
EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS LIMA DE TOLEDO

**ALUNOS DE ACADEMIAS: OBJETIVOS
BUSCADOS**



Rio Claro
2015

LUCAS LIMA DE TOLEDO

ALUNOS DE ACADEMIAS: OBJETIVOS BUSCADOS

Orientadora: Profª Dra. Leila M. B. de Albuquerque

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Campus de Rio Claro, para obtenção do grau de
bacharel em Educação Física

Rio Claro

2015

796.411 Toledo, Lucas
T649a Alunos de academias : objetivos buscados / Lucas Toledo.
- Rio Claro, 2015
40 f. : il., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Leila M. B. de Albuquerque

1. Musculação. 2. Imagem corporal. 3. Corpo. I. Título.

Dedicatória

Dedico este trabalho a todos os meus familiares e amigos que me apoiaram desde o começo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço inicialmente a Deus, por sempre me acompanhar durante essa trajetória.

Agradeço aos meus pais pelo apoio moral e financeiro concedido. Além de conselhos dados para auxiliar em minhas decisões.

À orientadora Prof^a Dra. Leila M. B. de Albuquerque pela sua paciência, conhecimento e confiança na realização do trabalho.

Agradeço aos meus amigos por todos os momentos de lazer e estudo e todos os professores que contribuíram para minha formação.

Por fim, agradeço às pessoas que se dispuseram a me fornecer as informações para a realização deste trabalho.

RESUMO

As academias são espaços importantes para difusão da prática de atividade física e um dos nichos de mercado próprios dos profissionais de Educação Física. O preparo desses profissionais se dá nas Universidades voltado também para a transformação do corpo através de atividades físicas específicas relacionada aos diferentes objetivos buscados pelos alunos de academias com o que elas podem oferecer. Espera-se identificar as motivações que levam as pessoas às academias bem como se tais motivações são atendidas pelas academias. O estudo foi conduzido em duas academias na cidade de Rio Claro, SP, que atendam a públicos diferenciados pelo poder aquisitivo. Trata-se de uma pesquisa qualitativa que se utilizou dos recursos metodológicos da observação sistemática e da entrevista. O trabalho realizado mostrou o surgimento da negociação entre professor e aluno para melhor atender as demandas, que por sua vez, foram divididas e agrupadas por categorias conforme os resultados.

Palavras-chave: academias, alunos de academias, objetivos, profissionais.

ABSTRACT

The academies are important spaces for dissemination of physical activity and one of the own market niches of Physical Education professionals. The preparation of these professionals takes place in universities facing the transformation of the body through specific physical activities related to the different objectives pursued by the students of academies with what they can offer. Expected to identify the motivations that lead people to academies and whether such motivations are met by the academies. The study was conducted in two academies in the city of Rio Claro, SP, that meet different audiences by purchasing power. This qualitative research that used of the methodological tools of systematic observation and interview.

Keywords: academies, students pupils, goals, professional.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. JUSTIFICATIVA.....	9
3. OBJETIVOS.....	10
4. MATERIAIS E MÉTODOS	11
5. REVISÃO DE LITERATURA.....	12
5.1 Academias	12
5.2 Imagem Corporal, Corporeidade e Corpolatria	13
5.3 A cultura do <i>Bodybuilding</i>	15
5.4 Mídia e Corpo.....	15
5.5 Preparação do profissional das academias	17
5.6 Os saberes e os fazeres.....	17
5.7 Treinamento	19
5.8 Complicações.....	20
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
8. REFERÊNCIAS	33
9. APÊNDICES	34
9.1 Apêndice A.....	34
9.2 Apêndice B.....	35
9.3 Apêndice C.....	36
10. ANEXOS.....	37

1. INTRODUÇÃO

Este estudo tem como tema os praticantes de ginástica, em específico na modalidade musculação, envolvendo seus objetivos e estados emocionais desenvolvendo um olhar através das ciências humanas.

Ao ingressar em uma Universidade, alguns iniciam do zero o seu aprendizado. Mas o que pode ter levado a essa decisão? A escolha da área de atuação é extremamente importante para o nosso desenvolvimento acadêmico, por que é nesse processo que iremos encontrar a nossa área específica, levantando pontos fortes e fracos para ajudar na decisão.

A pratica de atividades físicas foi de fundamental importância para minha opção pela Educação Física, surgindo a afinidade pelos objetivos das pessoas, pelo meu próprio objetivo dentro de uma academia, clareando assim o interesse pelo aprendizado de poder direcionar ou ajudar pessoas a encontrarem o seu caminho, estar de bem com a vida através dos exercícios e em busca de uma vida saudável. Destacando por meio deste estudo a relação de sucesso ou não entre alunos e professores bem como os recursos disponíveis para tal.

Outro fator muito importante pode ser a experiência pré-universitária, ou seja, o contato com a Educação Física antes mesmo de ingressar em uma Universidade como forma de direcionamento.

Como experiência pré-universitária pude praticar alguns esportes, vivenciá-los e observar suas diferentes variações e importâncias, claro que sem o embasamento teórico oferecido posteriormente na Universidade. O contato com as academias de musculação iniciou-se antes da Universidade, com a prática frequente e desde aquela época já era possível observar o porquê de as pessoas se dirigirem às academias e como elas se comportavam dentro das mesmas.

As academias são ambientes essenciais para disseminação da prática de atividade física. Sua importância se dá pelo fato de uma academia acabar se tornando uma equipe, um time onde seus jogadores se preparam para melhorar seu desempenho com o auxílio de um técnico, no caso um professor. Elas se tornaram um lugar onde pessoas buscam mudança, principalmente estética, e contam assim com o domínio técnico de um profissional para melhor atendê-las, além de ser um

espaço de sociabilização visando uma permanência prazerosa dos indivíduos nas atividades físicas.

Cada aluno procura o melhor lugar para atingir seu objetivo, mas será que todas as academias estão preparadas para negociar com seu aluno?

Atender completamente os objetivos dos alunos não é uma tarefa simples, pois cada um tem sua particularidade, suas próprias exigências de trabalho e de resultados, além do aspecto emocional ajudar e/ou atrapalhar nesse processo.

Assim, este estudo tem como problema de pesquisa avaliar quais são os objetivos buscados pelos praticantes de musculação e como são atendidos pelos professores das academias.

A hipótese a ser verificada espera identificar diferentes objetivos dos alunos que poderão ser agrupados por categorias tais como saúde, estética e prevenção de doenças, exigindo negociação com os professores das academias.

2. JUSTIFICATIVA

As academias são espaços importantes para difusão da prática de atividade física e um dos nichos de mercado próprios dos profissionais de Educação Física. Cada indivíduo procura uma academia com um objetivo específico que espera ser atendido através da metodologia do estabelecimento, com seus profissionais devidamente preparados para atender as necessidades dos alunos. Além disso, as academias vêm sendo cada vez mais alvos dos estudos em Educação Física, de diversos pontos de vista.

3. OBJETIVOS

Com esta pesquisa objetiva-se compreender a negociação que se estabelece nas academias na gestão das demandas dos alunos e recursos disponíveis dos professores.

Uma das variáveis em questão é a relação aluno-academia, como provedora de um espaço que forneça instrumentos de trabalho para os professores e atendimento das necessidades dos alunos.

