

ANGELA CRISTINA LOPES DA CUNHA

*Os Conteúdos Físico-Esportivos no Lazer em Academias -
Atividade ou Passividade?
Um estudo de caso*

*UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPINAS - 1995*



ANGELA CRISTINA LOPES DA CUNHA

***Os Conteúdos Físico-Esportivos no Lazer em Academias -
Atividade ou Passividade?***

Um estudo de caso

*Monografia apresentada como exigência
parcial para obtenção do título de **Bacharel
em Educação Física**, na modalidade
"Recreação e Lazer" , sob orientação
do **Profº Dr. Nelson Carvalho Marcellino**.*

1995

Agradecimentos:

Ao Profº Dr. Nelson Carvalho Marcellino

"A transmissão do conhecimento é uma tarefa extremamente difícil. Porém, Deus dotou certos seres humanos de capacidade tal que esta tarefa se tornou parte do seu cotidiano, fazendo de cada gesto uma forma de se ensinar."

Aos meus pais, Angelo Celso e Eunice,

que me ensinaram os princípios cristãos e muito amparo me deram na caminhada da aquisição do saber.

À minha irmã e amiga Fernanda,

pelo carinho e incentivo na realização deste trabalho.

Aos demais familiares

*"Toda força é fraca se não é unida."
Obrigada pelo apoio.*

À você, Fred

"A caminhada por nós iniciada é repleta de surpresas. Nos momentos em que o caminho se torna estreito e difícil, você está presente dando-me o braço e ajudando-me a transpor cada pedra que aparece pela frente. Tudo teria sido mais difícil sem você ao meu lado. Que Deus acompanhe-nos nesta jornada rumo ao infinito. Juntos."

Angela Cristina Lopes da Cunha

*Este trabalho foi realizado com auxílio de
bolsa de Iniciação Científica concedida
pelo CNPq.*

O presente trabalho é dedicado a todos os profissionais de Educação Física, e outras áreas afins, para uma maior compreensão do tema levantado.

RESUMO

Trata-se de uma pesquisa realizada no Município de Campinas - SP, que investigou como se desenvolvem as atividades motoras dentro de uma Academia, o que prevalece na busca destes Estabelecimentos e das atividades que ali são oferecidas. Procura fazer uma análise da prática dos interesses físico-esportivos, no lazer, e a compreensão dos seus vários sistemas de valores, representações e significados. O trabalho foi desenvolvido, através da combinação de pesquisa bibliográfica e empírica. A pesquisa bibliográfica procurou abordar como tema central os conteúdos físico-esportivos do lazer, relacionando-os com os demais. Utilizou-se para este levantamento o sistema de bibliotecas da UNICAMP e no UNIBIBLI CD-ROM (programa que envolve as bibliotecas da USP, UNESP e UNICAMP). Posteriormente à pesquisa bibliográfica inicial, procedeu-se uma pesquisa qualitativa, utilizando-se como modo de investigação o estudo de caso. A coleta de dados se deu com a combinação da observação direta e sistemática, confrontando dados obtidos pela entrevista semi-estruturada com alunos da "*Triade Academia*" *, Academia esta que se mostrou disponível para a realização do presente trabalho. A definição das amostras sucedeu-se através da seleção da Academia, bem como dos alunos entrevistados, de forma não probabilística, intencional, por critérios de acessibilidade. Uma das conclusões que se pôde chegar foi que, apesar da fala dos entrevistados constar da predominância da busca dos interesses físico-esportivos na prática

* Esta Academia foi selecionada, dentre as que conhecia, autorizando-me a divulgação do seu nome.

da atividade, a observação constatou que há uma relação entre estes interesses e os sociais, concebidos através do encontro com outras pessoas. A outra conclusão que se chegou foi com relação à atividade/passividade na realização das atividades oferecidas. Constatou-se que as pessoas procuram saber quais os efeitos que serão obtidos como resultado daqueles exercícios, o que, entre outros fatores, pode indicar que o *nível crítico* é a forma de realização das atividades que se manifesta com maior intensidade. A *criatividade* e o *conformismo* são dois níveis que não predominam no caso estudado, embora a repetição de exercícios seja constante.

SUMÁRIO

<i>Introdução</i> _____	1
Capítulo I	
<i>Academia: Corpo ou (latr)ia)?</i>	
<i>eis a questão</i> _____	4
Capítulo II	
<i>Jogando com os dados</i> _____	15
<i>Conclusão</i> _____	25
<i>Referências Bibliográficas</i> _____	27
<i>Anexo</i>	
1) <i>Roteiro de entrevista</i>	
<i>semi-estruturada</i> _____	30

INTRODUÇÃO

Durante esses anos de vida acadêmica, tive a oportunidade de frequentar algumas Academias de Ginástica, como aluna e professora. Optando pela modalidade "*Recreação e Lazer*", na Faculdade de Educação Física da UNICAMP, vi-me frente a uma questão que despertou muito interesse: a ocorrência dos conteúdos físico-esportivos no lazer em Academias e a questão atividade/passividade na participação em tais atividades.

Como o assunto em questão envolve o lazer, convém defini-lo de forma clara para que se evite qualquer equívoco ou mal entendido sobre seu significado, eliminando ou diminuindo uma série de preconceitos que ainda existem quando tratamos deste assunto. Muitos o consideram como perda de tempo, ou algo supérfluo, sem importância. Mas há aqueles que defendem uma idéia totalmente contrária, mostrando seu verdadeiro significado para a vida dos indivíduos, ou seja, uma necessidade tão básica como a saúde, alimentação, habitação, etc.

Procuró mostrar aqui, a possibilidade das Academias serem entendidas como espaços possíveis, não só para a prática de atividades físicas, mas também para a convivência e vivência do lazer. E a partir daí, mostrar por que tantas pessoas procuram e praticam este tipo de atividade, e em que nível se encaixam com relação à atividade/passividade na prática dos exercícios físicos.

