

FLÁVIO MÁRCIO REIS CRUZ

**VALORES PELOS QUAIS SE PRÁTICA
OU DEIXA DE PRATICAR A
MUSCULAÇÃO: REFLEXÕES ACERCA
DA ROTATIVIDADE EM ACADEMIAS
DE BELO HORIZONTE**

Universidade Federal de Minas Gerais
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Belo Horizonte / MG – 2006

FLÁVIO MÁRCIO REIS CRUZ

VALORES PELOS QUAIS SE PRATICA OU DEIXA DE PRATICAR A MUSCULAÇÃO: REFLEXÕES ACERCA DA ROTATIVIDADE EM ACADEMIAS DE BELO HORIZONTE

Monografia apresentada ao curso de Pós-Graduação Lato Sensu do Departamento de Esportes da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional - Universidade Federal de Minas Gerais - como requisito parcial para obtenção do título de especialista em musculação.

Orientadora: Prof^a. Dra. Ana Cláudia Porfírio Couto

Universidade Federal de Minas Gerais
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Belo Horizonte / MG – 2006

Universidade Federal de Minas Gerais
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Belo Horizonte / MG – 2006

Acadêmico: Flávio Márcio Reis Cruz

Título: Pós-Graduação Lato Sensu / Especialização em Musculação

**VALORES PELOS QUAIS SE PRATICA OU DEIXA DE PRATICAR A
MUSCULAÇÃO: REFLEXÕES ACERCA DA ROTATIVIDADE EM
ACADEMIAS DE BELO HORIZONTE**

Orientador: Prof^a. Dra. Ana Cláudia Porfírio Couto

Resultado:

Acadêmico

Professora Orientadora

À Seção de Ensino
Para registro e arquivo
Data: ___/___/_____

Coordenador do Curso de Especialização em Treinamento Esportivo
EEFFTO / UFMG

C957v CRUZ, Flávio Márcio Reis

2006

Valores pelos quais se pratica ou deixa de praticar a musculação: reflexões acerca da rotatividade em academias de Belo Horizonte [manuscrito] / Flávio Márcio Reis Cruz. – 2006.

88 f., enc.:il.

Orientadora: Profa. Dr^a. Ana Cláudia Porfírio Couto.

Monografia (especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Bibliografia: f. 83-86

1. Musculação. 2. Valores sociais. 3. Academias de ginástica – Belo Horizonte (MG) I. Couto, Ana Cláudia Porfírio. II.Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III.Título.

CDU: 796.415

Agradecimentos

Agradeço:

A Deus, por iluminar meus caminhos e me dar coragem para tomar decisões;

A meu pai, Geraldo Magela Cruz, e minha mãe, Elaine dos Reis Cruz, pela força e apoio dados, e pela sensibilidade de perceber que a Educação Física enriquece minha alma, pelo prazer imenso dessa profissão;

A minha avó Nilcéa que, mesmo não estando mais conosco, deixou seus ensinamentos no que diz respeito à luta pela vida, nos fazendo acreditar que não são necessárias mais do que pequenas coisas para que sejamos intensamente felizes. Devemos sempre dar valor aos pequenos gestos!

A minha orientadora Ana Cláudia Porfírio Couto, por aceitar o desafio de me auxiliar nesse tema. Obrigado pela paciência;

Aos verdadeiros amigos do Cruzeiro Esporte Clube, Rogério, Bruno, Filé, Liliam "Iá" Patrícia, Condão, Pica-Pau, Adriano, Paulinho e Douglas, por esse "casamento" tão longo e duradouro. Ao lado dessas pessoas vivi as mais diversas e inusitadas situações e, com certeza, os momentos mais felizes de minha vida.

A todos os voluntários e academias que participaram das entrevistas realizadas, com muita simpatia e disponibilidade.

Muito obrigado a todos vocês!

SUMÁRIO

- RESUMO.....	6
- ABSTRACT.....	7
- INTRODUÇÃO.....	8
- MARCO TEÓRICO.....	10
1- A MUSCULAÇÃO.....	10
1.1- Breve Histórico.....	10
1.2- A Evolução da Musculação e suas Tendências Históricas.....	17
1.3- As Academias de Ginástica – Origem e Evolução.....	21
1.4- Musculação nos Dias de Hoje.....	27
2- A PESSOA: CONSIDERAÇÕES GERAIS.....	31
2.1- A Pessoa Humana.....	31
2.2- O Professor de Musculação.....	36
2.3- O Aluno: Praticantes de Musculação.....	41
3- VALORES HUMANOS.....	43
3.1- Valores Humanos – Conceituação.....	43
3.2- Os Valores Humanos e a Prática Esportiva.....	46

- METODOLOGIA.....	50
CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	50
A ENTREVISTA.....	50
Processo de construção da entrevista.....	51
Processo de efetivação das entrevistas.....	51
ANÁLISE DE CONTEÚDO.....	52
SISTEMA DE CATEGORIAS.....	53
- INTERPRETAÇÃO DAS ENTREVISTAS.....	55
- CONCLUSÕES.....	78
- REFERÊNCIAS.....	83
- ANEXOS.....	87

RESUMO

A prática de exercícios físicos utilizando pesos e aparelhos apropriados, ou seja, a musculação, é uma das modalidades mais tradicionais nas academias. Atualmente é praticada por pessoas em todo o mundo, com os mais diversos objetivos.

Este estudo objetivou identificar e analisar os valores que levam as pessoas a ingressarem na musculação, bem como os valores que influenciam no abandono dessa prática esportiva, conduzindo à rotatividade em academias de ginástica.

O presente trabalho envolveu 16 (dezesesseis) alunos de musculação de 4 (quatro) academias de Belo Horizonte. Estas pessoas foram submetidas a uma entrevista, sendo selecionadas aleatoriamente sem delimitações de sexo e faixa etária acima de 18 (dezoito) anos de idade. Os dados foram analisados através da técnica de análise de conteúdo.

O valor estético, bem como a saúde e a melhoria da qualidade de vida foram as questões mais relevantes no que diz respeito ao ingresso de alunos na musculação. Já com relação ao abandono das atividades, foram muito relevantes a falta de tempo e a insatisfação com os professores.

O valor das mensalidades não se mostrou um fator determinante para que a maioria das pessoas deixasse de lado a prática da musculação.

Palavras-chave: musculação, valores sociais, academias de ginástica de Belo Horizonte (MG).

ABSTRACT

The practical one of physical exercises using appropriate weights and devices, or either, the bodybuilding, is one of the modalities most traditional in the academies. Currently people in the whole world, with the most diverse objectives, practise it.

This study it longed for to identify and to analyze the values that take the people to enter the bodybuilding, as well as the values that influence in the abandonment of this activity physical, leading to the rotation in gymnastics academies.

The present work involved 16 (sixteen) pupils of bodybuilding of 4 (four) academies of Belo Horizonte. These people had been submitted to an interview, being selected without delimitations of sex and above of 18 (eighteen) years of age. The data had been analyzed through the technique of content analysis.

The aesthetic value, as well as the health and the improvement of the quality of life had been the questions most excellent in that it says respect to the ingression of pupils in the bodybuilding. Already with relation to the abandonment of the activities, the lack of time and the dissatisfaction with the professors had been very excellent.

The value of the monthly fees did not reveal a determinative factor so that the majority of the people left of side the practical one of the bodybuilding.

Keywords: bodybuilding, social values, gymnastics academies of Belo Horizonte (MG).

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos utilizando pesos e aparelhos apropriados, ou seja, a musculação, é uma das modalidades desenvolvidas nas academias de ginástica. Atualmente é praticada por pessoas em todo o mundo, que almejam atingir os mais diversos objetivos: preparar-se para competições esportivas, recuperar-se de lesões, obter mudanças estéticas, fazer uma atividade para descansar a mente, e obter melhora no condicionamento físico.

De acordo com MORAES (2001), a musculação tem evoluído bastante, assumindo uma grande importância na Educação Física, seja nas competições (levantamento de peso, fisioculturismo), profilaxia (preparação da musculatura para determinado esforço), terapia (correção de problemas posturais, recuperação de lesões), estética (emagrecimento, hipertrofia muscular), aptidão física, ou outros, de acordo com objetivos individuais e específicos.

Entretanto a possibilidade de utilizar a musculação para todos esses fins é fruto da ciência desenvolvida ao longo de vários anos, o que permitiu a expansão dessa modalidade por muitas academias.

Essa ampliação da referida prática esportiva ocorreu não só em número de praticantes. O que era antes uma atividade exclusivamente masculina, por estar associada a músculos volumosos e muito peso, hoje conta também com a presença feminina em grande volume. MORAES (2001) afirma que este movimento inicia-se na década de 70, para tentar acabar com alguns mitos e preconceitos que havia com relação ao halterofilismo.

A busca pelos diversos objetivos aqui citados, que permitiu a expansão da musculação, leva um número alto de pessoas a procurar academias para o ingresso nessa atividade. Contudo, um número alto de pessoas também abandona a musculação após um período de prática, dados estes que podemos observar ao longo da nossa atuação nesta área.

Aliando a procura pela atividade a essa desistência, deparamos-nos com a rotatividade dos praticantes, nos locais onde a musculação é desenvolvida.

Neste sentido, entendemos ser valiosa a contribuição na busca de valores que estão agregados ao ingresso e ao abandono das academias de musculação, a intitulada rotatividade. Acreditamos que estes valores conhecidos poderão contribuir para as reflexões, pesquisas e discussões a serem traçados nas disciplinas dos cursos de graduação em Educação Física.

E essa questão apresenta uma relevância que vai além dos interesses da Educação Física enquanto ciência, uma vez que também afeta diretamente a todos os que estão envolvidos em espaços onde a atividade musculação é praticada.

Assim, o presente trabalho busca identificar e analisar os valores que levam as pessoas a ingressarem na musculação em academias, bem como os valores que influenciam no abandono dessa prática esportiva.

O trabalho será desenvolvido mediante um estudo prévio acerca da musculação, da pessoa e dos valores humanos. A metodologia utilizada para a obtenção dos dados implica em uma entrevista semi-estruturada com alunos de musculação.

MARCO TEÓRICO

1- A MUSCULAÇÃO

1.1- Breve Histórico

A musculação tem, na sociedade atual, uma grande importância em termos de exercícios físicos. Mas para que possamos entender a evolução desta atividade, além de como e por quem é praticada, faz-se necessário conhecermos primeiramente suas origens.

Sendo assim, o que é a musculação? Como surgiu esse termo?

Antigamente a musculação de competição era conhecida por um termo que hoje é menos utilizado: halterofilismo ⁽¹⁾. Este, de acordo com GIANOLLA (2003), era composto de três modalidades esportivas:

- Levantamento básico: modalidade de força em que o indivíduo deve levantar a maior quantidade possível de peso em um único movimento, de acordo com as regras da *International Federation of Body Builders* (IFBB);

- Levantamento olímpico: ação de tirar a barra do solo e suspendê-la sobre a cabeça com o maior peso possível, em dois movimentos distintos – arranque e arremesso;

⁽¹⁾ Este termo, conforme GIANOLLA (2003), designava os atletas que treinavam com halteres com fins competitivos, englobando força e estética.

- Culturismo: durante anos este termo foi utilizado no Brasil, devido à influência francesa em nosso esporte – na França a musculação é conhecida como *culturisme*. Entretanto, o termo culturismo foi, aos poucos, dando lugar à musculação, que representa uma espécie de tradução para a palavra inglesa *bodybuilding* (GIANOLLA, 2003).

A musculação significa, então, o desenvolvimento dos músculos do corpo, sendo uma ginástica e uma modalidade esportiva (SCHWARZENEGGER e DOBBINS, 1992).

E essa preocupação com o corpo e seus músculos não é recente. Segundo GIANOLLA (2001), a história da musculação é bastante antiga. Relatos afirmam que a prática da ginástica com pesos datam desde a Antiguidade, há quase 3000 anos a.C.

Esses exercícios podem ter surgido com o intuito de auxiliar os homens nas tarefas diárias ou em outras práticas esportivas e competitivas. Mas a preocupação com o corpo enquanto beleza também estava presente.

“Escavações encontraram pedras com entalhes para as mãos permitindo aos historiadores intuir que pessoas utilizavam o treinamento com pesos. Temos esculturas datadas de 400 anos antes de Cristo que relatam formas harmoniosas de mulheres, mostrando preocupação estética na época. Relatos de jogos de arremessos de pedras datam de 1896 a.C. Paredes de capelas funerárias do Egito relatam a 4500 anos atrás homens levantando pesos na forma de exercícios” (GIANOLLA, 2001, p.1).

Para que possamos entender um pouco da história dessa atividade física, vamos recorrer à Mitologia Grega. Milão, uma famosa cidade italiana, tem seu nome em homenagem a Milos de Crotona, que viveu na Grécia, na época de 500 a 580

a.C. Tratava-se de um atleta olímpico de luta e discípulo do matemático Pitágoras. Para MORAES (2001), a história da musculação, até onde mostram os livros e manuscritos da Antiguidade, está estreitamente ligada à mitologia deste personagem, que queria ser o homem mais forte do mundo.

Milos corria com um bezerro nas costas para aumentar a força dos membros inferiores, e que quanto mais pesado o bezerro ficava, mais sua força aumentava ⁽²⁾ (MORAES, 2001).

Entretanto, não se sabe ao certo o que é real ou lenda sobre Milos, pois relatos afirmam que ele comia cerca de 9 quilos de carne, 9 quilos de pão e bebia 10 litros de vinho por dia, num total de 57 mil kcal, o que seria humanamente impossível.

O certo é que, seja pela necessidade de se usar a força ou pela vaidade de alguns personagens durante a História, a musculação foi ultrapassando vários séculos, sofrendo algumas modificações quanto à maneira de ser realizada e quanto aos seus incrementos.

Mas foi no século XX que essa modalidade ganhou expressão. De acordo com SCHWARZENEGGER e DOBBINS (1992), isso aconteceu de modo diferente nos continentes Europeu e Americano.

⁽²⁾ Podemos comparar esse método a um treinamento utilizado até hoje: a evolução progressiva de cargas, com treinamento lento e gradual. Este treinamento pode ser explicado cientificamente, de acordo com SANTOS (2005), levando-se em conta dois parâmetros: 1) metodológico – o aumento gradativo da resistência oposta aos movimentos do corpo humano; 2) biológico – estímulos às alterações do metabolismo muscular (propiciando reações orgânicas gerais) induzindo hipertrofia e potências musculares crescentes como respostas orgânicas.

Na Europa, o levantamento de pesos era apenas uma forma de entretenimento dos homens. Competiam para ver quem levantava e sustentava o maior peso possível. Para isso, pouco importava o aspecto físico dos participantes, sendo o mais comum a presença de homens pesados e obesos.

Já nas Américas, a força estava diretamente relacionada com a saúde. Nessa época, os praticantes de levantamento de pesos enfatizavam a necessidade de alimentos naturais e de uma boa condição física.

Foi quando surgiu na Inglaterra um homem chamado Eugene Sandow. Este ficou conhecido por seu físico de músculos exuberantes e sua força. Sandow é caracterizado por SCHWARZENEGGER e DOBBINS (1992) como um exibicionista, já que era comum o uso de muitas peças de roupa no século XIX, e este gostava de expor seu corpo.

