



## RELAÇÕES ENTRE QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE E TRABALHO: PERCEPÇÕES DE INSTRUTORES DE GINÁSTICA DE UMA ACADEMIA EM NOVO HAMBURGO E CAMPO BOM/RS 1

Vivian Becker  
Aline da Silva Pinto

### RESUMO

*Este estudo teve como objetivo compreender as relações estabelecidas entre qualidade de vida, saúde e trabalho dos instrutores de ginástica de academias nas cidades de Novo Hamburgo e Campo Bom, sobre as possíveis influências do trabalho na qualidade de vida dos instrutores de ginástica participantes, buscando verificar a satisfação dos mesmos, com a sua saúde, assim como identificar a compreensão de qualidade de vida do grupo estudado. Apoiou-se no paradigma qualitativo, descritivo, observacional de caráter exploratória, utilizando como instrumentos a entrevista semiestruturada com anotações em campo.*

*PALAVRAS-CHAVE: qualidade de vida 1; instrutor 2; ginástica 3; saúde 4.*

### INTRODUÇÃO

O tema escolhido para a presente pesquisa refere-se ao cotidiano dos instrutores de ginástica de academia e às interfaces com a qualidade de vida. A realização desse estudo busca viabilizar uma reflexão ao meio acadêmico e profissional e uma melhor compreensão da situação atual dos instrutores de ginástica de academia, no que se refere à qualidade de vida destes profissionais, na perspectiva de evidenciar a condição de vida dos mesmos.

As aulas de ginástica hoje são consideradas muito rentáveis para a grande maioria das academias que possuem esta modalidade, pois as mesmas utilizam apenas um instrutor para uma sala considerável de alunos. Entretanto, sabemos que este é um trabalho bastante árduo para o instrutor que ministra estas aulas, pois o mesmo deve apresentar motivação, interesse e qualidade no serviço que realiza. A instância da qualidade de vida e, em particular, da qualidade de vida no trabalho são impossíveis de considerar sem pensar em desenvolvimento sustentável (SANT'ANNA, 2011).

O interesse para a realização deste trabalho partiu da observação de analisar instrutores de ginástica exercitando-se regularmente em todas as aulas que ministram, desempenhando horas de exercícios físicos. Este momento árduo é interpretado pela sociedade como um momento de lazer, diversão e alto astral do instrutor, atrelados a um corpo definido, aparentemente saudável. A partir disso, a escolha pelo estudo tem como finalidade realizar uma pesquisa dentro de uma academia na cidade de Novo Hamburgo e

1 O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

Campo Bom/ RS, para verificar as percepções da qualidade de vida destes profissionais no seu ambiente de trabalho, buscando assim auxiliar na melhoria do bem-estar dos mesmos.

Busco, ao final deste estudo, acender uma reflexão aos profissionais de Educação Física que atuam no campo da ginástica de academia, sobre a qualidade de vida dos mesmos, relacionada ao seu trabalho diário. Contudo, esta investigação almeja alcançar respostas ao conseqüente problema para estudo: Quais as percepções entre qualidade de vida, saúde e trabalho de instrutores de ginástica de uma academia em Novo Hamburgo e Campo Bom?

#### QUALIDADE DE VIDA

Entre um dos assuntos discutidos, Panzini et al. (2012) focaliza a qualidade de vida em um conceito contemporâneo, onde alude o conceito de saúde em domínios ou dimensões, sendo eles física, psicológica, ambiental, entre outras. Para estes autores, a percepção do indivíduo de sua atitude na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais habita e em semelhança aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações são considerados o alcance que faltava no campo da saúde.

Seguindo este pensamento, a alimentação adequada, habitação e saneamento dignos, além de condições boas no trabalho, ingresso na escola, ambiente adequado, apoio social para famílias e sujeitos e estilo de vida responsável são promoções à saúde. Promover a saúde também está em ter uma visão crítica ao grupo social e ao ambiente em todas as dimensões: física, social, política, econômica e cultural. Sendo assim, tudo isso provoca um olhar reflexivo na questão da saúde coletiva (VERDI, 2005).

#### PROBLEMAS DE SAÚDE RELACIONADOS AO EXCESSO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Atualmente, encontram-se relatos de problemas de garganta em instrutores de ginástica, sendo considerado o principal motivo indireto o elevado nível de pressão sonora, pois uma vez que o instrutor passa a ministrar aulas sem o uso do microfone, o mesmo passa a aumentar a intensidade do nível da voz. Contudo, o profissional de Educação Física faz parte de um grupo de profissionais que não possui preparação vocal, fazendo com que estes façam parte de investigações em relação às queixas de rouquidão e demais problemas vocais (PALMA, 2009).