Para isso, utilizei-me da combinação de pesquisa bibliográfica e empírica. Quanto ao modo de investigação trata-se de um estudo de caso, relacionado à "*Triade Academia*" *, que oferece atividades físicas, envolvendo Ginástica (localizada, aeróbica, step, circuitos) e Musculação, aos alunos que a frequentam. Seus nomes não serão divulgados motivos éticos.

A pesquisa bibliográfica envolveu um levantamento de dados através de temas centrais relacionados ao trabalho, a saber: *Academias e corpo e lazer*. Este levantamento bibliográfico foi realizado junto ao sistema de bibliotecas da UNICAMP, no UNIBIBLI CD-ROM (programa que envolve as bibliotecas da USP, UNESP, UNICAMP). Convém saber que consultando o arquivo "*Academias*", obtive 14 indicações de livros, onde apenas 1 estava relacionado com Ginástica de Academia. É um livro que trata de assuntos técnicos, de como realizar exercícios físicos em Academias, falando pouco sobre o assunto que quero abordar.

A pesquisa empírica constou da observação direta e sistemática e realização de entrevistas semi-estruturadas com alunos da Academia. Tanto a Academia, como os alunos entrevistados foram escolhidos de forma não probabilística, intencional, por critérios de acessibilidade.

O trabalho de pesquisa trouxe como resultado este material, dividido em dois capítulos. O primeiro expando o significado do lazer, e seus conteúdos culturais, dando ênfase aos conteúdos físico-esportivos, e a opinião de alguns autores com relação ao tema. O segundo procura fazer uma análise destes autores, em confronto com a fala dos

* A academia possibilitou a realização do trabalho, bem como a divulgação do seu nome.

entrevistados, e a observação da pesquisadora.

Desta forma, espero que tais informações possam contribuir um pouco mais nos estudos que poderão surgir posteriormente a respeito do tema levantado.

Capítulo I

ACADEMIA CORPO OU (LATRIA) ? - eis a questão

O lazer, tal como se apresenta hoje, entendido historicamente situado, surgiu desde o nascimento da sociedade industrial do século XIX quando se previu a importância de prática no "*tempo liberado*", pela redução do trabalho industrial. É definido, sobretudo, por oposição ao conjunto das necessidades e obrigações da vida cotidiana, relacionando-se com o trabalho profissional e demais atividades rotineiras.

Grande é a polêmica sobre o conceito de lazer. No entanto, tomo como referência o conceito de *Dumazedier*, que o define como "*conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.*"¹

A tendência, atualmente, é considerá-lo sob dois aspectos importantes e fundamentais que se combinam, *tempo e atitude*. Quanto à *atitude*, refere-se à satisfação provocada pela atividade; quanto ao aspecto

1- DUMAZEDIER, J. , Lazer e Cultura Popular, p. 34.

tempo, considera-se as atividades desenvolvidas no tempo liberado do trabalho e das obrigações profissionais, familiares, sociais e religiosas.² Portanto, é uma atividade de escolha individual, praticada no tempo disponível e que proporcione o descanso físico ou mental, o divertimento e o desenvolvimento da personalidade e da sociabilidade. O conteúdo dessas atividades é amplo e de interesses variados. Não podemos esquecer que, considerar o lazer como "*atividade*" não abrange somente a "*prática*", já que atitude ativa independe de situação de prática ou de consumo. O traço definidor de tal atividade é o *caráter desinteressado* dessa vivência, ou seja, não se busca outra recompensa senão o sentimento de satisfação proporcionado pela mesma.³

O tempo de lazer encontra-se não em oposição, mas em relação com o tempo das obrigações, sobretudo com as profissionais. Além do que, o lazer situa-se no "*tempo liberado*" do trabalho, supondo assim a sua existência.⁴

A realização de qualquer atividade de lazer envolve a satisfação de aspirações de seus praticantes. A diferença está no que se busca, de forma predominante, durante tal atividade.

Sendo assim, é necessário que as pessoas conheçam as atividades que satisfaçam os vários interesses, sejam estimuladas e recebam um mínimo de orientação que lhes permita a opção. Daí a importância da distinção das áreas abrangidas pelos conteúdos do lazer.⁵

2-MARCELLINO, N.C. ,Suplemento Lazer e Turismo,Correio Popular, Campinas,17/4/87.

3-MARCELLINO,N.C. ,Lazer e Educação , p.31.

4-MARCELLINO, N.C. ,Suplemento Lazer e Turismo, Correio Popular, Campinas,24/4/87.

5-MARCELLINO, N.C. ,Suplemento Lazer e Turismo, Correio Popular, Campinas,22/5/87.

Os conteúdos culturais classificam-se de formas variadas; a mais satisfatória, do meu ponto de vista, é a do sociólogo francês, *Joffre Dumazedier*, que se baseia no princípio do interesse cultural central, e não único, de cada atividade. Daí a classificação das atividades em físicas, manuais, intelectuais, artísticas e sociais. E acrescentando as turísticas, provocadora de bastante ansiedade e expectativa nos indivíduos.⁶

Como acadêmica de Educação Física, este trabalho se dedicará à análise da dimensão social da prática dos interesses físico-esportivos no lazer, e o meio escolhido para este estudo trata-se de uma Academia. Deste modo, visa a compreensão dos aspectos relacionados com a concepção de lazer, predominância de interesses físico-esportivos e atividade/passividade no meio em questão, procurando fornecer ao profissional de Educação Física elementos para a compreensão deste tema.

