prejuízo aos proprietários dessas empresas, gerando desde a demissão de muitos funcionários até a falência e fechamento da empresa.

3.OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

O presente estudo tem como objetivo, relatar a experiência obtida no estágio executado na Academia Up Fitness Lavras, como estagiário de Educação Física Bacharelado, durante a pandemia da COVID 19.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever todos os fatores que circundam essa vivência da Pandemia da COVID 19;
- Identificar as perspectivas de diferentes pessoas que participam do nicho das academias de musculação.
- Relacionar as modificações que se deram na prática dos profissionais de Educação Física durante e após este momento.

4. JUSTIFICATIVA

A Pandemia da COVID 19 desestabilizou o índice econômico em escala mundial, e no Brasil ocorreu um movimento similar. A facilidade com que o vírus foi transmitido fez com que as medidas de distanciamento social, como o lockdown, fossem severas e firmes, logo diversos setores foram afetados, gerando cortes de funcionários em empresas e até mesmo falência de várias instituições.

Segundo Porsse (2020), a projeção de queda do PIB só no estado de Minas Gerais foi de menos 4,72%, uma das quedas mais bruscas na história do Estado, e que reflete diretamente o que ocorreu em todo país. E dentro desse balanço, encontram-se os diversos prejuízos, CNPJs encerrados de academias de ginástica e musculação, assim como a triste realidade em que os Personais Trainers se encontravam, pois, de acordo com Miguel (2020), os profissionais de Educação Física que trabalham em academias, como instrutores da empresa ou como personal trainer, sofreram uma grande baixa em seus atendimentos, ocasionado pelo distanciamento social e pelo fechamento do seu local de trabalho.

Portanto, este trabalho se mostra relevante por se fazer necessário analisar e compreender, as aflições em todas as perspectivas neste período que está ocorrendo, tanto na perspectiva dos empresários donos de academias, quanto dos profissionais de Educação Física inseridos nesta área, e principalmente, dos alunos frequentadores desses ambientes.

É pertinente ressaltar também, o paradoxo instituído pela situação pandêmica e a prática de exercícios físicos nas academias de ginástica e musculação, uma vez que, mesmo que os profissionais de Educação Física são pertencente à área da saúde, e promotores da qualidade de vida, a taxa de evasão e queda de clientes foi alta neste período. Portanto, infere-se que a brusca queda na prestação de serviço de *Personal Trainer*, está relacionada diretamente com a diminuição dos praticantes de exercício físico, ou então a permanência daqueles que ainda continuam praticando atividade física, porém sem as devidas orientações, podendo gerar futuramente estímulos incorretos e diversas disfunções físico-fisiológicas (MIGUEL, 2020).

O que afetará diretamente a saúde e a qualidade de vida dos nossos alunos/clientes, bem como, modificou algumas práticas vinculadas à oferta de serviços dos profissionais de Educação Física, que tiverem que ser modificadas e aplicadas devido a esta nova realidade, assim este estudo tem papel crucial, ao demonstrar como essa realidade afeta, os estudantes e profissionais de Educação Física, além de empresários e empresas, e o público em geral.

Além disso, é válido destacar a importância do exercício físico no combate ao vírus da COVID 19, corroborando com Joy (2020) apud Raiol (2020), ao discorrer sobre a recomendação feita pelo Colégio Americano de Medicina no Esporte (ACSM), a qual afirmava fortemente a necessidade da prática de exercícios físicos a todas as pessoas e grupos, sendo de risco ou não, para que o sistema imunológico seja fortalecido e preparado para combater doenças, como a COVID 19.

5. METODOLOGIA

O processo metodológico aplicado ao presente estudo é de essência descritiva, reflexiva e analítica. Esta metodologia possui caráter descritivo pois, segundo Vergara (2015), uma pesquisa de cunho descritivo tem como função, esboçar as distintas percepções existentes em cada pessoa, influenciadas pelo momento, ambiente e fenômenos, assim como a pretende este atual estudo. Além disso, também esta pesquisa possui caráter reflexivo e analítico, de forma que ocorra uma reflexão integrativa entre todo conhecimento adquirido durante o curso e a real prática do mercado de trabalho (BACH, 2015), tudo isso acrescido as mudanças e adaptações que ocorreram devido a Pandemia da COVID 19.