Para beneficiar o instrutor de ginástica, Machado (2011) afirma que a hidratação possui importância para umidificar as pregas vocais, pois beber água mantém o corpo hidratado, contribuindo para a saúde orgânica e funcional da laringe, pois a desidratação ajuda a desenvolver uma piora na voz e contribui para as disfonias (ALMEIDA, 2000).

Segundo Palma (2009), as academias de ginástica deveriam ter salas com melhores

qualidades acústicas, empregando nas paredes, pisos e tetos materiais para absorverem ruído. Além disso, as caixas de som também poderiam ser melhores localizadas, com uma posição mais adequada ao instrutor e aos alunos. Contudo, o profissional da ginástica também deve compreender a importância de utilizar a música em níveis adequados de pressão sonora, garantindo a proteção do seu aluno e a sua também, assim como empregar no seu trabalho o microfone e os protetores auriculares. Pois o excesso dos níveis de pressão sonora, exposto por várias horas sem qualquer proteção, que estão presentes nas aulas de ginástica associado aos exercícios físicos, podem gerar um risco ao organismo e à audição do instrutor (MACHADO, 2011).

Outro problema de saúde encontrado é o termo estresse que está cada vez mais utilizado entre os profissionais da área da saúde. A resposta do estresse é a discrepâncias entre o meio externo e interno e a percepção do sujeito quanto a sua habilidade de resposta. Esta resposta compreende aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos, onde visam propiciar as situações, buscando soluções, escolhendo procedimentos adequados e organizando o organismo para operar de maneira rápida e reforçada. Desta forma, diversas situações de estresse ocorrem ao longo dos anos, e as respostas a ela variam entre os indivíduos, podendo ocorrer sintomas de depressão ou ansiedade e transtornos psiquiátricos (MARGIS et al., 2012).

No entanto outro problema de saúde que destaca-se é o sono, encontrado no trabalho exaustivo que obriga esforços do instrutor de ginástica, comprometendo o seu equilíbrio e a sua saúde, intervindo na sua atividade de sono. O estresse e os distúrbios do sono provocam sofrimento que refletem na sociedade (VALLE; REIMAO; MALVEZZI, 2011).

Contudo, existe ainda a falta de motivação, que corresponde a aspectos que fazem com que indivíduos optem em aderir e a manter-se em práticas esportivas, sendo como principais aspectos o nível de percepção de competência e eficácia da aula e do instrutor, o divertimento, a satisfação e a motivação. Os instrutores e treinadores possuem um papel importante para que os objetivos dos alunos praticantes sejam alcançados, pois a qualidade do instrutor de ginástica e o que o mesmo lidera são fatores que os praticantes identificam facilmente nos programas de exercícios dos quais gostam (BLANCO, et al, 2003 apud SIMÕES, 2008).

## A GINÁSTICA DE ACADEMIA

A ampliação das academias foi se constituindo com o crescimento do público frequentador. Segundo Furtado (2007), as aulas de ginástica são aulas-show, onde possuem equipamentos, decoração, iluminação e sonorização para favorecer um importante papel para

a atração dos alunos. Assim sendo, o autor complementa que a academia de ginástica deve apresentar uma estrutura que desempenhe funções para encantar e atender os desejos e sensações dos clientes. Nesta perspectiva, Pinheiro e Pinheiro (2006) alude que o instrutor que utiliza aulas tradicionais também é um artista, onde o seu repertório deve combinar músicas conhecidas pelos alunos. Além disso, o autor afirma que é exigido do instrutor esforço físico, esforço intelectual acompanhado de um dispêndio de tempo. Para as academias de ginástica, que tem como objetivo a permanência dos alunos, garantem assim a estabilidade dos seus instrutores talentosos.

Contextualizando com a temática, a academia de ginástica é um espaço de possibilidades, onde a variedade de pessoas possui espaço e em que as especificidades culturais não são discriminadas. O instrutor de ginástica deve promover um espaço de encontro, com prazer e alegria pela prática dos variados exercícios físicos, em que a expressão saúde não seja adjunta à doença, e a ginástica, portanto, à sua cura, mas que seja a promoção da qualidade de vida e da autonomia das pessoas (TOLEDO; PIRES, 2008).

É necessário também ter consciência de que as academias de ginástica são centros de exercícios físicos, onde as mesmas necessitam prestar serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios com supervisão de profissionais de Educação Física. Ainda há aqueles estabelecimentos que não absorveram a mudança da passagem do conceito de estética para um paradigma de instrução em saúde. Contudo, a satisfação pelo corpo belo deve ser apenas vista como consequência do processo motor (TOSCANO, 2001).