Primeiramente gostaria de deixar claro qual o significado do que chamamos de interesses físico-esportivos. Não se resumem apenas em esporte e exercícios físicos, e sim a algo mais amplo e complexo, pois se trata também da possibilidade da promoção de atitudes ativas, isto é, participação voluntária e consciente, durante a utilização do tempo livre. Está em jogo a busca de um equilíbrio pessoal entre o repouso, a distração e o desenvolvimento contínuo e harmonioso da personalidade do indivíduo. Um dos objetivos mais importantes a serem atingidos é a busca de uma cultura diretamente ligada às atitudes ativas do homem no lazer.

Resumindo, interesses físicos pressupõem a participação

ativa e voluntária do indivíduo nas atividades ligadas com a cultura física, isto é, um novo enfoque da prática esportiva e da assistência ao espetáculo.

Não podemos esquecer da cultura de admiradores que faz parte dessa assistência, através da formação de espírito crítico relativo à sua qualidade. Desenvolve-se, então, uma "*cultura de admiração*" que critica a popular tradicional, pois os heróis do esporte desempenham, na cultura popular moderna, o mesmo papel que os gigantes desempenhavam na cultura tradicional.⁷

Já que estamos falando em lazer, é preciso fazer a distinção entre a prática e o consumo para uma posterior definição de atividade/passividade.

Joffre Dumazedier diz que, em si mesmo, a atividade de lazer não é ativa ou passiva, e sim dependente da atitude que o indivíduo assume frente à prática ou ao consumo. Assim, tanto a prática como o consumo poderão ser ativos ou passivos dependendo de níveis de participação da pessoa envolvida, níveis esses que Dumazedier classifica em *elementar* ou *conformista*, *médio* ou *crítico* e *superior* ou *inventivo*. O indivíduo, como espectador ativo, deve reunir todas as possibilidades racionais e da sensibilidade para interpretar e recriar o objeto "*do consumo*". Dessa forma, o espectador pode ser até mais ativo que o praticante.⁸

7- DUMAZEDIER, J. , Valores e Conteúdos Culturais do Lazer. O autor, ao mencionar os "gigantes", está se referindo aos contos e lendas populares, onde "*homens normais são subjugados por gigantes que tem uma performance muito maior que todos os outros, que levantam pesos maiores e andam mais depressa do que todos.*" p. 113.

8-MARCELLINO,N.C. , Lazer e Humanização

No entanto, é impossível deixar de lado o fato de que as condições econômicas e o baixo nível educacional favorecem a indústria cultural, principalmente no que diz respeito à televisão. Este fato aliado a outros, como o crescente processo de urbanização, vem contribuindo para o desaparecimento de manifestações culturais autênticas, nos vários gêneros. Isso mostra a necessidade do estímulo para o consumo rápido, provocando um nível fragmentado de obras e constante repetição de estilos, ritmos, temas e estruturas.⁹

O ideal seria a busca de um equilíbrio com relação à prática e ao consumo, tendo em vista a superação dos níveis de participação da pessoa envolvida. Dumazedier classifica esses níveis em conformista, crítico, e inventivo, levando em conta certas características, como a seletividade, sensibilidade, compreensão, apreciação e explicação para uma posterior interpretação do objeto de "*consumo*".¹⁰ Sendo assim, uma aula de Ginástica poderá ser feita de forma *crítica*, analisando-se os seus movimentos, e o que proporcionarão para o corpo do praticante; ou ainda de maneira *inventiva*, criando-se novos movimentos, novas formas de exercitá-los, não caindo, portanto, na simplicidade e no conformismo da "*cópia*", imitação do outro. Daí, então, a riqueza embutida em tal atividade, e que mantem-se camuflada em muitas Academias. O importante é identificá-la e desmitificá-la, mostrando esse outro lado da Ginástica de Academia.

9- MARCELLINO, N.C. Atividade e Passividade. Sup.Lazer e Turismo, Correio Popular.

10- DUMAZEDIER, J. Valores e Conteúdos Culturais do Lazer.

Não se pode deixar de lado a consideração de que o puro e simples consumo dessas práticas encontram-se presentes, e são reais em muitos casos. Mas o importante é reconhecer que o valor cultural dessa atividade, assim como de outras, está ligado ao nível alcançado tanto na prática como no consumo. A simples prática não significa participação, assim como nem todo consumo corresponde à passividade.

Surge, então, na sociedade atual, a composição de um processo de sacralização do corpo, sendo este revestido de valores éticos e estéticos, variáveis de acordo com a cultura.¹¹

Segundo alguns autores, as pessoas passaram a estruturar *"um verdadeiro culto ao corpo, em tudo análogo a qualquer religião, dogmática e idólatra como soem ser as religiões; em uma palavra, assistimos hoje o surgimento de um novo universo mágico: A corpolatria"*.¹²

Até certo ponto concordo com essa ponderação colocada pelos autores. No entanto não a tomo como verdade absoluta. É bem verdade que nos últimos anos grande importância tem se dado ao corpo, e que a indústria da beleza muito tem investido e lucrado com isso. Mas não acredito que todo esse cenário construído deva ser reduzido a tal ponto.

Fala-se em sacrifícios, ou seja, *"você terá de se submeter a PENITÊNCIAS: suar horas seguidas diante do espelho, estirar os músculos sem gemer de dor, emplastar os cabelos com vaselina colorida e continuar sorrindo..."*¹². Será mesmo que uma aula de Ginástica se resume a isto? Talvez, logo no início, quando a Ginástica começou a se proliferar através do

11- DIEGUES, G.K., *Corpo: Liberdade e Prisão*, p.100.