Desse modo, esta pesquisa espera contribuir para o entendimento da negociação que pode se estabelecer na relação aluno e recursos das academias, incluindo aí a capacidade dos professores.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa será feita em duas academias na cidade de Rio Claro - SP, cidade do interior paulista na região de Campinas - SP que conta com aproximadamente 200 mil habitantes e com diversas academias. Já que os estudos relacionados a essa análise de alunos em academias estão sujeitos a variável "localidade", a cidade escolhida de Rio Claro - SP terá suas particularidades no assunto, devido as suas diferenças pequenas ou não, culturais, estruturais e etc.

A primeira localizada em um bairro de classe média alta, oferece diversas atividades na área da ginástica e a mensalidade gira em torno de R\$ 80,00 a R\$ 90,00 reais e conta com uma estrutura de aparelhagens moderna. A segunda se localiza em um bairro universitário, com o público alvo principal sendo os estudantes, com a mensalidade variando de R\$ 50,00 a R\$ 60,00 reais, equipada de uma aparelhagem mais antiga e gasta, porém suficiente, além de oferecer a musculação, oferece também aulas de *Muay Thai*.

A pesquisa será realizada através de observação sistemática das aulas de musculação anotada em caderno de campo, e entrevistas gravadas e transcritas, com 14 alunos (anexo 1) e 2 professores (anexo 2), de ambos os sexos e maiores de idade.

5. REVISÃO DE LITERATURA

O tema das academias tem sido objeto de estudo dos TCCs do curso de Educação Física da UNESP de Rio Claro. Um levantamento desses trabalhos mostrou uma diversidade de questões envolvendo as academias. Uma primeira classificação se dá entre as ciências humanas e biológicas. Dentre as ciências biológicas os temas tratam de musculação, alimentação, capacidades físicas como força, equilíbrio e flexibilidade etc. Já entre as ciências humanas, os temas enfatizam distúrbios como vigorexia, culto ao corpo, estados emocionais, imagem corporal e a influência da mídia.

Cada vez mais as pessoas se esquecem da necessidade de se exercitar e praticar atividades físicas, e o principal motivo alegado pela população é a falta de tempo. Talvez por isso, lanches rápidos e comidas congeladas estão se tornando a dieta básica de muitas pessoas. Tendo em vista os problemas de saúde e prejuízos agravados pela falta de exercícios, as pessoas vêm procurando uma alternativa mais acessível, motivadora e tradicional: a academia.

5.1 Academias

Buscando atender sempre os objetivos e necessidades dos praticantes de exercícios físicos, as academias se destacam por serem locais com aparelhos e equipamentos necessários, atualizando-se com a tecnologia da área, sendo um lugar seguro, de socialização e lazer entre os alunos.

O surgimento das primeiras academias, de acordo com Novaes (1991), decorreu do fato das próprias terem a finalidade de atender a um público alvo que buscava aulas de ginástica fora dos clubes. Segundo Marinho e Guglielmo (1997) o auge da procura pelas academias ocorreu na década de 1970, e a partir daí se iniciou uma expansão, sendo um dos maiores fenômenos ocorridos na época.

A partir da década de 1990, ocorreram muitas mudanças no estilo de vida das pessoas, como aumento da tecnologia e surgimento de novos meios de transporte, sedentarismo, doenças crônicas e péssimos hábitos de alimentação. Isso implicou em que parte da população passou a buscar um novo estilo de vida, mais saudável e com qualidade, surgindo assim o mercado das atividades físicas.

De acordo com a *International Health Racquet & Sportsclub Association* (IHRSA, 2012), o Brasil é o primeiro país da América Latina em número de academias, e o segundo lugar no ranking mundial. O líder do ranking são os Estados Unidos com 29.960 unidades, seguido pelo Brasil com 23.400 academias, e em terceiro o México com 7.826, mostrando que os dois primeiros são as duas maiores potências de academias, visto pela diferença para o terceiro.

Os motivos pelos quais os alunos buscam as academias podem ser diversos, como estética, compensação ou correção de problemas físicos, prevenção de doenças, lazer, qualidade de vida, controle de peso, redução dos níveis de estresse, competição, dentre outros. Muitas dessas razões se relacionam com a imagem corporal difundida pela cultura.

5.2 Imagem Corporal, Corporeidade e Corpolatria

A imagem corporal é definida como uma construção psicológica complexa, que se refere a como a auto percepção do corpo/aparência gera uma representação mental composta por um esquema corporal perceptivo, assim como as emoções, pensamentos e condutas associados (AYENSA, 2002). Tal representação se dá, obviamente dentro de parâmetros culturais.

Assim, a Educação Física considera, na sua prática, a relação entre corpo e representação mental. A maneira como o homem lida com sua corporeidade está ligada a uma construção social e histórica da cultura, envolvendo sua forma de pensar, agir e sentir.

A corporeidade está ligada à modificação do corpo, ao condicionamento da cultura de culto ao corpo belo, buscando se encaixar no padrão de beleza ou estética, atendendo às necessidades da satisfação com o próprio corpo. Essa cultura fixa suas marcas no indivíduo, impondo normas e marcando ideias nas dimensões intelectuais, afetivas, morais e principalmente, físicas.

Através de gestões corporais, indivíduos se voltam cada vez mais o culto ao corpo, buscando se encaixar na sociedade, esquecendo-se da preservação da saúde e realizando um cuidado excessivo com o corpo, um culto exagerado visando modular o corpo de uma maneira que agrade a si mesmo e a cultura imposta. Isso é chamado de cultura da corpolatria, conforme explica Neto (1996, p.28):

O problema é que, por trás dessa busca de estar bem consigo mesmo, encontra-se um narcisismo e um individualismo exacerbados que levam as pessoas a acreditar no elixir da vida, em poções mágicas, na juventude eterna.

Ao longo do tempo foram surgindo novas “poções mágicas” em forma de drogas, suplementos, cirurgias de diversas partes do corpo, roupas da moda e até frequentar lugares badalados e para isso o corpo necessita de mudanças, entrar para a “juventude eterna”.

Baggio (1993), afirma que anualmente milhões de pessoas se submetem a cirurgias estéticas, que têm, sobretudo o objetivo de mascarar a velhice ou de esculpir o físico com base num modelo escolhido. Aceitar a si mesmo e ao próprio corpo é indispensável para alcançar uma identidade, para se ter uma vida verdadeira.

A corpolatria passou por vários estágios. O culto ao corpo foi se adaptando conforme influências da época. Desde as grandes guerras, soldados se preparavam fortemente para combater e eram os reflexos de um corpo saudável e forte.

As concepções de culto ao corpo porém não eram unânimes, diferentes visões de corpo perfeito foram surgindo, formando espécies de tribos ou grupos da corpolatria. Alguns acreditavam que para ter um corpo belo eram necessários brincos, *piercings*, outros optavam por bronzamentos, cirurgias plásticas, usar roupas da moda e etc.

Dessa forma formavam-se as figuras ilustres, compostas pelas maneiras de culto ao corpo, unidas com a produção da mídia para gerar filmes, personagens invejáveis, com corpos belos e servindo como referência que respondem aos apelos da corpolatria. Alguns exemplos de filmes com esse tipo de personagem são: Batman, Super-Homem, Tarzan e claro não poderia faltar representantes femininas, como Mulher-Maravilha.

De acordo com Simões (1995), o cultivo do corpo, os investimentos sobre o corpo estão, como já dissemos, em grande evidência. Em cada época se define o perfil corporal do homem, de acordo com os valores, as exigências e os interesses de projetos culturais e políticos elaborados pelos grupos sociais dominantes.

