

UNIVERSIDADE DE RIBEIRÃO PRETO
DIVISÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTOSENSU*
MESTRADO PROFISSIONAL SAÚDE E EDUCAÇÃO

LEANDRO FERREIRA ROSA

COMPREENDENDO A MOTIVAÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS
INGRESSANTES À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM
ACADEMIA – UM ESTUDO FENOMENOLÓGICO

Ribeirão Preto
2021

LEANDRO FERREIRA ROSA

COMPREENDENDO A MOTIVAÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS
INGRESSANTES À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM
ACADEMIA – UM ESTUDO FENOMENOLÓGICO

Dissertação de Mestrado apresentada a
Universidade de Ribeirão Preto como parte dos
requisitos para obtenção do título de Mestre em
Saúde e Educação.

Orientadora: Profa. Dra. Juliana Vendruscolo

Ribeirão Preto
2021

Ficha catalográfica preparada pelo Centro de Processamento Técnico da
Biblioteca Central da UNAERP
- Universidade de Ribeirão Preto -

R788c Rosa, Leandro Ferreira, 1992-
Compreendendo a motivação de universitários ingressantes
à prática de exercícios físicos em academia – um estudo
fenomenológico / Leandro Ferreira Rosa. - - Ribeirão Preto, 2021.
70 f.

Orientadora: Profª. Drª. Juliana Vendrusculo.

Dissertação (mestrado) - Universidade de Ribeirão Preto,
UNAERP, Saúde e Educação. Ribeirão Preto, 2021.

1. Motivação. 2. Exercícios físicos. 3. Fenomenologia. I. Título.

CDD 362

LEANDRO FERREIRA ROSA

**COMPREENDENDO A MOTIVAÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS INGRESSANTES À
PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS: UM ESTUDO
FENOMENOLÓGICO**

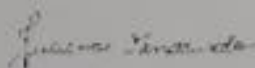
Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde e Educação da Universidade de Ribeirão Preto para obtenção do título de Mestre em Saúde e Educação.

Área de Concentração: Ensino de Ciências da Saúde

Data da defesa: 31 de março de 2021

Resultado: Aprovado

BANCA EXAMINADORA



Prof.ª. Dra. Juliana Vendruscolo
Presidente/UNAERP – Universidade de Ribeirão Preto



Prof. Dr. Cássio Mascarenhas Robert Pires
UNIARA – Universidade de Araraquara



Prof. Dr. Saulo Delfino Barboza
UNAERP – Universidade de Ribeirão Preto

RIBEIRÃO PRETO
2021

AGRADECIMENTOS

Para a realização deste trabalho de dissertação de Mestrado, pude contar com o apoio de várias pessoas. E através de poucas palavras, expressarei os mais sinceros agradecimentos:

A Deus, por ter me fornecido inspiração suficiente para buscar cada vez mais o único caminho que importa: autoconhecimento.

À Prof^a. Dr^a. Juliana Vendruscolo, orientadora deste trabalho, pelos seus conhecimentos, sua atenção, sua gentileza e sua boa vontade.

A minha esposa, que sempre me apoiou em minhas decisões e me faz sentir cada vez mais feliz através do seu amor, carinho e espiritualidade.

Aos meus pais Marcelino e Rita, que sempre me incentivaram a buscar meus sonhos e acreditar que tudo é possível.

Aos meus professores que me guiaram em toda minha jornada acadêmica e contribuíram na minha formação.

RESUMO

ROSA, L. F. Compreendendo a motivação de universitários ingressantes à prática de exercícios físicos em academia – um estudo fenomenológico. 70 páginas. Dissertação como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Saúde e Educação, Universidade de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto-SP, 2021.

Em determinado momento na história, a civilização humana batizou este planeta como Terra, porém, isto não quer dizer que todos nós vivamos no mesmo mundo. A partir da linguagem, vários autores discutiram a concepção de mundo, na qual, para alguns, a linguagem nada mais é do que um meio de descrever a verdade que está no mundo em si, e, para outros, a linguagem não é um meio de descrição, mas de criação do mundo, através da qual cada indivíduo busca convencer o outro de sua própria verdade. Dessa forma, para entender as ações de cada indivíduo e o que influencia suas motivações, faz-se necessário compreender como o mesmo se vê no mundo. Desde de a pré-história o homem se movimenta e evolui, onde, conseqüentemente, evolui também sua cultura física. Sempre houve grandes tendências relacionadas ao exercício físico, sendo elas: sobrevivência, guerra, arte e educação. E hoje, percebemos que elas se fazem presente, porém, por outra óptica. O sistema em que vivemos hoje, direciona seus interesses na sociedade, e, conseqüentemente, na educação física. A forma que nos movimentamos antes foi alterada, e hoje temos um estilo de vida que conspira contra nossa saúde. Os avanços da indústria e da tecnologia trouxeram consigo um efeito colateral chamado alienação. Tal efeito deu ao corpo humano superficialidade, reduzindo-o somente a aparência e estética. A busca da pratica de exercícios físicos existe, porém, a aderência não é comum. Neste sentido, este estudo objetivou compreender as motivações de universitários ingressantes à prática de exercícios físicos em academia. Para isso, foram realizadas entrevistas com cada participante. Por se tratar de um estudo qualitativo sob a abordagem da fenomenologia, o instrumento de coleta foi constituído pela seguinte questão norteadora: Me fale sobre sua decisão em iniciar a prática de exercícios físicos em academia. A análise dos dados foi realizada a partir da descrição integral feita pelos participantes, segundo a perspectiva fenomenológica em pesquisa, composta pelas respectivas fases: estabelecer o sentido geral; determinação das partes: divisão das unidades de significado; transformação das unidades de significado em expressões de caráter psicológico e determinação da estrutura geral de significados psicológicos. A análise dos dados chegou a concepção de cinco temáticas: *vou a academia, porém, não gosto; academia e autonomia; academia e a busca do corpo perfeito; academia e bem-estar, academia e preguiça*. Observamos que os motivos que levam universitários a iniciarem a prática de exercícios físicos em academia contemplam um cenário comum, porém, a experiência e o sentido para cada um é particular. Sendo assim, um olhar mais aprofundado do profissional da educação física é essencial, pois possibilita pensar em estratégias mais eficazes para promover um melhor relacionamento no processo aluno/professor/prática, e utilizar o exercício físico como ferramenta de autolibertação, autoconhecimento e promoção de saúde.

Palavras chave: Motivação; Exercícios Físicos; Fenomenologia.

ABSTRACT

ROSA, L. F. Understanding the motivation of university students entering the practice of physical exercises in the gym - a phenomenological study. 70 pages. Dissertation as part of the requirements to obtain the title of Master in Health and Education, University of Ribeirão Preto, Ribeirão Preto-SP, 2021.

At a certain point in history, human civilization has named this planet Earth, however, this does not mean that we all live in the same world. Based on language, several authors discussed the concept of the world, in which, for some, language is nothing more than a means of describing the truth that is in the world itself, and for others, language is not a means of description, but of creation of the world, through which each individual seeks to convince the other of his own truth. Thus, to understand the actions of each individual and what influences their motivations, it is necessary to understand how they see themselves in the world. Since prehistory, man has moved and evolved, where, consequently, his physical culture has also evolved. There have always been major trends related to physical exercise, namely: survival, war, art and education. And today, we realize that they are present, however, from another perspective. The system in which we live today, directs its interests in society, and, consequently, in physical education. The way we moved before was changed, and today we have a lifestyle that conspires against our health. Advances in industry and technology have brought with them a side effect called alienation. Such an effect gave the human body superficiality, reducing only its appearance and aesthetics. The pursuit of physical exercise exists, however, adherence is not common. In this sense, this study aimed to understand the motivations of university students entering the practice of physical exercises in the gym. For this, interviews were conducted with each participant. As it is a qualitative study under the approach of phenomenology, the collection instrument was constituted by the following guiding question: Tell me about your decision to start the practice of physical exercises in the gym. Data analysis was carried out from the full description made by the participants, according to the phenomenological perspective in research, composed of the respective phases: establishing the general meaning; determination of parts: division of units of meaning; transformation of units of meaning into expressions of a psychological nature and determination of the general structure of psychological meanings. The analysis of the data reached the conception of five themes: I go to the gym, however, I don't like it; academy and autonomy; gym and the search for the perfect body; gym and well-being, gym and laziness. We observed that the reasons that lead university students to start the practice of physical exercises in the gym contemplate a common scenario, however, the experience and the meaning for each one is particular. Therefore, a more in-depth look at the physical education professional is essential, as it makes it possible to think of more effective strategies to promote a better relationship in the student / teacher / practice process, and to use physical exercise as a tool for self-liberation, self-knowledge and health promotion.

Keywords: Motivation; Physical exercises; Phenomenology.

LISTA DE SIGLAS

AGB Academia Geraldo Barreto

UNAERP Universidade de Ribeirão Preto

Sumário

1 INTRODUÇÃO.....	9
JUSTIFICATIVA.....	12
1.1 OBJETIVO GERAL.....	12
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
2 REVISÃO DA LITERATURA.....	12
2.1 Mundo, Linguagem e Fenomenologia.....	12
2.2. Origem do treinamento físico e a guerra.....	15
2.3 Grécia: corpo, filosofia e educação.....	16
2.4 Trevas e Luz perante os exercícios físicos.....	17
2.5 Tempos modernos.....	18
2.6 Alienação.....	18
2.7 Consumismo a nível humano.....	19
2.8 O corpo e os mitos.....	20
2.9Corpo, alma ou espírito?.....	21
2.10Adesão e aderência a prática de exercícios físicos.....	23
2.11Motivação e seus determinantes.....	24
3 PROPOSTA DE DESENVOLVIMENTO.....	26
3.1 NATUREZA DO ESTUDO.....	26
3.2 LOCAL DO ESTUDO.....	27
3.3 POPULAÇÃO.....	27
3.4 COLETA DOS DADOS.....	28
3.4.1 Instrumento de Coleta de Dados.....	28
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	28
3.6 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA.....	29
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	29
4.1. Vou à academia e faço musculação, porém, não gosto.....	30
4.2 Academia e Autonomia.....	33
4.3 Academia e a Busca do Corpo Perfeito.....	36
4.4 Academia e Bem-estar.....	43
4.5 Academia e Preguiça.....	53
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	55
6 REFERÊNCIAS.....	57
ANEXO I.....	62
.....	63
APÊNDICE I.....	67
Me fale sobre sua decisão em iniciar a prática exercícios físicos em academia.....	67
APÊNDICE II.....	68

1 INTRODUÇÃO

O ser humano originou-se, se desenvolveu e cresceu dentro de um planeta, ao qual em determinado momento batizamos de terra. Porém, isso não quer dizer que tal seja completamente único e comum a todos nós, e que fazemos parte do mesmo mundo.

É necessário um determinado momento no tempo para dizer que eu existo assim como a existência de um mundo externo no qual o tempo ocorre; a existência indiscutível do mundo externo é a mesma com relação à consciência – como Descartes acreditava ser certo (BUCKINGHAM et al, 2011). Dessa forma, para compreendermos a influência que o mundo exerce sobre o indivíduo, faz-se necessário compreender como o indivíduo se vê no mundo.

O movimento sempre existiu no universo e, especificamente, no homem. Porém, a forma pelo qual tal ocorre, muda de acordo com o contexto histórico. Nesse sentido, temos uma clara diferença ente atividade física e exercício físico.

Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que provocam gasto de energia é definido como uma atividade física. Já o exercício físico define-se por ser uma sequência de movimentos previamente planejados e repetidos sistematicamente, com o intuito de elevar o rendimento (BARBANTI, 1994).

Os exercícios físicos apresentam suas raízes nas mais primitivas civilizações; podemos afirmar que todas elas são provenientes de quatro grandes causas humanas: luta pela sobrevivência, ritos e cultos, preparação guerreira e jogos e práticas atléticas; a medida em que evoluía a cultura dos povos e civilizações, evoluía também a educação física, onde a mesma está interligada aos sistemas políticos, sociais, econômicos e científicos da sociedade (BAGNARA, LARA, CALONEGO, 2010).

Tão antigo quanto o homem, são suas inclinações à imposição de opinião e incitação a conflitos, seja de forma abstrata ou concreta. Sendo assim, entendemos que, de certa forma, somos seres guerreiros pelo conflito, porém, artistas pela expressão de nossas experiências.

As civilizações antigas apresentam a educação física com um papel fundamental nos sistemas educacionais, devido ao fato de que a guerra estava sempre presente na vida de todos os povos (MARINHO, 1980).

O desenvolvimento da educação, sobretudo física, é muito claro na civilização grega. Para Aristóteles:

A verdadeira educação abrangeria o período que se estende dos 5 aos 21 anos. Entre os 7 e os 14 anos, a criança deve receber noções elementares de música e cultivar a ginástica. Até os 21 anos o educando deve submeter-se a pesados exercícios corporais

e observar certo regime alimentar, de modo a tonificar o corpo dos jovens e endurece-los devidamente para as necessidades da guerra. (MARINHO, 1980, p. 51).

Na Grécia Antiga surgiram as práticas de cultura corporal, influenciadas diretamente por Milon de Crotona, seis vezes campeão dos jogos olímpicos da Grécia Antiga. Com o passar dos tempos, tais práticas evoluíram para o que conhecemos hoje como musculação; podemos observar registros do culturismo nas estátuas gregas e nas pinturas de Michelangelo na Capela Cistina (BITTENCOURT, 1984 apud MIRANDA, 2014).

Praticamente tudo o que se construiu na Grécia antiga sobre educação física, foi reprimido na idade média. Os exercícios físicos tomaram, então, um aspecto prioritariamente voltado para a guerra e nada mais.

Os exercícios corporais serviram de base para a preparação militar dos exércitos que lutavam nas cruzadas promovidas pela Igreja nos séculos XI, XII e XIII; dentre as práticas mais desenvolvidas estavam à esgrima, o tiro com arco e flecha e as marchas e corridas a pé, que também faziam parte dos torneios da época (MARINHO, 1980).

Na era moderna as práticas corporais sofreram preconceito devido ao fato da sociedade da revolução industrial valorizar a razão, onde a atividade física era vista como trabalhos manuais e com ínfima importância; havendo também influência negativa por parte da igreja, que considerava o corpo apenas como um instrumento da alma, ou seja, com menor importância (CASTELLANI, 1994 apud MIRANDA, 2014).

A musculação passa a ter credibilidade no século XX, quando em 1939 ocorreu a regulamentação do Culturismo pela American Athletic Union; no mesmo ano criou-se também o evento Mr. América, que avaliava hipertrofia, definição muscular, proporção entre grupos musculares com utilização de poses (BITTENCOURT, 1984 apud MIRANDA, 2014).

No Brasil, o que conhecemos como academia de ginástica, se estabeleceu de forma definitiva, no início da década de 1980, onde as mesmas já existiam, porém, conhecidas por outros nomes, como institutos de modelação física, centros de fisioculturismo, clubes de calistenia, entre outros (FURTADO, 2009 apud OLIVEIRA, 2018).

Embasados no campo da ginástica, das lutas e do halterofilismo, a partir da década de 1940 temos a delimitação de um modelo de academia como as existentes atualmente, que se

expandiram a partir das grandes capitais brasileiras litorâneas, no Rio de Janeiro e São Paulo (CAPINUSSÚ, 2006 apud OLIVEIRA, 2018).

A divulgação do culturismo através dos filmes influenciou diretamente o mercado das academias, de forma que promoveu maior procura pelos praticantes principalmente por tal modalidade, porém, outras modalidades da ginástica também já se apresentavam de forma significativa como a calistenia e as artes marciais (FURTADO, 2009 apud OLIVEIRA, 2018).

Depois de séculos, adquirimos e empregamos tecnologia na sociedade, e a mesma traz consigo um efeito colateral chamado alienação. Com isso, o corpo perde seus significados mais profundos, restando apenas sua superficialidade estética.

Dessa forma, para a sedução e fascínio do indivíduo, o corpo é utilizado como um veículo de aparência e apresenta-se como elemento fundamental para o marketing; para exibir a melhor forma, e gozar de prazer e bem-estar, é necessário cuidar do corpo (EUFRÁSIO e NÓBREGA, 2017).

O progresso proporcionou mudanças e facilidades no estilo de vida, onde a carga horária de trabalho é maior, porém, a maioria exige-se que se fique sentado o dia todo, o que leva à um aumento de obesidade, estresse e sedentarismo, refletindo diretamente na saúde do homem (GODOY, 2002). Frente a estes fatos, o homem conseqüentemente passa a ter uma preocupação que na antiguidade não tinha, a saúde. Segundo Saba (2003) o homem do século XXI tem um estilo de vida que “conspira” contra sua saúde.

A Musculação pode auxiliar na perda de peso e no aumento de massa muscular, porém, a população ainda tem ideias equivocadas quanto à mesma. Isso mostra a importância dos profissionais desta área, em instruir a população e mostrar os benefícios desta prática que vão muito além da estética (MIRANDA, 2014).

Para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e câncer de mama e de colo de útero, é fundamental a prática de atividade física regular. Tais enfermidades constituem 71% de todas as mortes do mundo por ano, incluindo 15 milhões de pessoas de 30 a 70 anos. É estimado que, anualmente, são gastos US\$ 54 bilhões em assistência médica direta, de onde 57% são utilizados pelo setor público e outros US\$ 14 bilhões são incorporados a perda de produtividade. Em junho de 2018 foi lançado pela organização mundial da saúde um plano de ação global sobre atividade física, a fim de mostrar como os países podem reduzir a inatividade física em adultos e adolescentes em 15% até 2030. A proposta sugere um conjunto de 20 áreas políticas combinadas, com o objetivo de

criar sociedades mais ativas através da melhoria dos ambientes e aumento de oportunidades para todas as pessoas praticarem mais caminhadas, ciclismo, esportes, recreação ativa, dança e jogos. Dentre as 20 ações políticas combinadas, o plano estabelece quatro objetivos que abordam os múltiplos determinantes culturais, ambientais e individuais da inatividade. Os quatro objetivos são: criar sociedades ativas; criar ambientes ativos; criar pessoas ativas; criar sistemas ativos (OMS, 2018).

Com todos esses aspectos históricos e contemporâneos envolvendo o ser humano perante o corpo e a educação física, como podemos compreender de maneira contundente as motivações do indivíduo mediante a prática de exercícios físicos em academia?

JUSTIFICATIVA

Este estudo justifica-se pelo fato de proporcionar uma compreensão aprofundada quanto às motivações dos praticantes. A partir de tal compreensão, os profissionais da área da educação física podem criar estratégias que aproximem o aluno de seus objetivos, e se estabeleça uma relação saudável no processo aluno/professor/prática.

1.1 OBJETIVO GERAL

Compreender a motivação de universitários que optam em iniciar a prática de exercícios físicos em academia.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Refletir sobre conceitos inerentes à prática de exercícios físicos na atualidade.
- Compreender as vivências de indivíduos ingressantes a prática de exercícios físicos.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Mundo, Linguagem e Fenomenologia

Quando estamos em uma conversa, por exemplo, e nos referimos a algo, o interlocutor responde com relação ao seu entendimento do referido. Porém, por mais que os dois estejam falando a mesma língua e o objeto referido seja comum no mundo, as concepções de cada um por trás do objeto são específicas e fundamentadas individualmente, ou seja, mesmo que objeto tenha um significado comum aos dois indivíduos, o mesmo também tem significados específicos em cada um deles. Dessa forma, entende-se que cada um cria seu próprio mundo com seus significados específicos, amalgamados aos significados comuns à cultura, ou ao mundo comum.

Quando falamos do mundo comum, trazemos à tona a definição de linguagem do lógico alemão Gottlob Fregue, onde a verdade não está na linguagem, e sim nos fatos do mundo, onde a linguagem apresenta-se apenas como um instrumento que utilizamos para obter aquilo que há, seja verdadeiro ou falso (MUSSALIM e BENTES, 2001).

Mas quando falamos do mundo específico ou particular de cada indivíduo, ligamo-nos a definição de Oswald Ducrot; onde dizer que a verdade está no mundo é uma ilusão criada pela própria linguagem; a verdade não está no mundo, pois é relativa e se forma na argumentação; não falamos sobre o mundo, falamos para construir um mundo e a partir deste tentar convencer o outro de nossa verdade (MUSSALIM e BENTES, 2001).

