



# A ACADEMIA DE GINÁSTICA COMO LAZER PARA MULHERES ADULTAS DA CIDADE DE RIO CLARO - SP<sup>1</sup>

Cathia Alves <sup>1,2</sup>

Camila Exposti Trovó <sup>2</sup>

Marina Wolf Nogueira <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Metodista de Piracicaba - Brasil

<sup>2</sup> UNIARARAS - Brasil

**Resumo:** Este estudo teve por objetivo detectar o que mulheres da cidade de Rio Claro – SP buscam nas academias de ginásticas e quais as relações que se estabelecem entre elas neste espaço. Tratou-se de uma combinação entre: pesquisa bibliográfica e de campo, de natureza qualitativa, baseada na técnica de estudo comparativo, com aplicação de questionário. Para a pesquisa de campo, foram selecionadas mulheres adultas em duas academias da cidade de Rio Claro – SP. A pesquisa bibliográfica considerou de modo geral que no passado a mulher era valorizada somente pelo fato de ser uma boa mãe e esposa dedicada, com o passar dos anos a evolução da mulher representou novos valores e conquistas, principalmente na área do trabalho e da moda. E a pesquisa de campo apontou a prática da ginástica como sinônimo de saúde e lazer.

**Palavras-Chave:** Mulheres adultas, Educação Física, Lazer e Saúde.

## GYM CLASSES USED AS LEISURE FOR ADULT WOMEN RIO CLARO – SP CITY

**Abstract:** This study had as purpose to detect what adult women search for in gym classes and what are the relations that happen in these spaces. It was done a bibliographic research and a field research, of a qualitative nature based in the comparative technique study, with application of a questionnaire. To the field research it was compared two groups of adult women in two different gym studios in Rio Claro / SP city. The bibliographical research considers in a general way that in the past woman was valued just by the fact of being a good mother and a dedicate housewife, through the years women got an evolution in society in the last decades, representing new values and conquests specially in work and beauty areas. And the field research indicates that gym practice is a synonym of health and leisure.

**Key words:** Adult women; Physical Activity; Leisure; and Health.

<sup>1</sup> Esse trabalho é fruto da monografia científica que tem como título “Saúde e lazer: A atitude de mulheres adultas em academias na cidade de Rio Claro-SP”. Apresentada como trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário Hermínio Hometto – Uniararas Araras-SP.

## INTRODUÇÃO

Pode-se notar uma tendência atual em que a Educação Física ganha notoriedade na área da saúde e do lazer, um dos motivos desse crescimento se deve à visão de que a atividade física, em todas as idades e de todas as formas pode ajudar seus adeptos a entenderem melhor o próprio corpo e os mecanismos para o desenvolvimento de uma vida saudável, além do que as pessoas muitas vezes, vivenciam a atividade física como única possibilidade de lazer, reduzindo o mesmo somente a esta opção.

Considera-se que a sociedade preocupa-se em adotar um estilo de vida ativo e saudável e que existe uma grande ênfase por parte da mídia sobre as questões de beleza associada às satisfações de bem estar, qualidade de vida e saúde. Dessa forma o objetivo do estudo encontrou-se em: 1. detectar o que as mulheres de classes sociais diferenciadas, buscam nas academias; 2. quais os tipos de relações que acontecem entre elas nesse espaço; e 3. verificar qual o motivo principal da prática da ginástica dentro das academias.

Em princípio, acreditou-se que as mulheres frequentam as academias de ginástica em busca puramente da aparência física. Porém, com o passar do tempo, muitas delas mudam esse foco inicial e acabam associando a ginástica como saúde e também como lazer melhorando a sua qualidade de vida.

## MATERIAL E MÉTODO

O estudo foi realizado por meio da combinação entre pesquisa bibliográfica (SEVERINO, 2002) e pesquisa de campo (BRUYNE, HERMAN, SCHOUTHEETE, 1977). A pesquisa bibliográfica desenvolveu-se a partir de levantamento inicial, nos Sistemas Bibliotecas UNIARARAS E UNESP, com as seguintes palavras-chave: Mulheres adultas, Educação Física, Lazer e Saúde. Utilizando as técnicas de análise textual, temática e interpretativa (SEVERINO, 2002).

Para pesquisa de campo utilizou-se da técnica de amostragem, considerou para seleção das academias o tipo não probabilístico, intencional por critérios de representatividade e acessibilidade (BRUYNE, HERMAN, SCHOUTHEETE, 1977).

Os critérios se deram pela localização das academias serem de fácil acesso, (pois ficam na área central da cidade de Rio Claro-SP), e o contato direto das pesquisadoras (professoras das academias) com as participantes; o grande número de mulheres nas salas de ginásticas desses estabelecimentos também foi considerado. Foram escolhidas duas academias, uma particular e uma gratuita (mantida pela prefeitura), com a perspectiva de observar entre as mulheres as relações que estabelecem com a prática da atividade física e com o lazer.

A academia gratuita oferece somente a atividade da ginástica, 3x por semana, com horário marcado. Já a academia particular está aberta todos os dias e tem opção de diferentes horários para a ginástica e outros exercícios.

Para seleção das mulheres a técnica utilizada foi do tipo não probabilística, intencional, estratificada por gênero e faixa etária (BRUYNE; HERMAN; SCHOUTHEETE; 1977). A técnica de coleta escolhida foi por meio de aplicação de questionários que foram aleatoriamente aplicados de acordo com o interesse de cada uma em participar ou não desse estudo.

A análise se deu de maneira qualitativa, utilizando o recurso dos gráficos para melhor visualização. A opção pela pesquisa qualitativa deve-se ao fato de que os dados coletados são descritivos, predominando uma preocupação maior com o processo e não com o produto, e a análise de dados tende a seguir um caminho indutivo (LÜDKE; ANDRÉ, 1986).

O número de participantes foi definido com base no critério de saturação de dados, ou seja, quando as respostas se tornam repetitivas encerra-se a aplicação dos questionários. A pesquisa qualitativa pode usar possibilidades aleatórias para fixar a amostra, encontrando uma representatividade maior do grupo dos sujeitos que participarão no estudo (TRIVIÑOS, 1987).

