

INCENTIVOS NAS ACADEMIAS COM A TECNOLOGIA

Leticia Policarpo Pereira, Sabrina Ramos de Oliveira, Vitória Cristina
Vicente da Silva

Fabiana Fernandes de Freitas Brandão, Nemuel Geraldo da Silva

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo IFSP
Guarulhos

Resumo

A necessidade da tecnologia está cada vez mais presente em nossas vidas, em diversos aspectos, e podemos nos apoiar nela para muitas funções, como a melhoria do nosso bem-estar e da nossa saúde, relacionando essa tecnologia com os espaços das academias de ginástica/musculação, por exemplo. Neste caso, a tecnologia pode funcionar como um recurso a mais para facilitar e inspirar as pessoas a se dedicarem aos exercícios e/ou superarem possíveis obstáculos relativos à prática de atividades físicas. Queremos trazer o melhor serviço para os clientes das academias, por isso, o nosso projeto tem como objetivo facilitar a vida desse público-alvo e atingir o máximo de conforto dentro desses espaços. Nossa ideia com a tecnologia nas academias, é contribuir com um aplicativo de maneira específica para cada aluno, facilitando e motivando sua rotina na academia. O aplicativo/site irá contemplar funções que irão auxiliar para um melhor desempenho nos exercícios físicos direcionados ao aluno que adquirir o aplicativo, tais como: ter um espaço inserir seu treino realizado pelo profissional e modificar o momento que for necessário, vídeos/animações explicativos para o uso de cada equipamento inserido do seu treino, além de lembretes especificamente montados e direcionados ao aluno enquanto treina. Além de pesquisa bibliográfica, o projeto também contará com um formulário dinâmico, para avaliar as situações problemas diretamente com os usuários que irão utilizar o app, tendo como objetivo compreender melhor as dificuldades de acesso e de prática com atividades físicas, contribuindo para a construção do app de forma exclusiva, tendo a tecnologia como principal recurso para lidar com esses problemas. De modo geral, esse projeto visa aumentar a confiança das pessoas, incentivar os alunos desmotivados a se sentirem à vontade nas academias e colaborar para uma rotina mais leve e saudável.

Palavras-chave: Auxílio. Conforto. Desempenho. Motivação.

1. Introdução

A tecnologia está presente em todas as áreas da nossa vida, e no caso das academias não seria diferente, já que ela pode contribuir para a melhoria e para facilitar os serviços oferecidos nesses espaços. Isso pode impactar tanto na divulgação da academia, como no conhecimento e na autonomia de práticas mais seguras, chamando a atenção para as pessoas interessadas em se aproximar da área.

Existem várias ideias que propõe o uso de aplicativos específicos da área da saúde e da atividade física, mas nem todas têm a facilidade e a motivação necessária para atrair o público interessado. Portanto muitos alunos acabam desistindo de frequentar uma academia pela dificuldade de acesso.

A tecnologia nas academias tem que ser algo simples e leve que não cause desânimo nos alunos, porque para muitos já é um grande desafio frequentar a academia e realizar a prática dos exercícios, então qualquer detalhe seria uma desmotivação.

Como o hábito da prática de exercícios acaba sendo um desafio para muitas pessoas, o nosso projeto visa contribuir para a motivação dos alunos, além da maior facilidade de acesso para quem quer melhorar sua saúde física.

1.1 Problema ou hipótese de pesquisa

A busca por espaços que proporcionam a melhoria da saúde física e um corpo esteticamente bonito tem aumentado a partir do século XX. Porém nem todas as academias proporcionam a preocupação e os atendimentos adequados para seus frequentadores (SENA, 2015). Machado (2008), acredita que os cuidados de um profissional de academia precisam oferecer um bom atendimento, apresentando paciência, bom humor e atenção para os alunos, já que segundo Andrade (2011) 68% das pessoas apresentam desmotivação quando há falta de atenção dos professores.