Conforme SANTOS (2005), na história do halterofilismo eram realizadas freqüentemente exposições folclóricas em feiras e circos, de artistas exibindo seus corpos e/ou executando provas de força levantando pesos – inicialmente com enormes bolas interligadas por barras, as *marombas* – com aferições reais ou falsas, preenchidas ou não com artefatos de chumbo.

“Deste jogo de aparências, provavelmente se originaram os preconceitos iniciais com relação à atividade gímico-esportiva do halterofilismo como aplicação e desenvolvimento muscular puros, levando à criação da designação de culturismo, que permitia sua inserção social” (SANTOS, 2005, p.371).

A primeira competição oficial de musculação enquanto exibição corporal foi registrada em 1901 em Londres, Inglaterra. Possivelmente tenham existido outros

campeonatos, principalmente no que diz respeito a levantamento de pesos, mas ao que parece, este deu início oficial ao culturismo.

De acordo com GIANOLLA (2003), esta competição em 1901 foi denominada *The Great Competition*, e foi idealizada e realizada por Eugene Sandow, contando com a participação de 156 atletas, dentre eles militares, carteiros, auxiliares de trabalhos braçais e atletas diversos.

Os critérios de julgamento eram os seguintes: desenvolvimento muscular geral, desenvolvimento equilibrado ou igual, condição de rigidez dos tecidos, saúde geral e condição da pele (GIANOLLA, 2003). Nota-se que a maior parte dos critérios, assim como nas atuais competições de musculação, são de valor visual e estético.

O evento foi realizado no Hoyal Alberte Hall, e o interesse foi tão grande que milhares de pessoas se amontoaram na porta de entrada, com registro de 15000 pessoas nas finais. Já era notório o interesse despertado pelo corpo considerado belo e saudável pela sociedade.

Sandow percorreu a Inglaterra com exhibições de força e poses. Em uma exibição na Alemanha conheceu o empresário de espetáculos Ziegfeld, sendo que este percebeu em Sandow uma figura muito admirada pelas mulheres.

O empresário levou Sandow para a Exposição Mundial comemorativa do Descobrimento da América, em Chicago. Alugou um teatro e preparou uma aparição diferente do habitual: ao invés de trajes com peles de leopardo, o campeão culturista entrou no palco trajando uma simples sunga, levando as mulheres à loucura.

Percebe-se que, cada vez mais, havia uma preocupação em exhibir um corpo que atraísse olhares alheios - uma espécie de prazer para quem exhibia e para quem admirava.

Como cita GIANOLLA (2001), Sandow passou alguns anos fazendo shows particulares para mulheres e de levantamento de pesos, mas entrou em colapso nervoso. Voltou para a Inglaterra, casou-se e a partir daí dedicou-se a abrir ginásios de cultura física e reformular os hábitos alimentares das pessoas.

Abriu com êxito escolas de cultura física por todo o país britânico. Inventou aparelhos, aperfeiçoou equipamentos antigos, criou cursos de ginástica por correspondência que foram verdadeiros marcos na musculação, além de ter sido um dos primeiros defensores do ensino da Educação Física nas escolas. Também pediu a empresários que deixassem que os assalariados fizessem um pouco de ginástica durante o dia.

Talvez tenha sido o primeiro personal trainer da história, uma vez que era professor particular dos reis Eduardo VII e George V, da Inglaterra.

Sandow morreu em 1925, e hoje está imortalizado pela homenagem de Josef Weider que escolheu sua imagem como troféu no prêmio para o maior evento do mundo na musculação: o *Mr. Olympia* ⁽³⁾.

Após a morte de Eugene Sandow o halterofilista canadense Josef (*Joe*) Weider iniciou, na década de 40, o culturismo enquanto modalidade com características próprias, conforme afirma PAGNANI (2005). Um ano depois *Joe* definiu seu esporte com características diferentes do halterofilismo de competição.

⁽³⁾ Segundo SCHWARZENEGGER e DOBBINS (1992), a partir da década de 1960 o mundo do culturismo foi dividido em dois grandes pólos: a Europa e os Estados Unidos. Na Europa tem-se a disputa do Mr. Universo, concurso organizado pela NABBA - *National Amateur Body Builders Association*, enquanto a IFBB - *International Federation of Body Builders* - com sede nos EUA, promove o Mr. Olympia, considerado o prêmio máximo do culturismo.

Assim, o culturismo desenvolvido por Joe implicaria em um tipo de treinamento que utiliza especificamente movimentos compostos, cujo único propósito era desenvolver tamanho muscular em uma proporção equilibrada, enquanto o halterofilismo tinha como propósito o levantamento de pesos.

No início do século XX, no Brasil, tanto no exercício do culturismo quanto do halterofilismo, já eram populares os equipamentos idealizados por Eugen Sandow no exterior, ou seja, as molas de pressão e os extensores de molas, algo próximo ao Método de Tensão Dinâmica de Charles Atlas, surgido nos EUA na década de 1930 (SANTOS, 2005).

Percebe-se então que nesse país a musculação também é praticada há bastante tempo. Entre 1880 e 1900 há descrição de exercícios com as expressões *varas ou barras com pesos* e *marombas* no antigo Ginásio Nacional, no Rio de Janeiro (atual Colégio Pedro II).

1.2- A Evolução da Musculação e suas Tendências Históricas

Com a impressão deixada por Eugene Sandow e outros levantadores de peso em todo o mundo, um pensamento invadiu as décadas de 20 e 30 no que diz respeito à atividade física. Para muitos, ficou bastante estreita a relação entre saúde e corpos musculosos (SCHWARZENEGGER e DOBBINS, 1992).

E na busca desses objetivos, afirmava-se que o mais eficaz seria o treinamento com pesos. Assim, homens com músculos hipertrofiados e pouca gordura corporal passaram a abrir ginásios e academias para treinamentos com pesos, convencendo a população desta relação entre músculos e saúde com exibições de força.

Logo, os objetivos das atividades ginásticas em academias, conforme afirma NOVAES, NOVAES e DACOSTA (1996), não são recentes, tendo surgido junto com as próprias atividades.

Sendo assim, é freqüente a pergunta: Qual o objetivo de estar realizando uma ou mais atividades físicas em uma academia? E no caso específico deste objeto de estudo: Por que se pratica a musculação?

No Brasil, um estudo realizado no Rio de Janeiro pelos autores supra citados mostra que em cada período histórico a musculação era praticada conforme determinadas tendências.

O quadro abaixo caracteriza resumidamente as metas mais identificadas nos discursos dos participantes no estudo de NOVAES, NOVAES e DACOSTA (1996):

QUADRO 1: Objetivos da ginástica de academia 1930-1960

Década	Objetivos da ginástica
30	Estético-corretivo-postural
40	Estético-corretivo-recuperativo-respiratório
50	Estético-recuperativo-respiratório-social
60	Estético-educativo-social

Modificado de NOVAES, NOVAES e DACOSTA (1996, p.284)

Observando o quadro 1, temos que, entre 1930 e 1960, a ginástica assume a característica de se preocupar constantemente com a estética. Entretanto, nas duas primeiras décadas mencionadas, há um direcionamento para a formação corporal no que diz respeito à saúde, ao corretivo e ao postural. Já nas décadas seguintes, o aspecto social ganha espaço dentro das atividades em academias.

Com relação a essa formação do próprio corpo, com ênfase na postura, na recuperação e na melhora da aptidão respiratória, a musculação enquadra-se, a partir da década de 30, dentro de um novo momento histórico da Educação Física: o Militarismo (GUIRALDELLI JÚNIOR, 1989).

Esse período vai de 1930 a 1945, destacando o papel da Educação Física e do Desporto na formação de soldados capazes de combater na guerra. Eram idéias centrais desse período a criação de homens obedientes à nação, e a superioridade da raça ariana, seguindo as influências dos ideais nazi-fascistas, utilizando a Educação Física para facilitar a seleção natural, onde só os mais fortes permaneciam.

Para MORAES (2001), é dentro deste movimento histórico que a musculação e a ginástica, vinda de outros países, encontram espaço no Brasil, com o intuito de preparar os homens para a guerra, dentro das instituições militares.

Entretanto, nos anos 40, essa visão militarista da musculação perde espaço. A importância da socialização faz com que a estética seja pensada enquanto envolvimento em grupo. Observa-se também uma preocupação com a saúde e o bem-estar da pessoa (NOVAES, NOVAES e DACOSTA, 1996).

Essa é a segunda característica observada no quadro 1, verificada no final da década de 40 ampliando-se para 50 e 60. Preocupava-se mais em recuperar o organismo. A musculação expande-se pelo mundo sendo que em 1947 tem-se o Primeiro Campeonato Brasileiro de Musculação.

Assim, foi a partir dos anos 40 que a musculação – modalidade esportiva que utiliza equipamentos apropriados para o treinamento com pesos – passa a ser defendida enquanto atividade física e seus efeitos na saúde do indivíduo. Em 1945 foram fundadas as empresas Weider Sports Equipment Limited e Weider Health and Fitness no Canadá e nos Estados Unidos, fabricantes de equipamentos para musculação. Estas empresas existem até hoje. “O treinamento com pesos e a dieta adequada seriam a medicina preventiva do século XXI, já que treinamento com pesos seria um requisito prévio para melhorar o rendimento em todos os esportes” (PAGNANI, 2005, p. 401).

O quadro 2, apresentado a seguir, complementa as informações obtidas por NOVAES, NOVAES e DACOSTA (1996), em seu estudo:

QUADRO 2: Objetivos da ginástica de academia 1960-1980

Década	Objetivos da ginástica
60	Estético-higiene mental
70	Estético-saúde física / mental
80	Saúde obtenção / manutenção-estética corporal

Fonte: NOVAES, NOVAES e DACOSTA (1996, p.284)

Analisando-se o quadro 2, podemos perceber que, apesar de haver uma preocupação geral com a mente das pessoas, a questão estética continua presente com o passar dos anos. Com isso, o homem passa a buscar *uma mente sã em um corpo sã*.

Na década de 70, o nome musculação cresce não só para atrair novos adeptos às academias. De acordo com MORAES (2001), inicia-se um movimento para tentar acabar com alguns mitos e preconceitos que havia com relação ao halterofilismo, uma vez que essa atividade era vista como exclusividade masculina.

Na década de 1980 há a participação brasileira em Campeonatos Mundiais de Musculação em vários países. De acordo com PAGNANI (2005), inicia-se também nesta década os Cursos de Formação de Instrutores ao mesmo tempo em que há uma expansão na musculação, com o surgimento das fábricas de equipamentos e fábricas de suplementos alimentícios no país.

Atualmente, a musculação tem evoluído bastante e, com o auxílio da ciência, assumiu uma grande importância na Educação Física, seja nas competições (levantamento de peso, culturismo), profilaxia (preparação da musculatura para determinado esforço), terapia (correção de problemas posturais, recuperação de lesões), estética (emagrecimento, hipertrofia muscular), aptidão física, ou outros, de acordo com objetivos individuais e específicos.

1.3- As Academias de Ginástica – Origem e Evolução

As academias são espaços comerciais que oferecem às pessoas a prática de atividades físicas, que variam desde as tradicionais ginástica e musculação, até as mais novas variações de modalidades, como *spinning*, *pilates*, *jump*, dentre outras, englobando também as danças e as artes marciais.

De acordo com CAPINUSSÚ (2005), a Academia de Ginástica pode ser entendida como um espaço de condicionamento físico, iniciação e prática esportiva de cunho privado. Historicamente, a conotação brasileira para o termo *academia* tem sido usada para designar empreendimentos de ensino de ginástica, balé, danças, musculação e halterofilismo, lutas, ioga, natação e atividades físicas de modo geral.

Entretanto, a academia teve diferentes abordagens especializadas, de acordo com cada atividade nela desenvolvida, desde seu surgimento em fins do século de 1880 até o modelo hoje dominante no Brasil, conforme afirma CAPINUSSÚ (2005).

“A origem grega da palavra se relaciona a um local de práticas de ginástica e atividades lúdicas em meio a transações filosóficas. Com este sentido, Platão, em 378 a.C. fundou a sua Academia, assim denominada em homenagem ao herói ateniense Academos” (CAPINUSSÚ, 2005, p.174).

As atividades pioneiras foram de quatro ordens a partir do final do século XIX, todas de iniciativa privada e sujeitas a remuneração por serviços prestados: ginástica relacionada a um clube esportivo, natação, ensino de lutas em grupo e prática de halterofilismo.

Em 7 de novembro de 1890, um grupo de 23 pessoas reuniu-se no Hotel Albion, em São Paulo – SP, e fundou o Deutsch Turnerschaft 1890, cujo objetivo original era a manutenção de um Clube de Ginástica. Entretanto, por decisão do

presidente, Max Auerbach, a iniciativa desde o início tornou-se empreendedora, cobrando 10 mil réis de inscrição e uma mensalidade de dois mil réis para sócios e não sócios, exclusivamente para fazer ginástica (CAPINUSSÚ, 2005).

As décadas de 20 e 30 foram um período nitidamente marcado por profissionais adaptados ou improvisados às práticas físicas, vindos do exterior com alguma especialização ou experiência que passaram a atuar no Brasil como inovadores. Como a disponibilidade de profissionais formados em nível superior só começou a ganhar impulso importante na década de 40, estes inventores leigos aparentemente responderam à demanda social por exercícios físicos ainda em fase de construção coletiva pela cultura brasileira.

“Em 1925 Enéas Campello, instrutor de Educação Física do Colégio Militar monta um ginásio no Rio de Janeiro. O ginásio Campello, além de ofertar atividades físicas, passou a fabricar pesos e halteres, sugerindo o aumento da demanda de estabelecimentos que utilizassem esses materiais no Rio de Janeiro. Neste mesmo ano, Naruna Amorim Corder, paraense que estudou no Royal Ballet Academy, Inglaterra, também se instala no Rio ministrando aulas de balé clássico, dança moderna, sapateado, ginástica rítmica e ginástica acrobática. Em 1932, os irmãos Ono abrem sua academia de judô em São Paulo, e posteriormente montam filiais em Minas Gerais, Rio de Janeiro, Paraná e Bahia. Academias de judô e danças começam a se expandir pelo Brasil. Hellen Keller Als, holandesa, abre duas academias dedicadas à prática de ginástica feminina na Praia de Botafogo, no Rio de Janeiro, em 1935. Este tipo de oferta aparenta constituir uma das primeiras abordagens de grupo alvo, hoje comum entre academias de alto nível no Brasil” (CAPINUSSÚ, 2005, p. 175).

Percebe-se então a expansão de diversas atividades físicas pelo Brasil em espaços reservados para a sua execução, entre as décadas de 1920 a 1940.

A partir da década de 40 delineou-se o modelo eclético de academia que hoje predomina no Brasil com base na ginástica, oferta adicional de lutas e/ou halterofilismo (o culturismo ganhava foco nessa época, uma vez que culturistas norte-americanos eram vistos nas telas do cinema já com alguma frequência).

Outra questão que merece destaque também neste período foi a procura por profissionais habilitados em formação superior.

Segundo BERTEVELLO (2005), em 1946 Marcelo Benjamim de Viveiros abriu o Ginásio Força e Saúde no centro do Rio de Janeiro, oferecendo desenvolvimento corporal por meio da prática do halterofilismo (levantamento de peso) e musculação. Esta academia deu início ao movimento *Força e Saúde*, que se reproduziu por todo o Brasil até a década de 70. Além do lançamento de diversos equipamentos e artefatos, o grupo *Força e Saúde* fabricou a primeira barra olímpica nacional, a *Barra Força e Saúde* – confeccionada pelo torneiro-mecânico Batista, pai do atleta João Batista – a qual foi utilizada nos Jogos Pan-Americanos de 1951, em Buenos Aires.