Participaram da pesquisa 40 mulheres adultas, 22 participantes da academia particular e 18 da academia pública, com idade entre 20 e 60 anos, considerando a faixa etária adulta, segundo Parker (1978), que classifica essa fase dos 20 aos 65 anos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a revolução industrial fica registrado o início de uma nova era, em que o homem se desperta para uma nova forma de trabalho nos meios de produção. E a mulher inicia sua atuação no mercado de trabalho, ainda timidamente, ela passa a ter uma visão própria do seu estilo de vida, se preocupa com a sua imagem e prioriza a busca de uma carreira profissional na qual ela poderá se afastar dos afazeres domésticos que deixam de ser prioridade (NOGUEIRA, 2000).

A revolução industrial também coopera com a tecnologia da produção em série, que gerou mudanças, algumas delas relacionadas ao surgimento de aparelhos que trouxeram conforto (escadas rolantes, elevadores, transportes na porta das casas, aumento na produção de carros, telefone, jornais e revistas e atualmente a internet), trazendo com isso o sedentarismo e doenças da inatividade (NAHAS, 2001).

A prática de atividade física passa a ser uma forma de combater o sedentarismo e as doenças causadas por ele, assim para atender as necessidades de movimentação nos centros urbanos surge às academias de ginástica (VARGAS, 1998).

O papel das academias de ginástica era de suprir a falta da prática regular de atividade física, oferecendo disponibilidade de locais adequados para aulas de diferentes exercícios e ainda um serviço especializado com orientação de um profissional, na busca de gerar saúde e combater o estresse do dia a dia.

A mulher partiu em busca de melhorar sua auto-estima e cultivar a idéia do corpo belo, incluindo no seu dia a dia, atividades que proporcionasse prazer, como as ginásticas de academia que visavam o bem estar físico e melhora na qualidade de vida.

Dessa forma, buscou-se também neste estudo verificar se as mulheres entendem essa prática de ginástica na academia como forma de lazer.

O lazer atualmente é considerado como uma área transversal de estudo e de vivência, pois além de muitos fatores, ele oferece diferentes possibilidades de manifestação e a prática da ginástica pode ser uma delas.

Entre os interesses do lazer, classificam-se cinco conteúdos propostos por Dumazedier (1980) que são: artísticos, intelectuais, físicos, manuais, sociais. E Camargo (2006) acrescenta a esses, um sexto que é o turístico; Schwartz (2003, apud SCHWARTZ e CAMPAGNA, 2006) propõe o conteúdo virtual. É importante que o ser humano procure vivenciar todos os interesses de lazer, que suas experiências sejam amplas, prazerosas e educativas.

Compreende-se que o lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou a sua livre capacidade após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais (DUMAZEDIER, 1979).

Ampliando essa visão recorre-se a Marcellino (2004) que entende o lazer como

[...] a cultura compreendida no seu sentido mais amplo – vivenciada (praticada ou fruída) no seu tempo disponível. É fundamental como traço definidor, o caráter desinteressado dessa vivência. Não se busca pelo menos basicamente, outra recompensa além da satisfação provocada pela situação. A disponibilidade de tempo significa possibilidade de opção pela atividade prática ou contemplativa (MARCELLINO, 2004, p.31).

E ainda, o entendimento do lazer não deve se dar apenas pelo conteúdo da ação, pela atividade; a ação em si não conceitua o lazer, o mesmo depende de caráter de tempo, espaço e atitude. O momento do lazer deve abranger a experiência individual, como manifestação humana, do movimento a sensibilidade, com possibilidades de participação crítica e criativa.

Dessa forma entende-se que o lazer está relacionado com o tempo disponível e atividades prazerosas, as quais, o indivíduo escolhe a ação e o tempo a realizá-la, podendo proporcionar um bem estar físico, psicológico e social, através de atividades simples individuais e coletivas de diferentes interesses, proporcionando uma melhora na sua qualidade de vida de forma consciente.

No que se refere ao lazer das mulheres, é possível identificar a dupla jornada de trabalho a que ela é submetida, que faz com que seu lazer seja reduzido, pois além de trabalhar fora, muitas vezes ela ainda dá conta do serviço de casa. O homem neste sentido é privilegiado quanto às práticas de lazer (MARCELLINO, 2000). Esse quadro demonstra mudanças, porém, ainda predomina a responsabilidade do lar para a mulher, que historicamente é vista como mãe e “dona de casa”.

Em outra pesquisa<sup>2</sup> realizada anteriormente, notou-se que as mulheres gostam de ir ao cinema, e o motivo que predomina na escolha da atividade de lazer é porque gostam. E quando procuram a atividade física preocupam-se principalmente com o corpo e a saúde (ALVES, 2007).

Quando se fala em mulher adulta opta-se em não delimitar uma faixa de idade específica, pois adulto seria aquele que assume novas responsabilidades e consegue em alguns momentos identificar sentidos e significações e essencialmente tem obrigações a cumprir (ALVES, 2007).

A visão de corpo também demonstrou relevantes mudanças e passou a ter um significado diferenciado. A idéia de ter um corpo magro e belo, seguindo o padrão estabelecido pela mídia, se tornou uma idéia exacerbada e errônea, porém foi essencial para a adaptação das mulheres na sociedade, que passaram a ser mais vaidosas e a cuidarem mais do corpo. E o espaço da academia é um local seguro e apropriado para isso, apesar de ainda ser elitizado.

Segundo Marcellino (2003), a academia é um micro equipamento específico de lazer, que abarca os conteúdos físico-esportivos como principal manifestação. Para o autor as academias ganham cada vez mais espaço no contexto social e além de promover atividade física, envolve a socialização entre as pessoas e gera encontros.

A busca por atividade física como lazer é muito comum e cresce cada dia mais. O que não pode é reduzir as vivências de lazer somente para exercícios físicos, em detrimento das outras experiências.

Quanto à atuação do professor, ele deve estar preparado para proporcionar ao seu aluno prazer, motivação, alegria, satisfação, gerando significados positivos na saúde e alcançando o objetivo individual de cada um.

