



ALTAS TAXAS DE EVASÃO NAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO: QUAL É O PAPEL DO PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA?

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Fabiano Rocha Cardoso
André Victor Cordeiro
Ariele Aparecida De Oliveira Garcia Santos

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A prática de atividade física regular é fundamental para a manutenção da saúde e bem-estar. Por isso, muitas pessoas buscam as academias de musculação como opção para alcançar seus objetivos. No entanto, as altas taxas de evasão são um problema recorrente nesse cenário. Mas afinal, qual é o papel do profissional da educação física nesse contexto?

É importante entender que a evasão pode ser causada por diversos fatores, como a falta de motivação, dificuldades para encaixar a atividade na rotina, desânimo por não ver resultados imediatos, entre outros. Porém, o profissional de educação física pode desempenhar um papel fundamental na redução desses índices.

Uma das principais funções do profissional é entender as necessidades e objetivos de cada aluno, a fim de elaborar um treino personalizado e adequado às suas demandas. Isso pode tornar o processo de exercício mais agradável e eficaz, aumentando a motivação e diminuindo as chances de abandono.

Além disso, o profissional deve estar atento às possíveis dificuldades que os alunos podem enfrentar durante o processo de treinamento. Se um aluno apresentar dores ou lesões, por exemplo, o professor deve estar preparado para indicar o tratamento adequado e propor atividades alternativas para não interromper completamente o processo de treinamento.

Outra estratégia interessante é incentivar o aluno a registrar seus progressos. Isso pode ser feito por meio de um diário de treino, por exemplo, onde o aluno pode anotar suas conquistas e observar seu próprio crescimento. Isso pode ajudar a manter a motivação e a perseverança, já que os resultados podem ser visualizados a longo prazo.

Por fim, é importante que o profissional esteja sempre atualizado e atento às novas tendências e tecnologias que possam auxiliar na prática de atividade física. É possível utilizar aplicativos, programas de treinamento online, e outras ferramentas que possam tornar o processo de exercício mais atrativo e desafiador.

Em resumo, o papel do profissional da educação física na redução das altas taxas de evasão nas academias de musculação é fundamental. Por meio de um treino personalizado, acompanhamento das dificuldades e progressos dos alunos, e utilização de tecnologias e ferramentas adequadas, é possível aumentar a motivação e diminuir as chances de desistência, garantindo que os alunos alcancem seus objetivos e mantenham uma vida mais saudável e ativa.



4ª SEMANA DE — CONHECIMENTO —



Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.