

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**  
**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

Thiago Fernandes Rodrigues

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA  
PRIVADA E SUAS RELAÇÕES COM O LAZER.**

**PORTO ALEGRE**

**2019**

**THIAGO FERNANDES RODRIGUES**

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA  
PRIVADA E SUA RELAÇÃO COM O LAZER.**

Trabalho de conclusão de curso com o objetivo do título de Bacharel em Educação Física pela Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dra. Raquel da Silveira

**PORTO ALEGRE**

**2019**

Thiago Fernandes Rodrigues

A prática de atividades físicas em uma academia de ginástica  
privada em Porto Alegre e suas relações com o lazer.

Conceito Final: A

Aprovado em 11 de Julho de 2019.

Banca Examinadora: Prof. Dr. Mauro Myskiw

## **AGRADECIMENTOS**

Dedico este trabalho a toda minha família e amigos que tanto me apoiaram nesta caminhada na graduação. Meus colegas, alunos e gerentes das academias por onde passei nestes anos e que foram tão importantes no meu aprendizado.

Minha orientadora Dra. Raquel da Silveira que tantas vezes me indicou o caminho a seguir para dar prosseguimento ao trabalho.

Meus tios João Carlos e Eni que me receberam como um filho em sua casa e me ajudaram de todas formas possíveis durante meus dois anos de UFPel.

Meus pais Guaraci e Vera que me deram todo o carinho e um apoio incondicional que foi fundamental para que pudesse finalizar o curso, sem vocês nada disso seria possível.

Minha esposa Tamires que sempre esteve ao meu lado, ajudando nas horas mais difíceis.

E principalmente a meu filho Lucas que é a razão e motivação para que eu siga estudando e me qualificando.

A todos meus familiares, amigos e colegas meu muito obrigado.

## RESUMO

O presente estudo buscou compreender como integrantes de uma academia de ginástica privada de Porto Alegre vivenciam a prática de atividades físicas em seus tempos de lazer. Entender os fatores que os levaram a se inscrever e seguir frequentando este estabelecimento durante seus tempos livres e assim poder discutir com a literatura científica a academia de ginástica enquanto um espaço/equipamento de lazer. A pesquisa usou uma abordagem qualitativa, e as informações foram coletadas por meio de observações e diários de campo. Após as verificações chegamos a quatro categorias de análise que se diferenciavam pelas formas com que os alunos vivenciavam o treinamento, as sociabilidades e o lazer. Estas diferentes formas de se vivenciar o lazer na academia ocorrem devido a este ambiente ser um espaço totalmente heterogêneo. E as sociabilidades durante o treinamento são organizadas por pedaços de pertencimento que se sobrepõem no ambiente da academia.

Palavras chave: Lazer; Atividade Física; Academia de Ginástica.

## **ABSTRACT**

The present study sought to understand how members of a private gym in Porto Alegre experience the practice of physical activities during their leisure time. Understand the factors that led them to enroll and continue to attend this establishment during their free time and thus be able to discuss with the scientific literature the gym as a leisure space / equipment. The research used a qualitative approach, and information was collected through field observations and diaries. After the verifications we came to four categories of analysis that differed in the ways in which the students experienced training, sociability and leisure. These different ways of experiencing leisure in the gym are due to this environment being a totally heterogeneous space. And sociabilities during training are organized by pieces of belonging that overlap in the academy environment.

Keywords: Leisure; Physical activity; Gymnastics Academy.

## **LISTA DE ABREVIações**

AcadBrasil - Associação Brasileira de Academias

OMS - Organização Mundial da Saúde

ONU - Organização da Nações Unidas

UFPel - Universidade Federal de Pelotas

UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul

## LISTA DE TABELAS

TABELA 1: Número de academias no Brasil.	Pag.17
TABELA 2: Número de clientes nas academias do Brasil.	Pag.18
TABELA 3: Faturamento das academias no Brasil com o passar dos anos.	Pag.19
TABELA 4: Faturamento das academias no Brasil e de outros países.	Pag.20

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2. ENTENDENDO A ACADEMIA E O LAZER .....</b>	<b>13</b>
<b>3. A ACADEMIA COMO CENTRO DO ESTUDO DE UMA CULTURA .....</b>	<b>26</b>
3.1. CULTURA: COMO A PESQUISAR .....	27
3.2. A ESCOLHA PELA ETNOGRÁFIA E A ENTRADA EM CAMPO.. ....	29
3.3. ORGANIZAÇÃO DOS DIÁRIOS DE CAMPO.....	30
3.4. COMPREENDENDO A CULTURA ....	31
<b>4. ACADEMIA COMO FACILITADORA DE INTERAÇÕES E TREINAMENTOS....</b>	<b>34</b>
<b>5. DIFERENTES UNIVERSOS E FORMAS DE ENCARAR O TREINO, O LAZER E AS SOCIABILIDADES .....</b>	<b>40</b>
5.1. DO TREINO PARA O LAZER .....	43
5.2. DO LAZER PARA O TREINO .....	44
5.3. O TREINO PELO TREINO .....	45
5.4. O LAZER PELO LAZER - .....	47
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>49</b>
<b>7. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>51</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Um dos locais de treinamento físico que atraem muitos alunos é a academia de ginástica tradicional, devido ao horário mais amplo e flexível, capacidade de acomodar um grande número de alunos ao mesmo tempo, valores financeiros muitas vezes mais baixos do que outras modalidades específicas, e por se tratar de um local onde há um grande leque de opções de atividade. Mas este tipo de estabelecimento também tem problemas específicos, como a pouca atenção dada ao aluno devido ao grande fluxo, a superlotação em determinadas épocas e horários e problemas de convivência devido ao grande número de pessoas com diferentes objetivos dentro deste mesmo local. O que nos faz pensar neste ambiente como um local de encontros cotidianos, de ambiguidades e primordialmente como um local de diferenças. Diferenças estas tanto de ser como de pensar, que por um determinado espaço do dia se encontram, se entendem e até mesmo se confrontam.

Pensando nisso grandes redes de academia tem buscado utilizar de eventos, promoções e celebrações que possam fazer com que os alunos criem laços entre si e com a academia, para que sua busca por hábitos saudáveis possa incorporar um componente de satisfação em estar naquele local, o que aumentaria a retenção dos alunos mais sazonais.

Um dos grandes objetivos para um professor de Educação Física é manter no aluno o interesse e a vontade de realizar atividades físicas, estes fatores são importante para que ele siga seu cronograma de treinamentos e não abandone a academia nem o professor. A rotatividade dos alunos na academia é muito grande, e acontece pelos mais diversos motivos. Devido a isso é importante que os professores tenham conhecimento do maior número de estratégias para manter seus

alunos interessados em seguir seu programa de treinamentos. Compreender os fatores sociais que auxiliam este aluno a manter-se neste ambiente é uma forma de facilitar o trabalho do professor na busca pela sua renovação com as atividades no local. Conhecer quais são suas preferências e o que menos os agrada durante o dia a dia na academia torna-se indispensável para que os professores de Educação Física trabalhem com as melhores estratégias para manter este aluno fidelizado.

Mas para conseguir isso precisamos entender mais este aluno, seus diferentes perfis, como ele se sente neste ambiente, como ele vive este lazer dentro do espaço da academia. Este estudo buscou entender as diferentes formas de vivenciar a academia e, sobretudo estender este olhar a quem foi criando mais laços dentro deste ambiente durante as observações, principalmente dentro da sala de musculação.

Para isto, no segundo capítulo vamos apresentar um breve referencial sobre as academias e suas variações, como o modelo seguido pelas academias de rede e suas peculiaridades. Finalizando com uma reflexão sobre o lazer e os principais equipamentos de lazer da atualidade.

No terceiro capítulo vou explicar a metodologia utilizada para as observações do cotidiano da academia, datas das observações, formas de abordagem a alguns alunos, métodos de análise das observações, mudanças no rumo da pesquisa e características dos diários de campo.

O quarto capítulo se encarregará de apresentar a academia, os equipamentos, os espaços disponíveis, eventos realizados durante o ano, aparelhos de treinamento, características mais recorrentes dos alunos, professores, gestores e funcionários.

