

Diná Teresa Ramos de Oliveira

**Critérios para avaliação das
academias de ginástica:
Uma Questão de Política Pública.**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPINAS - 1997**



Diná Teresa Ramos de Oliveira

**Critérios para avaliação das
academias de ginástica:
Uma Questão de Política Pública.**

UNICAMP

1997

**Critérios para avaliação das
academias de ginástica:
Uma Questão de Política Pública.**

ORIENTADOR: Lino Castellani Filho

ORIENTANDA: Diná Teresa Ramos de Oliveira

**CAMPINAS
1997**

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, na modalidade de Treinamento em Esportes, pela Faculdade de Educação Física da Unicamp, sob a orientação do Prof. Lino Castellani Filho.

COMISSÃO JULGADORA

LINO CASTELLANI FILHO

LUIS BARCO

ÍDICO LUIZ PELEGRINOTTI

AGRADECIMENTOS

Agradeço muito ao Professor e amigo Lino que me orientou neste trabalho, que compreendeu às muitas vezes que discordei das suas sugestões, ouvindo-me sempre com muita atenção. Que acima de tudo respeitou e deu vazão às minhas idéias.

À todos que gentilmente participaram das entrevistas para este trabalho, pois sem eles não haveria monografia.

À preocupação demonstrada pelos amigos sempre perguntando-me se estava tudo bem, que de uma forma ou de outra sempre estiveram dispostos à ajudar.

Àqueles que ao encontrar um material que pudesse me ajudar vinham atrás de mim, sugerindo novas leituras.

Ao professor Luis Barco pela amizade, compreensão e orientação durante este ano.

Obrigada à todos

Diná.

**Dedico este trabalho à minha família,
meus pais S. Jacinto e D. Aurora
e aos meus irmãos Jorge e Júlio.
Dedico especialmente a
você Zó, meu grande amor.**

SUMÁRIO

Resumo.....	i
Apresentação.....	01
Introdução.....	06
I. Histórico.....	09
1.1. As relações sociais presentes na Revolução Industrial.....	09
1.2. O processo de industrialização da sociedade brasileira	14
1.3. O corpo no processo de industrialização da sociedade brasileira.....	18
II. O homem e a atividade física.....	22
2.1 O Corpo do homem industrializado”.....	22
2.2 Como o homem consome e é consumido pelas práticas corporais.....	27
III. As academias de ginástica.....	35
3.1 Academias de ginástica: uma realidade.....	35
3.2 Ausência de políticas públicas.....	37

IV. Sistematização dos parâmetros para definição de critérios de avaliação para academias de ginástica.....	44
4.1 Para estabelecer critérios de avaliação.....	44
4.1.1. Critérios apontados pela Revista Veja Rio.....	45
4.1.2. Consulta de trabalhos apresentados à disciplina Organização e Legislação em Esportes.....	49
4.1.3. Questionários e entrevistas com profissionais e estagiários de academias de ginástica.....	56
4.1.4. Entrevista com docentes da área de treinamento.....	65
4.1.5. Critérios verificados na literatura.....	69
4.1.6. Critérios específicos para testes de avaliação física.....	76
4.2. Parâmetros adotados como critérios de avaliação.....	79
CONCLUSÃO.....	85
BIBLIOGRAFIA.....	87
Anexo I.....	90
Anexo II.....	94

RESUMO

CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA: UMA QUESTÃO DE POLÍTICA PÚBLICA.

**Autora: Diná Teresa Ramos de Oliveira
Orientador: Lino Castellani Filho**

Palavras-chave: academia; critérios de avaliação; fiscalização; corpo na sociedade brasileira; política pública.

O objetivo de estudo desta monografia foi estabelecer critérios a serem considerados para se avaliar uma academia de ginástica.

A questão discutida foi o que é ou deve ser fiscalizado numa academia e como e por quem deve ser feita esta fiscalização.

Desenvolvi este trabalho após constatar a ausência de políticas públicas em relação às academias e de confirmar a dificuldade dos órgãos responsáveis de verificar a legislação atual e de conhecer os critérios de avaliação para academias usados pela Vigilância Sanitária do Município de Campinas, os critérios estabelecidos com esta monografia foram obtidos através de leituras, discussões, reflexões e também de questionários e/ou entrevistas realizados com profissionais da área de treinamento, lazer e academia.

A expectativa de utilização deste trabalho vai na direção de que venha orientar discussões que propiciem a elaboração de um instrumento avaliador das academias de ginástica de uma cidade, além de que os resultados obtidos com a avaliação sejam divulgados pelos órgãos responsáveis, possibilitando aos munícipes a opção de escolha (tornando esta opção uma prática mais democrática). Esses critérios podem também orientar o Conselho Municipal de Saúde, o Movimento Popular de Saúde e as próprias academias e seus profissionais, no sentido destes aproximarem-se dos critérios estabelecidos.

APRESENTAÇÃO

O tempo passou: entrei na Faculdade de Educação Física da Unicamp em 1994 na modalidade de Treinamento em Esportes. Desde aquele primeiro ano do curso de graduação, vivi intensamente esta faculdade, envolvendo-me tanto nas instâncias organizativas estudantis — CAEF — quanto naquelas representativas deles (comissões e departamentos).

Participei naquele meu primeiro ano de curso, do XV ENEEF (Encontro Nacional dos Estudantes de Educação Física) - João Pessoa, quando comecei a questionar algumas coisas. Pouco depois de retornar, no final de 1994, fui convidada a participar de um grupo que deu origem à gestão “A.T.P.” (94-95), do Centro Acadêmico (CAEF). Durante esta gestão, em Julho de 95, participei do XVI ENEEF -Uberlândia... foi um momento difícil em que me vi sozinha, com ideais e princípios distantes daqueles que eu representava... comecei ali a compreender o papel dos alunos e a força que tínhamos e que temos. Estive assim no CoNEEF - Santa Maria, (Conselho Nacional de Entidades de Educação Física); participei de discussões sobre a Educação Física, a profissão e seus profissionais. No final daquele ano, cheia de ideais frutos do ENEEF e do CoNEEF, envolvi-me parcialmente na gestão “Reciclagem” (95-96), mas o que eu desejava só começaria a virar realidade na gestão seguinte.

Foi a partir de Setembro de 96, após o ENEEF - Cuiabá que realmente os alunos da FEF se mobilizaram, discutiram,

questionaram. Com certeza crescemos! Teve origem assim o processo eleitoral mais democrático e emocionante que vivi nesta faculdade até hoje. A chapa “CAEF para Todos” e a chapa “Dessa Vez Vai”, da qual fiz parte, disputaram a eleição para o Centro Acadêmico, com o resultado final apontando a vitória da nossa chapa. Mais amadurecida e consciente, junto a um grupo que buscou sempre “representar os seus representados”, tenho certeza que desempenhei um papel importante durante a gestão, em que muitas conquistas se deram. Tivemos sucessos, algumas vezes erramos, mas sempre buscamos o que seria melhor para a nossa faculdade.

Neste período estive, também, em algumas reuniões de Departamentos desta Faculdade e fui Representante Discente do Noturno na Comissão de Ensino de Graduação (96-97), escolhida através de uma eleição. Desenvolvi estas atividades representativas buscando sempre compreender a Educação Física, visando a melhora da faculdade e do curso de graduação.

Também tive a oportunidade de tentar uma iniciação científica, que não deu certo; de atuar como monitora das disciplinas História da Educação Física no Brasil e da disciplina Pedagogia do Movimento III, além de participar do Grupo de Estudos sobre Pedagogia do Movimento, tudo isso deu certo!

Desenvolvi, também, algumas atividades práticas como aquelas presentes no projeto “*Crescendo com a água*”; em clubes nos finais de semana, promovendo atividades de recreação; em acampamentos com crianças e adolescentes

(acantonamentos); dei aulas de atletismo, vôlei e basquete em Praças de Esporte pela Prefeitura de Campinas e aulas de natação em academias.

Ao longo destes pouco mais de 3 anos, estive envolvida tanto com a vida acadêmica quanto com a profissional. A maioria das experiências que tive, com certeza, proporcionaram-me muitos conhecimentos, trazendo dúvidas que infelizmente não foram totalmente esclarecidas.

Não pensem que as disciplinas ou as aulas foram deixadas de lado: estudei, aprendi, mas faculdade não se resume apenas a aulas e notas - não para mim. São todas essas passagens, todas as atividades realizadas que, afinal, me levaram a este trabalho de final de curso.

Bem, chegou o momento de fazer a monografia. Pensava nela fazia algum tempo. Decidi-me por uma monografia que fizesse um levantamento, uma varredura dos testes laboratoriais e de avaliação física. Só que esta idéia, embora eu achasse importante não me completava, faltava “algo”.

Afinal, estive durante toda a graduação envolvida com a representação e a mobilização estudantil, procurando contribuir com a faculdade, sempre propondo e discutindo soluções. E agora, no momento em que me via diante da necessidade de elaborar a minha monografia de final de curso deixo de lado estes ideais! Realmente “algo” estava incoerente. Eu queria mais, afinal faltava um significado para o meu trabalho! E atrás disso eu fui...

Lembro-me, que em 1996 tive um contato maior com o

professor Lino, tanto por questões do Centro Acadêmico, como da regulamentação da profissão¹. Como no CoNEEF - Santa Maria algumas discussões ocorreram em torno deste tema, busquei-o para poder compreender melhor o significado daquela proposta de regulamentação, aproximando-me assim dele. O caminho inverso também ocorreu, tendo sido convidada para atuar como monitora da disciplina da História da Educação Física no Brasil, que acabei não podendo aceitar. Das discussões sobre a proposta de regulamentação da profissão², surgiu a possibilidade de formar um grupo de trabalho que elaborasse um questionário para avaliar academias de ginástica de uma cidade, o que naquele momento não foi possível.

Está última idéia ficou na minha cabeça. Criar um instrumento que avaliasse as academias de uma cidade, que tornasse públicos os critérios estabelecidos como ideais. Afinal, eu estaria agora ajudando a construir não mais no interior da faculdade, mas junto aos movimentos populares e da sociedade civil organizada, um novo nível de consciência, instrumentalizando a população, trazendo novos conhecimentos.

Assim, através do Conselho Municipal de Saúde, e do Movimento Popular de Saúde, órgão de representação popular na Secretaria Municipal da Saúde, poderei viabilizar estas informações, proporcionando que os setores organizados da sociedade manifestem-se e que o munícipe por sua vez opte

¹ Projeto de Regulamentação das atividades profissionais de Educação Física, PL 330/95, que está hoje (Novembro-97), na Comissão de Trabalho, Administração e Serviço Público da Câmara dos Deputados.

² No Boletim Informativo do CBCE, Setembro - Dezembro/96, há o substitutivo do Relator Paulo Paim ao PL 330/95, e também uma discussão acerca da questão da regulamentação de autoria do Prof. Lino Castellani Filho.

pela academia que entender como ideal a ele. Poderia começar com academias de ginástica, depois natação, artes marciais...e cada vez mais viabilizar o exercício da cidadania da população. E porque não desse modo levar os trabalhadores desses estabelecimentos a se organizarem? Bem... esta já é uma outra história.

Assim em março deste ano, procurei o Professor Lino Castellani, para discutir a possibilidade de elaborar este trabalho, que realmente era relevante. Inicialmente eu supunha não ter tempo suficiente para desenvolver o tema em questão, mas mesmo assim, e ainda bem, fui atrás do meu orientador.

Desta conversa com o Lino cheguei ao tema exato deste trabalho: uma monografia que apontasse critérios para a avaliação de academias de ginástica. Realmente em 8 meses (Março - Outubro), não seria possível desenvolver toda a idéia inicial, mas certamente estabelecer os critérios de avaliação sim. Posteriormente, estes critérios poderão subsidiar discussões, possibilitando a construção de um instrumento de avaliação das academias de atividade física de uma cidade, apontando assim as mais qualificadas do município.

Portanto, tenho o prazer de apresentar esta monografia, um trabalho que estabeleceu critérios para a avaliação de academias de ginástica. Possibilitando à população, o direito à escolha, à cidadania, tornando assim sua opção uma prática mais democrática!

INTRODUÇÃO

Nesta introdução buscarei apresentar um pouco do processo de realização deste trabalho. Situarei as idéias principais que me levaram à construção de cada capítulo, e em cada capítulo os itens que, pouco a pouco, foram surgindo.

Houve, inicialmente, a necessidade de fazer um levantamento histórico, pois às vezes eu não compreendia algumas relações históricas nem como e porque exatamente mudanças haviam ocorrido. Supondo que estas dúvidas não seriam só minhas, resolvi fazer constar do trabalho todos os dados históricos que levantei, pois afinal fizeram parte do processo de sua construção. Àqueles que conhecem e dominam este campo, que para mim era motivo de dúvidas, peço que tenham paciência, pois aos 23 anos de idade muitas coisas ainda estão confusas.

Para o capítulo I - *Histórico* - busquei compreender como a Revolução Industrial modificou as relações sociais, alterando o modo de produção, as relações trabalhistas e conseqüentemente os tempos livres humanos. Então, foi necessário compreender o processo de industrialização da sociedade brasileira, do modo de produção de caráter agrário de natureza comercial exportadora para o centrado no modelo industrial no mesmo modelo capitalista.

No capítulo II, *O homem e atividade física*, busco compreender no primeiro item, *O corpo do homem "industrializado"*, o homem diante de uma sociedade

capitalista, em que seu corpo é moldado para atender os interesses dominantes e o trabalhador, assim, troca força de trabalho por remuneração. Apontando aqui alguns dos fatores aparentes que levam o homem a praticar atividade física. No segundo item *Como o homem consome e é consumido pelas práticas corporais*, apresento como a lógica do mercado acaba levando o homem a consumir e ser consumido pelas práticas corporais “disponíveis”.

Bem, este homem - cidadão - encontra uma opção nas academias de ginástica. No Capítulo III, *Academias de Ginástica*, no primeiro item *Academias de Ginástica: uma realidade*, busquei localizar em Campinas o número e a distribuição das academias na cidade; no item *Ausência de Políticas Públicas* apresento que tipo de fiscalização é realizada e quais critérios são usados para avaliar as academias de ginástica.

No capítulo IV, realizo a “*Sistematização dos parâmetros para definição de critérios de avaliação para academias de ginástica*”, no primeiro item *Para estabelecer critérios de avaliação*, defino como obter estes critérios, dessa forma, nos sub-itens seguintes sistematizo as informações baseando-me: nos *Critérios apontados pela Revista Veja Rio*; na *Consulta de trabalhos apresentados à disciplina Organização e Legislação em Esportes*; nos resultados dos *Questionários e Entrevistas com profissionais e estagiários de academias de ginástica*; nas *entrevista com docentes da área de treinamento*; em *Critérios verificados na literatura* e em

critérios específicos para testes de avaliação física realizada nas academias.

No capítulo final, **Conclusão**, aponto como devem ser utilizados os critérios estabelecidos, pois, eles possibilitarão a construção de um questionário que avalie as academias de ginástica de uma cidade. Os resultados da avaliação devem ser divulgados, possibilitando que as pessoas tenham informação sobre as academias de uma cidade e assim escolham a que acharem mais adequada à elas.

CAPÍTULO I.

HISTÓRICO

“É necessário examinar o processo de nascimento e de evolução do desporto e dos tempos livres dentro do desenvolvimento da toda a vida social, e nele determinar os caracteres específicos das diferentes etapas da história.”

Jacques Rouyer, (1977)

1.1. As relações sociais presentes na Revolução Industrial.

A industrialização, foi apontada por vários autores, dentre os quais Codo e Senne, Bruhns, Betti e Medina, como um dos desencadeadores, um dos modificadores das relações sociais presentes nas sociedades capitalistas. Com estas relações sociais alteradas, as relações de trabalho, do tempo disponível e com o corpo, também mudaram. Assim, foi necessário para uma compreensão maior verificar o processo de industrialização. Para isso busquei o momento em que se processou primeiro a transformação da estrutura produtiva no mundo, para num segundo momento, reportar-me ao Brasil.

A Revolução Industrial é considerada um acelerado processo de transformação da estrutura produtiva realizado pela Inglaterra, entre 1780 e 1800 consolidando o modo de produção capitalista. Conforme Arruda (p.16), interpretando Marx, “a

Revolução Industrial marca a separação entre a propriedade e o trabalho, (na qual) a concentração da riqueza imobiliária havia encerrado definitivamente a sociedade dominada ainda por formas de propriedade e produção feudais, inaugurando uma nova sociedade, com novas formas de propriedade dos meios de produção, novas relações sociais decorrentes do processo de produção capitalista". Para entender melhor, como estas modificações de 1780 em diante alteraram as relações entre os homens e as manifestações corporais, apresento abaixo uma pequena descrição das relações trabalhistas e das condições de vida da população britânica.

A manufatura, é gradativamente substituída pelo trabalho coletivo no interior das fábricas. Com o progresso técnico, as ferramentas movidas com a força humana são substituídas por máquinas movidas por carvão, vapor e posteriormente motor de explosão e energia elétrica. O homem continua utilizando sua energia para o trabalho, mas o sistema de trabalho impõe a continuidade dos processos individuais, articulados de uma forma racional; constituem-se os conglomerados industriais, dando origem ao proletariado fabril. O trabalhador subordina-se ao processo de produção. *"Na manufatura e na indústria manual, o operário serve-se da ferramenta; na fábrica serve à máquina. Ali os movimentos dos instrumentos de trabalho partem dele; aqui é ele quem tem que servir seus movimentos"* (Arruda, p.52). As divisões da sociedade em classes ficam cada vez mais nítidas, constituindo a classe dominante ou burguesia, os donos dos meios de produção e os assalariados/proletariado,

os donos da força de trabalho.

As cidades apresentavam elevada concentração urbana. Manchester por exemplo, tem em 1780, 73.000 habitantes; havia uma fábrica em Londonderry (Irlanda), com 1000 funcionários entre homens, mulheres e crianças. Com esta elevada concentração urbana, os problemas de moradia, saneamento, transporte tornam-se graves, e dentro das fábricas as condições de vida são quase escravas. Os trabalhadores atuavam até 18 horas por dia segundo Arruda, e Canêdo fala até em 19 horas diárias de trabalho, geralmente sob a vigia de um capataz. As dificuldades da classe trabalhadora eram enormes: além das longas jornadas de trabalho, haviam baixos salários, flutuação de emprego, concorrência com desempregados, reduzindo cada vez mais a remuneração, *“uma vida urbana impregnada de fumaças e imundícies, sem serviços públicos básicos, que eliminou festas, os passeios e os jardins, transformando os operários em pálidas massas amarelas”* (Canêdo, p.55), gerando assim, o proletariado industrial-urbano. Nestas circunstâncias a classe trabalhadora reage, uma vez que não haviam perspectivas de melhora. Pensando em termos imediatos, os desempregados e os trabalhadores passam a destruir as máquinas, mesmo sofrendo forte repressão. Os miseráveis passam a receber da assistência pública uma subsistência, que não resolve a situação desesperadora e motins devido a falta de alimentos ocorrem em todo o território Britânico, envolvendo os pequenos consumidores e os assalariados rurais e urbanos, baseados em métodos de ação

direta contra a propriedade e, claro, contra as máquinas.