1.2 Justificativa

O nosso projeto visa melhorar e aumentar a confiança dos frequentadores das academias, mostrando que existe uma forma mais facilitada de alcançar seus objetivos

sem desânimo, com a ajuda de um serviço de qualidade que colabora com isso (Kotler, 1995 apud PINHEIRO; ALMEIDA, 2011, p. 1).

1.2 Objetivos

Com o objetivo de facilitar a vida dos alunos das academias de musculação e ginástica, nosso projeto visa um aplicativo que auxilia nos treinos dos alunos, melhorando a motivação e o conforto na hora de alcançar seus objetivos nesses espaços.

1.2.1 Objetivo Geral

O projeto tem como objetivo geral, o auxílio na motivação e no melhor desempenho dos alunos nas academias durante seu treino e o tempo que estão frequentando o espaço.

1.2.2 Objetivos Específicos

O projeto visa com um aplicativo que irá contemplar funções para auxiliar um melhor desempenho nos exercícios físicos direcionados ao aluno que adquirir o aplicativo, tais como: ter um espaço inserir seu treino realizado pelo profissional e modificar o momento que for necessário, vídeos/animações explicativos para o uso de cada equipamento inserido do seu treino, além de lembretes especificamente montados e direcionados ao aluno enquanto treina.

1.3 Metodologia da Pesquisa

Para analisar e viabilizar as hipóteses, esse projeto consiste numa pesquisa de finalidade básica estratégica, objetivo descritivo e exploratório, sob o método hipotético-dedutivo, com abordagem qualitativa e realizada com procedimento bibliográficos, documentais.

2. Revisão Literatura

A tecnologia ocupa um lugar significativo na nossa vida há muitos anos, sendo utilizada para comunicação, passagem de informações entre outros. Nas academias isso não seria diferente, já que a busca pelo corpo saudável e esteticamente bonito se tornaram mais comuns a partir do século XX (SENA, 2015). Porém, nem todas as academias de ginástica proporcionam a preocupação e os atendimentos adequados para seus frequentadores. Machado (2008), acredita que os cuidados de um profissional de

academia precisam oferecer um bom atendimento, apresentando paciência, bom humor e atenção para os alunos, já que segundo (ANDRADE, 2011) 68% das pessoas apresentam desmotivação quando há falta de atenção dos professores.

Sendo assim, quando os clientes estão dispostos a frequentar uma academia esperam os melhores serviços oferecidos, assim como os benefícios que a academia pode trazer para seu bem-estar (PINHEIRO; ALMEIDA, 2011). Por isso, Kotler (1995 apud PINHEIRO; ALMEIDA, 2011, p. 1) afirma que “é necessário que o serviço prestado seja de qualidade para que os clientes consigam alcançar os objetivos que os fizeram buscar a academia e a atividade física”.

O nosso aplicativo busca ajudar a melhorar a qualidade dos serviços das academias, trazendo mais facilidade na execução dos aparelhos, já que em parte das academias os alunos sofrem com a falta de atenção dos profissionais, principalmente em grandes demandas e nos horários de pico, já que a atenção deve ser redobrada (ADAUTO SALGADO, 2014) e, por isso, prestar o melhor serviço acaba sendo complicado nessas situações.

Em alguns sites como o Reclame Aqui, também podemos observar situações parecidas, onde a falta de atenção do profissional prejudica no atendimento dos alunos, já que algumas academias preferem a contratação de apenas um profissional para diminuir os gastos do que uma boa qualidade do serviço prestado.

O nosso aplicativo/site poderá ajudar nessas diversas situações do dia a dia, facilitando o trabalho dos profissionais em alguns momentos. Mas devemos ressaltar que o aplicativo não substitui o atendimento de um profissional de educação física.

3. Materiais e Métodos

De acordo com a matéria de Thamires Andrade (2011), do Uol Ciência e Saúde, do total de entrevistados, “68% afirmam que parte da desmotivação nas academias ocorre por falta de atenção dos professores no espaço em que estão matriculados”. Então, o projeto pretende atuar nesse sentido, ajudar as pessoas a desenvolverem seus exercícios, contribuir para o bem-estar e diminuição de possíveis dores decorrentes da realização de

exercícios inadequados, por meio de diferentes funções, que também prevê a contribuição do profissional de Educação Física.