Na atuação do profissional de Educação Física com o público adulto, Alves (2007) indica que ocorre à necessidade de conhecer previamente o grupo, oferecer a possibilidade de eles opinarem, valorizar a troca de experiência entre um e outro, e considerar a questão da socialização e sociabilidade, como fatores importantes na vivência do lazer.

Com isso é urgente que se propiciem momentos para que as pessoas usufruam toda a potencialidade de seu tempo disponível, em especial, para buscar a prática da liberdade e exercício de cidadania, o que significa romper com padrões estabelecidos. Além disso, elas devem ser livres para envolverem-se em atividades que realmente lhes interessam e não apenas

<sup>2</sup> Pesquisa realizada em clubes associativos na cidade de Americana-SP com o público adulto. Referência: ALVES, C. **O papel do profissional de Educação Física como intermediário entre o adulto e o lúdico**. Dissertação de mestrado. Piracicaba: Unimep, 2007.

porque são obrigadas a praticar atividade física para não ficarem doentes e, conseqüentemente, não serem submissas aos padrões impostos pela mídia.

Para tal é mudança é preciso pensar em uma ação consistente e concreta, assim:

O lazer abre múltiplas possibilidades. É preciso ações que se contraponham as da indústria cultural, na maioria das vezes, exploradora do lazer mercador, do entretenimento na sua pior conotação. Uma política setorial de lazer deve levar em conta as limitações estruturais, mas também deve crer na especificidade da ação no plano cultural como um dos instrumentos de mudança (MARCELLINO, 2008, p. 24).

O lazer da mulher adulta e de todas as pessoas deve ser considerado como uma necessidade humana, superando as limitações e barreiras que impedem sua manifestação, partindo da cultura local, valorizando o interesse e gosto pessoal dos indivíduos, uma ação efetiva que ofereça uma quebra de paradigma histórico em relação a ausência de lazer na vida da mulher.

## NAS ACADEMIAS COM AS MULHERES

Através dos gráficos foi possível observar e comparar o que as mulheres buscam nas academias, quais os tipos de relações que acontecem entre elas nesse espaço e verificar qual o motivo principal da prática da ginástica dentro das academias.

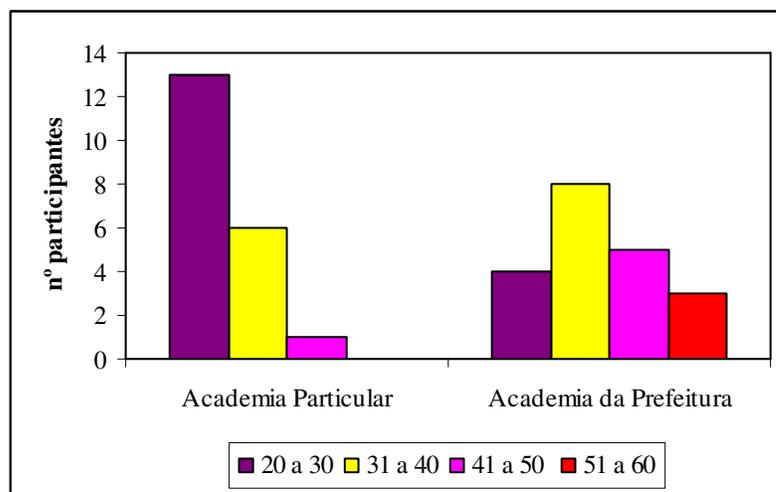


GRÁFICO I - Faixa etária das Participantes

Analisando o Gráfico-I foi possível perceber um grande índice de mulheres participantes de atividade física como a ginástica, com faixa etária entre 31 e 40 anos na academia da prefeitura (gratuita), enquanto que na academia particular o índice maior é de frequentadoras com a faixa etária entre 20 a 30 anos. Isso pode ocorrer devido à localização da academia particular que se situa em um bairro próximo a Universidade, onde a população da região na sua grande maioria é de estudantes, enquanto a academia da prefeitura se situa na área central da cidade.

Outro fator que se percebe é que a partir dos 30 anos a mulher pode ter mais compromissos e responsabilidades, afastando-se da vivência em academias.

Na academia particular é quase que inexistentes mulheres acima dos 50 anos, enquanto que na gratuita a soma dessas alunas acima dos 40 anos é bem representativa.

Outro elemento interessante é que a academia particular oferece diferentes horários de funcionamento, enquanto que na academia gratuita os horários são limitados.

Nota-se que o poder público é um dos pioneiros em oferecer essa atividade, mas ainda é deficiente e limitada a vivência de uma atividade física como lazer, orientada por um profissional gratuitamente.

Marcellino (2000) indica que o fator financeiro é uma das barreiras para apropriação do lazer no dia a dia. Além disso, as pessoas costumam deixar o prazer do lazer para segundo plano, priorizando outras necessidades.

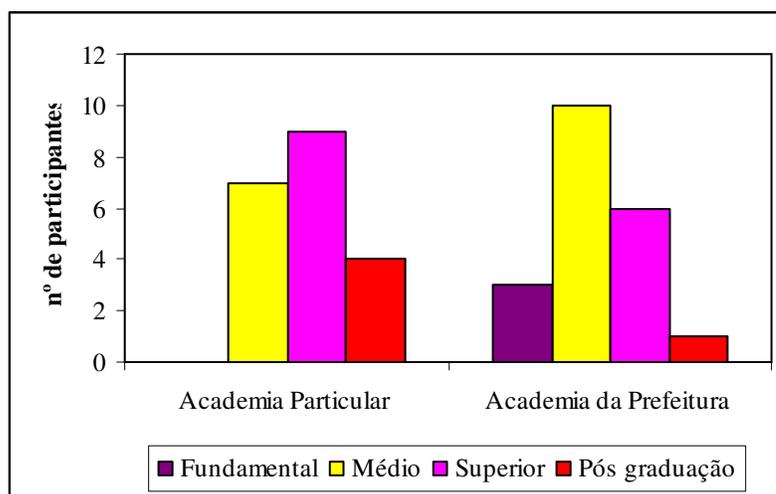


GRÁFICO 2 - Formação escolar das participantes

Devido à localização da academia particular ser próxima da Universidade, o índice de escolaridade de suas frequentadoras é mais elevado, pois 9 pessoas de 22 participantes são formadas no ensino superior, diferente da academia da Prefeitura onde 10 pessoas possuem apenas o ensino médio; 5 pessoas o ensino fundamental e 3 o ensino superior. A pós-graduação aparece nas duas academias.