## MÉTODO PROPOSTO

A fim de atingir os objetivos propostos, o paradigma adotado no presente estudo se caracteriza como uma investigação qualitativa, descritiva, observacional e de caráter exploratória, que emprega como instrumentos de coletas de dados a entrevista semiestruturada com anotações de campo (observação), envolvendo a participação de instrutores de ginástica de uma academia na cidade de Novo Hamburgo e outra em Campo Bom/ RS.

Neste estudo, participaram seis instrutores de ginástica do sexo feminino, adultos jovens, trabalhando na área há mais de um ano, formados em Educação Física, em uma academia na cidade de Novo Hamburgo e uma academia na cidade de Campo Bom, RS. Os participantes deveriam ter uma frequência de trabalho com esta modalidade de, no mínimo, uma aula diária, durante cinco dias da semana. A pesquisa obteve seus dados através de observações de instrutores de ginástica, com registros em diários de campo e da aplicação de entrevistas semiestruturadas.

Nesta pesquisa, há paradigmas qualitativos, pelos quais se utilizou a técnica de triangulação, como forma de analisar os dados coletados, obtendo informações e dados por meio de técnicas variadas, entre elas na observação, entrevista e diários.

No texto que segue utilizei pseudônimos para apresentar uma breve descrição do grupo estudado. A codificação E1, E2, E3, E4 e E5 utilizadas para as entrevistas. E a codificação DC1, DC2, DC3, DC4, DC5 e DC6, utilizada para as observações.

#### ANALISANDO A QUALIDADE DE VIDA DOS INSTRUTORES DE GINÁSTICA

Nos dias de hoje, percebe-se a grande procura pelas academias de ginástica, pois os indivíduos estão conscienciosos dos efeitos da relação e modificação da saúde, do controle do estresse, da socialização e estética, procurando melhorar a sua qualidade de vida. No entanto, observa-se que os profissionais que atuam nesta área acabam sendo considerados e classificados como indivíduos “portadores” da qualidade de vida, pois realizam exercícios diários, sendo muitos destes desgastantes.

Segundo Milano, Palma e Assis (2007), uma representação projetada empiricamente, por meio de observações e informações de caráter não formal, determinam que exista um grande desgaste físico nos profissionais da Educação Física, sendo um dos fatores a sua ocupação profissional. É percebido que os profissionais da área da ginástica de academia entendem o quanto a qualidade de vida é importante, tendo ideia de que necessitam da mesma para viverem suas atividades cotidianas. Uma das participantes da pesquisa ainda destaca com muita evidência que o seu trabalho como profissional de ginástica de academia necessita de uma atenção especial no bem-estar. Assim, podemos evidenciar no relato:

*“Qualidade de vida é quando estamos com uma saúde boa. Quando fazemos exercícios, quando há um bom condicionamento, quando pode-se fazer atividades do dia-a-dia e como eu falei, a saúde é muito importante, bem-estar (E3, 17/09/2012)”.*

Contudo, os entrevistados reconhecem que há falhas na sua qualidade de vida quando se faz referência ao seu próprio bem-estar, pois distinguem que, em algumas situações, não se alimentaram assim como não ingeriram líquidos adequadamente, ocasionando problemas futuros. Todavia, como descrito em diário de campo:

Já se passou 1/3 da aula e até o momento, a profissional não bebeu líquido, mais não apresenta muitos sinais de cansaço, apesar de estar suada e eufórica. Ela faz os movimentos com bastante intensidade, gesticulando sempre que necessário e em alguns momentos alterando o tom da sua voz através de gritos (DC3, 29/08/2012).

[...] A instrutora de ginástica logo está realizando o alongamento final, e

continua a falar várias vezes, finalizando a aula com uma salva de palmas. No entanto, observa-se que a mesma não bebe água em momento algum, na verdade não apresenta copo ou garrafa com líquido (DC2, 29/08/2012).

Portanto, diante de tal constructo teórico, percebe-se que o profissional de Educação Física, o qual atua na área da ginástica, sabe que depende da sua saúde e qualidade de vida para conseguir e continuar a ministrar um grande número de aulas semanalmente com qualidade, porém muitos ainda se esquecem de cuidar devidamente do seu corpo, como visto anteriormente. No entanto, quando se salienta em relação às orientações referentes à qualidade de vida que os instrutores de ginástica conduzem aos seus alunos, os profissionais demonstram-se preocupados e responsáveis em ajudá-los e incentivá-los, mostrando que possuem, além da animação, conhecimento específico e científico.