12- CODO, W. e SENNE, W.A. , *O que é corpo(latria)*, p.12

aparecimento de maior número de Academias, esse processo de intenso desgaste corporal tenha acontecido, já que profissionais da época pouco sabiam sobre tal atividade. Mas hoje este quadro se modificou, e muitas técnicas e estudos foram feitos para aprimorar o que vem sendo oferecido em Academias. E, com certeza, muitas reflexões ainda serão realizadas acerca deste assunto. Como frequentadora de Academias de Ginástica desde 1987, pude perceber várias mudanças; aulas de hoje, principalmente as de Ginástica Aeróbica, são muito diferentes das de anos atrás, e estão procurando inovações, através de trocas de informações entre profissionais, não só de Educação Física, mas de outras áreas também, cursos práticos e teóricos, especializações, etc, levando em conta desde aspectos fisiológicos até técnicas de motivação, indispensáveis numa aula de Ginástica.

A conquista da beleza, que causa tanta ansiedade, nunca esteve mais à mão do que hoje, com a ajuda da medicina e da Ginástica, e de uma indústria cultural que veicula um arsenal de técnicas de higiene, cosméticos, massagem, dieta, cirurgia, etc, estabelecendo ao corpo a necessidade de manutenção da forma a qualquer custo, em nome da saúde.

Tal conformação é resultante desta indústria com apoio incessante da mídia junto à população consumista.¹³ A televisão, a publicidade, o cinema e os jornais defendem os músculos torneados, as vitaminas milagrosas, as modelos longilíneas e as Academias de Ginástica

13-DURHAM, E. , A dinâmica cultural na sociedade moderna, p.34.

pois é o que mais gera lucros. Não se vê falar do afeto e do respeito entre pessoas comuns, mesmo *"meio gordas"* ou *"um pouco feias"*. Em tempos de ditadura da beleza, o corpo é massacrado pela indústria e pelo comércio, que vivem da insegurança, impotência e angústia das pessoas.¹⁴

Acredito que tudo isso exista e esteja enraizado na nossa sociedade de tal forma que muitos sequer percebem que fazem parte deste jogo. Porém, não podemos ignorar o fato de que *"a busca pela prática de atividades físicas vem se firmando em setores significativos da sociedade, enquanto opção de lazer."*¹⁵

Daí se constata a importância que vêm assumindo as Academias no contexto social, como Organizações Especializadas, prestadoras de serviços relacionados a atividades motoras.

Marcellino aponta um outro motivo pelo qual as pessoas procuram a atividade física - o associativismo - ou seja, *"pode servir como 'desculpa' para a satisfação de interesses sociais."*¹⁶

Há também o interesse pela busca da melhoria da condição física e da saúde. Uma pesquisa feita pelos institutos SESC/GALLUP mostrou que as Academias ocupam o segundo lugar na preferência dos paulistanos por essa busca.¹⁷

Os males da vida sedentária e com pouca movimentação corporal são os principais responsáveis pela maior parte das moléstias crônicas que sofremos. Ativar a microcirculação é um elemento

14- A vitória sobre o espelho. Revista Veja, Ed.Abril, ano 28, nº34, 23 de Agosto de 1995.

15- MARCELLINO, N.C. , Interesses físicos no lazer- o querer e o fazer, p. 02.

16- MARCELLINO, N.C. Pedagogia da Animação, p. 41.

17- SESC/GALLUP, Pesquisa "SESC/GALLUP" sobre a prá.t. de ativ. fís. na pop. paulistana

essencial em qualquer programa de saúde ou de profilaxia.¹⁸

A Ginástica conheceu um grande desenvolvimento ao longo da última década. Em São Paulo, observou-se que 24% da população acima de 18 anos pratica algum tipo de Ginástica, em Academias ou nas residências.¹⁹

Neste contexto, a proliferação das Academias bem como seu significado, referem-se ao contexto sócio-cultural onde estão estabelecidas. O espaço da Academia representa a afirmação social do grupo de pessoas ali contido, bem como aponta para uma percepção das condições reais de vida e certa consciência do papel desempenhado na sociedade. Este fato pode se tornar político, na medida da percepção, pelo grupo social, das segregações e discriminações provenientes de situação de classe, manifestadas no lazer.²⁰

Assim sendo, *as Academias podem ser entendidas também na perspectiva de constituírem-se num espaço possível de convivência e de vivência do lazer*. Um espaço de desenvolvimento cultural onde os indivíduos vivenciam a cultura no seu "*tempo disponível*" e convivem entre si. Abre-se um campo educativo não só para aprender coisas, mas para se exercitar equilibradamente as possibilidades de participação social lúdica. A educação informal (ou animação cultural ou animação sócio-cultural) tem o objetivo de mostrar que tais atividades podem ser o momento

18-GAIARSA, J.A. , *O que é corpo* , p.43

19- CAMARGO, Luiz O. de L., *O que é lazer*

20- MACEDO, Carmem C. , *Domingo na praia: a dimensão simbólica do lazer popular*. Sobre o caráter político de atividades de lazer, a autora revela um domingo de praia de "*farofeiros*" quando mostra a possibilidade destes tomarem consciência de sua condição enquanto sofrendo discriminações e segregação nessa atividade de lazer.

de abertura para uma vida cultural intensa, diversificada e equilibrada com as obrigações profissionais, familiares, religiosas e políticas. Pode ser, assim, uma educação para o lazer, ou através do lazer, necessária e de direito a todas as classes sociais, expressando uma nova forma de reivindicação da dignidade humana,²¹ embora possa ser questionado que nem todos tem acesso a ela.

