

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JANIRA BERTAN PATRICIO**

**A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ACADEMIA: REFLEXOS NO COTIDIANO DE  
PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.**

**CRICIÚMA,  
DEZEMBRO DE 2012.**

**JANIRA BERTAN PATRICIO**

**A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ACADEMIA: REFLEXOS NO COTIDIANO DE  
PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado  
para obtenção do Grau de Bacharel no Curso  
de Educação Física da Universidade do  
Extremo Sul Catarinense, UNESC.

Orientador: Prof. Msc. Luis Afonso dos Santos

**CRICIÚMA,  
DEZEMBRO DE 2012.**

**JANIRA BERTAN PATRICIO**

**A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ACADEMIA: REFLEXOS NO COTIDIANO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado pela Banca Examinadora para obtenção do Grau de Bacharel em Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, com Linha de Pesquisa em Mídia e Academia.

Criciúma, Dezembro de 2012.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Luis Afonso dos Santos - Msc. - (UNSEC) - Orientador

---

Prof. Victor Julierme Santos da Conceição – Msc. – (UNESC)

---

Aline Dajori Possamai – Especialista

**Dedico este trabalho aos meus pais, pelo amor e confiança que sempre me deram; às minhas irmãs, pelo incentivo, à minha filha e ao meu marido pelo amor e que simplesmente são a minha vida.**

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus pelo dom da Vida.

Aos meus pais e irmãs pelo amor que me repassaram durante a minha vida. Pelas broncas e pelas palavras de consolo; pelo incentivo e a confiança que vocês sempre depositaram em mim.

A meu marido Rafael pelo enorme amor que tenho; à minha filha Beatriz pelo amor incondicional e prazer que sinto em ser sua protetora.

Em especial as minhas amigas Manu e Ana Luiza pela amizade, que com o passar do tempo pudemos lapidar. Não poderia esquecer que no momento mais delicado da minha vida vocês estavam presentes. Saibam que podem contar comigo sempre que precisarem.

A meu Orientador Luiz Afonso dos Santos, por toda a ajuda prestada no desenvolvimento do estudo; por sua paciência, carinho e amizade nos momentos difíceis; e por ter me influenciado através das aulas de Mídia e Marketing; inspirando-me e encorajando-me para a escolha deste tema.

Não poderia deixar de agradecer as minhas alunas queridas da ginástica e da musculação; pela paciência nos momentos de cansaço. Muitas estão comigo há oito anos. Agradeço a todos os colegas da academia por terem somado muitos valores nesta jornada.

Foram mais de quatro anos de muita luta, para chegar até aqui. Porém, o importante é que consegui vencer mais uma etapa da minha vida. Além disso, poder levar coisas boas e lembranças das pessoas que conheço é extremamente gratificante.

Enfim, também quero aqui deixar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que eu não mencionei, mas, que direta ou indiretamente contribuíram para que eu conseguisse chegar até aqui.

Obrigada a Todos!

**O grande desafio é enfrentar os acontecimentos em nossa vida, compreendendo-os, buscando seus significados, fazendo as melhores escolhas e usando energia positiva para crescer, e aos nos mantermos conscientes, lembrando-nos de olhar e sentir.**

## RESUMO

A crescente valorização da saúde, estética e a expansão da abordagem que a mídia faz sobre a atividade física nos dias atuais não é novidade; nova é a proporção que este discurso midiático vem tendo no nosso cotidiano. É cada vez maior o apelo a uma aparência saudável e corpos esculpidos. Devido a crescente descoberta tecnológica e científica aumentam as possibilidades de se apropriarem destas informações para divulgar estratégias de como ficar mais belo e saudável. Os meios de comunicação têm se mostrado grandes aliados no sentido de informar os benefícios da atividade física, alimentação e hábitos de vida saudável; porém, influencia diretamente na percepção da realidade. Sabe-se através de pesquisas recentes, que o sedentarismo é a principal causa de muitas doenças hoje na sociedade. Em muitas nações desenvolvidas e em outras que estão em pleno desenvolvimento, o sedentarismo tem se tornado um motivo de muita preocupação. O desenvolvimento da aceção de atividade física como um hábito na vida das pessoas, tem sido plenamente pesquisado. Percebe-se em nossa sociedade atual que os benefícios da atividade física regular para todas as idades são amplamente divulgados e recomendados. Os meios de comunicação, apesar de estabelecerem um padrão corporal ideal de beleza, expressam muito claramente também a importância de praticar alguma atividade física. Este trabalho tem como objetivo, analisar os benefícios das práticas de exercícios físicos. Além disso, tem como intuito mostrar a visão da mídia acerca dos padrões ideais de beleza que às vezes não são as verdades absolutas para uma boa qualidade de vida.