Nesta perspectiva, Furtado (2007) afirma que as academias de ginástica devem encantar e acolher as percepções da clientela, através da sua estrutura. As aulas apresentam iluminação, sonorização, decoração e equipamentos para tornar a aula um show, motivando e atraindo os desejos dos alunos. Assim sendo, admira-se a preparação e o ritmo acelerado que o profissional deve ter no decorrer de uma aula de ginástica, afirmando na seguinte menção:

A professora já aguarda os alunos com a sala pronta e organizada. As músicas estavam selecionadas [...] novamente, a professora sai do seu lugar, altera a música, avisa as alunas sobre o ritmo que será e bebe água para começar [...] entre um intervalo e outro, as alunas se dispersam, pois ficam esperando a professora encontrar a música que deseja, que estava armazenada em uma pasta no seu computador [...] ela despede-se da turma e lembra das próximas aulas e horários (DC4, 30/08/2012).

Contudo, pode-se advertir o quanto o profissional de ginástica é responsável pela organização da sua aula, pois é ele que organiza as músicas, prepara o som, apronta a iluminação, ajusta o seu microfone, organiza a ventilação e os materiais, assim como a recepção dos alunos. Este profissional é o responsável pela organização e/ou estudo das coreografias que irá ministrar. Ao serem questionados sobre o ambiente de trabalho e recursos materiais, os profissionais da ginástica afirmam que o ambiente em que trabalham oferece estrutura adequada para a prática das suas aulas, mencionando a gestão da empresa, assim como a preparação e estruturação das salas em que atuam com as aulas, afirmando durante a entrevista:

*“[...] Os recursos materiais, temos todo o acesso de áudio e microfone, que eu considero importantíssimo. Mais importante para o professor de ginástica é a voz. A gente tem todo esse recurso, para usar o microfone” (E1, 04/09/2012).*

*“[...] Quando sentimos a necessidade de algum material, ele prontamente, o proprietário, dá um jeito de arranjar o material que é necessário. Tanto climatização, quanto o material para trabalhar” (E2, 04/09/2012).*

Contudo, percebe-se que os profissionais da área ainda devem estar mais conscientes quando se trata de sua própria qualidade de vida, pois como eles mesmos citaram, necessitam da mesma para o sucesso no seu trabalho, mas afirmam que existem falhas no seu cotidiano. Já em relação às orientações sobre a qualidade de vida para os alunos, as falas dos mesmos, juntamente com as observações, demonstram que há preocupação significativa com eles. Logo, aparece a organização que os instrutores da ginástica e os proprietários do estabelecimento necessitam para manterem qualidade e autenticidade nas suas aulas, procurando garantir ao máximo sucesso com o cliente.

## INFLUÊNCIAS DO TRABALHO NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DA GINÁSTICA

A ampliação das academias de ginástica foi se constituindo através do crescimento do público frequentador. A partir dos anos 80, expande-se a ginástica aeróbia nas academias, com a finalidade de satisfazer as práticas corporais (FURTADO, 2009). Com as aulas de ginástica, surgiram também os instrutores desta modalidade que, segundo Toledo e Pires (2008), este profissional deve promover um espaço de prazer e alegria, capaz de gerar qualidade de vida e autonomia nos indivíduos. Assim como se encontra em um comentário de um entrevistado:

*“Eu acho que o essencial, para uma qualidade de vida, além do natural, que é o sono, a qualidade da alimentação e atividade física são a alma do professor. Então, eu procuro dar as aulas que eu gosto. Eu não aceito dar a aula que eu não gosto, que eu não tenho afinidade. Porque eu sei que esta aula será ruim de elaborar, vai ser ruim de ministrar, e vai me cansar muito mais. Então, como coordenadora eu tenho esta preocupação, quando um professor é indicado de uma aula, eu tiro esta aula do professor e dou pra outro ou eu tiro da grade. E também eu procuro dar as aulas que eu gosto, porque isso faz diferença, o aluno sente esta diferença” (E1,04/09/2012).*

Neste sentido, é percebido que há profissionais que se preocupam em promover um ambiente bom, capaz de satisfazer as práticas corporais, através de aulas que motivem não somente o aluno, mas também o profissional que nela atua. Pois o instrutor de ginástica necessita sentir-se bem para demonstrar tamanha motivação e vibração durante a sua aula. Com isso, podemos verificar através de uma observação registrada em diário de campo:

Ela solicita que as alunas vibrem e gritem e respondam seus gritos e vibrações. A mesma continua a sorrir e modifica as posições várias vezes,

sempre no seu palco para a melhor visualização. A turma possui muitos alunos, mas os mesmos dançam livremente [...] ela dança com muita motivação e animação, parecendo gostar muito do que faz (DC3, 29/08/2012)