Por volta de 1820/1830, as manifestações dos trabalhadores passam a contar com o apoio da opinião pública, inclusive de industriais e da população da zona rural. Os objetivos, a partir deste momento, concentram-se em salários mais altos, melhores empregos, mais adequada assistência social, buscando a restauração de uma ordem social estável. Em 1824, as associações operárias deixam de ser ilegais, acelerando os avanços de conquistas trabalhistas, “*o movimento trabalhista em prol dos salários e da limitação da jornada de trabalho a 10 horas diárias cresce em intensidade*” (Arruda, p.81). Nos anos 30, o movimento cartista³ falava de reivindicações nacionais, representando o trabalhador pobre e urbano. Podemos notar que neste momento havia efetivamente uma consciência de classe. Já a partir da década de 50, o desemprego é reduzido, a remuneração melhora e as condições de trabalho estão mais adequadas à população.

Com as conquistas trabalhistas reduzindo a jornada de trabalho na segunda metade do século XIX, há um aumento tempo livre desta classe. As atividades de lazer, (principalmente esportivas), passam a ganhar espaço junto à esta população. Betti (1993, p.45) nos diz que “*houve aumento entre o tempo de lazer, em parte induzido pela Revolução Industrial, e a difusão do esporte entre a população operária e urbana. O esporte tornou-se acessível às classes*

³ O movimento cartista, que ocorreu de 1830 a 1840, foi um movimento popular, que visava reformas parlamentares, o que acabou contribuindo significativamente para a arregimentação da classe operária.

trabalhadoras inglesas em decorrência de conquistas trabalhistas, como a redução da jornada de trabalho, por volta de 1870.” O esporte, já existia, mas era uma prática exclusiva da aristocracia, assim, passou a ser usufruído também pelos trabalhadores⁴.

Até aqui, considere somente a classe operária, que trabalhava para a burguesia - dona do meios de produção e do lucro. Durante o período de industrialização, a burguesia tinha riqueza, liberdade e gozava de tempo livre, que era ocupado com aposta em corrida de animais e de homens. No começo do século XIX, “inventam” a atividade esportiva para satisfazer suas necessidades, passando a praticar algumas modalidades esportivas.

O Esporte passa a ser usado como método educacional, uma vez que corresponde às necessidades do jogo capitalista, buscando formar homens completos. Para as classes dirigentes, *“são necessárias equipes de homens de ação solidários, prontos a jogar com o espírito da iniciativa, segundo as regras do jogo capitalista”* (Rouyer, p.171-172). O desporto, até este momento era uma atividade de ócio exclusiva da burguesia, um meio dela manifestar o seu poder. Mas devido às conquistas dos trabalhadores, (explicitadas nos parágrafos anteriores), estes passam a dispor também de tempo disponível suficiente não só para o descanso, mas também para ser ocupado por atividades de lazer.

⁴ A burguesia, ofereceu grande resistência à conquista da população pelo direito da prática esportiva. Podem ser encontradas mais informações à respeito deste assunto em Mauro Betti e em Jacques Rouyer.

Estas modificações sociais — alterando o modo de produção, as relações trabalhistas e conseqüentemente os tempos livres humanos — ultrapassaram com o tempo as fronteiras britânicas, sendo sentidas também no Brasil, como apresentarei no próximo capítulo. Assim, busquei no processo decorrente da Revolução Industrial, caracterizar uma sociedade capitalista. Procurei traçar como os acontecimentos e as relações presentes no capitalismo alteraram na Grã-Bretanha as relações com o corpo. A seguir discutirei a realidade brasileira.

A atenção do homem contemporâneo ao próprio corpo é apontada por Codo e Senne, como fruto dos tipos de relações presentes em sociedades capitalistas, iniciadas na Inglaterra com a Revolução Industrial.

1.2. O processo de industrialização da sociedade brasileira.

No século XIX, o modelo econômico estava baseado na agricultura, principalmente do café, algodão e fumo, sendo constantemente privilegiado por políticas e incentivos. Em meados do século XIX, devido a vários fatores, o próprio conselho de Estado do Império faz várias alertas no sentido de aumentar a produção manufatureira nacional. Assim, com a crise da lavoura de 1880, observa-se um surto industrial. Há também em 1888 a Libertação formal dos escravos com a Lei Áurea, e em 1889 a Proclamação da República. Em 1890, passam há existir incentivos fiscais e empréstimos financeiros

acelerando assim o processo de industrialização brasileira. No início do século XX, o modelo de produção da sociedade brasileira, já pode ser considerado de atividades manufatureiras e agrícolas de exportação e subsistência.

Com a I Guerra Mundial, de 1914-1919, a atividade manufatureira recebeu grande impulso. A participação efetiva nesta guerra foi pequena, *“mas os efeitos econômicos enormes, aumentando a exportação e promovendo uma apressada industrialização”* (Barsa, L.3, p.315). Neste período, para atender às necessidades internas e também de exportação, desenvolveram-se as indústrias de carnes congeladas, tecidos, óleos, cerâmicas e produtos alimentares. Para se ter uma idéia dos reflexos da I Guerra Mundial no Brasil, em 1907 haviam 3.187 estabelecimentos fabris, em 1920, 13.569. Mas *“foi a partir de 1930 que a industrialização passou a ter importância para a economia do país”* (Barsa, L.3, p.252).

Na verdade, 1929 é considerado o ano em que se intensificam as mudanças. A constituição do mercado interno, devido a expansão do trabalho assalariado, favorece o crescimento do sistema industrial de bens de consumo.

Há uma grande crise mundial em 1929 com a quebra da Bolsa de Nova Iorque. Os reflexos desta crise são sentidos no Brasil com a queda no preço do café e a baixa do câmbio, o que prossegue durante a década de 30. A receita cambial brasileira aniquila-se, tornando quase impossível manter os mesmos níveis de importação do passado, *“assim, de 1929 até 1937, a produção da industria nacional, estimulada por uma alta*

rentabilidade, aumentou 50% em termos reais; as mudanças estruturais permitiram à indústria continuar a crescer durante a guerra” (Barsa, L.3, p.276). A indústria, neste período precisava atender à população brasileira, impossibilitada de importar. Assim haviam incentivos fiscais para a importação de máquinas e matérias primas.

O processo de industrialização intensificou-se ainda mais após a II Guerra Mundial. Como o Brasil contava com recursos minerais ainda inexplorados, passou a usá-los, extraindo minerais do solo e exportando-os na forma de matéria-prima. Com o término da guerra (1945), houve um rápido crescimento do setor de bens de consumo duráveis e de bens de produção, tendo sido criada *“uma sólida infra-estrutura industrial, mediante a construção de um expressivo parque siderúrgico e a ampliação da capacidade energética”* (Barsa, L.1, p.356B).

Entre 1955 e 1960, período em que o Brasil foi governado por Juscelino Kubitschek, o ritmo da industrialização acelerou-se. Favorecidas pelas políticas de substituição das importações, expandiram-se as indústrias de bens de capital. A produção industrial neste período cresceu 370%, *“o centro dinâmico do desenvolvimento passou para o setor industrial, deixando o da economia de exportação”* (Barsa, L.3, p.276).

No final da década de 60, o Brasil contava com uma produção quase suficiente às necessidades internas. Com a formação do mercado interno e a consolidação do núcleo industrial, as máquinas industriais passam também a ser

produzidas no Brasil. Neste período, as indústrias ocupavam grande contingente de mão-de-obra. Em 1970, 55,98% da população brasileira encontrava-se em áreas urbanas, atraídas pela oportunidade de empregos e de condições de vida melhores.

Na década de 80, com a crise interna, a indústria nacional viu-se afetada. Assim, um grande número de empresas multinacionais invadiram o país, surgindo novos problemas, como a reserva de mercado, transferência de tecnologia, e principalmente evasão dos lucros. Em 1980, a distribuição populacional, segundo o censo daquele ano, apresenta que 87% da população residia em cidades, ou seja, esta população está diretamente inserida no mercado de trabalho das cidades.

E agora, nesta década de 90, o quadro é ainda mais urbano e industrial. As lavouras estão sendo mecanizadas, a mão-de-obra dos campos é gradativamente substituída por máquinas, a economia informal cresce. A globalização “engole” o país, nas indústrias só se fala em conter gastos, baixar os custos. Gera-se, uma vez que não há políticas internas adequadas, uma grande massa de desempregados. O trabalhador, aquele que consegue trabalho, tem cada vez mais seu trabalho expropriado e cada vez por menos, afinal o salário mínimo (hoje R\$ 122,00) não garante o que deveria, ao menos condições de vida e dignidade.

Diante deste quadro do desenvolvimento industrial, fixam-se relações de trabalho na sociedade capitalista brasileira, relações que também se manifestam em outras

sociedades com características semelhantes à nossa. O homem tem, cada vez mais, seu trabalho expropriado. Seu corpo durante todo este período foi manipulado, levado a atender as necessidades dos meios de produção. Veja como ficou o corpo durante este processo.

1.3. O corpo no processo de industrialização da sociedade brasileira

O Brasil, sofreu modificações sociais, conseqüentes da Revolução Industrial, da I Guerra Mundial, da Crise de 29 (Crack), da II Guerra Mundial. Mas claramente a evolução histórica interna: com as mudanças políticas, econômicas e sociais, junto ao papel que a Educação Física Brasileira desempenhou ao longo da história, como nos apresenta Castellani, além de outras mudanças, alteraram os interesses e por sua vez o olhar do homem e da sociedade para o corpo e para as diferentes manifestações corporais que se deram durante este período.

A Ginástica, introduzida por volta de 1880, no interior dos colégios⁵ pode ser considerada uma das primeiras práticas de atividade física orientada no Brasil. Interesses higiênicos e eugênicos⁶ foram os principais fatores para esta prática.

⁵ Lino CASTELLANI FILHO, discute o processo para introdução da Ginástica na Escola, em Educação Física No Brasil: a história que não se conta, Capítulo II.

⁶ Eugenia, busca do melhoramento da raça-humana, no Brasil seria o embranquecimento da raça; Higienismo, políticas sanitárias, melhora da condições de higiene e saúde da população, através de controle de doenças.

Castellani afirma que a *“ação entabulada pelos higienistas, pautada em conotações de cunho nitidamente eugênicas, passaram a defender a introdução da Ginástica nos colégios”*.

No início do século XX, a atividade física já apresentava um caráter funcionalista, servindo a interesses econômicos, adequando os corpos para a sociedade contemporânea. Como nos mostra Carvalho (p.30), é possível identificar que a atividade física *“era organizada visando dar ao indivíduo a oportunidade de exercitar o corpo e o espírito no sentido de articulá-los ao sistema capitalista que se implementava, e também visando integrar esse indivíduo à ideologia dominante, no sentido de consolidá-la”*. O modelo de produção deste período ao qual pretendia-se beneficiar era de caráter agro-exportador.

No Brasil durante os anos 30, o sistema capitalista identifica na força de trabalho um dos seus elementos fundamentais. É ressaltado por Carvalho (1993, p.3), que os donos dos meios de produção manipularam o corpo, estabelecendo os limites da sua capacidade física e determinando regras para a sua utilização. Neste período, uma nova estrutura começa a dar formas à sociedade de classes, constituindo uma pirâmide com um ápice constituído pela alta burguesia na base a classe trabalhadora e entre elas a classe média (Medina, 1987, p.39), apresentando então o perfil de uma sociedade industrial. Segundo a Constituição de 1937, a Educação Física tornava-se responsável pelo adestramento físico do trabalhador, capacitando-o fisicamente para o

trabalho.

Durante a II Guerra Mundial (1937-1945), a Educação Física além de preparar o homem para o Trabalho, conforme determinava a Constituição de 37, também assumiu o papel de produzir corpos fortes e saudáveis, preparando o brasileiro para lutar com seus inimigos, numa possível luta armada. Castellani, aponta além do homem preparado para a Guerra mundial, a presença do modelo de corpo Higiênico-Eugênico⁷, *“dada a necessidade de corpos fortes e saudáveis para a defesa da pátria face a seus inimigos internos - leia-se os comunistas”*.

O final da II Grande Guerra é apontado por Medina, como o momento em que aumenta a atenção da sociedade para as manifestações corporais em todo o mundo. Neste período pós guerra, há uma reorganização da sociedade e a preocupação com o corpo fica mais presente; os donos dos meios de produção passam a preocupar-se com as manifestações culturais e com o papel que esta poderia desempenhar na sociedade capitalista, os ecos das grandes transformações sociais influenciaram as relações com o corpo, como nos apresenta o autor supracitado, *“Em especial, após a II Grande Guerra Mundial, há como que uma explosão no discurso sobre o corpo, muito por reflexo de certas camadas sociais dominantes, preocupadas (além dos lucros) com as diversas manifestações corporais como a sexualidade, a dança, as atividades esportivas, as terapias, etc.”* (p.52).

No Brasil, após o Golpe Militar de 1964, a Educação e

assim, a Educação Física atendeu mais uma vez aos interesses governamentais, solidificando o modelo de “*Corpo Produtivo, o qual fora arquitetado durante o período do Estado Novo face à necessidade de consolidação do processo de industrialização do modelo econômico brasileiro, (...)*”, (Castellani, 1994). O corpo do homem, (relação dicotômica), era capacitado e adestrado para o trabalho.

Durante a Ditadura Militar, de 1964 a 1984, houve um grande crescimento econômico do país, com a consolidação da sociedade urbano-industrial. O corpo compatível com este tipo de crescimento, atendeu ao processo de modernização da sociedade urbano-industrial, sendo segundo Medina, “*modelado por regras sócio-econômicas domesticadoras, sufocantes, opressoras, repressoras ‘educativas’: as couraças musculares, vão surgindo, segundo as características socialmente impostas*” (p. 82). Este homem industrial, tem relações características com seu corpo, típicas das relações presentes neste tipo de sociedade.

CAPÍTULO II.

O HOMEM E A ATIVIDADE FÍSICA.

2.1 O corpo do homem “industrializado”

O homem, além do tempo reservado para o trabalho e para outras obrigações, tem um tempo disponível⁸ para ocupar como quiser. A atividade física dessa forma pode ser realizada sob três circunstâncias: no tempo do trabalho (emprego); no tempo disponível, enquanto opção; no tempo de não trabalho enquanto obrigação (necessidade).

Há vários fatores que levam as pessoas a praticar atividade física, dentre os quais destaco: as relações de trabalho; a manutenção da saúde⁹; as doenças¹⁰; aos rígidos padrões de beleza vigentes na sociedade (estética); o culto ao corpo e o narcisismo; os meios de comunicação que associam pessoas tidas como bonitas à felicidade e ao sucesso; a busca da consciência corporal; a busca do prazer através do corpo; a melhora no desempenho sexual; a inserção das pessoas na sociedade; como atividade profissional (atleta); enquanto opção de lazer (ocupação do tempo disponível); e a combinação destes fatores e outros.

Na sociedade capitalista, a relação social de trabalho,

⁸ Tempo Livre, considerado como tempo de não obrigações. No tempo das obrigações temos o tempo do trabalho.

⁹ Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde, representa o bem estar bio-psico-social de um indivíduo.

¹⁰ Segundo o Dicionário Aurélio Eletrônico, doença é o mesmo que falta ou perturbação da saúde.

entre a classe dominada ou proletariado e a classe dominante ou burguesia é estabelecida pela troca da força de trabalho (propriedade do trabalhador) por salário. Assim, o homem que representa esta sociedade é um indivíduo que trabalha de 8 a 10 horas diárias, senão mais, fica mais algum tempo no percurso da sua casa até o local de trabalho, quando não no trânsito e que, no tempo que sobra, busca um encontro consigo mesmo, com a sua família.

Na nossa sociedade, a situação vigente continua sendo a de dominação e dependência nas relações sociais de trabalho. Segundo Medina, (1987, p.41), *“O trabalhador, que concretamente dá origem ao produto através de sua força, apenas cede ao capitalista o direito de uso de seu corpo em seu dia de trabalho em troca de um salário.”* Realmente não é possível negar isso.

É possível estabelecer uma relação entre os meios de produção capitalista e a necessidade das pessoas na busca de uma complementação às suas atividades diárias. O sistema de trabalho presente nesta sociedade, acaba por limitar o “corpo” do brasileiro. Seja para buscar condições mais adequadas de saúde, ou para compensar um dia de trabalho. Provavelmente os dois fatores juntos.

Com este tipo de relação trabalhista, *“o homem do capitalismo passou a ter duas vidas, se apresenta como cidadão livre e ao mesmo tempo tem seu trabalho expropriado”* (Codo e Senne, p.32), pois este trabalhador tem o dia inteiro atividades profissionais a realizar em troca de um salário.

Considerando a sociedade pós-industrial, Bruhns apresenta que em relação à vida social há um *“individualismo engendrado no bojo do capitalismo através da divisão social do trabalho, resultando num homem desprovido de suas dimensões sociais, de um engajamento com sua sociedade”*. (p. 273).

O homem ao invés de uma participação social ativa, da luta por mudanças, está mais suscetível a outras manifestações distantes desta proposta. Dessa forma as práticas corporais disponíveis no mercado, representam uma das opções que não exigem criticidade - não da forma como vêm sendo desenvolvidas atualmente. Assim as pessoas, hoje, distantes de uma conscientização e de interesses coletivos, buscam nas práticas corporais um momento de encontro consigo mesmas, uma saída para depois de um dia de trabalho.

Com estas relações de trabalho, com as obrigações sociais e outros tantos compromissos dos cidadãos, a sociedade apresenta uma multidão de pessoas buscando formas de melhorar as condições de vida e de ter uma vida mais saudável. As pessoas buscam um encontro consigo mesmo, e uma das possibilidades para isso é através da atividade física.

Houve um aumento das doenças hipocinéticas, principalmente neste final de século, conseqüência de hábitos sedentários e de ausência e baixa quantidade de atividade física realizada pela população. A população deixou o hábito de fazer atividades a pé, seja por motivos de segurança, por falta de tempo ou outros fatores; há também, atualmente, uma oferta

maior de possibilidades de entretenimento, desvinculadas da atividade física, como assistir televisão e ouvir música. Assim as doenças típicas manifestam-se cada vez mais. Não é a toa que a Secretaria de Estado da Saúde (do Estado de São Paulo) junto ao CELAFISCS (Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul), desenvolveram o Programa “*Agita São Paulo*”, que recomenda a mudança dos hábitos de vida, orientando as pessoas à praticarem ao menos 30 minutos diários de atividade física¹¹.