Essa época da corpolatria deu origem a um esporte de competição, que buscava analisar e premiar o corpo mais belo, analisados por juízes.

5.3 A cultura do *Bodybuilding*

O termo *Bodybuilding* tem como tradução, Fisiculturismo ou culturismo e se trata de uma modalidade esportiva que tem como objetivo a construção e formação dos músculos da melhor maneira possível aos olhos dos jurados, por meio da prática da musculação e controle da alimentação. São avaliados principalmente três quesitos, são eles: definição, volume e simetria muscular.

De acordo com Courtine (1993) foi entre 1870-1880 que a cultura física tornou-se parte integrante da cultura americana, e o esporte, uma paixão americana. A partir de 1890, o esporte tinha se tornado o passatempo favorito do americano macho de classe média.

Seguindo esse raciocínio de desenvolvimento, chegamos à criação da indústria do músculo. Alinhada ao capitalismo, esta indústria visa lucro e expõe em suas propagandas e vitrines as imagens daqueles *Bodybuilders*, musculosos, definidos, dando uma ideia de que adquirindo o seu produto, a pessoa conseguirá se equiparar a imagem. Os principais exemplos desse tipo de indústria são as academias de musculação, com seus anúncios em painéis e websites com fotos dos atletas como forma de incentivo, como também empresas de suplementos nutricionais que estampam o nome e a foto de atletas, recomendando o uso do seu produto. Entramos então no padrão de corpo imposto pela mídia, fazendo com que as pessoas busquem cada vez mais esse tipo de alternativa para se tornar um molde do capitalismo.

5.4 Mídia e Corpo

Segundo (GOELLNER 2003, p.30): o corpo é histórico pois:

Isto é, mais do que um dado natural cuja materialidade nos presentifica no mundo, o corpo é uma construção sobre a qual são conferidas diferentes marcas em diferentes tempos, espaços, conjunturas econômicas, grupos sociais, étnicos, etc. Não é, portanto algo dado a priori nem mesmo é universal: o corpo é provisório, mutável e mutante, suscetível a inúmeras

intervenções consoante ao desenvolvimento científico e tecnológico de cada cultura.

A mídia engloba um processo de comunicação, que pode ser dividido em três elementos: o emissor, a mensagem e o receptor. O emissor pode ser chamado de fonte, quem passa a mensagem, geralmente a televisão, rádio, internet entre outros. A mensagem é a ideia que o emissor deseja transmitir através de algum meio midiático. E o receptor, é o que recebe a mensagem através desses meios.

A indústria corporal cria desejos e reforça imagens de corpos belos, fazendo com que os que se veem fora do padrão, se sintam insatisfeitos e gerando pressão em direção à transformação dos corpos. O corpo hoje pode ser relacionado com o consumo e, através disso, a mídia mostra corpos sarados e esbeltos em suas mensagens, para que os receptores se sintam na obrigação de modificar cada vez mais o próprio corpo.

A indústria hoje em dia utiliza indivíduos sarados e com corpos esculturais para vender qualquer produto, seja um carro, um eletrodoméstico, principalmente aparelhos de ginástica e produtos alimentares, seja para redução de peso, como para aumento dos músculos.

Não é à toa que o uso de esteroides e anabolizantes vem aumentando no país e no mundo, os homens querem cada vez mais ganhar músculos e ficarem enormes, para se encaixar no padrão de beleza, sem se importar no prejuízo que isso implica na sua saúde.

Com as mulheres a insatisfação também continua, e assim como os homens, esquecem-se de sua saúde. Essa insatisfação pode se agravar, gerando comportamentos agressivos e hostis ao corpo, conhecidos como transtornos alimentares, como bulimia e anorexia, além das plásticas e próteses.

Então, essa modificação do corpo resulta em duas palavras: prazer ou sofrimento? A obsessão está cada vez maior pelo corpo belo, as indústrias vendendo cada vez mais produtos, o público nas academias despontou também, tanto como o número de academias não só no Brasil, como no mundo. As academias utilizam da estratégia da mídia para aumentar sua clientela, envolvendo imagens com corpos esbeltos em seus anúncios e propagandas, fazendo com que a necessidade de mudar a imagem corporal, aumente, favorecendo academias, que vem crescendo e ganhando espaço cada vez mais no cenário esportivo e de marketing.

Alimentando a feição narcisista do culto ao corpo, as academias são, geralmente, construções envidraçadas que permitem aos seus praticantes se exibirem para o espaço público.

5.5 Preparação do profissional das academias

A preparação do profissional de Educação Física se dá pelo curso de graduação dentro das Universidades. Uma das funções de uma Universidade é a formação de recursos humanos que permitirão a assistência às necessidades da população em alguma área específica.

A área da Educação Física dispõe de um mercado de trabalho muito enérgico, portanto, requer a preparação adequada aos seus profissionais.

Para atender as demandas da sociedade a Educação Física oferece programas de atividades motoras e físicas, para diversos objetivos, seja melhoria da saúde, ampliação do repertório motor, estética etc. Contudo, precisam de profissionais capacitados para exercerem essa posição de prescrição de programas de atividades físicas.

Além da graduação, o profissional pode complementar seus conhecimentos através de leituras, congressos, palestras, ou seja, se atualizar sobre a área buscando se preparar para qualquer exigência da sociedade. Além disso, a própria experiência profissional pré ou pós-universitária comporta um aprendizado que agrega conhecimento na prática profissional. A esse processo soma-se o avanço da tecnologia, que condiciona o critério e a estrutura do processo de contratação e produção dos profissionais.

5.6 Os saberes e os fazeres

Através dessa formação profissional citada anteriormente, adquire-se o saber e o fazer dentro da qualificação da área estudada e/ou vivenciada. Porém segundo Barato(2004), existe uma diferença entre a técnica e uma mera habilidade adquirida. A técnica envolve profissionais capacitados, que unem naturalidade com rapidez, eficiência, simultaneidade e conhecimento, enquanto a mera habilidade é marcada

apenas pela aquisição de um conhecimento, sem uma pré-experiência ou treinamento.

De acordo com Barato (2004, p.48): “o fazer-saber é independente do saber por quê”. E mais, este último é insuficiente quando se quer produzir. Tudo isso parece óbvio. Mas, quando examinamos discursos sobre saberes da técnica, encontramos um falar hegemônico, que sugere subordinação de técnica à ciência, dando precedência à última e sinalizando que o fazer (técnica) depende do saber (ciência ou conhecimento).

O saber e o fazer estão interligados com a Educação Física. Por exemplo, não adianta um professor entrar em uma escola e simplesmente entregar a bola para que os alunos brinquem com ela, ou um professor de academia simplesmente encaminhe um aluno para uma esteira e o deixe por muito tempo. Dentro do cenário da Educação Física, em específico na área do bacharelado, de nada adiantam conhecimentos sobre anatomia, bioquímica, fisiologia, biomecânica e etc., se o profissional não conseguir aplicar isso, transformando o conhecimento em resultados satisfatórios para o aluno.

Tani (1996), por outro lado, defende que as vivências práticas sem vinculação com a aquisição de conhecimento não fazem sentido num curso de preparação profissional, mas depende de um processo contínuo de produção de conhecimento que a alimente com novas informações, ou seja, a produção de conhecimento deve estar constantemente justificando as vivências práticas.