**Palavras-Chave:** Mídia. Indústria Cultural. Qualidade de vida.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 01</b> – Identificação dos pesquisados de acordo com a faixa etária.....	45
<b>Tabela 02</b> – Identificação dos pesquisados de acordo com o gênero.....	45
<b>Tabela 03</b> – Identificação dos pesquisados de acordo com o grau de escolaridade.....	46
<b>Tabela 04</b> – Identificação dos pesquisados de acordo com as atividades que desenvolvem no dia a dia.....	47
<b>Tabela 05</b> – Apresenta a frequência semanal dos entrevistados.....	47
<b>Tabela 06</b> – Apresenta o tempo de prática de atividade em academias.....	48
<b>Tabela 07</b> – Apresenta os motivos que levam as pessoas a frequentarem a academia.....	49
<b>Tabela 08</b> – Apresenta os tipos de mídia que os pesquisados observam ter na academia.....	50
<b>Tabela 09</b> – Apresenta os tipos de mídia que os pesquisados utilizam no período em que estão na academia.....	51
<b>Tabela 10</b> – Apresenta os tipos de mídia que os pesquisados costumam usar no período em que estão em casa.....	51
<b>Tabela 11</b> – Apresenta os principais programas de televisão que os pesquisados mais assistem.....	52
<b>Tabela 12</b> – Apresenta quais os tipos de mídia os pesquisados utilizam para obterem informações sobre atividade física, saúde e estética.....	53
<b>Tabela 13</b> – Apresenta se os programas de televisão, reportagens em revistas/jornais e internet quando abordam assuntos relacionados à atividade que praticam na academia chamam a atenção dos pesquisados.....	54
<b>Tabela 14</b> – Apresenta se os pesquisados possuem alguma parte do corpo que está insatisfeito e por quê.....	54
<b>Tabela 15</b> – Apresenta se os pesquisados têm comportamentos relacionados com a preocupação estética do seu corpo (tais como dietas, cirurgias, cosméticos, exercícios, suplementos e outros).....	55
<b>Tabela 16</b> – Apresenta se a mídia tem alguma influência nas suas decisões na hora das compras.....	56
<b>Tabela 17</b> – Apresenta se a mídia teve alguma influência em sua decisão de praticar exercícios na academia e por quê.....	57

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 01 – Modelo Da Relação Entre Atividade Física Habitual, Aptidão Física e Saúde.....</b>	<b>39</b>
---	-----------

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>14</b>
<b>2.1 INDÚSTRIA CULTURAL.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2 MÍDIA.....</b>	<b>16</b>
2.2.1 O Papel da Mídia.....	17
<b>2.3 CULTURA CORPORAL .....</b>	<b>20</b>
<b>2.4 REFLEXÕES SOBRE ESTÉTICA, SAÚDE E EXERCÍCIO FÍSICO.....</b>	<b>22</b>
<b>2.5 ESTÉTICA NA ATUALIDADE.....</b>	<b>24</b>
<b>2.6 ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA.....</b>	<b>27</b>
2.6.1 Histórico.....	27
<b>2.7 O INTERIOR DE UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO/GINÁSTICA.....</b>	<b>28</b>
<b>2.8 MOTIVOS QUE LEVAM AS PESSOAS A ADERIREM À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.....</b>	<b>32</b>
2.8.1 Saúde.....	33
2.8.2 Estética.....	34
2.8.3 Condicionamento Físico.....	35
2.8.4 Lazer.....	37
2.8.5 Qualidade de vida e exercícios físicos.....	38
2.8.6 Controle do estresse e benefícios sobre o bem estar físico/mental e autoestima.....	40
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>43</b>
3.1 Caracterização do Estudo.....	43
3.2 População e Amostra.....	43
3.3 Critério de Inclusão.....	43
3.4 Instrumento da Pesquisa.....	43
3.5 Procedimento para Coleta de Dados.....	44
3.6 Análise e Tratamento de Dados.....	44
<b>4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....</b>	<b>45</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>59</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>61</b>
<b>NOTAS.....</b>	<b>67</b>

<b>ANEXO(S)</b> .....	<b>68</b>
-----------------------	-----------

## 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho surgiu da necessidade de investigar influência da mídia nos praticantes de exercícios físicos em uma academia na cidade de Içara - SC. O estudo está situado no âmbito da mídia como elemento presente na cultura humana e busca analisar as relações existentes entre indústria cultural, mídia, Cultura corporal, estética.