Para a contribuição do projeto foram feitas diversas pesquisas sobre artigos que auxiliaram na montagem do objetivo geral. Segundo Kotler (1995 apud PINHEIRO; ALMEIDA, 2011, p. 1 afirma que “é necessário que o serviço prestado seja de qualidade para que os clientes consigam alcançar os objetivos que os fizeram buscar a academia e a atividade física”. Por isso foi discutida a criação de um aplicativo específico para facilitar a vida do público-alvo que frequenta as academias, prevendo sempre a contribuição de um profissional de Educação Física.

4. Resultados e Discussão

Para tanto, pretendemos partir da apropriação da área com a revisão da literatura, a criação do formulário para a montagem do aplicativo; em seguida, faremos uma aproximação com os problemas e dificuldades diretamente com as pessoas que trabalham ou utilizam os serviços das academias; para, por fim, estruturar nosso app/site, utilizando os conhecimentos e práticas adquiridos no curso técnico em Informática.

5. Considerações Finais

Abordar esse tema foi muito importante, dado que ele remete a saúde física de muitos brasileiros. Para tanto, o aplicativo servirá de apoio para os frequentadores das academias que buscam um melhor serviço de forma específica, para auxiliar e incentivar seu o treino, melhorando seu desempenho e alcançando seus objetivos mais facilmente. Em conclusão, esse projeto visa oferecer um serviço mais individual, que contribua para uma rotina leve e saudável das pessoas que necessitam de uma inspiração ou/e um atendimento exclusivo.

6. Referências

ANDRADE, Thamires. Vergonha físico e falta de atenção dos professores são principais motivos de desistências em academias. Notícias Uol, 2011. Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2011/09/24/vergonha-do-fisico-e-falta-de-atencao-dos-professores-sao-principais-motivos-de-desistencias-em-academias.htm>> Acesso em: 21 de out. de 2021

Assessoria e JdeB. OMS diz que 47% dos brasileiros não praticam atividades físicas regularmente. Jornal de Beltrão, 2018. Disponível em: <<https://jornalbeltrao.com.br/noticia/278623/oms-diz-que-47-dos-brasileiros-naopracicam-atividades-fisicas-regularmente>> Acesso em: 02 de set. de 2021

GONÇALVES, Fabiana. Mais de 60% dos brasileiros estão sedentários durante a pandemia, diz estudo. CNN, 2021. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-60-dos-brasileiros-estao-sedentarios-durante-a-pandemia-diz-estudo/>> Acesso em: 02 de set, de 2021

KOTLER, Philip; ARMSTRONG, Gary. Princípios de Marketing. Rio de Janeiro: Editora LTC, 1998.

MACHADO, Paula Ferreira. Identificação de competências profissionais relevantes em empresas de fitness. 2008. 58 f. Monografia - Curso de Psicologia, Centro Universitário de Brasília, 2008.

PINHEIRO, Raíssa; Análise da satisfação do cliente de uma academia de ginástica. EF Deportes Revista Digital. Buenos Aires, Ano 16, nº 163; 2011.

SALGADO, Adauto. A proporção de clientes por professores nas academias de atividades físicas, 2014. Disponível em: <<https://br.blastingnews.com/estilo/2014/08/a-proporcao-de-clientes-por-professores-nas-academias-de-atividades-fisicas-00120131.html>> Acesso em: 06 de dez. de 2021

SENA, Daiane Moreira Mendonça. Ginástica de academia e metodologia do professor. 2015. pág. 10. Monografia - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física.

Anônimo. Falta de atenção dos professores da academia Wel. Reclame Aqui, 2021. Disponível em: <https://www.reclameaqui.com.br/well-academia/falta-de-atencao-dos-professores-da-wel-1094_KwUBDBjMVgeqz37X/>. Acesso em: 06 de dez. De 2021.