O método de pesquisa é qualitativo, pois este estudo não busca mensurar e/ou enumerar fatos, nem analisar dados estatísticos, tendo como objetivo maior, desenvolver as perspectivas que tangem os acontecimentos a serem descritos no estudo (NEVES, 1996). Para documentar e validar todo o estudo, este contará com as descrições e reflexões percebidas, além de relatórios finais já realizados para finalização dos Estágios Obrigatórios Supervisionados, ademais, também foram utilizados artigos científicos, trabalhos de conclusão de curso, teses e pesquisas que embasam todo presente estudo.

Este trabalho foi realizado ao decorrer da execução dos Estágios Obrigatórios Supervisionados, presentes na grade curricular do curso de Educação Física Bacharelado da UFLA, sendo que os mesmos foram todos cumpridos de forma sequencial e contínua na Academia Up Fitness Lavras durante dois anos, iniciando em 2019 até o presente momento, época de começo, transição e ápice da Pandemia da COVID 19.

Assim, a partir da observação espontânea ocorrida durante o dia a dia na academia, bem como a confecção e análise dos relatórios de estágios apresentados após cada período de estágio ocorrido e descrito, nas disciplinas que abordaram esta temática durante a graduação, sendo estas os Estágios Supervisionados II, III e IV do curso de Bacharelado. Pois de acordo com Gil (2002), “ no estudo de caso os dados podem ser obtidos mediante análise de documentos, entrevistas, depoimentos pessoais, observação espontânea, observação participante e análise de artefatos físicos”.

Neste caminho, o estagiário executa atividades supervisionadas juntamente ao professor responsável, realizando atendimento aos diversos alunos, auxiliando o professor na confecção de fichas de treinamento, assim como no acompanhamento e atenção em casos que exigiam maior cuidado, como por exemplo com os idosos. Posteriormente, é realizada

toda a documentação deste momento, em relatórios a serem apresentados pelo professor responsável por cada disciplina de estágio, sendo estes, os materiais que serão utilizados para análise e observação das ações realizadas durante este período.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O dia a dia dentro das academia de musculação já são perpassados por dificuldades, e problemas a serem superados, como a falta de preparo de alguns profissionais, a baixa remuneração, e a falta de um plano de carreira juntamente com um salário fixo mensal, dentre outros. Além do atendimento a diversas pessoas com suas variadas características, e ações corriqueiras, que fazem deste espaço um local único, cabendo assim analisá-lo como tal.

Na cidade de Lavras, a prática regular de exercícios físicos cresce e se desenvolve a partir do crescimento populacional e do nível de instrução dos cidadãos. Assim, cada vez mais, cresce o número de empreendimentos que buscam ofertar uma qualidade de vida melhor a esses indivíduos, e entre eles estão as academias de musculação. Em uma pesquisa rápida no site de busca *Google*, é possível perceber que na cidade, existem em torno de 49 academias, estúdios, estúdio de personal, e outras localidades como clubes e demais espaços, que trabalham com a atividade física.

Cabe ressaltar portanto, neste momento, que a Academia Up Fitness, local que foi realizada a participação, análise e desenvolvimento do seu processo de crescimento, tem passado por fases boas e ruins. A inserção no mundo da musculação e treinamento como estagiário neste local, é uma grande oportunidade de adquirir experiência no mercado de trabalho, e ao mesmo tempo, um aprendizado pessoal. Ao iniciar o estágio com modalidade não obrigatória em 2019, não se pode imaginar as dificuldades que poderiam passar em uma empresa nova e em grande ascensão. Foi necessário se adaptar ao ambiente, aprender conteúdos e conhecimentos, além daquilo que já havia aprendido no atual período da graduação na época, além de ser necessário absorver requisitos como proatividade, disciplina e comunicação.

Assim, ao inserir no final de 2019, no mês de outubro, a expressão “engessado” se tornou pontual, e ao mesmo tempo disposto a aprender e com um enorme potencial de crescimento. Com o passar dos 3 primeiros meses, algumas dificuldades já haviam sido superadas, pois era necessário colocar toda dinâmica que a academia precisava em prática, conquistando vários alunos e ganhando importância dentro da empresa. Nestes primeiros períodos, ocorreu atendimento a alunos de diversos públicos e com características muito diferentes, e às vezes com problemas difíceis de lidar, como idosos sedentários com dores, adolescentes com depressão, adultos com hipertensão, jovens com obesidade, diabetes e até

alunos em reabilitação de AVC- Acidente Vascular Cerebral. Tudo supervisionado pelo professor responsável, com registro ativo do CREF- Conselho Regional de Educação Física.