Outro método citado por Barato (2004) é a aprendizagem corporativa, onde se aprende fazendo. Esse tipo de aprendizagem pode ser levado em consideração para todas as áreas de atuação, mas dentro da Educação Física, podemos fazer uma relação interessante. Durante a profissionalização dentro das Universidades, o aluno é obrigado a realizar programas de estágios curriculares, para que se tenha uma melhor vivência de alguma área onde queira atuar posteriormente ou mesmo adquirir conhecimento de algo que ainda não conhecia. Mas não é só dentro das Universidades que o aluno consegue aprender fazendo, há também algumas opções de cursos extra universitários, de caráter exclusivamente práticos, pouco teóricos, visando uma preparação imediata para o mercado de trabalho através da vivência. Além disso, sua experiência pré-universitária com atividade física pode ser resgatada como fonte de conhecimentos na sua prática profissional.

5.7 Treinamento

Cabe ao profissional de Educação Física saber aplicar um bom planejamento sobre o treinamento, tendo em suas mãos estratégias traçadas através da periodização e da progressão. Trata-se, a periodização, do tempo de um ciclo inteiro de treinamento bem como de cada sessão do mesmo; é variante de acordo com o objetivo do aluno. Quando falamos em progressão, envolvemos a questão da frequência, carga e/ou volume de treinamento e este se dá conforme os resultados do aluno, ou seja, quando vai avançando de rendimento ou desempenho, mantendo um controle e uma atenção especial com o excesso, evitando lesões.

Desde o século XVII, essas variáveis foram se modificando, ganhando maior aprofundamento na metodologia teórico-prática do treinamento. Com o passar dos anos, com o desenvolvimento da tecnologia e cultura material, novos aparelhos foram inventados a fim de facilitar e melhorar as condições e amplitudes do treinamento, dando origem a uma *tecnicização* (sic) do corpo, chamada assim por Vigarello (2008). Aos aparelhos cabiam registrar e/ou medir, de forma numérica, partes ou capacidades do aluno, como tamanho de seu braço, comprimento de sua vertebra, facilitando assim, a prescrição do calendário e estilo de treino.

Ao longo do tempo, as dimensões psicológicas do aluno passaram a ser exploradas cada vez mais, em busca do rendimento do treinamento. Assim, atualmente, se considera que o sucesso de um programa de treinos não depende somente da capacidade do profissional, mas também da disposição psicológica do aluno. De acordo com Bonnet (1910, apud VIGARELLO, 2008), “o exercício seria muito simplesmente psicológico, metamorfoseando a determinação em sucesso, ajudando seu autor a tornar-se alguém”. Uma das variáveis mais importantes no trabalho psicológico de um atleta é a motivação, que pode ser dada através de um conhecimento de resultados, por uma conquista ou até mesmo por uma derrota. O ideal é fazer com que o aluno consiga o equilíbrio entre o corpo e a mente. Atualmente o corpo e o seu método de treinamento evidenciam um conhecimento da identidade, uma forma de encontrar a si mesmo no contexto de uma sociedade onde se valorizam as conquistas pessoais.

5.8 Complicações

Ao mesmo tempo em que aumenta o número de praticantes de ginástica da musculação e outros esportes, em contradição Vigarello (2008) mostra no início da década de 40, o aumento de doenças gerando cada vez mais mortes. Esses problemas ocorrem devidos a inúmeros fatores, como desigualdade social, sedentarismo e falta de informações. Poderiam ser evitados ou até controlados com o auxílio da atividade física. Vigarello (2008) afirma como sendo as principais causas de óbitos, doenças como apoplexia, cardíacas, do fígado, rins e diabetes. Podemos então fazer a relação e observar que todas podem ser agravadas com a obesidade, a complicação que vem crescendo cada vez mais no Brasil e no Mundo. A obesidade está ligada com o sedentarismo, pois com a pratica de exercícios físicos, seja qual for o objetivo (estética ou saúde), podemos controlar doenças e manter o equilíbrio do corpo com a mente, visando sempre a melhoria da qualidade de vida, seja por lazer ou competição.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este capítulo contém os dados coletados através das entrevistas e observação sistemática nas duas academias da cidade de Rio Claro.

Fazem parte da academia A os alunos identificados pelos números de 1 a 7, juntamente com o professor 1. Pelas observações feitas, essa academia tem um público alvo predominante de adultos e idosos, entre homens e mulheres. Durante a observação foi possível identificar boa relação dos alunos entre si e com o professor. No entanto apesar de haver bastante comunicação com os alunos, a atenção para com os mesmos não foi notada regularmente. Vale lembrar que o professor tem em suas mãos uma boa infraestrutura da academia e aparelhagem moderna, além de um amplo espaço.

Já a academia B, localizada em um bairro mais residencial, frequentada principalmente por estudantes universitários, principal público alvo juntamente com idosos, correspondem aos alunos de número 8 ao 14 e professor de número 2. Nesta academia ficou mais clara a satisfação dos alunos em relação à preocupação, atenção, comprometimento e principalmente conhecimento do professor. Apesar da comunicação não ser o forte desse professor, seu profissionalismo atendia as diferentes demandas, sendo mais raro observar alunos executando exercícios de forma incorreta, como acontecia mais frequentemente na academia A, devido à desatenção do professor. Um ponto importante a ser ressaltado é a limitação da estrutura da academia B, aparelhagem um pouco ultrapassada e mesmo assim o professor conseguia satisfazer seus alunos, na maioria das vezes.

Em relação aos alunos de ambas as academias ficou muito nítido alguns momentos a preocupação com o corpo, seja conversando com outras pessoas sobre sua satisfação corporal, seja olhando-se no espelho frequentemente, principalmente os mais iniciantes e intermediários, ou seja, já com algum tempo de prática de musculação.

O problema mais comum e constantemente encontrado foi a insegurança dos alunos, que por falta da instrução do professor acabavam por executar de maneira incorreta os exercícios, acreditando que faziam corretamente, as vezes com carga em

excesso e em alguns casos o professor estava conversando com outras pessoas e o aluno ficava com receio de interromper para pedir ajuda, isso foi observado em ambas as academias. Por outro lado foi observado alguns alunos dando dicas de treinos para os outros, prescrevendo exercícios, função que é cabível somente ao professor.

Por outro lado, os alunos iniciantes com menos de um mês de prática ganharam total atenção dos professores nas duas academias observadas, sendo corrigidos assim que executassem algum movimento de forma equivocada ou errada. Através das observações foi possível notar os alunos da academia B se sentindo mais confiantes e relaxados em relação aos alunos da academia A, porém todos conversam bastante sobre mudanças corporais e seus objetivos em relação a busca pelo corpo perfeito.

Outro fato bem interessante e de certa forma “clichê” dentro do âmbito do cenário da musculação hoje em dia, se dá pela diferença de treinamento dos homens e das mulheres. Enquanto mulheres se preocupam mais em exercitar membros inferiores, visando desenvolver quadril e pernas, os homens priorizam membros superiores, buscando ganhar mais massa nas regiões do peitoral, ombros e principalmente bíceps e tríceps. Isto pode causar um desequilíbrio no desenvolvimento corporal, por exemplo, homens com peitoral e braços desenvolvidos e membros inferiores bem pequenos e nas mulheres, o inverso, gerando uma desproporção. Vale lembrar que esse fato foi observado com frequência em ambas as academias.

Os dados coletados nas duas academias de Rio Claro através das entrevistas com alunos são apresentados no quadro 1.