A formação educacional das pessoas também é uma barreira para vivência do lazer. Em seu duplo aspecto educativo, para e pelo lazer, é possível adquirir desenvolvimento pessoal e social (MARCELLINO, 2000). Significa que quanto maior for o nível educacional do indivíduo, ele terá consciência de buscar mais opções de lazer, porém se ele não for educado para as diferentes práticas de lazer, a condição financeira não será fator determinante, somente facilitará o acesso.

É necessário, portanto, que haja uma democratização do lazer, um processo que alcance todas as pessoas em todos os níveis sociais, e de todas as idades, promovendo prazer, encontros, trocas de valores e construções culturais.

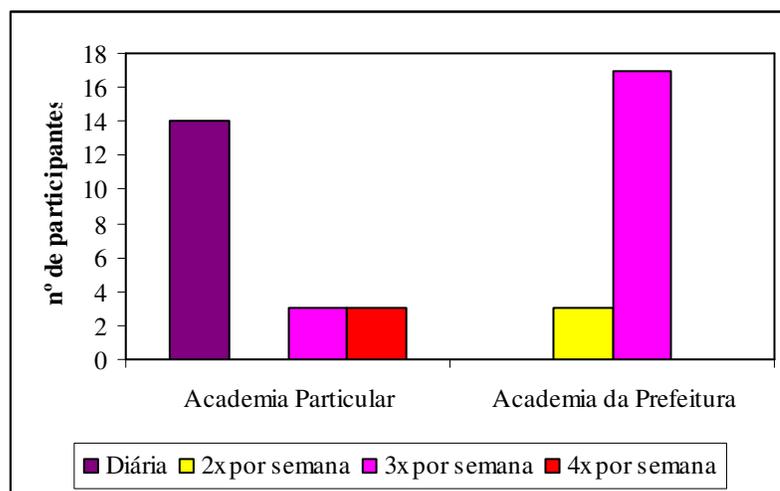


GRÁFICO 3 - Frequência a academia das participantes

Observando o Gráfico-3 notamos que na academia particular o índice de dias frequentados pelas mulheres é maior em relação à academia da prefeitura, isso acontece devido a pacotes que a academia particular oferece, disponibilizando o uso da mesma em qualquer dia e em qualquer horário. Já a academia da prefeitura não oferece disponibilidade de serem frequentados todos os dias e em todos os horários, esse estabelecimento só funciona nos horários determinados em que o profissional se encontra (3x na semana).

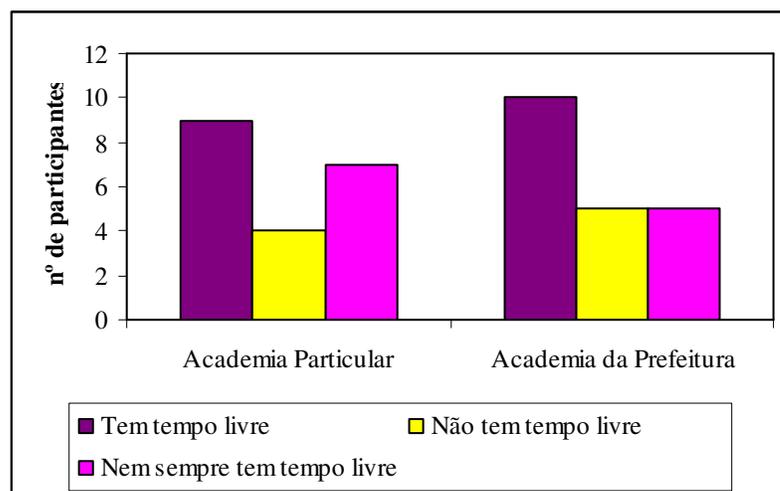


GRÁFICO 4 - Tempo livre das participantes

Nas duas academias notou-se que a maioria das frequentadoras possui um tempo disponível, porém, grande parte das pessoas ainda, considera o período da noite e os fins de semana, os períodos com mais disponibilidade de tempo.

Nota-se que muitas vezes não é falta de tempo que não permite a vivência de lazer, mas sim a falta de educação para e pelo lazer e as diversas barreiras, tais como, faixa etária, gênero e fatores econômicos. O tempo é fator determinante e as pessoas não devem deixar o lazer sempre para fins de semana, férias e feriados; essas datas devem sim ser otimizadas, mas o lazer pode e deve ser incluído no cotidiano do cidadão (MARCELLINO, 2000).

É importante destacar que o tempo “livre” não pode ser entendido como fuga da rotina e como a única opção de lazer e momento prazeroso.

Quando se refere às mulheres, essas possibilidades são ainda menores, pela sua dupla jornada de trabalho, e nos planos culturais e sociais os homens são privilegiados quanto à vivência do lazer (MARCELLINO, 2000).

Quanto ao trabalho da mulher fora de casa, muitos elementos se fazem presentes: emancipação feminina, filhos, cônjuge, renda familiar, sentimentos de culpa pela ausência no lar, dentre outros. Tal fato acontece porque a mulher continua sendo socialmente considerada como elo da família e, como tal, se espera que ela desenvolva esse papel, mas que também produza, isto é, tenha o seu trabalho profissional, não abandonando a sua missão de protetora e mantenedora social do lar (FARIA, 2002).

Mesmo com a pouca disponibilidade de tempo devido à vida profissional e doméstica, as mulheres ainda utilizam o tempo disponível para praticar a ginástica como forma de melhorar as condições físicas e de saúde no seu dia a dia.