Segundo os parâmetros Curriculares Nacionais, a Educação Física está classificada no ensino médio na área de Linguagens, Códigos e suas tecnologias, assim como as disciplinas de Língua Portuguesa, Língua Estrangeira Moderna, Informática e Arte. Em se tratando da cultura corporal, a expressão corporal é uma linguagem patrimônio da humanidade, e precisa ser transmitida e assimilada pelos alunos na escola; sem a mesma, o homem e a realidade não podem ser entendidos em uma visão de totalidade (LADEIRA e DARIDO, 2003).

As linguagens se definem como instrumentos de conhecimento e construção de mundo; a Educação Física assimila as produções sociais mediadas por códigos permanentes, e elabora uma realidade de mundo mediada pela expressão, comunicação e informação (LADEIRA e DARIDO, 2003 apud MATTOS e NEIRA, 2001).

Elucidamos aqui um mistério do mundo humano. Como ele pode ser criado através da palavra (linguagem)? Porque a palavra é uma entidade material. Podemos agora analisar as palavras da mesma forma como analisamos as armas, o dinheiro, entre outras coisas (BRUHNS et al, 1989).

Frente aos discursos, podemos suspender as perguntas acerca da verdade ou falsidade? Mas, e se a despeito de tudo eles entraram no mundo e moldaram? Cosmovisão medieval? Evidentemente falsa. No entanto, por mais de um milênio ela foi a treliça de um mundo humano. Magia? É óbvio que se trata de um equívoco. Uma visão mística e humana da natureza? Superstição. Religiões? Expressões de falsas consciências. No entanto, deste caldeirão de ilusões e falsidades surgiram mundos que tiveram vida muito mais longa que provavelmente terá esta nulidade que se chama civilização científica, que parece condenada a uma morte prematura pelo próprio saber que ela conduziu (BRUHNS et al, 1989, p. 28)

Levando em consideração este posicionamento, faz-se necessário uma reflexão sobre o que seria, de fato, a verdade.

Nem mesmo o cientista pode escapar das formas da linguagem, pois ele habita uma delas, e só se direciona às coisas para se certificar de que seu mundo está seguro (BRUHNS et al, 1989).

Para Wittgeinstein, os limites do meu mundo são determinados pelos limites da minha linguagem; por ser composta por proposições, a linguagem exclui traços de ambiguidade e traz a possibilidade de ser verdadeira ou falsa; onde o mundo se faz pela totalidade dos fatos, não das coisas (BUCKINGHAM et al, 2011).

O que é realidade? Poderíamos dizer que um instrumento musical é a infraestrutura e a música a superestrutura? Sabemos que músicas nascem de instrumentos musicais, porém, não se conhece caso algum de um instrumento que se materializou magicamente a partir da música. Um músico ao se deparar com um novo instrumento musical, promove uma investigação analítica sobre tal. Finalizado este momento epistemológico, finalizado o conhecimento, inicia-se o que de fato importa: a música. Sendo assim, observa-se que o momento epistemológico não cria, mas sim analisa, fragmenta, descreve, explica o existente. Em seguida vem a ação criadora. Os acordos e perguntas epistemológicas não se enquadram aqui, pois não se pode dizer que uma obra criada, ferramenta ou cultura seja verdadeira ou falsa (BRUHNS et al, 1989).

Se retornarmos um pouco na história da filosofia, Immanuel Kant disse que existem dois mundos:

Para que algo exista, deve ser determinável no tempo, isto é, devemos ser capazes de dizer quando ele existe e por quanto tempo. Mas como funcionaria no caso da consciência? Embora a consciência pareça estar mudando constantemente com um fluxo contínuo de sensações e pensamentos, podemos usar a palavra agora para nos referirmos ao que está acontecendo neste momento em nossas consciências. Mas “agora” não é um tempo ou data determinada: toda vez que digo “agora”, a consciência é diferente (BUCKINGHAM et al, 2011, p. 166).

Preocupado com problemas da objetividade e subjetividade da existência humana, Kierkegaard (1813 – 1855), dizia que quanto mais objetivamente se comprova e demonstra o particular, menos se visualiza o geral, levando assim, a descrença no mesmo (MEDINA, 1990).

Surge o pensamento aliado à experiência humana como um objeto de estudo indispensável, que posteriormente originou uma abordagem específica. Esta abordagem foi chamada por Edmund Husserl de Fenomenologia, onde a mesma executa uma investigação filosófica através da experiência.

Precisamos olhar para a experiência com uma atitude científica, deixando de lado, ou colocando entre parênteses, cada uma de nossas suposições. E, se olharmos cuidadosa e pacientemente, poderemos criar uma base segura de conhecimento para nos ajudar a lidar com problemas filosóficos que tem nos acompanhado desde o início da filosofia (BUCKINGHAM et al, 2011, p. 225).

Para entender o que é ser humano, levando em consideração que já existimos entre as coisas, é preciso examinar a vida humana a partir do interior dessa, segundo Heidegger; o mesmo interessava-se pelo ramo da ontologia, ou seja, examinar questões sobre o ser ou a existência (BUCKINGHAM et al, 2011).

Sendo assim, entendemos que para compreendermos os fatores que influenciam as decisões tomadas pelos indivíduos no dia a dia, é necessário entender como o mesmo se vê no mundo.

2.2. Origem do treinamento físico e a guerra

Na pré-história, a sobrevivência dependia dos esforços físicos para enfrentar as condições naturais existentes.

Os homens pré-históricos, pelas condições de vida que os obrigavam o ambiente físico, pelo perigo a que se expunham constantemente, pela necessidade de proteger-se cada vez melhor, pelas lutas até morte a que se condicionavam a sua própria sobrevivência, possuíam excepcionais qualidades físicas, que governavam com inteligência superior à dos outros animais. As longas caminhadas, pois o único meio de transporte que possuíam eram seus pés, davam-lhe resistência nas marchas; as necessidades de perseguir a caça ou de fugir ao inimigo emprestavam-lhe velocidade nas corridas; a imposição de acertar o alvo quase sempre móvel, adestravam-no nos arremessos; as valas dos precipícios, o terreno acidentado exercitavam-no constantemente nos saltos; o refúgio ou busca dos frutos em altas árvores ensinaram-lhe os movimentos de trepar, só com os braços ou com estes e as pernas; o transporte da caça e de objetos pesados (principalmente paus e pedras) mantinham o seu vigor físico e a sua fabulosa força muscular; lutas contínuas, em terríveis corpo-a-corpo, deram-lhe destreza. Além disso, os lagos e os rios forçaram-nos a aprender como atravessá-los, usando pedaços de paus, que os auxiliavam a flutuar, ensinaram-lhes a mergulhar para recolher a pesca (MARINHO, 1980, p. 27 e 28).

Em meio a estas condições naturais, surge o treinamento físico, ou seja, atividades planejadas e praticadas previamente, com intuito de obter sucesso em uma futura ação da seguinte forma:

Através das lutas contra os animais, o homem observou que seria melhor abate-lo o quanto antes com um arremesso de seu machado de sílex ou uma lança de pedra; tal preocupação sugeriu uma necessidade; suas horas de ócio passaram a servir para a repetição do lançamento de seu machado a um alvo fixo, no caso uma árvore, a fim de desenvolver precisão absoluta em suas lutas. Seu ócio agora fora preenchido por exercícios com o objetivo de desenvolver sua força e habilidade para sua defesa em futuras situações; o exercício já não era apenas para prepara-los para lutar contra os animais, mas também contra seus semelhantes. O cultivo pela luta, a destreza no manejo do arco e flecha, a precisão no arremesso com lança, a maestria com a espada nos combates corpo a corpo, eram características do povo hebreu, assim como a utilização de gritos vigorosos ao atacar, com o objetivo de assustar os inimigos e elevar a própria moral (MARINHO, 1980).

Dessa forma, observamos que a arte da guerra é desenvolvida há milênios, pautada em um sistema de treinamento físico intenso. E após a evolução de certas civilizações humanas, apresentam-se conceitos ligados à arte além da guerra propriamente dita.

Foi alcançado um alto nível das artes guerreiras no Japão, durante as batalhas por poder e domínio, principalmente na era de *SengokuJidai* (guerra civil), que durou de 1400 a 1603 (ALVES e BUENO, 2011).

O desenvolvimento das ações guerreiras, passaram a ter uma interpretação muito ligada as artes no oriente.

Quem faz a arte é o homem, e não o contrário; o valor da arte sempre dependerá de quem a aplica; a mente e a técnica tornam-se unas no verdadeiro Karatê (FUNAKOSHI, 2014).

A única fonte de conhecimento não era o intelecto segundo os Ninjas, para eles o corpo inteiro era como um manancial de sabedoria; as introduções do misticismo chinês no Japão, que era influenciado pelos conhecimentos esotéricos da Índia e do Tibet, promoveram a difusão de suas teorias de integração corpo-mente, fundamentadas na tomada de consciência em ordem com o universo (ALVES e BUENO, 2011).

Através da descrição dos autores orientais sobre os exercícios corporais, observa-se grande apreço e ligação artística pelos mesmos, quase ao ponto de se conjurar uma poesia.

O que está entre isto e aquilo é o vazio; o vazio é cheio de vida, poder e amor de todos os seres, e tudo vem dele. Eu me movo e não me movo; eu vou e volto como o reflexo da lua nas ondas. O “estou fazendo isto” não é a maneira de ver, mas sim a compreensão de que “isto está acontecendo através de mim”. O maior obstáculo para a realização de qualquer ação física é a consciência de si mesmo. A paralização significa a localização da mente; ela não é mais mente quando deixa de fluir por necessidade (LEE, 2016).

2.3 Grécia: corpo, filosofia e educação

Uma das civilizações que mais marcou e desenvolveu a educação física foram os gregos. Conceitos estabelecidos por Sócrates, Platão, Aristóteles e Hipócrates são aceitos até hoje na ligação corpo e alma através das atividades corporais e da música O conceito de equilíbrio do corpo com o espírito/mente é de Platão (CREF7, 2006).

Os gregos consagraram a educação dos jovens um cuidado especial. O plano educacional previsto por Platão poderá ser assim resumido:

Dos 7 aos 16 ou 17 anos a ginástica e a música se encarregam de estabelecer a harmonia do corpo e da alma. Dos 17 aos 20 anos eram os jovens submetidos aos exercícios militares, acrescentando-lhes a leitura, a escrita, a aritmética, a geometria, etc. Segundo as suas aptidões, sofriam os jovens um processo de seleção em cada período desses. Dos 20aos 30 anos, aqueles que demonstrassem superior capacidade intelectual consagrar-se-iam ao estudo da ciência de modo sistematizado. Entre os 30

e 35 anos, deviam os homens dedicar-se aos processos de investigação após o que aqueles que demonstrassem uma capacidade superior podiam considerar como terminada a sua aprendizagem intelectual e científica, merecendo então que fossem tidos como filósofos. Aos 50anos cabia ao sábio retirar-se a vida privada, isolando-se, a fim de entregar-se à meditação sobre as coisas justas e belas. E, desta forma, só lhe restava aguardar serenamente a morte (MARINHO, 1980, p. 50).

Com relação ao vigor e a saúde, cabia a ginastica o seu desenvolvimento; já os exercícios mecânicos como natação, a corrida e a dança, cabiam a pedotríbia; o teórico era o ginasta, e o prático era o pedotríbia (MARINHO,1980).

O professor de educação física ou pedotribe que era um tipo de instrutor de atividades marciais e militares formava a escola arcaica, e ensinava as crianças lutas corporais, natação, equitação a fim de prepará-las para os futuros trunfos nos jogos olímpicos (NUNES, 2009)

Aristóteles defendia que a educação se constituía de três etapas: a vida física o instinto e a razão; tal doutrina apresenta um rascunho de educação progressiva, que surpreendentemente coincide com as ideias que predominam atualmente, como igualmente seu mestre Platão expressava imensurável importância ao desenvolvimento físico das crianças, onde até os casamentos deveriam, segundo ele, ser regulados a partir das condições físicas (MARINHO, 1980).

2.4 Trevas e Luz perante os exercícios físicos

A Educação Física perdeu muito com a queda do império romano e a ascensão do Cristianismo, que predominou por toda a idade média (CREF7, 2006).

Durante a idade média a educação física perdeu sua expressão, devido ao desprezo da religião por tudo que era terrestre, assim como o corpo, para a salvação da alma em uma vida celestial (MARINHO,1980).

O culto ao corpo tornou-se um verdadeiro pecado, fazendo assim com que alguns autores denominassem este período de “Idade da Trevas”. O período da renascença trouxe novamente a bons olhos a cultura física, as artes, a música, a ciência e a literatura. O corpo belo que antes era considerado pecaminoso passa a não ser mais, fazendo surgir assim artistas como Leonardo da Vinci (1452-1579), que criou as regras proporcionais do corpo humano, utilizadas até hoje (CREF7, 2006).

No renascimento observa-se uma retomada de práticas das civilizações antigas. Neste período, observa-se um renascimento dos princípios gregos de harmonização entre corpo e espírito, devido à utilização sistemática da ginastica, a natação, a esgrima, a equitação, as marchas e corridas, a luta e a pratica de exercícios de resistência as oscilações da temperatura (MARINHO, 1980).

2.5 Tempos modernos

Nos tempos modernos, os exercícios físicos começam a demonstrar no senso comum uma necessidade para a saúde.

Para Hebert Spencer, após o reconhecimento de que a falta de exercícios físicos resulta em más consequências e, que o exercício praticado de forma natural e espontânea era proibido, formulou-se, então, um sistema de exercícios fictícios, que ficou conhecido por ginástica; porém, advertimos que apesar desta formulação ser melhor que a falta de exercício, a mesma não substitui os valores explorados nos jogos; além da inferioridade dos exercícios ginásticos com relação a quantidade, também são inferiores quanto a qualidade do exercício muscular, o que leva para a falta de satisfação e, conseqüentemente, abandono de tais exercícios artificiais (MARINHO, 1980).

Se a técnica, seja ela qual for apresentar-se apenas como *modelo*, tende a alienação, pois deixa de lado o arcabouço criativo das práxis, fator fundamental para o desenvolvimento humano, assim como à criticidade necessária para a formação de uma sociedade livre e desreprimida (MEDINA, 1990).

Em 1828 surgiu no Brasil o primeiro livro sobre Educação Física escrito por Joaquim Jeronimo Serpa, com o título “Tratado de Educação Física – Moral dos Meninos”, extraído das obras de Mr. Gardien. Para Jeronimo Serpa, a educação física constitui-se pela saúde do corpo e a cultura do espirito, da forma como encaramos hoje (MARINHO, 1980).

A educação física vinculava-se estreitamente as instituições militares e a classe médica no século XX; tais vínculos foram determinantes para a concepção da disciplina, assim como ao campo de atuação e a forma de ser ensinada (LIMA, 2015).

Ao analisarmos historicamente o papel da Educação Física na sociedade brasileira, poderemos constatar que suas tendências e/ou concepções pedagógicas estão afetas ao momento político e econômico em que elas se deram. Teremos assim caracterizadas algumas tendências cujas áreas de influência foram: a médica, a militar, a bio-psico-social e a desportiva (BARBOSA, 1997, p. 23).

A história do mundo mostra-se interligada aos processos de evolução; é impossível analisar os movimentos proporcionados pela classe defensora da Educação Física e desvinculá-los da história, sociedade e política (BAGNARA, LARA, CALONEGO, 2010).

2.6 Alienação

Observa-se através da história que o homem vem passando por um processo de desenvolvimento tecnológico, aos quais grandes maravilhas são hoje possíveis em diversas

áreas como a saúde, o transporte, a informação entre outras. Porém, grande parte deste movimento foi esculpida em meio a uma metodologia científica extremamente mecanicista, fragmentada e desarticulada, sem interação com tudo aquilo que fosse externa a si mesma.

O conhecimento apropriou-se do homem e não o contrário, onde nos tornamos a coisa e coisa tornou-se nós (CODO, 1987). Demos ao movimento positivista uma face alienada.

Hoje em dia, aquilo que chamamos de ciência moderna desenvolveu-se com o objetivo de separar o novo do antigo, ou seja, estabelecer um conhecimento material, desencantado, desenfeitado do mundo, diferente do antigo conhecimento místico, religioso e imaterial (VAZ, 2003).

O escritor inglês Hebert George Wells em 1895 retrata sua visão do que possivelmente seríamos em um futuro não tão distante:

O grande triunfo da Humanidade que eu havia sonhado adquiriu um novo formato em minha mente. Não era o triunfo da educação moral e da cooperação pública como imaginei. Em vez disso, vi uma verdadeira aristocracia, dotada de uma ciência perfeita e que dera uma conclusão lógica ao sistema industrial de hoje. Seu triunfo não havia sido simplesmente sobre a Natureza, mas sobre a Natureza e sobre seus semelhantes (WELLS, 1994, p.71).

Assim como o escritor inglês Aldous Huxley também suspeitava do futuro de sua espécie:

Agora o mundo é estável. O povo é feliz; todos tem o que desejam e nunca querem o que não podem ter. Sentem-se bem. Estão em segurança; nunca ficam doentes; não tem medo da morte; vivem na perene ignorância da paixão e da velhice; não se afligem com pais e mães; não tem esposas, filhos nem amantes a quem se apeguem com emoções violentas; são condicionados de modo a não poderem deixar de se comportarem como devem (HUXLEY, 1969, p.193).

Quem inventa a solidão humana é a alienação, nos transforma em seres que não conhecem a si mesmo e tão pouco o outro, sem par frente à própria espécie (CODO, 1987).

O corpo no modelo capitalista transformou-se em um simples objeto de produção ou de consumo, e no nosso modelo biomédico, converteu-se apenas em uma máquina, e seu mau funcionamento é visto exclusivamente como uma avaria que deve ser reparado por meios físicos ou químicos. Temos avançado no desenvolvimento do conhecimento científico, porém, de forma paradoxal, temos negado outro tipo de conhecimento mais intuitivo e mais humano, mais articulado e menos fragmentado, mais cósmico de nossa realidade (MEDINA, 1990).

2.7 Consumismo a nível humano

O consumo de forma extravagante de bens, produtos e serviços caracteriza a sociedade de consumo (EUFRÁSIO e NÓBREGA, 2017, p.35 apud BUDRILLARD).

O homem do capitalismo apresenta duas vidas, sendo um cidadão livre, porém com seu trabalho expropriado; quando se liberta o homem para o consumo e o escraviza no trabalho, tomamos o que ele tem de homem e libertamos o que ele tem de animal; quando somos homens nos sentimos roubados, nossa hominização foi comprada pelo capital, e quando somos animais nos sentimos livres donos do nosso próprio desejo (CODO, 1985).

Este poder sobre nosso próprio desejo é desenvolvido simultaneamente com um sentimento social de competição.

Na contemporaneidade, desde a infância o homem trava disputas por brinquedos, amizades, destaque escolar, vagas universitárias, empregos, amores e outros desejos; em tudo que se faz é preciso ser o melhor e o mais forte, pois a sociedade supervaloriza aspectos como o belo, o saudável e o rico (NISHIDA, 2011).

No contexto de mercado, a dimensão imaginária das marcas fundamenta as escolhas e as decisões a respeito do que adquirir, pois as coisas trazem consigo uma ideia de felicidade (EUFRÁSIO e NÓBREGA, 2017).

O sistema capitalista em que vivemos altamente hierarquizado em níveis sociais e negativamente dependente, faz com que o homem - assim como o seu corpo - e suas manifestações culturais, sejam produtos ou subprodutos das estruturas que caracterizam este sistema (MEDINA, 1990).

Lado a lado com a necessidade de se reintegrar o corpo e revalorizar o prazer, se fundamenta um verdadeiro culto ao corpo, e assim como em qualquer religião, assistimos o surgimento de um universo mágico: a *corpolatria*, onde seu principal objetivo é ressaltar um corpo - o meu (CODO, 1985).

O objetivo de desejo de homens e mulheres assim como sua fonte de inspiração, configura-se pela estética, ou seja, aparência física, sendo essa o epicentro das ideias ligadas ao corpo (SILVA e LÜDORF, 2019).

A virtualidade do corpo atualmente apresenta incomensurável importância, e alcança diversos grupos humanos conectados por distintos marcadores sociais como gênero, idade, classe social, etc. (SILVA e LÜDORF, 2019, p.104 apud LIPOVETSKY).