Os hábitos sedentários somados aos hábitos alimentares inadequados, discutidos por Medina (p.97), representam um problema constante da sociedade brasileira, favorecendo a obesidade, tornando as pessoas mais suscetíveis às seguintes doenças: derrame, câncer, arteriosclerose, enfarte, além de distúrbios psíquicos específicos. Outras conseqüências são os problemas posturais; dores nas costas; a hipotônia muscular, diminuindo a capacidade muscular de produzir e gastar energia; além de conseqüências psicológicas e outras doenças mais, levando cada dia mais pessoas a praticar alguma atividades físicas, buscando portanto a manutenção da saúde.

A estética conduz diariamente às academias inúmeros clientes - cidadãos brasileiros. Segundo Angelo Dias, “*a grande maioria das pessoas procura uma academia de ginástica com o objetivo de mudar o shape (forma do corpo)*”. Realmente isso acontece, principalmente nos meses que antecedem o verão, as

¹¹ O Programa Agita São Paulo, ainda carente de avaliações consequentes, tem como objetivos: reduzir os riscos de doenças e melhorar o estilo de vida da população de São Paulo.

peessoas querem ficar mais magras, ficar mais fortes, perder a barriga, acabar com a celulite, com o culote, diminuir a flacidez, enfim ficar mais definidas, mais “bonitas”.

Identificamos também a relação de mitificação entre a atividade física e a saúde na sociedade brasileira. Carvalho (1993), apresenta esta relação na dissertação - *O mito da atividade física/saúde - “os referenciais que sustentaram a mitificação da relação atividade física/saúde dizem respeito a todo um contexto econômico, político e social”*, apontando para os higienistas, o Estado, e para a Educação Física como grandes responsáveis por esta relação estabelecida, uma vez que a Educação Física atendeu aos interesses dos higienistas (médicos e educadores), *“a Educação Física elegeu como seu protótipo um corpo disciplinado, forte, saudável, paralelamente a formação de uma sociedade ordenada, limpa, moralizada”* (Carvalho, 1993, p. 44,45), assim estabeleceu-se uma relação entre atividade física/saúde versus doença, que eu não nego existir, mas que representa certamente mais um dos fatores que levam as pessoas em busca da prática de atividade física.

Devido a busca constante das pessoas em estar bem consigo mesmas e o individualismo, o trabalho tornando alienado o gesto e o indivíduo — por exemplo trabalhos repetitivos, como digitar, carimbar, escrever, em que o homem fica sentado por horas a frente de uma mesa ou balcão — fazem do homem um ser carente de ação, justificando a busca dos homens, pela prática da atividade física.

O prazer é um dos fatores que leva as pessoas a buscar uma prática corporal. O prazer, tornou-se um objetivo de vida, uma meta a ser atingida pelas pessoas. Na sociedade atual, o prazer deve estar em tudo e em todos. Tornamo-nos assim prisioneiros do prazer, do corpo-prazer.¹²

Vários fatores, como os destacados anteriormente, têm levado o homem a buscar uma prática corporal, a realizar atividade física regularmente. Foi possível, portanto, verificar algumas das causas aparentes que levam os cidadãos às atividades físicas. Mas há outros motivos, às vezes nem tão claros, discutidos no item seguinte, que acabam levando as pessoas à consumirem diversas práticas corporais e por sua vez as academias.

2.2. Como o homem consome e é consumido pelas práticas corporais

Do ponto de vista mercadológico as academias constituem-se como um estabelecimento comercial de prestação de serviço e de comercialização de produtos. A discussão deste ponto em diante estará considerando a atividade física, e por sua vez as academias, como um objeto de consumo e o homem um consumidor que também passa a ser um objeto de consumo das práticas corporais e das academias.

¹² Brunhs, no artigo "O culto ao Corpo-Prazer, o fenômeno Lazer e o Lúdico" apresenta os valores presentes na sociedade industrializada, alterando as relações com o corpo, com o tempo disponível e com o prazer. Citação da página 271.

Inicialmente consideraremos alguns autores que tem palavras muito interessantes e relevantes sobre esse assunto:

Com o lazer aliado ao trabalho, que está alienado ao dinheiro, as condições para uso do tempo-disponível se dão da seguinte forma na sociedade pós-industrial, segundo Brunhs¹²

“Uma rápida observação nos mostra que o sistema em que estamos inseridos, tem utilizado esse espaço (tempo disponível) para tentar incrementar o consumismo fácil e supérfluo, diversificando a produção de bens utilizados nessas horas vagas.”

Temos em Medina¹³ que:

“há de uns tempos pra cá, entre nós, uma verdadeira explosão de discursos e propagandas que procuram induzir as pessoas a certas práticas corporais e a certos comportamentos em relação aos seus corpos. (...) uma avalanche de discursos que, ao hipertrofiar as partes, dilui o essencial. O corpo virou fetiche¹⁴ e, no momento em que vivemos, fetiche sempre vira mercadoria e é por aí que ele entra no mercado para ser consumido”

Temos em Codo e Senne¹⁵ o seguinte,

“Nunca se falou tanto do corpo como hoje, nunca se falará tanto dele como amanhã. Um novo dia basta para que se

¹³ João Paulo Subirá MEDINA no livro “O Brasileiro e seu corpo” Citação das páginas 22 e 91 respectivamente.

¹⁴ Fetiche: 1. Objeto animado ou inanimado, feito pelo homem ou produzido pela natureza, ao qual se atribui poder sobrenatural e se presta culto, ídolo, manípulo - Dicionário Aurélio Eletrônico.

¹⁵ Wanderley Codo e Wilson A Senne, no livro “O que é Corpo(latria)”. Citação da página 10.

inaugure mais uma academia de ginástica, alongamento, musculação(...), vivemos nos últimos anos perante a incontestável re-descoberta do prazer, voltamos todos a dedicar atenção ao nosso próprio corpo”

As academias tornaram-se assim um espaço adequado, possibilitando aos cidadãos a prática de uma atividade física nesta sociedade, apresentada por Carvalho, (p.41) da seguinte forma:

“Eis a dialética fundamental da atividade física no mundo urbano industrial: ao mesmo tempo que propõe uma ‘libertação’ no sentido do reencontro do homem com sua mais concreta natureza, integra-o em mais um setor capitalista do consumo, fetichizando o corpo e seus movimentos”

Bem, o corpo consome e é consumido pelas “**necessidade e desejos**” do próprio corpo. Mas que necessidades e desejos são estes, e como e porque se manifestam.

Os fatores que levam uma pessoa a escolher uma academia segundo Contursi, são: “*necessidade, desejo, preço, qualidade, valor, conveniência e risco*”. Vou me ater à discussão da necessidade e do desejo:

- No item necessidade, o autor coloca que as pessoas buscam uma academia por uma “*necessidade pura e simples do produto. O corpo precisa de exercício. (...) a necessidade do seu corpo leva você a procurar um serviço*”. Então a

necessidade de fazer atividade física na academia de repente surgiu e a pessoa foi fazer ginástica?

- Quando o item desejo é discutido, temos que o que leva as pessoas a buscarem uma academia é “*o desejo de ter um produto ou serviço. Algumas coisas são simplesmente desejadas, e não realmente necessárias (...) a estética é uma decisão de compra ligada ao desejo*”. O que move este desejo? Com certeza estas afirmações anteriores devem ser melhor discutidas:

- Entendo que o homem necessita realizar atividade física, mas não dá para negar, que esta necessidade hoje esta relacionada com a mitificação entre a atividade física e saúde (apresentada por Carvalho). Realizar atividade física é uma necessidade, mas que não precisa ocorrer exclusivamente no interior de uma academia;

- O desejo é movido pela vontade de possuir, de ter, de ser o que ainda não o é, e a atividade física parece garantir que este objeto de consumo seja alcançado. **O desejo passa a ser necessidade, uma vontade de possuir, ter, ser, poder.** Assim, há uma “necessidade e um desejo” de fazer atividade física numa academia, que surge geralmente da seguinte forma: o mercado, constatando ou gerando por vários fatores, como os apresentados anteriormente, a necessidade e assim o desejo pela atividade física oferece para a população uma saída — as academias.

Uma discussão um pouco mais profunda sobre este tema

é encontrada em Ghiraldelli¹⁶, assim a atividade física¹⁷ pode ser compreendida como produto material e como produto não material. Temos no autor supra citado, segundo sua interpretação do Capítulo Sexto de O Capital de Marx, que a atividade física considerada como produto material *“tem todas as possibilidades de se integrar à lógica do valor de troca e se transformar em mercadoria à medida que se instauram relações sociais capitalistas”*, e como produto não material *“pela sua própria natureza, coloca resistências à sua integração no âmbito das relações sociais capitalistas à medida que não se adapta à forma de mercadoria tão confortavelmente como o primeiro”*. O homem, é principalmente um consumidor das atividades físicas enquanto produto material. O homem, torna-se um consumidor das práticas corporais ao mesmo tempo em que é consumido por elas.

Para que a atividade física apresente-se como mercadoria, há uma relação entre produção e consumo, que se processa da seguinte forma: Segundo Arruda (p.39), seguindo as idéias de Marx, *“a produção não cria somente um objeto para o sujeito, mas também um sujeito para um objeto. Logo, a produção gera consumo: 1º fornecendo a sua matéria; 2º. determinando o modo de consumo; 3º. criando no consumidor a necessidade de produtos que começaram por simples*

¹⁶ Paulo GHIRALDELLI JUNIOR, no artigo “Indicações para o estudo do movimento corporal humano da Educação Física a partir da dialética materialista” na Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 1990. Citação da página 198.

¹⁷ Atividade física é aqui considerada sobre o ponto de vista do não trabalho, que pode ser realizada como opção para ocupação do tempo disponível ou como uma obrigação, (por recomendação médica, estética...)

objetos.” A produção estabelece portanto, o objeto de consumo e posteriormente a necessidade de consumo deste objeto, finalmente torna o simples objeto em algo (in)evitável, (im)prescindível, (in)dispensável e o torna disponível ao consumidor.

Já vimos que na sociedade capitalista as pessoas realizam cada vez menos atividades físicas, que o trabalho limita o movimento e é expropriado, que as relações pessoais estão reduzidas, assim a idéia de que deve haver movimento é vigente, o objeto de consumo movimento é vendável, o homem busca uma atividade física, assim como novas práticas corporais também buscam um homem para consumi-las. Eis a lógica do capitalismo. Codo e Senne, colocam isso da seguinte forma: “*a Corpolatria*¹⁸, *ao roubar do burocrata a possibilidade do gesto, inventa uma academia de ginástica e o cliente paga pelo que vendeu(...), eis um terreno novo por onde a mercadoria se instala*”.

Na sociedade capitalista, o corpo é reconhecido como um importante objeto para sua estruturação. Em Castellani¹⁹ (1993), o corpo, diante do pensamento dominante do modelo econômico (capitalista), é concebido como um corpo consumidor. O autor referido usa a denominação *Corpo Mercador*, que no meu entendimento seria aquele que apresenta a mercadoria (vitrine), e *Corpo Mercadoria* aquele que vende o

¹⁸ No livro “O que é Corpo(latria)” o termo Corpolatria surge para definir o que aconteceu nos anos 80. Um verdadeiro culto ao corpo, em que o cuidado ao próprio corpo torna-se uma obsessão; uma idolatria ao corpo = corpolatria.

¹⁹ Lino Castellani Filho, aborda no Artigo “Pelos Meandros da Educação Física” o corpo mercador e o corpo mercadoria, Revista do C.B.C.E. (1993).

produto, segundo suas palavras, “*corpos que duplamente se mercantilizam, seja como porta-vozes da indústria cultural corporal, assumindo o papel de camelô, vendendo - através do mote da atividade física enquanto elemento de saúde (...)*” Não só a relação entre atividade física e saúde, mas também outros fatores levando as pessoas a consumir produtos do mercado da cultura corporal, estética, beleza, ídolos...São os desejos que tornam-se necessidades

E assim, considerando as academias de ginástica um estabelecimento comercial, que tem os mais diversos produtos em oferta, ginástica localizada, ginástica aeróbica, cardio-funk, aero-boxe, steep, GAP (glúteos, abdômen e pernas) e outras; que também oferece roupas adequadas, como top de *lycra*, *suplex*, *new soft* ou *cotton*, *collant*, shorts de *tactel*, shorts de *micro fibra*, camiseta regata, camiseta sem gola e curtinha, meia que absorve impacto, toalhas de rosto e de banho, produtos que levam o nome da academia. Você já não viu alguém por aí andando desse jeito? Um grande poeta, Carlos Drummond de Andrade, viu e assim o retratou:

EU, ETIQUETA

*Em minha calça está grudado um nome
que não é meu de batismo ou de cartório,
um nome...estranho.
Meu blusão traz lembrete de bebida
que jamais pus na boca, nesta vida.
Em minha camiseta, a marca de cigarro
que não fumo até hoje não fumei.
Minhas meias falam de produto
que nunca experimentei
mas são comunicados a meus pés.
Meu tênis é proclama colorido
de alguma coisa não provada
por este provador de longa idade.
Meu lenço, meu relógio, meu chaveiro,
minha gravata e cinto e escova e pente,
meu copo, minha xícara,
minha toalha de banho e sabonete,
meu isso, meu aquilo,
desde a cabeça ao bico dos sapatos,
são mensagens,
letras falantes,
gritos visuais,
ordens de uso, abuso, reincidência,
costume, hábito, premência,
indispensabilidade,
e fazem de mim homem-anúncio itinerante,
escravo da matéria anunciada
Estou, estou na moda..
É doce estar na moda, ainda que a moda
seja negar minha identidade,
trocá-la por mil, açambarcando
todas as marcas registradas,
todos os logotipos do mercado.
Com que inocência demito-me de ser
eu que antes era e me sabia
tão diverso de outros, tão mim-
mesmo,*

*ser pensante, sentinte e solidário
com outros seres diversos e
conscientes
de sua humana, invencível condição.
Agora sou anúncio,
ora vulgar, ora bizarro,
em língua nacional ou em qualquer
língua
(qualquer principalmente)
e nisto me comprazo, tiro glória
de minha anulação.
Não sou - vê lá - anúncio
contratado.
Eu é que mimosamente pago
para anunciar, para vender
em bares, festas, praias, pérgulas
piscinas,
e bem a vista exhibo esta etiqueta
global no corpo que desiste
de ser veste e sandália de uma
essência
tão viva, independente,
que moda ou suborno algum a
compromete.
Onde terei jogado fora
meu gosto e capacidade de escolher,
minhas idiossincrasias tão pessoais,
tão minhas que no rosto se
espelhavam
e cada gesto, cada olhar,
cada vinco da roupa
resumia uma estética?
Hoje sou costurado, sou tecido,
sou gravado de forma universal,
saio da estamperia, não de casa,
da vitrina me tiram, recolocam,
objeto pulsante mas objeto
que se oferece como signo de outros
objetos estáticos, tarifados.
Por me ostentar assim, tão orgulhoso
de ser não eu, mas artigo industrial,
peço que meu nome retifiquem.
Já não me convém o título de homem.
Meu novo nome é coisa.
Eu sou a coisa, coisamente.*

CAPÍTULO III.

AS ACADEMIAS DE GINÁSTICA

3.1 Academias de ginástica: uma realidade.

As academias são procuradas pelas pessoas por todos aqueles fatores discutidos no capítulo anterior, às vezes por motivos claros, outras nem tanto! Mas diante dessa “necessidade” de praticar atividade física, “vamos à elas”.

As academias de ginástica, objeto central de estudo desta monografia, estão espalhadas pela cidade de Campinas, e também por outras cidades, representando **uma realidade que a Prefeitura de Campinas desconhece**. Elas existem, mas a Prefeitura não sabe quantas são; assim, não pode saber também onde elas estão localizadas e, conseqüentemente, não pode fiscalizá-las.

Procurei o Departamento de Urbanismo da cidade de Campinas, supondo que eles pudessem me informar quantas academias haviam na cidade. Imaginava que talvez por questões burocráticas eles não dessem esta informação (antes fosse). Como a Prefeitura de Campinas começou a ser informatizada há 4 anos (em 1994), os dados existentes são somente deste ano para frente, portando o D.U. não dispunha desta informação. Bem — pensei — talvez um outro departamento tivesse.

Procurei então o Departamento de Planejamento, que também não tinha esta informação, mas que me mandou

procurar o Departamento de Receitas Mobiliárias e adivinhe você, me mandou ao Guiche 14, que me mandou ao Departamento de Urbanismo²⁰.

Eu poderia ter procurado mais um pouco, mas o número de academias pelo jeito eu não acharia. Como na Prefeitura de Campinas, que supostamente deveria ter estes números, não foi mesmo possível, a saída foi procurar a Telesp, sugestão de uma funcionária do D.U.

As academias, não só as de ginástica estão pela cidade de Campinas. Como não existem números exatos das academias existentes na cidade de Campinas e imaginando que toda academia tivesse um telefone, consultei a Lista Telefônica de Campinas e Região, localizando 106 academias com anúncios na Lista Telefônica. Das 106 academias com anúncio, 66 são academias de ginástica. Havia também, academias de natação e hidroginástica, artes marciais e dança que não considerei.

Verifiquei também a ocorrência de mudanças no número de anúncios nos últimos três anos. Na Lista de 95/96, há anúncios de 87 academias, na Lista de 96/97, eles são 94 e na Lista 97/98 estão anunciadas 106 academias. Houve portanto um aumento nos anúncios de 7 academias de 95 para 96 e de 12 academias de 96 para 97, configurando um crescimento de aproximadamente 9% em 1996 e 13% em 1997.

Estes números, evidentemente, não são os mais confiáveis, mas os possíveis. Campinas tem com certeza 106 academias. Acredito que existam mais, mas o número não é o

²⁰ Voltar ao último parágrafo da página anterior.

que realmente importa. **O que verdadeiramente me preocupa é a qualidade do serviço oferecido aos munícipes de Campinas.**

3.2. Ausência de política públicas.

“Abrir uma academia de ginástica, é um processo relativamente fácil. Não existem no país leis específicas regulamentando o setor. Os governos não realizam exigências especiais, com exceção de um ou outro estado, mas nada muito significativo.”

Jurandir Araguaia Leite Neto²¹

O resultado desse descaso é a proliferação das academias, principalmente nos grandes centros. Na cidade do Rio de Janeiro, até Setembro deste ano haviam 492 academias²² devidamente registradas, sendo que 30 foram abertas este ano! Como já apresentei acima, Campinas tem hoje no mínimo 106 academias. Segundo Leite Neto, *“Abrir uma academia é tão simples como montar um salão de beleza”* (p.23).

Verifiquei dessa forma, se havia uma legislação que regulamentasse as academias, como e por quem era efetuada a fiscalização, e quais as exigências — no caso na cidade de Campinas — para abrir uma academia.

²¹ Jurandir Araguaia Leite Neto no livro “Marketing de Academia”. Citação da página 23.