No quinto capítulo trago as interpretações sobre as formas de vivenciar o lazer no ambiente da academia, e as possibilidades deslumbradas em uma reflexão sobre o tema buscando gerar formas de melhorar a percepção de pertencimento ao local na visão dos alunos. Finalizando lanço algumas considerações finais as quais trazem elementos importantes na direção atingir o objetivo do estudo.

## 2. ENTENDENDO A ACADEMIA E O LAZER

Desde meu primeiro estágio em academias de ginástica, lá em 2011, quando ainda estudava na UFPel, sempre tentei entender os motivos que levavam diferentes pessoas a se matricular e a inserir em suas rotinas um tempo dedicado a treinamento físicos. Como passava grande parte do dia dentro da sala de musculação e nela a rotatividade de alunos é muito grande, aproveitava para sondar os alunos sobre o porque de procurarem uma academia. Dentre os mais diversos motivos alguns se repetiam com mais frequência como prevenção de doenças, objetivos de performance, indicação médica e também por estética. Além disso motivos ligados ao lazer e ao entretenimento também permeavam os discursos dos alunos. O que me deixava mais instigado a entender de que forma estas pessoas vivenciavam as práticas de atividade física em seu tempo de lazer nesse espaço da academia.

Estudos já buscaram entender os motivos que fazem uma pessoa iniciar atividades físicas regularmente, as respostas a esta questão na maioria das vezes giram entre motivos estéticos e de saúde, o lazer não costuma ser a porta de entrada para uma atividade física. Um exemplo é o estudo de Tahara (2003), o qual identificou que entre 50 alunos de uma academia de Rio Claro/SP, 44% responderam buscar a academia por motivos de estética e 36% por motivos relacionados a saúde, entre outros motivos menos lembrados estava o lazer com 8%. Esses dados dialogam com o discurso do estilo de vida ativo, que nas últimas décadas vem ganhando importância e integrando o modo das pessoas viverem. Fatores como alimentação, atividade física, lazer, e condições no ambiente de

trabalho tem sido frequentemente pautados como elementos importantes para possibilitar uma vida ativa.

Estes aspectos que compactuam discursivamente com uma vida mais saudável pode gerar uma maior procura por estas informações e contribuir para a busca da população por estes hábitos. Rojas (2013) afirma que este crescimento da busca por um estilo de vida mais saudável vem impulsionando o surgimento de um mercado voltado para produtos relacionados a saúde e também de novas academias de ginástica. O autor cita que este crescimento do número de locais que tem por objetivo principal o treinamento é considerado um dos maiores acontecimentos sociais em todo o mundo.

Entretanto, devemos analisar o contraponto a estas afirmações impostas sobre os chamados comportamentos de risco a saúde frequentemente ligados a escolhas de modo de vida de cada pessoa, e desta forma culpabilizando aqueles que não aderem as estes hábitos de vida considerados corretos. Bagrichevsky (2012) chama atenção para o processo saúde-adoecimento-cuidado que em nosso país é marcado por profundas e persistentes desigualdades socioeconômicas, o que não nos permite olhar para este tema de maneira rasa, sem levar em conta fatores que permeiam esta possibilidade de poder escolher ou não levar uma vida saudável.

Kohl (2012) reflete sobre a maneira simplista e descontextualizada de como estas mensagens de vida saudável tem sido defendidas e veiculadas em publicações científicas da área da saúde. Segundo o autor tem havido um exponencial crescimento de ênfases discursivas a favor de acatar normas de comportamento e autodisciplina com o pretexto de se promover uma boa saúde ou

uma vida saudável, porém, não há a mesma ênfase em se promover a problematização do assunto e buscar entender o viés mercadológico embutido neste discurso.

Palma (2001) afirma que os estudos epidemiológicos se pautam em medidas duvidosas e carregam, em seus achados, um caráter moralizador. Neste artigo o autor faz uma crítica ao uso recorrente do termo sedentarismo, que segundo o autor deve ser questionado, pois muitas vezes carrega discursos vazios sobre vida saudável e podem contribuir para a culpabilização de pessoas que por diferentes motivos não seguem estas recomendações de estilo de vida.

Em um estudo Bagrichevsky (2012) salientou a importância de se questionar esta orientação verticalizada de propostas vinculadas a vida saudável, elencando estudos que tratam desta culpabilização das pessoas que não seguem tais padrões. O autor ainda pontua a importância de manter este debate buscando alcançar as instâncias governamentais de políticas de saúde, para disseminar estas interpretações tendenciosas de “condutas insalubres” que acabam por atingir perversamente a convivência em coletividade e nos afastam de um cotidiano cultural de saúde mais humanizado.

Em meio a esse panorama, contemporaneamente um destes espaços em que o estilo de vida ativa, e a própria “culpabilização” ganham materialidade e tem ganhado força são os destinados a realização de exercícios físicos. Academias de ginásticas privadas se multiplicam e ganham cada vez mais espaço no mercado das práticas corporais. Além disso, há também uma proliferação de espaços ao ar livre de acesso público que permitem que uma pessoa sem os conhecimentos técnicos das práticas corporais possa realizar uma atividade. Contudo, esses espaços

públicos, carecem de profissionais o que implica em, muitas vezes, ter pessoas utilizando equipamentos de forma incorreta ou em um nível de intensidade fora do apropriado para seu condicionamento físico, uma vez que reproduzem o que viram nos meios de comunicação ou o que um conhecido disse que fazia. Esse fenômeno pode fazer com que esta atividade pensada para o bem estar acabe por causar danos a saúde do praticante.

No trabalho de Reis (2001) o autor relata que dentro de um universo de 843 indivíduos questionados sobre determinantes para realização de atividades físicas em uma praça da cidade de Curitiba/PR, 81,4% realizam atividades físicas apenas naquele local. Dentre os motivos estão a proximidade da praça, a estética e beleza do local, a segurança, o conforto e a existência de equipamentos adequados. Mas a pesquisa foi realizada no principal parque da cidade, o autor relata que devido a isso a manutenção e o investimento feito pela prefeitura é maior. Em outros locais públicos onde o investimento não é o mesmo, muito destes fatores citados pelos frequentadores podem não receber o mesmo cuidado. Fazendo com que estes espaços não tenham a mesma qualidade para a prática de exercícios físicos, diminuindo o leque de opções para quem busca se exercitar.

Um exemplo desses espaços públicos são as chamadas ‘academias ao ar livre’ que conforme as políticas municipais podem ou não ter a atuação de um profissional de Educação Física. Iepsen e Cozzensa (2015) caracterizam as academias ao ar livre como um conjunto de equipamentos duráveis para treinamento de força e atividades aeróbias. Também destacam que dentro de seus objetivos estão estimular e oportunizar a prática de atividades físicas gratuitas para o maior número de pessoas possíveis. Mas não são em todas as cidades que este

espaço conta com um profissional de educação física para orientar o uso dos aparelhos.

Devido a isto, muitas vezes o indivíduo acaba buscando um local privado onde possa encontrar este espaço para se exercitar, mas com a supervisão de um profissional. O que faz com que estes estabelecimentos destinados as atividades físicas tornem-se cada vez mais procurados.

Conforme dados divulgados em 2018 pela Associação Brasileira de Academias (AcadBrasil), o número de locais privados destinados a prática de atividades físicas tem crescido em grande proporção no Brasil, acompanhando este crescimento da procura; a variabilidade de serviços oferecidos também tem aumentado, criando diferentes opções e metodologias de trabalho para quem quer manter uma atividade física, seja por motivos de saúde, estéticos, competitivos ou pelo simples fato de se sentir acolhido em um ambiente. Conforme a Tabela 1, o Brasil já é o segundo maior em número de academias, perdendo somente para os Estados Unidos, mas o número de academias localizadas aqui chama atenção quando comparamos com a quantidade de academias do terceiro colocado, a Alemanha, que tem menos de um terço das academias aqui registradas.

TABELA 1: Número de academias no Brasil.