A busca de “um corpo bonito e saudável” traz consigo os interesses de um sistema doente, neurótico, onde a meta é sempre o lucro e, pior que isso, lucro para alguns poucos ao preço da alienação de todos (MEDINA, 1990).

2.8 O corpo e os mitos

Uma função prática do corpo é inerente aos mitos. Com eles, as pessoas organizam a experiência de seu próprio corpo. A experiência da corporificação é dramatizada através dos mitos, fazendo com que se identifique a voz que está falando mais alto em determinado momento. Portanto, o nosso corpo nos dá uma identidade e um modo mítico de pensar (KELEMAN, 2001).

Essa temática apresenta-se muito bem quando recorremos aos exemplos dos deuses gregos Apolo, Narciso e Dionísio; por que utilizar estes exemplos míticos da antiguidade greco-romana como recurso interpretativo? (EUFRÁSIO e NÓBREGA, 2017).

O mito sustenta a busca do corpo, as suas formas, expressões e atitudes emocionais; sendo assim, a metáfora é experiencial, baseada no corpo (EUFRÁSIO e NÓBREGA, 2017, p.32 apud KELEMAN).

Podemos pensar que somos um processo vivo, que organiza e corporifica tudo o que encontramos continuamente. É por isso que as jornadas e os caminhos são inerentes aos mitos e muito importantes. A saída do útero, o cessar da posição quadrupede e o aprendizado de como ficar de pé, se referem a esta jornada. Somos jovens rumo à maturidade buscando o Graal (KELEMAN, 2001).

Uma grande invenção humana foi a criação dos mitos, pois através deles os homens criaram modos de conter-se e serem mais humanos e se afastarem da barbárie (ADRADE e FRANCO, 2006).

2.9Corpo, alma ou espírito?

Ao longo da história da humanidade, diversos filósofos refletiram sobre aspectos subjetivos e desenvolveram suas teorias, porém somente na metade do século XX começamos a observar tais características emergirem em campos como a biologia, que até então se expressava com um caráter prioritariamente mecânico.

A teoria *autopoiética* dos biólogos Maturana e Varela propõe um entrelaçamento entre as ações biológicas e os fenômenos sociais; à medida que o homem muda, muda-se o ambiente e vice-versa, ou seja, a transformação em ambos se mostra de maneira contínua e complexa (MENDES, 2002).

As vivências de nossos antepassados assim como nossos traços genéticos, estão impressos em nós, sendo o que chamamos de herança cultural e genética; uma mescla de elementos biológicos e ambientais vividos pela espécie humana (MATTHIESEN et al., 2008)

As práticas corporais são estudadas atualmente por especialistas como antropólogos, historiadores, sociólogos, educadores, artistas e outros, a fim de entender as civilizações antigas e as culturas do presente (BAPTISTA, CASTRO e LUDORF, 2017)

O corpo que sente e se expressa através do movimento, já era um meio de comunicação entre os humanos antes das palavras, ou seja, o corpo fala (MATTHIESEN et al., 2008)

Nesse sentido, quando refletimos sobre o conceito de corpo subentendemos aquilo que se apresenta de forma intrínseca, que dá vida ao mesmo: alma e/ou espírito.

Os pitagóricos ensinavam que o homem é um microcosmo e o mundo um macrocosmo, ambos unidos; o que levou ao conceito de ver a existência de três maneiras: no mundo material correspondente ao corpo, pertinente ao que conhecemos hoje como física; no mundo psíquico correspondente a alma e pertinente a psicologia; e no mundo espiritual correspondente ao espírito, pertinente a metafísica. (BENOIST, 1969).

Tal representação ternária substancia a mitologia e a crença de grande parte das civilizações antigas.

A pureza da ideia só poderia ser alcançada ao livrar-se do corpo, de suas paixões e emoções. Porém, o corpo já era considerado um objeto de conhecimento pelos avatares modernos, onde os órgãos não constituíam apenas uma anatomia animada, e sim um desencantamento a ser entendido e admirado: uma maravilha oriunda dos mistérios anatômicos (VAZ, 2003).

Na idade média a doutrina cristã aproximou tanto os conceitos de alma e espírito, que se chegou a confundi-los, resultando na famosa dualidade cartesiana de alma e corpo (BENOIST, 1969).

A nossa tradição intelectual que estabeleceu este dualismo prejudicou a sensibilidade do sensível, tanto quanto a inteligência do inteligível (FREIRE, 1991), ou seja, prejudicou nossa maneira de sentir e pensar o mundo.

Nossa civilização se faz e se impregna em divisões a partir do dualismo corpo-alma. A nossa cultura promove uma hipertrofia à abstração, e assim sedimenta o idealismo e a metafísica; separa-se o homem do mundo; divide-se (MEDINA, 1990).

Este dualismo fez com que os cientistas passassem a tratar a matéria como algo morto e desvinculado de si mesmo, onde o mundo material não passava de muitos objetos de uma grande máquina; com a separação de mente (alma/espírito) e corpo, cria-se um interminável conflito entre vontade consciente e instintos involuntários (CAPRA, 2013).

Claramente tal visão proporcionou vantagens em alguns aspectos do desenvolvimento tecnológico, mas por outro lado proporcionou uma cisão intensa e profunda entre o todo e a parte.

Por mais arduosa que seja a discussão do conceito de espírito, alma, mente pela ciência e pela filosofia, João Batista Freire (1991) responde dizendo que o corpo sempre as resiste; o corpo é a nossa realidade terrena, e não há como acontecer qualquer fenômeno sem que o mesmo passe por sua totalidade integratória.

Dessa forma, o ser humano é um ser simultaneamente biológico e cultural; as ações humanas são bioculturais; através do corpo e seus gestos o ser humano expressa sua relação com o mundo que se apresenta em constante transformação (MENDES, 2002).

Através da cultura e além do aprendizado intelectual, o indivíduo apropria-se de um conteúdo que se impregna no seu corpo, no conjunto de suas expressões (DAOLIO, 1995).

Sendo assim, admitindo a união de cognição e corpo e o conhecimento como a interpretação entre pessoa e mundo, desconsideramos a ideia de imagem mental do mundo, em que o movimento era resultado de estímulos do meio externo, onde as fibras aferentes conduzem o estímulo ao sistema motor, através das fibras eferentes para executar a resposta (MENDES, 2002).

Compreende-se, então, que os valores e princípios culturais são representados pelo aglomerado de posturas e movimentos corporais. Sendo assim, atuar sobre corpo é atuar sobre a sociedade ao qual o mesmo está inserido (DAOLIO, 1995).

Quando a educação física considera o corpo vivo e uma construção biocultural, onde os opostos complementam-se e não admite a busca da perfeição, instigam-se novos olhares para o uso do corpo na educação (MENDES, 2002).

2.10 Adesão e aderência a prática de exercícios físicos

As formas de movimento e corpo relacionadas à saúde vêm apresentando grande crescimento na difusão de informações e imagens, que ocasionam grande aumento de procura por atividade física, porém, não garantem aderência sobre a mesma, ou seja, as pessoas iniciam a prática por vários motivos, mas não conseguem incorporá-las de fato em seu dia a dia (SANTOS e KNINJNIK, 2006).

Neste estudo, o principal motivo para adesão a um programa de exercícios físicos foi a estética corporal, onde a localização apresentou-se como fator principal para a escolha do local (JUNIOR e PLANCHE, 2016).

As academias se apresentam como ambientes com significativo potencial para promover mudanças de comportamentos em praticantes, devido aos serviços de orientação e supervisão oferecidos por profissionais da área da saúde (LIZ e ANDRADE, 2015 apud ALBUQUERQUE e ALVES, 2007).

Com relação à aderência, estudos apresentam um índice de evasão da prática de exercícios físicos em academias no Brasil de aproximadamente 70% (LIZ e ANDRADE, 2015 apud ALBUQUERQUE e ALVES, 2007).

Após o início da prática de exercícios físicos em academias de ginástica, a aderência se mostra como a maior dificuldade, onde apenas 5% dos adultos sedentários permanecem com a prática (MELO et al, 2017 apud MALAVASI et al., 2010). O índice de evasão dos praticantes e exercícios físicos em academias no Brasil, verifica-se em 70% nos estudos relacionados a aderência (MELO et al, 2017).

Segundo Silva (2019) a boa relação dos professores com os alunos, acesso financeiro, localização e infraestrutura são fatores relevantes na evasão e permanência de alunos.

São muitos os motivos que levam a evasão dos clientes em academias, onde a adesão não se apresenta como um problema, porém, sim a manutenção da prática (MELO et al, 2017).

Saúde e estética foram os principais motivos para adesão, enquanto que *falta de tempo, distância entre academia e casa e/ou trabalho, custos das mensalidades e orientação* foram determinantes para a desistência (SOUZA, OLIVEIRA e ESPIRITO-SANTO, 2012).

Péres (2010) em seu estudo apontou a “falta de tempo” como sendo o principal fator que motiva a desistência (DAHLEM, SATEFANELLO, 2013 apud PÉRES, 2010).

Verificou-se neste estudo que os fatores decisivos para a desistência da prática de exercícios físicos em academia fora: falta de tempo (39%), distância entre a academia e a sua casa (22%), falta de motivação própria (12%) (MELO et al, 2017).

Verificamos através deste estudo que a percepção de bem-estar, a melhoria da saúde e estética corporal, e socialização com o ambiente são os motivos relacionados com à prática de musculação em academias (LIZ e ANDRADE, 2016).

Para a estimulação da mudança de comportamento, identificar os fatores que dificultam a prática de exercícios físicos mostra-se como uma das primeiras estratégias para a adoção de tais, assim como um estilo de vida ativo (PINHEIRO, AUGUSTO e PETROSKI, 2010).

2.11 Motivação e seus determinantes

Para a compreensão do direcionamento das ações humanas, torna-se fundamental a compreensão do conceito de motivação.

O estudo da motivação é uma busca de explicações para alguns dos mais intrincados mistérios da existência humana – suas próprias ações. Considere-se praticamente qualquer ação humana isolada e pergunte-se quais seus determinantes. Por que um jovem pretendente decide-se a propor casamento? Por que um escolar cuida de seu cachorro? Por que um psicótico apresenta um ritual de lavar as mãos? Por que um assassino detona a sua arma? Quem quer que procure respostas para estas perguntas está tentando explicar a motivação (BIRCH, 1970, p. 3).

Define-se o motivo como um fator interno que inicia, dirige e integra o comportamento de uma pessoa; não pode ser observado, mas deduzido a partir do comportamento, ou simplesmente pelo princípio de existir para sustentar o comportamento em si (MURRAY, 1973).

A motivação define-se como uma força no interior de cada pessoa, e que pode estar ligada a um desejo; uma pessoa pode apenas estimular a outra, porém jamais motivá-la; a força de um desejo é o que substancia a probabilidade de que uma pessoa venha a seguir uma orientação (BERGAMINI, 1991).

Dessa forma, percebemos que a motivação se caracteriza através da relação com aspectos biológicos, cognitivos e sociais, que podem facilitar ou dificultar a prática de exercícios físicos (LIZ et al, 2010).

3 PROPOSTA DE DESENVOLVIMENTO

Este estudo utilizou o método fenomenológico de investigação em psicologia (GIORGI, SOUSA, 2010). Forghieri (2009), compreende o enfoque fenomenológico como aquele que realmente abarca o existir humano em sua totalidade, abrangendo a tristeza e a alegria, a angústia e a tranquilidade, a raiva e o amor, a vida e a morte, como polos que se articulam e cuja vivência fornece a cada um dos extremos, aparentemente opostos, o seu real significado.

Na vida cotidiana evidencia-se uma atitude natural diante de tudo o que nos rodeia. Essa situação vivida, quando não refletida, ignora a existência da consciência, como a “doadora” de sentido de tudo o que a nós se apresenta no mundo. Por isso é necessário refletir sobre nossa vida cotidiana, para que se revele a existência de nossa consciência (FORGHIERI, 2009).

O método fenomenológico está diretamente ligado em atos de reflexão. A reflexão fenomenológica vai em direção ao “mundo da vida”, ao mundo da vivência cotidiana imediata, na qual todos os seres vivem, temos aspirações e agimos, sentindo-nos ora satisfeitos e ora contrariados (FORGHIERI, 2009).

A psicologia fenomenológica tem como objetivo pesquisar “essências”, que são de algum modo contextualizadas, sendo esta uma alteração do método fenomenológico filosófico, pois neste último procura-se alcançar a essência universal do fenômeno, conhecido como “saber apodíctico” (GIORGI, SOUSA, 2010).

O resultado da investigação em psicologia fenomenológica remete-se a generalização e não a universalização, sendo possível através da análise eidética (GIORGI, SOUSA, 2010).

3.1 NATUREZA DO ESTUDO

Trata-se de um estudo de caráter qualitativo fundamentado na abordagem da fenomenologia, com o intuito de compreender a vivência de universitários ingressantes na prática de exercícios físicos em academia.

No posicionamento teórico de pesquisa qualitativa, entende-se vida humana como uma atividade interativa e interpretativa, que acontece através do contato com as pessoas (OLIVEIRA, 2008).

Para superar as epistemologias realistas e idealistas Edmund Husserl propõe a fenomenologia, que mostra sua gênese exatamente nesta superação, observado também em Heidegger, Sartre e Merleau-Ponty; tal tentativa apresenta-se também nas perspectivas fenomenológico-existenciais em psicologia, quando as mesmas investigam temáticas

existenciais ou vivências como consciência, tédio, medo entre outras, caracterizadas como atos constituídos na cooriginariedade homem-mundo, e não como substâncias que sustentam a si mesmas ou determinações de uma interioridade psíquica (FEIJOO, 2014).

O estudo das essências define o que é a fenomenologia e, segundo ela, todos os problemas se resumem em definir essências, como por exemplo, a essência da percepção e da consciência; a fenomenologia busca alcançar uma descrição direta de nossa experiência tal como ela é (MERLEAU-PONTY, 1999).

O objetivo do método fenomenológico é promover uma investigação sobre o sentido da experiência humana (GIORGI e SOUSA, 2010).

3.2 LOCAL DO ESTUDO

O estudo foi realizado na Academia Geraldo Barreto (AGB) no campus da Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP). Atualmente a AGB atende alunos e colaboradores da UNAERP. A missão identifica-se pela promoção de saúde e bem-estar, assim como tratamento e prevenção de doenças.

3.3 POPULAÇÃO

O método fenomenológico postulado por Husserl (1839-1938) apresenta-se como recurso adequado para pesquisa sobre vivência e sobre sentido, ou seja, sobre o que origina e dá razão (FEIJOO, 1999). Sendo essa uma pesquisa qualitativa fenomenológica, logo, sem nenhum caráter estatístico, torna-se possível um pequeno número de participantes (CAPALBO, 1987; FEIJOO, 1999; FORGUIERI, 1993; VENDRUSCOLO, 1998 e 2006).

A obtenção de dados na pesquisa fenomenológica encerra-se a partir do momento onde se observa convergência dos dados. Sendo assim, as entrevistas com os voluntários serão realizadas até que se perceba uma convergência nos discursos (MARTINS; BICUDO, 1989). Porém, para este estudo, delimitamos previamente o número de cinco participantes.

Portanto, o presente estudo foi realizado com a amostra de oito universitários, sendo seis mulheres e dois homens, onde eram duas mulheres que cursavam graduação em odontologia, duas mulheres que cursavam graduação em medicina, uma mulher que cursava graduação em direito, e dois homens que cursavam graduação em direito, todos ingressantes à prática de exercícios físicos em academia, na AGB, localizado na UNAERP, na cidade de Ribeirão Preto. Essa composição justifica-se por aqueles que responderam o mais prontamente ao convite feito pelos pesquisadores, e não ultrapassou o total de oito voluntários, devido a observação de saturação na coleta de dados. A amostra foi composta por universitários com idade maior ou igual dezoito anos, que iniciaram à prática de exercícios físicos na AGB na UNAERP, sendo

os mesmos alunos de graduação da UNAERP. A AGB funciona basicamente nos setores de exercícios físicos em esteira, bicicleta e musculação, onde os exercícios são prescritos e orientados por professores e estagiários sob supervisão.

3.4 COLETA DOS DADOS

A coleta de dados foi feita após a iniciação do aluno a prática de exercícios físicos.

3.4.1 Instrumento de Coleta de Dados

Por se tratar de uma pesquisa de caráter qualitativo sob a abordagem fenomenológica, o instrumento de coleta constitui-se por entrevista aberta individual com cada participante, com a seguinte questão norteadora: *Me fale sobre sua decisão em iniciar a prática exercícios físicos em academia.*

A entrevista foi feita com o participante e o pesquisador por vídeo conferência através do Google Meet, com a reposta livre do participante sob a questão norteadora. A entrevista foi gravada, e posteriormente transcrita na íntegra para ser analisada. As entrevistas tiveram uma média de trinta minutos cada.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados se deu a partir da descrição integral feita pelos participantes, segundo as bases da pesquisa qualitativa sob a abordagem fenomenológica.

Este método de análise está dividido em quatro passos: 1 – estabelecer o sentido geral; 2 – determinação das partes: divisão das unidades de significado; 3 – transformação das unidades de significado em expressões de caráter psicológico e 4- determinação da estrutura geral de significados psicológicos. No primeiro passo, o investigador tem como objetivo aprender o sentido geral do protocolo, portanto, o mesmo preocupa-se apenas em ler calmamente a transcrição completa da entrevista. No segundo passo, o objetivo é dividir o protocolo em partes pequenas, que são chamadas de unidades de significado; neste passo, o investigador coloca uma marca vertical no protocolo nos momentos em que se identifica mudança de sentido na descrição dos sujeitos, segundo a perspectiva da redução fenomenológica. No terceiro passo, é feito um aprofundamento nas unidades de significado, onde as mesmas, que foram coletadas em linguagem de senso comum, são transformadas em expressões de significado psicológico, a fim de desvelar e clarificar o sentido psicológico vivido pelos participantes com relação ao objeto. No quarto e último passo do método, o investigador deve transformar as unidades de significado já aprofundadas em expressões psicológicas, em

uma estrutura descritiva geral; cada passo deste método deve ser considerado um aprofundamento do passo anterior, onde, posteriormente, através de uma síntese das unidades de significado psicológico, obtenha-se a determinação da estrutura geral (GIORGI e SOUSA, 2010).

Para a apresentação dos dados, foram utilizados nomes fictícios para os participantes, estabelecidos pelos pesquisadores.

3.6 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA

O presente projeto foi aprovado Plataforma Brasil para análise e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) em seres humanos da Universidade de Ribeirão Preto, sob o respectivo número CAAE 25412519.9.0000.5498 .A pesquisa está pautada nas normas da Resolução nº 466/12" Sobre pesquisa envolvendo seres humanos" Todas as garantias aos participantes serão dadas ,no sentido que sejam informados em linguagem clara e acessível sobre os objetivos e procedimentos adotados no projeto ,bem como informados sobre o sigilo e a possibilidade de desistir da pesquisa em qualquer momento que entender ,atendo-se ainda a formalização do aceite-se voluntário em participar da pesquisa mediante o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido .Atenção a Resolução 510/16 em seus termos e definições específicas e com plena assistência ao participante da pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste passo final do método, o investigador tem como objetivo sintetizar os significados psicológicos identificados anteriormente, e mostrar as relações entre os mesmos (GIORGI E SOUSA, 2010).

Após a análise das entrevistas foi possível delinear cinco constituintes essenciais referentes à compreensão psicológica das situações experienciadas pelos participantes. Tais constituintes serão expostas a seguir:

- Vou à academia e faço musculação, porém, não gosto
- Academia e autonomia
- Academia e a busca do corpo perfeito
- Academia e bem-estar
- Academia e preguiça

4.1. Vou à academia e faço musculação, porém, não gosto

Referente a questão norteadora, os participantes relatam neste momento, que apesar de praticarem musculação, não gostam.

Bruna: (...) apesar de conseguir ver alguns resultados, eu não sinto vontade, não sinto prazer em fazer musculação dentro de uma academia; quero fazer logo, para ir embora logo, muitas vezes até pulando exercícios, não fazendo ele da forma que tem que ser realmente feito, justamente nessa ânsia de ir embora, de não gostar muito de estar ali, e além disso, tem aquela expectativa de ter algum resultado, mas ao mesmo tempo você sabe que não está fazendo exatamente como deveria ser feito, mas mesmo assim a gente espera que tenha algum resultado.