²² Estes números estão na Revista Veja Rio, que acompanha a Revista Veja de circulação Nacional. Edição da semana de 22 a 28 de Setembro de 1997, ano 7, número 38.

Consultei então o “Guia prático como montar uma academia de ginástica e escola de natação” do SEBRAE, Serviço de Apoio as Micro e Pequenas Empresas de São Paulo. Apresentarei a seguir e também em Anexos, os dados mais relevantes e preocupantes que foram suscitados:

Para montar uma academia de ginástica, há um “Guia Prático”, isso mesmo, editado pelo SEBRAE (Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas), que apresenta orientações para se “*realizar o sonho de ter seu próprio negócio*”.

Inicialmente, o guia apresenta o perfil do empreendedor e uma idéia global do empreendimento - academia. Depois, no Capítulo 4, aponta os aspectos práticos, dizendo o que deve ser feito para conseguir o registro de uma academia:

- Registro na Junta Comercial;
- Registro na Secretaria da Fazenda;
- Registro na Prefeitura de Campinas;
- Registro no INSS;
- Registro no Sindicato Patronal;
- Alvará de funcionamento junto a Prefeitura do Município;
- Registro no Conselho Regional, quando a atividade exigir;
- Confeção de talão de notas fiscais.

Esta parte burocrática aparentemente não é difícil, pois pode ser feita por um Contador²³. Para conseguir o Registro na Prefeitura e o alvará de funcionamento, devem ser cumpridas algumas exigências — que devem ser realizadas pelo

²³ Geralmente empresas e firmas, têm um escritório de contabilidade, responsável desde a abertura do empreendimento até o seu funcionamento.

empreendedor — gerando um pouco de trabalho.

Numa segunda parte, (do capítulo 4), o Guia Prático apresenta algumas exigências legais para montar uma academia, que podem variar conforme o Estado e Municípios:

- Pesquisar junto a Prefeitura do Município quais são as exigências quanto a lei de Zoneamento e Habite-se;
- Consultar o Código Sanitário e o Corpo de Bombeiros;
- Junto ao Conselho Regional, verificar os custos e os procedimentos para Averbação do Contrato Social, quando a atividade exigir;
- Consultar o Código de Defesa do Consumidor, para adequar produtos e serviços às normas estabelecidas;
- Verificar a área mínima determinada por lei para a instalação do negócio, que varia de um Estado para outro.

Destas orientações, as que mais importavam para este trabalho, eram a consulta à Vigilância Sanitária e ao Corpo de Bombeiros, pois eu precisava saber: o que, como e por quem era realizada a fiscalização para abertura das academias e especialmente durante o funcionamento delas. Neste ponto centrei meus esforços.

Através da Secretaria Municipal de Saúde de Campinas, localizei e entrevistei a Sra. Maria Alice Satto, funcionária do setor da Vigilância Sanitária, da SAR-Sul (Secretaria de Assuntos Regionais - Região Sul de Campinas)²⁴.

A Sra. Maria Alice é funcionária da Prefeitura Municipal de Campinas, graduada em enfermagem; atua na SAR-Sul, no

²⁴ Estas informações foram confirmadas também pela SAR-Leste.

setor da Secretaria de Saúde, especificamente dentro da Vigilância Sanitária. Uma das funções desempenhas por ela é vistoriar estabelecimentos comerciais, o que inclui as academias, autorizando ou não a Prefeitura de Campinas a emitir o alvará de funcionamento.

Solicitei a Sr^a. Maria Alice Satto, informações sobre o Código Sanitário Vigente e o que ele apontava em relação as academias. O texto resultante da entrevista segue abaixo:

O Código Sanitário Vigente data de 1978 e em momento algum faz referência a academias de qualquer especialidade.

A Secretaria Municipal de Saúde de Campinas, diante deste tipo de estabelecimento, tem **orientações derivadas do “bom senso”**. Mesmo não havendo nenhuma referência às academias no Código Sanitário a Secretária de Saúde, através do seu Departamento de Vigilância Sanitária, efetua a fiscalização das academias, possibilitando que estes estabelecimentos adquiram o Alvará de funcionamento.

Segundo a Sr^a. Maria Alice Satto — que se dispôs a verificar o Código Sanitário e também a conceder esta entrevista — mesmo não constando de nenhum documento, os seguintes itens devem ser verificados:

1. Se não há venda de medicamentos na academia;
2. Se os aparelhos terão uma manutenção periódica;
3. As condições de Ventilação;
4. As condições da Cozinha, (que deve existir);
5. Exige também um responsável técnico - responsável pela academia.

A vistoria das academias é realizada pela Vigilância Sanitária sob duas circunstâncias:

- Por solicitação do Departamento de Urbanismo de Campinas (D.U.). Quando o D.U. após realizar a vistoria de um estabelecimento, entende que este local (academias, bares, restaurantes...) tem relações com questões de saúde pública, solicita que haja uma vistoria realizada pelo Departamento de Saúde, através da Vigilância Sanitária. Isso porque, somente com o aval da Vigilância Sanitária é possível ao estabelecimento conseguir junto a Prefeitura o Alvará de Funcionamento.
- Uma segunda situação que leva à fiscalização por parte da Vigilância Sanitária é em caso de denúncia. Assim, se um cidadão comunicar que está havendo alguma irregularidade e a Vigilância for acionada, haverá uma nova vistoria.

Quer dizer, se não houver nenhuma denúncia contra a academia, só haverá uma vistoria. A vistoria é muito mais uma questão burocrática, - já que sem ela a prefeitura não emite o Alvará de funcionamento - do que uma fiscalização, que exija condições mínimas para estes estabelecimentos.

Dessa forma verifiquei também junto ao Corpo de Bombeiros, o documento de “Especificações para instalação de proteção contra incêndio”.

No Corpo de Bombeiros, tive acesso às “Especificações para instalação de proteção contra incêndio” (segundo Decreto nº 38.069, de 14 de dezembro de 1993). Estas especificações,

têm como objetivos: *“proporcionar nível adequado de segurança aos ocupantes de uma edificação em caso de incêndio, bem como, minimizar as probabilidades de propagação do fogo para prédios vizinhos, diminuir os danos e facilitar as ações de socorro”*. Para tanto, foram *“fixados critérios básicos indispensáveis ao fornecimento de segurança contra incêndios aos ocupantes de uma edificação”*. Assim, o documento referido estabelece critérios que devem ser alcançados, considerando a localização, o arranjo físico e construção dos edifícios, os meios de fuga, e a existência de sistemas de combate a incêndio.

A aplicação destas Especificações para instalação de proteção contra incêndio, é uma das exigências para que o Departamento de Urbanismo, após vistoria e aprovação do Corpo de Bombeiros emita o Habite-se²⁵. No Anexo 1 deste trabalho, encontram-se as especificações para instalação de proteção contra incêndio aplicadas às academias de ginástica.

Dessa forma, após consultar a Secretaria de Saúde e o Corpo de Bombeiros — principalmente a primeira que, através do Departamento de Vigilância Sanitária cuja responsabilidade é fiscalizar as academias, garantindo que elas tenham condições mínimas de funcionamento — foi possível constatar que neste sentido, os municípios atualmente não podem ou devem depender dos órgão teoricamente responsáveis. Os municípios não têm garantia alguma, sequer mínimas de que a academia de

²⁵ Habite-se é um documento emitido pelo Departamento de Urbanismo, sem ele não é possível registrar um imóvel, nem conseguir o Alvará de Funcionamento de qualquer estabelecimento comercial.

ginástica freqüentada por ele preste um bom serviço, pois não há critérios estabelecidos apontando nesta direção.

O Código Sanitário Estadual, não faz em momento algum, sequer uma referência às academias de ginástica, quanto mais exigências. O “bom senso”, usado como referencial não garante de forma alguma condições mínimas, sem considerar que “bom senso” é muito relativo. E segundo o “bom senso”, os objetos a serem observados numa academia, são superficiais, inespecíficos, sem seriedade ou preocupações mais sérias, refletidas e discutidas.

O objetivo deste trabalho, é especificamente este: estabelecer critérios que devem ser considerados para se avaliar uma academia. É notória a ausência de políticas públicas neste sentido. A sociedade precisa se manifestar.

CAPÍTULO IV

SISTEMATIZAÇÃO DOS PARÂMETROS PARA DEFINIÇÃO DE CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA ACADEMIAS DE GINÁSTICA

4.1 Para estabelecer critérios de avaliação.

Dessa forma, após verificar a ausência de critérios estabelecidos e a incapacidade do Código Sanitário do Estado em avaliar academias, busquei estabelecer critérios de avaliação para as academias de ginástica.

Cheguei aos resultados da seguinte forma: entrevistas e/ou questionários com profissionais de Educação Física e docentes da área de Treinamento da Faculdade de Educação Física da Unicamp; leitura sobre marketing de academia; consulta à Revista Veja Rio, que avaliou algumas academias da cidade do Rio de Janeiro; leitura de trabalhos apresentados à disciplina Organização e Legislação em Esportes (MH-606), que abordam a estrutura e funcionamento de academias; conversas informais sobre o trabalho com graduandos e profissionais de Educação Física; consulta da Monografia da Angela Martiniak, que aborda os testes de avaliação física realizados pelas academias de ginástica e de discussões com o professor Lino Castellani Filho e com o professor Paulo Roberto de Oliveira.

4.1.1 Critérios apontados pela Revista Veja Rio.

A Revista Veja Rio, na edição de 22 a 28 de Setembro de 1997, apresentou uma reportagem de capa intitulada “*Corpo e Saúde*”. Uma das matérias “*Onde Pegar Pesado - Quais são as melhores e as piores academias de ginástica da cidade?*”, estabeleceu um ranking entre as academias analisadas. O “*Ranking da boa forma*” apresentado na Veja Rio pode ser encontrado no Anexo II deste trabalho.

Para avaliar as academias de ginástica, os itens julgados foram os seguintes: *sala(s) de musculação; sala(s) de ginástica; vestiários; limpeza; flexibilidade de horários; qualidade das aulas; variedade das atividades; quantidade de equipamentos; atendimento; instalações; serviços especializados*. Para esses onze itens, a pontuação era a seguinte: 5 para *excelente*; 4 para *Muito Bom*; 3 para *Bom*; 2 para *Regular*; 1 para *Ruim*.

Apresentarei a seguir a avaliação feita da sala de musculação, sala de ginástica, da limpeza e da quantidade de equipamentos. Os critérios desta avaliação não estão claros, deixando muitas dúvidas como veremos a seguir. Independente disso, se bem utilizados e especificados estes critérios podem ser excelentes parâmetros para a avaliação de academias de ginástica.

• **A Sala de musculação é:**

Excelente - quando considerada moderna e espaçosa; e moderna, espaçosa e limpa;

Muito boa - aquela que é moderna mas apertada; muito espaçosa; que apresenta ótimo espaço entre os aparelhos; moderna mas junto à de ginástica; moderna mas sem divisórias; bem equipada mas pouco apertada; espaçosa com bons aparelhos; bem aparelhada com ar condicionado; confusa, mas bem aparelhada.

Boa - confortável mas pequena; sem aparelhos muito modernos.

A sala de musculação de nenhuma das academias avaliadas foi considerada regular ou ruim.

Neste item há várias dúvidas, o que pode comprometer a avaliação e diminuir assim a credibilidade do ranking estabelecido. A(s) sala(s) de musculação consideradas excelentes foram aquelas modernas e espaçosas. Então o ideal é este, os equipamentos modernos. Por que para a academia ser considerada excelente, os aparelhos têm que ser modernos? Na academia Rio Swin, as salas de musculação consideradas limpas e espaçosas enquadraram-se em boa e não muito boa ou excelente. Por que?

• **Sala de Ginástica:**

Excelente - Limpas e amplas; limpas e muito amplas;

Muito Boa - Pedem alguns reparos; limpas e bem equipadas; limpas e espaçosas; faltam alguns acabamentos;

Boa - Limpeza irregular; limpas mas pouco espaçosas; simples e um pouco apertadas; limpa, mas junto à de musculação; pedem alguns reparos; um pouco apertadas; simples, mas limpas e espaçosas;

A sala de ginástica de nenhuma das academias avaliadas

foi considerada regular ou ruim.

Ampla é sinônimo de espaçoso²⁶. Sendo assim, por que a academia By Fit, que possui as salas de ginástica espaçosas e limpas foi considerada muito boa e não excelente? Entendo que o ideal são espaços adequados, compatíveis com o número de alunos, tendo assim condições convenientes de ventilação, iluminação e com manutenção da limpeza. Não foi possível compreender, seguindo os valores apresentados, a diferença entre a sala de ginástica de uma academia e de outra.

Para se avaliar a sala de ginástica de uma academia é preciso estabelecer qual o espaço ideal por aluno em uma aula de ginástica de uma forma geral.

• **Vestiários:**

Excelente - Muito limpos e confortáveis; espaçosos com sauna seca e à vapor; novos e muito limpos;

Muito bom - Novos e limpos;

Bom - Limpeza irregular; limpos mas pouco espaçosos; não tem armários; armários só para um dia; simples e limpos

Regular - mínimo e atravancado;

Ruim - Bastante apertados.

Foi considerado igualmente “bom”, os vestiários com limpeza irregular e aqueles simples e limpos. São situações semelhantes, devem receber a mesma pontuação os dois casos?

²⁶ Segundo o Dicionário Aurélio Eletrônico o significado de espaçoso e amplo é:

- **Espaçoso:** Que tem espaço; extenso, **amplo**, largo.
- **Amplo:** De grandes dimensões; muito extenso; **espaçoso**, vasto: território amplo; sala ampla. Muito grande; considerável: mesa ampla; refeição ampla; obra ampla.

- **Limpeza:**

Excelente - impecável;

Muito boa - parte do piso ensopado; cuidadosa; irregular na musculação; boa manutenção; cuidadosa; só a musculação oscila; impecável, exceto a área de natação;

Boa - irregular; parte do piso ensopado; piora quando está cheia.

A limpeza de nenhuma das academias avaliadas foi considerada regular ou ruim.

Este caso é realmente incompreensível. Como pode a Academia Akxe, que tem no item limpeza a classificação muito boa (4 pontos), com a observação “parte do piso considerado ensopado” e a academia Rio Swin, que também tem a “parte do piso ensopado” ser considerada Boa (3 pontos)?

- **Quantidade de equipamentos:**

Excelente - Sempre suficiente; destaque para a abundância;

Muito boa - esperas ocasionais; suficiente para o número de alunos;

Regular - Deficiente na musculação

A quantidade de equipamentos de nenhuma das academias avaliadas foi considerada boa ou ruim.

A academia deve ter quantidade de equipamentos compatível com o número de alunos que compromete-se a atender. Partindo desta afirmação, por que a academia Universidade do Corpo que tem o número de equipamentos “suficientes para o número de alunos” é considerada Muito Boa e não excelente? Este não é o ideal?

Estas foram apenas algumas observações, referentes apenas aos itens apresentados, consultando o “Ranking da boa forma” da Veja Rio (Anexo II), outros problemas podem ser levantados.

Um dos mais graves está no item “serviços especializados”. Os profissionais das academias citados foram o personal, a nutricionista, o fisioterapeuta e o médico, em momento algum há referência ao profissional de educação física. A não ser que considere que o personal deve ser um profissional de educação física.

De uma forma geral, esta reportagem alertou-me para alguns problemas que podem surgir se os critérios de avaliação não forem especificados um a um.

4.1.2. Consulta de trabalhos apresentados à disciplina Organização e Legislação em Esportes.

Trabalhos de final de curso da disciplina Organização e Legislação em Esportes²⁷ (MH-606), foram consultados. A partir destes trabalhos surgiram várias idéias interessantes para apontar critérios de avaliação para academias de ginástica.

O trabalho do Márcio de Castro²⁸, aponta que a academia deve ter um princípio básico, uma linha geral de trabalho.

²⁷ O professor Paulo Roberto de Oliveira, responsável por esta disciplina, gentilmente cedeu-me os trabalhos de final de curso que abordavam academias.

²⁸ Trabalho: Montagem de academia do graduando da Faculdade de Educação Física Márcio de Castro, aluno da turma 94 Noturno.

Segundo a sugestão do autor, a academia deve “*proporcionar uma melhor qualidade de vida a seus alunos, através do bem estar físico e também mental*”. As academias devem apresentar um princípio geral que norteie seu trabalho, preocupando com qual tipo de pessoas pretende trabalhar, quais objetivos alcançar, enfim qual a finalidade daquela academia, a que se dispõe.

Neste trabalho, “Montagem de academia”, o autor, Márcio de Castro, limita o número de alunos por turma, “*pretende-se 15 alunos por horário (...) esse número poderá ser elevado se a procura for maior, aumentando o número de turmas*”. A preocupação com a qualidade da prestação de serviço é mantida, o ideal é este, havendo um grande número de interessados, abre-se uma nova turma e não simplesmente aumenta-se o número de alunos por turma.

Em relação a instalação, o autor coloca que a sala de musculação e a de ginástica devem ser separadas. O espaço físico da academia deve contar ainda com uma recepção (sala de espera); vestiários masculino; vestiário feminino; banheiros; sala dos professores, com armário para cada professor; e uma sala para almoçar.

Quanto aos funcionários, devem ter os da limpeza e da recepção, durante todo o período de funcionamento; e professores (profissionais de educação física), para trabalhar com musculação, ginástica e judô.

Um outro trabalho consultado “Projeto de Academia”, foi

o da discente Andrea Ceschin²⁹. Neste trabalho, o princípio básico da academia também foi limitado com o “*objetivo de promover a saúde acima de tudo, assim como o bem estar social*”.

Os espaços específicos da academia, segundo a autora, devem ser: uma recepção; salas de ginástica; sala de musculação; sala para avaliação física e atendimento nutricional; vestiário masculino e feminino; lanchonete; boutique; sala para diretoria.

Um dos tópicos apontados pela Andrea, refere-se a “Qualificação dos professores”, em que a autora faz a seguinte afirmação: “*os professores primeiramente deverão ser formados em Educação Física*”. Além disso ela coloca também uma avaliação dos conhecimentos mínimos, uma entrevista e uma aula prática para avaliar os professores de ginástica. Dessa forma ela entende que “*passado por todos os requisitos exigidos, o profissional será qualificado para exercer sua função na academia*”.

O tópico remuneração profissional apresenta valores em Reais por hora/aula. Para aula de ginástica, é apontado R\$18,00, e para hora/aula musculação R\$10,00. Não há uma justificativa no trabalho para estes valores, nem para a diferença entre hora/aula de ginástica para hora/aula de musculação. Os valores maiores para professores de ginástica, comparados aos de musculação é uma prática comum nas

²⁹ Andrea Ceschin, é graduanda da Faculdade de Educação Física da Unicamp, aluna da turma 93 do curso Noturno.

academias, uma vez que os primeiros tem um desgaste físico maior que os de musculação. Dessa forma, os professores de ginástica dão menos aulas que os de musculação.