[...] Ela avisa aos alunos que eles são uma turma avançada e os mesmos sentem-se felizes e lisonjeados com a expressão “macacos velhos”. Eles realizam o circuito até o final e a instrutora de ginástica bate nas mãos de cada aluno parabenizando os mesmos pela conclusão (DC2, 29/08/2012)

Pode-se complementar com a ideia de Pereira, Paula (2007), a qual alude que além da motivação, os instrutores de ginástica necessitam estar sempre atualizados, em constante análise com os seus conhecimentos, aperfeiçoando-se profissionalmente, garantindo assim consentir as necessidades que o mercado de trabalho moderno determina.

Segundo Toscano (2001), as academias necessitam prestar serviços com supervisão de profissionais de Educação Física, sendo assim, precisam ter responsabilidade ao contratar. Pois contextualizando com a temática, Geraldine e Dantas (1998) afirma que o trabalho dentro das academias de ginástica deve oferecer responsabilidade, alegria e saúde, direcionando os alunos para uma aquisição de bem estar e desenvolvimento afetivo, advertindo que a estética poderá ser alcançada através dos parâmetros de saúde.

A partir do conceito anterior, podemos considerar que indivíduos buscam através da imagem do profissional de Educação Física, entre eles, o instrutor de ginástica, o estereótipo do corpo atlético, desejando transcrever a imagem do profissional em seus corpos. Assim sendo, o profissional que atua com mais de uma aula de ginástica por dia nem sempre apresenta uma situação de saúde adequada, porém este acaba sendo desejado, devido ao seu tipo físico relacionado ao esforço contínuo. Sendo assim, a imagem do corpo do profissional que trabalha com a saúde da população, no caso o instrutor de ginástica, acaba sendo cobiçada por grande parte de indivíduos apreciadores destes profissionais. Mas devido as suas atividades diárias intensas e repetitivas, podem comprometer a saúde destes instrutores, provando que o corpo como belo, nem sempre significa saúde. Isto pode ser observado em registro de diário de campo que há esta busca pela imagem do corpo belo:

[...] A instrutora de ginástica dança com uma roupa bastante diferenciada, onde chama a atenção das alunas. Observa-se que muitas delas tentam transcrever a imagem da profissional em seus corpos, com o modo de pentear o cabelo, assim como nas vestimentas. A instrutora apresenta alegria e motivação para a sua aula. Ela apaga as luzes brancas e liga as coloridas (DC3, 29/08/2012).

No entanto, muitos são os fatores no trabalho que podem influenciar na qualidade de



vida dos profissionais que atuam nas aulas de ginástica e, como visto anteriormente, fatores como conseguir optar no número de aulas e na modalidade em que desejam atuar, assim como recursos materiais em dia, espaço de trabalho comprometido com infraestrutura e responsabilidade, são motivos que levam estes profissionais a optarem por atuar com a modalidade ginástica.

## A SAÚDE DOS INSTRUTORES DE GINÁSTICA

Os profissionais que trabalham com um número elevado de aulas de ginástica semanalmente também necessitam, em alguns casos, desempenhar um número ainda maior de horas, devido a novas grades de horários e períodos com maior procura de aulas. Entretanto, este número elevado pode provocar, de uma maneira branda, consequências na saúde dos instrutores de ginástica. De acordo com isso, pode-se dar destaque ao uso adequado da ingestão de líquidos, onde podemos afirmar através da referência de Machado (2011), o qual garante a importância da hidratação, afirmando que beber água conserva o indivíduo hidratado, ajudando também a não desenvolver problemas com a voz, contribuindo com a saúde orgânica e funcional da laringe. Estes conceitos são confirmados pelos participantes desta pesquisa:

*“[...] já passei por problemas de saúde [...] eu dava trinta aulas por semana. Então o meu desgaste foi grande, eu perdi dez quilos, desidratei bastante, pois eu dava sete aulas no dia, por exemplo, então eu tinha que beber, mais ou menos, eu acho que uns três litros ou quatro litros de água. Então eu passei muito mal, com problema nos rins, mesmo. Então eu estou sempre cuidando. Tomo muita água, sempre, tenho uma garrafinha” (E3, 17/09/2012).*

Complementando com as seguintes observações registradas em diário de campo:

“[...] É notável que a colaboradora não bebe água em momento algum, na verdade não apresenta copo ou garrafa com líquido” (DC2, 29/08/2012).

“[...] O professor não apresenta uma garrafa com líquido, sendo que o mesmo não ingere água em nenhum momento da aula” (DC5, 30/08/2012).