Na década de 1950 as academias expandiram-se no sentido do interior do Brasil e das grandes cidades para as capitais do Estado e para municípios de porte médio, de acordo com BERTEVELLO (2005). Os vetores deste crescimento são o halterofilismo e as artes marciais japonesas.

Em Belo Horizonte-MG, José Maurício Dantas monta duas academias de halterofilismo, e Fernando Simões abre o Halteres Stadium.

Nos anos 60 percebe-se a mesma expansão de academias em todo o Brasil, principalmente com as modalidades musculação, judô, caratê e jiu-jitsu.

Foi feito em 1971 o primeiro levantamento das academias existentes no país pelo Diagnóstico da Educação Física e Desportos no Brasil (DACOSTA, L. P., 1971, pp.155 – 157, citado por BERTEVELLO, 2005), indicando que somente algumas

capitais estaduais faziam registro destes estabelecimentos em órgãos da prefeitura. Em 14 estados foram constatados registros de 202 academias (São Paulo, Minas Gerais e Paraná excluídos), sugerindo-se a possibilidade de não se ter mais de mil entidades deste tipo no país. Nas três décadas passadas desde este estudo, o número de academias multiplicou-se 20 vezes, o que nos leva a deduzir que também houve um grande acréscimo na procura de academias e das modalidades nelas contidas por parte das pessoas.

A partir da década de 1970 até os dias presentes, as academias evoluíram no Brasil em contínua expansão de suas bases tradicionais, ou seja, pela inclusão de inovações de atividades físicas nas modalidades originais (lutas, dança, ginástica e halterofilismo). Assim, sendo, o caratê constituiu a inovação da década de 60, seguida pela ginástica aeróbica da década de 1970, pela capoeira dos anos de 1980 e pela natação (escolinhas), hidroginástica, ioga e métodos variados de fitness que se multiplicaram ao longo da década de 1990, sobretudo, advinda da influência norte-americana (BERTEVELLO, 2005).

Nas duas últimas décadas, conforme afirma PEREIRA (2004), houve também um evidente crescimento de toda a indústria ligada a atividades físicas realizadas em academias de ginástica – conhecida como indústria do fitness. Logicamente, isto se deve ao grande aumento no número de academias, conseqüência do aumento do número de freqüentadores destes estabelecimentos.

Contudo, esse aumento no número de pessoas nas academias enquanto praticantes incluiu um maior número de mulheres e idosos, e este fato pode estar associado a todas as mudanças ocorridas no referido ambiente, levando à desvinculação da modalidade musculação apenas a músculos muito desenvolvidos.

Além da estrutura voltada para a prática de atividades físicas, algumas academias possuem outros serviços que são ofertados dentro do mesmo espaço físico. São bares, saunas, clínicas médica, fisioterápica e estética, boutiques, enfim, várias opções que visam atrair um público variado.

Outro ponto é que há alguns anos atrás a musculação era composta apenas por aparelhos de estrutura física robusta e pesada, além de muitos pesos (PEREIRA, 2004). O aquecimento dos praticantes era realizado, na maioria das vezes, com exercícios utilizados na calistenia ⁽⁴⁾, como polichinelos ou flexões no solo, ou poucos minutos de pedaladas em bicicletas estacionárias – quando estas faziam parte do maquinário.

Mas atualmente a realidade é outra. Com a evolução apresentada pelos aparelhos de ginástica nas últimas duas décadas, estes se tornaram mais leves e confortáveis. De acordo com PEREIRA (2004), com o evidente crescimento da indústria do fitness, as máquinas vêm sendo desenvolvidas com estética agradável, funcional e prática.

Além disso, hoje faz parte da grande maioria das academias onde a musculação é praticada, um ambiente contendo esteiras e bicicletas, sendo que estes aparelhos atraem um variado público que busca melhoria da capacidade cardio-respiratória e dos indicadores de composição corporal.

⁽⁴⁾ Com origem na ginástica sueca, a calistenia apresenta uma divisão de oito grupos de exercícios localizados associando música ao ritmo dos exercícios, que são feitos à mão livre usando pequenos acessórios para fins corretivos, fisiológicos e pedagógicos. No Brasil dos anos 60 começou a ser implantada nas poucas academias pelos professores da Associação Cristã de Moços, ganhando cada vez mais adeptos nos anos 70 sempre com inovações fundamentadas na ciência (MORAES, 2005).

A experiência das três últimas décadas mostrou igualmente que este crescimento se ajustou às demandas da clientela e aos modismos de exercícios físicos, dando às academias um sentido operacional de marketing. Cada pessoa tornou-se um cliente; e as modalidades oferecidas são apresentadas como mercadorias a serem adquiridas!

“Em síntese, convivem hoje no Brasil diferentes modelos de gestão de academias de acordo com o local em que se situam e com o poder aquisitivo de seus praticantes. De qualquer modo, tal adaptação possibilitou maior profissionalização e a localização de academias em qualquer parte do território nacional, em áreas ricas ou pobres, constituindo então uma das instituições de maior presença no país e um meio importante de geração de emprego e de atividade econômica” (BERTEVELLO, 2005, p. 177).

1.4- A Musculação nos Dias de Hoje

A prática de atividades físicas, segundo TAHARA e SCHWARTZ (2004), tem sido muito valorizada nos dias atuais devido, dentre outros fatores, a questões que dizem respeito à diminuição da qualidade de vida humana.

“Qualidade de vida é o sentimento positivo geral e entusiasmo pela vida, sem fadiga das atividades rotineiras. Está intimamente ligada ao padrão de vida. O padrão de vida é a quantidade e qualidade dos bens e serviços que uma pessoa com uma determinada renda consome normalmente. Na avaliação do padrão de vida, há fatores sociais como a qualidade dos serviços de saúde e educação, as condições de trabalho, as possibilidades de lazer” (BARBANTI, 1994, citado por SABA, 1998, p. 83).

Estresse, violência, sedentarismo, insegurança com relação aos compromissos do dia-a-dia, entre tantos outros fatores, são elementos significativos que podem influenciar na qualidade de vida das pessoas. Atividades físicas podem representar uma opção para minimizar os efeitos negativos causados por esses problemas sociais.

Devido à necessidade de se praticar atividades físicas, conforme afirma GIANOLLA (2003), como recurso para a melhoria da qualidade de vida, a musculação apresentou um grande crescimento em todo o mundo. A ginástica com pesos é a atividade física sistemática que mais cresce no mundo.

“Somente nos Estados Unidos estima-se por meio de pesquisas que existam mais de 45 milhões de praticantes. Destes, pouco menos da metade são mulheres, público que vem crescendo muito nos últimos anos, pois elas perceberam a importância dos exercícios com pesos, tanto para

fins estéticos como para a própria qualidade de vida” (GIANOLLA, 2003, p.15).

A academia tem grande importância nesse desenvolvimento da musculação contemporânea, visto que a mesma pode ser considerada como um dos principais locais de prática esportiva dos grandes centros urbanos nos dias atuais.

Como citam HANSEN e VAZ (2004), as academias de musculação acumulam em seu espaço físico ambientes como salões de beleza, spas, clínicas de cirurgia estética e lojas de tatuagem, entre outras opções, formando todo um aparato de lugares, equipamentos e especialistas em transformação dos corpos humanos.

Com toda essa evolução dos ambientes onde a musculação hoje é praticada, temos um espaço que é característico em muitas academias de ginástica. A área reservada para o trabalho aeróbico, por exemplo, divide-se em salas de ginástica cujas modalidades atendem de maneira específica a determinados objetivos. Podemos citar as aulas de GAP, onde os glúteos, o abdômen e as pernas são exercitados de maneira localizada. Essas são regiões anatômicas que, em geral, preocupam muito as mulheres.

Já o salão de musculação corresponde ao espaço destinado ao desenvolvimento e delineamento dos músculos. As máquinas geralmente são agrupadas de acordo com cada região corporal, e são bem ocupadas pelo público masculino (HANSEN e VAZ, 2004).

PEREIRA (2004) cita academias com organização semelhantes em suas pesquisas. Este modelo parece configurar em boa parte dos ambientes destinados à prática de ginástica nos dias atuais.

Estas divisões das academias de ginástica também podem estar ligadas ao processo de esportivização que vem ocorrendo com várias modalidades gímnicas.

Apesar de não visar competições, HANSEN e VAZ (2004) afirmam que a musculação e as mais diversas modalidades de ginástica passam por um processo de *esportivização* em sua prática nos dias atuais. O sucesso dessas práticas não diz respeito à vitória em uma competição ou à quebra de um recorde, mas ao rendimento máximo no que se refere ao aperfeiçoamento da forma física, de acordo com determinados valores. E essas atividades estão sendo realizadas de acordo com a organização e o desenvolvimento das premissas e práticas do treinamento desportivo.

A própria organização espacial destes ambientes apontam este quadro de esportivização e treinabilidade na musculação. Percebe-se claramente a divisão dos espaços da sala de musculação, a especificidade do trabalho de acordo com o sexo e a faixa etária, a organização dos exercícios com referência em treinamentos de atletas.

Ainda conforme a situação atual da musculação, PAGNANI (2005) afirma que quando praticada sem fins competitivos, como treinamento de pesos e visando principalmente a estética e a saúde, é executada por homens e mulheres na maioria das academias do Brasil, e é tida como preferência números 1 e 2 num universo de 315 mulheres ⁽⁵⁾.

Enquanto esporte, temos que a IFBB - *International Federation of Body Builders* - é a sexta maior federação esportiva do mundo e tem hoje 198 países membros, conforme cita PAGNANI (2005), o que mostra o grande desenvolvimento

⁽⁵⁾ Pesquisa realizada pela Universidade Gama Filho para uma dissertação de mestrado.

desta atividade física. Nesta entidade, a musculação e o fitness são considerados fator importante para a saúde dos indivíduos.

Duas das revistas mais vendidas no mundo falam de musculação – tanto de competição como da ginástica com pesos. São elas a *Muscle & Fitness* e a *Flex Magazine* (PAGNANI, 2005).

As diversas federações de musculação que regem o esporte mundialmente têm afiliadas espalhadas em vários países. Assim, podemos afirmar que a musculação, seja como manifestação esportiva ou como ginástica, está presente em todo o planeta.

2- A PESSOA: CONSIDERAÇÕES GERAIS

2.1- A Pessoa Humana

Em termos biológicos, o homem é o indivíduo do gênero humano (*homo*), família dos homínidas (*hominidae*), ordem dos primatas. O gênero *Homo* é atualmente representado por uma única espécie (*Homo sapiens*) e uma única subespécie ou variedade (*Homo sapiens sapiens*), dominante no planeta (Enciclopédia Barsa, 1986, volume 9).

O homem tem cérebro volumoso, mãos manipuladoras, membros inferiores aptos a garantir postura ereta e andar bípede, além do polegar opositor, sendo estas características únicas do ser humano.

É importante salientar que o mecanismo de crescimento desproporcional do cérebro, conforme é citado pela Enciclopédia Barsa (1986, volume 9), teve conseqüências não apenas físicas – como a formação e conformação da face, com a redução da importância dos dentes, notadamente dos caninos, como armas de ataque e defesa. Mas, principalmente, permitiu o desenvolvimento da cultura, que é caráter distintivo do homem.

A cultura está no comportamento social, ou seja, não é aplicada apenas ao homem por si só, mas a este dentro de uma sociedade. Assim, a ação do homem pode ser classificada de acordo com sistemas operacionais, definidos e exemplificados na Enciclopédia Barsa (1986, volume 6): sistema adaptativo, em que se verificam as relações do homem com o meio (ecologia, tecnologia, economia); sistema associativo, em que se estudam as relações dos homens entre si (organização social, família, organização política); e sistema ideológico, onde se

compreendem os produtos mentais resultantes de relações entre os homens e as idéias ou concepções (saber, crenças, linguagem, arte).

O homem é o único ser vivo capaz de utilizar símbolos, e conseqüentemente de ter linguagem articulada (que é simbólica) sendo, portanto, capaz de criar, receber e transmitir cultura. Ele pode utilizar um gesto, um objeto, uma palavra para representar algo, que não precisa estar presente, seja para desenvolver uma idéia, seja como instrumento de comunicação.

“Os símbolos são instrumentos utilizados para a transmissão de sentimentos e atitudes, idéias e informações, e meios de ação usados pelos homens para provocar certos comportamentos em outros homens”
(Enciclopédia Barsa, 1986, volume 2).

Logo, um animal pode compreender um sinal, som ou imagem de algo que está presente, mas não é capaz de atribuir valor ou significado a um gesto que represente aquilo que ele deseja.

Essa capacidade de simbolizar, privativa do homem, está na base de sua cultura. O homem é um ser essencialmente cultural. Só ele é portador de cultura, e por isso só ele a cria, a possui e a transmite. Faz parte das nossas características biológicas a capacidade para utilizar a cultura, seja como comunicação, pensamento, arte, proteção ou qualquer fim.

“O homem não pode ser definido apenas como sendo um animal revestido de cultura. O homem, mesmo afastado das nossas sociedades, está para além do animal. São diferentes. O homem pode nascer sem cultura mas parece ser dotado naturalmente de razão” (GARCIA E LEMOS, 2005, p.62).

Ainda de acordo com GARCIA e LEMOS (2005), é do senso comum a distinção nítida entre o ser natural – também chamado físico ou biológico – e a

cultura. A interação entre estes dois mundos é ainda, para muitos, um conceito de difícil compreensão.

Entretanto é fundamental não confundir, em uma sociedade, a herança cultural com a herança biológica. O homem, ao nascer, recebe estas duas heranças. A herança cultural lhe transmite hábitos, costumes e valores, ao passo que a herança biológica lhe transmite as características físicas ou genéticas do seu grupo humano (Enciclopédia Barsa, 1986, volume 6).

Logo, a cultura é o modo particular como as pessoas se adaptam ao seu ambiente, através de um comportamento social do grupo. É a resposta dos homens às suas necessidades básicas.

O corpo humano, conforme afirma GARCIA e LEMOS (2005), é considerado por nós uma das construções culturais de nossa sociedade, e através dele tentamos satisfazer os mais diversos desejos pessoais. A própria forma está cada vez mais submetida à cultura, não sendo um simples produto da biologia ou da natureza.

Sendo assim, estas razões culturais levam, dia após dia, várias pessoas a procurarem maneiras para que estejam dentro de determinados padrões e valores sociais.

O ser humano não é simplesmente um ser vivo, mais ou menos perfeito. Para COSTA (1989), nele há um valor, uma qualidade particular, não sendo uma realidade estática. No homem há sempre um dinamismo contínuo, uma constante busca sempre renovada e nunca totalmente alcançada da perfeição, fundamentando a própria estrutura da existência humana. Assim como a cultura encontra-se em estado dinâmico, não sendo estática sua permanência no grupo.

Dando continuidade a esse pensamento, PEREIRA (2004), afirma que a pessoa exprime a auto-manifestação do ser humano, ou seja, este como orientador

de todas as formas da sua expressão. Então, ser pessoa significa ter consciência de si mesmo e do mundo ao seu redor, conhecendo, decidindo e agindo.

Segundo PEREIRA (2004), ser pessoa é ser concreto e individual, único numa situação.