A avaliação física, segundo a autora, deve ser realizada por todos alunos que entram na academia. Os resultados devem posteriormente ser avaliados por um profissional. É uma prática comum das academias realizar avaliação dos alunos, mas de nada adianta estas avaliações se os resultados não forem usados adequadamente.

Na disciplina Organização e Legislação dos Esportes, os acadêmicos Klaus Kleber da Silva Zapelini e Marcelo Francisco Bombardi³⁰, apresentaram seu trabalho de final de disciplina, intitulado “Multiacademia 24 horas”. O trabalho é uma proposta para uma academia que funcione 24 horas.

Neste trabalho, “Multiacademia 24 horas”, os autores definem uma proposta geral voltada para o bem estar social dos frequentadores. Dentro desta filosofia a academia “*possuirá várias formas de trabalho, tentando assim agradar e atender a todos os tipos de frequentadores, independente da sua classe social, além disso existirá um trabalho voltado para os deficientes físicos*”. A preocupação com os deficientes físicos foi a única encontrada em todo o material consultado, tanto em entrevistas e artigos consultados. Realmente eles, assim como outras pessoas, necessitam praticar atividade física. As pessoas portadoras de deficiência, que em momento algum foram citadas, representam hoje no Brasil aproximadamente 10% da

³⁰ Klaus Kleber Zapelini e Marcelo Francisco Bombardi são graduandos da Faculdade de Educação Física da Unicamp da turma 94 do curso noturno.

população brasileira³¹.

No tópico contratação de profissionais, segundo os autores, será “*escolhido aquele que possuir uma grande capacidade e experiência no módulo que irá atuar*”. Não é explicitado no texto, se os professores devem ser graduados em Educação Física. Aparentemente não, uma vez que os autores apresentam o seguinte exemplo para a dança: “*um professor responsável que poderá ter vários instrutores que poderão ser professores ou ex campeões*”. Preocupa-me muito estas informações, pois uma academia que se propõe a “*ter de tudo e de melhor para os seus alunos*”, não exigir um profissional mais qualificado, não garante competência mínima para seu quadro profissional.

Dentro do “Sistema Organizacional”, há uma resolução de realizar uma “*reunião geral a cada 15 dias com todos os funcionários (tempo de 30 minutos)*”. No meu entendimento, esta proposta possibilita que eventuais falhas sejam rapidamente solucionadas e que o trabalho seja avaliado e constantemente aperfeiçoado. Não há referências quanto à remuneração pela participação na reunião, embora legalmente isto deva ocorrer. Parece-me que os profissionais desconhecem este fato e os proprietários, não pagando pela participação nas reuniões, não possibilitam que seus funcionários tenham seus direitos garantidos.

No trabalho “*Administração em grandes academias: a*

³¹ Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, países subdesenvolvidos apresentam entre 10% e 15% da sua população constituída por pessoas portadoras de deficiência.

busca pela otimização de serviços”, Milena Dias³² realiza sua proposta seguindo a “orientação mercadológica” para academias, que atualmente, “passaram a ser mais complexas, (...), a academia começou a funcionar como empresa”.

Para as salas de ginástica, a autora propõe que deve haver espaço adequado, *“para que os alunos não se sintam apertados, (...). O piso deve ser adequado, ou seja não deve ser escorregadio e deve amortecer os impactos sem ser muito mole”*. Em relação a temperatura adequada para a sala de ginástica, há a seguinte colocação: que deve ser agradável, ficando em torno de 24^o. Os equipamentos da sala de ginástica *“devem estar em suportes adequados e de fácil acesso aos alunos; além disso, os equipamentos de pesos diferentes devem ter cores diferentes ou no mínimo ter seu peso bem visível”*

Considerando a sala de musculação Milena Dias, constata a ausência de legislação específica. *“Não existe nada específico sobre academias na legislação”*, diz ela, reportando-se à *Consolidação das Leis de Trabalho, CLT*, que no seu Artigo 189, tem a seguinte afirmação - *“deixar-se-á espaço suficiente para a circulação em torno das máquinas, a fim de permitir seu livre funcionamento, ajuste, reparo e manuseio dos materiais e produtos acabados.*

Parágrafo 1^o - Entre as máquinas de qualquer local de trabalho, instalações ou pilhas de materiais, deverá haver passagem livre de pelo menos 0,80 m, que será de 1,30 m quando entre partes móveis de máquinas”.

³² Milena Dias é graduanda da Faculdade de Educação Física da Unicamp da turma 94 do curso noturno, seu trabalho foi apresentado em Junho de 1997.

A CLT, evidentemente, como ressalta Milena, não foi elaborada considerando as academias, mas podem ser usadas como uma orientação geral, possibilitando que o espaço de circulação para os alunos e profissionais seja satisfatório, evitando-se riscos desnecessários.

A avaliação física deve ser realizada pelos alunos antes de iniciar um programa de treinamento dentro da academia. O aluno deve passar por uma série de exames “*que constatarão exatamente a sua condição física e qual a melhor prática para ele naquele momento, (...), importante também para os professores, pois evita que cometam erros com conseqüentes lesões e/ou insatisfação do cliente*”. Entendo que as avaliações devem ser realizadas antes do aluno iniciar um programa na academia, mas também depois disso e periodicamente, possibilitando visualizar a melhora do aluno e possível reestruturação do programa elaborado. Então, além de realizar uma avaliação física, os resultados também deve estar acessíveis norteando o trabalho a ser desenvolvido.

Milena Dias também sugere um plano de carreira para os professores da academia, em que os professores com maior graduação devem ter uma remuneração maior.

4.1.3. Questionários e entrevistas com profissionais e estagiários de academias de ginástica.

Responderam ao questionário, 19 pessoas que trabalham ou já trabalharam em academias de ginástica na cidade de Campinas, sendo 6 profissionais (graduados em Educação Física) e 13 estagiários (graduandos em Educação Física). Destas pessoas, cinco também foram entrevistados, respondendo a uma questão geral.

O questionário aplicado foi o seguinte:

- Como trabalho de final de curso, estou desenvolvendo uma monografia que possibilite a avaliação de academias de ginástica. Sendo assim, através deste questionário com profissionais (atuantes no momento ou não), estou levantando os aspectos que devem ser considerados na avaliação de uma academia em relação ao profissional de Educação Física.

Questionário para profissionais de academias:

De 1 a 5, aponte no seu entendimento a importância que tem cada um dos itens abaixo, entendendo:

- 1 (um) sem importância/ irrelevante
- 2 (dois) pouco importante
- 3 (três) relevante
- 4 (quatro) muito importante
- 5 (cinco) essencial.

Em relação ao profissional.

1) O fato do professor de uma academia de ginástica ser graduado em educação Física é:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

2) O fato do professor ser registrado pela academia de ginástica, é:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

3) Na sua opinião, qual deve ser o valor médio em reais, da hora/aula de um professor de ginástica?
R\$____,00

Em relação a academia.

4) A academia deve oferecer condições para que seus professores atualizem-se regularmente. Isto para você é:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

5) Os dias do período de atualização não devem ser descontados. Na sua opinião isto é:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

6) Os estagiários, quando assumem aulas em uma academia, devem

estar sob a supervisão de um responsável. Esta supervisão é no seu entendimento:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

7) Qual número de alunos por material é considerado ideal por você, em uma aula:

Um aluno por material;

Dois alunos por material;

Três alunos ou mais por material ou mais.

8) É necessário que em uma aula o professor tenha condições de atender todos alunos?

sim não

9) Quantos alunos deve ter uma turma de aula, para que o professor possa dar atenção à todos?

___ alunos

Os resultados do questionário aplicados são os seguintes:

- Questão 1 - 14 pessoas marcaram o item 5, segundo o qual é *essencial* que o professor de uma academia seja graduado em Educação Física; 5 pessoas apontaram o item 4: é *muito importante* que professor seja graduado em Educação Física; 4 profissionais responderam ser *essencial*, e 2 profissionais responderam ser *muito importante*; 10 graduandos responderam ser *essencial* e 3 *muito importante*.

Verificou-se que tanto os profissionais, quanto os estagiários entendem que **o professor de uma academia de ginástica deve ter formação superior em Educação Física.** Está deve ser uma das exigência para as academias de ginástica.

- Questão 2 - 11 pessoas responderam o item 5, ou seja, que é *essencial* que o professor seja registrado pela academia; 7 responderam que é *muito importante*; 1 respondeu ser

relevante; 3 profissionais apontaram ser *essencial* e os outros 3 *muito importante*. Dos graduandos, 8 responderam ser *essencial*, 4 *muito importante* e um *relevante*.

Empresas, firmas, estabelecimentos comerciais e por sua vez academias devem manter seus funcionários registrados ou com um contrato de trabalho. **A maioria dos entrevistados entende como obrigatório o registro dos professores pela academia.** Provavelmente àqueles que responderam relevante vêem também a possibilidade do professor ser autônomo e dessa forma manter um vínculo com a academia por um contrato de trabalho, que oferece tanto para a academia quanto para o profissional algumas garantias.

- Questão 3 - Os profissionais responderam que o valor médio em reais da hora/aula de ginástica deve ser respectivamente: R\$ 15,00, 20,00, 20,00, 25,00, 30,00 e um não respondeu. Dos graduandos, 1 respondeu R\$ 10,00; 5 - 15,00, 3 - 16,00, 3 - 20,00 e 1 - 25,00 como o valor médio ideal.

O valor médio da hora/aula para professores de ginástica é de R\$ 22,00 segundo os profissionais, e de R\$ 16,76 segundo os estagiários. A diferença, entre o valor médio apontado pelos profissionais e pelos estagiários, pode estar exatamente em que os primeiros que já atuam ou atuaram como professores entenderem que a remuneração ideal para um salário justo no final do mês seja com estes valores um pouco maiores apontados acima.

- Questão 4 - Dos 6 profissionais, 4 entendem que é *essencial* que a academia ofereça condições para que seus professores se atualizem regularmente; 1 entende como *muito importante* e 1 como *relevante*. Dos graduandos, 7 responderam como

essencial e 6 como *muito importante*.

Portando a academia deve oferecer condições para que seus profissionais atualizem-se regularmente.

- Questão 5 - Segundo 5 profissionais, é *essencial* que a academia não desconte os dias dos períodos de atualização dos seus professores; 1 profissional entende isso como *muito importante*. Dos graduandos, 9 entendem que é *essencial* que a academia não desconte os dias do período de atualização, 2 responderam *muito importante* e 2 *relevante*;

Além de possibilitar a atualização dos profissionais, a academia deve também pagar os dias referentes ao período em que o profissional esteve afastando fazendo a atualização. Evidentemente deve haver um acordo entre os interesses do profissional e os da academia.

Uma academia deve manter sempre seus profissionais atualizados, garantindo dessa forma que os alunos tenham constantemente um atendimento qualificado. O que pode representar para academia clientes mais satisfeitos e aumento do número de alunos da academia.

- Questão 6 - Todos os profissionais (6 entrevistados) responderam que é *essencial* que o estagiário, quando assumir aulas em uma academia, fique sob a supervisão de um responsável; dos graduandos, 9 responderam que a supervisão é *essencial*, 1 que é *muito importante* e 2 entendem que é *relevante*;

Esta é uma questão que, talvez, somente os profissionais devessem ter respondido, pois eles provavelmente trabalham com estagiários e dessa forma podem julgar melhor se um estagiário deva ou não ter uma supervisão nas aulas que

assumem. Acredito que as respostas diferentes entre os profissionais e estagiário se dê por este motivo.

Então os profissionais de academia entendem que os estagiários quando assumem aulas devam estar sob a supervisão de um responsável.

- Questão 7 - Todos os entrevistados afirmaram que o ideal é que uma academia tenha um aluno por material em uma aula;

Em uma aula deve haver um material ou par de material por aluno.

- Questão 8 - Todos os entrevistados afirmaram que é necessário que o professor em uma aula tenha condições de atender todos alunos;

Em uma aula o professor deve ter condições de atender todos alunos.

- Questão 9 - Os profissionais sugerem que, em uma aula de ginástica, o número ideal de alunos por turma — para que o professor possa atender a todos eles — seja 12, 15, 15, 15, 20 e de 5 a 20. Dos graduandos, 3 responderam 10 alunos, 4 responderam 15, 3 responderam 20 e 1 respondeu que as turmas de iniciação devem ter no máximo 10 alunos; as intermediárias 20 e as turmas avançadas, 30 alunos.

O valor médio ideal de alunos por turma segundo os profissionais é de 14,91 alunos por turma, e segundo os estagiários 15,45 alunos. Portanto, **o número ideal de alunos de nível intermediário (médio) é de 15 por turma.**

Algumas questões apresentaram pequenos problemas. Na questão 3, que solicita que o entrevistado aponte o valor médio em Reais para a hora/aula de um professor de ginástica, várias pessoas disseram que há diferença de valor entre aula de

ginástica aeróbica, ginástica localizada e outros tipos de ginástica. Na questão 9, em que os entrevistados apresentaram quantos alunos deveria ter por turma de ginástica, algumas pessoas disseram que turma de iniciantes deve ter um número menor de alunos das turmas intermediária e avançada.

As respostas destes questionários serão acatadas na parte final deste trabalho. Para definir quais critérios devem avaliar uma academia, os resultados aqui apresentados serão considerados.

Entrevista com estagiários e profissionais:

Apesar do número reduzido de pessoas participantes da entrevista, pois apenas cinco responderam a uma questão geral elaborada, as informações, idéias e sugestões obtidas enriqueceram substancialmente esta monografia.

Além de responder o questionário demonstrado acima, os profissionais e estagiários, Fábio Bianchi Saburi, Maria Cristina Rosa, Maria Fernanda, Marco Aurélio Scamparin e Sérgio Manuel D'Almeida Jatobá, também responderam a uma questão geral:

O que na sua opinião uma academia deveria oferecer ao profissional de Educação Física para que ele pudesse ter o seu desempenho otimizado em toda a sua eficiência e eficácia?

O resultado da entrevista será apresentado em bloco, uma vez que diversas sugestões foram dadas por mais de um entrevistado. As propostas apresentadas foram as seguintes:

Considerando os equipamentos:

- Os equipamentos devem ser biomecanicamente projetados; ergonomicamente adequados, que tenham regulagem de altura podendo ser adaptado aos diferentes alunos;
- O aparelho de som deve ser estéreo e apresentar um dispositivo que controle a rotação da música; O som estéreo garante que as aulas fiquem mais animadas e estimulantes; o som mono não é adequado por causa da sua baixa qualidade;
- Os materiais usados em aula devem estar em bom estado e ter quantidade suficiente para os alunos, evitando esperas;
- Os step's devem ser reguláveis (altura) e anti-derrapantes.

Considerando a “filosofia” adotada pela academia:

- A academia deve apresentar uma linha geral de trabalho;
- Dentro da “filosofia” adotada, desenvolver o pensamento crítico nos alunos: difundindo informações; explicando aos alunos o programa de treinamento a que estão sendo submetidos, como ocorrem as adaptações orgânicas; desmitificando as informação veiculadas pela mídia; conscientizando-os sobre a importância da atividade física praticada de forma regular.
- Um dos entrevistados sugere que o professor tenha autonomia para trabalhar na academia. Cada professor deve estabelecer o programa das suas aulas, contrariamente ao tópico anterior, que estabelece uma linha geral a ser seguida pelos profissionais.
- As reuniões pedagógicas e administrativas devem ser periódicas. Há sugestões para que ocorram mensalmente, devendo serem remuneradas;
- Promover palestras (nutrição, técnicas de massagem,

adaptações orgânicas) periodicamente com convidados ou mesmo profissionais da academia. O tema da palestra deve ser compatível com o perfil dos alunos da academia, garantindo sempre a informação correta e relevante;

- A academia deve realizar atividades que promovam a sociabilização tanto entre os funcionários e alunos, como também com os proprietários.

O espaço físico:

- A sala de musculação deve estar isolada acusticamente da sala de ginástica, evitando que o alto som das músicas usadas nas aulas de ginástica atrapalhe ou incomode os usuários da sala de musculação;
- A sala de ginástica deve ter ventilação suficiente para que mesmo na aula com maior número de alunos, nem os espelhos, tão pouco o chão fiquem embaçados pelo vapor d'água, devido a transpiração que ocorre durante as aulas;
- O piso da sala de ginástica deve ser de material antiderrapante;
- Deve haver nas salas de ginástica e musculação espaço específico e organizado para guardar os materiais (halteres, tornozeleiras, colchonetes etc.);
- Condições higiênicas adequadas, não comprometendo dessa forma o trabalho dos profissionais;
- Acesso facilitado para pessoas portadoras de deficiência permanente e também temporária (dificuldade de locomoção).

Profissionais da academia:

- Adotar no seu quadro de professores, profissionais graduados em Educação Física. Além destes profissionais específicos, também profissionais de outras áreas como nutrição e

fisioterapia, que também devem ter curso superior;

- Remuneração profissional compatível com o trabalho realizado e com a formação acadêmica;
- Estagiários remunerados, auxiliando nas aulas;

Avaliações físicas e posturais com os alunos:

- As avaliações devem ser obrigatórias, os alunos devem passar por um exame médico e exame cardiológico;
- Devem ser feitos testes de avaliação física. Foram sugeridos os seguintes: ergometria, VO₂ máx., limiar aeróbico-anaeróbico, resistência muscular, dobras cutâneas, porcentagem de gordura corporal, avaliações posturais;
- Uma avaliação completa deve ser realizada antes do aluno iniciar seu programa na academia e, depois de iniciado, periodicamente a cada 3 ou 4 meses.

Os entrevistados de uma forma geral apresentaram respostas parecidas. A única diferença ocorreu quanto a academia ter uma linha geral de trabalho ou não. Defendo esta linha geral que, evidentemente, deve ser coerente com os programas que a academia oferece, compatíveis com a qualificação de seus profissionais. A academia pode ter mais de uma linha geral, por exemplo atender atletas e também pessoas da Terceira Idade, mas para tanto, deve apresentar programas diferentes, acompanhando o perfil dos alunos atendidos.

Estas propostas também serão consideradas na parte final deste trabalho. Conforme a relevância dessas sugestões, elas serão adotadas como critérios a serem avaliados obrigatoriamente ou como princípios não obrigatórios mas ideais para as academias que pretendam oferecer um serviço o mais adequado possível.

4.1.4. Entrevista com docentes da área treinamento.

O roteiro para entrevista aplicado aos docentes da área do Treinamento, tem inicialmente uma apresentação da proposta da monografia:

- Como trabalho de final de curso, estou desenvolvendo uma monografia que possibilite a avaliação de academias de ginástica. Sendo assim, através de uma entrevista com pessoas da área do Treinamento, estou levantando os aspectos que devem ser considerados na avaliação de uma academia em relação ao profissional de Educação Física.

E posteriormente uma questão geral, norteando a discussão:

- Segundo seus conhecimentos, quais critérios devem ser considerados para a avaliação de uma academia?