Quadro 1 – Resultados das entrevistas com os alunos

(Continua)

Aluno 1	
Motivo para prática	Saúde + estética
Auto percepção corporal	Satisfeito
Mudança	Estética
Relação com o professor	Confiança + amizade
Objetivo(s)	Obtidos

(Continuação)

Aluno 2	
Motivo para prática	Estética + autoestima
Auto percepção corporal	Um pouco acima do peso
Mudança	Estética + alimentação
Relação com o professor	Confiança + capacidade
Objetivo(s)	Em andamento
Motivo para prática	Estética + autoestima
Aluno 3	
Motivo para prática	Amigos + estética
Auto percepção corporal	Normal + um pouco fraco
Mudança	Estética + hormonal
Relação com o professor	Amizade + tranquilidade + identidade
Objetivo(s)	Modificados
Aluno 4	
Motivo para prática	Saúde + estética + autoestima
Auto percepção corporal	Muito magro
Mudança	Alimentação + estética
Relação com o professor	Profissional
Objetivo(s)	Em andamento
Aluno 5	
Motivo para prática	Saúde + estética
Auto percepção corporal	Magro
Mudança	Estética + hormonal
Relação com o professor	Profissional + confiança
Objetivo(s)	Obtido e modificado
Aluno 6	
Motivo para prática	Estética + amigos
Auto percepção corporal	Normal
Mudança	Nenhuma
Relação com o professor	Amizade + atenção
Objetivo(s)	Obtidos
Aluno 7	
Motivo para prática	Funcional + saúde
Auto percepção corporal	Normal
Mudança	Nenhuma
Relação com o professor	Boa + atenção
Objetivo(s)	Em andamento
Aluno 8	
Motivo para prática	Amigos + estéticas
Auto percepção corporal	Um pouco magro
Mudança	Estética + hormonal
Relação com o professor	Ótima + atenção + confiança
Objetivo(s)	Obtidos e modificados

(Continuação)

Aluno 9	
Motivo para prática	Amigos + saúde + estética
Auto percepção corporal	Muito magro
Mudança	Estética + hormonal + alimentação
Relação com o professor	Amizade + confiança
Objetivo(s)	Em andamento e modificados
Aluno 10	
Motivo para prática	Estética + autoestima + curiosidade
Auto percepção corporal	Um pouco forte
Mudança	Alimentação
Relação com o professor	Confiança + incentivo
Objetivo(s)	Obtidos e modificados
Aluno 11	
Motivo para prática	Amigos + saúde + estética
Auto percepção corporal	Normal
Mudança	Hormonal + estética
Relação com o professor	Proveitosa + atenção
Objetivo(s)	Obtidos e modificados
Aluno 12	
Motivo para prática	Saúde + estética
Auto percepção corporal	Normal
Mudança	Alimentação + personal
Relação com o professor	Boa + profissional
Objetivo(s)	Obtidos e modificados
Aluno 13	
Motivo para prática	Saúde + estética
Auto percepção corporal	Um pouco forte
Mudança	Alimentação
Relação com o professor	Dedicação + conhecimento
Objetivo(s)	Obtidos e modificados
Aluno 14	
Motivo para prática	Saúde + estética
Auto percepção corporal	Um pouco acima do peso
Mudança	Alimentação
Relação com o professor	Profissional
Objetivo(s)	Em andamento
Motivo para prática	Saúde + estética

As demandas dos alunos das academias centram-se, principalmente, nas dimensões estéticas e da saúde do corpo. Observa-se, também, a importante presença da procura de amigos e relacionamentos, o que agrega dimensões sociais à frequência a academias.

Em todos os entrevistados, dentre os motivos para prática da musculação a causa estética sempre esteve presente, com a exceção do aluno 7, quando

questionado, respondeu: “Comecei essa semana, queria conciliar duas atividades diferentes. Gostaria de aumentar um pouco minha força para me ajudar no *muay thai*.” Neste caso percebemos uma demanda funcional por unir duas ou mais atividades físicas se completando entre si, porém esses casos são minoria dentre as demandas.

Na maioria dos casos foi possível notar a preocupação geral com a estética, seja emagrecimento e/ou ganhou de massa, como por exemplo, a aluna de número 2: “Faço academia há uns dois meses[...] comecei por que gostaria de emagrecer. Emagrecimento, [...] ficar mais bonita e aumentar minha autoestima.” Seguindo uma ordem de demanda, após a estética, podemos destacar a saúde, muitas pessoas recebem a recomendação de praticar atividade física e após uma ida ao médico, procuram uma academia de musculação, considerada hoje a prática mais comum e acessível do mercado. Mas dentro da demanda da saúde podemos destacar as correções posturais e os fortalecimentos musculares após lesões e/ou cirurgias, como afirmou o aluno de número 1 quando questionado: “Frequento há 5 anos, comecei a pratica devido a um problema na coluna, escoliose”. Assim como o aluno de número 5 afirmou: “Fazem (sic) uns dois meses, precisava fortalecer meu joelho, [...] que operei recentemente.”

Outro fator que pode levar ao início da prática da musculação é a influência de outras pessoas e principalmente da mídia. Em geral os entrevistados afirmam que iniciaram a pratica da musculação para melhorar a autoestima. O aluno 9 ao ser questionado do por que iniciou a pratica respondeu: “2 meses, o professor da academia é meu amigo e me convenceu a vir.” Como já citado anteriormente o aluno de número 2 falou sobre autoestima, além de outros que também falaram.

Com relação a auto percepção corporal, a maioria se considera normal, por exemplo o aluno número 12: “Não me considero nem gordo nem magro [...] normal.” No entanto muitos demonstraram não estarem satisfeitos e se consideram acima ou abaixo do peso. Outro aspecto importante observado nas academias é que as pessoas ficam se observando a fim de comparar os corpos, procurando um padrão de corpo ali dentro da academia mesmo. É possível perceber isto na resposta do aluno de número 2 sobre sua auto percepção: “Eu me considero um pouco acima do peso [...], perto das outras pessoas.”

A auto percepção corporal está diretamente relacionada com a Imagem Corporal e envolve pensamentos e emoções sobre a visão do próprio corpo se dando

dentro de parâmetros culturais, como afirmou AYENSA (2002) p.493: “A imagem corporal é definida como uma construção psicológica complexa, que se refere a como a auto percepção do corpo/aparência gera uma representação mental composta por um esquema corporal perceptivo, assim como as emoções, pensamentos e condutas associados”.

Outra variável envolvendo o comportamento e os objetivos dos alunos dentro de uma academia é a mudança corporal. Dentre os 14 alunos entrevistados, apenas uma minoria disse estar satisfeito e que se pudesse não mudaria nada em seu corpo. Quando perguntado sobre uma possível mudança o aluno de número 9 respondeu: “Se tivesse condições financeiras [...] compraria os melhores suplementos e talvez algum anabolizante.” Já o aluno 5 disse: “No momento gostaria de entrar em um ritmo bom e depois [...] considerar tomar algum anabolizante.” Além de suplementos, drogas e alimentação investidos, alguns também cogitaram contratar professores de musculação particulares (“*personal trainers*”) e nutricionistas, sem contar cirurgias, em geral de estética. A questão da mudança corporal envolve o desenvolvimento ao longo da vida do ser humano, está sujeito a mudanças e adaptações, o corpo é provisório, mutável e mutante, suscetível a inúmeras intervenções consoante ao desenvolvimento científico e tecnológico de cada cultura, de acordo com Goellner (2003).