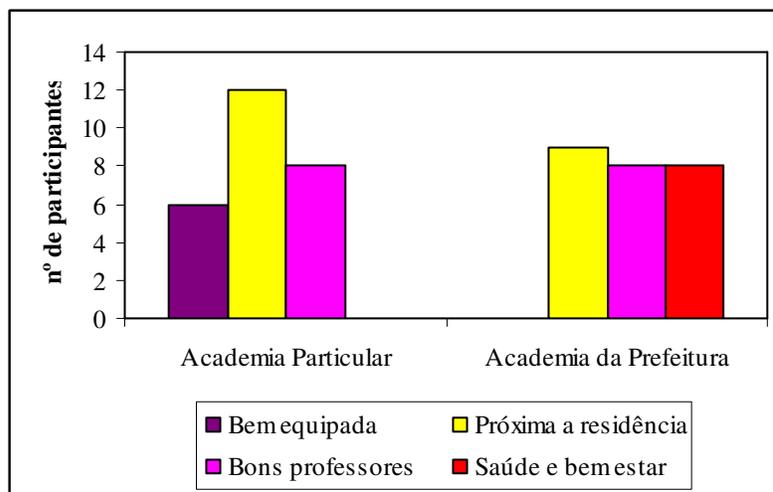


GRÁFICO 5 - Motivos que as participantes escolheram essas academias

Os principais motivos que fazem as participantes procurarem determinadas academias de ginástica são: à localização (proximidade da residência), e qualidade e nível das aulas oferecidas. Um diferencial que ocorre é que na academia da prefeitura as mulheres demonstraram uma preocupação maior com a saúde e às vezes muitas procuram a atividade física por recomendação médica como forma de prevenção, recuperação de alguma lesão e controle de doenças, visando uma melhoria na qualidade de vida e buscando um envelhecimento mais saudável. Além de, buscarem contato com outras pessoas da mesma idade.

Existem também as mulheres que frequentam as academias por status e procuram as academias mais caras e mais equipadas da cidade, ou aquelas que procuram a academia para manter o peso corporal adequado. As mulheres mais jovens da academia particular demonstraram buscar melhores equipamentos, melhor infra-estrutura, novidades no mundo fitness, aulas diversificadas e status.

Partindo desse pressuposto o indivíduo sofre influencia de um padrão de beleza imposto pela sociedade (principalmente por instrumentos de comunicação de massa) e a busca incansável em estar sempre em forma (malhado). Essa influencia acaba estimulando as mulheres a procurarem as academias de ginástica em busca de corpos perfeitos, explorados pela mídia.

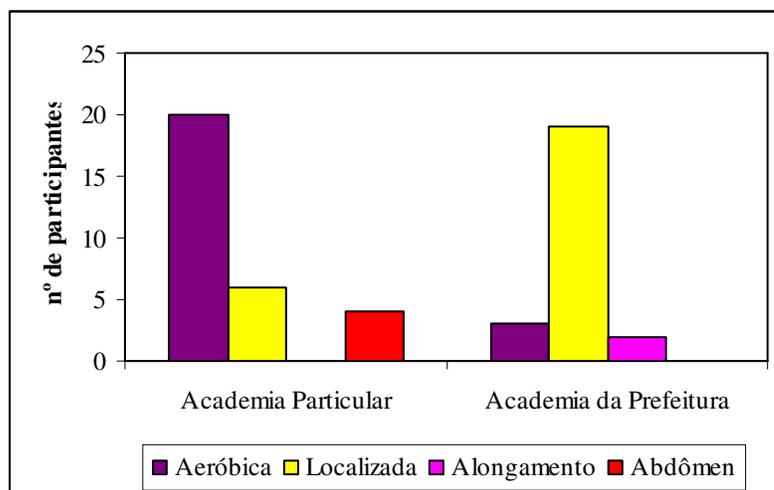


GRÁFICO 6 - Atividades praticadas pelas participantes na academia

Quanto ao gráfico 6, notou-se que a incidência de atividades aeróbicas na academia particular é maior do que a academia da prefeitura, devido à variedade de atividades aeróbicas oferecidas na particular e também pelo interesse de suas frequentadoras em atividades com grande gasto calórico.

As frequentadoras da academia da prefeitura têm um índice maior em atividades localizadas, pois à academia não oferece variedade de escolha em atividades físicas, elas teriam que procurar outros espaços para realizar outro tipo de exercício físico.

Percebeu-se também que algumas alunas escolheram aulas de ginástica na academia particular devido ao credenciamento (franquia) da academia com o programa *Body Systems*<sup>3</sup>, e mesmo com o cancelamento da franquia as alunas continuaram a frequentar as aulas montadas pelos próprios professores; a franquia é algo que atrai inicialmente as alunas a se matricularem em determinados locais.

Assim, tanto em uma academia, como na outra, o interesse das alunas é grande pelas aulas construídas pelos profissionais.

Neste sentido a atuação profissional deve se dar no caminho de contradição, em busca de modificações, é preciso esforço para estruturar todo um contexto em que os alunos possam se encontrar, questionar, participar e serem ativos (ALVES, 2007).

O profissional, por meio do compromisso de cidadania reafirma suas metas, com vistas a ir além, agindo nos planos sociais e culturais, buscando mudanças significativas diante da realidade. O comprometimento dele vai além de transmissão de conteúdos e conhecimentos e seu compromisso passa a ser pessoal, de para cidadão com cidadão, em busca de uma vida melhor, não só para sua realidade, mas para todas (ALVES, 2007)

No ambiente de uma academia, o professor esclarecido dialoga com os alunos, respeitando suas atividades e escolhas, contribuindo para os mesmos alcançarem atitude autônoma com independência moral e intelectual, superando a idéia de um padrão de corpo imposto pelos meios de comunicação de massa.

<sup>3</sup> A Body Systems é uma franquia que vende programas de aulas para academias de ginásticas e treinamentos para os professores em todo o país. São oito programas disponíveis que possuem características e objetivos diferenciados, as academias que utilizam desse sistema pagam por esse serviço. Informações disponíveis em: <http://www.bodysystems.net>. Acessado em: 09/10/2007.