Entrevistado - data -

Foram entrevistados os docentes **Ídico Luiz Pellegrinotti e Miguel Arruda**, ambos professores da Faculdade de Educação Física da Unicamp, ligados a área de treinamento. Apresento abaixo de forma resumida os critérios apontados por estes docentes.

Entrevista com o professor Ídico Luiz Pellegrinotti:

- O professor Ídico, entende que o profissional deve ter competência específica, sendo graduado em uma área ligada à saúde. Os cursos superiores citados foram Nutrição, Biologia, Fisioterapia e Educação Física; os profissionais devem estar constantemente se atualizando, o que deve ser proporcionado/pago pela academia; o profissional deve ser especializado na área de atividade física. “o professor, além de

dono do conhecimento científico, passa a ser o divulgador, o representante da academia". O profissional deve estar assegurado pelas leis trabalhistas, sendo registrado ou, se optar, ter um contrato de prestação de serviço.

As instalações devem ter dois princípios básicos: Limpeza e avanços tecnológicos. É assim, com condições de asseio, que o trabalho com os alunos deve ser desenvolvido. A tecnologia deve auxiliar no trabalho proposto pelos profissionais, tornando as atividades realizadas pelos alunos mais seguras, adequadas e competentes.

O professor Ídico sugere que a academia trabalhe com o sistema de fichas de esclarecimento e acompanhamento dos alunos. Nestas fichas deve constar o histórico do aluno, possibilitando assim que todos os profissionais atuem da forma mais competente com ele. Para tanto, as fichas devem ser atualizadas constantemente e acessíveis aos professores.

As avaliações dos alunos devem ser obrigatórias, tanto no início dos trabalhos, como periodicamente. Estes testes devem apontar os limites físicos dos alunos, para que o programa de treinamento seja adequado às necessidades do aluno. Os motivos que levaram o aluno a academia também devem ser considerados para a realização do programa a que este será submetido.

A academia deve ter um **Teste de Expectativa** que, segundo o professor, seria um esclarecimento das reais condições do Programa de atividade física que o aluno realizará. A função deste teste é tirar do aluno as ilusões que podem tê-lo levado à academia, informando o aluno das suas possibilidades reais e explicando, portanto, que tipo de

programa de treinamento que será desenvolvido.

Uma sugestão inovadora, ao menos para mim, é aquela que aponta para a existência de um local reservado para a exposição de publicações científicas. O professor Ídico sugeriu uma biblioteca, que deve conter revistas atualizadas sobre a cultura corporal, com material didático atualizado, apresentando para o aluno o universo científico que existe por trás da atividade física.

A promoção de momentos culturais deve ser uma constante no cotidiano das academias. Atividades de integração e sociabilização de alunos, profissionais e proprietários, devem ser priorizadas.

Os espaços físicos da academia devem ser específicos para cada atividade, por exemplo, a sala de ginástica, separada da musculação, da recepção, etc.

A entrevista com o professor Ídico foi essencial para este trabalho, permitindo a incorporação no corpo do trabalho de várias de suas idéias e sugestões.

Entrevista o professor Miguel Arruda:

- O professor Miguel, que além do conhecimento sobre treinamento, já foi coordenador de uma academia de ginástica, concedeu-me a seguinte entrevista:

Quanto ao profissional, entende que a academia deve ter profissionais graduados atuando e que os estagiários realizem realmente estágio, não assumindo — como costumeiramente assistimos — o papel do profissional de Educação Física.

A academia deve registrar os profissionais, ou ter profissionais autônomos. Estes profissionais devem passar por processos de reciclagem mantidos pela academia. Eles devem

ter competência suficiente para desenvolverem o que pretendem. O professor de musculação deve dominar os aparelhos elétricos e os elétrico-eletrônicos; saber trabalhar com pesos livres e aparelhos “aglomerados” de musculação. O professor de ginástica, deve ter criatividade, saber utilizar os resultados das avaliações no contexto da aula.

É ideal que a academia apresente um perfil de trabalho, metas gerais que devem ser seguidas pelos professores. Dentro destes princípios deve estar a possibilidade de informação para os alunos, para que eles conheçam o conteúdo desenvolvido no seu programa de treinamento.

As reuniões entre os professores devem ser quinzenais e remuneradas.

Uma academia deve ter também equipamentos de primeiros socorros e de ressuscitação e os profissionais devem saber manuseá-los adequadamente.

É ideal que a academia tenha uma sala completa de musculação; sala para ginástica e sala para avaliação devidamente equipadas, além da recepção, área administrativa e vestiários.

Na sala de ginástica e de musculação o professor Miguel sugere que haja esteira(s) rolante(s), bicicleta(s) ergométrica(s), colchonetes, pesos livres, aparelhos conjugados, bastões e aros, medicine ball, tornozeleiras, step reguláveis, aparelho de som com entrada para microfone e controle da rotação da música, um tablado com pesos livres e piso emborrachado.

Os alunos quando ingressam na academia, devem passar por um programa de avaliação e prescrição de atividades. Além

desta avaliação, deve ser solicitado do aluno um exame cardiológico. Devem ser realizadas avaliações periódicas a cada dois meses com os alunos, além de um acompanhamento nutricional, que devem ser prestado sem ônus para o aluno.

4.1.5. Critérios verificados na literatura

Há alguns artigos e livros voltados para academias, que apontam de forma geral os critérios de avaliação usados pelo público. A Revista Sprint geralmente apresenta artigos do professor, Angelo Dias. Um destes artigos, intitulado “*Qualidade X Academia de Ginástica (o papel do Prof. De Educação Física)*”, traça a partir do ponto de vista do público, os critérios usados para se avaliar academias e a preocupação com os profissionais que trabalham nelas. No livro “*Marketing de Academia*”, o professor Jurandir Araguaia Leite Neto, também considera os clientes, apontando o que eles entendem como relevante numa academia.

O professor Leite Neto, realizou uma pesquisa com o público de uma academia³³. Os alunos responderam um questionário, cujo formato não está explicitado no livro. A idéia básica era a seguinte: os clientes apontarem o(s) motivo(s) do porque haviam escolhido aquela academia. Onze itens foram avaliados e os resultados em porcentagem, por item, foram os abaixo discriminados e por mim comentados levando em consideração a relevância dos parâmetros apontados para serem utilizados posteriormente:

³³ A academia em questão foi a Gynasta Academy, não é apresentada em qual cidade a academia se localiza, suponho que seja Goiânia.

◆ *O ambiente físico e o ambiente psíquico foi apontado por 17% dos entrevistados;*

O ambiente físico é a estrutura geral da academia, que deve apresentar uma limpeza adequada. Se 17% dos clientes de uma academia apontam a estrutura como fator que as levou e as mantém naquela academia, o ideal também para os clientes é que a academia tenha um espaço físico adequado. Entendo isso como salas específicas para as atividades a serem realizadas, com equipamentos (materiais) em bom estado e em número suficiente. Situação passível de uma avaliação geral.

Ambiente psíquico refere-se ao “astral” da academia, a motivação dos funcionários, que para *manterem um bom “pique”* devem estar satisfeitos.

Uma breve parada neste momento para que uma outra pesquisa realizada com os funcionários da academia em questão seja abordada. Foi realizada uma pesquisa em que os funcionários da academia deveriam numerar de 1 (mais importante) a 10 (menos importante) os motivos mais justificadores de satisfação para eles³⁴.

Os funcionários responderam da seguinte forma o questionário: 1º - bons ordenados; 2º e 3º - boas condições de trabalho e segurança no emprego; 4º - apreciação integral do trabalho feito; 5º - promoção e crescimento com a companhia; 6º - lealdade da administração; 7º - sentir-se “por dentro” das coisas; 8º - disciplina menos rígida; 9º - trabalho interessante; 10º - compreensão dos problemas pessoais.

³⁴ Esta pesquisa está nas páginas 15 e 16 do livro “Marketing de Academia”, este modelo de pesquisa foi extraído pelo autor da obra “Psicologia para Administradores de Empresas, de Paul Hersey.

Podemos considerar então que os funcionários desejam inicialmente garantias no emprego, e isso pode ser garantido com um vínculo empregatício ou contrato de trabalho, além de uma boa remuneração. Os funcionários também têm preocupação com as possibilidades de crescimento dentro da empresa. As academias poderiam, para tanto, ter políticas de promoção e de salários diferenciados conforme a competência do funcionário.

Voltando aos demais resultados da pesquisa com os clientes da academia:

◆ *O atendimento, apontado por 16% dos clientes entrevistados;*

O atendimento que os alunos recebem dos funcionários de uma academia garante clientes satisfeitos, afinal as pessoas desejam um atendimento prestativo, que os valorize. **As pessoas hoje, portanto, já selecionam academias conforme o atendimento recebido.**

Avaliar o atendimento é um tanto subjetivo. Poderíamos avaliar quantitativamente, ou seja, se a academia tem um número suficiente de funcionários para atender o público a que se propõe.

◆ *Os professores foram apontados por 12,5% dos entrevistados;*

Uma importância significativa é dada aos professores. Dessa forma a academia deve ter sempre bons professores, *“mesmo que estes custem mais”*. Seguindo a visão do proprietário, compensa pagar melhor um bom professor e ter clientes satisfeitos e novos clientes chegando, do que contratar um profissional de menor competência, arriscando-se a perder

alunos, diminuindo dessa forma o lucro no final do mês.

Saindo da questão mercadológica, o ideal é que os profissionais tenham competência compatível com a função a ser desempenhada, não colocando em riscos a saúde dos seus clientes.

◆ *A organização foi apontada por 14% dos entrevistados;*

A organização refere-se à informações prestadas corretamente por funcionários; cumprimento de horário das aulas; atendimento o mais personalizado possível, informações gerais de interesse do aluno de forma facilitada. De uma forma geral a organização trata da competência e adequação dos serviços prestados, tudo isso facilmente passível de avaliação.

◆ *Os testes e exames proporcionados pela academia são apontados por 7% dos entrevistados;*

A mídia veicula constantemente anúncios tratando sobre “*a imperiosa necessidade de realização de um ‘check-up’ antes do início de qualquer atividade física*”. Segundo o autor, por este motivo, a academia deve oferecer os testes e exames para os alunos ?!

Segundo Leite Neto a avaliação física e médica aumentam o conceito da academia (p.48), e “*mais importante que realizá-los, é saber utilizá-los*” ressalta o autor como veremos mais especificamente no tópico seguinte.

◆ *Os preços cobrados pela academia foi apontado por 2% dos entrevistados;*

Segundo o autor, os alunos da academia não estavam lá pelo preço e sim pelo serviço prestado. Este é um fator importante no seu entendimento, pois o público que escolhe a academia pelo preço é o primeiro a mudar de academia quando

ocorre um reajuste.

Há uma sugestão para os proprietários: manter as mensalidades das academias que atendem um mesmo seguimento de público com valores próximos. Eu chamaria isto de cartel. Para Leite Neto é mais uma das estratégias para ter alunos. Ele tem razão neste aspecto, pois se as mensalidades entre academias de um “mesmo” público forem parecidas a academia que melhor atender o aluno possivelmente será a que terá mais clientes. Dessa forma vence a qualidade!

- ◆ *A sugestão de amigos foi apontada por 8% dos entrevistados;*
- ◆ *O fato da academia ser conhecida, foi apontada por 4% dos entrevistados;*
- ◆ *O fato de conhecer os administradores da academia foi apontado por 2% dos entrevistados;*
- ◆ *A localização foi apontada por 17% dos clientes pela escolhida da academia em questão;*
- ◆ *E o item outros apresentou 0,5%.*

Estes itens não são compatíveis com a proposta deste trabalho. Como a pesquisa citada serviu para orientar proprietários de academia, não são todos os fatores apontados nela que possibilitam estabelecer critérios de avaliação.

Os demais itens discutidos serão utilizados na parte conclusiva deste trabalho.

Numa segunda parte do livro de Leite Neto (p.75), “*Marketing de academia*”, o autor salienta a necessidade da academia apresentar uma estrutura física mínima, “*para que possa funcionar satisfatoriamente (...) a estrutura física e básica que deve conter:*

- ◆ *recepção - que deve existir; localizar-se na entrada; estar impecavelmente limpa; ser bem iluminada; decorada apropriadamente, de modo discreto; conter quadros com informações básicas (preços, horários, etc); permitir fluente circulação das pessoas.*
- ◆ *área para a prática (sala, piscina, campo ou quadra). O autor sugere que a altura mínima do teto ao piso deve ser de 3 metros. As salas de ginástica devem ter espelhos, orientando os alunos na manutenção da postura, e dando ao professor uma perspectiva da sala toda. Os materiais usados nas aulas devem estar de preferência sempre limpos e novos;*
- ◆ *vestiários: devem ser limpo; ter boa ventilação evitando assim a proliferação de odores; proporcionais ao tamanho da academia; iluminação adequada; chuveiros com boxes individuais, permitindo toda privacidade; deve ter vasos sanitários e pias; apresentar espelhos; além de materiais de higiene básicos, sabonete, toalha de papel, papel higiênico, cestos de lixo; Estes são os itens apontados pelo autor como essenciais para os vestiários de uma academia;*
- ◆ *bebedouros;*
- ◆ *E uma super estrutura que segundo o autor (p.80), vão além dos necessários à estrutura básica: 1) Mais de uma área para a prática; 2) Avaliação física; 3) Exame médico; 4) Nutricionista; 5) Fisioterapeuta; 6) Massagem; 7) Lanchonete; 8) Boutique ou "free-shop"; 9) Salão de beleza; 10) Vídeo locadora, etc."*

Porém, os alunos necessitam de certos fatores para estarem satisfeitos com uma academia, fatores que do ponto de vista de profissionais da Educação Física podem não ser

necessariamente os mesmos. Cada um, aluno e profissional da área, têm uma experiência anterior e que em algumas academias, aparentemente, apenas a do primeiro é privilegiada.

No artigo da área de marketing de Angelo Dias, portanto com uma grande preocupação com a manutenção e aumento do número de clientes satisfeitos em uma academia, alguns fatores são apontados do ponto de vista dos clientes para que estes busquem uma academia à outra.

A estética é o principal fator. Além dela o autor apresenta os outros fatores que “*influenciam*” os clientes “*na compra do serviço ginástica, tais como*”:

- ◆ *a academia deve estar próxima da residência ou ao trabalho do aluno;*
- ◆ *preço/condições de pagamento;*
- ◆ *qualidade do serviço prestado/relação custo benefício;*
- ◆ *limpeza/higiene das instalações e funcionários;*
- ◆ *instalações em condições ótimas de uso;*
- ◆ *flexibilidade de horários;*
- ◆ *cardápio variado de atividades;*
- ◆ *qualidade do atendimento dos funcionários;*
- ◆ *facilidade de estacionamento;*
- ◆ *qualidade técnica dos professores;*
- ◆ *e beleza do ambiente (programação visual atraente).*

Os autores supra citados estabeleceram uma relação entre clientes satisfeitos e uma boa academia. Este pode e deve ser um dos indicativos para que eu possa afirmar a qualidade da academia. O ponto de vista dos clientes deve ser somado à critérios técnicos específicos que a maioria dos clientes hoje

ainda não tem condições de avaliar.

Há indicativos nos dois autores, da ausência de preocupação dos clientes com a qualidade técnica de uma aula, ou seja, se o funcionário que estiver dando uma aula na academia for animado, simpático, com “alto astral”, a formação profissional dele passa a não ser importante, a não ser que algum problema surja com um dos alunos, por exemplo lesões. Não podemos negar que isso também pode ocorrer em aulas com pessoas com formação superior. Neste caso o diploma de uma faculdade não oferece garantias, mas ao menos é mais confiável.

4.1.6. Critérios específicos para testes de avaliação física realizados nas academias

Para abordar os testes de avaliação física realizados em academias, consultei a monografia da Angela Martiniak, *“Testes de Avaliação Física: um estudo da aplicação em academias de ginástica de São José dos Campos”*³⁵.

Os testes de avaliação física são considerados pela Angela como uma das partes que deve compor a estrutura da academia. A utilização dos testes segundo ela garantem *“um melhor planejamento, adequado individualmente às exigências físicas, (...) considerando a individualidade biológica dos alunos”*. Realizando testes, a academia traça um perfil do seu aluno, estruturando um programa específico para cada um de

³⁵ A monografia *“Testes de Avaliação Física: Um estudo de aplicação em academias de ginástica de São José dos Campos”* de Angela Martiniak, pode ser encontrada na Biblioteca da Faculdade de Educação Física da Unicamp.

acordo com seus objetivos e necessidades, que *“podem ser medidas e quantificadas”*.

Os testes de avaliação devem ser usados quando o aluno entra na academia para o diagnóstico das condições iniciais dele e *“durante o programa, para avaliar-se como esta ocorrendo o desenvolvimento do mesmo”*, servindo dessa forma de *“retroalimentação para a reformulação ou não dos objetivos propostos e no final para verificação ou não do alcance dos objetivos propostos”* (Martiniak, p.3).

Os principais objetivos dos testes de avaliação física explicitados pela Angela são:

- Obter informação quanto ao estado de saúde do avaliado;
- Diagnosticar as potencialidades e deficiências referentes às valências físicas relevantes para a prática do exercício;
- Elaborar um programa de treinamento com os objetivos adequados;
- Possibilitar um acompanhamento completo concreto do progresso (ou não) do avaliado;
- Dividir os participantes de forma homogênea para permitir um progresso mais adequado das suas qualidades;
- Se medir o valor determinado do programa e dos responsáveis pelo mesmo;
- Possibilitar um feedback tanto para o aluno como para o professor, servindo com um processo educacional para ambos;
- Garantir parâmetros que possibilitem no final do processo a verificação e redefinição dos objetivos.

Portanto os testes físicos além de aplicados, devem ser utilizados de forma consciente e consequentemente pelas

academias.

Os diversos parâmetros à serem avaliados apresentam diferentes tipos de testes, dessa forma as academias podem adotar as técnicas que forem mais convenientes, contanto que ao menos as medidas abaixo apresentadas estejam garantidas. Os parâmetros que as academias devem avaliar em todos os alunos são:

- Peso - massa corporal do aluno;
- Porcentagem de Gordura Corporal;
- Medidas de Circunferências Corporais;
- Variável de postura;
- Variáveis de Estruturas Corporais - altura; envergadura e ATC (altura tronco-cefálica);
- Avaliação ou controle da qualidade de força;
- Avaliação ou controle da qualidade da velocidade;
- Avaliação ou controle da qualidade de resistência;
- Avaliação da qualidade de mobilidade;
- Avaliação ou controle da coordenação.

Portanto estes 10 parâmetros apontados acima devem ser avaliados nos alunos pelas academias de ginástica. Garantindo dessa forma um serviço que não ofereça riscos aos clientes e nem problemas posteriores para a academia.