Contudo, a hidratação tem importância também para não desenvolver problemas com a voz, sendo que esta é um instrumento importante de trabalho para os profissionais que atuam com as aulas de ginástica. Segundo Graciolli (2009), a música utilizada nas aulas de ginástica possui níveis sonoros elevados, fazendo com que a mesma concorra com a voz do profissional que ministra a aula. Nesta perspectiva, podemos encontrar algumas queixas dos profissionais, relacionadas a este assunto:

*“Eu tive que operar a corda vocal porque eu tinha um calo. Era benigno,*

*mas foi em consequência de eu não ter usado microfone antes de eu começar a usar. Então aquilo ali foi uma coisa que agora já foi solucionado, tanto que eu só dou aula de ginástica com microfone. É prioridade na minha vida. Eu não dou aula sem microfone” (E2, 04/09/2012).*

*[...] Tenho nódulos nas cordas vocais, na época que eu dava muitas aulas, eu também tinha muita contratura nas costas, que eu não conseguia diminuir por acumular excesso de atividade física. Começou a aparecer sinusite e outras coisas que eu não tinha antes de ter esse excesso de atividade física, por causa da minha imunidade baixa” (E6, 17/10/2012).*

Também se pode verificar nas observações que há profissionais que ainda competem com os ruídos sonoros provocados pela música, não utilizando materiais adequados para a atuação nas aulas de ginástica. Sendo assim, observa-se que competir com os efeitos sonoros, elevando a tonalidade da voz, são efeitos característicos de aulas de ginásticas que ainda não possuem consciência do malefício que pequenas atitudes rotineiras podem causar no decorrer do tempo. Sendo assim, pode-se observar o seguinte registro:

O som bastante alto faz com que a professora gesticulasse bastante, evitando falar muito durante a aula, apesar de utilizar em alguns momentos a voz bastante [...] Com o passar da aula, a professora começa a falar cada vez mais e com o tom da voz bastante alto (DC4, 30/08/2012).

Contudo, a intensidade elevada da voz, juntamente com uma carga horária de trabalho extensa diariamente e a intensidade do volume do som utilizado, pode provocar danos graves à saúde destes profissionais que não usam recursos apropriados para ministrarem as aulas de ginástica. Contudo, existem opções que podem garantir e melhorar a proteção destes, como a utilização do microfone, assim como a sinalização gestual.

Contudo, ao serem questionados sobre os cuidados que o instrutor de ginástica deve ter em relação a sua saúde, os participantes comentam sobre a preocupação que possuem com o seu desempenho físico, assim como a sua preocupação com a saúde, pois justificam que necessitam do corpo para trabalhar, fazendo do mesmo um instrumento indispensável para as aulas de ginástica nas quais atuam.

Santini (2005) afirma que o esgotamento profissional está interligado em categorias, sendo que o grupo da categoria física inclui insônia, dores musculares, perturbações gastrintestinais entre outros. Assim como os distúrbios comportamentais, que incluem a insuficiência para relaxar e perda da iniciativa entre outros. A seguir, há relato que pode ser analisado como reações provocadas no organismo devido à exaustão:

*[...] Eu, eu durmo pouco, e consigo ver que é errado, não adianta. Eu chego em*

*casa tarde, poderia chegar e ir dormir, mas eu acabo conversando, olhando televisão ” (E1, 04/09/2012).*

Neste sentido, utilizando os conceitos citados anteriormente, pode-se perceber que o esgotamento, o cansaço, assim como o estresse, a falta de qualidade no sono e os problemas vocais são problemas de saúde relacionados ao descomedimento de exercícios físicos. Pois em trechos de relatos, assim como em momentos observados, analisa-se que pode sim haver uma relação por trás das mensagens adquiridas destes profissionais, pois a prática intensa de exercícios influencia nos aspectos físicos e psicológicos, como visto anteriormente. Sendo assim, os sintomas mencionados destacam que é necessária uma elaboração, uma estruturação e a organização não somente dentro do horário de trabalho, mas sim nas mais variadas situações no cotidiano, disposto este profissional para as horas que irá atuar como instrutor de ginástica, assim como para a sua vida diária.

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este estudo, procuramos desenvolver um novo olhar crítico para os profissionais de Educação Física que atuam com as aulas de ginástica de academia, onde os mesmos exercitam-se diversas vezes durante o dia, ministrando suas aulas de ginástica, desempenhando assim várias horas de trabalho árduo diariamente.