“A pessoa é: a) uma consciência racional de si; b) uma consciência racional do outro; c) uma consciência racional de si-para-o-outro; d) uma consciência racional de o-outro-para-si; e) uma consciência racional de si com o outro e do outro consigo, ou seja, uma consciência de nós; f) uma consciência-se-si e do-nós-no mundo” (PATRÍCIO, 1997, p. 27).

Percebe-se então que a pessoa está inserida em um grupo social, pois é consciente de si mesma e dos outros ao seu redor. A pessoa é o ser humano integrado com sua sociedade.

Podemos ter também a abordagem da pessoa sob o ponto de vista jurídico, sendo, como citado pela Enciclopédia Barsa (1986, volume 12), toda entidade natural ou moral com capacidade para ser sujeito ativo ou passivo de direito, na ordem civil.

Desse modo, podem ser classificadas como pessoa física – também chamada de pessoa natural, singular ou individual – ou pessoa jurídica.

A pessoa física, para o direito brasileiro, é todo ser humano sem distinção de sexo, raça ou nacionalidade, capaz de direitos e obrigações. Sua existência começa com o nascimento e termina com a morte. Por definição, todas as pessoas físicas são dotadas da capacidade de direito (Enciclopédia Barsa, 1986, volume 12).

Já a pessoa jurídica corresponde a formações ou instituições humanas a que se atribui personalidade própria, porquê são caracterizadas por um fim distinto dos objetivos particulares de cada indivíduo e pelo fato de disporem de seus próprios

meios de ação. Também é reconhecida como capaz de exercer direitos e contrair obrigações (Idem).

A pessoa enquanto cidadão, com seus direitos e deveres, também está inserida dentro de determinados contextos sociais, ou seja, faz parte de determinada cultura. Assim, estão inseridos na vida social o ser humano, a pessoa e a cultura.

2.2- O Professor de Musculação

A Educação Física e suas diversas manifestações estão presentes no cotidiano do ser humano há séculos.

Os conhecimentos adquiridos ao longo do tempo, fundamentados ou não, eram repassados pelos então *professores*. Pessoas que possuíam vivência prática em qualquer manifestação de cultura corporal ⁽⁶⁾ tornavam-se professores, de Educação Física ou de alguma modalidade esportiva.

Mas a exigência com relação aos profissionais da área de Educação Física mudou com o passar dos anos, sendo necessário então a procura de conhecimentos teóricos que comprovassem práticas e métodos utilizados. Assim, conforme afirma CAPINUSSÚ (2005), a década de 1940 foi marcada por um aumento na procura de profissionais graduados em Educação Física.

Chegada a década de 60 do século XX com essa mudança de significado, a Educação Física é pressionada pela necessidade de um discurso científico que a torna matéria acadêmica reconhecida e valorizada. De acordo com MATOS (2004), o panorama da Educação Física após 1960 é caracterizado por uma busca pela ciência cada vez mais profunda, juntamente com um alargamento considerável no campo de atuação desta área.

⁽⁶⁾ Durante muitos anos, como afirma TEVES (2004), a atuação dos profissionais de Educação Física no Brasil restringia-se às escolas e aos clubes. Com a publicação dos Parâmetros Curriculares Nacionais – PCN's – através do Ministério da Educação, a Educação Física foi definida como uma cultura corporal. Distinguem assim a concepção de organismo (estritamente fisiológico) e de corpo (influenciado por um contexto sociocultural).

A realidade profissional foi se modificando ao longo do tempo, e hoje é bem distinta daquela que representava a Educação Física no início do século XX. Segundo MOTA (2004), a existência de profissões diversas associadas ao fenômeno do esporte e da atividade física modificaram as formas de intervenção e preocupação dos profissionais desta área, necessitando uma maior responsabilidade perante um mercado cada vez mais exigente e competitivo.

Entretanto, a profissão nesta área só foi regulamentada no Brasil com a Lei 9696, de 1º de setembro de 1998, ano em que também foram criados o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e os Conselhos Regionais de Educação Física (CREF's). Esta decisão causa muitas polêmicas e tem opiniões divididas até os dias atuais.

A Lei 9696 / 98 define que:

“A categoria dos Profissionais de Educação Física no Brasil deve ser identificada como a força de trabalho qualificada e registrada no Sistema CONFEF / CREFs, responsável pelo exercício profissional na área de Educação Física e que neste sentido, utiliza e investiga, respectivamente, com fins educativos e científicos, as possíveis formas de expressão de atividade física” (Carta Brasileira de Educação Física, 2000, p.15).

Assim, os profissionais de Educação Física devem possuir uma formação acadêmica sólida, estar organizados nos Conselhos Regionais de Educação Física e, permanentemente, envolver-se em programas de aprimoramento técnico-científico e cultural.

Já os autores CUNHA JÚNIOR, NOZAKI e NASCIMENTO (2004) afirmam que a crescente ampliação do assim denominado mercado das atividades físicas do campo não-escolar, conjugada à ampliação do ensino privado e sucateamento do

ensino público, reforçaram a defesa da regulamentação da profissão de Educação Física, sendo então um grande interesse de posições privatistas.

Independente desta questão, hoje é conhecida a importância da presença de professores de Educação Física em outros locais que não sejam escolas e clubes, mas também empresas, hospitais, condomínios, hotéis, praias, praças públicas e, logicamente, ambientes onde a musculação é desenvolvida. Isto porquê, de acordo com SABA (1998), os mesmos têm como função avaliar e orientar os alunos, prescrevendo programas de exercício físico de forma ética, segura, eficiente e motivante. Ou, pelo menos, é o que se espera deste profissional!

Vale ressaltar que a presença de professores refere-se àqueles com formação acadêmica e profissional na área de Educação Física. O entendimento da relação entre o saber, o realizar e o ensinar pode ser percebido entre o saber de um instrutor de uma determinada área e um professor dessa área, como cita GRAÇA (2004).

Reconhecemos então que um dos principais problemas identificados na área da Educação Física é o caráter de profissional especialista, o que ocasiona uma mutilação do entendimento do aluno que se movimenta para sua auto-superação, dando uma visão pobre das idéias gerais que acompanham essa idéia especialista (MOREIRA, PORTO, MARTINS e SIMÕES, 2004).

Se refletirmos, por exemplo, no domínio do especialista não professor e no domínio do professor da mesma área, podemos conhecer ou admitir que pessoas do primeiro grupo poderão ser péssimos professores, assim como bons professores poderão não ir além dos marcos utópicos da teoria.

Assim, percebe-se a relevância do conhecimento didático na formação de um profissional de Educação Física. GRAÇA (2004) afirma que a componente teórica da

disciplina, com uma vertente mais acadêmica, assume como prioridade a aquisição de conhecimentos sobre o ensino da Educação Física, com enfoque sobre concepções, métodos, processos e procedimentos pedagógicos, bem como um planejamento e avaliações da prática.

Esse pensamento é complementado por TEVES (2004), uma vez que, para esta autora, os referidos profissionais são formados para lidar com atividades de cunho eminentemente corporal, mas preocupando-se também com o desenvolvimento integral das pessoas. Ao trabalhar com o corpo de seus alunos de maneira unificada e integral, assumem a responsabilidade de promover o desenvolvimento global das pessoas. E essa formação responsabiliza-se não só pela formação acadêmica, mas também pela preparação pedagógica e didática do professor para a sua prática.

Concluindo, os profissionais da área em questão não devem se envolver por preocupações isoladas e transitórias de alunos que não conseguem, por falta de conhecimento técnico, medir o grau de risco a que estão submetidos devido ao exagero na prática da musculação, bem como outras atividades físicas. O preparo deste profissional é fundamental para mudar essa concepção, uma vez que, em alguns ambientes, continuam a desenvolver atividades inadequadas ou conceitos antiquados para atender a população (SABA, 1998).

A academia, ao preparar melhor o seu profissional, estará se constituindo como um dos principais centros de atividade física das grandes cidades, processo que já vem se desencadeando há algumas décadas. E para isso, deve-se requer que os professores de Educação Física estejam equipados com conhecimentos globais, indo além dos ginásios e academias. Deve-se requer que os profissionais

sejam capazes de assumir sua missão como sendo algo além da mera transmissão de conhecimentos técnicos.

2.3- O Aluno: Praticantes de Musculação

A cultura que envolve frequentar academias e clubes esportivos faz parte de um processo de construção de um eu que se vê como saudável, belo, atraente, sedutor, jovem (HANSEN e VAZ, 2004).

Assim, as ações e atividades do cotidiano dos seres humanos, como afirma BENTO (1989), não possuem valor em si mesmas. O seu valor reside no fato de que pressupõem um sujeito atuante: o *praticante*, com seus motivos, interesses, necessidades e objetivos.

Afinal, quem são essas pessoas que praticam a musculação?

As pessoas presentes nas salas de musculação não são mais apenas os jovens de determinados níveis sociais, com determinada formação escolar e acadêmica. Não é mais a pessoa plena de juventude, de masculinidade, de força, de resistência e de velocidade. Não é mais o homem que demonstra saúde plena.

Atualmente, este praticante é o homem, é a mulher na diversidade dos seus estados de desenvolvimento, comportamento e rendimento: enquanto criança, enquanto jovem, enquanto adulto, enquanto idoso, enquanto saudável, enquanto *normal e deficiente* (BENTO, 1989).

Mas essa diversidade é possível hoje devido à variedade de infra-estrutura e serviços oferecidos. Alguns espaços onde a musculação é desenvolvida resumem-se a uma pequena sala, com equipamentos simples e uma mensalidade bastante baixa, sem cobrança de matrícula ou taxas extras.

Já outros são grandes centros de atividade física, com aparelhos associados à tecnologia internacional. O alto valor da mensalidade privilegia uma parcela de

peças com ótimas condições socioeconômicas. Isto faz com que os praticantes sejam os mais variados possíveis, atendendo a todos.

De acordo com TAHARA e SCHWARTZ (2004), a população em geral, cada vez mais, tem se preocupado com a melhoria da qualidade de vida, e esta conscientização, inclusive, da importância do exercício físico, vem proporcionando um grande aumento de público nas academias de ginástica. Muitas pessoas vem aderindo à potencialidade das atividades físicas por uma consciência sobre o valor das mesmas nesse âmbito de melhoria existencial.

E dentro desses valores, o estético, segundo HANSEN e VAZ (2004), continua muito presente na vida das pessoas que freqüentam academias de ginástica. Estes autores afirmam que as relações com a dor e com os sacrifícios feitos em nome do corpo mostram-se fortemente presentes nesse campo de investigação e, assim como esportistas profissionais, os praticantes de musculação enfrentam o cerceamento de muitos prazeres de seu cotidiano.

No entanto, além do valor estético, são várias as questões pelas quais a musculação conseguiu novos adeptos nos últimos anos. Assim, em um momento em que a Educação Física ganha notoriedade, devido às possibilidades ofertadas pela prática de atividades físicas – como estética, saúde, convívio social, dentre outras – observa-se a cada dia praticantes de ambos os sexos e todas as idades e classes sociais na busca de objetivos pessoais dentro das academias de ginástica.

3- VALORES HUMANOS

3.1- Valores Humanos: Conceituação

O homem, pelo seu conteúdo cultural e social, não vive em um mundo meramente instintivo ou de coisas materiais, mas também num mundo de símbolos, sinais e valores.

Mas o que se compreende por esses valores humanos? Quais são esses valores?

O valor, para a filosofia antiga e clássica, era algo que estava nas coisas. A palavra valor era empregada exclusivamente na visão econômica, como material de troca, de consumo, da mais-valia.

Mas KANT ⁽⁷⁾ aproximou a posição do valor para o sujeito, já que, para ele, é a consciência do sujeito que determina os valores. A ação humana se concentra em torno dos valores dominantes de cada um. Foi dado então a essa palavra um sentido filosófico (Enciclopédia Barsa, 1986, volume 3).

Sendo assim, o valor é uma determinação ou qualidade de um objeto material ou humano que envolve, de alguma maneira, apreciação ou que desperta interesse em uma pessoa. É uma relação entre uma necessidade qualquer de um sujeito e um objeto ou algo que possa satisfazê-lo (Enciclopédia Barsa, 1986, volume 3).

⁽⁷⁾ Immanuel Kant, filósofo alemão do século XVIII. Ficou conhecido por obras em que fazia análises críticas a filósofos empiristas ingleses, bem como por sua teoria dos princípios que regem a conduta humana. Apresenta-se como um precursor da moderna teoria dos valores (Enciclopédia Barsa, 1986, volume 10).

Diariamente, os acontecimentos ou as coisas que estão ao redor das pessoas não são indiferentes às mesmas. Esses fatos ou essas coisas possuem características que fazem com que sejam boas ou ruins, bonitas ou feias, certas ou erradas para cada indivíduo. Essas características são o que se chama de valor.

Esse valor pode ser de ordem individual ou coletiva, assim como positivo ou negativo. No entanto, de acordo com SANTOS (1997), pelo fato de ser algo pessoal, não pode ser demonstrado objetivamente, justificando-se subjetivamente.

Como é salientado por PEREIRA (2004), citando PATRÍCIO (1993), existem várias ordens de valores na sociedade, sendo estes de ordem econômica, vital, estética, lógica, ética e religiosa.

Obviamente, para cada pessoa, há uma hierarquia de valores, de acordo com as necessidades e os próprios desejos individuais. Cada pessoa busca a satisfação de seus desejos e valores. E essa hierarquia varia muito com o tempo e o lugar, não tendo um caráter permanente.

Contudo, PEREIRA (2004) cita que esses valores existem independentes de nós, relacionados à cultura social. De acordo com essa autora, todas as sociedades, em todos os tempos, possuem pré-estabelecidos determinados princípios ou valores como base para a sua existência. Então, será a partir do entendimento desses desejos e valores que se terá um entendimento acerca das características de uma determinada sociedade.

Conforme é citado na Enciclopédia Barsa (1986, volume 3), entre salvar a própria vida biológica (valor vital) e perder a honra (valor ético), muitos, seguindo uma hierarquia, prefeririam a morte. Para outros, essa escolha seria absurda. Conforme ressalta BENTO (1989), verifica-se nos dias de hoje uma grande pluralidade de valores, de estilos e sentidos de vida, de conflitos, de interesses, de

comportamentos, em detrimento a normas e referências tradicionais. O certo é que na sociedade contemporânea podemos observar diferenças no que diz respeito à importância de uns ou outros valores.

3.2- Os Valores Humanos e a Prática Esportiva

Qual é a importância dada para a prática de musculação pela sociedade nos dias de hoje? Quais são os valores destacados pelas pessoas no que diz respeito ao corpo humano?

Dentro das ordens de valores acima citadas, GRANDE (1989) afirma que a atividade desportiva caracteriza-se por valores de peso ético, já que o desportista correspondia a uma pessoa que, desenvolvendo aptidões físicas, o fazia com verdade, lealdade e solidariedade.

Segundo este pensamento, BENTO (1989) cita que pessoas e culturas concretizam sua moral e ética pelo comportamento corporal, e que, infelizmente, são muitas as situações de exploração e manipulação do corpo nos esportes. Essas situações originam modelos de comportamento que são assumidos pelos desportistas e praticantes, bem como influenciam o comportamento corporal das pessoas, devido à ação dos meios de comunicação e da influência do esporte na sociedade.

Em meados do século XX houve uma valorização da saúde por parte dos praticantes de atividade física. Segundo MEINBERG (1989), o número de pessoas que tinham a saúde como um critério existencial aumentou significativamente.