4.2. Parâmetros adotados como critérios de avaliação

Várias sugestões como mostrei acima foram obtidas. Com tantas idéias visando uma academia ideal, aspirando a todo momento a academia perfeita, a tarefa de estabelecer critérios de avaliação para academias de ginástica tornou-se um difícil trabalho, que realizei com imensa satisfação.

Quando iniciei este trabalho, em Março deste ano, pensava em alguns parâmetros que deveriam ser avaliados. Apresentarei primeiro a idéia inicial e depois o que realmente foi adotado para avaliar as academias.

A parte abaixo transcrita foi extraída do meu Projeto de Monografia, apresentado em Junho deste ano na disciplina de Projeto de Monografia, coordenada pelo professor Luís Barco.

Devem ser avaliadas nas academias:

Instalações físicas: salas de ginástica, recepção, vestiários, que devem apresentar condições adequadas de ventilação, iluminação, limpeza, com espaço adequado para alunos e funcionários;

Aspectos de higiene nas instalações da academia;

Aparelhos e equipamentos: verificar manutenção, quantidade, atualização, sucateamento;

Em relação ao profissional: qualificação profissional para o desenvolvimento da atividade, vínculo empregatício, possibilidade de atualização, remuneração compatível com a atividade desenvolvida;

Taxa de mensalidade e matrícula: mensalidades compatíveis com o serviço prestado;

Programas oferecidos: variedade e qualidade.

A seguir transcrevo a compreensão que passei a ter ao final do processo de elaboração deste trabalho apresentando o que deve ser obrigatório e as recomendações para uma academia de ginástica

Obrigatórios

Espaço físico:

- Sala de ginástica, com piso antiderapante e amortecedor; boa ventilação, que os vidros não fiquem embaçados nem o chão escorregadio nem na aula mais animada; aparelho de som com controle de rotação;
- Sala de musculação, separada da sala de ginástica por causa do problema de barulho das aulas de ginástica;
- A academia deve dispor de equipamentos de primeiros socorros e ressuscitação e ter durante todo o período de funcionamento, ao menos um profissional que saiba manuseá-los adequadamente;
- Vestiários devem ser compatíveis com o número de alunos da academia. Se há horários que a academia tem 70 alunos realizando atividades, se tem uma metade de mulheres, os vestiários femininos devem ter espaço para 35 bolsas, sacolas. Deve ter por volta de 15 chuveiros, pois nem todos vão para o banheiro nos mesmos horários, nem todos tomam banho na academia; esperas eventuais podem ocorrer um dia ou outro esporadicamente;

Os vestiários devem ter manutenção constante da limpeza; ter boa ventilação evitando assim a proliferação de odores; iluminação adequada; chuveiros com boxes individuais,

permitindo toda privacidade; deve ter vasos sanitários e pias; apresentar espelhos; além de materiais de higiene básicos, sabonete, toalha de papel, papel higiênico, cestos de lixo;

- Acesso facilitado para pessoas portadoras de deficiência;
- Estacionamento que atenda a maior parte dos alunos que frequentam a academia;

Profissionais:

- Profissionais graduados em educação física, fisioterapia, nutrição; cada um desenvolvendo o trabalho compatível com a sua formação dentro da academia;
- Profissionais registrados, com carteira de trabalho assinada ou contrato de trabalho temporário. Há profissionais que optam por trabalhar sem registro, contribuindo para o INSS como autônomos;
- Atualização dos profissionais, promovida (paga) pela academia, e sem desconto dos dias afastados. Os profissionais realizariam cursos de interesse da academia e passariam os conhecimentos adquiridos para os outros profissionais, socializando-os;
- A remuneração ideal sugerida por profissionais de academias de ginástica é de R\$ 22,00, por hora/aula de ginástica, o valor médio estipulado pelos estagiários para remuneração profissional é um pouco menor, R\$ 16,77. Pode haver também uma diferença dos valores pagos para os professores acompanhando sua formação profissional. Se o professor apresenta uma especialização deve ganhar mais. Se é o responsável por uma área da academia, por exemplo ginástica, pode receber um adicional;

Equipamentos:

- Os equipamentos devem ter manutenção periódica, apresentando condições adequadas para uso, com asseio e em bom estado, sem rasgos ou partes quebradas;
- O número de material disponível para as aulas de ginástica e musculação, deve ser sempre um par ou um por aluno. A sugestão é que tenha sempre um par de halter, um par de tornozeleira; um bastão, um colchonete, um step para cada aluno mesmo na turma mais cheia;
- Bebedouro(s), espalhado(s) pela academia, próximos à sala de ginástica, à sala de musculação, à recepção, ou seja, em locais de fácil acesso e com grande fluxo de pessoas;
- As aulas de ginástica não devem ter mais de 15 alunos por professor em sala, seguindo a proposta dos profissionais (resultado 14,91 por turma); se houver um estagiário ou um outro professor aumenta-se o número de alunos na turma; os estagiários entendem que o número ideal de alunos também é 15, (o resultado médio foi 15,45 alunos por turma); Este número é apresentado como número ideal por turma intermediária, para uma turma avançada por volta de 20 alunos e para uma turma de iniciantes no máximo 10 alunos;

Para os alunos da academia:

- Exigir avaliação física dos alunos, que pode ser realizada na academia ou por um médico particular fora dela. Os alunos só devem começar a praticar atividade física depois dos resultados das avaliações estarem prontas e em poder do profissional responsável. O ideal é que os 10 parâmetros de avaliação apontados anteriormente sejam verificados;

- Estes testes também devem ser realizados de forma periódica, a cada dois a quatro meses, segundo sugestão dos profissionais, garantindo que o programa de treinamento seja adequado à realidade do aluno;
- Mensalidade compatível com o serviço prestado;
- A academia deve também considerar os motivos que levaram o aluno a praticar atividade física, o Professor Ídico sugeriu um Teste de Expectativa, onde o aluno apresentaria suas razões e um dos profissionais explicaria a possibilidade de atingir os objetivos almejados, de qual forma e em quanto tempo.

Limpeza da academia:

- Limpeza permanente, realizada por funcionários específicos da academia.
- Os funcionários da limpeza, evidentemente, devem ter seus direitos legais garantidos pelo empregador. Devem ser registrados e ter uma remuneração adequada;

Além dos parâmetros apontados acima como essenciais/obrigatórios numa academia, há também algumas recomendações, que devem e podem ser seguidas pelas academias que almejem cada vez mais oferecer um serviço completo à seus clientes.

Recomendações:

- O estacionamento deve atender todos alunos da academia. Nos horários com maior número de frequentadores a academia deve ter espaço suficiente para que todos os

clientes e funcionários tenham local específico para guardar seu meio de locomoção (carro, moto, bicicleta). Evitando dessa forma carros sob a calçada, na frente de entradas de carros próximas a academia, ou em local inadequado.

- Flexibilidade de horários, a academia deve oferecer aos clientes opções de serviços em diversos horários;
- Atendimento atencioso, informativo, profissionais solícitos;
- Reuniões periódicas entre os profissionais variando conforme a necessidade da academia, mas com um intervalo nunca superior a 30 dias;
- Apresentar um espaço reservado para material científico, revistas, artigos, jornais, livros, etc., e para um jornal de grande circulação; a sala de espera pode ser o local ideal, enquanto o aluno aguarda ou descansa pode consultar este material, que deve ficar a sua disposição;
- Promover palestras para os alunos da academia. Deve ser de assuntos pertinentes para o perfil do público da academia.
- A temperatura das salas de aula da academia devem apresentar uma temperatura agradável. A sugestão anterior de 24°C., só será possível se a academia tiver um bom sistema de ar condicionado instalado, só que o ar condicionado deixa os ambientes muito secos a não ser que a academia tenha também um sistema de umidificação do ar. Sugere-se que a temperatura ao menos não passe de 26°, 27° Celsius, o que pode ser garantido sem ar condicionado, mas com um sistema de ventilação adequado;
- A academia deve além de ter acesso facilitado para as pessoas portadoras de deficiência, programas de atividade física compatíveis à este segmento da população.

CONCLUSÃO

Ao longo deste ano
Várias conquistas se deram
Monografia concluída
Apenas uma etapa da vida
Vou comemorar
Mas ainda há muito a alcançar...

Diná.

As academias de ginástica devem ser avaliadas. De uma forma geral, os espaços físicos, os equipamentos e a limpeza têm de apresentar condições mínimas para que ela funcione sem expor os clientes a riscos evitáveis; os serviços oferecidos e os profissionais também devem ser avaliados garantindo assim condições mais adequadas de trabalho tanto aos freqüentadores, quanto aos funcionários.

Para que os critérios para avaliação de academia de ginástica apontados nesta monografia sejam utilizados, será necessário elaborar um instrumento de avaliação e buscar junto a sociedade civil organizada meios de viabilizar este trabalho. Como não há política pública apontando nesta direção, o caminho a ser seguido será construir junto a sociedade civil e a Secretaria de Saúde ou mesmo junto a Faculdade de Educação Física da Unicamp meios de, após elaborado o instrumento de avaliação, aplicá-lo e tornar públicas as informações obtidas.

Junto ao Conselho Municipal de Saúde e do Movimento Popular de Saúde, órgão de representação popular na Secretaria Municipal da Saúde ou através da FEF - Unicamp, poderei viabilizar estas informações, proporcionando que os setores organizados da sociedade manifestem-se e que o município por sua vez opte pela academia que entender como ideal a ele.

Exercitando assim o tão propalado conceito de cidadania.

Os resultados devem ser divulgados de forma completa, justificando porque uma academia foi considerada melhor que outra, apresentando os resultados parciais e final da avaliação. A divulgação pode ser realizada pelos meios comuns de comunicação. No caso da cidade de Campinas, pelo Jornal Correio Popular, pelo Jornal Diário do Povo, pela Folha Sudeste, caderno regional do Jornal Folha de São Paulo, como também pelos noticiários regionais de televisão; em jornais e publicações de bairro, apresentando os resultados das avaliações das academias da região em questão; e também pelas próprias academias.

Os critérios de avaliação apontados por este trabalho poderiam também ser adotados pelo Departamento de Vigilância Sanitária, da Secretaria Municipal de Saúde da cidade de Campinas, que ainda hoje para vistoriar academias de ginástica utiliza-se de critérios baseados no “bom senso”. Dessa forma, para obterem o Alvará de Funcionamento, as academias terão de apresentar condições muito mais específicas e adequadas.

Desta maneira, entendo que, a FEF - Unicamp mostrar-se-á mais atenta ao cotidiano dos campineiros, dando uma inequívoca demonstração de que, quando existe vontade política, ela está apta a dar respostas imediatas e não corporativas à questões relativas àquilo que, pomposamente, chamamos de *Qualidade de Vida*.

BIBLIOGRAFIA

- ANDRADE, Carlos Drummond. **Corpo**. Rio de Janeiro: Record, 1984.
- ARRUDA, José Jobson de Andrade. **A Revolução Industrial**. São Paulo: Editora Ática S.A., 1988. 93p.
- BETTI, Mauro. Cultura corporal e cultura esportiva. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, vol.7, n.2, p.44-51, 1993.
- BOMBARDI, Marcelo Francisco, ZAPELINI, Klaus Kleber da Silva. **Multiacademia 24 horas**, Trabalho final da disciplina Organização e Legislação em Esportes, Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas, Jun, 199_.
- CANÊDO, Letícia Bicalho. **A Revolução Industrial**. Campinas: Editora da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), 1987. 79p.
- CARVALHO, Yara Maria de. **O mito da Atividade Física/Saúde** Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 1993. 144 p. Dissertação Mestrado Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.
- CASTELLANI FILHO, Lino. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta**. 4^a.ed., Campinas: Papyrus, 1994. 225p.
- _____. Pelos Meandros da Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 1993
- CASTRO, Márcio de. **Montagem de Academia**, Trabalho final da disciplina Organização e Legislação em Esportes, Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas, Jun, 1995. 9p.

CESCHIN, Andrea. **Projeto de Academia**, Trabalho final da disciplina Organização e Legislação em Esportes, Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas, 1997. 4p.

CODO, Wanderlei, SENNE, Wilson A. **O que é Corpo(latria)**. São Paulo: Ed. Brasiliense, 1985. 88p.

CONTURSI, Ernani Bevilaqua. Por que as pessoas compram? Por que as pessoas escolhem a sua academia? **Revista Sprint Magazine**, Rio de Janeiro, ano XV, n.82, p. 26-27. Jan/Fev., 1996.

CORPO DE BOMBEIROS DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Especificações para instalação de proteção contra incêndio**. São Paulo: Secretaria de Estado do Governo, 1993. 72p.

DIAS, Angelo. Qualidade X Academia de Ginástica (O papel do Prof. De Educação Física). **Revista Sprint Magazine**, Rio de Janeiro, ano XVI, n.79, p. 6-9. Jul/Ago., 1995.

DIAS, Milena. **Administração em grandes academias: a busca pela otimização de serviços**. Trabalho final da disciplina Organização e Legislação em Esportes, Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas, Jun, 1997. 29p.

GHIRALDELLI JUNIOR, Paulo. Indicações para o estudo do movimento corporal humano da Educação Física a partir da dialética materialista. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 11(03): p.197-200, 1990.

LUZ, Iraci Borges Pereira, GONÇALVES, Aguinaldo, BORGES, Vera Lúcia. Referências bibliográficas em ciências do esporte: conhecendo e aplicando recomendações técnicas. **Movimento**, ano I., n.04., p.6-17, 1996.

LEITE NETO, Jurandir Araguaia. **Marketing de Academia**.

Rio de Janeiro. Ed. Sprint. 1994. 109p.

MARTINIAK, Angela. **Testes de Avaliação Física: Um estudo da aplicação em academias de ginástica de São José dos Campos.** Campinas: Unicamp, 1997. Monografia de final de curso. Faculdade de Educação Física da Unicamp.

MEDINA, João Paulo Subirá. **O brasileiro e seu corpo: educação e política do corpo,** Campinas: Papirus, 1987. 135p.

ROUYER, Jacques. Pesquisas sobre o significado humano do desporto e dos tempos livres e problemas da história da educação física. **Desporto e Desenvolvimento Humano.** Lisboa - Portugal: Ed. Serra Nova, 1977. p.159-195

SERVIÇO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESA DE SÃO PAULO. **Academia de ginástica e escola de natação.** São Paulo: SEBRAE, 1996. 37P.

TELECOMUNICAÇÕES DE SÃO PAULO - TELESP. **Lista Telefônica** - lista classificada. São Paulo: Listel S/A, 1995. 656p. Volume 2

TELECOMUNICAÇÕES DE SÃO PAULO - TELESP. **Lista Telefônica** - lista classificada. São Paulo: Listel S/A, 1996. 575p. Volume 2

TELECOMUNICAÇÕES DE SÃO PAULO - TELESP. **Lista Telefônica** - lista classificada. São Paulo: Listel S/A, 1997. 832p. Volume 2

WEINBERG, Monica. Onde pegar pesado - Quais são as melhores e as piores academias da cidade?. **Revista VEJA Rio,** Rio de Janeiro, ano 7, número 38, p. 20-23, Set, 1997.

WILLIAN, Benton. **Enciclopédia Barsa.** São Paulo: Companhia Melhoramentos de São Paulo, 1974. Volume 1 e Volume 3.

ANEXO I

Para desenvolver este trabalho foi preciso verificar se havia uma legislação que regulamentasse as academias, como e por quem era efetuada a fiscalização, e quais as exigências no caso na cidade de Campinas para abrir uma academia.

Consultei então o “Guia prático como montar uma academia de ginástica e escola de natação” do SEBRAE, Serviço de Apoio as Micro e Pequenas Empresas de São Paulo, o Documento de “Especificações para instalação de proteção contra incêndio” do Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo e a legislação da Vigilância Sanitária.

ESPECIFICAÇÕES PARA INSTALAÇÃO DE PROTEÇÃO CONTRA INCÊNDIO.

Segundo Decreto nº 38.069, de 14 de dezembro de 1993.

Retirei deste documento somente as especificações para instalação de proteção contra incêndio aplicadas às academias de ginástica:

CAPÍTULO III

3. Classificação das edificações e ocupações

3.4. As edificações, quanto a área e a altura, classificam-se em:

3.1.1 Área de construção inferior a 750 m², e altura inferior a 12m.

3.1.2 Área de construção inferior a 750 m², e altura superior a 12m.

3.1.3 Área de construção superior a 750 m², e altura inferior a 12m.

3.1.4 Área de construção superior a 750 m², e altura superior a 12m.

OBS.: As academias, enquadram-se principalmente no item 3.1.1, portanto, apresentarei a seguir as especificações para ocupações que seguem este item.

3.2 As edificações, quanto a sua ocupação (academia), classificam-se no item:

3.2.3. Edificações destinadas a uso comercial, incluindo lojas, magazines, centros de compras, (“shopings centers”), supermercados, restaurantes, bares, lanchonetes, serviços diversos, oficinas, garagens

coletivas (automáticas ou não) e similares.

Obs.: Mas em algumas situações as academias também poderão estar enquadradas quanto a ocupação no item:

3.2.4. Edificações destinadas a locais de reunião de público, incluindo locais de exposições, teatros, cinemas, auditórios, salas de reunião, salões de festas, bailes, casas noturnas, ginásio poli esportivos, templos religiosos (igrejas) e similares.

Portanto considerarei a seguir as especificações para instalação de proteção contra incêndio além do item 3.2.7 o item 3.2.4.

CAPÍTULO IV.

4. Classificação dos riscos.

4.1 Para fins de dimensionamento dos meios de combate a incêndios, os riscos serão classificados por ocupações de acordo com a “Tarifa Seguro Incêndio do Brasil”.

4.1.1 A classe de ocupação será estabelecida de acordo com a “Lista de Ocupações” da Tarifa Seguro Incêndio do Brasil do instituto de Resseguros do Brasil (I.R.B.), variando de 01 a 13, conforme se segue:

- a) risco de classe “A” - cuja classe de ocupação seja de 01 a 02;
- b) risco de classe “B” - cuja classe de ocupação seja de 03 a 06;
- c) risco de classe “C” - cuja classe de ocupação seja de 07 a 13;

Obs.: As academias de ginástica, segundo informações obtidas junto ao Corpo de Bombeiros da cidade de Campinas, estão enquadradas no Capítulo IV, item 4.1.1. em risco de Classe “B” .

CAPÍTULO V

5. Tipos de proteção contra incêndio.

5.6. Proteção Estrutural.

5.7. Meios de Fuga.

5.8. Meios de Alerta.

5.9. Meios de Combate a incêndio.

CAPÍTULO VI

6. Exigências dos tipos de proteção contra incêndios.

Para efeito destas especificações serão feitas as seguintes exigências:

6.1 Para as edificações enquadradas no item 3.1.1. - área inferior a 750 m² e altura inferior a 12m. (academias de ginástica) - do Capítulo III, os tipos de proteção previstos nos itens:

5.2.2 sistema de iluminação de emergência;

5.3.3 sinalização;

5.4.4 extintores portáteis.