Não podemos ignorar o fato de que a atuação nos espaços das Academias é observada com certo preconceito por muitas pessoas, inclusive no meio acadêmico. Isso acontece porque esses locais são vistos como lugar para "*malhação*", onde reinam os mais "*privilegiados*", donos de um "*corpo perfeito*". Sob outra perspectiva, são consideradas locais de manifestação cultural, envolvendo uma relação pedagógica. São escolas de treinamento corporal que possibilita a escolha pelo seu próprio corpo, já que o mercado oferece um imenso leque de técnicas diferenciadas.²²

Podemos tomar como referência DURHAM, na compreensão de cultura como "*um processo pelo qual os homens orientam e dão significados às suas ações através de uma manifestação simbólica que é atributo fundamental de toda prática humana*".²³

É impossível falar de um corpo sem razão social, assim como considerar uma sociedade sem corpos. Quando falamos em corpo, devemos nos lembrar do que une o universo do corpo com as flexões que este sofre quando diferentes sistemas de valores falam por meio dele - a alma. O importante é a compreensão da dinâmica da construção histórica de símbolos

21- CAMARGO, L.O.L. , O que é lazer

22- SHATTAN, Vera, In corpore sano: o corpo e as diferenças, p.10.

23- DURHAM, Eunice, A dinâmica cultural da sociedade moderna, p.34.

que estruturam este corpo, e de como se encontram conformados no interior das instituições.²⁴

Segundo Daólio, *"o que fica evidente é que o conjunto de posturas e movimentos corporais representam valores e princípios culturais de uma sociedade. Portanto, atuar no corpo implica em atuar na sociedade na qual este corpo está inserido"*.²⁵

As Academias, portanto, situam-se como espaços de desenvolvimento cultural, pois as pessoas vivenciam a cultura no seu *"tempo disponível"*.²⁶

Sendo assim, os corpos *"malhados"* das Academias recebem uma dimensão diferenciada da simples postura física, podendo colocar estes indivíduos como agentes de um corpo social, como produtos e produtores de cultura, e as Academias como espaços possíveis de construção social, onde a cultura se faz presente, através do encontro humano. Tomo como principal objetivo a busca de uma nova perspectiva com relação ao que é oferecido pelas Academias em geral sem assumir uma postura maniqueísta, que crucifique e marginalize tais atividades como as mais inadequadas e impróprias para a sociedade; e, também, procurando superar a *ótica romântica*, que escraviza nosso corpo, e o torna extremamente submisso às normas sociais estabelecidas, declarando o conflito entre os desejos deste corpo, e as exigências de uma presumível *"boa educação"*.

24-DAMATA, Roberto, *O corpo brasileiro*, p.77.

25-DAÓLIO, Jocimar, *O significado do corpo e as implicações para a Educação Física*

26-MARCELLINO, N.C. , *Lazer e Educação*, p. 31

Capítulo II

JOGANDO COM OS DADOS

A pesquisa bibliográfica me trouxe a visão de muitos autores a respeito do tema levantado. Tomando essas informações como base de análise, levanto alguns questionamentos referentes à realidade encontrada, por ocasião das observações que obtive no decorrer de experiências vivenciadas durante esses anos em Academias.

Primeiramente, com relação ao que representa ser uma Academia de Ginástica, o que ela oferece, ou poderia oferecer, e por que tem atraído um número considerável de pessoas. Será que além dos aspectos físico-esportivos, há também a busca do encontro com o outro - o associativismo? Ou prevalece a exaltação do corpo, a busca pelo *"privilégio de ser bonito"*, ter um *"corpo perfeito"*? As pessoas que frequentam esses Estabelecimentos não estariam a procura de um sentimento de satisfação, do bem estar consigo mesmas? Ou simplesmente se matriculam, pagam mensalidades, para se submeterem a horas seguidas de exercícios físicos como se fossem programadas para isso?

Esses são os questionamentos que procuro abordar neste capítulo, através do levantamento de dados realizados no decorrer do processo de pesquisa.

A pesquisa bibliográfica envolveu levantamento e análise de temas centrais relacionados ao trabalho: *academias e corpo e lazer*. Este levantamento bibliográfico foi realizado junto ao sistema de bibliotecas da UNICAMP, no UNIBIBLI CD-ROM (programa que envolve as bibliotecas da USP, UNESP, UNICAMP).

Posteriormente à pesquisa bibliográfica, procedeu-se a pesquisa qualitativa com levantamento de dados e definição das amostras, utilizando-se o modo de investigação estudo de caso.¹

A coleta de dados consta da observação direta sistemática, em confronto com os dados que obtive através de entrevistas semi-estruturadas com alunos da "*Triade Academia*" *, Estabelecimento que selecionei dentre aqueles que conhecia, na cidade de Campinas, e que se mostrou disponível para a realização do trabalho.

Os alunos entrevistados foram selecionados de forma não probabilística, intencional, por critérios de acessibilidade. Estas entrevistas foram feitas num total de 35 alunos, de ambos os sexos, diferentes faixas etárias e graus de escolaridade variados. Não fiquei restrita aos frequentadores da Ginástica, já que a Academia oferece Musculação para seus alunos, obtendo assim maiores detalhes para a realização do trabalho. A partir do momento que houve "*saturação de dados*", encerrei as entrevistas.

Utilizei-me de um roteiro de perguntas, constando de 7 questões abertas (vide anexo), dados da pessoa entrevistada, e anotações posteriores às entrevistas. Realizei-as durante alguns dias de funcionamento do

1- THIOLENT, Michel. Metodologia da Pesquisa-Ação.

* A academia autorizou-me a realização do trabalho, bem como a divulgação do seu nome.

Estabelecimento, durante os três períodos do dia (manhã - incluindo horário de almoço - tarde e noite). Vale saber que esta Academia utiliza-se do pagamento de uma mensalidade fixa, que dá direito ao aluno em frequentá-la por quantos dias desejar, de 2^a a 6^a, das 7:00 às 22:00, aos sábados, das 9:00 às 18:00, e aos domingos, das 9:00 às 12:00. A Musculação funciona em todos estes horários; as aulas de Ginástica são de 2^a e 4^a feiras das 12:15 às 13:15 e 18:30 às 19:30, 3^a e 5^a feiras das 19:00 às 20:00, e 6^a feira das 18:30 às 19:30.