<b>Top 10 – Número de academias</b>		
	<b>País</b>	<b>nº de Academias</b>
1º	Estados Unidos	36.180 mil
2º	Brasil	31.809 mil
3º	Alemanha	8.332 mil
4º	Argentina	7.900 mil
5º	México	7.826 mil
6º	Itália	7.300 mil
7º	Coreia do Sul	6.839 mil
8º	Reino Unido	6.312 mil
9º	Canadá	6.156 mil
10º	Japão	5.979 mil

Disponível em: <https://brasilamericaeconomia.com.br/artigos/mercado-fitness-um-treino-de-esforco> acesso em 10 de maio de 2019 às 22:14.

Apesar do grande números de academias, o Brasil não tem o mesmo destaque quando falamos em quantidades de alunos, apesar de ocupar o quarto lugar mundial nesta categoria, dados da AcadBrasil demonstram que em 2017 apenas 4% da população estava matricula em academias, sendo considerada uma porcentagem muito baixa tendo-se como referência o número de academias aqui presentes.

TABELA 2: Número de clientes nas academias do Brasil.

<b>Top 10 - Clientes</b>		
	<b>País</b>	<b>nº de Clientes</b>
1º	Estados Unidos	55,3 milhões
2º	Alemanha	9,4 milhões
3º	Reino Unido	8,8 milhões
4º	<b>Brasil</b>	<b>8,0 milhões</b>
5º	Canadá	6,6 milhões
6º	França	5,2 milhões
7º	Itália	5,1 milhões
8º	Espanha	4,9 milhões
9º	Japão	4,2 milhões
10º	China	3,8 milhões

Disponível em: <https://brasilamericaeconomia.com.br/artigos/mercado-fitness-um-treino-de-esforco> acesso em 10 de maio de 2019 às 22:14.

Devido a este número elevado de academias e a pouca porcentagem da população matriculada nelas, a potencialidade de crescimento no país é muito grande, o aumento do faturamento nos últimos anos vem para exemplificar isto. Apesar de ter havido uma estabilização entre o ano de 2012 e o ano de 2016, o aumento do número de clientes sugere uma possibilidade de avanços nesse setor.

TABELA 3: Faturamento das academias no Brasil com o passar dos anos.

<b>Mercado brasileiro de fitness</b>			
<b>Ano</b>	<b>Faturamento (US\$)</b>	<b>Academias</b>	<b>Clientes</b>
2016	2,4 bilhões	31.809 mil	8,0 milhões
2015	2,4 bilhões	31 mil	7,9 milhões
2014	2,5 bilhões	30 mil	7,6 milhões
2013	2,4 bilhões	23 mil	7,2 milhões
2012	2,3 bilhões	22 mil	6,7 milhões
2011	2,0 bilhões	18 mil	5,4 milhões
2010	1,2 bilhões	15 mil	4,7 milhões

Disponível em: <https://brasilamericaeconomia.com.br/artigos/mercado-fitness-um-treino-de-esforco> acesso em 10 de maio de 2019 às 22:14.

Mas quando comparamos o faturamento do mercado fitness no Brasil com os principais investidores mundiais ainda há grandes diferenças. Muito devido ao mercado externo e a desvalorização da moeda local. Apesar disso o Brasil segue figurando entre os 10 principais mercados do mundo.

TABELA 4: Faturamento das academias no Brasil comparada a outros países.

<b>Top 10 - Faturamento</b>		
	<b>País</b>	<b>Faturamento (US\$)</b>
1º	Estados Unidos	24,2 bilhões
2º	Reino Unido	6,7 bilhões
3º	Alemanha	6,2 bilhões
4º	Espanha	5,2 bilhões
5º	Japão	5,1 bilhões
6º	França	3,4 bilhões
7º	Itália	2,8 bilhões
8º	Canadá	2,6 bilhões
9º	Austrália	2,5 bilhões
10º	Brasil	2,4 bilhões

Disponível em: <https://brasilamericaeconomia.com.br/artigos/mercado-fitness-um-treino-de-esforco> acesso em 10 de maio de 2019 às 22:14.

Rojas (2013) afirma que as academias são a opção mais adequada para quem busca uma atividade física regular, para além de uma simples caminhada ou corrida na rua. Segundo o autor as academias oferecem a prática de exercícios físicos, que consiste em uma atividade de movimentos corporais pensados, estruturados e programados sistematicamente repetitivos, supervisionado por um profissional da área de Educação Física, em um ambiente que reúne as mais diversas práticas, atraindo pessoas de diferentes idades, características físicas e perfis.

De acordo com Capinussú (2006) a definição de Academia que esta relacionada aos exercícios físicos surgiu como prática comercial, sendo a partir de

iniciativas variadas e de diferentes definições. Ou seja, havia a um grande número de denominações que se referiam a locais onde se praticavam atividades físicas das mais variadas modalidades.

Este autor também relata que a unificação da expressão Academia surgiu “espontaneamente” (CAPINUSSÚ, 2006, p. 26) nas últimas décadas facilitando a identificação de um centro onde ocorrem múltiplas formas de atividade física. Desta forma podemos definir a academia como um local onde são realizadas diferentes formas de atividade física, inicialmente de forma privada, mas hoje já com formatações públicas também.

No Brasil, o surgimento das primeiras academias de ginásticas se dá a partir da necessidade da população de realizar ginástica fora dos conhecidos clubes, sendo que começam a surgir mais fortemente no ano de 1960 (NOVAES, 1991). O autor complementa que este surgimento de academias teve um aumento mais importante na década de 70.

Para Antunes e Saba (2004, p. 45) as academias de ginástica “caracterizam-se por oferecer, com fins lucrativos, um espaço adequado para exercícios físicos.” Os autores ainda pontuam que elas “operam sob responsabilidade de profissionais de Educação Física que avaliam, prescrevem e orientam praticas de exercícios de forma segura, eficaz motivante e ética”. Já, Bastos (2013) reflete que neste contexto de academia a uma forte tendência de se divulgar o fitness como a salvação do sedentarismo, utilizando de ideais de bem-estar, saúde e beleza. Desta forma estes locais criam e potencializam um mercado que gira entorno de produtos comercializados através da venda deste estilo de vida.

Podemos considerar que as academias de ginástica ainda atraem muitos alunos em comparação com outros espaços que foram atualmente criados para a prática de atividades físicas, como por exemplo, estúdios de pilates, centros de treinamentos funcionais, box de crossfit, etc. Devido ao horário mais amplo e flexível, capacidade de acomodar um grande número de alunos ao mesmo tempo, valores financeiros muitas vezes mais baixos do que outras modalidades específicas, as academias de ginásticas possuem um grande leque de opções de atividade.

Mas este tipo de estabelecimento também tem problemas específicos, como destaca Paz (2005), em seu estudo o autor aponta fatores como a pouca atenção dada ao aluno pelos instrutores, a superlotação em determinadas épocas e horários, e problemas de convivência entre os alunos, quantidade e qualidade dos aparelhos, como aspectos que podem fazer com que o aluno procure outra academia ou até mesmo interrompa seus treinamentos, por não se sentir no ambiente.

Dentro deste universo da academia com tantas possibilidades e atrativos em diferentes formas de se exercitar, temos a sala de musculação. Recentemente Monteiro (2006) afirma que a musculação é uma das modalidades mais procuradas pelos seus principais efeitos no condicionamento físico, redução do percentual de gordura corporal, aumento da massa magra e melhora na qualidade de vida do indivíduo.

A partir de um estudo histórico, Gianolla (2000) afirma que a história da musculação é muito antiga. Existem relatos históricos de estatuetas de corpos musculosos encontrados no passado que datam do início dos tempos e que

afirmam a existência da prática da ginástica com pesos naquela época. Nesta obra o autor também relata que em escavações foram encontradas pedras com entalhes para encaixe das mãos permitindo aos historiadores intuir que pessoas utilizavam o treinamento com pesos. Há esculturas datadas de 400 anos A.C. 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 4.500 anos atrás homens levantando pesos na forma de exercícios.