Giovana: (...) eu acho que é um pouco de, talvez desmotivação, falta de força de vontade, assim sabe, de no início começar disposta e depois começar a desanimar (...) um pouco por falta de tempo, assim, não colocava a atividade física como prioridade, então eu achava que nunca tinha tempo.

Bruna: (...) eu lembro de tá no ato, fazendo a musculação ali no equipamento, de eu não ver a hora de acabar. Faz a contagem ali do quem tem fazer no aparelho, e não vejo a hora de acabar. Então quero fazer logo, para ir embora logo, muitas vezes até pulando exercícios, não fazendo ele da forma que tem que ser realmente feito, justamente nessa ânsia de ir embora, de não gostar muito de estar ali.

Giovana: Então eu acho que a minha maior dificuldade era essa, de conseguir priorizar, de conseguir colocar na minha rotina como um compromisso (...) ter aquilo como uma necessidade mesmo, algo que me faria bem.

Bruna: (...) eu odiava acordar cedo para ir na academia, então achei que fosse por conta do horário, mudei o horário. Não adiantou muita coisa, continuei não estimulada a ir na academia.

Bruna: (...) como eu não gosto da musculação, de fazer ali um exercício repetitivo, a única coisa que eu penso no momento do exercício, é de fazer ele logo ali mesmo que errado, para poder acabar logo.

Para alguns participantes, a justificativa por estar praticando mesmo sem gostar, apoia-se na flexibilidade de horário oferecido pela academia:

Bruna: (...) na realidade, no momento a academia se encaixaria melhor, porém, pessoalmente eu não sinto prazer fazendo. Então, eu não faço continuamente(...) então, fiquei ali, me contentei na musculação, e me esforço para continuar nela.

Observa-se que para alguns participantes, a prática forçada da musculação gera muita dificuldade na aderência da mesma.

Bruna: (...) Só que a escolha da prática do exercício físico, para mim gera um pouco de problema porque eu particularmente não gosto de academia. Então, para mim, eu tenho uma certa dificuldade de me manter praticando o exercício

físico dentro de uma academia. A gente começa, eu fico ali dois meses e já paro, não me sinto estimulada

Luana: (...) eu sempre tive uma certa dificuldade em dar continuidade a pratica de atividade física, então as vezes eu começava e parava.

Bruna: (...) eu tenho dificuldade na questão contínua de permanecer em academia, mas eu sempre estou indo na academia. Então, vai dois meses, fica uns quatro parada, ai volta e faz mais uns três meses, e se eu for contar nessas idas e vindas, tem ai uns três anos que eu frequento academia. Não assiduamente, mas com idas e vindas.

Relatam também uma afinidade maior por outras atividades e exercícios físicos.

Bruna: (...) fico indo e voltando, já faz uns três anos que eu tô nessas idas e vindas. Porque diabos eu não consigo controlar? Já parei para refletir sobre isso, e foi onde eu tirei a conclusão de que eu acho que eu não gosto da musculação, e de que talvez uma atividade física, um esporte me agrada mais.

Bruna: (...) eu gosto muito de caminhar na academia, e fazer corridas (...) eu sinto um prazer correndo, caminhando.

Luana: (...) quando eu fazia balé era uma dança né, e eu gostava muito (...) pratiquei balé dos dez aos vinte anos, e pra mim foi uma experiência maravilhosa (...) foi uma coisa muito boa pra minha vida.

Luana: (...) A sensação pós academia é muito boa, isso é diferente do balé. No balé eu gostava de ir e eu gostava do pós, na academia eu gosto só do pós.

Bruna: (...) A diferença que eu tive em esportes coletivos foi na época da escola. Então, eu amava fazer educação física. Eu gostava dos vários esportes que a gente praticava, eu gostava muito do vôlei. Então, eu sempre jogava assiduamente o vôlei, gostava muito. Então, acredito que justamente essa minha percepção de que esportes coletivos me agradam mais. E a experiência de estar com outras pessoas, de ser um momento de prazer, de descontração, de ter aquela coisa da competitividade, de não ser um movimento único repetitivo, de você ter que pensar em estratégias, de...pra ganhar realmente e tá jogando. Então, pensar coletivamente, pensar nas posições, o que você tem que fazer, e também uma visão de jogo, e na musculação você não tem. Então, acho que é isso, ser uma coisa mais dinâmica, mais “movimentativa”, não sei? Mas acredito que seja isso.

Luana: Eu acho que é um pouco de, talvez desmotivação, falta de força de vontade, assim sabe, de no início começar disposta e depois começar a desanimar (...) um pouco por falta de tempo, assim, não colocava a atividade física como prioridade, então eu achava que nunca tinha tempo (...) então eu acho que a minha maior dificuldade era essa, de conseguir priorizar, de conseguir colocar na minha rotina como um compromisso (...) ter aquilo como uma necessidade mesmo, algo que me faria bem.

Luana: No balé era totalmente diferente. Eram amigas que eu já conhecia, porque estudavam comigo, eram da minha mesma faixa etária, eram amigas de sair fora as aulas, então eram amigas que via em bares e em outros lugares, então eu não tinha desculpa, mas eu também não tinha necessidade delas irem, delas falarem “vamos”, porque nunca precisou disso, porque eu sempre fui, porque

eu sempre gostei, e eu sabia que elas iam também. Agora a academia eu acho que é um compromisso que você faz com a pessoa. É igual eu falei, eu não precisava delas pra dançar, das minhas amigas do balé, eu não precisava delas. Eu poderia ir, independente delas irem ou não, pra mim não fazia diferença. Da academia não, porque você marca um compromisso com a pessoa, porque você fala assim: “vamos hoje as cinco horas? ”, aí a pessoa fala: “vamos”, aí chega as cinco horas você não quer ir, aí eu falo: “nossa, é ruim, porque eu marquei com a pessoa de ir e eu não vou, aí ela vai sozinha? ”, aí você tem que ir. E além disso a pessoa te mostra, que tudo que você dá desculpa não é justificativa.

Nesta **primeira temática**, observamos que alguns participantes iniciam a prática de exercícios físicos em academia, porém, não gostam. Nota-se que a prática forçada de exercícios físicos em academia para aqueles não gostam, resulta em extrema dificuldade de aderência da mesma. Segundo Saba (2003), nem sempre a atividade física por si só traz bem-estar, se praticada por obrigação ou por recomendação médica sem prazer algum, ela pode se tornar um incômodo até prejudicial. Por mais que um programa de treinamento físico tenha sido elaborado de acordo com os tratados científicos, o mesmo não trará bem-estar ao praticante se não houver nada que o agrade.

São muitos os motivos que levam a evasão dos clientes em academias, onde a adesão não se apresenta como um problema, porém, sim a manutenção da prática (MELO et al, 2017).

Com relação à falta de satisfação da prática de exercícios físicos em academia, Marinho (1980), diz que a formulação de exercícios fictícios que ficou conhecida como ginástica, atende as necessidades fisiológicas para a promoção de saúde, porém, a prática da mesma não substitui os valores explorados nos jogos, o que leva a falta de satisfação e, conseqüentemente, abandono da prática. Assim como diz Medina (1990) que se a técnica se apresentar apenas como modelo, tende a alienação, pois deixa de lado o arcabouço criativo das práxis, fator fundamental para o desenvolvimento humano e a formação de uma sociedade crítica, livre e não reprimida.

Alguns destes participantes substanciam suas alegações utilizando como exemplo suas afinidades para com outras atividades e exercícios físicos, que não fazem parte do ambiente de academia, e que foram praticadas pelos mesmos no desenvolvimento da infância e adolescência, muitas vezes no ambiente escolar. Nesse sentido, percebemos que não só a adesão, mas também a aderência na prática de exercícios físicos, está diretamente ligada a afetividade do praticante com a modalidade de exercícios.

A educação física escolar tem uma missão, e quando a mesma é cumprida, influencia e gera resultados por toda a vida, não fica apenas nas lembranças, mas se faz presente diariamente; se anteriormente criou-se um hábito de praticar exercícios, o mesmo produz um

sentimento de familiaridade, o que confere ao praticante autoconfiança e automotivação para praticar atualmente (SABA, 2003).

Alguns participantes também relataram a importância da instrução profissional na academia, assim como o relacionamento com tal profissional. Segundo Saba (2003) a relação professor/aluno, na maioria dos casos, é o que torna duradoura e regular a prática de exercícios físicos do aluno.

4.2 Academia e Autonomia

Referente a questão norteadora, os participantes relatam neste momento, que a academia proporciona muita facilidade de acesso com relação a horários, e devido a isso, a academia acaba sendo a única opção em comparação com outras atividades e exercícios que não se encaixam nas suas rotinas.

Bruna: (...) eu busquei saber se na minha academia teria algum tipo de atividade e não a musculação somente. A academia que eu frequento ela possui aulas de dança, de jumping, de bicicleta, só que o horário não dava certo pra mim. Eu não conseguiria participar das aulas porque o horário não encaixava na minha rotina.

Bruna: (...) eu cheguei até buscar quadras que tinham times de vôlei, tenho até alguns colegas que praticam vôlei, só que todos os encontros eram feitos uma vez na semana durante a noite, período noturno. E eu faço faculdade no período noturno. Então, era inviável pra mim participar desses encontros, e aos finais de semana eles também não faziam. Então, os lugares que eu busquei nenhum deles dava pra me encaixar naquele esporte que eu busquei.

Bruna: (...) eu gosto muito desse esporte (vôlei), e pretendo, quando o meu horário tiver melhor, pretendo sim buscar praticar isso uma vez na semana, em alguma quadra, praticar sim porque é uma coisa que eu gosto desde sempre, desde pequena.

A autonomia oferecida pela instrução profissional da musculação na academia, também se mostra como uma vantagem da modalidade.

Luana: (...) eu sei por exemplo, chegar em uma academia e montar os aparelhos que mais me favorecem, os aparelhos que eu não gosto, o jeito de fazer alguns deles, sempre é bom ter, assim, um acompanhamento, mas hoje em dia eu consigo ter mais independência de montar um treino para mim do que alguém que monte para mi de um jeito que eu não goste muito.

Luana: (...) quando eu falto eu não penso assim “nossa vou perder aquela parte da coreografia (balé), vou perder o meu lugar” não. Entendeu? Se eu faltar, faltei (...) às vezes a academia tá tão cheia, tão

movimentada que ninguém nem vai ver, nem vai perceber, e não vai mudar nada.

Amanda: (...) sempre gostei muito de fazer na academia mesmo, sempre senti mais foco na academia, pelo fato de ter o personal também me ajudando, então para mim era bem melhor.

Amanda: (...) acho que quando você faz sozinha você tem que se automotivar né, então eu acho muito mais difícil do que como se tivesse alguém do seu lado falando “vamos, faz isso; hoje é dia disso; vamos, faz mais um, você consegue mais um”. É completamente diferente do se eu estivesse sozinha, fazendo meu treino sem nenhum supervisionamento. E também pelo fato da pessoa que tá me acompanhando, me supervisionando, ela sabe o que ela tá fazendo. Então eu fico tranquila nessa questão, de saber que eu estou fazendo um exercício certo, com o peso que eu deveria fazer, não tô colocando uma carga maior, enfim.

Amanda: (...) e a intimidade também cria uma coisa gostosa, cria uma coisa mais tranquila, entendeu? Para quem acho que não gosta de academia, esse apoio faz toda a diferença, de você fazer algo, e esse apoio para mim é maravilhoso.

Amanda: (...) é você estar tranquila com quem você está, entendeu? Você não tem nenhuma preocupação do tipo “ah ele vai achar isso, ele vai achar aquilo” ou ele vai olhar, eu não tinha essa preocupação, eu tinha total confiança, eu acho que é essa a palavra. Confiança de saber que é um bom profissional, de saber que é uma boa pessoa também, tanto profissional quanto pessoal, entendeu? (...) com você eu me senti totalmente segura nessa questão, porque eu sabia que você estava lá apenas profissionalmente, você não estava lá porque você estava olhando...vou deixar bem escrachado, mas a bunda de alguém, você não tá ali e não tá vendo de uma forma sexual, entendeu? Você tá ali com todo respeito e profissionalismo fazendo o teu trabalho. Eu acho que esse é o fato da confiança.

Amanda: (...) eu ouvia falar bastante de lá assim, do tipo “ah eu vou, eles são bons” comentavam até de você assim, tanto é que quando eu entrei eu já fui direto em você, assim, eu falei “ah eu quero ir com o Lê”. E aí o pessoal comenta e a gente se sente confortável em ir, porque pelo menos você...eu acho que vai ter esse apoio, esse supervisionamento, de você saber que ali você está fazendo a coisa certa. Porque muitas coisas eu vejo assim, tem gente que paga a academia e vai lá sem supervisionamento nenhum, e coloca um peso a mais do que ele deveria e acaba se machucando, eu já tive muito problema com isso, pelo fato do joelho, tipo, as vezes eu excedi o meu...onde eu poderia ir, pelo fato do esporte, mas...isso me motivou muito, de ser supervisionada e ter aquela coisa da pessoa saber que é o certo, e você ter certeza que você tá fazendo certo ali.

Ingrid: (...) quando eu entrei na faculdade a academia estava disponível, também tinha vários esportes disponíveis, mas o que me interessou

mesmo foi a academia por causa da flexibilidade de horário, eu podia ir a hora que eu quisesse, todos os dias.

Ingrid: (...) se eu tivesse tempo, talvez eu até praticaria outros esportes (...) eu fiz muito tempo de natação, é um esporte muito gostoso, já fiz tênis também, eu adorava fazer tênis também, mas acho que a musculação é muito flexível, sabe? Se você está meia enjoada você troca o treino.

Ingrid: (...) pra mim é assim, a principal vantagem da musculação é que você pode moldar o esporte de acordo com o seu objetivo. Então por exemplo: se eu tenho interesse em deixar o ombro mais definido então dá pra eu adaptar o treino pra esse objetivo, eu acho que é o esporte mais flexível que tem, por isso que eu gosto tanto.

Ingrid: (...) a musculação dá pra você variar mais, então dá pra fazer treino de força, um treino mais aeróbico, tem muita variação, muita opção de diferentes exercícios, e se você enjoou de um determinado exercício tem outros 4 que dá pra você substituir. Eu acho que é difícil ficar monótono.

Nesta **segunda temática**, observamos que alguns participantes iniciam a prática de exercícios físicos em academia, devido à autonomia que a mesma a eles. Tal autonomia, segundo os participantes, refere-se em um primeiro momento, à flexibilidade de horário oferecida pela a academia, permitindo que ele escolha o horário mais favorável para sua rotina, que também indica certa conveniência, ou seja, o fato da academia localizar-se no campus onde o aluno estuda, e muitas vezes reside as proximidades, facilitaam a escolha de iniciar a prática de exercícios físicos neste local. Em um segundo momento, a autonomia refere-se ao aprendizado do participante com relação as técnicas dos exercícios realizados em academia, fazendo com que ele se sinta, de certa forma, livre quanto a utilização de seu tempo dentro da academia.

Um dos papéis da educação física escolar, concentra-se em estimular à prática de atividade física regular, inclusive fora da escola. O objetivo da disciplina é atingido quando o aluno sai preparado do ensino médio para continuar a prática de atividade física: denominamos isso “autonomia” (RONDINELLI, s.d.). Para que os indivíduos possam gerenciar melhor suas condições de vida, sem dependerem de outros para fazer suas escolhas, é essencial uma educação para a autonomia com ênfase na capacitação, tanto individual como coletiva proposta por Paulo Freire, tal perspectiva se mostra coerente para com os ideais da Promoção da Saúde, tendo a autonomia como um dos seus objetivos fundamentais (JUNIOR et al., 2006). Para que as pessoas possam tomar consciência de si, refletirem sobre suas ações e lidarem melhor com suas decisões, a educação é o fator principal (JUNIOR et al., 2006 apud FREIRE, 2002). Neste

sentido, torna-se clara a importância da educação física escolar na vida do indivíduo. Segundo Barbosa (1997) a formação de cidadãos críticos, autônomos e conscientes de suas ações, objetivando uma transformação social, é exatamente o propósito da Educação física escolar.

A busca da autonomia pauta-se na ampliação do olhar da escola sobre o objeto de ensino e aprendizagem da cultura corporal de movimento. Essa ampliação significa a possibilidade de construção, pelo aluno, do seu próprio discurso conceitual, atitudinal e procedimental. Em vez da reprodução ou memorização de conhecimentos, a sua recriação pelo sujeito por meio da construção da autonomia para aprender (PCN, 1998).

4.3 Academia e a Busca do Corpo Perfeito

Neste tema, é muito evidente o elemento corpo no discurso dos participantes.

Bruna: o que eu penso, é de não quero mudar o meu corpo (...) manter a qualidade de vida refletindo no meu corpo.

Renata: Eu nunca tive problema com meu corpo, nunca foi uma coisa que eu busquei..., mas de uns tempos pra cá, como a gente vai ficando velha, torna-se uma necessidade né, assim, você buscar alguma coisa que vai melhorar seu corpo. Então...sei lá, eu quis buscar a academia para ter um hábito, uma rotina para o corpo...para não ficar tão relaxada, para o corpo não ficar feio futuramente, não que agora seja, não é uma coisa que me incomoda, mas eu sei que futuramente, possa vir a me incomodar.

Ingrid:(...) o que me interessou mesmo foi a academia (...) porque eu queria melhorar o corpo para efeitos da estética.

Gilherme: (...) a autoestima tem muito a ver com isso, se sentir atraente consigo mesmo, tá em forma sabe. Acho que a autoestima vem muito nisso.

Luana: (...) eu comecei a fazer mais pensando em estética, sabe, assim, pra ver se eu melhorava o meu corpo.

Ingrid: Ah também tem a questão da estética, que também da bastante diferença e é a parte assim que eu acho que dá mais satisfação, você fica mais satisfeito com o seu corpo.

Vinicius: (...) somente na academia eu vou conseguir atingir o objetivo de um corpo do jeito que eu imagino.

Guilherme: (...) comecei a fazer academia com o pensamento de moleque, tá ligado? Tipo “pô, preciso pegar um shape maneiro pra pegar mulher”.

O elemento peso corporal é bastante expressivo no tocante ao elemento corpo, sempre fazendo referência ao ato de “emagrecer”, “estar magro” e nunca “acima” do peso para aqueles

que apresentam ou já apresentaram tal condição, e, de maneira oposta, a referência ao “ganho de massa muscular” para aqueles que apresentam uma condição de magreza.

Renata: (...) na questão física é mais por questão de saúde mesmo, tipo, emagrecer, ganhar massa, essas coisas, mais para a questão do corpo. Um autocuidado.

Luana: (...) no meu caso, eu nunca precisei de grandes perdas de peso, sempre consegui manter mais ou menos meu peso na mesma faixa. Então, eu falo que a musculação para mim, é no sentido de manter o meu peso.

Ingrid: (...) eu comecei a achar que se eu conseguisse ganhar um pouco mais de massa, ficar com a perna um pouco mais grossa eu ia ficar mais bonita, e foi aí que eu comecei a me importar mais com a questão estética.

Amanda: Quando você faz (exercícios em academia), você meio que soa aquela coisa ruim que está, é exatamente o que eu sinto (...) vai saindo essa coisa ruim (...) como se fosse a gordura.

Giovana: Porque as vezes as pessoas relacionam muito magreza ou gordura à pessoa ser saudável ou não”. E assim, eu sempre fui mais magra, mais baixinha, mais magrinha, mas não necessariamente eu era saudável (...) sempre tive como objetivo ganho de massa muscular (...) comecei a ver que eu vinha obtendo alguns resultados nesse sentido (...) “ah você está treinando mesmo, você está fazendo diferente” e tal, então querendo ou não isso faz parte de um ponto motivador a mais, como se fosse algo dizendo assim “esse é o caminho mesmo e continue dessa forma eu dá certo”.

Amanda: Eu vejo assim, quando eu tô acima do peso eu me canso mais rápido, talvez o mesmo trajeto que eu faria antes quando eu estava melhor, eu fico mais cansada, e pelo fato psíquico também a gente pode entrar nessa parte, porque você se olha e você não tá se sentindo inteiramente feliz com o teu corpo, você ajustaria algo aqui, algo ali, então é bem isso.