Mas essa valorização da saúde, com o decorrer dos anos, passou a ter uma dimensão sócio-econômica. E a condição física ganha espaço, associando-se a valores estéticos. Para muitos praticantes de modalidades esportivas, saúde passou a ser sinônimo de estética corporal.

É o caso específico da musculação realizada dentro das academias, onde se observa que os valores de ordem estética também estão muito presentes, uma vez

que estes referidos valores vêm sendo cada vez mais impostos e incutidos na mente das pessoas pela sociedade. Ou seja, não são valores próprios da atividade física musculação, mas são valores pertencentes ao sistema social em que todos nós estamos inseridos.

UVINHA (1996), fazendo referência a FEATHERSTONE (1994, p.68), afirma que em nenhuma outra sociedade na história produziu-se e disseminou-se tanto a imagem do corpo humano através do corpo em movimento na televisão. Toda essa imagem também vem do sistema social, da cultura.

A estética pode ser entendida, conforme GARCIA e LEMOS (2005), como a reflexão filosófica sobre a beleza e a arte, e como um significativo valor humano. A estética ocupa, portanto, um lugar de destaque no quadro axiológico da sociedade na qual estamos inseridos.

Atualmente fala-se muito sobre o corpo, sobre o físico, sobre a estética, principalmente em locais onde a prática de atividades físicas é disseminada. E juntamente com o corpo, tem-se uma série de adjetivos: esbelto, sensual, forte, *sarado*, flácido, magro, gordo, dentre outros. De acordo com SOBRAL (1989), vivemos hoje em uma civilização do corpo, sendo este um corpo instrumentalizado, submetido às dinâmicas do mercado.

Mas como definir e classificar um corpo? Como caracterizar um corpo como bonito, atraente, flácido ou deselegante? Quem define estes atributos ao corpo humano. Esses são valores, positivos ou negativos.

Entretanto, GARCIA e LEMOS (2005) salientam que, na atual visão humanista, palavras como belo, beleza e estética não são mais consideradas como futilidade dos nossos tempos. Elas devem ser encaradas como valores existenciais, uma vez que fazem parte de todo um processo educativo que deve ser bem

orientado. Isso porque a estética não pode deixar de ser um valor para ser a própria existência humana.

“À Educação Física e à prática desportiva sempre estiveram associados a formação de valores éticos e morais e todo um conjunto de influências benéficas na formação da personalidade dos alunos” (GRAÇA, 1997, p.251).

Os valores de ordem estética devem então se traduzir em uma preocupação educativa, sendo necessários para o correto desenvolvimento da personalidade dos jovens de hoje.

De acordo com DAOLIO (1995), todo ser humano é influenciado por uma cultura. Sendo assim, não podemos imaginar um corpo puro e natural, separado do ser em si, e qualquer adjetivo que se associe ao corpo também é fruto da cultura, fazendo sentido em grupos específicos. Afinal, o que é belo em um lugar, pode ser estranho e feio em outro.

O corpo humano é uma síntese da cultura, expressando elementos naturais da cultura em que determinado indivíduo está inserido. O homem, através do seu corpo, vai assimilando valores, normas e costumes sociais.

Assim, o motivo pelo qual cada pessoa busca a prática de atividades físicas em academias de ginástica pode estar ligado a uma ou mais ordens de valores.

É notório, nos dias atuais, que o consumo, cada vez mais crescente, busca não mais oferecer um mero produto ao consumidor, mas dar a este produto um caráter simbólico caracterizando um estilo de vida.

E essa questão é muito ligada ao desejo de estar jovem, sendo este desejo também um estilo de vida. “Na cultura de consumo, a velhice é apresentada com imagens que a retratam como uma fase da vida na qual sua juventude, vitalidade e atratividade podem se mantidas” (UVINHA, 1996, p.50).

Muitas imagens, especialmente aquelas usadas para vender mercadorias por meio de anúncios, são imagens da juventude, saúde e beleza dos corpos. E toda essa influência do fenômeno consumo, incluindo o corpo ali exposto, muitas vezes se constitui em um fator que impulsiona as pessoas na busca da beleza, da estética desejada, da jovialidade.

Isso quer dizer que alguns freqüentadores de academias estão naquele ambiente almejando o corpo visto no anúncio da televisão, bem como todo o estilo de vida transmitido na propaganda assistida, sendo aquilo algo de relevância dentro da cultura em que estes indivíduos estão inseridos. São os valores transmitidos e, muitas vezes, assimilados pelas pessoas que compõe determinada sociedade.

METODOLOGIA

CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

A pesquisa em questão realizou uma análise qualitativa de informações reunidas no discurso de alunos da musculação, sobre as razões pelas quais se pratica e deixa de praticar esta atividade em academias.

O presente trabalho envolveu 16 (dezesesseis) alunos de musculação de 4 (quatro) academias de Belo Horizonte, localizadas em diferentes regiões da cidade. Todas as academias escolhidas têm, em sua coordenação, professores graduados em Educação Física. Em uma delas, alunos do curso de Educação Física atuam sob a supervisão de um professor. Já nas outras três, profissionais graduados são responsáveis pela orientação nos salões de musculação.

As pessoas foram submetidas a uma entrevista, sendo selecionadas aleatoriamente sem delimitações de sexo e faixa etária acima de 18 (dezoito) anos de idade.

A ENTREVISTA

“A entrevista é um encontro entre duas pessoas, a fim de que uma delas obtenha informações a respeito de determinado assunto, mediante uma conversação de natureza profissional. É um procedimento utilizado na investigação social, para a coleta de dados ou para ajudar no diagnóstico ou no tratamento de um problema social” (MARCONI e LAKATOS, 1996, p.84).

A coleta de dados foi realizada mediante entrevista semi-estruturada, contendo 6 (seis) questões abertas. Na entrevista semi-estruturada, segundo LUDKE e ANDRÉ (1986), não há uma rigidez na ordem das questões, tendo o entrevistador liberdade de adaptação no decorrer do processo, respeitando os limites da entrevista.

- Processo de construção da entrevista

O guia que norteou a entrevista foi elaborado com base nos objetivos deste trabalho, bem como de acordo com os princípios enunciados por LUDKE e ANDRÉ (1986) descritos acima.

A validação deste guia foi dada a partir da análise de um especialista em Sociologia do Desporto da Faculdade do Porto.

O método de entrevista foi escolhido pela riqueza ofertada na obtenção de informações, quando comparado a outros métodos, em pesquisas qualitativas. A entrevista semi-estruturada permite ajustes, correções e esclarecimentos, diferentemente de entrevistas estruturadas ou questionários. Foram nesses moldes que o guia foi elaborado, com um esquema básico, porém não aplicado rigidamente. O mesmo encontra-se anexado a este trabalho.

- Processo de efetivação das entrevistas

Foram agendados previamente com cada academia voluntária um horário e uma data para a realização das entrevistas, sendo que estas foram concretizadas dentro da própria academia. Antes do início das entrevistas, o responsável por cada academia autorizou por escrito a participação de seu estabelecimento.

Os voluntários receberam esclarecimentos a respeito do que se tratava a entrevista no momento que antecedeu a mesma . As dúvidas foram sendo esclarecidas no decorrer da própria entrevista.

As entrevistas foram gravadas e, posteriormente, transcritas na íntegra, para serem melhor analisadas. A duração destas foi de aproximadamente 5 (cinco) minutos.

No momento que antecedeu a entrevista, cada aluno autorizou por escrito a utilização de suas falas e informações. Todos os participantes foram voluntários, guardando-se assim o direito de querer ou não participar, bem como o direito de desistir em qualquer fase do processo. Será mantida em sigilo a identidade de todos os participantes. Os modelos das autorizações das academias e dos voluntários estão anexos ao trabalho.

ANÁLISE DE CONTEÚDO

Após a transcrição das entrevistas realizadas, esses dados devem ser analisados através de uma técnica que propicie o melhor aproveitamento das informações obtidas.

Foi utilizada então a técnica de análise de conteúdo. Segundo VALA (1986), esta é, atualmente, uma das técnicas mais comuns na análise de pesquisas qualitativas, pelas diferentes ciências humanas e sociais.

BERELSON (1952), citado por VALA (1986, p.103), define a análise de conteúdo como “uma técnica de investigação que permite a descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto da comunicação”.

Dando continuidade, VALA (1986) faz referência a outro autor, KRIPPENDORF (1980), sendo que este retira de sua definição a quantificação.

Estes dois últimos reiteram que na pesquisa qualitativa, a quantificação não garante por si só a validade e a fidedignidade na análise dos dados obtidos.

De acordo com QUIVY e CAMPENHOUT (1992), nesta técnica de tratamento das informações é importante a escolha, a frequência e o modo de disposição dos termos utilizados pelo entrevistado. É através disso que o pesquisador tenta construir um conhecimento.

Assim, foram analisados os termos mais frequentes nas entrevistas realizadas, sendo estes termos agrupados em categorias .

SISTEMA DE CATEGORIAS

De acordo com LUDKE e ANDRÉ (1986), inicia-se a análise com a definição das unidades de registro e das categorias em que elas estarão inseridas.

QUIVY e CAMPENHOUT (1992) definem a análise categorial:

“É a mais antiga e a mais corrente. Consiste em calcular e comparar as frequências de certas características (na maior parte das vezes, os temas evocados) previamente agrupadas em categorias significativas. Baseia-se na hipótese segundo a qual uma característica é tanto mais frequente citada, quanto mais importante for para o locutor...” (QUIVY e CAMPENHOUT, 1992, p. 226).

A categorização é, portanto, a classificação dos dados. O referencial teórico obtido durante o estudo é geralmente a base inicial de conceitos para que os dados sejam classificados. Se necessário, com a leitura das informações obtidas nas entrevistas, criam-se outras categorias. Então as categorias podem ser definidas anteriormente ou posteriormente à coleta dos dados, dependendo do trabalho.

Na presente pesquisa, as categorias foram definidas após a coleta das informações, ou seja, a *posteriori*, conforme VALA (1986).

A unidade de registro é parte dos dados coletados. “É o segmento determinado de conteúdo que se caracteriza colocando-o numa determinada categoria” (VALA, 1986, p. 114). Podemos ter como unidade de registro uma palavra, uma frase, uma personagem, um tópico, e são como pontos-chave nas entrevistas.

Também foram definidas após as leituras das informações obtidas, no intuito de esclarecer os objetivos deste estudo.

INTERPRETAÇÃO DAS ENTREVISTAS

Foram selecionadas aleatoriamente 4 (quatro) academias em diferentes regiões de Belo Horizonte. Em cada uma das academias foram entrevistados 4 (quatro) voluntários, num total de 16 (dezesesseis) entrevistas.

O contato inicial foi feito com o responsável pela atividade musculação ou com o responsável legal por cada estabelecimento. As quatro academias procuradas prontificaram-se de imediato a participar da pesquisa, bem como todos os voluntários selecionados.

Os entrevistados responderam a todas as perguntas propostas, sendo estas com relação à entrada e à saída de alunos na atividade musculação em academias de ginástica.

Será apresentada a seguir uma análise dessas entrevistas, a qual estará subsidiada pelo marco teórico deste estudo.

CATEGORIA 1 – Objetivos da Musculação

- Por que você escolheu a musculação, e não outra atividade física?
- Por que você iniciou a musculação? Quais os seus objetivos?
 - estética / beleza

A preocupação com a estética corporal é uma característica que acompanha o pensamento humano há muito tempo.

No Brasil, um estudo realizado por NOVAES, NOVAES e DACOSTA (1996) em academias do Rio de Janeiro mostra que a estética é um objetivo que faz parte

do desejo dos alunos nas atividades físicas desde o início do século XX, seja no intuito de

“...ganhar massa muscular...” (Ent.1 – C) ⁽⁸⁾,

seja

“... por causa do emagrecimento...” (Ent. 1 – B).

Conforme afirmam HANSEN e VAZ (2004), há toda uma construção cultural que envolve o ato de freqüentar academias de ginástica, através de uma pessoa que se vê como sedutora, atraente, jovem e bela.

Apesar de sabermos que, atualmente, os alunos de musculação são pessoas diferentes – jovens, idosos, saudáveis, deficientes – o valor estético continua muito presente no cotidiano daqueles que freqüentam as academias de ginástica (HANSEN e VAZ, 2004). Dos dezesseis entrevistados, quatorze citaram questões ligadas à estética como razão para estarem fazendo musculação.

“...Oh, eu comecei... comecei com uns vinte anos. E comecei pra mim emagrecer... ainda tem o estético. O tempo passa e eu acho que o meu corpo fica melhor” (Ent. 2 – F).

Entretanto, o sucesso dessa atividade, quando comparada a práticas coletivas, não diz respeito a vitórias competitivas ou resultados numéricos, mas ao rendimento máximo no que se refere ao aperfeiçoamento da forma física, de acordo com determinados valores.

Estes valores são, dia após dia, inculcados na rotina das pessoas, uma vez que os mesmos são parte integrante do sistema social em que estamos inseridos (UVINHA, 1996).

⁽⁸⁾ Critérios de composição:

Ent.: Entrevista; 1: número da questão referente; C: identificação do entrevistado.

“...Eu acho que, não só meus objetivos, mas como o de todos que fazem a musculação, é conseguir um corpo legal, definido...” (Ent. 2 – J)

Na Educação Física, a estética pode e deve ser considerada como um valor existencial, uma vez que o valor acima referido já faz parte do ser humano.

A estética ocupa, portanto, um lugar de destaque no quadro axiológico da sociedade na qual estamos inseridos. Em nenhuma outra sociedade na história, a imagem do corpo humano foi tão difundida, disseminada e valorizada. De acordo com SOBRAL (1989), vivemos hoje em uma civilização do corpo.

“...Falo assim, ah... ganho de massa, hipertrofia também, eu acho legal...” (Ent. 1 – O).

Assim, definições como belo, beleza e estética, quando percebidas através desta visão humanista, não podem ser consideradas como uma futilidade ou mera vaidade dos nossos tempos, mas encaradas como valores existenciais. Logo, tais valores não devem ser ignorados em nenhum momento onde a educação esteja presente.

“...Eu já ouvi muitas pessoas falarem, principalmente os profissionais de Educação Física, que é o melhor exercício mesmo pra modelar o corpo, e tudo... o que deu mais resultado, mais rápido também” (Ent. 1 – D).

“É... primeiro pela estética, né... estar ganhando mais massa corpórea, né, e melhorando a minha auto-estima cada vez mais...” (Ent. 2 – I).

Portanto, para que o homem consiga harmonia entre corpo e alma, a estética deve ser encarada como parte integrante e natural da essência humana, não sendo vangloriada, nem tampouco ignorada em qualquer grupo da sociedade. Afinal, quando a estética é uma forte razão para se praticar uma modalidade esportiva como a musculação, devemos ter em mente que isto pode significar a busca do próprio bem-estar.

- saúde

No princípio do século XX, nas Américas, os exercícios com pesos passaram a ter relação direta com a saúde. SCHWARZENEGGER e DOBBINS (1992) afirmam que os praticantes de levantamento de pesos davam grande importância ao condicionamento físico e a uma boa alimentação.

Nas décadas de 1920 e 1930 estreitou-se a relação feita entre corpos musculosos e saúde, devido à impressão deixada por vários levantadores de pesos norte-americanos.

Conforme cita MEINBERG (1989), esta busca pela saúde teve um aumento significativo em meados do século XX, e nos anos 50 e 60 preocupava-se mais em recuperar o organismo. Nos dias de hoje uma das principais metas dos alunos no seu ingresso em academias de ginástica é procurar

“...mais um bem estar com o corpo mesmo...” (Ent. 2 –K).