Olhando diretamente para este ambiente mais fechado da sala de musculação Manfro (2018) pesquisando as competências organizacionais para a fidelização dos alunos na academia, apontou a existência de diferentes formas de se vivenciar este ambiente, estas diferenças ficaram muito perceptíveis quando a autora demarcou os turnos de trabalho na sala de musculação. O que nos faz refletir sobre diferentes relações que os alunos podem ter com a academia, a sala de musculação e principalmente com o treinamento.

Dentre estas múltiplas facetas que podem permear o ambiente da academia, sendo elas demarcadas por turnos, ou ao mesmo tempo; esta o lazer. Para Marcelino (2003) as academias poder se consideradas equipamentos de lazer pois tem cada vez mais espaço no contexto social, usando diferentes nomenclaturas mas sempre prestando serviços físico-esportivos, motores e de movimento dentro do lazer.

Nesta mesma pesquisa Marcelino (2003) destacou que as motivações relatadas pelos alunos para buscarem a academia, foram as atividades físicas, atividades esportivas e atividades sociais, nesta ordem de relevância. Sendo que as

mais relatadas dentro das atividades sociais foram relaxamento, fazer amigos e encontrar amigos. Estas últimas motivações citadas chamam a atenção para esta nova forma de ver a academia, encontrar e fazer amigos. Mas quais são as características deste lazer na academia ?

### **3. A ACADEMIA COMO CENTRO DO ESTUDO DE UMA CULTURA**

Entrei para a rede de academias que atualmente eu trabalho no início do ano de 2017, para realizar um estágio não obrigatório autorizado pela UFRGS, ficando afastado apenas durante um semestre devido a realização de outras atividades na universidade que ocupavam toda minha disponibilidade de horários, mas logo já retornei para a mesma academia a qual faço parte até os dias atuais.

Durante este período ao qual faço parte do quadro de funcionários da academia, passaram por lá diversos estagiários, professores e gerentes, sendo que apesar de ser estagiário sou o funcionário mais antigo da unidade. Desta forma tenho facilidade em me integrar e observar as rotinas e peculiaridades que lá acontecem, sem gerar uma desconfiança por parte dos indivíduos observados.

Devido ao espaço de tempo do dia que passo dentro da academia comecei a reparar nas diferentes formas que os alunos vivenciam aqueles momentos dentro do ambiente da sala de musculação, e as características de quando eles estão mais focados em treinar e de quando eles procuram a academia para ter um momento de mais descontração ou de interação social. Sendo que o mesmo aluno, muitas vezes devido ao o que ocorria ou há quem mais estava no ambiente durante sua permanência na academia, assumia estes diferentes papéis. Isso me levou a pensar quais seriam os gatilhos que ocorriam lá para haver esta mudança, e qual a importância deste equipamento social que é a academia para a vida das pessoas.

A partir daí comecei a me interessar cada vez mais por esta faceta social da academia e a observar como as interações iam acontecendo, como formam-se os laços de amizade, a criação de pequenos e grandes grupos e também como eram desfeitos estes laços por motivos relacionados ou não ao convívio na academia. Foi

quando decidi iniciar a pesquisa primeiramente observando estes acontecimentos que ocorriam ali e fazendo anotações sobre estes aspectos, e depois pensando como eles influenciavam nos treinamentos de cada aluno.

A convivência dos alunos na sala de musculação muitas vezes acabava por criar e estreitar laços e redes de interação. Muitas vezes criavam-se duplas, trios ou até pequenos grupos que faziam com que um aluno a partir de certo tempo inserido neste novo laço de amizade mudasse alguns hábitos, objetivos de treinamento e horários que frequentava a sala de musculação. E em algumas situações até influenciava na continuidade ou saída do aluno na academia. Estes fatos ocorriam tanto pela diminuição do foco no treinamento quanto pelo aumento do volume ou intensidade de treino que este aluno passava a realizar.

### **3.1.CULTURA: COMO A PESQUISAR**

Para realizar essa pesquisa, me inspirei nos estudos etnográficos, uma vez que Magnani (2002) destacou a etnografia como um método de trabalho característico da antropologia, que pode ser utilizado para a compreensão de um fenômeno urbano, mais especificamente para a pesquisa da dinâmica cultural e das formas de sociabilidade que ocorrem na sociedade.

Uriarte (2012) de forma sucinta definiu etnografia como uma forma de nos aproximarmos da realidade que nos propomos estudar e entender. De fato o que estamos tentando neste estudo é entender essa realidade que acontece tão próxima a nós, mas que muitas vezes passa despercebida devido a forma rotineira a qual ela se insere em nosso cotidiano.

Para isto durante as a entrada em campo optamos por uma observação participante que conforme definiram Bogdan e Taylor (1975) é uma investigação que se caracteriza por um período de interações sociais intensas entre o investigador e os sujeitos, no meio destes, durante o qual os dados são recolhidos de forma sistemática. No papel de instrutor pude fazer uso desta forma de observação sem em momento algum criar o receio de estar ali, buscando detalhes do cotidiano dos alunos e partilhando suas experiências para elucidar uma pesquisa sobre a cultura ali vivida, e de maneira mais interessada nas suas relações com o lazer.

A etnografia se caracteriza por ser uma pesquisa qualitativa que conforme Minayo (2001), trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. Sendo assim agrega a um estudo sobre sociabilidades e formas de vivenciar o lazer dentro de uma área privada.

Como explica Triviños (1987) pesquisas de natureza qualitativa não precisam apoiar-se na informação estatística. Mas isto não significa que sejam especulativas, como ele explica, esta pesquisa tem um tipo de objetividade e de validade conceitual, suas conclusões são criadas a partir dos significados atribuídos por pessoas que pertencem a realidade da cultura que esta sendo pesquisada.

Concordando com Markoni e Lakatos (1991), esta pesquisa não se preocupa com representatividade numérica, mas sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc. A pesquisa qualitativa preocupa-se, portanto, com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, centrando-se na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais.

### 3.2. A ESCOLHA PELA ETNOGRÁFIA E A ENTRADA EM CAMPO

Devido a pesquisa buscar compreender um comportamento de determinado grupo dentro da sociedade, optou-se por utilizar os preceitos da etnografia como condutores para desenvolver este estudo. Magnani (2002) em sua pesquisa descreveu este método como algo mais complexo, que não se permite ser pensado como uma técnica singular:

o método etnográfico não se confunde nem se reduz a uma técnica; pode usar ou servir-se de várias, conforme as circunstâncias de cada pesquisa; ele é antes um modo de acercamento e apreensão do que um conjunto de procedimentos (MAGNANI, 2002, p. 17).

Este acercamento de técnicas citado pelo autor que motivou a escolha pela aproximação com a etnografia, devido a possibilidade de assim buscar em todos os detalhes fatores que possibilitassem uma melhor interpretação daquela cultura ali observada.

O estudo foi realizado em uma academia de grande porte do centro de Porto de Alegre, localizada em uma das mais movimentadas ruas da capital gaúcha, no período de agosto de 2018 até maio de 2019. A escolha desta academia foi feita por diferentes motivos. O primeiro deles foi por ser a academia onde eu realizo um estágio como instrutor, como já fazia parte do quadro de funcionários a mais de um ano e conhecia o ambiente de todos os turnos, tive uma liberdade que facilitou minha entrada em campo como pesquisador. Esse fato também traz algumas implicações para o estudo, como por exemplo, o exercício de estranhamento que tive que estar atento ao longo de toda a pesquisa.

Outro motivo foi por se tratar de uma academia que pertence a uma grande rede da região, com muitas unidades espalhadas pelo estado. Sendo que esta unidade é a que dispõem do maior número de alunos, o que a caracteriza como uma academia de grande porte.

A entrada em campo ocorreu de forma acessível, pois minha presença no ambiente da academia já era comum aos olhos dos alunos, desta forma não houve nenhuma desconfiança por parte deles. A diferença que ocorria a partir daquele momento estava no olhar que eu lançava naquele ambiente, não mais apenas como instrutor, colega ou amigo das pessoas pertencentes ao local, mas agora como pesquisador que buscava estranhar aquele ambiente, tentando entender a forma com que cada aluno enxergava aquele momento e suas ações e significados dentro de seu tempo de lazer. Depois da escolha pelo local ser realizada, conversei com o gerente da unidade explicando o estudo e seus objetivos, sem nenhuma restrição ele autorizou o início das observações.