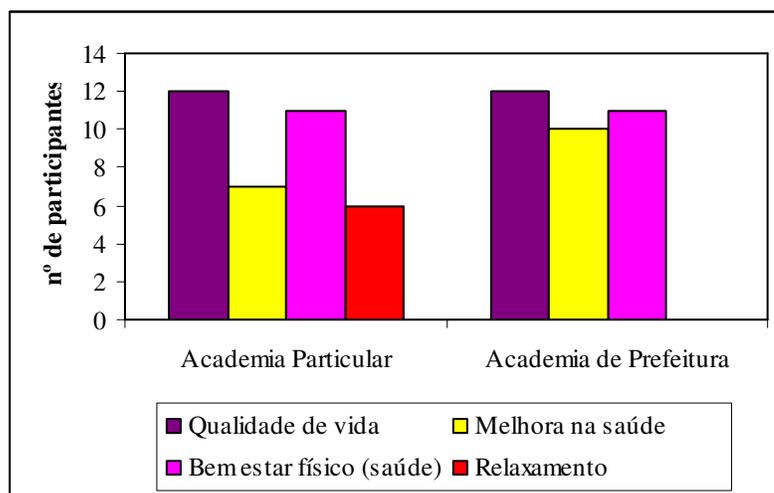


Gráfico-7: Significado da atividade física (ginástica) para as participantes

Pode-se notar que devido aos padrões impostos pela sociedade atual, ocorre uma preocupação maior das pessoas em praticar atividades físicas em busca da qualidade de vida e do bem estar físico, conseqüentemente uma melhora na saúde, e também uma busca por um “corpo perfeito”.

Na academia particular, as participantes veem a atividade física como uma terapia (relaxamento), para aliviar o estresse do dia-a-dia e fugir do cotidiano. Com a evolução e a diversificação da ginástica e ao número de informações favoráveis a essa prática, as academias (principalmente as particulares) vem buscando uma inovação nas aulas para atingir cada vez mais o público feminino adulto, oferecendo atividades que possam proporcionar um conjunto de sensações prazerosas.

Já na academia da prefeitura não há infra-estrutura montada para atender as participantes, porém, as mesmas frequentam esse estabelecimento com o mesmo objetivo que as da academia particular, estão em busca de momentos e sensações prazerosas, incluindo os laços de amizades que são formados tanto com as amigas da ginástica e com professores (as), principalmente porque existem vários lugares que são oferecidas as aulas de ginástica, mas essas mulheres escolheram a academia do centro devido ao contato direto com a professora que gerencia as aulas deste local.

Assim, quando Alves (2007) fala da mediação entre o profissional e o aluno isso se justifica, pois o profissional é fator determinante na escolha das alunas por essa academia, pois muitas procuram por um contato pessoal, demonstrando que a escolha da atividade também representa a busca de relações que se concretizam entre as participantes, pelo convívio e pelas relações de amizade que estabelecem.

Marcellino (2003) indica que as relações sociais são um dos atrativos da academia, apesar de não ser um espaço construído com esse enfoque, promove experiências de lazer a partir do interesse social. O autor aponta também a relação que se dá entre o ritmo das atividades da academia, com o ritmo do mundo do trabalho, demonstrando a interdependência entre lazer e trabalho. Confirma-se que esses elementos da vida humana devem caminhar juntos e não isoladamente, contribuindo para o bem estar das pessoas.

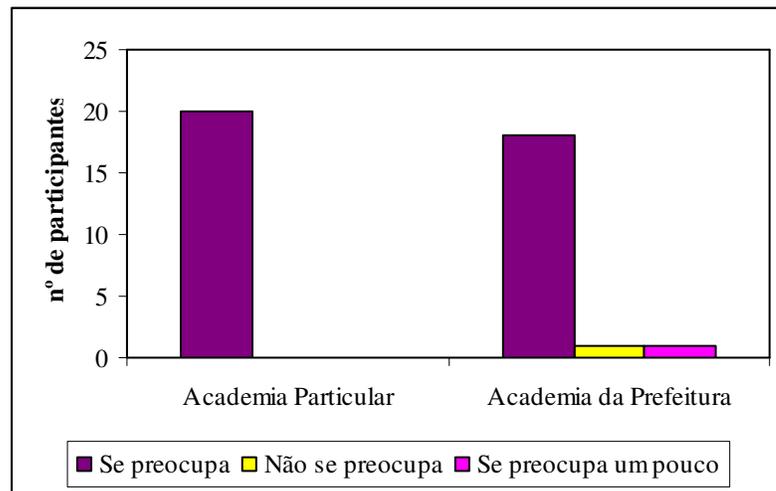


GRÁFICO 8 - Preocupação da aparência física das participantes

Ambas as participantes das academias se preocupam com a aparência física (a mídia contribui para que as pessoas procurem manter um padrão de beleza), priorizando uma vida saudável consequentemente a melhora da auto-estima e da beleza para uma melhor condição profissional e social. O que acontece em alguns casos é a inquietação excessiva, em busca do padrão de corpo divulgado pela mídia, em detrimento de um corpo saudável e equilibrado.

A preocupação com a aparência física das mulheres pode ser resultado da sua evolução no mercado de trabalho, pois a informação chega de uma forma mais rápida através dos meios de comunicação influenciando diretamente o comportamento feminino.

Assim diz uma participante: “é preciso estar bem com o nosso corpo para nos sentirmos bem consigo mesma”. (sic) Para Fernandes (2005) as mulheres sonham em ter um corpo belo e definido, dessa forma farão o que puderem para melhorar sua aparência.