Esta Academia, situada próxima ao Castelo, abrange uma grande área, de aproximadamente 1500 m² na sua totalidade. Consta de uma grande sala de Musculação, com uma variedade de aparelhos e instrumentos (bastões, colchonetes, halteres, tornozeleiras) para a realização de exercícios físicos. Logo na entrada, juntamente a esta sala, há um espaço onde se encontram revistas e um banco, onde as pessoas costumam ficar conversando. Atravessando este recinto, encontramos uma área externa, que nos leva à sala de Ginástica, constando de espelho e instrumentos que auxiliam tal atividade. Ao lado deste recinto está previsto a construção de uma quadra de areia com pista de corrida, para a prática de Voleibol e Torneios de Peteca. Encontramos, também, próximos a este recinto, os banheiros masculino e feminino, ambos com um grande vestiário; e um escritório para utilização exclusiva da direção da Academia.

Com relação às entrevistas, tomei o cuidado de realizá-las individualmente, para que nenhuma resposta fosse influenciada com a opinião de terceiros, procurando obter assim, informações autênticas, sem intervenções externas. As conversas aconteceram descontraidamente, já que grande parte

das pessoas me conheciam, por trabalhar nesta Academia desde 1993; e explicávas-lhes o por que daquelas perguntas, dando margem ao início do diálogo.

Do total de 35 entrevistas, 17 eram do sexo masculino, e 18 do sexo feminino - 10 participam somente das aulas de Ginástica; 18 fazem Musculação; e 7 procuram fazer Ginástica e Musculação.

Primeiramente, vamos analisar as respostas daqueles que fazem somente as aulas de Ginástica (envolvendo localizada, aeróbica, step, circuitos). Grande parte pratica tal atividade visando a manutenção da "*forma*", e o caráter "*alegre*" atrai e incentiva bastante para o alcance deste objetivo.

Observando algumas dessas pessoas, pude perceber que suas falas contradiziam com o que era visto. Aquele momento não restringia-se à realização de exercícios físicos, já que conversavam, e bastante, com colegas, professores, instrutores; ou então, era o momento da "*paquera*", da conquista, ou ainda, de conhecer novas pessoas.

Quando perguntei a respeito do que mais e do que menos gostavam da Academia, a maioria citou exercícios que achavam mais e menos interessantes. Mas outra parcela das respostas me trouxe aspectos diferentes e variados e que devem ser levados em consideração. Alguns reclamavam do horário das aulas, achando muito cedo ou muito tarde; e outros não gostavam da falta de proteção contra o frio, já que a sala de Ginástica se encontra do lado de fora da musculação, exposta ao vento. Alguns diziam que não havia nada que não gostassem.

Observando algumas das aulas, senti que o clima descontraído e a relação positiva professor/aluno atrai a atenção e um maior número de praticantes; a variação de estilos, realização de brincadeiras e o próprio "*clima alegre*" torna a aula mais interessante, sem cansar ou tornar-se "*massante*". O simples fato do professor conhecer seus alunos, e chamá-los pelo seus próprios nomes modifica e melhora esta relação consideravelmente, fazendo-os sentirem da "*casa*", e aumentando a sua frequência nas aulas de Ginástica ou na Musculação.

Com relação aos objetivos procurados por essas pessoas, a maioria prioriza a busca de definição muscular, manutenção da forma, e perda de peso. Alguns buscam o relaxamento, o sentimento de satisfação posterior aos exercícios realizados, a obtenção de uma vida saudável, descarregar energia, e melhorar a mente.

A maior parte dos alunos vão às aulas no mínimo 3 vezes por semana, e no máximo 5 vezes. Há também, aqueles que, quando possível, chegam a ir até duas vezes num mesmo dia na Academia.

Com relação àqueles que praticam somente Musculação, dá-se prioridade à busca imediata de musculatura desenvolvida, corpos bem torneados e fortes. Alguns procuraram este tipo de atividade física por recomendação médica, ou por problemas no joelho, ou por necessidade de perda de peso através de exercícios aeróbicos (bicicleta, esteira, step, corda).

Observando o que acontecia na Musculação, pude perceber que a grande maioria realizava seu treinamento, mas entre um e outro exercício conversavam com seus colegas, ou com o instrutor, que ficava

sempre por perto para auxiliá-los no que fosse necessário. Algumas vezes se observava um clima de "*paquera*", e da vontade de se auto-afirmar com seu físico desenvolvido, e demonstração dos resultados obtidos através dos treinos.

Quando perguntei a respeito do que mais e menos gostavam da academia, citaram o aspecto *movimento*, ou seja, alguns disseram não gostar de quando a Academia está vazia, e outros afirmaram a preferência por um menor número de pessoas, já que, quando está cheia, grande é a espera para utilização dos aparelhos. No entanto, a maioria das respostas giraram em torno de exercícios que mais ou menos gostavam de fazer.

Com relação aos seus objetivos, a grande maioria prioriza a forma física, ou ainda, segundo a fala de alguns, "*quero ficar forte*", "*tenho que perder essa barriguinha*", "*quero aumentar meu físico*". Aqueles que praticam esta atividade por motivos médicos priorizam a perda de peso, ou outro fator que possibilite a melhora de seu estado de saúde. Somente alguns admitiram que gostam da Musculação porque possibilita o diálogo, e o encontro com o outro; no entanto a grande maioria não ficava restrito ao seu programa de exercícios, e conversava, dando oportunidades a muito diálogo durante o período de treino.

A frequência desses alunos é maior do que aqueles que fazem ginástica. Chegam a ir até 6 vezes por semana, e no mínimo 3 vezes.

Aqueles que participam das aulas de Ginástica e de Musculação são em menor número, apenas 7 dos entrevistados. São pessoas que procuram intercalar tais atividades durante os dias da semana, indo assim

quase todos os dias na Academia.