### **3.2. ORGANIZAÇÃO DOS DIÁRIOS DE CAMPO**

Após a autorização do gerente da unidade, logo já iniciei as observações. No início elas eram realizadas durante meu horário de estágio que é das 16 horas da tarde às 21 horas da noite, sem uma especificidade de dias ou horários para fazer anotações, surgindo uma situação que provocasse uma interação relevante entre os presentes no ambiente, essa situação era relatada em meu bloco de notas.

Em alguns períodos cobri as férias do professor da manhã, o que me possibilitou observar com mais tranquilidade a academia no turno inverso e relatar

as situações que ocorriam neste horário. Como eu já havia feito este horário outras vezes não tive nenhuma desconfiança por parte dos alunos do turno inverso que pudesse atrapalhar as observações. Em alguns sábados e domingos aos quais trabalhei também foram realizadas anotações.

Como é padrão da academia os professores andarem com uma prancheta e caneta junto as fichas de treino dos alunos, minhas anotações não chamavam atenção, pois era comum a cena do professor escrevendo sobre a prancheta no meio da academia, fato este que facilitava minhas anotações. Sempre ao chegar em casa ou no dia posterior ao diário as anotações eram passadas a limpo dando maior riqueza de detalhes ao diário de campo. Durante 10 meses de observações foram registrados em torno de 40 diários de campo.

### **3.4. COMPREENDENDO A CULTURA**

Ao estudar meu ambiente de trabalho realizando observações e diários de campo durante todo tempo ao qual fico no ambiente, foi possibilitada uma escrita mais detalhada do que ocorria naquele local, e assim pude buscar compreender as interações que ali ocorrem. Geertz (1978) denominou este método como Descrição Densa, que pode ser compreendido como um exemplo que objetiva aprofundar a compreensão dos processos de funcionamento internos.

Centramos o processo analítico através da técnica da triangulação, que conforme Triviños (1987) tem como objetivo abranger o máximo de amplitude na descrição do foco de estudo, dando maior ênfase as explicações e utilizando diferentes documentos para aumentar a compreensão dos dados apresentados.

Após a leitura dos diários de campo, separamos os assuntos tratados em diferentes itens para confrontá-los com outras situações semelhantes também relatadas e logo após com o referencial teórico estudado na revisão de literatura. Desta forma vamos interpretando e confrontando com a literatura científica as representações e significados que um grupo social dá a sua experiência quotidiana. MOLINA NETO (2004).

Utilizando desta compreensão e metodologia de análise construímos dois diferentes capítulos tentando elucidar nosso entendimento sobre as relações com o lazer verificadas durante este período em que os alunos estão realizando treinamentos físicos dentro do ambiente da academia.

Buscando trazer uma maior densidade nas descrições etnográficas, apresento primeiramente o capítulo 4, no qual trago a noção de uma academia de grande porte, quais suas características físicas e organizacionais. Além de relatar detalhes de sua administração, visão e objetivos que formulam a identidade da empresa. Distribuição de aparelhos e funcionários, além de horários de funcionamento, para elucidar a descrição de algumas situações relatadas.

No capítulo 5 trato mais especificamente das características do lazer encontradas durante as rotinas de treinamento, apresentando categorias interpretativas para facilitar a compreensão das diferentes formas de entrada e permanência na academia a partir das possibilidades de se viver este lazer. Para chegarmos as categorias de interpretação tivemos três passos importantes, o primeiro foi a leitura atenta dos diários de campo, o segundo foi a identificação de situações e formas de agir que mais se repetiam entrem as observações dos alunos

relatadas, e o terceiro por fim foi a constituição de diferentes categorias de análise através destas situações mais relatadas.

Assim chegamos a quatro distintas categorias para análise, sendo elas:

1- O treino pelo lazer;

2- O lazer pelo treino.

3- O treino pelo treino.

4- O lazer pelo lazer.

#### 4. A ACADEMIA COMO FACILITADORA DE INTERAÇÕES E TREINAMENTOS

Neste capítulo vamos esmiuçar a academia e suas peculiaridades no que diz respeito a parte física e organizacional do ambiente. Como foi relatado anteriormente a academia pertence a uma rede que possui 16 unidades espalhadas pelo estado do Rio Grande do Sul.

A academia fica localizada no bairro Centro Histórico da cidade de Porto Alegre e segundo informações do site da prefeitura:

o bairro Centro foi criado e delimitado pela lei 2.022, de 1959, mas sua origem remonta os primórdios da ocupação de Porto Alegre. Com seu povoamento e desenvolvimento, em função da criação da freguesia Nossa Senhora da Madre de Deus de Porto Alegre em 1772, possui íntima ligação com a rua dos Andradas que, ainda hoje, é chamada de rua da Praia, sua primeira denominação. (Disponível em: <http://www2.portoalegre.rs.gov.br>, acessado em: 10/06/2019)

Ainda conforme informações colhidas no site da prefeitura o bairro possui uma população de 39.154 moradores, sendo composta por uma maioria de mulheres, área de 228 hectares, com uma densidade de 162 habitantes por hectare. Somando um total de 17.254 domicílios e um rendimento médio mensal dos responsáveis pelo domicílio de 12,61 salários mínimos.

A academia se localiza na área mais movimentada do bairro e esta cercada por diversos prédios comerciais e residenciais. O acesso a academia se dá prioritariamente a pé, pois a rua onde ela está localizada não permite a circulação de automóveis exceto os oficiais, como polícia, bombeiros e serviços de saúde. O que não é um problema pois a grande maioria dos alunos trabalham ou estudam nas mediações, ou em outros casos tem moradia nos arredores da academia.

A entrada da academia é pequena, trata-se de um balcão onde fica uma funcionária que apresenta a academia e ao lado fica a roleta para controle de entrada e saída de alunos e funcionários. Mas a música alta que normalmente se mantém no térreo cumpre o intuito de chamar a atenção de quem passa pela rua, além do letreiro com o nome da academia com luzes brancas que também chama a atenção principalmente nos horários noturnos.

Seguindo após a roleta encontramos o elevador, que dá acesso aos quatro andares do prédio. Como a maioria dos edifícios das redondezas o prédio é bastante antigo e o elevador também o que faz com que ele se movimente sem muita sutileza, gerando muitos comentários e brincadeiras entre os alunos.

Logo que cheguei a sala de musculação Juliana que treina sempre pelas 15 horas veio me contar que esteve na academia no sábado e quando estava subindo no elevador um aluno recém matriculado se assustou com o tranco do que o elevador deu e derrubou parte do pré-treino que estava tomando, ela me contou que ia alertá-lo sobre o balanço que o elevador gera quando arranca, mas acabou ficando encabulada. Me relatou que após o ocorrido disse pro rapaz que ia avisar mas não tinha dado tempo, em tom de brincadeira, e que ele riu da situação (Diário da campo, 18/03/19).

Ao lado do elevador há uma escada que leva as salas de venda e, nelas estão instalados monitores que passam imagens da academia, e das modalidades oferecidas, além de papéis de parede com imagens de pessoas treinando. Ao todo são três salas lado a lado separadas apenas por paredes de vidro, onde ficam duas vendedoras e o gerente da unidade. Passando por estas salas temos mais uma escada que leva aos outros andares.

No segundo andar temos a maior parte dos aparelhos de musculação, e é onde se concentra o maior número de pessoas. Logo ao entrar nos deparamos com

dois totens onde geralmente há um professor aguardando. Como todos os treinos são digitalizados pelos professores, o aluno ao chegar se identifica ao professor que imprime seu treinamento e o acompanha. O aluno também pode acompanhar seu treino pelo celular, utilizando o aplicativo da academia que também mantém a periodização do treino atualizada.