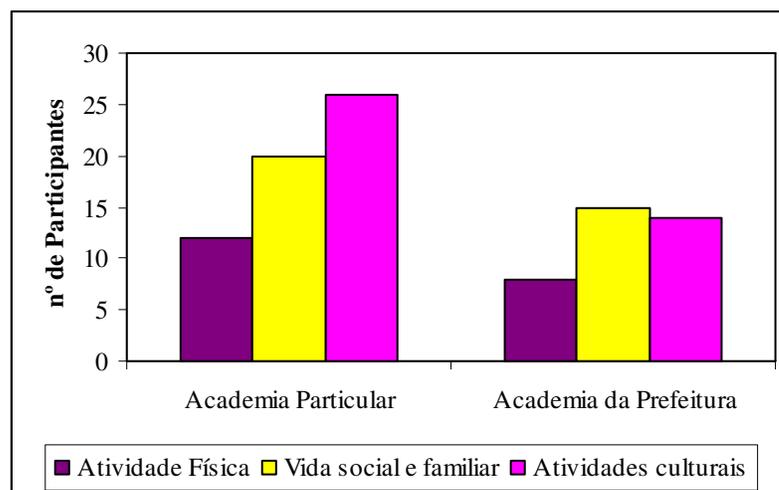


GRÁFICO 9 – Atividades praticadas no tempo livre das participantes

Devido às participantes de a academia particular ter uma vida mais individualizada (sem família, pois residem sozinhas ou em república), facilita a participação de atividades culturais (teatro, cinema, viagens etc.), que exigem um gasto financeiro, já as mulheres da academia pública, por morarem com a família, ficam limitadas a esses programas por causa da condição financeira, por isso optam para uma vida social e familiar sem muitos gastos.

Marcellino (2008) aponta que a maioria dos brasileiros vivencia o lazer doméstico, que não gera grandes custos. Ele aponta que “[...] o fator econômico é determinante desde a distribuição do tempo disponível entre as classes sociais e contribui para uma apropriação desigual do lazer [...]” (MARCELLINO, 2000, p.23). Para o autor existem “barreiras” que limitam as condições de lazer, no caso das mulheres essas barreiras são reforçadas, pois a mulher tem que cumprir com uma dupla jornada de trabalho, como já foi dito.

Devido a pouca disponibilidade de horários, muitas mulheres da academia particular preferem pagar a academia para ter um acesso em qualquer dia e horário, enquanto as mulheres das academias da prefeitura ficam restritas a prática de atividade e acabam faltando em dias que não tem disponibilidade.

Assim, seria necessária uma mudança de quadro na proposta política para o funcionamento das academias da prefeitura da cidade. É preciso oferecer mais horários e dias, com melhores opções para as participantes.

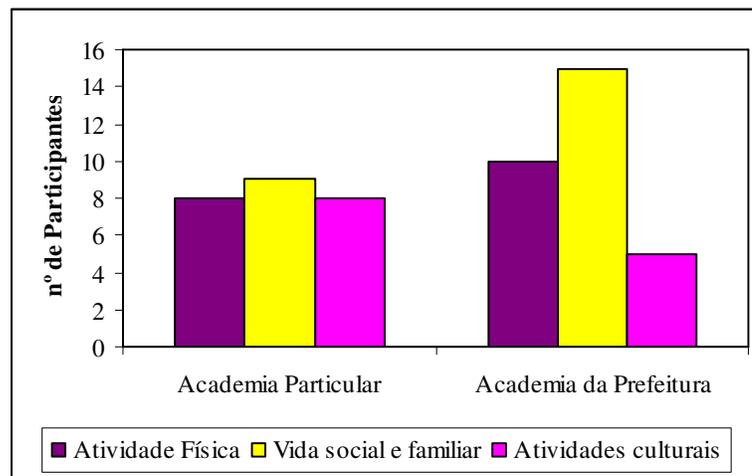


GRÁFICO 10 – Se houvesse mais tempo livre o que as participantes fariam

No gráfico 10, observamos que as participantes das duas academias opinaram pela vida social, pois preferem ficar mais tempo com amigos e familiares dentro da própria cidade, mas também acham relevante a prática da atividade física, vista como lazer, pois proporciona momentos alegres e prazerosos.

Como citou uma das participantes: “Quando praticamos atividades que nos fazem bem, tornamos esse momento prazeroso em nossas vidas”. (sic)

O momento prazeroso é entendido como o tempo de lazer dessas mulheres.

Assim, como indica Marcellino (2004) o lazer é formado por diversão, descanso e desenvolvimento que pode ser alcançado através das relações encontradas; no caso das mulheres relações formadas no ambiente da academia.

O autor afirma que o que acontece, muitas vezes, é associação do termo lazer com experiências individuais isoladas, o que supõe visões parciais e reduz o amplo conceito de lazer, enxergando-o apenas como sinônimo de seus conteúdos (MARCELLINO, 2004).

O lazer é abrangente e vai muito além das experiências isoladas de atividades. A busca de felicidade e prazer no lazer não impede e nem limita a capacidade de desenvolvimento pessoal e social do ser humano, oferece a possibilidade de proporcionar

mudanças em vários planos: cultural, social e educativo. Nesse sentido percebe-se um lazer que vai além, que transcende na sua possibilidade de desenvolvimento pessoal (*eu consigo*), e social (*o outro consigo*). Para que essa possibilidade tenha validade é necessária uma valorização da sociedade nesta direção, com uma vivência do lazer com valores que possam questionar essas relações pessoais e sociais de forma a mudá-las, se for necessário (ALVES, 2007).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação ao primeiro objetivo, o qual era detectar o que as mulheres de classes sociais diferenciadas buscam nas academias, percebeu-se que a questão da estética é hoje uma preocupação de grande parcela das mulheres, bem como adotar para si um estilo ou hábito saudável e, por consequência, melhorar a qualidade de vida. Independe se a academia é paga ou gratuita, as mulheres do estudo demonstraram desejo em cuidar da saúde, obter um corpo belo e estabelecer relações de amizade.

Quanto ao segundo objetivo, que era verificar quais os tipos de relações que acontecem entre elas nesse espaço, notou-se que essas associações são de amizade, companheirismo e interação social. Além de proporcionar momentos de lazer, as mulheres buscam atenção e cuidado do profissional em suas aulas. A atuação do profissional de Educação Física se torna determinante, pois o que predomina na escolha do local para fazer ginástica, além do custo e distância, é a relação que as alunas formam com o profissional do local, assim o professor é o ponto chave, sua atitude pode atrair ou afastar as alunas.