O fato de a maioria dos alunos não estar satisfeita com o próprio corpo juntamente com o padrão de corpo valorizado pela mídia ou até mesmo por algumas academias os levam a uma busca para atender aos apelos divulgados pela sociedade, esquecendo-se da preservação da saúde e realizando um cuidado excessivo com o corpo, um culto exagerado visando modular o corpo de uma maneira que agrade a si mesmo e atenda aos padrões corporais dominantes, como já afirmou Neto (1996).

Um desses padrões corporais dominantes foi o bodybuilding, já mencionado neste trabalho, que serviu como uma rampa de lançamento de suplementos e esteroides, valorizado pela mídia, a competição foi se tornando uma das modalidades mais famosas do esporte norte americano, influenciando as pessoas a aderirem esse estilo de vida com um controle rigoroso na alimentação e fazendo até mesmo uso de drogas. De acordo com Courtine (1993), foi entre 1870-1880 que a cultura física tornou-se parte integrante da cultura americana, e o esporte, uma paixão americana.

A partir de 1890, o esporte tinha se tornado o passatempo favorito do americano macho de classe média.

A relação do aluno com o professor tem total importância durante o treinamento, pois uma boa relação faz o aluno se sentir bem, mais confiante para alcançar seus objetivos e a grande maioria afirma ter uma relação de amizade e confiança com os professores de ambas as academias. Em relação ao professor 2, o aluno de número 12 quando questionado sobre sua relação com seu professor, afirmou:

É muito boa, ele tem muito profissionalismo e [...] apesar de eu não precisar de tanta ajuda, ele está sempre ali perguntando se preciso e me corrige em algumas coisas. [...] Como vou no horário de pico da academia, não dá pra conversarmos muito sobre outros assuntos.

O aluno de número 2 também comentou: “Ele me passa confiança para seguir com meus treinos [...] e eu venho acreditando muito na capacidade dele, me passou um treino bem variado.” Em ambas as academias, nenhum aluno reclamou de falta de comprometimento ou conhecimento dos professores, somente falta de atenção em alguns momentos, conforme mencionado anteriormente.

A questão da relação com o professor está diretamente ligada aos objetivos dos alunos, pois envolve incentivo por parte do professor, planejamento e prescrição do treinamento através do conhecimento, sendo fundamental para a renovação de objetivos novos por ambas as partes após alcançar o anterior.

A última questão apresentada aos alunos foi sobre seus objetivos, se mudaram ou não desde que entraram e receberam o treinamento do professor. O aluno de número 3 respondeu assim: “Mudaram, eu entrei na academia sem ter um objetivo específico, hoje o meu foco é definição e força, para me ajudar no futebol.” Talvez ele tivesse um objetivo difuso para melhorar no futebol e frequentando academia, ganhou um vocabulário específico para seus objetivos. Estabeleceu a relação entre o trabalho corporal e o trabalho com o corpo para atingir suas metas.

A maioria dos alunos de ambos os professores afirma ter mudado de objetivo, como é o caso do aluno de número 8: “Mudaram um pouco, hoje meu objetivo é ganhar bastante massa magra e depois mudar o treino e dieta para perder um pouco de gordura corporal.”

São diversas variáveis que influenciam os alunos a começarem ou pararem de frequentar uma academia, a se sentirem bem ou mal dentro da mesma e a quererem mudar seu próprio corpo.

Os dados coletados nas duas academias de Rio Claro através de entrevistas com professores são apresentados na tabela 1.

Tabela 1 – Resultados das entrevistas com os professores

	Professor 1	Professor 2
Demanda	Estética	Estética
	Saúde	Correção + saúde
	Resultados rápidos	Resultados rápidos
Negociação	Responsabilidade e comprometimento do aluno	Responsabilidade e comprometimento do Aluno
	Direcionamento a alerta para riscos	Direcionamento e alerta para riscos
	Adaptação ao aluno	Adaptação ao aluno
Recursos (academia)	Bom	Razoável

Os professores das duas academias reagem de modo idêntico às demandas dos seus alunos, o que indica que lidam com o mesmo segmento de mercado de gestões corporais.

A demanda mais procurada é a estética, de acordo com o professor 2: “Na maioria das vezes é entrar em forma, com objetivo estético mesmo. É [...] são poucos os casos que buscam uma correção ou reabilitação e até mesmo querendo uma melhoria na qualidade de vida.” E o professor 1 respondeu de modo semelhante, enfatizando a parte estética e de melhorias corporais. Um dos problemas enfrentados pelos professores é a impaciência dos alunos, que desejam resultados rápidos e milagrosos. Ambos os professores afirmam que é possível atender a pelo menos 90% dos casos, algumas exceções podem dificultar como genética ou alguma limitação e até pela falta de comprometimento do aluno, como afirmou o professor 2:

Eu diria que nenhum objetivo dentro das academias é inviável, mas o que acontece é que muitos alunos acabam querendo pular etapas e ver resultados de uma hora para outra, o que acaba desanimando o próprio aluno e prejudicando o planejamento do seu treino.

Com relação à negociação que se estabelece entre aluno e professor, eles afirmam que tentam passar uma noção básica sobre os seus conhecimentos a fim de que os alunos entendam o intuito de cada exercício ou alongamento, além do incentivo

que não pode faltar para estimular o aluno, fazendo com que ele não desista no meio do caminho. É necessário um trabalho psicológico com o aluno, unindo corpo e mente para assim poder estar satisfeito e motivado. Atualmente, se considera que o sucesso de um programa de treinos não depende somente da capacidade do profissional, mas também da disposição psicológica do aluno como mostrou Bonnet (1910, apud VIGARELLO, 2008).

Para atender todas as demandas, ambos os professores consideraram de suma importância alertar em relação ao uso de drogas, esteroides e anabolizantes, ressaltando o risco de efeitos colaterais e sempre instruindo a não fazer o uso dos mesmos. Além de oferecerem alternativas de treinamento, ou seja, ambos os professores adaptam o treino ao biótipo ou qualquer limitação que o aluno tenha, é importante para o planejamento e alcance dos objetivos.

O que pode influenciar bastante no rendimento e satisfação do aluno é a infraestrutura das academias. Na academia A, o professor 1 foi interrogado se os recursos da academia são suficientes para as demandas que ele recebe: “Sim, principalmente na parte [...] de conhecimento dos professores, é uma academia bem conceituada e aparelho [...] também tem uma diversidade boa para trabalhar todos os grupos musculares.” O professor 2 teve uma opinião parecida em relação a academia B:

Acredito que sim, apesar da aparelhagem não ser [...] moderna e de última geração, é possível trabalhar qualquer tipo de exercício, envolvendo qualquer musculo. Em relação ao conhecimento dos professores, [...] até onde sei todos procuram estar se atualizando sobre novas estratégias de treinamento. É claro que uma aparelhagem moderna e de última geração atrai diversos alunos e inclusive os faz pensar que é muito melhor do que aparelhos mais antigos, porém de nada adianta sem um professor bem preparado, que possa adaptar e trabalhar sempre diversos grupos musculares.

O profissional deve então estar atento as atualizações da área para poder atender as mais variadas demandas, bem como praticar a sua profissão para se enquadrar no cenário das academias de ginastica atuando como um profissional eficiente e encarando as novas exigências. Segundo Barato (2004), existe uma diferença entre a técnica e uma mera habilidade adquirida. A técnica envolve profissionais capacitados, que unem naturalidade com rapidez, eficiência, simultaneidade e conhecimento, enquanto a mera habilidade é marcada apenas pela aquisição de um conhecimento, sem uma pré-experiência ou treinamento.