6.1.5. Estarão dispensadas do item 5.2.2 - sistema de iluminação de emergência - as edificações que:

a) possuírem até 2 (dois) pavimentos, excluindo-se o mezanino;

b) destinado a local de reunião pública, cuja lotação não ultrapasse de 50 pessoas.

6.4.2. Locais de reunião de público.

d) Nas saídas de emergência, as portas deverão abrir no sentido de escoamento, ou seja, para o local seguro, e externo a edificação

d.3) As portas, usadas para saídas, não deverão ter largura inferior a 0,80m.

CAPÍTULO VIII

8. Sistemas de Proteção por Extintores de Incêndio.

8.1 Extintores Portáteis.

8.1.1 A capacidade mínima de cada tipo de extintor.

8.1.2 Cada unidade extintora devesse proteger uma área de risco:

De classe "B" de 300 m²;

8.1.3 os extintores deverão ser, tanto quanto possível, equidistantes e distribuídos de tal forma que o operador não percorra mais que 20 metros;

8.1.4 Os extintores deverão ser instalados de forma que, sua parte superior não ultrapasse de 1,60m em relação ao piso, e parte inferior fique acima de 0,20m do solo e:

- não deverão ser colocados nas escadas
- não deverão permanecer obstruídos

- deverão ficar visíveis e sinalizados.

8.1.4.1 Será permitida a instalação de extintores sobre o piso, quando apoiados em suportes apropriados.

8.1.2 Os extintores deverão possuir selo ou marca de conformidade de órgão competente ou credenciado.

8.1.3 Cada pavimento terá no mínimo 2 (duas) unidades extintoras sendo uma adequada a materiais comuns (tais como madeiras, papel, tecidos, etc.) e outra destinada a riscos em equipamentos elétricos energizados;

8.1.6.1 será permitida a existência de apenas 1 (uma) unidade extintora, no caso de área de construção inferior a 50 m².

8.1.7 Os extintores deverão ser distribuídos de modo a serem adequados à extinção dos tipos de incêndio dentro de sua área de proteção.

CAPÍTULO XIV.

14. Sinalização.

14.15. Será obrigatória a sinalização em todas as edificações.

14.16. A sinalização terá as seguintes finalidades:

- a) orientar as rotas de fuga;
- b) identificar os riscos específicos;
- c) identificar os equipamentos de combate a incêndio.

14.1 Todas as saídas de emergência, incluídas as escadas, rampas, corredores e acessos, deverão ser adequadamente sinalizadas;

14.5 A sinalização dos equipamentos de combate a incêndio será como se segue:

- a) vertical com setas;
- b) círculos ou faixas;
- c) coluna e solo.

Obs.: E sempre qualquer tipo de estabelecimento que apresente escada, deverá ter corrimão em ambos os lados, com as extremidades voltadas para a parede.

ONDE PEGAR

Quais são as melhores e as piores academias de ginástica da cidade?

MONICA WEINBERG

O que as academias de ginástica têm em comum? Vistas a distância, quase tudo. O mobiliário de equipamentos é parecido, a batida sincopada das músicas que servem de trilha para festins aeróbicos é a mesma, com pouquíssimas variações, e a musculatura esculpida no frenesi da malhação cria o chamado "corpo de academia", fácil de identificar como o nariz modelado em cirurgias plásticas. Academias de ginástica são um grande negócio numa cidade hedonista por natureza como o Rio. Tanto que já são 492 as devidamente registradas, trinta inauguradas só nos últimos doze meses. *Veja Rio* percorreu as catorze maiores — da Barra da Tijuca ao Méier, cobrindo toda a Zona Sul. Submeteu-as ao crivo de onze quesitos, que vão do repertório de modalidades disponíveis à limpeza e ao conforto dos vestiários, e a cada um atribuiu notas que vão de 1 (ruim) a 5 (excelente). Na peregrinação, foram ouvidos cinquenta atletas, e a Ibeas Top Club foi a que obteve melhor pontuação. Só escoregou no item *atendimento*, que engloba de recepção até eventuais explicações dadas por professores extraclasse, às vezes impacientes.

O frequentador típico de academias é um obsessivo. Fica, em média, 1 hora e 45 minutos cada vez que vai a um dos templos da boa forma. Andréia Monteiro, 19 anos, estudante de direito, todo dia malha das 8 às 11 horas na Ibeas. Corpinho definido, é viciada em ginástica, musculação e alongamento. "Uma vez fiquei tão fissurada que perdi a aula de direito constitucional", conta. Nesta época do ano, as academias

Raio X da malhação

■ O Rio tem um total de 492 academias.

Só neste ano surgiram trinta

■ São 60% mulheres e 40% homens

■ O tempo médio de permanência em uma academia é de 1h45

■ O horário em que mais se malha vai das 18h30 às 20h30

■ 95% dos alunos moram perto de sua academia

são mais procuradas. Quem acumulou gordurinhas no outono e no inverno tem esperança de queimá-las até o verão. Cuidado. É cara ou coroa. "No primeiro mês de academia, há 50% de chance de se desenvolver algum tipo de lesão", avisa o médico Victor Matsudo, consultor da Organização Mundial de Saúde para Assuntos Esportivos. Nas academias se costuma dizer que a dor é o mais eloquente sinal para parar. Não é. "A dor vem quando o corpo diz que não agüenta mais", alerta Matsudo. E recomenda: se alguém mandar você levantar 30 quilos num equipamento de musculação, levante só 70% disso, ou 21 quilos, pois essa é a medida prudente para evitar lesões.

Seja como for, quem quer entrar em forma até o verão tem muitas opções. Os templos mais grandiosos estão na Barra da Tijuca. Ocupam espaços imensos e lembram clubes. No ranking, duas dessas superacademias ficaram bem colocadas: a Rio Sport Center, em segundo, e a Akxe, em terceiro. Cobram preços salgados — em torno de 110 reais por mês —, mas atraem

multidões. Em matéria de concentração de academias, Copacabana bate de longe a Barra — são 62 contra dezenove —, sendo seguida pela Tijuca, com 32. São raras as que distinguem iniciante do tarimbado. É o caso da Ibeas, da Fisilabor e da Body Tech. Quando se trata de musculação, a Body Tech é a mais bem aparelhada, mas perde pontos no quesito *serviços especializados*, porque oferece escasso cardápio. Outra deficiência que a Body Tech compartilha com a By Fit e a Pró-Forma é a falta de exame médico prévio, que os especialistas consideram imprescindível a partir dos 30 anos.

Quanto à atenção diferenciada, ninguém bate a Club Hum, do Méier. Ao contrário das concorrentes, a malhação, mesmo sem personal trainer, é individualizada. Roubam pontos da Club Hum vestiários minúsculos e instalações apenas medianas. Para quem procura piscina para se exercitar, há boas alternativas. A especialidade da Stella Torreão, na Lagoa, é a hidroginástica, com limite de alunos por turma — fato raríssimo — e acompanhamento integral. Outra surpresa, escondida na Praça Seca, em Jacarepaguá, é a Rio Swim, com piscina semi-olímpica, além de mais três menores plantadas em terreno farto. Abundância de espaço não é o caso da claustrofóbica Pró-Forma, a mais badalada do Leblon. Uma das salas de ginástica divide chão com bicicletas. Nas páginas seguintes, um ranking qualifica as maiores academias da cidade. Com uma bermuda de cotton, um top (no caso das mulheres) ou uma camiseta (no caso dos homens), além de um par de tênis, qualquer um está preparado para malhar. É só escolher onde.

RESADO



*Hora do pedalar
na Ibens Top
Club, a melhor
academia da
cidade. 2.000
inscrições*

O RANKING DA BOA FORMA

Itens julgados	 Sala(s) de musculação	 Sala(s) de ginástica	 Vestiários	 Limpeza	 Flexibilidade de horários	 Qualidade das aulas	 Variedade de atividades	 Quantidade de equipamentos
8,9 Ibeas Top Club	5 Moderna, limpa e espaçosa	5 Limpas e amplas	5 Muito limpos e confortáveis	5 Impecável	5 Muitas opções	4 Horário pode comprometer	4 Faltam esportes aquáticos	5 Sempre suficiente
8,7 Rio Sport Center	4 Moderna, mas apertada	3 Limpas, mas pouco espaçosas	5 Muito limpos e confortáveis	5 Impecável	5 Muitas opções	3 Depende do horário	5 Muitas opções	4 Esperas ocasionais
8,5 Akxe	5 Moderna e espaçosa	5 Limpas e muito amplas	3 Limpeza irregular	4 Parte do piso ensoado	5 Muitas opções	3 Depende do horário	5 Muitas opções	5 Sempre suficiente
8,1 Fisilabor	4 Muito espaçosas	4 Pedem alguns reparos	5 Espaçosos c/ sauna seca e a vapor	3 Irregular	4 Quase sem intervalos	4 Exceção para aulas muito cheias	4 Faltam esportes aquáticos	4 Esperas ocasionais
8,0 Stella Torreão Hydrocenter	3 Confortável, mas pequena	4 Limpas e bem equipadas	5 Novos e muito limpos	5 Impecável	4 Quase sem intervalos	5 Atenção personalizada	4 Falta natação para adultos	2 Deficiente na musculação
8,0 Rio Swim	4 Ótimo espaço entre aparelhos	4 Limpas e espaçosas	4 Novos e limpos	3 Parte do piso ensoado	3 Alguns intervalos durante o dia	4 Irregular na musculação	4 Faltam danças	4 Esperas ocasionais
7,8 KS	4 Moderna, mas junto à ginástica	3 Simples e um pouco apertadas	3 Limpos, mas pouco espaçosos	4 Cuidadosa	5 Muitas opções	3 Depende do horário	5 Muitas opções	4 Esperas ocasionais
7,6 Academia da Praia	4 Moderna, mas sem divisórias	3 Limpa, mas junto à musculação	3 Não têm armários	5 Impecável	4 Quase sem intervalos	3 Depende do horário	5 Muitas opções	4 Esperas ocasionais
7,2 Equipe 1	4 Bem equipada, mas pouco apertada	3 Pedem alguns reparos	3 Armários só para um dia	4 Irregular na musculação	5 Muitas opções	4 Irregular na musculação	4 Faltam esportes aquáticos	4 Esperas ocasionais
7,0 Universidade do Corpo	4 Espaçosa com bons aparelhos	4 Faltam alguns acabamentos	2 Apertados, mas limpos	4 Boa manutenção	5 Muitas opções	5 Aulas personalizadas	4 Faltam danças	4 Suficiente para o número de alunos
6,9 Body Tech Club	5 Modernas e espaçosas	5 Limpas e amplas	3 Um pouco apertados	3 Piora quando está cheia	4 Poucos intervalos entre aulas	3 Depende do horário	3 Faltam esportes aquáticos e algumas danças	5 Destaque para a abundância
6,9 By Fit	4 Bem aparelhada com ar condicionado	4 Espaçosas e limpas	3 Simples e limpos	4 Cuidadosa	4 Quase sem intervalos entre aulas	4 Correções frequentes	4 Faltam esportes aquáticos	4 Esperas ocasionais
6,5 Pró Forma Fitness Center	4 Confusa, mas bem aparelhada	3 Um pouco apertadas	2 Mínimo e atravancado	4 Só a musculação oscila	5 Muitas opções	3 Depende do horário	4 Faltam esportes aquáticos	4 Esperas ocasionais
6,1 Club Hum Fitness	3 Sem aparelhos muito modernos	3 Simples, mas limpas e espaçosas	1 Bastante apertados	4 Impecável, exceto a área da natação	3 Faltam opções durante o dia	5 Correção e atendimento personalizado	3 Faltam danças e opções de ginástica	4 Suficiente para o número de alunos



ENDERECOS

PONTUAÇÃO **5** Excelente **4** Muito bom **3** Bom **2** Regular **1** Ruim



Atendimento



Instalações



Serviços especializados

2 Falta atenção

4 Saunas seca e a vapor, hidromassagem, loja, butique e bar

5 Personal, nutricionista, fisioterapia, ioga, massagista, shiatsu, exames médico e funcional

4 Atencioso e informativo

5 Sauna a vapor, jornaleiro, bar, salão de beleza, videoclube, hidromassagem, butique, estacionamento, quadras de tênis, vôlei, squash, campo de futebol e piscina

5 Personal, exames médico e funcional, fisioterapia esportiva, massagem estética e profilática

2 Impessoal e pouco informativo

5 Piscina, campo de futebol soquete, quadras de squash, vôlei de areia, tênis, polivalente, pista de jogging, hidromassagem, creche, sushi-bar, lanchonete e saunas seca e a vapor

5 Exames médico e funcional, nutricionista, clínica de odontologia, shiatsu, medicina estética e cardiologista

5 Atencioso, informativo e rápido

3 Saunas seca e a vapor, bar e bicicletário

5 Exames médico e funcional, fisioterapia, programas de treinamento físico personalizado, nutricionista, massagista, shiatsu, reeducação postural e avaliação muscular

4 Atencioso e informativo

3 Piscina, saunas seca e a vapor, bar e butique

5 Exames médico e funcional, nutricionista, massagem terapêutica, hidroterapia, personal, shiatsu e ioga

4 Boas visitas acompanhadas

5 Sauna a vapor, piscina, hidromassagem, bar, butique, videoclube e estacionamento

5 Exames médico e funcional, massagista, personal, nutricionista e hidroterapia

3 Um pouco confuso

5 Piscina, quadra de squash, bar, videoclube, centro estético, saunas a vapor, creche e butique

4 Exames médico e funcional, nutricionista, massagista, personal

2 Visitas s/ guia e atendimento lento

5 Hidromassagem, piscina, sauna a vapor, bar, salão de beleza, videolocadora e butique

4 Exames médico e funcional, fisioterapia, massagista, nutricionista, shiatsu e personal

2 Impaciente e pouco informativo

3 Saunas seca e a vapor, bar, butique e manicure

4 Exames médico e funcional, nutricionista e personal

3 Professores solícitos e recepção regular

3 Sauna a vapor, butique, estacionamento, bar e piscina

1 Exames médico e funcional

5 Visita guiada e informação na recepção

1 Bar, butique e sauna a vapor

1 Exame funcional e personal

3 Falta gente na recepção

3 Sauna a vapor, butique, bar e salão de beleza

1 Exame funcional e personal

3 Eficiente, mas pouco pessoal

1 Sauna a vapor e butique

3 Exame funcional, nutricionista, personal e massagista

4 Recepção simpática e informativa

2 Sauna seca, piscina, bar e butique

2 Exames médico e funcional e nutricionista

Ibeas Top Club — Rua Lauro Muller, 116, piso G-3/G-4, Shopping Rio Sul, Botafogo, ☎ 542-2344. *Matricula:* R\$ 70,00 (com avaliação funcional); *mensalidade:* R\$ 165,00; *horário:* seg. a sex., 6h30 às 23h; sáb., 9h às 21h; dom., 15h às 21h.

Rio Sport Center — Avenida Ayrton Senna, 2541, loja 6, Barra, ☎ 325-6644. *Matricula:* R\$ 40,00 (avaliação funcional); *mensalidade:* R\$ 110,00; *horário:* seg. a sex., 6h15 às 22h; sáb., 7h30 às 13h e de 16h às 20h.

Alice Sportside Club — Avenida Prefeito Dulcídio Cardoso, 2900, Barra, ☎ 325-3232. *Matricula:* R\$ 82,00 (avaliação médica e funcional) e R\$ 15,00 para o cartão de acesso; *mensalidade:* R\$ 108,00; *horário:* seg. a sex., 7h às 23h; sáb., 9h às 20h; dom., 9h30 às 18h30.

Fisilabor — Rua Visconde de Ouro Preto, 62, Botafogo, ☎ 539-0448. *Matricula:* R\$ 35,00; *mensalidade:* R\$ 125,00; *horário:* seg. a sex., 6h30 às 21h30; sáb., 9h às 12h.

Stella Torreão Hydro Center — Avenida Epitácio Pessoa, 1892, Lagoa, ☎ 267-9571. *Matricula:* R\$ 60,00 (avaliação médica e funcional); *mensalidade:* R\$ 140,00; *horário:* seg. a sex., 6h10 às 21h30.

Rio Swim — Rua Cândido Benício, 2339, Jacarepaguá, ☎ 425-2275/425-1637. *Matricula:* R\$ 32,00 (avaliação médica e funcional); *mensalidade:* R\$ 68,00; *horário:* seg. a sex., 6h30 às 21h30; sáb., 7h às 11h30 e 15h30 às 19h30.

KS Academy — Avenida Armando Lombardi, 663, Barra, ☎ 494-2540/389-0803. *Matricula:* não tem; *mensalidade:* R\$ 110,00; *horário:* seg. a sex., 6h às 22h; sáb. e dom., 8h às 21h.

Academia da Praia — Avenida Érico Veríssimo, 400, Barra, ☎ 494-4028/493-8454. *Matricula:* R\$ 60,00 (avaliação médica e funcional); *mensalidade:* R\$ 120,00; *horário:* seg. a sex., 6h às 0h; sáb., 8h às 20h; dom., 9h às 14h.

Equipe 1 — Avenida Nossa Senhora de Copacabana, 702/B, 1º andar, Copacabana, ☎ 548-8860/255-2554. *Matricula:* R\$ 25,00 (avaliação funcional); *mensalidade:* R\$ 110,00; *horário:* seg. a sex., 6h às 23h; sáb., 8h às 12h e 16h às 20h.

Universidade do Corpo — Rua Caruru, 189, Grajaú, ☎ 577-9290. *Matricula:* R\$ 30,00 (avaliação médica e funcional); *mensalidade:* R\$ 65,00; *horário:* seg. a sex., 6h às 22h; sáb., 8h às 11 e 16h às 19h.

Body Tech Club — Rua Visconde de Pirajá, 365, sala 201, Ipanema, ☎ 523-3898/523-1796. *Matricula:* R\$ 80,00 (avaliação funcional); *mensalidade:* R\$ 165,00; *horário:* seg. a sex., 6h às 22h; sáb., 8h às 20h.

By Fit — Rua Conde de Bonfim, 422, Tijuca, ☎ 567-0240. *Matricula:* R\$ 20,00 (avaliação funcional); *mensalidade:* R\$ 75,00; *horário:* seg. a sex., 6h às 22h; sáb., 16h às 20h.

Pró Forma Fitness Center — Avenida Ataulfo de Paiva, 1314, Leblon, ☎ 259-9349. *Matricula:* R\$ 40,00 (avaliação funcional); *mensalidade:* R\$ 120,00; *horário:* seg. a sex., 6h às 23h; sáb., 9h às 12h e 17h às 20h30; dom., 17h às 20h30.

Club Hum — Rua Dias da Cruz, 536, Méier, ☎ 595-7561. *Matricula:* não tem; *mensalidade:* R\$ 57,00; *horário:* seg. a sex., 6h às 21h30; sáb., 9h às 12h.