Logo, quanto ao treinamento, foi imprescindível adquirir diversos conhecimentos específicos para lidar com as diferentes situações, porém, um quesito nunca mudou de aluno para aluno, que era o atendimento, sempre sendo acolhedor e com muita atenção, e assim conquista-se diversos alunos e amigos.

Em 2020, presenciamos a devastadora Pandemia da COVID 19, que paralisou a grande maioria dos setores de mercado, deixando somente os serviços essenciais trabalharem com diversas restrições. De acordo com Raiol (2020), “A pandemia do novo coronavírus, tem causado grandes mudanças no estilo de vida da população mundial”. E de acordo com o mesmo autor, para se evitar um aumento no número de indivíduos contaminados pela doença, a Organização Mundial de Saúde (OMS) e várias organizações médicas e governamentais, sugeriram o distanciamento social, como principal estratégia para conter o vírus, com essa ação, milhões de pessoas a ficaram reclusas em suas casas (RAIOL, 2020).

A Academia Upfitness foi um dos locais que foram fechados, causando uma desordem em três partes da empresa. A primeira parte a entrar em colapso, foi a administrativa, pois as contas não paravam de chegar e o faturamento só caía, poucos clientes mantiveram o pagamento mesmo em quarentena, e com o distanciamento social. A segunda parte foram os Profissionais de Educação Física ou os Professores, que até tentaram segurar seus alunos dando aulas como *Personal Trainer*, mas de forma pouco efetiva, perdendo assim, grande parte do sustento mensal advindo do salário da academia e das aulas como *Personal*.

A terceira parte foram os alunos, alguns conseguiram manter a disciplina treinando em casa, por ser aqueles que treinavam a anos e tinham disciplina e consciência corporal, bem como, uma prática que os capacitava em realizar alguns exercícios sem supervisão, porém, a grande maioria, que iniciava ou estava em processo de consolidação no treinamento, perdeu a motivação de prosseguir com os treinos. Alguns até tentaram, mas o estímulo não era o mesmo, gerando assim a perda de todos os resultados, seguidos de desmotivação. Segundo Raiol (2020), como consequência deste período de isolamento social foi possível visualizar, “diminuições drásticas nos níveis de atividade física da população”. O que corrobora com Neto (2021), onde analisando os dados dos brasileiros que passaram a ser sedentários após o início da Pandemia da COVID 19, percebeu-se que mais

de 60% dos brasileiros, se encontram sedentários durante este período, e com o trabalhos sendo realizado em home-office.

Observando como um funcionário de empresa, percebeu-se a dificuldade de um empreendedor em momentos severos como estes, tendo que saber lidar com a pressão extrema e ser flexível para gerir toda empresa, utilizando de toda criatividade para conseguir buscar um pouco de faturamento para o básico funcionamento, e a academia se manter com CNPJ ativo. Do ponto de vista como colega de profissão, juntamente aos outros professores de Educação Física e *Personal Trainer*, visualizou-se a dependência que nós temos da empresa no qual estamos inseridos, e quão vulneráveis ficamos nesta situação.

Além disso, foi possível ver a dificuldade do Profissional de Educação Física em utilizar da criatividade para contornar situações inesperadas, assim como a grande deficiência em marketing que possuímos, por falta de conteúdo atualizado em marketing na graduação. E por fim, o mais importante, vendo de longe os alunos perderem a saúde física e mental neste período de quarentena, onde o psicológico induzia a exageros, influenciando no físico, como no ganho de peso que retroalimentam a desmotivação, tornando assim um ciclo sem fim.

Isto consolida o que foi demonstrado por Neto (2021), que discorre que,

A principal atividade física praticada pela maior parte dos brasileiros durante a pandemia é o revezamento entre sentar-se em frente à televisão e ao computador. O tempo médio que as pessoas passaram vendo TV por dia no ano passado foi de três horas (aumento de uma hora e 20 minutos comparado a antes da pandemia). Foram mais de cinco horas diante da tela do computador, em média (uma hora e meia a mais do que antes da pandemia) (NETO, 2021).

Segundo Raiol (2020) neste momento de pandemia e distanciamento, é necessário que os indivíduos se mantenham realizando uma prática regular de exercícios físicos não devendo ser interrompida, pois há diversos efeitos benéficos proporcionados pelos exercícios físicos, na saúde física e mental das pessoas, que se encontram em Distanciamento Social.