De acordo com este autor, o número de pessoas que tinham a saúde como prioridade em suas vidas aumentou significativamente.

A população em geral vem se preocupando, a cada dia, com a melhoria da qualidade de vida.

“Quando eu comecei, foi porque eu tava me sentindo muito sedentária. Tava... tava parada de tudo...” (Ent. 2 – N).

Segundo TAHARA e SCHWARTZ (2004), muitas pessoas vêm aderindo à potencialidade das atividades físicas na busca da manutenção de um bom estado clínico, querendo

“...saúde também...” (Ent. 2 – D).

Dentre as dezesseis entrevistas realizadas, a questão saúde foi abordada por 62,5 % dos entrevistados, mostrando ser realmente relevante para que as pessoas iniciem a prática da musculação.

Durante a realização das entrevistas, foram observadas duas abordagens distintas com relação à saúde.

Alguns entrevistados apresentaram como razão para a prática da musculação a busca pela manutenção da saúde,

“conseqüentemente, né, é, tendo uma qualidade de vida maior...” (Ent. 2 – I),

e o combate ao sedentarismo, uma vez que certos entrevistados levavam

“...uma vida um pouco sedentária, entendeu...” (Ent. 1 – C).

TAHARA e SCHWARTZ afirmam que uma das questões que mais valorizam a prática de atividades físicas atualmente é a queda da qualidade de vida humana.

Outras pessoas citaram a saúde

“por recomendação médica... Adquirir reforço muscular...” (Ent. 1 – E).

“Primeiramente, eu escolhi a musculação porque eu fiz aproximadamente três anos de natação, só que, por um problema de saúde, no caso sinusite, eu tive que sair da natação, e aí eu ingressei na musculação... além do que é bom pra saúde. Faz muito bem.” (Ent. 1 – J).

Assim, é notória a atual importância dada ao bem estar geral por parte dos alunos que procuram a prática de atividades físicas em academias, procurando esse bem estar através da

“...saúde, é... é... manter minha saúde legal... É saudável, saúde, e pretendo ficar sempre, colocar isso como, como que eu digo, coloco isso como se fosse mais uma tarefa na minha vida...” (Ent. 2 – A).

Portanto, esta questão apresenta grande notoriedade no que diz respeito aos objetivos dos alunos ao procurarem a musculação em academias de ginástica.

- prazer

Apesar de muitas vezes estar relacionada a músculos volumosos e corpos esculpidos, a musculação, assim como qualquer outra atividade física, pode estar ligada ao gosto pela prática.

Na Europa, no início do século XX, o levantamento de pesos era uma forma de diversão para os homens, pouco importando o aspecto físico e estético dos participantes. Eles competiam pelo prazer de verificar quem levantava mais peso (SCHWARZENEGGER e DOBBINS, 1992).

Nos dias atuais, o prazer sentido pela realização de determinados exercícios, ou pela convivência grupal proporcionada naquele ambiente, com proximidade de idéias e as possibilidades de trocas de valores e experiências, representa um importante elemento para a manutenção da prática da musculação (TAHARA e SCHWARTZ, 2004).

“... Eu gosto da musculação!” (Ent. 1 – A).

O corpo humano é considerado hoje em dia como uma das construções culturais de nossa sociedade. E através dele tentamos satisfazer diversos desejos pessoais (GARCIA e LEMOS, 2005). Mas para algumas pessoas, essa satisfação só é válida quando associada ao prazer de realizar determinada prática, para que a atividade não passe a ser um sacrifício.

“...As academias lá perto da minha casa só tinham musculação na época que eu entrei... Gostei...” (Ent. 1 – D).

Em um momento em que a prática de atividades físicas ganha grande notoriedade em nível social, devido às possibilidades ofertadas como, por exemplo, a melhoria da saúde, a questão estética e a socialização, observa-se a cada dia praticantes de musculação em busca de objetivos pessoais dentro das academias, almejando com isso uma satisfação individual.

“...Eu gosto da musculação. Eu acho que, por exemplo... eu não sei te explicar, mas eu tenho a... quando eu termino de fazer a série, a série é muito desgastante, e quando eu termino de fazer, o relaxamento que me dá eu gosto...” (Ent. 1 – M).

Logicamente, para cada pessoa existem necessidades e desejos próprios. Assim, cada um busca a satisfação de um prazer pessoal, de seus próprios valores.

Então, alguns praticantes escolhem a modalidade supra citada pelo prazer, por achar

“...bem melhor do que qualquer outra atividade física, como futebol e natação...” (Ent. 1 – L).

Logo, em um mundo onde a realidade da maioria está relacionada com a competitividade, a busca por um melhor lugar no mercado de trabalho e a limitação dos prazeres pelo tempo disponível, alguns praticantes de atividades físicas adotam como prioridade o gosto pela musculação, evitando assim que a realização de seus exercícios físicos passe a ser mais uma tarefa árdua do dia-a-dia.

- condicionamento físico

Desde os tempos da Antiguidade, as atividades físicas com pesos também eram usadas para aprimorar algumas capacidades físicas no homem, como a força e a resistência (MORAES, 2001).

Conforme afirma MORAES (2001), o desenvolvimento da Educação Física enquanto ciência foi de grande relevância para que a musculação assumisse um papel importante na melhoria da aptidão física das pessoas, para

“...ganhar mais condicionamento físico.” (Ent. 2 – E).

Muitos indivíduos que praticam esportes ou possuem no seu cotidiano algum tipo de atividade ligada a movimentos corporais moderados ou intensos recorrem à prática da musculação como parte de seu treinamento.

“Eu levava a vida um pouco sedentária, e tal, queria jogar uma bola mesmo, de vez em quando, no final de semana. Cansava demais...” (Ent. 2 – C).

Para HANSEN e VAZ (2004), as academias de ginástica e musculação tornaram-se lugares onde o treinamento desportivo encontra espaço para seus discursos e práticas, sendo freqüentadas por uma gama de atletas e pessoas que buscam um melhor condicionamento físico.

“É condicionamento físico, só... te dá uma condição maior de exercício físico...” (Ent. 1 – L).

“...Eu achei legal também tá, tá fazendo musculação pra pegar mais resistência... Também sou músico, toco bateria, então (pequena pausa)... tem o lance do condicionamento também que eu acho importante...” (Ent. 1 – O).

Assim, a musculação enquanto atividade física pode auxiliar na realização de tarefas diárias, como subir escadas ou caminhar até o local de trabalho, como também fazer parte do programa de treinamentos de atletas profissionais de qualquer modalidade, aprimorando as capacidades físicas daqueles que almejam um melhor condicionamento físico.

CATEGORIA 2 – Opção pela Academia

- Por que você escolheu esta academia para fazer musculação, e não outra?

- localização da academia

Nos Estados Unidos, os exercícios com pesos iniciaram sua expansão no final do século XIX, conseguindo adeptos em terras brasileiras logo no início do século XX (CAPINUSSÚ, 2005).

De acordo com BERTEVELLO (2005), entre as décadas de 1920 e 1970 o número de estabelecimentos destinados a práticas de atividades físicas foi aumentando em todo o Brasil, juntamente com as modalidades oferecidas à população. Na década de 50, com a difusão do halterofilismo e das artes marciais,

as academias obtiveram um acréscimo numérico no interior do país e em municípios de médio porte.

Estudos citados por BERTEVELLO (2005) apontam uma grande multiplicação no número de academias a partir dos anos 80. Deduzimos que o principal fator para esse acontecimento foi um grande acréscimo na procura por academias.

“...Quando eu mudei pra cá, eu ainda continuei pegando ônibus pra ir pra outra academia. Só que aí ficou difícil demais... demorava, o ônibus pra passar. Aí eu fui, e resolvi mudar de academia.” (Ent. 5 – D).

Assim sendo, atualmente podemos encontrar centros de atividades físicas na maioria dos bairros pertencentes às grandes cidades deste país, bem como em várias cidades do interior. Para 81,25 % dos entrevistados, este é um fator muito relevante na escolha da academia a ser freqüentada:

“Próximo à residência.” (Ent. 3 – A).

“...aqui é o lugar que mais me atendia. É uma questão mais prática mesmo. Não porque eu acho essa melhor ou pior do que outra, mas é pela localização e pelo tempo que eu tenho disponível...” (Ent. 3 – M).

Como podemos observar, a localização da academia pode ter ligação com a questão praticidade, pois algumas pessoas dão prioridade a atividades que lhes ocupem menos tempo.

“...Eu estudo Fisioterapia aqui, aí, pra mim, ficava mais fácil malhar aqui, do que numa academia perto da minha casa...” (Ent. 3 – P).

“...É por causa de, de proximidade... Tem outras que eu fui também, mas mais por causa de questão de localidade mesmo...” (Ent. 5 – G)

Portanto, a localização das academias no que diz respeito à proximidade e à praticidade, como em outros estabelecimentos comerciais, é um importante ponto para que as pessoas dêem preferência aos serviços prestados, evitando-se assim a

perda de tempo com grandes deslocamentos ou gastos excessivos com o transporte para locais mais distantes.

“Ah, eu tô fazendo aqui porque é perto de casa... proximidade. Cinco minutos...” (Ent. 3 – F).

- preço da mensalidade

As academias de ginástica são estabelecimentos que oferecem uma espécie de prestação de serviços à sociedade ou a um determinado público. Então, são espaços comerciais, de negócios.

Mas esta não é uma característica das academias nos dias atuais. Desde o início do século XX, quando os centros de atividades físicas começavam a se desenvolver no Brasil, eram cobradas taxas exclusivamente para se fazer ginástica (CAPINUSSÚ, 2005).

Como estes estabelecimentos expandiram-se muito, principalmente nas últimas décadas do século XX, a concorrência fez com que as pessoas buscassem um serviço de qualidade aliado a questões financeiras.

“...É... sai, troquei várias vezes por causa do preço (risos)...” (Ent. 5 – F).

Atualmente há no Brasil academias que correspondem a diferentes classes sociais, de acordo com o local em que se situam e com o nível financeiro de seus alunos. Assim, estes centros estão localizados em todo o território nacional, constituindo uma das instituições de maior presença no país (BERTEVELLO, 2005).

Portanto, alguns espaços onde a musculação é desenvolvida corresponde a uma sala com equipamentos simples e uma mensalidade de baixo custo. Em detrimento, outros locais possuem aparelhos de alta tecnologia, e o alto valor de taxas e mensalidades privilegia pessoas com alto nível social. Para cada estrutura oferecida, o aluno busca para si o melhor custo-benefício, através de

“...um preço justo...” (Ent. 3– J).

Hoje, muitos avaliam:

“...além de ser um lugar bom, a questão financeira aqui é bem melhor...” (Ent. 3 – N).

Alguns entrevistados citaram o valor da mensalidade como o principal fator observado na escolha da academia.

“...Aqui é barato pra mim (risos)...” (Ent. 3 – P).

“...Aqui, além de ser um lugar muito bom, o preço é bem acessível também...” (Ent. 3 – L).

Estudos realizados por TAHARA e SCHWARTZ (2004) apontam o alto preço das mensalidades como a segunda razão que mais dificulta a manutenção regular de atividades físicas. Logo, o preço das mensalidades deve ser algo bem avaliado pelas academias, para que as pessoas possam adequar essa despesa à sua situação financeira.

- indicação de outras pessoas

Na crescente busca do ser humano por práticas alternativas de lazer e atividades físicas, quando aquele se preocupa em melhorar a qualidade de vida e aliviar as tensões do seu dia-a-dia, alguns fatores alcançam altos níveis de difusão na sociedade. E, de acordo com TAHARA e SCHWARTZ (2004), a procura por academias de ginástica é um desses fatores.

“...O pessoal falava que aqui é muito bom, né. Por uma indicação...” (Ent. 3 – B).

Nos anos 40, percebeu-se a importância da socialização na realização de atividades físicas. Com isso a estética, valor muito difundido desde esse período, passou a ser pensada também dentro de envolvimento em grupos (NOVAES, NOVAES e DACOSTA, 1996).

“...Conheci também uma pessoa que já tinha feito atividade de natação aqui e falou que era bom...” (Ent. 3 – E).

Um dos principais elementos favoráveis à manutenção regular da prática em academias é a possibilidade de aprimoramento dos níveis de relacionamentos interpessoais, uma vez que, com base no desenvolvimento do convívio, pode-se perceber melhorias em outros aspectos individuais, como a auto-estima, a auto-imagem e o autoconhecimento (WANKEL, 1993, citado por TAHARA e SCHWARTZ, 2004).

“...Malho com pessoas que eu conheço, que eu tenho contato... as pessoas que malham comigo, tenho vários amigos aqui, isso tudo torna o ambiente agradável...” (Ent. 3 – J).

Nesta convivência grupal, as possibilidades de trocas de valores e experiências representam elemento importante nos vínculos de práticas como a musculação em academias.

“...Meu irmão fazia aqui e me indicou... Tanto que eu nem cheguei a pesquisar outros lugares, nem nada. Porque meu irmão fazia e gostou daqui, e me indicou...” (Ent. 3 – C).

Portanto, é muito importante a satisfação de cada aluno que frequenta a musculação em um determinado estabelecimento, pois aquela pessoa pode ser um elo de ligação entre a academia e o próximo a se matricular nela.

- estrutura da academia

Há alguns anos atrás, uma sala de musculação continha apenas aparelhos pesados, privilegiando somente aqueles que eram bem dotados de força física (PEREIRA, 2004). As academias, no final do século XIX, já se constituíam em espaços de iniciativa privada, mas as opções nessa época eram bem restritas,

“...a academia que eu malhava não oferecia tamanho ...” (Ent. 5 – L),

com quatro atividades pioneiras, sendo estas a natação, as lutas, as ginásticas de clubes esportivos e o halterofilismo (CAPINUSSÚ, 2005).

Mas com o crescimento da indústria do fitness, a realidade atual é outra. As academias tendem a se inovar cada vez mais, com aparelhos confortáveis e de fácil manuseio, no intuito de atrair um número maior de alunos e conseguir um público mais diversificado.

“...Ah, tem uma outra que, também (pequena pausa)... é perto da minha casa, mas essa aqui eu acho um pouco melhor, vim pra cá...” (Ent. 5 – G).

Hoje, esses estabelecimentos ofertam atividades físicas bem variadas, podendo ser tradicionais como a musculação, ou inovadoras como hidro-spinning e jump.

Além disso, a maior parte das academias conta com ambientes contendo esteiras e bicicletas ergométricas, atraindo não só aqueles que procuram músculos mais evidentes, mas também uma melhoria do condicionamento físico e dos indicadores de composição corporal.

Logo, alguns praticantes de musculação escolhem um local pela estrutura,

“...pela qualidade da academia...” (Ent. 3 – I).

“Bom, eu, inicialmente, no bairro, eu comecei em outro lugar, mas não... não fui muito satisfeita, não gostei muito do lugar e escolhi... pelo, pelo nome, tamanho... Aqui é até mais longe do que a outra. Mas, foi mais o nome mesmo...” (Ent. 3 – E).

Mas toda essa evolução vai além dos espaços destinados exclusivamente às práticas de atividades físicas. Conforme afirmam HANSEN e VAZ (2004), algumas academias oferecem aos freqüentadores todo tipo de serviço, como lanchonetes, salões de beleza, centros de fisioterapia, tendo assim um atrativo adicional para os alunos.