Bruna: (...) eu gosto do meu corpo, eu não quero mudar (...) como eu estou quase me formando, tem aquela coisa de querer estar bonita pra caber no vestido de formatura.

Luana: (...) por exemplo, a roupa. É muito mais fácil eu achar qualquer tipo de roupa, qualquer modelo, que favoreça o meu corpo, que favoreça o meu tamanho do que uma pessoa que é obesa.

É muito frequente a associação da prática de exercícios físicos em academia com a necessidade de controle do aspecto corporal.

Bruna: Eu não quero deixar isso sair do meu controle, eu não quero que o meu corpo e o meu peso não fujam do meu controle (...) quando eu

percebo que elas são um pouco ali desreguladinhas (a parte física e psicológica) eu “não, preciso pegar mais firme na academia”.

Luana: (...)eu como o que eu quero, mas ao mesmo tempo, eu pratico exercício físico para conseguir ter a liberdade, de ter um cardápio alimentar que não me restrinja em nada.

Renata: (...) eu me considero magra, com um corpo bonito e tudo mais, mas isso não vai ser eterno. Então, para eu conseguir ter uma coisa que me agrade futuramente, que eu goste, que nem é hoje, acho que eu vou precisar de um ritmo de academia, de alguma coisa que incentive (...) tentar me cuidar, essas coisas.

Luana: (Vou a academia devido a) obrigação de manter a estética corporal. É obrigação de ir e poder chegar em casa e me dar ao luxo de comer um pedaço de pizza (...) comer qualquer coisa calórica que eu quisesse, sem pensar assim “nossa, eu vou engordar demais com isso”, (...) é chegar em casa e um amigo te falar: “Vamos numa pizzaria hoje?”, aí eu falo: “Vamos, porque eu malhei, então eu vou” (...) “Eu malho pra comer, eu não malho pra emagrecer”. Porque as pessoas falam: “nossa, mas você vai na academia todo dia, você nem precisa, você é magra” eu “, mas por isso mesmo, por isso eu vou todo dia”. Porque você nunca vai me ver fazendo algum tipo de dieta, eu nunca vou fazer dieta.

Essa preocupação com o corpo e sua estética, e, conseqüentemente a necessidade de controle, mostram-se contundentemente influenciadas pelos padrões sociais divulgados pela mídia.

Luana: (Quando falo em padrões) estou pensando no padrão de beleza mundial, que é uma menina jovem, magra, não muito magra, mas assim, têm uma barriga mais reta, uma bunda mais empinada, é esse padrão mundial mesmo assim de estética. Quando eu falo esteticamente, eu vou na academia visando isso.

Vinicius: (...) em relação a mídia, existe corpo ideal. É aquele corpo escultural, definido, trabalhado, a pessoa vive, corta carboidrato de tudo, vive a base de fibras, e suplemento, isso e aquilo.

Renata: É, tipo, acho que a gente tem que se preocupar né, porque nem tudo vai ser um padrão a vida inteira, pode ser que agora eu sou, mas futuramente eu não seja. Então eu acho assim, se eu tiver um ritmo de academia, de esporte, alguma coisa assim, às vezes eu consiga levar isso comigo futuramente, é uma coisa que eu vou querer sempre fazer, e as vezes é uma coisa que eu vou conseguir me manter né, eu acho isso.

Bruna: (...) aquela coisa toda, de você ter colegas de faculdade que querem estar sempre com o corpo bonito e bem cuidadas, a questão de ser jovem, de estar namorando, de querer estar sempre bonita, um corpo bacana. Então, acho que isso também faz com que eu não largue de vez a musculação, e que sempre que eu percebo que ali que talvez eu tenha engordado dois quilos, eu já passo a correr de volta pra academia.

Então, acho que esse também pode ser um motivo de eu não abandonar a academia de vez.

Luana: Porque eu acho que o fato de ser fora do padrão como é chamado o que seria a pessoa obesa, tudo pra ela é mais difícil.

Ingrid: (...) era uma coisa, assim, que eu não era muito apegada, nunca fui muito “ah tô muito magra, tô sofrendo por isso, ou preciso continuar muito magra” (...) parece meio contraditório, mas agora eu tenho muito apego a essa questão, agora eu fico assim: “será que minha perna esta engrossando? Será que eu estou tendo resultado? Será que eu estou ganhando peso de massa ou de gordura? ”, agora eu tenho essa questão.

Guilherme: (...) por que a gente está sempre tentando se moldar naquele padrão que é imposto pra gente, aí tem dia você não está animado, aí você entra naquela filosofia, “preciso aceitar o meu corpo do jeito que eu sou”. Mas tem momentos também que é algo assim inspirador, porque você vê, “puta, a pessoa conseguiu fazer tudo isso, então eu preciso me inspirar”, tem um amigo meu, cara, ele pesava 120 quilos hoje ele tá pesando uns 60 quilos (...) tem momentos assim, que o Instagram é um saco te atrapalha, desmotiva porque você não se sente encaixado ali, mas em outros momentos é algo assim muito animador ver, porque é um exemplo ali que você se encaixa um exemplo que te inspira, essa é a palavra.

Bruna: Querendo ou não, onde eu estudo, onde eu trabalho, são pessoas muito bem apresentáveis, que se preocupam muito com a aparência, com a roupa, como a pessoa visivelmente se apresenta. E acredito que se a gente tá feliz com o nosso corpo, a gente tá ok. Mas quando a pessoa começa a falar que “nossa, fulano de tal é bonito, porque ele tem o corpo assim, assim, assado”, você também vê muito nas redes sociais pessoas do seu convívio sempre postando esse tipo de material, esse tipo de coisa de tá na academia, que tá comendo melhor, que não sei o quê, você acaba querendo participar disso. Então você acaba querendo também postar que tá na academia, você acaba também querendo falar que você tá no treino, que você tá fazendo um esporte, que você não tá relaxada. Então, pessoalmente, eu acredito que sim, o meio onde eu tô, seja na faculdade ou no trabalho, faz com que eu me importe um pouco mais com isso, que eu acho que eu não me importaria tanto.

Vinicius: (Vou a academia pensando em) ter qualidade de vida, uma qualidade maior de vida e me sentir bem, principalmente, com o meu corpo, tanto pra mim, quanto visualmente. Não assim, querendo exigir um padrão ou seguir um padrão, que é imposto, principalmente, pelas redes sociais.

Guilherme: (...) essa questão de olhar para os dois extremos, acho que com todo a certeza, tem muito a ver com a questão de um padrão instituído e é uma forma da gente olhar esse padrão. Tem pessoas que vão olhar esse padrão como algo motivador, que inspira, do tipo “nossa, eu quero ser assim mano, eu gostei desse shape mano, eu preciso ter o shape do Léo Stronda”, tá ligado? E vão ter outras pessoas que vão achar isso ruim, que é uma questão do tipo uma indústria por trás disso, uma indústria que cria esse padrão, pra gente ficar bitolado com relação a isso, sabe? A forma como eu vejo é mais como uma forma inspiradora,

muito embora, realmente tem momentos que é um saco, nossa mano, tem hora que você abre o instagram e é só pote de suplementos tipo “qual foi veio?”.

Bruna:(...) esse dilema pessoalmente com a atividade física, com academia especificamente, de amare odiar ao mesmo tempo. Odiar o ato em si, em fazer a musculação, mas amar a longo tempo manter o meu corpo ativo, manter a movimentação do corpo, não ser uma pessoa sedentária. Então, eu tento equilibrar essas duas coisas, pra não largar de vez a academia (...) Então tem dia que, como eu disse, tem dia eu vou só pra fazer caminhada e corrida, que é o que eu gosto mais na academia, então a gente tenta conciliar as duas coisas pra realmente não sair do controle e virar algo que a gente não consiga mais ter, esse controle realmente. E é isso. O meu dilema com musculação e academia.

Bruna: É só isso mesmo assim, na questão da...de eu ter esse dilema pessoalmente com a atividade física, com academia especificamente, de amar e odiar ao mesmo tempo. Odiar o ato em si, em fazer a musculação, mas amar a longo tempo manter o meu corpo ativo, manter a movimentação do corpo, não ser uma pessoa sedentária.

Bruna: a gente vê muito disso, das pessoas querendo mostrar o melhor delas, incluindo estando na academia, ali com um corpo maravilhoso, com uma roupa que caía bem no corpo da pessoa, e você também “ah também quero participar, também quero me sentir bem assim, para poder tirar uma foto e tá me sentindo bacana com aquela foto”.

Luana: A musculação, como eu vou para visar, tipo a melhora do meu corpo, eu fico assim “ah se eu faltar, não é uma coisa assim que vai me fazer sofrer”. Porque eu gosto de ir obviamente na academia, porque senão eu nem teria começado, mas não é uma coisa que dói faltar. O balé não era muito obrigação, e a academia, hoje eu vejo como obrigação, mas obviamente que eu gosto, mas uma obrigação, mas do que quando era com o balé.

Amanda: (Vou a academia, por que) infelizmente é uma coisa intitulada na nossa sociedade, mas eu acho que é mais pelo fato de não engordar, (...) acho que é mais pelo fato de pouca gordura (...) ter essa hipertrofia muscular, toda essa questão, e não ficar “acima” do peso como “eles” diriam. Mas, infelizmente, eu sei que é uma coisa, assim, intitulada na sociedade, mas que realmente na minha cabeça, pra mim, falando de mim mesma, não dos outros, faz sentido pra mim.

Ingrid: (...) uma primeira vantagem (da musculação) seria a estética, né. E orientar o treino do jeito que quer que fique o seu corpo.

Ingrid: (...) porque eu queria melhorar o corpo para efeitos da estética também.

Amanda: É...pra nós mulheres é um pouco difícil, assim, quanto ao âmbito de academia, porque a gente fica “cada um pode olhar”, as vezes você vai fazer...você está fazendo um levantamento, um agachamento e o cara tá ali olhando, sabe, tá pensando de uma outra forma e eu acho que não é bem assim que acontece.

Guilherme: Da minha decisão? Acho que envolve um conglomerado de questões de autoestima, também uma forma de eu desestressar, uma forma de relaxar.

Vinicius: Bom, em relação a mim, seria o corpo, não escultural, tipo fisiculturista, aqueles negócios tudo trincado, seria um corpo em forma, um pouco malhado, não precisa de muita definição, apenas que você olhe e vê que tem alguma coisa ali debaixo da camisa, você sabe que a pessoa não tem uma barriga de chope, assim dizendo, mas que ela procura trabalhar um abdome mais saudável, um peitoral, um braço, uma perna, não muito exagerado, mas também não tão parado, uma média, assim dizendo.

Luana: Seria comer qualquer coisa calórica que eu quisesse, sem pensar assim “nossa, eu vou engordar demais com isso”, entendeu? Eu não tenho vontade, por exemplo, de chegar em casa e comer um pedaço de bife e salada, entendeu? Eu falo “não, eu malhei, eu vou chegar em casa eu vou comer um bife, uma batata, um arroz, um feijão e uma salada, entendeu? É chegar em casa e um amigo te falar: “Vamos numa pizzaria hoje? ”, aí eu falo: “Vamos, porque eu malhei, então eu vou”, entendeu? É sem ter que fazer a academia acompanhada da dieta. Eu não faço dieta, mas eu tento me controlar um pouco, principalmente durante a semana. Se você me chamar pra comer uma pizza terça feira, eu vou comer uma pizza com você na terça feira, mas se você me chamar de novo pra comer pizza no sábado, eu vou falar: “Não, eu já comi terça”, entendeu? Não vou comer terça e sábado. Escolher, assim, alguns dias para sair, mas não comer descontroladamente, porque aí você vê que dá um déficit calórico, aquilo que você malha não é aquilo que você consome. Então, assim, eu como bem durante a semana, mas nada de especial, eu como assim, arroz, feijão e carne e salada, é o meu comer bem.

Nesta **terceira temática**, observamos que alguns participantes iniciam a prática de exercícios físicos em academia, visando uma busca ao corpo perfeito. A princípio, observa-se contundentemente a preocupação de alguns participantes com o elemento estético do corpo, com a beleza.

A estética corporal se mostra como principal motivo para a prática de exercícios físicos em academia (JUNIOR e PLANCHE, 2016), assim como citou Saba (2003) em se tratando de academias de ginástica, não há dúvida de que o principal motivo para a maior parte dos praticantes é a busca por melhorias estéticas.

Ainda no quesito de estética, observa-se também por parte de alguns participantes, grande preocupação com relação ao peso corporal, seguindo a lógica de que aquele que está ou já esteve em condição de sobrepeso ou obesidade, objetiva-se o emagrecimento, e, inversamente, aquele que é e/ou sempre foi eutrófico, ou seja, mais magro, objetiva-se um aumento de volume muscular, e, conseqüentemente, aumento de peso corporal. Segundo Codo

(1985) hoje presenciamos um verdadeiro culto ao corpo que visa suprir a necessidade de revalorizar o corpo e o prazer, em um universo mágico: a *corpolatria*, sendo seu principal objetivo é ressaltar um corpo – o meu. Assim como identificaram Silva e Ludorf (2019), onde o objetivo de desejo de homens e mulheres assim como a sua fonte de inspiração, configura-se pela estética, sendo este o epicentro das ideias ligadas ao corpo. Para Saba (2003) a sociedade supervaloriza a beleza física, e a mesma torna-se quesito essencial para a aceitação do indivíduo no meio social.

Em seguida, observa-se também, que alguns participantes buscam o exercício físico em academia como uma forma de manter o controle sobre a variação do corpo com relação a estética principalmente, ou seja, a beleza, e em segundo plano, com relação a saúde do corpo. Neste momento, é muito evidente a influência do que alguns participantes chamaram de “padrão de corpo” ou “padrão de beleza”, que, segundo eles, é imposto pela mídia atual, e que os influencia de forma geral. Alguns relatam que perseguem incansavelmente tal padrão, outros relatam que não acham necessário estar exatamente como o padrão exige, mas minimamente semelhante. Para Saba (2003) quando se é muito severo com relação aos seus comportamentos, sua autoconfiança é abalada, decorrente da comparação excessiva com o comportamento de outras pessoas, muitas vezes seguindo padrões irreais.

Neste ponto, é muito clara a transformação do corpo em produto. Segundo Medina (1990) o sistema capitalista em que vivemos, hierarquizado em níveis sociais e negativamente dependentes, faz com que o homem, assim como seu corpo e suas manifestações culturais, seja nada além de produtos das estruturas que caracterizam este sistema; onde a busca do *corpo bonito e saudável* traz consigo interesses de um sistema doente e neurótico, onde a meta é o lucro, e pior, lucro para poucos e a alienação de todos. Segundo Barbosa (1997) nossa sociedade vive em um modelo capitalista dividido em classes, onde uma minoria que domina impõe seus valores de forma universal a uma maioria dominada.

A dificuldade em aderência, relatado por alguns participantes como o “dilema das idas e vindas”, reforça o conceito da perda de sentido gerada pela alienação citada por Codo (1985) onde a alienação inventa a solidão humana; nos transformam em seres que não conhecem a si mesmos e tão pouco o outro, sem par frente a própria espécie.

Para Manzini-Covre, no contexto social atual com a globalização e suas turbulências contemporâneas, observa-se a criação de aspectos novos de subjetivação, como desorganização subjetiva, entendida aqui como perda de sentido (ANDRADE e FRANCO, 2006).

Ainda no quesito da dificuldade de aderência, alguns participantes relatam a questão do tempo. A falta de tempo apresenta-se como principal fator de desistência (DAHLEM,

SATEFANELLO, 2013 apud PÉRES, 2010). Segundo Souza, Oliveira e Espirito-Santo, (2012) a falta de tempo é um dos fatores determinantes para a não aderência a prática de exercícios físicos. Para Saba (2003) uma das principais razões para justificar o abandono da prática ou a baixa frequência, é a falta de tempo.

4.4 Academia e Bem-estar

Neste momento é evidente a preocupação dos participantes com a promoção de saúde e qualidade de vida, porém, sempre com um “complemento” estético.

Bruna: E esse esforço de eu estar sempre retornando a academia, é justamente porque eu sei que é importante (...) eu vejo resultados. Então isso faz com que eu pratique, faço musculação, gosto muito de corrida, de caminhada, então eu consigo ver resultados. Seja no corpo, fisicamente, (...) dormir melhor, essas questões (...) eu sei que é importante, mesmo não gostando eu me esforço para continuar praticando (...) para que eu não fique sedentária. O meu medo é de ser sedentária. Ficar um longo período sem praticar nenhuma atividade física. Eu me esforço justamente para que o meu peso não altere, meus exames sanguíneos não alterem, justamente por conta da “não prática” de atividade física, de ter uma má alimentação. Então, justamente por isso que eu tento manter mesmo que não continuamente, mas eu tento manter uma vida ali, com a prática do exercício físico, seja na academia que é o que se encaixa para mim no momento.

Luana: Então, eu falo para os meus pacientes que precisam perder peso, pensando em otimizar tratamentos. Mas serve pra mim também, porque eu penso assim: se um dia precisar...sofrer um acidente, precisar passar por uma cirurgia por exemplo, o quanto vai ser difícil para as pessoas me resgatarem e cuidarem de mim, se eu tiver pessoa...aquelas assim, cento e oitenta quilos, cento e quarenta quilos, é muito difícil você tratar esse tipo de pessoa, além da qualidade de vida.

Amanda: Quando eu tô acima do peso eu me canso mais rápido, talvez o mesmo trajeto que eu faria antes quando eu estava melhor, eu fico mais cansada, e pelo fato psíquico também a gente pode entrar nessa parte, porque você se olha e você não tá se sentindo inteiramente feliz com o teu corpo, você ajustaria algo aqui, algo ali, então é bem isso. E eu acho que como um todo, é algo que eu me cobro muito nessa parte, mas deixando bem claro que é só, exclusivamente comigo, com as outras pessoas não me afeta assim, não falo “ah essa pessoa, era só ela fechar a boca”, tem gente que fala isso, mas é apenas comigo, entendeu? De eu me sentir bem se eu for num peso melhor, entendeu? Pelo fato mais de saúde e psicologicamente e fato social mesmo pra mim.

Bruna: Sim. Além da questão física que eu consigo ter um resultado, mesmo indo pouco a academia eu consigo ver resultados físicos, além da gente se sentir melhor e mais bonita, (...)eu tenho problemas de enxaqueca, minha enxaqueca é crônica, eu percebo que quando eu pratico atividade física as minhas crises de enxaqueca são menores, eu

percebo que o meu sono fica mais controlado, além do meu condicionamento físico. Quando eu fico um período mais longo sem ir, eu percebo que o meu condicionamento físico fica pior, minha respiração fica pior, na academia eu faço um controle da respiração para poder manter uma resistência melhor, eu pratico respiração. Então isso reflete no meu dia a dia. E também quando eu fico mais regulada, minha rotina também fica mais regulada, isso também aliado a alimentação, a gente percebe que os exames de sangue também ficam melhores, tenho alguns problemas de ansiedade e na academia eu sinto que eu consigo controlar um pouco mais isso. Então reflete muito no dia a dia se eu tô mais reguladinha na academia.

Renata: É mais pela questão da saúde mesmo, porque academia não é só para emagrecer e para te dar massa né, tem várias coisas.

Luana: Aí eu comecei a pensar também, que na maioria das vezes que eu ia no atendimento com meus pacientes, eu falava assim pra eles: “Ah você tem que fazer atividade física, pelo menos cinco vezes na semana por trinta minutos” – ai eles falavam – “mas você faz? ”. É ruim né. Você mandar a pessoa fazer e você não faz. Aí eu passei a fazer os dois, melhorar a estética e saúde também.

Luana: A minha postura melhorou demais, porque a gente aprende a ficar muito assim né (tronco ereto), você era assim (tronco flexionado) você aprende a ficar muito...a ergonomia corporal é muito boa. E aeróbico, nossa, dançava assim, duas, três, quatro horas e não cansava.

Amanda: Eu acho que modo de vida, assim, qualidade de vida, qualidade de vida seria. Porque eu tanto vejo que muda internamente em questão de respiração, o musculo, a pele fica melhor, eu acho que é tudo um conjunto, mas também pra mente, acho que me ajuda muito em questão psicológica, é uma coisa que me faz esquecer de tudo que eu fiquei fazendo o dia inteiro, o trabalho que eu fiz e tudo, e deixo aquele momento pra mim. Tanto físico, tanto psíquico. Tirar um tempo ali pra mim, pra cuidar de mim.