Ao longo da quarentena, foi recebido muitas mensagens de apelo e ajuda para aquele momento, sendo necessário aconselhar e ajudar diversos alunos, sendo que alguns voltaram para as atividades físicas na academia de musculação após o período de lockdown e alguns, nunca mais voltaram. Ainda de acordo com Raiol (2020),

De fato as academias de ginástica e afins são locais propícios à transmissão do coronavírus, pois este é transmitido através das

gotículas de saliva no ar ou de superfícies infectadas (os aparelhos de musculação, por exemplo), daí ao pegar na superfície contaminada basta levar as mãos a boca, olhos ou nariz para estar sendo exposto ao vírus.

Porém, como citado por Liz & Andrade, (2016), este período gerou:

enorme dificuldade para a realização de exercícios físicos, pois com a população reclusa em suas residências a falta de estrutura apropriada para praticar exercícios é um dos motivos que leva ou pode levar várias pessoas a suspenderem as suas rotinas de exercícios físicos.

E cabe ressaltar, que realmente acabou sendo este, um dos motivos que levaram diversos cliente/alunos, a deixarem de praticar exercícios físicos neste período e até atualmente, pois passaram a ficar desmotivados, ou sem compreender se seria seguro e viável o retorno a estes locais.

Portanto, a reflexão a deixar, como Profissional de Educação Física em formação e estagiário ávido no mercado do treinamento, é a seguinte, até quando somos considerados um serviço essencial? Qual a nossa importância na transformação de vidas? Por que somos tão desvalorizados em detrimento às outras profissões da área da saúde?

A resposta é: somos tão essenciais quanto a outras áreas da saúde, transformamos e salvamos vidas com o exercício físico, somos agentes que podem proporcionar melhora física e mental de um indivíduo. Mas, também, precisamos correr atrás de conhecimento que vá além da graduação, e sair da zona de conforto, além disso, necessitamos compreender que trabalhamos com pessoas com individualidades peculiares, que precisam de atendimento especializado, só assim, conseguiremos conquistar o reconhecimento devido da nossa área.

Enfim, após passar meses em quarentena, voltando em atividade e parando pelos picos de caso da COVID 19, finalmente, a Academia Upfitness conseguiu voltar ao funcionamento, infelizmente com o número de funcionários reduzidos, devido aos cortes feitos na empresa. A volta teve como grande marca, as diversas restrições impostas, como lotação máxima reduzida por metro quadrado, higienização constante programada, conscientização de todos no uso de máscara e higiene pessoal, mas isso já era o suficiente para que voltássemos lentamente, a quantidade de alunos que eram atendidos antes.

Atualmente, após a vacinação por todo país e mundo afora, a academia se encontra em extrema ascensão, com uma quantidade de alunos maior do que antes e com um engajamento enorme. Como estagiário, toda trajetória na empresa foi marcada, uma vez que

acompanho e auxílio em todo o processo, quando mais precisava, sempre demonstrando a mesma energia e proatividade de sempre, e, disposto cada vez mais, a aprender com os novos obstáculos que aparecem neste mercado.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No cotidiano dos profissionais de Educação Física, bem como nos locais de trabalho destes, existem problemas a serem resolvidos, situações diversas, e adaptações a serem efetivadas. Porém, ao perpassar por um momento atípico, como foi a pandemia da COVID 19, é necessário parar e pensar nas realidades que foram impostas a esses profissionais no dia a dia, já que muitos deles foram afetados diretamente, por esta nova realidade.

Com o início deste momento pandêmico, às academia foram obrigadas a fechar suas portas, pois apenas serviços essenciais podiam continuar funcionando normalmente, isto gerou aos profissionais de Educação Física um período de incertezas, inseguranças, em alguns casos demissões, e falta de dinheiro, pois a maioria desses profissionais não trabalham com carteira assinada, assim, quando não trabalham diariamente acabam não recebendo seus salários, como também em casos de doença, dentre outros.

Para outros profissionais da área, as consequências foram divergentes, mas ambos tiveram que se adaptar a esta nova realidade, buscando formas de atender aos seus alunos de forma remota, através de videochamadas, aplicativos de comunicação, com vídeos explicativos, por redes sociais, dentre outros. O que elevou um mercado, em detrimento do outro, mas sendo estas, algumas das soluções encontradas e postas em prática, atualmente.

Para os donos de academias, uma solução encontrada foi vender alguns aparelhos e objetos, ou alugar as instalações, ou ainda alguns materiais para seus alunos ou profissionais, para que estes pudessem persistir realizando exercícios físicos. Mas muitos deles, não tiveram como se manter neste período, e acabaram fechando as portas.