Analisando as percepções da qualidade de vida dos instrutores de ginástica de academia, pode-se verificar que ainda falta conscientização quando se trata de qualidade de vida, pois os mesmos ainda jovens estão preocupados com sua qualidade de vida referente ao trabalho, pois para os próprios, a necessidade maior atualmente é estar bem condicionado para atuar nas aulas, adquirindo um bom sucesso profissional, porém esquecendo consideravelmente da qualidade de vida no ambiente externo em que vivem, afirmando que existem lacunas no seu bem-estar. Sendo assim, percebe-se que o parâmetro de aspectos socioambientais, dentre eles o lazer, a segurança e a moradia, foram um dos fatores não citados no grupo estudado, evidenciando o quanto ainda falta conscientização em relação ao bem-estar, não somente no trabalho, mas principalmente na vida cotidiana de muitos profissionais.

Por outro lado, ainda analisamos as influências no trabalho destes profissionais, onde se observa a infraestrutura das aulas e dos estabelecimentos, onde os colaboradores deste estudo têm a percepção dos malefícios do excesso de exercício físico. Contudo, observa-se que os participantes desta pesquisa sabem que necessitam de cuidados, afirmando que possuem consciência do número de aulas que praticam diariamente. Outro fator determinante

o qual possui influência no trabalho e na qualidade de vida dos participantes é a infraestrutura oferecida aos profissionais, envolvendo a organização nas tarefas dos mesmos.

E em relação à satisfação dos instrutores de ginástica com a sua saúde, pode-se analisar que os mesmos, apesar de apresentarem contentamento com a modalidade na qual atuam, percebem que o número excessivo de aulas pode afetar significativamente a saúde destes profissionais. É necessária uma alimentação adequada, assim como recursos específicos para trabalhar, como o uso do microfone para diminuir o desgaste da voz, hidratação com líquidos adequados, materiais apropriados na sala de ginástica, climatização, desempenho físico do instrutor entre outros. Percebe-se que os profissionais preocupam-se muito com o seu comportamento relacionado ao trabalho, mas acabam desfavorecendo o seu desempenho em relação as suas tarefas diárias do cotidiano.

Entretanto, percebeu-se neste estudo que há profissionais que possuem consciência sobre os seus atos e sabem a quantidade de aulas e as modalidades que lhes fazem bem, porém algumas situações, como mudanças na grade de horários e solicitações do próprio estabelecimento, podem alterar as suas preferências em alguns momentos. Sendo assim, observa-se que os instrutores também possuem consciência quando se trata em orientar e oferecer o melhor aos alunos, pois demonstraram que zelam pela profissão.

Consideramos este tema de suma importância no processo de formação profissional, pois na extensão da Educação Física, os profissionais que optam em atuar com as aulas de ginástica de academia devem repensar os seus conceitos relacionados à sua qualidade de vida e saúde, assim como os gestores de academias que possuem aulas de ginástica e a população em geral, que devem ter um olhar crítico a estes profissionais que possuem um trabalho árduo diariamente, mas que promovem saúde, alegria e motivação nas pessoas que os procuram. Podemos considerar então, que alcançamos os objetivos propostos neste estudo, procurando colaborar no despertar de um novo olhar aos profissionais que orientam e ajudam nos cuidados com a saúde dos indivíduos e que necessitam de maior atenção as suas práticas.

## RELATIONS BETWEEN QUALITY OF LIFE, HEALTH AND WORK: PERCEPTIONS OF A GYM INSTRUCTORS ACADEMY IN NOVO HAMBURGO E CAMPO BOM/RS

### ABSTRACT

*The objective of this study is mainly to understand the established relations among quality of life, health and work of the instructors who work in two gyms, one located in Novo Hamburgo and another in Campo Bom/RS. It aims at finding the possible work influences on the instructors' quality of life, by checking their health satisfactions as well as by identifying the understanding of quality of life of the studied group. The researching methodology has*

been supported by the observational, descriptive and qualitative paradigm of the exploratory character. The chosen tools for the research accomplishment were semi-structure interviews with records in field.

**KEYWORDS:** *Quality of Life 1; Instructor 2; Gymnastic 3; Health 4.*

RELACIONES ENTRE LA CALIDAD DE VIDA, SALUD Y TRABAJO: LA  
PERCEPCIÓN DE UNA ACADEMIA DE INSTRUCTORES DE GIMNASIA EM NOVO  
HAMBURGO Y CAMPO BOM / RS

RESUMEN

*Este estudio tuvo como objetivo comprender la relación entre la calidad de los instructores de la vida, la salud y la aptitud de las academias de trabajar en las ciudades de Novo Hamburgo y Campo Bom/RS, las posibles influencias de los trabajos sobre la calidad de vida de los instructores de gimnasio participantes que deseen verificar su satisfacción con su salud, e identificar el conocimiento de la calidad de vida de la población estudiada. Se basó en el paradigma cualitativo, de carácter descriptivo, observacional y exploratorio, utilizando instrumentos como la entrevista estructurada con el campo de notas.*

**PALABRAS CLAVES:** *Calidad de Vida 1; Instructor 2; Gimnasia 3; Salud 4.*

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, A. P. de C. e. *Trabalhando a voz do professor Prevenir, Orientar e Conscientizar*. Rio de Janeiro: RJ. 2000.