Enfim, as demandas dos alunos dentro das academias podem ser divididas em categorias: saúde, estética, prevenção de doenças e até influência de outras pessoas. Estabelece-se, portanto, a negociação professor-aluno, onde o professor adapta e aplica seus conhecimentos a fim de moldar diferentes estilos de treinamentos, aliados a estrutura das academias proporcionando aos alunos atingirem seus objetivos, confirmando a hipótese inicial do trabalho.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo compreender a negociação que se estabelece nas academias na gestão das demandas dos alunos e recursos disponíveis dos professores. Para isso realizou-se observação sistemática da prática de alunos em duas academias situadas na cidade de Rio Claro - SP, para que se pudessem avaliar diferentes demandas de alunos e recursos de professores. Foram realizadas entrevistas com alunos e professores das diferentes academias para identificar as particularidades de cada academia em relação às percepções e ações exclusivas de cada um para que se estabeleça uma negociação.

Confirmou-se a hipótese de que diferentes objetivos dos alunos puderam ser agrupados por categorias tais como saúde, estética e prevenção de doenças, exigindo negociação com os professores das academias.

O estudo mostrou o surgimento da negociação entre o professor e seu aluno, onde pudemos verificar diferentes tipos de demandas, objetivos distintos e comportamentos variados dentro das academias e a maneira como o professor lida com as diferentes situações, tendo se preparado durante a graduação para exercer a função com todo profissionalismo e conhecimento necessário. Percebeu-se diferentes motivos para a prática da musculação por parte dos alunos, a grande maioria pela mudança do corpo, mas foram encontrados também como forma de aliviar o stress, influência de outras pessoas, saúde e até mesmo complementar outras modalidades de atividades físicas. Como é grande a variedade das demandas cabe aos profissionais de Educação Física buscar sempre estar se atualizando sobre a área através de cursos, leituras e tecnologia, fazendo com que se gere a negociação de acordo com o objetivo buscado pelo aluno, realizando adaptações gerais e específicas para agradá-lo.

Esse fato comprova que academias de ginástica podem ser consideradas espaços de socialização e o mercado de trabalho vem aumentando sua exigência, sendo necessário praticar visando aumentar a qualidade do trabalho, proporcionando um saber-fazer que garantirá exclusividade ao profissional de Educação Física, para assim poder atender a todas as demandas pretendidas pelos alunos.

Enfim, as demandas dos alunos dentro das academias podem ser divididas em categorias e é estabelecida uma relação de negociação entre aluno e professor para atendê-las.

Nesse sentido, outros estudos devem ser realizados a respeito desse assunto, sobretudo no que se refere às demandas dos alunos das academias e sua negociação com os professores para serem atendidas.

8. REFERÊNCIAS

- AYENSA, I. J. **¿Qué es la imagen corporal?**, 2002. Disponível em: < http://www.uned.es/ca-tudela/revista/n002/baile_ayensa.htm > Acesso em: 12 dez. 2014.
- BAGGIO, A. M. **O sexo traído**. São Paulo: Cidade Nova, 1987. Pag 18-20.
- BARATO, J. N. **Educação profissional: saberes do trabalho**. São Paulo: SENAC, 2004.
- COURTINE, J.J. Os stakanovistas. In: SANT'ANNA, D. **Políticas do corpo: elementos para uma história das práticas corporais**. 2.ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2005.
- GOELLNER, S. **Bela, maternal e feminina: imagens da mulher**. Revista Educação Physica. Ed. Unijuí, 2003.
- MARINHO A.; GUGLIELMO, L.G.A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10., 1997, **Anais**, Goiânia.
- NETO, S. S. **Corpo para malhar ou para comunicar?** São Paulo: Cidade Nova, 1996.
- NOVAES, J.S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.
- SIMÕES, R. Ciência e consciência: tatuagens no corpo idoso. In: BAGGIO, A. M. **O sexo traído**. São Paulo: Cidade Nova, 1987.
- TANI, G. A Dicotomia Teoria/Prática na Educação Física. In: Semana de Educação Física - Universidade São Judas Tadeu, III, **Anais**, São Paulo, 1995, p.7-16.
- VIGARELLO, G. **Treinar**. In: CORBIN, A.; COURTINE, J.J.; VIGARELLO, G. (dir.) **História do corpo**. Petrópolis: Vozes, 2008.

9. APÊNDICES

9.1 Apêndice A

Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) assinado pelos alunos

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - (TCLE)
(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)

Eu, Lucas Lima de Toledo, RG 36.416.917-5, sob orientação da Profa. Dra. Leila Marrach Basto de Albuquerque, do curso de Educação Física, convido o (a) senhor (a) a participar da minha pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Educação Física intitulada “Alunos de academias: objetivos buscados”, que visa avaliar os recursos fornecidos pela academias frente às demandas dos alunos, procurando identificar como se estabelece o entendimento entre ambos. Para tal vou entrevistá-lo (a) sobre sua prática de atividade física e observá-lo nesta academia. A entrevista será gravada e posteriormente transcrita e a observação anotada em caderno de campo. Sua colaboração é fundamental para a realização desta pesquisa, sobre seus objetivos e concepções acerca da atividade física. Os benefícios deste estudo se refletirão na ampliação de conhecimento sobre o atendimento das academias às metas buscadas pelos alunos. Os riscos da pesquisa se referem a possíveis constrangimentos em ser observado na sua prática e/ou responder as questões da entrevista. Caso isso ocorra, o (a) senhor (a) terá o direito de abandonar a pesquisa a qualquer momento e sem aviso prévio, sem sofrer qualquer penalidade. Outrossim, garantimos que os dados fornecidos serão utilizados apenas para fins científicos e serão mantidos em sigilo. Além disso, informamos que o (a) senhor (a) não terá despesas bem como não será remunerado por isso.

Se o Sr (a) se sentir suficientemente esclarecido sobre essa pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-o (a) a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o Sr(a) e outra com o pesquisador(a).

Rio Claro,

Pesquisador Responsável

Sujeito da pesquisa

Dados sobre a Pesquisa:

Título do Projeto: Alunos de academias: objetivos buscados.

Pesquisador Responsável: Profa. Dra. Leila M. B. de Albuquerque

Cargo/função: Profa. Dra.

Instituição: Unesp – Rio Claro

Endereço: Rua 20, 1671, Jardim São Paulo, Rio Claro

Dados para Contato: fone (19)3534-8214 e-mail: leilamarrach@uol.com.br

Aluno/Pesquisador: Lucas Lima de Toledo

Instituição: Unesp – Rio Claro

Endereço: Av. 2ª, 868, Bela Vista, Rio Claro

Dados para Contato: fone (19)98168-9436 e-mail: lima099@hotmail.com

Dados sobre o sujeito da Pesquisa:

Nome: _____

Documento de Identidade: _____

Sexo: _____ Data de Nascimento: ____/____/____

Endereço: _____

Telefone para contato: _____

9.2 Apêndice B

Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) assinado pelos professores

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - (TCLE)
(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)

Eu, Lucas Lima de Toledo, RG 36.416.917-5, sob orientação da Profa. Dra. Leila Marrach Basto de Albuquerque, do curso de Educação Física, convido o (a) senhor (a) a participar da minha pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Educação Física intitulada “Alunos de academias: objetivos buscados”, que visa avaliar os recursos fornecidos pela academias frente às demandas dos alunos, procurando identificar como se estabelece o entendimento entre ambos. Para tal vou entrevistá-lo (a) sobre sua atividade profissional e observá-lo nesta academia. A entrevista será gravada e posteriormente transcrita e a observação anotada em caderno de campo. Sua colaboração é fundamental para a realização desta pesquisa, sobre como faz para atender as demandas dos alunos da academia. Os benefícios deste estudo se refletirão na ampliação de conhecimento sobre o atendimento das academias às metas buscadas pelos alunos. Os riscos da pesquisa se referem a possíveis constrangimentos em ser observado na sua prática profissional e/ou responder as questões da entrevista. Caso isso ocorra, o (a) senhor (a) terá o direito de abandonar a pesquisa a qualquer momento e sem aviso prévio, sem sofrer qualquer penalidade. Outrossim, garantimos que os dados fornecidos serão utilizados apenas para fins científicos e serão mantidos em sigilo. Além disso, informamos que o (a) senhor (a) não terá despesas bem como não será remunerado por isso.