Renata: Não sei...acho que basicamente é tudo isso mesmo. Mais pra questão psicológica e do corpo, e...e é isso. Eu acho que foi tudo que eu falei mesmo, não tem algo a mais assim. O que eu busco, eu acho que é isso mesmo, tipo, me fazer tirar da rotina normal, da mesmice de ficar todo dia deitada na cama, sem nada pra fazer. É ter um dia pra ir lá e falar “não, você vai malhar hoje, você vai fazer alguma coisa hoje”, entendeu? Para o seu corpo e pra você

Ingrid: Ah...não só a musculação, mas qualquer atividade física, assim você faz... eu gosto assim de você sentir que o seu corpo está ativo, sabe? O meu corpo não foi feito para ficar sentado todo dia, o dia inteiro, ele foi feito para ser ativo também. Aí você movimentar o seu corpo... é uma sensação assim, tipo psicologicamente, né... mas também física assim, eu acho uma sensação boa, de movimentar o corpo, de dar uma cansada, de sentir que você está se cuidando, eu acho legal.

Também se apresenta neste momento, a busca do exercício físico em academia como uma forma de “desestressar”, uma válvula de escape para as adversidades vividas no dia a dia, que, conseqüentemente, proporcionam uma sensação de bem-estar nos praticantes.

Luana: É eu pensar: “Nossa! Ainda bem que eu vim. Se eu tivesse faltado eu ia ficar muito triste”. Depois eu vejo assim, às vezes o “pré” seria bom, porque aí eu penso assim, no “pré” eu estava com preguiça mas o pós é bom. Aí no dia seguinte eu falo “não, mas foi tão bom, aí eu vou de novo”, entendeu? Então esse “pós” é assim, “ainda bem que eu vim, ainda bem que eu não faltei”.

Amanda: Eu sinto, assim, tédio em fazer, acho que é essa a palavra.

Amanda: Como se eu tivesse comendo um chocolate, assim...é algo gostoso, assim, como se fosse a dopamina mesmo. De você querer fazer, e o dia que você não faz você não se sente tão bem, assim, tão boa igual.

Renata: Então, acho que foi mais para melhorar a qualidade de vida mesmo, tanto no quesito físico quanto no quesito mental, porque com o stress do dia a dia as vezes a gente precisa tirar um tempo, para se dedicar a gente também, e não ficar só em cima de faculdade, de estudo, essas coisas. E eu percebi que depois que eu comecei a fazer os exercícios físicos, comecei a melhorar, tipo, tanto psicologicamente, eu ficava menos estressada, ficava mais disposta, dormia melhor, essas coisas. Acho que foi mais por isso mesmo, pra melhorar a qualidade de vida.

Ingrid: Eu sempre gostei de fazer exercícios físicos, as vezes eu tinha interesse de tentar fazer algum esporte aí ia lá fazia, via se gostava. Eu gosto tanto da sensação assim, o bem-estar que a gente fica depois da atividade física, mas eu gosto também no sentido de tentar superar, sabe os...tentar se superar na prática do exercício físico, eu acho que isso é muito... traz uma realização assim.

Guilherme: Cara, é porque, quando eu vou na academia, é um momento, tipo assim, que eu posso pegar toda aquela minha raiva, frustração ou incomodo do meu dia e transparecesse de alguma forma, sabe. Esse é o dia que eu vou puxar o peso ali e descontar a minha raiva ali. E é como se fosse uma renovação, sei lá, tipo, você fica longe do celular focado ali, no seu treino e vai percebendo. Eu fico muito atendo a isso, tipo, eu tô fazendo algum exercício, eu fico muito atendo ao trabalho que eu faço. O lance do movimento e sentir o movimento do musculo, sentir todo o grupo muscular trabalhando, pra mim é uma coisa muito boa, sabe. “Caraca, esse movimento tá apertando”, é uma sensação muito relaxante e muito prazerosa, não que eu seja aquela pessoa grande, forte, mas o movimento sendo feito, o grupo muscular trabalhando, que isso lá na frente vai fazer alguma coisa, algo assim bem, bem relaxante, sendo sincero. É legal ver o movimento sentir aquela dor, sabe. É aquela dor e cansaço, mas quando você chega em casa, “caraca mano, hoje o treino foi muito bom”. É mais isso quando eu falo de relaxar e de desestressar.

Guilherme: Tem questões envolvidas com ansiedade, questões de saúde e quando eu estou na academia é um momento que me faz ficar mais relaxado, me faz ser uma pessoa menos ansiosa.

Ingrid: Eu gosto também da sensação quando a gente fica muito cansada, aí parece que você sente... eu sinto que a musculação é mais exaustiva e eu gosto dessa sensação. Creio que na musculação você vê o progresso mais nítido, assim, porque você está pegando 20 aí você pega 30, aí você sabe que você progrediu. Parece que um progresso mais palpável.

Ingrid: (...) eu gosto da sensação de sentir que o meu corpo está ficando forte, não só visualmente, nitidamente em números também, sabe? Eu sinto que eu estou ficando com o braço forte, mas aí gosto de ver, tipo assim, antes eu não aguentava esse peso agora eu aguento, eu acho que isso dá uma sensação assim muito boa.

Ingrid: (...) quando você tem, assim... hora que você para e que você termina você fala “eu preciso dar uma sentada, dar uma respirada, porque parece que eu vou ter um treco aqui”. É uma questão de fadiga mesmo, tipo taque-cardia, precisa respirar fundo eu falo “essa aqui eu fiz direito”.

Luana: Quando você vai na academia você não pensa em nada, você pensa só em malhar, você esquece que você tem prova, você esquece que seu professor pediu para fazer aquele trabalho, você esquece que você tem que estudar aquela matéria. Então, quando eu vou na academia eu esqueço tudo isso, então é bom justamente porque eu não penso em nada, a não ser o fato de eu estar lá. E hoje é uma coisa muito boa por isso. Porque você faz um esforço físico e mental tão grande para pensar se você está fazendo aquele aparelho certo, se está na posição correta, o peso que você tá pegando, se é um peso maior, se é peso menor, que aí você esquece as outras coisas. Mas é tudo questão também de rotina. É igual eu falei, se você falta segunda, você faltar terça e quer faltar o resto da semana. Então principalmente na segunda você tem que falar “Eu vou”. Porque se você vai na segunda, você fala: “Eu vou todo dia”, e quando você vê, vira uma disciplina.

Bruna: Então, eu não sei se tem alguma coisa a ver com a liberação de endorfina, alguma coisa assim, que as pessoas falam que depois de uma atividade física elas sentem. Na musculação eu não sinto, mas eu acho que na esteira eu sinto essa liberação de endorfina, eu não sei adrenalina, eu não sei dizer, mas acho que também tem uma diferenciação com relação a isso.

Vinicius: ter uma qualidade maior do meu sono, ter uma disposição maior no dia-a-dia, melhorar a concentração, respiração, e no que pode ser positivo. Também como uma válvula de escape para o estresse do dia-a-dia, principalmente.

Renata: Ah porque eu acho que você tá lá, você acaba esquecendo um pouco de tudo que você viveu no dia, e focando mais no que você está fazendo ali né, no exercício e em tudo. Fora que também a gente libera os hormônios na hora que a gente tá lá, e eu acho que isso dá uma ajudada, pra dar uma relaxada nos pensamentos do dia a dia, é um

momento que você tem ali, e também se você tá pensando você tá liberando hormônio e tá melhorando o estresse.

Amanda: É...eu acho que é mais a questão de você parar, porque eu acho que a gente não para né, e a gente tá naquela de “ah eu tenho que fazer isso, eu tenho que fazer aquilo”, e a gente nunca para pra pensar e relaxar, sabe, e a academia pra mim é isso, eu tô indo pra fazer uma coisa mas aí eu recebo outra, que é essa parte psicológica. Então quando eu tô lá, eu tô focada em cuidar do meu corpo, fazer aquele exercício ou um outro exercício, então eu esqueço totalmente do meu dia, do meu dia de trabalho, de todos os problemas que eu tenho, pra focar realmente em mim, e eu acho que isso que limpa a mente e te faz melhor porque você tá cuidando de si, você está esquecendo todos os problemas que você tem pra cuidar de si, então eu acho que isso que faz essa parte psicológica.

Renata: É, tipo, quando eu penso no dia a dia, eu penso que a academia tem que tá incluída no dia, pro dia, tipo assim, ser completo, até na questão que eu falei, tipo assim, de desestressar, é um momento de você com você mesmo, essas coisas. Eu acho que tem que tá incluído no dia pra você, tipo, poder se sentir melhor depois (...) e você lembra “ai, nossa, fui na academia e adorei, e parece que meus problemas ficaram lá”.

Guilherme: Eu ponho o meu fone e tipo assim, é eu e eu. Eu entro no meu mundo e fico ali, eu entendo que é um momento reflexivo, porque quando eu tô ali, você tá pensando em tudo, não tá pensando só na academia, se tá ali sabe, naquele mundo, é como se você entrasse naquela porta de “Narnia” num mundo paralelo, eu sinto dessa forma pelo menos. Eu coloco o meu fone e é igual você tomar banho e você ficar no chuveiro pensando, tipo, o que eu vou fazer? Quando eu vou pra academia é da mesma forma, eu vou me concentrar na execução do exercício, mas você tá com o seu fone ali e você fica pensando em outras coisas, quando você se tocou até perdeu a conta da quantidade de repetições que você fez, você pensa: será que eu fiz 3 ou 4? Ai você faz mais uma para descargo de consequência. É algo assim, muito prazeroso, eu tenho me sentido menos ansioso, essa é a palavra. Acho que a academia influencia muito no controle da ansiedade.

Ingrid: quando a gente faz exercício físico, principalmente eu que faço mais no final da tarde e início da noite eu sinto que a noite eu tô mais relaxada (...) eu libero muito a minha ansiedade no exercício físico. Então quando eu faço exercício físico eu me sinto muito mais calma, relaxada, menos ansiosa, parece que foi uma seção de descarrego, eu deixo toda a minha raiva lá.

É possível observar também, a influência do ambiente “academia” na prática dos exercícios físicos.

Renata: Ah sei lá, dedicação do treino, o ambiente da academia, você, tipo assim, o professor que tá lá conversando com você de outras coisas, e tá te incentivando a fazer, essas coisas. Os amigos que vão junto também, aí você conversa de outra coisa, e...focar assim, tipo, focar naquilo que você tá fazendo, tipo, eu tenho que fazer três séries de sei

lá quantas vezes, aí você fica lá “um, dois...”, lembrando só do que você está fazendo, acho que seria isso o foco mesmo, de focar ali né.

Vinicius: acho que você vendo essas pessoas nesse ambiente e a música, principalmente, e as pessoas, tudo é correlacionado, tudo é melhor, te dá mais gás para fazer o exercício. Agora em casa, vish, você fica disperso, você não consegue se animar, como deveria, não tem, principalmente, um apoio, um auxílio, em relação de instrutores, ou de colegas do lado, você acaba desanimando.

Ingrid: Ah por exemplo: eu gosto de academia, e aí quando eu vou na academia eu encontro várias pessoas que gostam de ir na academia, amigos e os professores também. Eu acho legal assim, trocar, aprender sobre os exercícios, conversar sobre comer tal coisa ou não comer, acrescentar algum exercício, eu acho que é legal assim.

Observa-se também uma forte relação entre os exercícios físicos em academia e a profissão do praticante.

Luana: Sim. Quando eu falo...eu falo que, assim, é uma coisa ruim, mas eu falo, que se a pessoa é obesa, qualquer coisa é difícil pra ela. Se você tem que operar é difícil, se você tem que fazer um exame é difícil, se você tem que fazer um tratamento é difícil. Entendeu? Então eu falo que a obesidade, é uma coisa difícil de tratar em todos os sentidos. Se você precisar de um exame, às vezes a pessoa não consegue fazer um exame porque ela é obesa. Uma cirurgia, você vê completamente a diferença de tratamento numa sala cirúrgica de um paciente que é obeso e um paciente que não é. Então, eu falo para os meus pacientes que precisam perder peso, pensando em otimizar tratamentos. Mas serve pra mim também, porque eu penso assim: se um dia precisar...sofre um acidente, precisar passar por uma cirurgia por exemplo, o quanto vai ser difícil para as pessoas me resgatarem e cuidarem de mim, se eu tiver pessoa...aquelas assim, cento e oitenta quilos, cento e quarenta quilos, é muito difícil você tratar esse tipo de pessoa, além da qualidade de vida. Uma pessoa que tem muito peso - eu vejo pela minha irmã - minha irmã ela fez bariátrica. E ela é uma pessoa completamente diferente com quarenta quilos a menos. Quando ela tinha obesidade, ela tinha cem quilos, eu falava “mana faz uma caminhada, que seja meia hora” ela “ah mas meu joelho dói, minhas costas doem”. E hoje que ela tem quarenta quilos a menos, ela faz caminhada todos os dias, e eu falei pra ela: é muito mais fácil você fazer caminhada carregando setenta quilos do que carregando cem”, isso é óbvio né, não precisa nem explicar. Então eu falava para os meus pacientes, pensando assim: você tem que perder peso, a fim de ficar mais fácil pra você fazer as coisas. Para eu precisar entrar com menos medicação, pra eu precisar fazer menos rastreio de doenças. Porque uma pessoa que tem baixo peso tem menos chance de ter uma doença crônica, do tipo diabetes, do tipo hipertensão, isso já tem estudo comprovado. Então às vezes eu falo para o paciente perder peso hoje, pensando nele daqui vinte anos. Então vai ser muito mais fácil se eu não precisar tratar esse tipo de doença nele.

Renata: É, a parte de você sair estressada né, que eu já falei, tipo, de você ter um tempo pra você, e também, eu acho que, assim, influencia muito, porque pelo fato da gente ficar muito tempo em uma posição só

e fazer os mesmo movimentos muito repetitivos, as vezes você pode sentir muita dor no braço, ou uma dor nas costas, e eu acho que se você trabalhar melhor essa musculatura das costas, do braço, te deixar fazer a academia e trabalhar isso, acho que pode diminuir muito as dores e as consequências, porque futuramente eu posso ter muitas consequências, como problema de coluna, problema na mão, tendinite, essas coisas. E eu acho que a academia pode me ajudar muito nisso, a não ter problemas futuros, porque isso é constado que bastante gente tem.

Renata: E por questão de saúde também, porque por exemplo, na minha profissão a gente fica muito tempo sentado e a gente mexe muito com a mão. Então, tipo assim, eu acho que se você fizer um exercício físico isso pode te ajudar...acho não, tenho certeza né, sempre comento isso com as minhas amigas, que é necessário a gente fazer mesmo o exercício, porque isso ajuda muito, porque você fica muito tempo sentada, ai você fica toda torta em uma posição totalmente errada. Ai você vai na academia, e além de fazer a musculação você faz um alongamento, e você faz todos os dias, isso vai te ajudando na postura, em dor muscular, essas coisas. Fortalece também o musculo, porque você fica sempre na mesma posição, os braços, a mão que a gente usa muito também, então eu acho que ajuda muito nessa parte.

Vinicius: Bom, em primeiro plano, é...a minha decisão de começar, foi pra ter um físico adequado para concurso público, porque eu sou graduando do curso de direito e tenho como meta da minha graduação, ser nomeado delegado federal. Então, pra isso, também preciso ser aprovado na bateria física, porque é exigida no concurso. Esse foi o meu plano maior de eu começar a musculação

Giovana: Mas eu comecei a me sentir um pouco incomodada quando nos meus atendimentos, a gente orientava os pacientes a mudarem o estilo de vida, fazendo atividade física, sei lá, diminuir tabagismo, alcoolismo e percebi que parte disso eu estava só falando, mas não era algo que eu vivia. Então, eu não me sentia com propriedade para orientar alguém a iniciar atividade física e ter a pratica regular de exercícios sendo que eu mesma não fazia. Então assim. Isso sem dúvida me incomodou muito e me motivou a dar início a essa atividade. E também questões relacionadas a ter um melhor condicionamento. Às vezes eu me sentia, por exemplo: com dor nas costas, ficar muito tempo sentada estudando, algo assim, então eu quis nesse sentido também, sabe? Pra ter um melhor condicionamento, uma melhor experiência própria pra ter mesmo falar para os pacientes.

Giovana: Na verdade eu senti na pele a dificuldade dos pacientes, né, porque, muitos falam “a mais eu parei, ah eu acho difícil, eu tenho preguiça” e muitas vezes eu falava com eles “eu entendo, eu também não fazia nada, ai eu comecei a fazer atividade física, tem dia que é mais difícil mesmo, tem dia que a gente não está animada, mais depois que vai a gente gosta”, então assim, eu acredito que esse hábito fez eu me aproximar dos pacientes no sentido de entender o lado deles também quando falam de experiências positivas, negativas e enfim. E sem dúvidas isso serve como uma forma de abordar. Então a gente fala “olha o senhor está nessa situação, mas, tenta, começa, eu fiz desse jeito e deu certo”. Então querendo ou não, eu acredito que essa é uma forma de

ajudar nesse sentido de dar orientações mais aplicáveis, porque quando a gente fala de algo que a gente vive e tem experiência é bem diferente. Então acredito que nesse sentido ajudou também nesse contato.

Giovana: Olha, Leandro, na verdade, um dia eu estava conversando com uma amiga que estava no internato e ela me contato uma experiência dela de um plantão na UPA em que assim, em 12 horas ela tinha andado dentro da UPA, eu nem lembro quantos quilômetros eram, mas era assim, muita coisa. Aí eu falei “nossa, cansativo né, praticamente a pessoa não para”. Aí ela falou “olha Giovana, realmente é muito cansativo, só que não sei desde que idade eu sempre fiz ioga, aula de dança”. Na verdade, o dela não tinha nada a ver com a musculação, mas o que ela quis me dizer foi “tenha essa preocupação em desenvolver o seu físico para esse tipo de situação, porque corre o risco de você chegar lá no quinto e sexto ano e falar assim “eu devia ter me preparado antes, porque agora eu estou sentido as consequências de não ter feito algo antes”. E isso me marcou muito, porque eu falei assim “nossa, realmente será que o que eu estou fazendo em relação a mim, em relação ao meu corpo para me preparar para a minha futura profissão, sebe, porque enquanto estudante já é cansativo, é corrido, desgastante, mas a tendência é piorar”. Já que vai piorar, eu preciso me organizar para isso. Então isso me preocupo bastante, aí eu pensei “nossa, será que hoje no momento em que eu estou como será que eu reagiria a esse tipo de necessidade, sabe? Porque as vezes as pessoas relacionam muito magreza ou gordura à pessoa ser saudável ou não”. E assim, eu sempre fui mais magra, mais baixinha, mais magrinha, assim, mas não necessariamente eu era saudável. Então, isso passou a me incomodar, porque eu falei assim “eu vou precisar de um preparo em breve e eu não tenho feito absolutamente nada nesse sentido”, então acho que isso foi uma motivação também.

Giovana: Então, na verdade, independente da especialidade do modo que a gente passa e que a gente atende é muito frequente nos perfis nos pacientes atendidos no HEB, pacientes que estão acima do peso, pacientes que tem maus hábitos alimentares, pacientes que tem sedentarismo e isso é algo muito geral, independente da especialidade e independente do semestre. Então, isso acaba que possibilita essa abordagem, essas orientações, essas orientações, independente de quem seja, a gente pega adolescentes na pediatria que tem esse quadro, a gente pega mulheres de meia idade na reumatologia, a gente pega idosos na geriatria, então assim é algo muito prevalente que eu acredito que acaba refletindo a sociedade brasileira, como no geral esse perfil de paciente, esse perfil de pessoa. Então isso acaba que possibilita essa abordagem, independente do estágio que a gente está passando. E aí como eu já estava nesse processo de “oh é difícil, realmente é difícil, eu to na mesma é um dia de cada vez, estamos no mesmo barco”, e as vezes eu falava isso para alguns pacientes e aí de um assunto puxava o outro “ah menina pois é, uma vez eu fiz isso, o que você acha?”, é uma coisa assim não técnica, muito rebuscada que as vezes as pessoas colocam assim, mas era algo compartilhado mesmo uma experiência, uma troca que até aproxima das pessoas, porque tira aquela ideia de que o futuro médico, ou o estudante ali, ele é certinho, e ele faz tudo que ele pede para os pacientes fazerem e que infelizmente não é bem assim, tipo: “faça o que eu falo, não faça o que eu faço”. Então nesse sentido eu

acho que foi uma oportunidade de aproximar mais e criar até mais vínculo.