Neste andar estão os aparelhos mais disputados pelos alunos nos horários de pico, que são os dois Crossovers, e o Smith, que é uma gaiola de agachamento. Devido a estes aparelhos executarem diversos exercícios tanto de membros superiores quanto de membros inferiores cria-se essa grande procura. Então geralmente encontramos os outros professores próximos a estes aparelhos quando estão neste andar. Para ajudar os alunos com os exercícios e também para organizar o seu uso, evitando conflitos.

Hoje mesmo no horário tipicamente de pico a academia esta bem tranquila, poucos alunos espalhados pela sala de musculação, exceto ao redor do Smith onde três alunas revezam o aparelho fazendo diferentes formas de agachamento (Diário da campo, 06/04/18).

Além destes aparelhos mais utilizados, o andar conta com quatro suportes de halteres, um suporte com barras prontas, um suporte com barras montáveis e aparelhos como leg press, extensores e flexores de joelho, voador, puxadas e remadas, e agachamentos guiados. Além de bancos, steps, bolas e colchonetes. Apesar do grande número de equipamentos, no horário de pico os revezamentos de aparelho são vistos em quase todos eles ao mesmo tempo. Devido a localização da academia ser em um bairro comercial, os horários tradicionalmente de almoço e saída das empresas são os que mais atraem alunos para a academia, mais

precisamente o horário do meio-dia e das 18 horas, onde o movimento é muito intenso.

No terceiro andar ficam localizados a maior parte dos equipamentos aeróbicos como esteiras, elípticos, bicicletas e escadas ergométricas. Além do restante dos aparelhos de musculação, de um lado os que trabalham peitorais, como supinos livres, convergentes e mais um voador e na outra ponta máquinas específicas para trabalho de glúteo e abdômen. Este andar também costuma ficar bastante cheio nos horários de pico, principalmente as esteiras, mas não geram tantos conflitos quanto os aparelhos do segundo andar.

O quarto andar é onde a academia começa a demonstrar estruturas mais voltadas a uma interação dos alunos, pois neste andar existem dois pontos onde há uma distribuição de poltronas que facilita as interações dos alunos, são entre 5 e 6 poltronas em cada ponto todas voltados para um puff, que é um centro de mesa quadrangular e estofado, localizado no centro delas, estes locais costumam sempre estar sendo utilizados por alunos que já treinaram ou que ainda irão iniciar seus treinamentos.

Clara que sempre vem com seu irmão treinar, hoje fez todo o treino sozinha, pergunto a ela sobre Matheus, seu irmão, se ele não virá a academia hoje. Ela responde em tom de irritação com o irmão: “Ele ta aqui na academia, mas está de papo com os colegas dele do cursinho lá nas poltronas, depois vai querer que eu espere ele ainda, aposto.” Ela conta que cruzaram com os colegas dele na chegada a academia e na hora descer pra musculação ele disse que logo iria, mas ela fez todo o treino sem o irmão aparecer na musculação (Diário da campo, 10/12/18).

Além disso nesse andar ficam os vestiários, armários e sala de 'rpm'<sup>1</sup> onde são realizadas as aulas de bike.

O quinto andar também possui essas estruturas de interação, somando mais nove poltronas e três puffs, neste andar esta localizada a sala de avaliação, a sala e a cozinha dos funcionários, uma sala utilizada para as aulas chamadas "fitness" que também é usada para as lutas e no fim do corredor a sala com equipamentos para treinamento funcional. É um andar geralmente mais calmo, quando não esta ocorrendo nenhuma aula na sala fitness o ambiente fica sem o som da música, diferente dos outros andares onde sempre o som esta ligado.

A academia funciona das 06 horas da manhã até as 23 horas da noite, nos finais de semana abre em horário reduzido. Permanece fechada apenas em feriados nacionais ou estaduais.

Para além de um local de treinamentos a academia se demonstra como um lugar de sociabilidades como Manfro (2018) assinalou em seu estudo, entendendo que este ambiente torna-se um local de encontros e de acolhimento, potencializando as relações interpessoais e os vínculos, sem deixar de ser um espaço de treinamentos.

Dona Sussu é muito querida entre todos no horário da noite, fazia algumas semanas que não vinha neste horário, hoje está conversando mais do que o normal acredito que por não ver o pessoal a alguns dias. Quando ela iniciou na academia vinha apenas no turno da noite, pois acompanhava seu filho que tem em torno de 30 anos, uma vez ela me explicou que se sentia deslocada para frequentar a academia e a solução foi vir com seu filho. Mas hoje, já bem ambientada, não são poucas as vezes que Dona Sussu vem treinar sozinha pela período da tarde (Diário da campo, 16/05/19).

---

<sup>1</sup> RPM é uma aula de ciclismo indoor, na qual o aluno pedala com baixo impacto ao ritmo de músicas. O treino é intervalado e passa por diferentes intensidades.

Manfro (2018) relaciona a academia como uma extensão de casa a partir do relato de alguns alunos por ela observados, em muitas situações das quais vamos relatar tivemos este mesmo entendimento, pois ficou perceptível a importância social que a academia e as trocas que ocorrem entre os atores sociais tem para muitos deles.

## 5. DIFERENTES UNIVERSOS E FORMAS DE ENCARAR O TREINO, O LAZER E AS SOCIABILIDADES

Durante o percurso do estudo, com a sequência das observações podemos perceber pequenas diferenças na forma com que diferentes pessoas ou grupos encaravam aquele momento dentro da academia, e aos pouco foi se traçando características dessas pessoas, com o passar do tempo e com um maior número de diários de campo em mãos, buscou-se agrupar estes exemplos em pequenos grupos separados por características. Mas o que acabou chamando mais atenção ao juntar estes grupos foi a percepção de que alguns destes alunos encaixavam-se em grupos com outras características, dependendo quais eram as condições do treinamento, considerando principalmente se havia ou não companheiro de treino e quem era.

Rennan está mais focado hoje, realizou todo o treino em menos de uma hora, geralmente ele permanece por horas na academia sem finalizar o treino. E isso que nenhum professor encostou nele para cobrar mais foco, como geralmente acontece. Notei que hoje ele pouco utilizou o celular durante o treino, mas além disso ele treinou junto com um amigo que trouxe para a academia. Como toda sexta-feira, hoje é dia do amigo na academia, todos os alunos tem direito de trazer um acompanhante para treinar (Diário da campo, 24/05/19).

Fatores como entrega ao treino, motivação, objetivos na academia, tempo de treinamento, frequência, e intensidade aplicada ao exercício modificavam-se quando comparados com eles mesmos em dias que mudavam seus parceiros de treinamento. O sentimento de pertencimento, e o acolhimento que recebiam foram surgindo como gatilhos para estas mudanças de comportamento. Mas isso não se

aplica a todos os alunos, grande parte dos alunos mantém suas rotinas da mesma forma mesmo quando em diferentes situações como as relacionadas acima.

Magnani (1998) utilizou o termo Peçaço para definir um determinado espaço mantido por um mesmo sistema de referências, um código comum, e investimento de uma presença constante formando assim um tipo de sociabilidade e apropriação de espaço urbano, segundo o autor este peçaço também determina grau de pertencimento e estabelece fronteiras ao seu redor. O autor ainda cita que os frequentadores daquele espaço não necessariamente se conhecem, mas se reconhecem, e utiliza aspectos como vestimenta, ações e formas de falar como determinantes para este reconhecimento.

Ao analisarmos a academia sobre este olhar, pensando aquele equipamento de lazer como um peçaço, um local de encontros mantido por um código comum que pode ser o treinamento, e as roupas e acessórios utilizados para treinar como umas destas determinantes de reconhecimento; podemos fazer o paralelo com a academia e a sala de musculação, pensando este espaço como um peçaço na forma referida por Magnani.

Toda quinta-feira a academia costuma ficar mais vazia, principalmente neste horário da tarde, na sala de musculação são apenas 5 alunos neste momento, Amanda treina sozinha utilizando seus fones, ela só tira eles quando vem a mim perguntar qual seu próximo exercício, e no fundo da sala estão mais quatro alunos, Felipe que é atleta de fisiculturismo, e mais 3 alunos que geralmente vem pela noite. Felipe estava sozinho, mas os alunos da noite foram para próximo dele. É bastante comum outros alunos puxarem assunto com o Felipe, além de ser muito comunicativo com todos, ele é um dos alunos que treinam mais intensamente e com isso sempre é procurado pelos outros alunos para conversar (Diário da campo, 17/01/19).