“...Aqui, além de ser um lugar muito bom... e oferece qualquer tipo de auxílio ao aluno, tal...”
(Ent. 3 – L).

O tamanho e a estrutura oferecida pela academia serão influenciados pelo investimento e, conseqüentemente, pelo valor da mensalidade a ser cobrada.

Entretanto, todos os centros de atividades físicas devem preocupar-se com evoluções de qualquer magnitude, procurando atrair seus clientes.

CATEGORIA 3 – Abandono da Musculação

- Você acha que deixaria de praticar a musculação por alguma razão, seja esta interna ou externa à academia?

- Você já praticou musculação em outras academias? Por que saiu?

- lesões

Algumas questões com relação à saúde podem ser um fator limitante para que as pessoas realizem determinados exercícios, dependendo da carga de treinamento.

Um fator que poderia impedir o aluno de praticar a musculação seria o surgimento de

“... alguma lesão...” (Ent. 4 – P).

Logo, a saúde pode levar alguns alunos a deixar de praticar a modalidade física em questão.

“...Pararia só se fosse motivo de saúde... se eu não pudesse...” (Ent. 4 – F).

“...Uma contusão física. (pausa)... Só, se não eu não ia parar não...” (Ent. 4 – G).

Um outro ponto é que, em alguns casos, o problema pode surgir no próprio ambiente onde as atividades físicas são realizadas. Conforme afirmam HANSEN e VAZ (2004), do ponto de vista subjetivo, a dor é, para muitos, o inimigo a ser combatido, superado, suportado e até mesmo ignorado. Isto pode levar alguns alunos a ir além dos próprios limites e, como consequência, desenvolver lesões musculares, ósseas, ou mesmo problemas posturais.

Toda atividade física, seja desportiva, laborativa ou de lazer, implica em algum risco para lesões. No caso do treinamento com pesos, as estatísticas demonstram uma incidência muito baixa destes problemas relacionados à

“...questão de saúde mesmo...” (Ent. 4 – D).

As lesões que ocorrem na musculação, geralmente são produzidas por faltas técnicas na execução dos exercícios ou na programação do treinamento, levando as pessoas a cessarem as atividades por algum período.

“...Eu sentia muita dor na coluna, acho que eu até comentei com você aqui quando nós fizemos a... aquela análise, né. Se caso eu ver que tá prejudicando, dor na coluna, alguma coisa assim, eu pararia...” (Ent. 4 – C).

Portanto, dia após dia, as relações com a dor e os sacrifícios feitos em nome do corpo mostram-se fortemente presentes em nossos campos de atuação. Torna-se muito importante a atuação profissional visando o bem-estar de seus alunos, minimizando assim os riscos de tais lesões.

- insatisfação com os professores

As pessoas, quando decidem iniciar a prática de alguma modalidade em uma academia de ginástica, geralmente buscam um objetivo a ser alcançado.

Com isso, espera-se uma boa orientação de profissionais qualificados, para que tais objetivos possam ser percebidos com segurança e eficiência no menor período possível.

“...Porque você tem uma pessoa perto de você pra poder tá te ajudando... na academia você tem uma pessoa que tá te ajudando, né, tá te... tá fazendo uma coisa que vai ser bom pra você...” (Ent. 1 – A).

No Brasil, o início do século XX foi um período onde atuavam os profissionais adaptados ou improvisados, vindos do exterior com alguma experiência em práticas de atividades físicas. Estas pessoas, que na época eram tidas como inovadores,

aparentemente responderam à demanda social até a década de 40, quando a formação profissional em nível superior começou a ganhar impulso (CAPINUSSÚ, 2005).

Com o passar dos anos, as pessoas passaram a ser mais

“...exigente pra instrutor...” (Ent. 5 – A),

sendo que esta exigência sobre os profissionais de Educação Física foi aumentando, havendo assim a necessidade de uma melhor qualificação por parte dos mesmos.

Podemos perceber hoje a importância da presença de professores de Educação Física dentro das academias, ressaltando a diferença entre estes e os *técnicos* ou *instrutores*. De acordo com SABA (1998), o professor tem a capacidade de programar, orientar e avaliar o aluno de forma ética, motivante e eficiente.

“...Eu troquei de academia porque os professores que tinham lá, eles não eram atenciosos, sabe?... Eu fazia errado, não me falavam, e isso ia me deixando irritada...” (Ent. 4 – M).

Para MOREIRA, PORTO, MARTINS e SIMÕES (2004), um dos grandes problemas presenciados na Educação Física é o caráter de profissional especialista, ou *instrutor*.

“...A primeira academia que eu comecei a malhar, eu parei de... eu troquei de academia porque os professores que tinham lá, eles não eram atenciosos... Eu fazia errado, não me falavam, e isso ia me deixando irritada. Aí eu troquei de academia. Eu acho muito importante isso. Então isso me deixaria... faria eu desistir de malhar numa academia. Mas eu não deixaria de fazer musculação, mas eu trocaria de uma academia pra outra.” (Ent. 4 – M).

Conforme os autores supra citados, essa idéia especialista pode causar uma impressão pobre sobre as idéias gerais que compõem a Educação Física como um todo.

Devemos salientar portanto a importância do conhecimento didático na formação do professor de Educação Física, uma vez que apenas o conhecimento acerca da prática não é suficiente para garantir uma boa orientação ao aluno de musculação.

- tempo / prioridades / praticidade

O mundo atual passa por evoluções em períodos curtíssimos e, cada vez mais, a sociedade contemporânea busca espaço em um mercado de trabalho competitivo e eliminatório.

Toda essa influência do sistema capitalista sobre o ser humano desencadeia em uma série de fatores de cunho social, como estresse, sedentarismo, violência, fazendo com que as pessoas procurem um modo de relaxar com a maior praticidade possível (TAHARA e SCHWARTZ, 2004).

“...Horário, dependendo de serviço, alguma coisa que eu não pudesse mudar o horário, e eu taria muito cansada pra poder tá fazendo...(a musculação)” (Ent. 4 – H).

“...Motivo profissional, de trabalho. Uma viagem de trabalho, tempo, essas coisas...” (Ent. 5 – K).

Um dos elementos que favorecem novas saídas para esse impasse, como salientam TAHARA e SCHWARTZ (2004), é a artificialização do espaço, ou seja, a criação de centros de atividades capazes de proporcionar exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida.

A academia tem grande importância no desenvolvimento da musculação atual, visto que a mesma pode ser considerada como um dos principais locais de prática esportiva no mundo contemporâneo (HANSEN e VAZ, 2004).

“...A musculação é mais tranquilo...” (Ent. 1 – N).

Dentro destes centros de atividades – as academias de ginástica – a musculação é caracterizada por alguns alunos como sendo uma modalidade prática, sem complicações.

“...Ela é mais prática, sabe. Ela é mais prática pra mim... Igual natação, que tem problema de cabelo, né... Tem de se preparar. E a musculação, assim, eu saía pro serviço... eu ia direto e de lá eu já saía pro serviço...” (Ent. 1 – F).

Segundo TAHARA e SCHWARTZ (2004), as maiores dificuldades encontradas pelos praticantes de atividades físicas para manter regularmente os exercícios recaem, principalmente, sobre o tempo disponível.

“Olha, geralmente eu trabalho à noite, então eu faço durante o dia, né. Só, se caso, igual eu pretendo fazer uns concursos aí pra frente, só se eu tiver que largar pra poder estudar... alguma coisa assim...” (Ent. 4 – C).

“O que acontece que eu tô sempre indo e voltando... é só por motivo profissional mesmo, de trabalho. Às vezes eu tenho tempo, às vezes não...” (Ent. 4 – K).

Estes autores também citam os estudos de OKUMA (1997), onde a falta de tempo é um dos principais fatores que interferem na manutenção da atividade física regular.

“...O que me levaria a parar é se eu não tivesse tempo pra fazer...” (Ent. 4 – E)

Assim, alguns entrevistados destacaram a musculação devido à disponibilidade dos mesmos, ou seja,

“por tempo...” (Ent. 1 – A).

“Por ser mais prático, mais fácil. Pra mim que trabalho o dia inteiro, tenho filho, tenho que ficar com meus filhos à noite, é mais fácil eu vir na academia, fico quarenta minutinhos e vou embora. Pra praticar alguma outra atividade física, eu tenho que me deslocar mais, me... me dedicar mais, e eu não tenho esse tempo...” (Ent. 1 – K).

Logo, a definição de outras prioridades em detrimento à musculação poderia ser uma razão pela qual alguns praticantes abandonam as atividades físicas.

- não deixaria a prática

A prática de atividades físicas é uma questão muito valorizada nos tempos atuais, uma vez que as mesmas são capazes de minimizar os efeitos colaterais causados pelo estresse, sedentarismo, má-alimentação, dentre outros problemas que atingem o ser humano (TAHARA e SCHWARTZ, 2004).

Os motivos pelos quais se procura uma academia para a prática de atividades físicas são diversos, e bastante significativos, pois apresentam um valor pessoal para cada praticante.

“...Pelo tempo que eu tenho malhado, eu acho que nada mais me pára, não. Que eu tô... eu não... musculação pra mim não é mais uma obrigação, é costume. Tanto que, quando eu fico sem malhar, eu sinto falta, eu começo a... a sentir falta mesmo. Aí, eu acho que agora não tem nada que me pára mesmo não.” (Ent. 4 – J).

Entretanto, esses motivos não asseguram a manutenção da prática regular, pois também são várias as causas que levam os alunos a abandonarem a prática.

Assim, muitos são impulsionados a aderir aos exercícios físicos na busca de uma melhora da qualidade de vida. De acordo com TAHARA e SCHWARTZ (2004), a população em geral mostra-se cada vez mais preocupada e consciente no que diz respeito à manutenção da saúde e à importância da atividade física.

Com isso, algumas pessoas já colocam como item de grande relevância no seu dia-a-dia a manutenção de exercícios físicos regulares.

“Hoje é uma determinação minha continuar, a qualquer preço, a (pequena pausa)... musculação...” (Ent. 4 – I).

Essa adoção de hábitos mais saudáveis decorre da percepção quanto às melhorias advindas dessa prática regular de exercícios, fazendo com que alguns praticantes afirmem que

“...não, não pararia...” (Ent. 4 – L)

as atividades enquanto for possível.

CATEGORIA 4 – Relevância no Valor da Mensalidade

- O valor da mensalidade é um fator determinante para que você escolha a academia que irá freqüentar?

Quando uma pessoa faz a opção de realizar uma atividade física em academias de ginástica, é comum observarmos a seguinte pergunta: *Qual é o valor da mensalidade?*

Assim, em algumas ocasiões o ingresso ou a permanência dos alunos na prática de uma modalidade de exercício físico parecem estar condicionados a essa questão financeira, a um

“...preço bem acessível...” (Ent. 3 – L).

Um dos principais fatores apontados nos estudos de TAHARA e SCHWARTZ (2004) que dificultam a manutenção regular de atividades físicas em academias diz respeito ao alto valor das mensalidades, ou seja,

“...por causa do preço...” (Ent. 5 – F).

Entretanto, apenas 12,5 % dos entrevistados no presente estudo afirmaram que o valor da mensalidade é um fator determinante e único na escolha da academia a ser freqüentada.

“...Eu tenho outras prioridades pro meu dinheiro. Então eu não, não vou pagar... ela pode ser excelente, ótima, mas eu não vou pagar mais de cem reais pra malhar porque esse dinheiro eu vou investir em outras coisas...” (Ent. 6 – M).

Isto é, para estas pessoas, a questão relevante está no preço a ser pago, independente da estrutura oferecida pelo estabelecimento, qualificação profissional ou localização.

“...Que eu sai da outra, o principal foi a mensalidade, né. Tava muito alta pra mim...” (Ent. 6 – F).

A variedade e a qualidade dos serviços prestados nas academias nos dias de hoje são de grande diversidade. Podemos encontrar em Belo Horizonte pequenas salas com número reduzido de aparelhos, ou grandes centros de ginástica com altos investimentos, onde os alunos são impressionados pela

“...aparelhagem da musculação...” (Ent. 6 – D).

Em alguns estabelecimentos, não há nenhuma orientação profissional, e

“...você faz as coisas tudo errado, aí danifica até o próprio corpo...” (Ent. 6 – C).

Já em outros, as orientações são dadas por professores de Educação Física preparados para desenvolver tais funções.

Enquanto determinados locais oferecem apenas uma modalidade para se praticar, outros anunciam constantes novidades, com aulas em piscinas, nas bicicletas, nos tatames ou no próprio salão de musculação.

Portanto, é possível encontrarmos diferentes modelos de gestão de academias, de acordo com o poder aquisitivo das pessoas que as freqüentam. Mas isso não quer dizer que nos locais onde o poder aquisitivo é mais baixo, os serviços prestados são, necessariamente, de qualidade inferior.

“...Importar, claro que importa sim, importa bastante... mas não é o único... Primeiro que a gente tem que procurar um lugar de qualidade, né...” (Ent. 6 – H).

Todas as opções citadas acima foram surgindo como ajustes às demandas dos alunos. Com isso, cada aluno tornou-se um cliente, e para satisfazer a necessidade de cada um deles, tem-se uma espécie de serviço prestado (BERTEVELLO, 2005).

Logo, para boa parte dos praticantes de musculação, outros fatores além da mensalidade são muito relevantes, e estão diretamente relacionados com a academia a ser freqüentada.

“...Tem outros fatores também, né. Os aparelhos também têm que tá num nível bom pra você fazer, se não, não adianta... É... (pequena pausa). Não, acho que é isso: os aparelhos e o preço.” (Ent. 6 – P).

Dentre os dezesseis entrevistados neste trabalho, 50 % citaram que o preço das mensalidades é um fator determinante, mas não é o único, já que

“...importante também é a qualidade da academia, né. A qualidade dos serviços e (pequena pausa), indicação também, né, que as pessoas dão. Mas não é fundamental. Mas é importante...” (Ent. 6 – E).

“...Primeiro você olha a aparelhagem da musculação, da academia, e tudo, assim. Até a localização, né, uma área assim, mais, que tenha uma movimentação de pessoas, pra não ter perigo...” (Ent. 6 – D).

Percebe-se então que a metade dos entrevistados demonstrou satisfação ao poder conciliar um preço acessível com boa qualidade nos serviços prestados na musculação.

“...Não pode ser nada nem muito abusivo, mas também nada nem muito baixo. Depende da qualidade do lugar e, pela... pelo lugar que eu tô malhando, eu acho que o preço que eu estou pagando é bem compatível... A atenção dos instrutores com os alunos, é, as pessoas, o atendimento das pessoas... enfim, a... o conjunto todo vai formar uma academia muito boa...” (Ent. 6 – J)

Já em 37,5 % das respostas obtidas, as pessoas afirmaram que o valor da mensalidade não é determinante na escolha da academia a ser freqüentada.

“...O valor não, não vai interferir não. Pra desistir não...” (Ent. 6 – A).

Este percentual mostra que no universo daqueles que freqüentam as academias de ginástica, há atualmente uma grande preocupação com a qualidade das atividades ofertadas.

“...Eu continuaria (se fosse cobrada uma mensalidade mais alta)... Porque aqui é o melhor lugar, eu acho... Instrutores... a estrutura da academia também, é uma ótima...e equipamentos. Que os equipamentos aqui são muito novos...” (Ent. 6 – L).