Pode-se observar também, que muitos praticantes entendem os exercícios físicos em academia como uma forma de evoluir, de superar seus limites.

Luana: Então assim...e você vê o crescimento porque numa semana você pega “x” peso, na semana seguinte você pega “x mais dois”, e assim vai, assim como nos aparelhos também. Você sabe os aparelhos que te favorecem mais, tipo “ah esse aparelho eu não tenho uma boa postura, não consigo fazer direito, não me adaptei bem a ele” e outro aparelho que visa o mesmo musculo, mas você fala “não, aqui eu já gosto mais, me adaptei melhor, então acho que aqui pra mim é melhor”.

Vinicius: Como eu disse, é relação de uma busca interna de sempre melhorar de sempre alcançar mais, sempre fazer durante mais tempo. É assim a relação.

Giovana: Eu acho que é uma questão de antes de tudo a perseverança, porque no início é mais difícil mesmo, eu lembro que as vezes você me passava os exercícios eu falava “ai meu Deus não vai dar certo, eu não estou conseguindo com o mínimo do peso e não vai ter como, não vai funcionar”. Só que aquilo que inicialmente é muito difícil, muito complicado, aos poucos vai se tornando mais fácil, aos poucos você vai vendo resultados eu acho que isso acaba sendo um fator motivacional pra continuar, quando você está desanimada e você não quer ir, você pensa que é um processo e você precisa ter essa força de vontade, ainda que não seja em todos os dias, porque não é todo dia que a gente está disposto assim, mas vai do jeito que dá sabe? Vai mesmo assim, que é um processo.

Giovana: Então eu acredito que é nesse sentido, você tem uma parte de sacrifício, de entrega, de determinação para manter o foco dessa atividade física, só que tem uma contrapartida, quando você começa a ver resultados, quando você começa a ver essas mudanças, você fala “não, realmente está dando certo, então eu posso continuar nesse caminho”.

Guilherme: acho que o motivo pelo qual eu estou na academia e me faz ir para a academia, é fazer uma mudança de mim, como se “puts, cansei daquele Guilherme que existia lá traz e vou tentar ser alguém diferente”, sabe? A pessoa que fica parada no tempo não evolui, acho que é isso, acho que esse é o meu motivo, ser uma pessoa diferente, seja no corpo ou seja na alma, na mente assim.

Ingrid: E também essa questão que eu falei de você sentir que você está se esforçando e evoluindo dá uma sensação de satisfação muito boa.

Vinicius: Não, o foco principal, no caso meu, é essa disputa interna, alcança os meus objetivos primários, você estando no ambiente, você reparando que outra pessoa está se desenvolvendo melhor que você, outras pessoas estão te reparando, então você sempre vai acabar

seguindo ali um segundo plano, sendo modelo e perseguindo um modelo, basicamente isso.

Guilherme: Cara, essa é uma via de mão dupla, por que não pode fazer musculação só por fazer, então, atrelado a musculação tem uma filosofia de vida, um estilo de vida.

Ingrid: E também essa questão que eu falei de você sentir que você está se esforçando e evoluindo dá uma sensação de satisfação muito boa.

Nesta **quarta temática**, observamos que alguns participantes iniciam a prática de exercícios físicos em academia, devido ao bem-estar gerado pelo mesmo. Para Saba (2003) bem-estar fundamenta-se pelo conforto diante da vida, pela perfeita satisfação física e moral, pela harmonia entre pensamentos e ações do praticante em relação a si mesmo e a coletividade. A fim de compreender os efeitos e benefícios do exercício físico sobre a área emocional, têm sido realizados vários estudos na área da psicologia esportiva, buscando entender as inter-relações entre a prática de uma atividade física e o bem-estar emocional (GODOY, 2002).

Inicialmente, alguns participantes relataram que tal bem-estar embasa-se na verificação dos resultados, sejam eles no aspecto físico - ou seja - na forma corporal quanto à peso e perímetros, quanto no aspecto psicológico - ou seja - sensações e emoções. Em seguida, alguns participantes relataram também, que os exercícios físicos em academia servem para eles como uma forma de “desestressar”, uma forma de aliviar as tensões advindas de suas rotinas, e de colocar-se em abstração.

As pressões e exigências acumuladas pelo cotidiano da vida moderna, podem ser aliviadas através da atividade física, onde a mesma se manifesta como um meio para descarregar tensões, emoções e frustrações (GODOY, 2002, apud COSSENZA e CARVALHO, 1997). Para Lee (2016) o estou fazendo isto não é a maneira de ver, mas sim a compreensão de que isto está acontecendo através de mim; o maior obstáculo para a realização de qualquer ação física é a consciência de si mesmo, a paralisação significa a localização da mente, ela não é mente quando deixa de fluir por necessidade.

Alguns participantes também relataram a influência do ambiente da academia com relação ao desempenho na execução dos exercícios, e, conseqüentemente, sua sensação de bem-estar. Dessa forma, podemos observar uma associação entre o praticante e o meio. Segundo Mendes (2002) a teoria da *autopoietica* de Maturana e Varela propõem um entrelaçamento entre as ações biológicas e os fenômenos sociais; à medida que o homem muda, muda-se o ambiente e vice-versa, ou seja, a transformação de ambos se mostra de maneira contínua e complexa. Ainda no quesito de ambiente, ou seja, da relação do indivíduo com a sociedade, observamos também que a academia se apresenta como um espaço de diálogo de movimentos entre os

praticantes. Matthiesen et al. (2008), citam que o corpo que sente e se expressa através do movimento, já era um meio de comunicação entre os humanos antes das palavras, ou seja, o corpo fala. O que vai de encontro com a busca pela beleza, e, conseqüentemente, aceitação social citada por Saba (2003) na terceira temática.

Não obstante, também observamos que alguns participantes iniciam a prática de exercícios físicos em academia visando evolução, ou seja, mudanças em suas vidas, sejam elas no aspecto físico ou psicológico, pessoal ou profissional. Para Liz e Andrade (2015) apud Albuquerque e Alves (2007) as academias se apresentam como ambientes com significativo potencial para promover mudanças comportamentais em praticantes, devido aos serviços de orientação e supervisão oferecidos por profissionais da área da saúde. Segundo Saba (2003) atualmente, a educação física não quer mexer apenas com o corpo, mas também com a cabeça das pessoas, mudar a maneira de pensar; se no passado bons resultados significavam um lugar no pódio, melhora da estética e manutenção de saúde, hoje, também significa bem-estar aos praticantes, ou seja, uma educação física bio-psico-sócio-afetiva.

A afetividade é fundamental no processo de aprendizagem, pois possibilita o relacionamento entre as partes, sejam elas pensamento e desejo, ensinante e aprendente. Reconhecer no trabalho uma possibilidade de prazer, funciona como uma mola propulsora da capacidade criativa. A combinação da afetividade e da criatividade se mostram relevantes no desenvolvimento deste relacionamento entre as partes, pois promove o fluxo de informações, produção de conhecimento e autoria de pensamento (ANDRADE e FRANCO, 2006).

Muitos participantes veem na prática de exercícios físicos em academia, uma preparação para suas carreiras e suas vidas como um todo. Pinheiro, Augusto e Petroski (2010) citam que para a estimulação da mudança de comportamento, identificar os fatores que dificultam as práticas de exercícios físicos mostra-se como uma das principais estratégias.

4.5 Academia e Preguiça

Luana: É, sim. Eu falo assim “que até ir na academia me dá preguiça, mas depois que eu vou eu penso “nossa, ainda bem que eu vim”. Porque há liberação da endorfina.

Amanda: É você, tipo, ficar o dia inteiro deitada sem ter um objetivo do dia, pelo menos um objetivo, que nem, a academia é um objetivo ai nem isso tá fazendo, por preguiça. Entendeu? Porque é preguiça. Não tem o que fazer, não tem “nossa, tô atolada de trabalho”, não, ou “tenho muita coisa da faculdade pra estudar, tenho muitas aulas”, não, não tem nada e tá lá deitada. É tipo isso.

Renata: Ah, não, acho que é basicamente tudo isso mesmo. É me tirar, tipo assim, do normal, da preguiça, de falar “não, vamos fazer, vamos ter uma rotina diária”. Agora na quarentena principalmente né, porque querendo ou não diminuí os fluxos da aula e tudo mais, antes disso a desculpa podia ser maior, agora tem menos coisa pra fazer. Então é como se fosse assim, uma rotina, você tá em casa, tem aula só em um período, aí eu tô em casa a tarde por exemplo, “não, a tarde eu tenho que ir na academia, pelo menos três vezes”, é tipo assim, te incentivar, te tirar daquele normal que você fica “ai, nossa, só tô dormindo, durmo, acordo, como e vou pra aula”, eu acho que é você ter um foco, alguma coisa diferente, se focar em outra coisa, é isso.

Renata: É, tipo, chegar em casa da faculdade, aí eu tenho...tal matéria e tal matéria eu vou rever hoje, é um objetivo do dia, e depois que eu rever isso eu vou na academia, é tipo, outro objetivo do dia, aí vou chegar e vou fazer minha janta, depois vou meditar, outro objetivo do dia, é tipo isso.

Ingrid: Bom, a minha mãe ela sempre fez eu e meu irmão fazer exercícios físicos, ela sempre assim, estimulou isso na gente porque ela sempre praticou em academia também, há muitos, muitos e muitos anos. E teve uma fase assim, vamos dizer assim, pré-adolescência, que eu era muito... eu era até obesa, eu era bem gordinha, aí ela... ela não ficava pegando muito no meu pé, mas ela falou que estava preocupada e aí depois que eu entrei na adolescência eu emagreci e fiquei bem magrela e aí ela ficava preocupada assim, tipo se minha alimentação estava boa e ela também estimulava a prática de exercícios físicos, aí eu comecei a fazer exercício físico, aí ela falava “agora você está fazendo exercício físico, você precisa comer mais, porque se não, você vai emagrecer ainda mais”.

Nesta **quinta temática**, observamos que alguns participantes relataram certo incomodo com a preguiça. O fato do exercício físico exigir esforço e, momentaneamente, um desconforto devido as fortes contrações musculares, apresenta-se como um dificultador, uma vez que os relatos relacionados a preguiça, apresentam-se em cenários de relaxamento e prazer, como sofá, filmes, estar deitado e dormindo, etc.

De acordo com os dados, inicialmente podemos observar que por mais que exista um cenário comum a todos os participantes, os mesmos apresentam direcionamentos específicos, ou seja, a experiência e o sentido para cada um é particular. Sendo assim, as noções de linguagem apresentadas por Fregue e Ducrot (MUSSALIM e BENTES, 2001) anteriormente na revisão de literatura, ambas se apresentam de forma pertinente, ou seja, existe um mundo comum a todos nós, assim como um mundo específico a cada um de nós, ambos gerados e descritos pela linguagem.

As linguagens se definem como instrumentos de conhecimento e construção de mundo; a Educação Física assimila as produções sociais mediadas por códigos permanentes, e elabora

uma realidade de mundo mediada pela expressão, comunicação e informação (LADEIRA e DARIDO, 2003 apud MATTOS e NEIRA, 2001).

Segundo Buckingham et al (2011) na visão de Heidegger, para entender o que é ser humano, levando em consideração que já existimos entre as coisas, é preciso examinar a vida humana a partir do interior dessa.

O movimento consciente é o objeto de estudo da Educação Física, onde a compreensão da educação física como ciência, passa pelo estudo do que simboliza, estudo dos signos; a visão dicotômica entre corpo e mente prejudicou essas questões (LADEIRA e DARIDO, 2003 apud MELANI, 1994).

Neste sentido, um olhar mais profundo e mais atento por parte do profissional de Educação Física, para com a interação do praticante entre os mundos – comum e específico – pode facilitar a compreensão da motivação do mesmo, e, conseqüentemente, proporcionar um olhar estratégico à fim de potencializar o relacionamento praticante/prática.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreendemos que a experiência de cada indivíduo é particular, ou seja, por mais que exista um sentido comum a todos, existe também um sentido particular.

Observamos que o início da prática de exercícios físicos em academia por aqueles que relatam não gostar da mesma, o fazem na tentativa de controlar as variáveis com relação a estética – principalmente - seguida da promoção de saúde. Com essa prática forçada, ou seja, como se fosse uma barganha, cria-se um relacionamento nada saudável entre aluno/prática, resultando em perda de sentido, e, conseqüentemente, falta de satisfação e abandono. Observamos também, que alguns participantes apresentam afetividade com relação a outras atividades que não fazem parte dos exercícios em academia, como esportes, danças, e atividades relacionadas ao passado dos participantes, muitas vezes praticadas na educação física escolar.

Alguns participantes relataram que iniciam a prática de exercícios físicos em academia buscando autonomia, ou seja, uma forma de exercitarem não só o corpo, mais também sua liberdade. Neste sentido, a instrução e a supervisão profissional se mostra com fundamental importância, pois gera autonomia com relação as técnicas de execução dos exercícios, e vínculos afetivos tanto professor/aluno, quanto aluno/prática. Além de que, a autonomia também se encaixa na articulação da academia com a rotina, devido a flexibilidade de horário oferecida pela mesma.

Observamos que aqueles que iniciam a prática de exercícios físicos em academia visando o corpo perfeito, o fazem com foco principal na estética, e recebem influência – alguns

mais, outros menos – dos padrões de beleza estereotipados na sociedade. Nessa busca os exercícios físicos, assim como na primeira temática, são vistos como obrigação, o que gera desconforto e perda de sentido. Observa-se também em alguns participantes, uma preocupação com o peso corporal e uma tendência à falta de forma inversamente proporcional, ou seja, participantes que já apresentaram ou apresentam uma condição de sobrepeso ou obesidade, buscam um corpo mais magro e mais leve; enquanto participantes que sempre foram eutróficos, buscam um corpo mais pesado e mais volumoso.

Observamos que com relação aos bem-estar, grande parte dos participantes iniciam a prática de exercícios físicos em academia buscando uma forma de aliviar o estresse e a tensão acumulada no dia a dia, e a sensação de prazer advinda da prática, que – segundo a ciência e aos próprios relatos dos participantes – ocorrem devido a liberação de substâncias na corrente sanguínea. Muitos participantes também relataram iniciar a prática de exercícios físicos em academia, buscando um desenvolvimento pessoal e/ou profissional, seja para subsidiar sua performance profissional e alavancar sua carreira, assim como superar a si mesmo na progressão dos exercícios, e evoluir, tornar-se alguém melhor do que antes.

Observamos que a preguiça relatada por alguns participantes com relação a prática de exercícios físicos em academia, resulta da perda de sentido na mesma, devido as questões abordadas na temática da busca (obrigação) do corpo perfeito, assim como o desconforto natural e momentâneo gerado pela prática devido ao vigor exigido, uma vez que os relatos de preguiça sempre se desenrolam em cenários de conforto e prazer como sofá, filme, relaxamento, etc.

Sendo assim, com base nas temáticas observadas neste estudo, compreendemos que o motivo pelo qual estes alunos universitários iniciaram a prática de exercícios físicos em academias, se dá através diferentes aspectos. Por mais que possamos observar um cenário comum a todos eles como, a *prática forçada mesmo sem gostar*, a *autonomia*, a *busca do corpo perfeito*, o *bem-estar* e a *preguiça*, a experiência e o sentido para cada um é particular, independentemente do cenário. Dessa forma, compreendemos que um olhar mais atento dos profissionais da área é essencial, para que se possa criar estratégias que aproximem o aluno de seus objetivos, e se estabeleça uma relação saudável no processo aluno/professor/prática. Posto isto, uma prescrição de treinamento que abarque aquilo que de fato faça sentido ao aluno e que tenha coerência científica por parte do profissional, são indispensáveis para que a academia seja um ambiente de transformação social, e o exercício físico uma ferramenta de autoconhecimento, autolibertação e promoção de saúde.

Olhando do ponto de vista histórico, podemos observar que é impossível separar o avanço da educação física e a história da civilização. Neste processo histórico, vimos que as

grandes correntes do exercício físico sempre se interligaram a sobrevivência, a guerra, a arte, e a educação. Neste sentido, observamos que as correntes continuam as mesmas, porém, sob uma nova óptica. O sistema capitalista em que vivemos direciona seus interesses através de toda sociedade, inclusive na educação física. Isso faz com que nós, profissionais da educação física, apresentemos destreza para utilizar as variáveis do sistema a nosso favor, e facilitar o relacionamento saudável entre aluno/professor/prática.

6 REFERÊNCIAS

- ALVES, R.; BUENO, F. A. **Ninjutsu: a arte da resistência**. São Paulo: Online, 2011.
- ANDRADE, M. S.; FRANCO, M. L. P. B. **Aprendizagem Humana**. 1ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.
- BAGNARA, I. C.; LARA, A. A.; CALONEGO, C. **O processo histórico, social e político da evolução da Educação Física**. Revista EFDeportes. Buenos Aires.n145, ano 16, Junho de 2010. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd145/o-processo-historico-da-educacao-fisica.htm>>. Acesso em: 25.03.2021.
- BARBANTI, V., J. **Dicionário de educação física e do esporte**. 2ed. São Paulo: Manole, 1994.
- BARBOSA, C. L. A. **Educação Física Escola: da alienação à libertação**. 2ed. Petrópolis: Vozes, 1997.
- BENOIST, L. **O esoterismo**. 1ed. Paris: PressesUniversitaires de France, 1969.
- BERGAMINI, C. W. **Motivação**. 3ed. São Paulo: Atlas, 1991.
- BRUHNS, H. T.; ALVES, R.; KOFES, S.; IWANOWICZ, B.; LOPES, M. I. S.; FILHO, L. C. **Conversando sobre o corpo**. 3ed. Campinas: Papyrus, 1989.
- CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 7ª REGIÃO. **Educação Física – fundamentos para a intervenção do profissional provisionado**. Brasília: CREF7, 2006.
- CAPALBO, C. **Fenomenologia e Ciências Humanas**. Rio de Janeiro: Âmbito Cultural Edições Limitada, 1987.
- CAPRA, F. **O Tao da Física: uma análise dos paralelos entre a física moderna e o misticismismo oriental**. 2ed. São Paulo: Cultrix, 2013.
- CODO, W. **O que é alienação?** 3ed. São Paulo: Brasiliense, 1987.
- CODO, W.; SENNE, W. A. **O que é corpo (latria)**. São Paulo: Brasiliense, 1985.

DAHLEM, V. R.; STEFANELLO, S. M. S. **Motivos que levam à aderência e à desistência da prática regular de exercício físico em academia.** Unijuí: Rio Grande do Sul, 2013.

Disponível em:<

<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/2297/vanessaTCC%20Vers%C3%A3o%20Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 25.03.2021.

DAOLIO, J. **Os significados do corpo na cultura e as implicações para a educação física.** Porto Alegre: Movimento, 1995.

EUFRÁSIO, J. J. G; NÓBREGA, T. P. **Representações do corpo masculino na revista men'shealth.** Colégio brasileiro de ciências do esporte. Amsterdã: Elsevier, 2016. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v39n1/0101-3289-rbce-39-01-0031.pdf>>. Acesso em: 01.10.2019.

FEIJOO, A.M.L.C Método de Pesquisa Fenomenologia. **Cadernos IFEN – Instituto de Psicologia Fenomenológico-Existencial do Rio de Janeiro.** AnoIII/n.4/1999.

FEIJOO, A. M. L. C. **A fenomenologia como método de investigação nas filosofias da existência e na psicologia.** Revista Psicologia: teoria e pesquisa. n. 4, v. 30, p. 441-447, 2014. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v30n4/v30n4a09.pdf>>. Acesso em: 01.10.2019.

FORGHIERI, Y.C. **Psicologia Fenomenológica: fundamentos, método e pesquisa.** São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 1994.

FREIRE, J. B. **De corpo e alma: o discurso da motricidade.** 3ed. São Paulo: Summus, 1991.