Esta passagem do diário de campo ilustra este entendimento de pedaço, Felipe por ser um aluno mais antigo na academia e que reconhecidamente pelos outros alunos treina mais pesado, acaba sendo procurado por outros alunos que também gostam desta forma de treinar, suas formas de vestir e falar são muito próximas e acabam aproximando eles.

Manfro (2018) observou que a quantidade de carga posta pelo aluno na Academia, o faz ocupar um lugar simbólico dentro daquele sistema de hierarquização social criado pelos alunos. Mas a autora chamou a atenção para o fato deste processo ter valor para um grupo específico de alunos, ao qual ela referiu como um grupo que vê a academia como um trabalho, onde são realizados projetos pessoais de modelagem do corpo. Para outros grupos de alunos esta referência a carga mobilizada pode não ter o mesmo valor simbólico, tudo depende da forma como aquele aluno vivencia seu tempo na academia.

A partir desta percepção tentamos elucidar as diferenças de caracteriza encontradas neste pedaço, não olhando para a sala de musculação como um pedaço homogêneo, mas refletindo sobre as diferentes formas de caracterizamos as ações que os atores sociais refletem nela, principalmente de como estas pessoas vivenciam o treinamento do ponto de vista da esfera do lazer e das sociabilidades.

## 5.1. DO TREINO PARA O LAZER

Muitos dos alunos observados tiveram na sua porta de entrada para a academia recomendações médicas, sendo que em grande parte deles quando perguntados se estavam a muito tempo sem praticar exercícios físicos respondiam que sim porque não gostavam muito de frequentar uma academia. Mas com o passar do tempo grande parte destes alunos foram criando vínculos na academia e perdendo este receio pelo ambiente. Se antes vinham apenas para cumprir as recomendações ou estritamente ter ganhos de aptidões físicas, agora também buscam a academia como uma forma de lazer, sem deixar de manter o caráter de treinamento.

Claudio precisou começar a academia por um diagnóstico de osteoporose, sua esposa já treinava na academia a muitos anos, mas ele nunca tinha vindo junto, eu o conheci quando trabalhei no turno da manhã a uns 4 meses atrás tirando as férias de um colega, logo que entrou na academia ele me cumprimentou e perguntou se estava de volta ao horário, respondi que seria apenas por uma semana e já perguntei se ele estava gostando mais da academia, a resposta dele foi rápida: “Olha gostar, gostar, não. Mas já “peguei um preço” por isso tudo aqui, mas gosto de vir cedo, a Ana as vezes quer vir mais tarde, mas eu gosto de me livrar logo.” Notei que Claudio já está mais inserido no grupo que treina pela manhã (Diário da campo, 11/03/19).

Se antes Claudio via a academia apenas como um ambiente de treinamento na busca por uma melhor condição de mobilidade devido a osteoporose, agora com uma maior rede de relações no ambiente, e sentindo-se acolhido no espaço, ele já passa a ter uma vivência mais social, cria-se a um pedaço de pertencimento a ele o que muda sua forma de vivenciar a academia.

Valdambrini (2014) exemplificou pertencimento como quando uma pessoa se sente pertencente a um local ou comunidade, sente que faz parte daquilo e conseqüentemente se identifica com aquele local. Quando Claudio diz que esta “pegando preço” pela a academia, significa que esta gostando, esta se sentindo parte daquele local. A autora ainda mencionou que quando isso ocorre, a pessoa vai querer bem este local, vai cuidar, pois aquele ambiente faz parte da vida dela, é como se fosse uma continuação dela própria.

## 5.2. DO LAZER PARA O TREINO

Uma constatação frequentemente relatada nos diários de campo foi a do aumento da frequência semanal devido a uma nova situação na rotina de treinos de um aluno. Uma destas situações é a aproximação do aluno a um grupo já existente na academia.

Notei que Carlos não faltou nenhum dia nas últimas semanas, sua presença na academia andava muito dispersa, vinha uma a duas vezes por semana, e acabava fazendo treinos muito longos que perdiam intensidade. Hoje ele chegou e ficou sentado no chão encostado a uma parede, enquanto olhava seu celular. Me aproximei e perguntei se estava tudo bem, e ele disse que sim, que estava esperando os “guris”, aproveitei e toquei no assunto, dizendo que havia notado a maior frequência dele agora e ele respondeu: “eu estava meio desorganizado, chegava em casa e ia fazer outras coisa, acabava perdendo a hora e não vinha. Ai com parceria de treino é bom que um puxa o outro” (Diário da campo, 17/05/19).

Esta constatação feita por Carlos foi muito observada nos diários de campo, geralmente quem treinava em dupla ou tinha grupos de amigos que treinavam

juntos tinham mais frequência, em contrapartida, alunos que iniciaram treinando com outra pessoa e por algum motivo passaram a treinar sozinhos estavam entre os menos frequentes.

Outra situação observada para o aumento da frequência dos treinamentos foi a de troca de treino. Sempre quando estava ocorrendo a troca de treino o aluno aumentava sua frequência, muitas vezes ele já estava enjoado daquele mesmo treino, ou havia algum exercício que não gostava de fazer, e isso acabava pouco a pouco baixando a frequência do aluno.

Hoje Mary me perguntou quantos dias faltavam para ela trocar de treino, respondi dizendo que dependia de quantos dias ela ia vir na academia essa semana. Ela logo me justificou dizendo que a semana estava corrida devido a faculdade, e que quando era treino de “braço” ela não conseguia criar animação de vir a academia. Combinei de mudar o treino dela antes do tempo e montar um circuito que evitasse um treino unicamente de “braço” na semana (Diário da campo, 17/10/18).

Mary não faltou nenhum dia da semana, hoje terminamos a troca de treino e ela já pareceu mais animada com os treinamentos (Diário da campo, 26/10/18).

### **5.3. O TREINO PELO TREINO**

Embora que na maioria das observações tenhamos notado um ambiente favorável as interações, a um número considerável de alunos que dificilmente interage com outras pessoas, e uma característica marcante deste perfil, embora não seja específico dele, é o uso de fones.

Faltava somente a cadeira abduutora para que Gabriel concluísse o treino, mas as duas

estavam sendo utilizadas, disse para ele pedir para revezar com um dos alunos e ele perguntou para Yago se podia revezar com ele, Yago não esboçou nenhuma reação, nós achamos estranho e enquanto Gabriel perguntava mais uma vez, notei que Yago utilizava um pequeno fone e provavelmente devido a altura do som não tivesse ouvido a pergunta de Gabriel, como estava falando com outra aluna no momento fiz o gesto apontando para a orelha de Yago, então Gabriel tocou em seu braço e só neste momento que Yago percebeu que havia alguém falando com ele (Diário da campo, 06/03/19).

O uso de fones é muito comum por parte dos alunos, a academia sempre mantém o som ligado nos quatro primeiros andares, mas como os gostos musicais são muito diferentes entre os alunos, a academia opta por manter um estilo de música mais animado, e geralmente com artistas internacionais. Desta forma os alunos que tem outra preferência musical acabam utilizando fones. Desta forma muitos alunos por manterem-se todo o tempo com o fone acabam não interagindo na sala de musculação. Mas está falta de interação devido ao fone muitas vezes é planejada, alguns alunos realmente não querem interagir e o fone é uma forma de evitar aproximações dos outros alunos.