Aos alunos, coube se adaptarem a esta nova forma de treinar, ou na maioria das vezes, deixar de praticar exercícios físicos, até que as academias voltassem a abrir suas portas, e seus professores retornassem para que os orientassem da maneira que já se familiarizaram antes deste momento.

Podemos portanto concluir que houve dificuldades, percalços, e modificações na forma de trabalhar dos profissionais de Educação Física, que foram obrigados a se adaptar e a reformular suas formas de orientação e atendimento, mostrando que estes profissionais são essenciais para a sociedade, e que a boa orientação faz muita diferença no dia a dia dos praticantes desta modalidade.

REFERÊNCIAS

BACH, Sérgio Rafael Camejo. **Relato de experiência de um acadêmico de educação física sobre o estágio curricular em um projeto socioesportivo**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física)- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/126615?locale-attribute=es>. Acesso em: 20 jan. 2022.

CUNHA, Ana Sofia Santos. **O impacto da pandemia COVID 19 nas empresas inseridas em Cadeias de Valor Globais**. 2021.

MARTIN, Pollyanna da Silva *et al.* História e Epidemiologia da COVID 19. **ULAKES JOURNAL OF MEDICINE**, v. 1, 2020.

DE SOUSA MARTINS, Gabriela *et al.* **Plano de Contingência, como o Brasil se organizou frente à chegada da COVID 19**: Revisão integrativa. Revista Saúde e Inovação, v. 1, n. 1, p. 1-16, 2020.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. Ed, São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, Antonio Carlos; VERGARA, Sylvia Constant. **Tipo de pesquisa**. Universidade Federal de Pelotas. Rio Grande do Sul, 2015.

LACERDA, Márcio J.; NEPOMUCENO, Erivelton G. **Uma nova estratégia de controle para o lockdown na pandemia da COVID 19**. Programa Institucional de Auxílio ao Enfrentamento a Pandemia COVID 19, seus Impactos e Efeitos (PIE-COVID 19) da Universidade Federal de São João Del-Rei, 2020.

LIZ, Carla Maria de; ANDRADE, Alexandre. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, p. 267-274, 2016.

MIGUEL, Henrique. Impactos da COVID 19 sobre o Personal Trainer. **InterAmerican Journal of Medicine and Health**, v. 3, 2020.

NETTO, Eduardo. **Mais de 60% dos brasileiros estão sedentários durante a pandemia, diz estudo**. 09 mai. 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-60-dos-brasileiros-estao-sedentarios-durante-a-pandemia-diz-estudo/>. Acesso em: 20 jan. 2022.

NEVES, José Luis. **Pesquisa qualitativa**: características, usos e possibilidades. Caderno de pesquisas em administração, São Paulo, v. 1, n. 3, p. 1-5, 1996.

OLIVETO, Paloma. **Sedentarismo avança no planeta**: 25% da população no grupo de alto risco. Correio Braziliense. 05 mar. 2018. Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2018/09/05/interna_ciencia_saude,704041/sedentarismo-avanca-no-planeta-25-da-populacao-no-grupo-de-risco.shtml. Acesso em: 20 jan. 2022.

OPAS- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário.** Genebra, 26 nov. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>. Acesso em: 20 jan. 2022.

PEREIRA, Luciana O.; FRANCISCHI, Rachel P. de; LANCHÁ JR, Antonio H. Obesidade: hábitos nutricionais, sedentarismo e resistência à insulina. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 47, p. 111-127, 2003.

PORSSE, Alexandre A. *et al.* **Impactos econômicos da COVID 19 no Brasil.** Nota Técnica NEDUR-UFPR, v. 1, 2020.

PRAZERES, MARCELO VIALE. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida.** Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, 2007.

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID 19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

RECH, Cassiano *et al.* Tendências temporais de atividade física e comportamento sedentário nas capitais da Região Sul do Brasil: 2006-2013. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 1, p. 47-47, 2015.

ROTH, Claudio Weissheimer *et al.* **A competitividade das academias de ginástica e musculação de Santa Maria RS.** 2007.

SANTOS, Francielle Carvalho *et al.* Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 3, n. 1, 2019.

SILVA, Kelly Samara da *et al.* **Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, v. 25, p. 2187-2200, 2009.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

VIDAL, Ana. **Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginástica de academia:** estudo comparativo entre praticantes de musculação e de aulas de grupo. 2006.