FUNAKOSHI, G. **Karatê-Do Kyohan: o texto mestre.** 1ed. São Paulo: Cultrix, 2014.

GIORGI, A. **Psicologia como Ciência Humana: uma abordagem de base fenomenológica.** Belo Horizonte: Interlivros, 1978.

GIORGI, A.; SOUSA, D. **Método fenomenológico de investigação em psicologia.** Lisboa: Fim de século, 2010.

GODOY, R. F. **Benefícios do exercício físico sobre a área emocional.** Movimento, n. 2, v. 8, p. 7-15. 2002. Disponível em:< <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115318043002.pdf>>. Acesso em: 25.03.2021.

HUXLEY, A. **Admirável mundo novo.** Rio de Janeiro: Hemus, 1969.

JUNIOR, A. P. S.; NAKAMURA, A. L. L.; ÇOUZADA, J. C. N.; VELRDI, M. **Autonomia e Educação Física: uma perspectiva à luz do ideário da promoção da saúde.** Conexões, n. 1, v. 4, 2006. Disponível em:<<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637960/5651>>. Acesso em: 25.03.2021.

- JUNIOR, A. C. T.; PLANCHE, T. C. **Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias.** Revista brasileira equilíbrio corporal e saúde. n. 1, v. 8, p. 28-32, 2016. Disponível em:<file:///C:/Users/Gabriela/Downloads/MotivosdeAdesodeMulheresaPrticadeExercciosFsicosemAcademias.pdf>. Acesso em: 01.10.2019.
- KELEMAN, S. **Realidade somática:** experiência corporal e verdade emocional. 1ed. São Paulo: Summus, 1994.
- KELEMAN, S. **Mito e corpo:** uma conversa com Joseph Campbell. 3ed. São Paulo: Summus, 2001.
- LADEIRA, M. F. T.; DARIDO, S. C. **Educação Física e Linguagem:** Algumas considerações iniciais. Motriz, Rio Claro, v. 9, n. 1, p. 31 – 39. 2003.
- LEE, B. **O Tao do JeetKune Do.** São Paulo: Campos, 2016.
- LIZ, C. M., ANDRADE, A. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte. n. 3, v. 38,p. 267-274, 2016.
- LIZ, C. M.; CROCETTA, T. M.; VIANA, M. S.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica.** Revista Motriz. n. 1, v. 16, p. 181-188, 2010. Disponível em:<file:///C:/Users/Gabriela/Downloads/2822-Article%20Text-15196-1-10-20100208.pdf>. Acesso em: 01.10.2019.
- NISHIDA, M. **Aikido:** a arte marcial do 3º milênio. São Paulo: Online, 2011.
- MARINHO, I. P. **História Geral da Educação Física.** 7ed. São Paulo: Cia Brasil, 1980.
- MARTINS, J., BICUDO, M. A. V. **A pesquisa qualitativa em psicologia:** fundamentos e recursos básicos. São Paulo: Moraes, 1989.
- MATTHIESEN, S. Q. et al. **Linguagem, corpo e educação física.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. n. 7, v. 2, p. 129-139, 2008. Disponível em:<https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Editora/REMEF/Remef_7.2/Revisao_-_LINGUAGEM__CORPO_E_EDUCACAO_FISICA.pdf>. Acesso em: 01.10.2019.
- MEDINA, J. P. S. **O brasileiro e seu corpo:** educação e política do corpo. 2ed. Campinas: Papyrus, 1990.
- MELO, C. C., BOLETINI, T. L., MARES, D. P., NOCE, F. **Fatores que influenciam a evasão de clientes em uma academia:** Estudo de caso. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, N. 2, V. 7, 2017.
- MENDES, M. I. B. S. **Corpo, Biologia e Educação Física.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, n. 1, v. 24, p. 9-22, 2002. Disponível

em:<<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/viewFile/337/293>>. Acesso em: 01.10.2019.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. 2ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MIRANDA, L. **História e Filosofia da Musculação**. Revista Digital EFDeportes, Buenos Aires, n. 195, agosto de 2014. Disponível em:< [https://www.efdeportes.com/efd195/historia-e-filosofia-da-](https://www.efdeportes.com/efd195/historia-e-filosofia-da-musculacao.htm#:~:text=Bittencourt%20(1984)%20afirma%20que%20foi,com%20um%20bezerro%20%C3%A0s%20costas.&text=Outro%20ind%C3%ADcio%20do%20princ%C3%ADpio%20da,pr%C3%A1tica%20do%20levantamento%20de%20peso)

[musculacao.htm#:~:text=Bittencourt%20\(1984\)%20afirma%20que%20foi,com%20um%20bezerro%20%C3%A0s%20costas.&text=Outro%20ind%C3%ADcio%20do%20princ%C3%ADpio%20da,pr%C3%A1tica%20do%20levantamento%20de%20peso](https://www.efdeportes.com/efd195/historia-e-filosofia-da-musculacao.htm#:~:text=Bittencourt%20(1984)%20afirma%20que%20foi,com%20um%20bezerro%20%C3%A0s%20costas.&text=Outro%20ind%C3%ADcio%20do%20princ%C3%ADpio%20da,pr%C3%A1tica%20do%20levantamento%20de%20peso)>. Acesso em: 28.05.2021.

MURRAY, E. J. **Motivação e emoção**. 3ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1973.

MUSSALIM, F.; BENTES, A. C. **Introdução à linguística: domínios e fronteiras**. 2ed. São Paulo: Cortez, 2001.

NUNES, C. **O pedotribo e a educação física antiga: o primeiro professor, a primeira paideia e o pecado original**. Revista digital do paideia. n. especial, v. 1, 2009. Disponível em:<<file:///C:/Users/Gabriela/Downloads/8635557-Texto%20do%20artigo-4878-1-10-20150522.pdf>>. Acesso em: 01.10.2019.

OLIVEIRA, C. L. **Um apanhado teórico-conceitual sobre a pesquisa qualitativa: tipos, técnicas e características**. Revista travessias. n. 3, v. 2, p. 1-16, 2008. Disponível em:<http://www.aedmoodle.ufpa.br/pluginfile.php/339156/mod_resource/content/1/PesquisaQualitativa.pdf>. Acesso em: 01.10.2019.

OLIVEIRA, L. A. **Breve relato sobre as ginásticas em academia no Brasil e uma proposta de agenda de pesquisa**. Universidade de Brasília, 2018. Disponível em:<https://bdm.unb.br/bitstream/10483/21419/1/2018_LucasDeAlmeidaOliveira_tcc.pdf>. Acesso em: 28.05.2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Plano de ação global para a atividade física 2018-2030: mais pessoas ativas para um mundo mais saudável**, 2018.

PINHEIRO, K. C.; SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L. **Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos desistentes da modalidade**. Revista brasileira de atividade física e saúde. n. 3, v. 15, p. 157-162, 2010. Disponível em:<<file:///C:/Users/Gabriela/Downloads/716-Texto%20do%20Artigo-1216-1-10-20120905.pdf>>. Acesso em: 01.10.2019.

- RONDINELLI, Paula. **Autonomia para um estilo de vida ativo**. Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/autonomia-para-um-estilo-vida-ativo.htm>>. Acesso em 25 de março de 2021.
- SABA, F. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. 1ed. São Paulo: Takano, 2003.
- SANTOS, S. C.; KNINJNIK, J. D. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de educação física e esporte. n. 1, v. 5, p. 23-34, 2006. Disponível em: <<file:///C:/Users/Gabriela/Downloads/1299-3815-1-PB.pdf>>. Acesso em: 01.10.2019.
- SILVA, J. O. **EVASÃO DE ALUNOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA: Um estudo de caso em uma academia de ginástica de Mossoró-RN**. UFERSA, 2019.
- SILVA, A. C.; LÜDORF, D. C. F. S. M. A. **Profissionais de educação física de academias de ginastica do rio de janeiro e a pluralidade de concepções de corpo**. Revista brasileira de ciências do esporte, n. 1, v. 41, p. 102-108, 2019. Disponível em: <<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0101328916300798?token=6D15A7F76F7F4D17E95FD1BC69BFCC4372F3243FF1653256E61255E60864FA7BE1D1FF5A48B4221190FEAB6853B91667>>. Acesso em: 01.10.2019.
- SOUZA, J. C. C.; OLIVEIRA, D. G.; ESPIRITO-SANTO, G. **Percepções e motivações acerca da prática de musculação de uma academia de ginástica da baixada fluminense**. Revista corpus et scientia, Rio de Janeiro. n. 2, v. 8, p. 66-77; 2012. Disponível em: <<file:///C:/Users/Gabriela/Downloads/12-53-1-PB.pdf>>. Acesso em: 01.10.2019.
- VAZ, A. F. **Educação do corpo, conhecimento, fronteiras**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, n. 2, v. 24, p. 161-172, jan. 2003. Disponível em: <<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/364>>. Acesso em: 01.10.2019.
- VENDRUSCOLO, J. **A criança curada de Câncer: modos de existir**. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Filosofia Ciências e Letras da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 1998.
- VENDRUSCOLO, J. **A criança curada de Câncer ingressando no Ambulatório de Curados: um momento de passagem**. Tese de Doutorado, Faculdade de Filosofia Ciências e Letras da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2006.

ANEXO I

UNAERP - UNIVERSIDADE DE
RIBEIRÃO PRETO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: Compreendendo a motivação de ingressantes à prática de exercícios físicos - um estudo fenomenológico.

Pesquisador: Juliana vendruscolo

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 25412519.9.0000.5498

Instituição Proponente: Universidade de Ribeirão Preto UNAERP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.321.104

Apresentação do Projeto:

O ser humano originou-se, se desenvolveu e cresceu dentro de um planeta, ao qual em determinado momento batizamos de terra. Porém, isso não quer dizer que tal seja completamente único e comum a todos nós, e que fazemos parte do mesmo mundo. É necessário um determinado momento no tempo para dizer que eu existo assim como a existência de um mundo externo no qual o tempo ocorre; a existência indiscutível do mundo externo é a mesma com relação à consciência – como Descartes acreditava ser certo (BUCKINGHAM et al, 2011).

Dessa forma, para compreendermos a influência que o mundo exerce sobre o indivíduo, faz-se necessário compreender como o indivíduo se vê no mundo.

O movimento sempre existiu no universo e, especificamente, no homem. Porém, a forma pelo qual tal ocorre, muda de acordo com o contexto histórico. Nesse sentido, temos uma clara diferença ente atividade física e exercício físico.

Endereço: Av. Costabile Romano nº 2201, sala 08, Bloco D
 Bairro: RIBEIRANIA CEP: 14.096-380
 UF: SP Município: RIBEIRAO PRETO
 Telefone: (16)3803-8895 Fax: (16)3803-8815 E-mail: celica@unaerp.br

Continuação do Parecer: 4.321.104

Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que provocam gasto de energia é definido como uma atividade física. Já o exercício físico define-se por ser uma sequência de movimentos previamente planejados e repetidos sistematicamente, com o intuito de elevar o rendimento (BARBANTI, 1994).

Tão antigo quanto o homem, são suas inclinações à imposição de opinião e incitação a conflitos, seja de forma abstrata ou concreta. Dessa forma, entendemos que, de certa forma, somos seres guerreiros pelo conflito, porém, artistas pela expressão de nossas experiências.

As civilizações antigas apresentam a educação física com um papel fundamental nos sistemas educacionais, devido ao fato de que a guerra estava sempre presente na vida de todos os povos (MARINHO, 1980).

Objetivo da Pesquisa:

Compreender a motivação dos indivíduos que optam em iniciar a prática de exercícios físicos.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Observa risco mínimo de acordo com a Legislação Brasileira em relação a ética em pesquisa envolvendo seres humanos, pois o método não apresenta intervenção ou modificação intencional das variáveis fisiológicas, psicológicas ou sociais dos participantes do estudo.

Benefícios:

Com relação aos benefícios, observa-se que os participantes envolvidos terão a oportunidade de conhecer mais sobre si mesmos através dos resultados obtidos, assim como os pesquisadores com relação a indivíduos que estão envolvidos em vivências semelhantes.

Endereço: Av. Costabile Romano nº 2201, sala 08, Bloco D
 Bairro: RIBEIRANIA CEP: 14.096-380
 UF: SP Município: RIBEIRÃO PRETO
 Telefone: (16)3603-6895 Fax: (16)3603-6815 E-mail: cetica@unaerp.br

Continuação do Parecer: 4.321.104

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de um estudo de caráter qualitativo fundamentado na abordagem da fenomenologia, com o intuito de compreender a vivência de ingressantes na prática de exercícios físicos, e será desenvolvido na Academia Geraldo Barreto (AGB) no campus da Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP).

No posicionamento teórico de pesquisa qualitativa, entende-se vida humana como uma atividade interativa e interpretativa, que acontece através do contato com as pessoas (OLIVEIRA, 2008).

Para superar as epistemologias realistas e idealistas Edmund Husserl propõe a fenomenologia, que mostra sua gênese exatamente nesta superação, observado também em Heidegger, Sartre e Merleau-Ponty; tal tentativa apresenta-se também

nas perspectivas fenomenológico-existenciais em psicologia, quando as mesmas investigam temáticas existenciais ou vivências como consciência, tédio, medo entre outras,

caracterizadas como atos constituídos na cooriginariedade homem-mundo, e não como substâncias que sustentam a si mesmas ou determinações

de uma interioridade psíquica (FEIJOO, 2014).

O estudo das essências define o que é a fenomenologia e, segundo ela, todos os problemas se resumem em definir essências, como por exemplo, a

essência da percepção e da consciência; a fenomenologia busca alcançar uma descrição direta de nossa experiência tal como ela é (MERLEAUPONTY, 1999).

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Adequados.

Endereço: Av. Costabile Romano nº 2201, sala 08, Bloco D
 Bairro: RIBEIRANIA CEP: 14.096-380
 UF: SP Município: RIBEIRÃO PRETO
 Telefone: (16)3603-6895 Fax: (16)3603-6815 E-mail: cetica@unaerp.br

Continuação do Parecer: 4.321.104

Recomendações:

Foram atendidas obedecendo o que preconiza a Resolução 466/12 e Resolução 510/16 do CNS. As pendências atendidas foram: Incluir no TCLE os riscos, mesmo que mínimos e também que o participante receberá uma via. Justificar o n. Incluir currículo lattes do pesquisador.


Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O pesquisador responsável solicita uma emenda no projeto, ou seja modificações na forma da coleta de dados.

A princípio, a coleta de dados seria feita da seguinte forma: entrevista presencial com cada voluntário, utilizando um gravador de voz. Porém, a alteração configurará a coleta de dados da seguinte forma: entrevista a distância com cada voluntário, através de plataforma digital (Google Meet), com gravação da entrevista por áudio e vídeo.

Considerações Finais a critério do CEP:

Emenda do Projeto Aprovada e obedece a Resolução 466/12 e Resolução 510/16 do CNS.

 Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMACOES_BASICAS_161945_6_E1.pdf	30/08/2020 16:40:21		Aceito
Outros	TERMO_ADITIVO.pdf	26/08/2020 07:50:12	LEANDRO FERREIRA ROSA	Aceito
Outros	curriculolattes.PDF	28/12/2019 09:13:18	LEANDRO FERREIRA ROSA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.docx	26/12/2019 15:37:08	LEANDRO FERREIRA ROSA	Aceito
Outros	TCLE.doc	26/12/2019 15:34:15	LEANDRO FERREIRA ROSA	Aceito
Outros	JUSTIFCTIVA.docx	26/12/2019 15:33:20	LEANDRO FERREIRA ROSA	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderosto.pdf	06/11/2019 13:01:57	LEANDRO FERREIRA ROSA	Aceito
Outros	Carta.pdf	06/11/2019 13:01:39	LEANDRO FERREIRA ROSA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEp2.pdf	06/11/2019 12:58:12	LEANDRO FERREIRA ROSA	Aceito
TCLE / Termos de	TCLEp1.pdf	06/11/2019	LEANDRO	Aceito

Endereço: Av. Costabile Romano nº 2201, sala 06, Bloco D
 Bairro: RIBEIRANIA CEP: 14.096-380
 UF: SP Município: RIBEIRAO PRETO
 Telefone: (16)3603-6895 Fax: (16)3603-6815 E-mail: cetica@unaerp.br

UNAERP - UNIVERSIDADE DE
RIBEIRÃO PRETO



Continuação do Parecer: 4.321.104

Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLÉp1.pdf	12:58:03	ROSA	Aceito
--	------------	----------	------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RIBEIRAO PRETO, 05 de Outubro de 2020

Assinado por:

Luciana Rezende Alves de Oliveira
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Costabile Romano nº 2201, sala 08, Bloco D
 Bairro: RIBEIRANIA CEP: 14.096-380
 UF: SP Município: RIBEIRAO PRETO
 Telefone: (16)3603-6895 Fax: (16)3603-6815 E-mail: celica@unaerp.br

APÊNDICE I

Me fale sobre sua decisão em iniciar a prática exercícios físicos em academia.

APÊNDICE II**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

TÍTULO DO PROJETO: Compreendendo a motivação de universitários ingressantes à prática de exercícios físicos em academia – um estudo fenomenológico.

RESPONSÁVEL PELO PROJETO: Leandro Ferreira Rosa

ORIENTADORA: Prof^aDr^a Juliana Vendruscolo

Eu, _____ RG.: _____
Residente à Rua/Av. _____

_____ concordo em participar da pesquisa supracitada pesquisa, após estar absolutamente esclarecido(a) dos propósitos da mesma.

1- PESQUISA

Justifica-se pelo fato de proporcionar um olhar mais profundo para o exercício físico em si, de maneira que seja possível uma maior aproximação dos objetivos dos praticantes com a prática propriamente dita, ou seja, tornar o exercício físico uma ferramenta de autoconhecimento e autolibertação.

O pesquisador deve estar preparado para ouvir o participante e em seguida entendê-lo, para posteriormente correlacionar com o contexto ao qual o mesmo insere-se.

2- OBJETIVOS DA PESQUISA**2.1 GERAL**

Esclarecer os fatores determinantes da motivação dos indivíduos que optam em iniciar a prática de exercícios físicos.

LOCAL DO ESTUDO

O estudo será realizado na Academia Geraldo Barreto no campus da Universidade de Ribeirão Preto.

PROCEDIMENTOS A QUE VOCÊ SERÁ SUBMETIDO

Participação de entrevistas com gravação e posterior transcrição na íntegra das atividades.

Após o período de 20 semanas será feita conversa com gravação e transcrição.

ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa com o seguinte tema **COMPREENDEDO A MOTIVAÇÃO DE INGRESSANTES À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS – UM ESTUDO FENOMENOLÓGICO**, não ocorrerão procedimentos invasivos ou potencialmente lesivos, direcionado a você ou a qualquer outro indivíduo. Pelo fato de a coleta conter informações como dados pessoais, caracteriza-se como caráter sigilo onde se faz necessário o consentimento livre e esclarecido de cada participante. O participante tem total liberdade para retirar-se da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

OUTRAS INFORMAÇÕES

O participante tem total liberdade para retirar-se da pesquisa a qualquer momento sem qualquer prejuízo, respaldando-se inclusive nos conteúdos preconizados na Resolução 466/12, onde está assegurada a privacidade dos sujeitos.

Será mantida a confidencialidade. As informações obtidas serão analisadas em conjunto com outros profissionais, não sendo divulgada a identificação de nenhum participante. Será garantido à (o) Sr^a ou Sr. o direito de ser mantido atualizado sobre os resultados parciais da pesquisa.

Comprometemos - nos a utilizar os dados somente nesta pesquisa.

Não há despesas para a participação em qualquer fase do estudo, mas também não há compensação financeira relacionada à sua participação.

Quaisquer dúvidas de sua parte poderão ser dirimidas junto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Ribeirão Preto, pelo telefone: 36036915.

Ribeirão Preto, ____/____/____

Assinatura do participante

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste indivíduo para a participação deste estudo.

Prof^aDr^a Juliana Vendruscolo (Pesquisadora orientadora responsável)

RG:19355001 **CPF:** 081393978-06

Email:jvendruscolo@yahoo.com.br

TEL: (16) 99102-4301

Leandro Ferreira Rosa (Pesquisador)

RG: 36252489-0 **CPF:** 39054461-69 **Email:**Leandro.ferreira.rosa@hotmail.com

TEL: (16) 98163-6108