Se o Sr (a) se sentir suficientemente esclarecido sobre essa pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-o (a) a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o Sr(a) e outra com o pesquisador(a).

Rio Claro,

Pesquisador Responsável

Sujeito da pesquisa

Dados sobre a Pesquisa:

Título do Projeto: Alunos de academias: objetivos buscados.

Pesquisador Responsável: Profa. Dra. Leila M. B. de Albuquerque

Cargo/função: Profa. Dra.

Instituição: Unesp – Rio Claro

Endereço: Rua 20, 1671, Jardim São Paulo, Rio Claro

Dados para Contato: fone (19)3534-8214 e-mail: leilamarrach@uol.com.br

Aluno/Pesquisador: Lucas Lima de Toledo

Instituição: Unesp – Rio Claro

Endereço: Av. 2ª, 868, Bela Vista, Rio Claro

Dados para Contato: fone (19)98168-9436 e-mail: lima099@hotmail.com

Dados sobre o sujeito da Pesquisa:

Nome: _____

Documento de Identidade: _____

Sexo: _____ Data de Nascimento: ____/____/____

Endereço: _____

Telefone para contato: _____

9.3 Apêndice C

Roteiros de Entrevistas

Roteiro de Entrevista dos alunos

- 1) Há quanto tempo você frequenta academia e por que começou a praticar musculação?
- 2) O que você gostaria de obter com essa prática?
- 3) Qual sua auto percepção corporal?
- 4) Se pudesse, o que faria agora para mudar o seu corpo?
- 5) Como tem sido sua relação com o professor da academia?
- 6) Seus objetivos em relação ao seu corpo mudaram ou continuam os mesmos desde que entrou na academia?

Roteiro de Entrevista dos Professores

- 1) Quais são as maiores demandas dos alunos em relação às academias?
- 2) É possível atender a todas?
- 3) Os alunos procuram atingir objetivos inviáveis nas academias?
- 4) Como você lida com essas situações?
- 5) Você oferece alternativas de treinamento àquilo que os alunos esperam encontrar nas academias?
- 6) Você considera que essa academia oferece recursos suficientes (conhecimento dos professores e aparelhos) para atender as demandas desejadas pelos alunos?

10. ANEXOS

Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)

INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO/ UNIVERSIDADE ESTADUAL	
---	---

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Alunos de Academias: objetivos buscados

Pesquisador: Leila Marrach Basto de Albuquerque

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 26391213.2.0000.5465

Instituição Proponente: Instituto de Biociências de Rio Claro/ Universidade Estadual Paulista -

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 575.664

Data da Relatoria: 28/12/2014

Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física, que será desenvolvida pelo aluno LUCAS LIMA DE TOLEDO e cujo tema trata das demandas dos alunos de academias de musculação.

Objetivo da Pesquisa:

Os objetivos da pesquisa são "avaliar os recursos fornecidos pelas academias de musculação e as demandas dos alunos", bem como "identificar o processo de negociação que se estabelece entre professores e alunos nas academias de musculação".

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Segundo os proponentes, "Pode ocorrer constrangimentos durante a realização da entrevista, mas o pesquisador se compromete a minimizá-los ao máximo e deixa o entrevistado livre para descontinuar a entrevista se assim desejar."

Quanto aos benefícios, menciona-se "conhecer as demandas das academias através da negociação com os alunos, focando em seus objetivos, entendendo melhor diversas percepções sobre a imagem corporal."

Endereço: Av.24-A n.º 1515		CEP: 13.506-900
Bairro: Bela Vista		
UF: SP	Município: RIO CLARO	
Telefone: (19)3526-9678	Fax: (19)3534-0009	E-mail: staib@rc.unesp.br

**INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS
DE RIO CLARO/
UNIVERSIDADE ESTADUAL**



Continuação do Parecer: 575.664

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O estudo será feito com 2 professores e 14 alunos de duas academias de Rio Claro, uma em bairro de classe média alta, e outra em bairro universitário. A metodologia empregada constará "de observação sistemática das aulas de musculação e entrevista com alunos e professores das academias que serão transcritas e a observação sistemática será anotada em caderno de campo." Os resultados serão tratados por meio de análise de conteúdo.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Nas 'Informações Básicas do Projeto', item 'Intervenções a serem realizadas', acrescentar que os professores também serão observados;

Em relação ao TCLE, os objetivos da pesquisa não estão apresentados e a metodologia não está adequadamente detalhada.

Recomendações:

Em parecer anterior foram solicitados os seguintes atendimentos:

- se faça o acréscimo de que os professores também serão observados, nas 'Informações Básicas do Projeto', item 'Intervenções a serem realizadas'
- as informações sobre os sujeitos de pesquisa sejam mais detalhadas: há representantes de ambos os sexos? há menores de idade entre eles? caso existam, é necessário elaborar um outro TCLE, endereçado aos pais/responsáveis. Quando da elaboração do TCLE, atentar para o seguinte:
- apresentar o(s) objetivo(s) da pesquisa;
- detalhar melhor a metodologia; se as entrevistas serão transcritas, isto significa que serão gravadas? que tipo de registro será feito para as observações sistemáticas (anotações, video, etc?);
- O convite ao futuro participante deve ser para que ele participe da pesquisa, não para que seja entrevistado ou observado. Também é necessário colocar o título do projeto;
- pode haver também risco de constrangimento durante a observação, não apenas durante a entrevista;
- é preciso deixar mais claro o direito de abandonar a pesquisa a qualquer momento e sem aviso prévio, sem nenhuma penalidade para o participante, não apenas o de "interromper a entrevista", caso haja constrangimento, como está explicitado no TCLE.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Endereço: Av.24-A n.º 1515

Bairro: Bela Vista

CEP: 13.506-900

UF: SP

Município: RIO CLARO

Telefone: (19)3526-9678

Fax: (19)3534-0009

E-mail: staib@rc.unesp.br

INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS
DE RIO CLARO/
UNIVERSIDADE ESTADUAL



Continuação do Parecer: 575.664

Considerando que as solicitações feitas pelo relator foram atendidas, o protocolo foi aprovado pelo CEP.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

RIO CLARO, 31 de Março de 2014

Assinador por:

**Rosa Maria Feiteiro Cavalari
(Coordenador)**

Endereço: Av.24-A n.º 1515

Bairro: Bela Vista

CEP: 13.506-900

UF: SP

Município: RIO CLARO

Telefone: (19)3526-9678

Fax: (19)3534-0009

E-mail: staib@rc.unesp.br