Hoje ao fim do treino, Bruna me comentou que tinha vindo treinar no sábado e tinha um grupo de alunos mais jovens que não parava de conversar, que ficavam ocupando os aparelhos e demorando para concluir as séries. E que além disso duas das meninas ficavam puxando assunto com ela. Bruna é mais fechada na academia, não é de conversar muito. Aproveitei e perguntei o porque de ela se irritar tanto com isso. Bruna respondeu que por trabalhar como vendedora passa o dia todo tendo que puxar assunto, conversar com estranhos, e que aqui na academia prefere “descansar a cabeça” e apenas treinar, antes de se despedir ainda disse que a partir de agora só vem treinar de fones para não ter dar assunto para os outros. (DC 29/04/19)

Mas isso não quer que estes indivíduos não estejam em um momento de lazer enquanto realizam seus treinamentos, apenas que não estão abertos as interações sociais que ocorrem na sala de musculação ou que preferem manter o foco durante a atividade física, sem distrações com o ambiente .

#### **5.4. O LAZER PELO LAZER**

Ao contrário do último grupo que analisamos, este grupo se caracteriza por ver a academia como um local de encontro, de diversão, e principalmente de sociabilidades. Não que este grupo de pouca importância para o treinamento, eles dão sim, preocupam-se com as trocas de treino, com os ganhos de força e resistência, mas o que os levam a esta academia especificamente são as redes de lazer, os laços de interação já conquistados e mantidos, e os sentimentos de pertencimentos que tem a este ambiente.

Magnani (1998) mencionou o lazer como o lado mais agradável e descontraído da rotina semanal do cotidiano de uma pessoa. E para estes alunos a academia é um dos equipamentos de lazer que vem para suprir esse lado descontraído do dia.

Pedro é um destes alunos que passam muitas horas dentro da academia, mas não apenas treinando. Hoje quando cheguei pelas 16 horas, ele já estava na academia, pois quando sai da sala de professores o cumprimentei, ele estava nas poltronas com mais alguns amigos. Certo tempo depois eles desceram pra treinar, ficaram quase duas horas na sala de musculação e depois saíram. Mas quando eu estava indo buscar minha mochila pra ir embora, por volta das 21 horas, o encontrei de novo nas poltronas, agora conversando com outro grupo. Brinquei com ele perguntando se ia dormir na academia hoje, ele respondeu: “Se tu me emprestar tua chave eu durmo mesmo.” E riu (Diário da campo, 18/12/18).

Alguns alunos fazem da academia, sua segunda casa, passam muitas horas lá, o que faz com que aluno além dos vínculos com outras pessoas, crie estes vínculos com a própria academia, e com os funcionários. Como a academia dispõe de outros ambientes, essa permanência não atrapalha os treinamentos, exceto nos casos onde os aparelhos ficam ocupados ociosamente. Mas poucas vezes nos diários de campo essa situação foi relatada, e quando ocorria era facilmente contornada pelo professor.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Lembro que o intuito que motivou este estudo foi compreender as relações que haviam entre a academia e o lazer, mais especificamente de quais formas se vivenciavam estas relações. De acordo com a percepções as quais chegamos após as observações dos diários de campo, existem diversas formas de vivenciar os momentos de lazer dentro da academia, essas formas vão se modificar de acordo com cada aluno e devido as interações que este aluno faz ou não dentro deste ambiente.

Estas diferentes formas de se vivenciar o lazer na academia ocorrem devido a este ambiente ser um espaço totalmente heterogêneo, onde há a existência de muitos espaços e pedaços que convivem, se opõem e muitas vezes se sobrepõem ao mesmo tempo.

Desta forma não podemos falar da academia ou pensa-lá tendo em mente apenas um grupo, com características definidas, vontades e gostos específicos. Mas pensar neste equipamento de lazer como algo que comporta diversas formas de ser, agir e conseqüentemente de treinar.

Para facilitar a compreensão das diferentes formas de se vivenciar o lazer na academia, optamos por olhar para este ambiente focando quatro categorias de análise, mas levando em conta que não são categorias fechadas, mas onde o mesmo aluno em diferentes situações pode flutuar entre elas.

Este estudo para minha formação como professor de Educação Física me proporcionou uma maior compreensão de fatores ligados a um melhor aproveitamento dos treinamentos por parte dos alunos, por motivações que muitas

vezes passam despercebidas pelo professor, por se tratarem de motivos mais pessoais de cada indivíduo, mas que podem ser observados e entendidos como possíveis alteradores de rendimento, frequência e permanência na academia.

## 7. REFERÊNCIAS

ANTUNES Fabio; SABA, Fabia. **Gestão em atendimentos: Manual prático para academias e centros esportivos**. 1º Ed. são Paulo: Manole, 2004.

BAGRICHEVSKY, Marcos . **O imperativo da epidemiologia dos fatores de risco em face das desigualdades sociais: agenciamentos discursivos sobre o sedentarismo**. Política & Trabalho (Online) , v. 29, p. 89-102, 2012.

BASTOS, Wanja et al. **Epidemia de fitness**. Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 485- 496, 2013.

BOGDAN, Robert; TAYLOR, Steven. **Introduction to qualitative research methods: A phenomenological approach to the social sciences**. New York: J. Wiley.1975.

CAPINUSSÚ, José Maurício. **Academias de ginástica e condicionamento físico – origens**. In: DACOSTA, Lamartine (Org.). ATLAS DO ESPORTE NO BRASIL. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

GEERTZ, Clifford. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1978.

GIANOLLA, Fábio. **História da musculação**. 2000. Disponível em: <<http://www.nabba.com.br/musculacao3.asp>>. Acesso em 11 de Janeiro de 2019.

GIANOLLA, Fábio. **Musculação: conceitos básicos**. Barueri: São Paulo: Manole, 2003.

IEPSEN, Alice Meyer and SILVA, Marcelo Cozzensa da. **Perfil dos frequentadores das academias ao ar livre da cidade de Pelotas – RS**. Pelotas: Rev Bras Ativ Fís Saúde p. 413-424, 2015.

KOHL, Harold, *et al.* **The pandemic of physical inactivity: global action for public health**. Lancet;380:294–305. 2012.

MAGNANI, J. Guilherme. "**Transformações na cultura urbana das grandes metrópoles**", in A. S. Moreira, Sociedade global: cultura e religião, Petrópolis, Vozes.1998.

MAGNANI, J. Guilherme. **De perto e de dentro: notas para uma etnografia urbana**. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, v. 17, n. 49, p. 11-29, 2002.

MAGNANI, J. Guilherme.; MANTESE, Bruna. **Jovens na metrópole: etnografias de circuitos de lazer, encontro e sociabilidade**. São Paulo: Terceiro Nome, 2007.

MANFRO, Joana. **Competências organizacionais para a fidelização de alunos: um estudo etnográfico em uma 'academia de bairro' de Porto Alegre**. Dissertação de mestrado – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.

MARCELINO, Nelson. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. 2003.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 1991. 270 p. 1991.

MINAYO, Maria Cecília. **Pesquisa em Ciências Sociais**. São Paulo, Autores Associados, 2001.

MONTEIRO, Arthur. **Treinamento personalizado: uma abordagem didáticometodológica**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

MOLINA NETO, Vicente. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. Porto Alegre: Sulina, 2004.

NOVAES, Jefferson. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

PALMA, Alexandre. **Educação Física, Corpo e saúde: uma reflexão sobre outros modos de olhar**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Campinas: Autores associados. V.22, n.2, p.23-39,2001.

PAZ, Leonardo. **Causas de insatisfação de clientes de academias de ginástica: o caso Uphill**. Trabalho de Conclusão de Curso Bacharelado em Administração. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

REIS, Rodrigo. **Determinantes ambientais para a realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: Uma abordagem sócio-ecológica da percepção dos usuários** [dissertação de mestrado]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2001.

ROJAS, Paola. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR**. 2003. 203p. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

TAHARA Alecsander; Silva, Karina. **A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo**. Lecturas: Educacion Fisica y Deportes. Revista Digital, v. 9, n. 61, 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd61/ativo.htm>. Acesso em: 12 fevereiro 2019.

TRIVINOS, Augusto. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. 1a. ed. São Paulo: Atlas; 1987.

URIARTE, Urpi. **O que é fazer etnografia para os antropólogos**. São Paulo:Ponto Urbe, 2012.p. 1-13,

VALDAMBRINI, Lucimara. **Pertencimento e identidade**. Trabalho de conclusão de curso (graduação) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação. Campinas, SP: [s.n.], 2014.