O terceiro objetivo desse estudo, foi observar qual o motivo principal da prática da ginástica dentro das academias, concluiu-se que a preocupação com a saúde é o principal motivo que faz as mulheres procurarem a ginástica nas academias, ela está diretamente ligada com a qualidade de vida e com isso as pessoas se tornam cada vez mais saudáveis melhorando a sua auto-estima e seu condicionamento físico.

Percebeu-se que as mulheres adultas mais jovens veem a melhora da qualidade de vida quando estão satisfeitas com a performance do corpo, já as mulheres adultas mais velhas, associaram a melhora da qualidade de vida com a saúde, portanto neste estudo, bem estar físico, saúde e qualidade de vida são palavras interligadas entre si. Ambos os grupos, quando satisfeitas veem a ida às academias como uma forma de lazer.

Portanto, as mulheres adultas que frequentam as academias de ginástica, procuram essa atividade em busca de um conjunto de benefícios como qualidade de vida, saúde, bem estar físico e lazer.

Os principais motivos em que as participantes procuram à academia de ginástica são devido à localização (proximidade da residência), e pela qualidade e nível das aulas oferecidas. Um diferencial que ocorre é que na academia pública pela faixa etária ser mais velha, as mulheres tem uma preocupação maior com a saúde e muitas procuram a atividade física por recomendação médica como forma de prevenção, recuperação e controle de doenças, visando uma melhoria na qualidade de vida.

As alunas da academia particular vão em busca de melhores equipamentos, melhor infra-estrutura, novidades no mundo fitness, aulas diversificadas e status. Isso pode ser influencia de um padrão de beleza imposto pela a sociedade (principalmente por instrumentos de comunicação) e a busca incansável de estar sempre em forma (malhadas).

Pode-se notar que devido aos padrões impostos pela sociedade atual ocorre uma preocupação maior das pessoas em praticar atividades físicas em busca da qualidade de vida e do bem estar físico (peso), consequentemente um deseja pela melhora na saúde.

Na academia particular há um diferencial, onde as participantes também veem a atividade física como uma terapia (relaxamento), para aliviar o estresse do dia-a-dia e a fuga do cotidiano.

Com a evolução e a diversificação da ginástica e o número de informações favoráveis a essa prática, as academias (principalmente as particulares) vem buscando uma inovação nas aulas para atingir cada vez mais um público feminino adulto, oferecendo atividades que possam proporcionar um conjunto de sensações prazerosas.

Observou-se na fala das participantes das duas academias que elas não entendem o encontro social como lazer; mas o tempo que passam na academia fazendo exercício é um lazer para elas. O que mais uma vez confirma a falta de educação para e pelo lazer da grande maioria das pessoas, que não reconhecem todos os conteúdos e interesses do lazer e tem pouco conhecimento sobre o tema.

Considera-se que as pessoas precisam valorizar o lazer e seu direito a ele, dando ênfase às questões do tempo e atitude, privilegiando tanto o caráter de desenvolvimento, como o de descanso e diversão, para que o lazer deixe de ser segundo plano e passe a ter significado como expressão clara daquilo que as pessoas procuram e sentem.

Assim, é o processo de construção do ser humano, apesar de todas as barreiras sociais na vivência do lazer, não só barreiras sociais, mas também individuais, em que cada um deve procurar superar as suas próprias limitações e preconceitos; podendo aliviar suas angústias e permitir vivências com significado no espaço do lazer. Mas não bastam ações individuais, são necessárias políticas de ação articuladas junto aos profissionais e o poder público local.

## REFERÊNCIAS

ALVES, C. **O papel do profissional de Educação Física como intermediário entre o adulto e o lúdico**. Dissertação de mestrado. Piracicaba: Unimep, 2007.

BRUYNE, P; HERMAN, J; SCHOUTHEETE, M. **Dinâmica da pesquisa em ciências sociais**. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1977.

CAMARGO, L. O. L. **Recreação Pública Cadernos de Lazer**. 4 ed. São Paulo: SESC, 1979. p. 29-36.

DUMAZEDIER, J. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva / Sesc, 1979, p.59-89.

\_\_\_\_\_, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: Sesc, 1980.

FARIA, C. A. P. de. Entre marido e mulher, o Estado mete a colher: reconfigurando a divisão do trabalho doméstico. In: **Revista Brasileira de Ciências Sociais**. v.17, n. 48, p. 173-196, fev. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 26 out. 2007.

FERNANDES, R. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Revista de Educação Física-Unesp**: vol11, n 2, p 97-102 Maio/Agosto, 2005.

LUDKE, M. ANDRÉ, M. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer: uma introdução**. 2 ed. Campinas: Autores associados, 2000.

\_\_\_\_\_, N. C. Academias de lazer como opção de Lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília v. 11 n. 2 p. 49-54, junho 2003.

\_\_\_\_\_, N. C. **Lazer e Educação**. 11 ed. Campinas: Papirus, 2004.

\_\_\_\_\_, N. C. Lazer e Sociedade: algumas aproximações. In: MARCELLINO, N, C. **Lazer e Sociedade Múltiplas Relações**. Campinas: Alinea, 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2001.

NOGUEIRA, E. M. **Tudo que você queria saber sobre qualidade total em academias**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

PARKER, S. **A Sociologia do Lazer**. Rio de Janeiro – RJ. Zahar, 1978.

SEVERINO, A, J. **Metodologia do trabalho científico**. 19 ed. São Paulo: Cortez, 2002.

SCHWARTZ, G, M; CAMPAGNA, J. Lazer e interação humana no ambiente virtual. **Motriz**. Rio Claro: v.12, n. 2, p.175-178, mai./ago.2006. . Disponível em : < <http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz/article/view/94/71>>. Acesso em 22 de mai de 2008.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

VARGAS, A. L. S. **Reflexões sobre o corpo**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

#### **Contatos**

Universidade Metodista de Piracicaba  
Fone: (19) 3468 1107  
Endereço: Rua São Gonçalo, 152 - Jardim N. Sra do Carmo - Americana – Cep.:13472-290  
E-mail: [cathiaal@uniararas.br](mailto:cathiaal@uniararas.br)

#### **Tramitação**

Recebido em: 02/03/2009  
Aceito em: 02/08/2010