Seus objetivos não se diferem dos casos anteriores, visando a melhoria do físico, mas dando certa importância ao encontro com "*pessoas diferentes*", e ao gasto de energia. Procuram vivenciar as duas atividades para "*mudar um pouco*", e adquirir "*maior resistência, mais fôlego*".

Como tive a oportunidade de comparecer à Academia nos três períodos do dia (manhã, tarde e noite, inclusive no horário do almoço), pude perceber que a frequência dos alunos se modificava dependendo do horário.

No período da manhã, o número de alunos, somente de musculação era muito baixo, chegando a um máximo de 5 pessoas. Conversando, e entrevistando essas pessoas, constatei que preferiam este período do dia justamente por ser o mais tranquilo. Apenas um dos entrevistados justificou-se dizendo ser o único horário disponível para exercitar-se.

Pelo que pude observar, os alunos praticavam todo o programa pré-planejado pelo instrutor, mais seriamente do que aqueles do período noturno. Talvez isso se dê pelo fato de se terem maior disponibilidade para utilização dos aparelhos. Percebi que quase todos se conheciam, pois conversavam entre um exercício e outro, e quando algum deles se atrasava, ou chegava a faltar da Musculação, os demais percebiam tal fato, e comentavam entre si. Isso pode significar um elemento da busca do encontro humano, do querer conversar, enfim, conviver com o outro.

Presenciei, também, aulas de Ginástica realizadas no horário do almoço, das 12:15 às 13:15. Conversando com a direção da academia, tomei conhecimento de que este horário foi criado como estratégia para atrair maior número de alunos, já que é a única do bairro que oferece aulas de Ginástica neste período.

O número de participantes é inferior ao das aulas do período noturno, chegando a um máximo de 7, mas são pessoas que nunca faltam, a não ser por motivos realmente graves. Uma das entrevistadas estuda no período da tarde num colégio próximo à Academia, e grande é o seu esforço para poder participar da Ginástica, e logo em seguida partir para seus estudos. Diferente foi o discurso de uma outra aluna, que lamentava poder ser este o único tempo disponível para ir à Academia; no entanto, poucas são as vezes que não esteve participando da atividade.

Observando esta turma, pude perceber que a inter-relação do grupo é menor, fator que pode estar profundamente ligado ao horário, ou seja, não há muita conversa antes ou depois da aula, já que chegam no início e vão embora logo que termina a aula. Daí a tarefa do professor na proposta de uma atividade que conceda maior entretenimento entre seus alunos. Segundo a fala da maioria, este é o principal motivo pelo qual se esforçam para frequentar a Academia, ou seja, *"gosto da descontração", "parece que a gente sai outra daqui, muito mais alegre, dá mais ânimo", "é bom sentir que não estou parada"*.

O período da tarde é muito parecido com o da manhã. A frequência é pequena, superando levemente o período matutino. Chegou a um

máximo de 8 alunos na Musculação. A medida em que a hora avançava, por volta das 18:00, o movimento era maior. Podemos supor, e também segundo depoimentos de alguns, que grande parte vai à Academia após o trabalho. Há também aqueles que optam por este período por vontade própria, sem estarem vinculado a obrigações profissionais.

O período noturno é o que recebe maior número de alunos, chegando a 20 na Ginástica, e 35 na Musculação. Pelo que pude perceber, é o momento em que acontece maior entretenimento entre as pessoas, bastante conversa enquanto se espera por um aparelho, ou então a leitura de revistas que se encontram disponíveis. Conversando com alguns, constatei que, apesar do grande número de pessoas, pouco se importam em ficar esperando para se exercitar. Gostam de encontrar pessoas, poder trocar idéias, ou simplesmente *"jogar papo fora"*.

Os alunos da Ginástica, deste período, se mostram muito mais próximos, tanto homens como mulheres, o que dá margem para outras opções de lazer, que vão além da Academia. Por coincidência, nesses dias de pesquisa, a Academia fez aniversário, e a direção convidou todos seus alunos, envolvendo tanto a Ginástica como a Musculação, para a comemoração em um bar. A maioria dos alunos compareceu, alunos estes que frequentam a Academia nos períodos da tarde e da noite. Aqueles que não puderam comparecer lamentavam a sua falta, prometendo marcar presença numa próxima oportunidade.

Com relação à atividade/passividade, e aos níveis elementar, médio ou superior, observei que as pessoas procuram

estes Estabelecimentos interessadas no que irão fazer, e quais os benefícios que poderão proporcionar ao seu corpo, ou mente. Não se trata de um espaço de "*criação*", pois realizam aquilo que o professor orienta, sem inventar novos movimentos. A tarefa de *criar* fica restrita ao professor, assim como a de tornar a atividade mais interessante, atingindo um maior número de praticantes. Sendo assim, os alunos assumem uma *postura crítica* frente aquilo que é oferecido, deixando aquele conformismo de apenas *praticar* sem *questionar*, embora a repetição de movimentos seja constante.

CONCLUSÃO

Uma vez que já analisei os dados recolhidos por ocasião das observações e entrevistas, confrontando-os com a análise bibliográfica, cabe agora tirar algumas possíveis conclusões, ainda que provisórias, sobre a prática dos conteúdos físico-esportivos no lazer em Academias, e a relação atividade/passividade que se observa nesse processo.

A princípio gostaria de mencionar o fato de que, apesar da predominante busca da satisfação dos interesses físico-esportivos, há uma relação com os interesses sociais, que ficou clara através da observação direta da pesquisadora. As pessoas não vão a esses lugares apenas para se exercitarem, mas há todo um convívio social por detrás deste cenário, e que faz parte do processo. É a possibilidade de convívio social que muitas vezes atrai um grande número de pessoas a aderirem a este tipo de atividade. Daí a ocorrência do conteúdo social do lazer, ou seja, a realização da prática muitas vezes como "*desculpa*" para a conversa e o encontro com outras pessoas, ampliando seu ciclo de amizades. Tudo isso fica mais evidente na observação, do que no discurso dos entrevistados, que na maioria das vezes ficou restrito à prática físico-esportiva.