Mais do que

“...uma academia a dez reais mensal...” (Ent. 6 – C),

tem-se uma valorização de uma boa estrutura. Isto quer dizer que, além de preços competitivos, as academias devem estar bem atentas a questões como aparelhos em bom estado, higienização e profissionais graduados, uma vez que boa parte dos alunos tem exigências que vão além do fator financeiro.

CONCLUSÕES

O presente estudo teve como objetivo identificar e analisar os fatores que levam à alta rotatividade dos praticantes de musculação em academias, a partir da contextualização teórica sobre a musculação, a pessoa e os valores humanos, seguida de entrevistas com alunos de musculação em algumas academias de Belo Horizonte.

Nos dias atuais, as academias de ginástica disputam o mercado no que diz respeito à prática de atividades físicas. Estes estabelecimentos encontram-se distribuídos pelo mundo inteiro, oferecendo diversas opções a seus freqüentadores.

Dentre estas opções, a musculação é, sem dúvidas, uma das modalidades mais tradicionais, principalmente pela possibilidade de atender a vários objetivos almejados por quem a pratica.

Através deste estudo, foi possível concluir que os valores pelos quais as pessoas ingressam na musculação sofreram variações com o passar dos anos, sendo estes valores relacionados a questões corretivo-posturais, sociais, educativas, mentais e de obtenção de saúde. Atualmente, o valor estético destaca-se na opinião dos freqüentadores de academias.

A estética parece ser um dos fatores de maior relevância para que as pessoas iniciem a prática da musculação, como observamos com as análises das entrevistas. Há um destaque para algumas expressões, como emagrecimento, hipertrofia muscular, jovialidade, enfim, questões voltadas ao plano estético de cada um.

Entretanto, os valores de ordem estética não são uma questão individual, mas sim social, já que o corpo humano nunca foi tão disseminado como agora. A estética faz parte da própria existência humana.

A preocupação com o corpo e as possíveis alterações físicas a serem alcançadas com a prática da musculação foram pontos marcantes nos discursos dos entrevistados, mostrando que a estética ocupa um lugar de destaque no quadro axiológico da sociedade na qual estamos inseridos, e não deve ser tratada como uma futilidade, mas sim como uma questão educativa, de modo que as pessoas procurem sua satisfação sem obsessões.

Outro aspecto a ser destacado é que a saúde e a melhoria da qualidade de vida também parecem contribuir muito para que as pessoas freqüentem as salas de musculação nas academias. Durante a realização deste estudo, pôde-se perceber que parte da população vem se conscientizando dos efeitos benéficos da atividade física para o bem estar das pessoas. Podemos incluir aqui o combate ao sedentarismo e o interesse de um melhor condicionamento físico, uma vez que a prática regular de musculação pode auxiliar na execução de tarefas comuns que estão presentes no cotidiano das pessoas. Procura-se, hoje, uma melhoria da saúde ou a manutenção desta, para que tais tarefas possam ser realizadas normalmente.

Com relação ao local escolhido para o ingresso, a maioria dos entrevistados fez referência à localização da academia. Essa questão foi citada para justificar a escolha do local a ser freqüentado, tendo preferência os lugares mais próximos a residências ou local de trabalho dos freqüentadores.

Assim, nota-se que, dia após dia, várias pessoas começam a praticar a musculação com uma maior preocupação em associar um corpo forte, esbelto e

jovem a uma boa saúde, buscando-se ser saudável, sem deixar de lado a aparência física, de maneira prática e cômoda.

Contudo, apesar de toda a comprovação com relação aos benefícios dos exercícios físicos na manutenção da saúde das pessoas, o que ainda se observa em muitos centros destinados à prática de atividades físicas é uma grande rotatividade dos alunos que freqüentam estes estabelecimentos.

Ou seja, assim como muitos entram nas academias com o intuito de atender a objetivos diversos, dentre os quais se destacam hoje a estética e a obtenção de saúde, outros abandonam as atividades também com grande freqüência.

As razões que levam a este egresso, conforme apontam este estudo, também são muito variadas, envolvendo o valor das mensalidades, problemas relacionados a lesões, o que impossibilita a execução de determinados exercícios, e questões relacionadas à estrutura da própria academia, como localização ruim, mau estado de conservação dos aparelhos, falta de higienização ou até mesmo a falta de serviços adicionais, como lanchonete, clínicas e salas de tratamento estético.

No entanto, os valores que mais se mostraram significantes no que diz respeito ao abandono da musculação são a determinação de outras prioridades, levando à falta de tempo para a realização da atividade física em questão, e a insatisfação com os professores.

No que se refere à determinação de outras prioridades, temos uma questão ligada à competitividade em que vivemos nos dias atuais. Muitas pessoas passam grande parte do seu dia divididas entre tarefas de estudos e serviços, buscando uma melhor qualificação e, conseqüentemente, um lugar de status no mercado de trabalho.

Com isso, acabam dormindo pouco, tendo uma alimentação deficiente, e o tempo para o lazer e a prática regular de atividades físicas é escasso. Ou seja, parte da população possui definidos como prioridades os estudos e o emprego, ficando muitas vezes abandonadas a diversão e a manutenção de exercícios físicos.

Já no que diz respeito à insatisfação com os professores, fica claro que a exigência com relação ao trabalho desenvolvido pelo profissional de Educação Física vem aumentando com o passar dos anos. Se nas primeiras décadas do século XX as pessoas que possuíam alguma vivência prática em modalidades esportivas ou ginásticas conseguiam atender às expectativas de seus alunos, a realidade vem sendo outra para muitos que procuram uma atividade física regular neste início do século XXI.

Uma das perguntas mais freqüentes observadas quando alguém se interessa por uma determinada academia é se, naquele estabelecimento, há profissionais graduados em Educação Física para a orientação das atividades. Há assim um grande destaque para os métodos e processos pedagógicos utilizados pelo profissional da Educação Física.

O valor da mensalidade e demais taxas cobradas, que foram pontos-chave para a desistência da prática de atividades físicas em outros estudos, variam bastante de uma academia para outra. Temos hoje estabelecimentos montados para satisfazer todo tipo de cliente, de acordo com o poder aquisitivo de cada um.

Essa pode ser uma das razões pelas quais percebemos que, no presente estudo, o valor das mensalidades não é um fator determinante para que a maioria das pessoas deixe de lado a prática da musculação.

Logo, podemos verificar que os investimentos realizados pelas academias são de grande importância para a manutenção dos alunos nestes centros. E estes

investimentos não são apenas de ordem material, mas, principalmente, de ordem pessoal. Isto quer dizer que além de possuir bons aparelhos, ofertar horários flexíveis e manter o local limpo e organizado, os proprietários de academias devem se preocupar com a qualificação profissional dos professores, oferecendo a estes cursos e treinamento específicos para a satisfação dos alunos.

Portanto, além de um preço acessível, valoriza-se atualmente a qualidade dos serviços prestados nas academias. Uma estrutura bem planejada e organizada torna-se essencial na tentativa de mantermos os alunos ativos nos centros de ginástica.

REFERÊNCIAS

1. BENTO, J. O. *À procura de referências para uma ética no desporto*. In Desporto, Ética, Sociedade. Porto: Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, pp. 23-39, 1989.
2. BERTEVELLO, G. J. *Academias de ginástica e condicionamento físico – desenvolvimento*. In Atlas do Esporte no Brasil. Atlas do Esporte, Educação Física e Atividades Físicas de Saúde e Lazer no Brasil. Lamartine DaCosta, organizador. Rio de Janeiro: Shape, pp.176-177, 2005.
3. CAPINUSSÚ, J. M. *Academias de ginástica e condicionamento físico – origens*. In Atlas do Esporte no Brasil. Atlas do Esporte, Educação Física e Atividades Físicas de Saúde e Lazer no Brasil. Lamartine DaCosta, organizador. Rio de Janeiro: Shape, pp.174-175, 2005.
4. Carta Brasileira de Educação Física. CONFEF. Belo Horizonte, 2000.
5. COSTA, A. da S. *Repensar a questão ética à luz do fenômeno desportivo moderno*. In Desporto, Ética, Sociedade. Porto: Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, pp. 60-68, 1989.
6. CUNHA JÚNIOR, C. F. F.da, NOZAKI, H. T., NASCIMENTO, M. A. do. *A “Escola Faria Júnior” de Educação Física: Memórias de Aprendizes*. In Professor de Educação Física: Ofícios da Profissão. Eunice Lebre e Jorge Bento, organizadores. Porto: Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, pp. 17-26, 2004.
7. DAOLIO, J. *Os significados do corpo na cultura e as implicações para a Educação Física*. In Movimento, ano 2, número 2. Porto Alegre: UFRGS, pp. 24 – 28, 1995.
8. Enciclopédia Barsa. Volumes 2, 3, 6, 9, 10 e 12. Encyclopaedia Britannica do Brasil Publicações Ltda: Rio de Janeiro e São Paulo, 1986.
9. GARCIA, R. P., LEMOS, K. *Temas (quase éticos) de Desporto*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2005.

10. GIANOLLA, F. *História da musculação*. In www.nabba.com.br/musculacao3.asp, 2001 (acessado em 30 de novembro de 2005).
11. ----- . *Musculação. Conceitos Básicos*. Barueri, SP: Manole, 2003.
12. GRAÇA, A. *E quem nem ensinar sabe vai para professor de Educação Física...* In *Professor de Educação Física: Ofícios da Profissão*. Eunice Lebre e Jorge Bento, organizadores. Porto: Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, pp. 27-40, 2004.
13. GRAÇA, A. S. *Os valores na Educação Física*. In *A escola cultural e seus valores*. II Congresso da AEPEC. Manuel Ferreira Patrício, organizador. Porto: Porto Editora, pp. 251-257, 1997.
14. GRANDE, N. *Investigação, Desporto e Ética*. In *Desporto, Ética, Sociedade*. Porto: Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, pp. 17-22, 1989.
15. GUIRALDELLI JÚNIOR, P. *Educação Física Progressista*. São Paulo: Ed. Loyola, 1989.
16. HANSEN, R., VAZ, A. F. *Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação*. In *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, volume 26, número 1. Campinas: UNICAMP, pp. 135 – 152, 2004.
17. LUDKE, M., ANDRÉ, M. E. D. A. *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: EPU, 1986.
18. MARCONI, M. de A., LAKATOS, E. M. *Técnicas de Pesquisa*. 3ª Edição. São Paulo: Atlas, 1996.
19. MATOS, Z. *Pedagogia do Desporto: novas questões velhos problemas*. In *Professor de Educação Física: Ofícios da Profissão*. Eunice Lebre e Jorge Bento, organizadores. Porto: Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, pp. 251-284, 2004.
20. MEINBERG, E. *Para uma nova ética do desporto*. In *Desporto, Ética, Sociedade*. Porto: Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, pp. 69-76, 1989.

21. MORAES, L. C. de. *Musculação, como tudo começou!* In www.cdof.com.br/consult31.html, 2001 (acessado em 19 de setembro de 2005).
22. ----- . *História da Educação Física*. In www.cdof.com.br/historia.htm, 2005 (acessado em 30 de novembro de 2005).
23. MOREIRA, W. W., PORTO, E. T. R., MARTINS, I. C., SIMÕES, R. *Professor de educação física: um profissional de complexidade*. In *Professor de Educação Física: Ofícios da Profissão*. Eunice Lebre e Jorge Bento, organizadores. Porto: Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, pp. 57-74, 2004.
24. MOTA, J. *O Professor de Educação Física e o paradigma da Atividade Física e Saúde*. In *Professor de Educação Física: Ofícios da Profissão*. Eunice Lebre e Jorge Bento, organizadores. Porto: Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, pp. 105-112, 2004.
25. NOVAES, G. da S., NOVAES, J. da S., DACOSTA, L. P. *Estudos históricos dos objetivos das atividades gímnicas em academias do RJ*. In *Coletânea do IV Encontro Nacional de História do Esporte, Lazer e Educação Física*. Marilita Aparecida Arantes Rodrigues et al, orientadora. Belo Horizonte: UFMG/EEF, pp. 282-289, 1996.
26. PAGNANI, A. *Culturismo e Musculação*. In *Atlas do Esporte no Brasil. Atlas do Esporte, Educação Física e Atividades Físicas de Saúde e Lazer no Brasil*. Lamartine DaCosta, organizador. Rio de Janeiro: Shape, pp.401-402, 2005.
27. PATRÍCIO, M. F. *A escola axiológica*. In *A escola cultural e seus valores*. II Congresso da AEPEC. Manuel Ferreira Patrício, organizador. Porto: Porto Editora, pp. 21-36, 1997.
28. PEREIRA, A. L. T. N. *Para uma visão fenomenológica do corpo contemporâneo. Contributo a partir do alpinismo e das ginásticas de academia*. Dissertação de Doutoramento. Porto: Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, 2004.
29. QUIVY, R., CAMPENHOUT, L. V. *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva, 1992.

30. SABA, F. *A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica*. In Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, volume 3, número 2. São Paulo: USP, 1998.
31. SANTOS, A. M. *Valores: demonstração ou significação?* In A escola cultural e seus valores. II Congresso da AEPEC. Manuel Ferreira Patrício, organizador. Porto: Porto Editora, pp. 141-143, 1997.
32. SANTOS, L. dos. *Halterofilismo*. In Atlas do Esporte no Brasil. Atlas do Esporte, Educação Física e Atividades Físicas de Saúde e Lazer no Brasil. Lamartine DaCosta, organizador. Rio de Janeiro: Shape, pp.371-372, 2005.
33. SCHWARZENEGGER, A., DOBBINS, B. *Enciclopedia Del Culturismo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, 1992.
34. SOBRAL, F. *Para uma crítica axiológica do desporto e da educação corporal*. In Desporto, Ética, Sociedade. Porto: Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, pp.133-142, 1989.
35. TAHARA, A. K., SCHWARTZ, G. M. *Fatores determinantes da manutenção a atividades físicas em academias*. In Cinergis, volume 5, número 1. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, pp.121 – 131, 2004.
36. TEVES, N. *Novos campos de atuação para o profissional de Educação Física*. In Professor de Educação Física: Ofícios da Profissão. Eunice Lebre e Jorge Bento, organizadores. Porto: Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, pp. 41-56, 2004.
37. UVINHA, R. R. *O corpo-imagem jovem e o fenômeno do consumo*. In Movimento, ano 3, número 4. Porto Alegre: UFRGS, pp. 49 – 51, 1996.
38. VALA, J. *A análise de conteúdo*. In Metodologia das Ciências Sociais. A. S. Silva e J. M. Pinto (EDS). Porto: Edições Afrontamento, pp. 121-128, 1986.

ANEXOS

ANEXO I

Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Pós-Graduando: Flávio Márcio Reis Cruz

Título: VALORES PELOS QUAIS SE PRÁTICA OU DEIXA DE PRATICAR A MUSCULAÇÃO:
REFLEXÕES ACERCA DA ROTATIVIDADE EM ACADEMIAS DE BELO HORIZONTE

Orientadora: Profa. Dra. Ana Cláudia Porfírio Couto.

GUIA DE ENTREVISTA

- 1- Por que você escolheu a musculação, e não outra atividade física?
- 2- Por que você iniciou a musculação? Quais os seus objetivos?
- 3- O que levou você a escolher o local onde você pratica musculação?
- 4- O que levaria você a parar de praticar musculação?
- 5- Você já praticou musculação em outras academias? Por que saiu?
- 6- O valor da mensalidade é um fator determinante para que você escolha a academia que irá frequentar?