FURTADO, R. P. Do Fitness ao Wellness: Os Três Estágios de Desenvolvimento das academias de Ginástica. *Pensar a Prática Goiás*, v.12, n.1, p. 1-11, jan./abr. 2009.

FURTADO, R. P. Novas tecnologias e novas formas de organização do trabalho do professor nas academias de ginástica. *Pensar a Prática Goiás*, v.10, n. 2, set. 2007.

GERALDES, A. A. R; DANTAS, E. H. M. O conceito de fitness e o planejamento do treinamento para a performance ótima em academias de ginástica. *Rev. bras. ativ. fís. saúde*, Alagoas, v.3, n.1, p.29-36, jan. 1998.

MACHADO, P. G. et al. *Os hábitos posturais e o comportamento vocal de profissionais de educação física na modalidade de hidroginástica*. *Rev. CEFAC*, São Paulo, v. 13, n. 2, abr. 2011.

MARGIS, R. et al. *Relação entre estressores, estresse e ansiedade*. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul*, Porto Alegre, 2012. Acesso em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010181082003000400008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010181082003000400008&lng=en&nrm=iso)>.

MILANO, F; PALMA, A.; ASSIS, M. *Saúde e trabalho dos professores de Educação Física*

*que atuam com ciclismo indoor*. Revista Digital. Buenos Aires, año 12, n.109, jun. 2007.

PALMA, A. et al. *Nível de ruído no ambiente de trabalho do professor de educação física em aulas de ciclismo indoor*. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.43, n. 2, abr. 2009.

PANZINI, R. G. et al. *Qualidade de vida e espiritualidade*. Rev. psiquiatr. clín., São Paulo, 2012. vol.34.

PEREIRA, R. G; PAULA, A. H. de. *Perfil profissional de instrutores de musculação das academias da cidade de João Monlevade – MG*. MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física - Ipatinga: Unileste-MG, v.2, n.1 fev./jul. 2007. Site [http://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos\\_V2N1\\_em\\_pdf/movimentum\\_V2\\_n1\\_pereira\\_rodriigo.pdf](http://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos_V2N1_em_pdf/movimentum_V2_n1_pereira_rodriigo.pdf).

PINHEIRO, I. A; PINHEIRO, R. R. *Organização científica do trabalho reinventa um mercado tradicional: O caso do Fitness*. RAE-eletrônica, v.5. 2006. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1676-56482006000200006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-56482006000200006&lng=en&nrm=iso).

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. *Metodologia do Trabalho Científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. Novo Hamburgo, RS: Feevale, 2009.

SANT'ANNA, A. S. e KILIMNIK, Z. M. *Qualidade de Vida no Trabalho – Abordagens e Fundamentos*. Rio de Janeiro: Elsevier; Belo Horizonte, MG: Fundação Dom Cabral, 2011.

SANTINI, J; MOLINA NETO, V. *A síndrome do esgotamento profissional em professores de educação física: um estudo na rede municipal de ensino de Porto Alegre*. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., v.19, n.3, p. 209-222. 2005.

SIMÕES, V. A. da C.. *Estilo do feedback pedagógico em instrutores de ginástica localizada com diferentes níveis de experiência profissional*. Dissertação (Mestrado em Psicologia do desporto e exercício) - Vila Real, Portugal, 2008.

TOLEDO, E. de; PIRES, F. R. *Sorria! Marketing e consumo de ginástica de academia*. Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 29, n. 3, p. 41-56, mai. 2008.

TOSCANO, J. J. de *O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente*. Rev. Bras. Ciên. e Mov., Paraíba, v.9, n.1, p. 41-43, 2001.

VALLE, L. E. R. do; REIMAO, R; MALVEZZI, S. *Reflexões sobre Psicopedagogia, estresse e distúrbios do sono do professor*. Rev. psicopedag., v.28, n.87, p. 237-245. 2011.

VERDI, M; CAPONI, S. *Reflexões sobre a promoção da saúde numa perspectiva bioética*. Texto contexto - enferm., Florianópolis, v. 14, n. 1, mar. 2005.