Já em relação ao nível em que ocorre a atuação destas pessoas em Academias, podemos recorrer à classificação de *Dumazedier*, e defini-lo como predominantemente crítico, já que as pessoas procuram

explicações sobre os exercícios orientados pelos profissionais. Não se trata de um local de desenvolvimento da criatividade, pois as pessoas procuram repetir o que lhes é demonstrado. E também não é correto afirmar que são práticas de nível meramente elementar ou conformista, pois a todo instante as pessoas questionam o que está sendo feito, e o que ocasionará ao seu corpo, embora a simples repetição de movimentos seja uma constante.

Por ter vivenciado este processo desde o primeiro ano da graduação, atuando como Professora de Ginástica de Academia, senti de perto quais as aspirações das pessoas que nos procuram, bem como a sua atuação dentro destes Estabelecimentos. Esta oportunidade de atuação proporcionou-me uma vivência profissional muito rica e gratificante, e uma melhor compreensão do tema levantado. Por outro lado, a sistematização que este estudo propiciou pôde contribuir, significamente, para um melhor posicionamento enquanto profissional, ampliando horizontes de atuação, extrapolando, assim, as atividades físico-esportivas, e ao mesmo tempo enriquecendo-as, à medida que, como já coloquei na página 12 "*As Academias podem ser entendidas, também na perspectiva de constituírem-se num espaço possível de convivência e de vivência do lazer.*"

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CAMARGO, Luiz O. de L. ,O que é Lazer , Ed. Brasiliense S.A., Coleção Primeiros Passos. São Paulo, 1986.
- CODO, W. e SENNE, W.A. ,O que é corpo(latria) , Ed. Brasiliense S.A., Coleção Primeiros Passos. São Paulo, 1986.
- DA MATTA, Roberto. O corpo brasileiro. In: STROZENBERG, Ilana. De corpo e alma. Rio de Janeiro, Comunicação Contemporânea, Ed. Espaço e Tempo, 1987.
- DAÓLIO, Jocimar. O significado do corpo e as implicações para a Educação Física. RBCE (no prelo).
- DIEGUEZ, Gilda Korff. Corpo: Liberdade e Prisão. In: Esporte e Poder. Petrópolis, Vozes, 1985.
- DURHAM, Eunice Ribeiro. A dinâmica cultural na sociedade moderna. In: Ensaio de Opinião 2+2. Ed. Inúbia, Rio de Janeiro, 1977.
- DUMAZEDIER, Joffre. Valores e Conteúdos Culturais do Lazer. São Paulo: SESC, 1980.
- _____ Lazer e Cultura Popular. São Paulo: Perspectiva, 1976.

FOUCAULT, Michel. A Microfísica do Poder. Ed. Rio de Janeiro, Graal, 1984

GAIARSA, J.A. O que é corpo. Ed. Braziliense S.A., Coleção Primeiros Passos, São Paulo, 1986.

MACEDO, Carmem Cinira. Domingo na praia: a dimensão do lazer popular. Revista Reflexão. Campinas, nº 35, Maio/1986.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Lazer e Educação. 2ª edição, Campinas: Papyrus, 1990.

Lazer e Humanização. Campinas: Papyrus, 1983.

Pedagogia da animação. Campinas: Papyrus, 1990.

Interesses físicos no lazer - o querer e o fazer. Projeto de Pesquisa, Campinas, FEF - UNICAMP, 1989.

O conteúdo do lazer. Suplemento Lazer & Turismo, Correio Popular, Campinas, 1987.

Atividade e Passividade. Suplemento Lazer & Turismo, Correio Popular, Campinas, 1987.

Tempo e Atitude. Suplemento Lazer & Turismo, Correio Popular, Campinas, 1987.

Ainda sobre Tempo e Atitude. Suplemento Lazer & Turismo, Correio Popular, Campinas, 1987.

RODRIGUES, José Carlos. O corpo liberado? In: STROZENBERG, Ilana. De corpo e alma. Rio de Janeiro, Comunicação Contemporânea, Editora Espaço e Tempo, 1987.

SESC/GALLUP. Pesquisa "SESC/GALLUP" sobre a prática de atividade física na população paulistana. São Paulo, 1993.

SHATTAM, Vera. In Corpore Sano: O Corpo e as Diferenças. Dissertação de Mestrado. IFCH, UNICAMP, Campinas, 1985.

THIOLLENT, Michel. Metodologia da Pesquisa-Ação. 4ª ed. São Paulo: Cortez / Autores Associados, 1988.

VEJA, Revista. A vitória sobre o espelho. Editora Abril, ano 28, nº 34, 1995.

ANEXO

- 1) Roteiro de Entrevista Semi-Estruturada com os alunos da "*Triade Academia*".

Roteiro de entrevista com alunos da Triáde Academia

- 1) Há quanto tempo você frequenta esta Academia?
- 2) Já frequentou outra antes que se matriculasse nesta?
- 3) Por que escolheu esta (s) modalidade (s) - Ginástica e/ou Musculação - e não outra modalidade esportiva?
- 4) O que você menos gosta quando vêm à Academia?
- 5) E o que mais gosta?
- 6) Quantas vezes por semana você vêm à Academia?
- 7) Quais são seus objetivos praticando tal atividade? Se tiver mais que um, qual você prioriza?

Dados da pessoa entrevistada: Sexo F () M ()

Idade - _____ anos

**Grau de
escolaridade - _____**