A mídia é mediadora entre a sociedade e o indivíduo e produz conceitos com relação a consumo de produtos, roupas, na escolha por atividades, na forma de agir e se vestir, levando informações na construção de padrões corporais e do apelo envolvido para aquisição da boa forma através dos exercícios físicos e dos benefícios advindos com a prática.

O desenvolvimento tecnológico e científico gera uma grande mudança na sociedade, pois vivemos hoje na era do conhecimento, que se caracteriza pela rapidez de informações e por transformações que se processam com imensa velocidade.

As informações nos chegam através de diferentes veículos, com as mais diversas linguagens como: televisão, cinema, jornal, rádio, revistas, outdoor, propaganda, anúncios em sites na Internet, e outros. O conhecimento é transitório e o que é verdade agora talvez daqui a pouco não seja mais.

Dessa forma a televisão bem como a internet, torna-se expressões significantes para o mundo moderno, por ser hoje de fácil acesso pela grande maioria da população. Chegando aos lares com um atrativo que é a informação rápida, seduzindo todas as faixas etárias, preparadas ou não para receber as mensagens que apelam para o consumo de produtos. As imagens dos apresentadores e o glamour dos programas entre eles jornais, novelas, programas sobre esportes entre outros, envolvem passivamente o telespectador. Para estudar se existe ou não, possibilidades dos frequentadores se apropriarem dos apelos da mídia foi escolhido **tema**: A Influência da Mídia na Academia: Reflexos no cotidiano de praticantes de Exercícios Físicos.

Devido á crescente expansão de informações geradas pela mídia e sua relação com aspectos relacionados saúde, exercício físico e a preocupação com a estética corporal, o trabalho **justifica-se** pela necessidade de identificar a relação da mídia com o comportamento de praticantes de exercício físico em uma academia.

Partindo deste pressuposto tornou-se importante levantar o **problema**: até que ponto a mídia influenciam os praticantes de exercícios físicos na academia?

Os objetivos foram elaborados para nortear a pesquisa e dar resposta ao problema. A Pesquisa tem como **Objetivo Geral**: Verificar e analisar até que ponto a mídia influencia no cotidiano de homens e mulheres frequentadoras de uma academia na Cidade de Içara - SC.

Esta pesquisa foi através de reflexões embasadas em fundamentação teórica e em dados coletados através de entrevista onde os **Objetivos Específicos** são:

- Detectar quais os tipos de mídia mais comuns entre os entrevistados;
- Constatar quais os tipos de mídias influenciam os entrevistados na busca por informações relacionadas à saúde, exercícios físicos e estéticos;
- Investigar se a mídia teve alguma influencia na decisão de praticar exercícios físicos em academias;
- Verificar se os frequentadores da academia têm preocupação com a estética corporal.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

A partir deste capítulo serão abordadas questões pertinentes ao estudo. Será iniciada a fundamentação do trabalho com a compreensão da indústria cultural, mídia, cultura corporal, a estética na atualidade, histórico e interior de uma academia de musculação e ginástica e motivos que levam as pessoas a aderirem a prática de exercícios físicos.

### 2.1 INDÚSTRIA CULTURAL

A compreensão da construção da subjetividade em nossa sociedade atual exige o entendimento da indústria cultural.

Segundo os autores GONZÁLEZ e FENSTERSEIFER, (2008, p.239).

A expressão *Indústria cultural* aparece pela primeira vez no livro dialética do esclarecimento [Dialektik der aufklariing], escrito a quatro mãos por Max Horkheimer e Theodor W. Adorno e publicada originalmente em alemão em 1947 em Amsterdã. Essa expressão, como indica Adorno (1994, p.92), foi cunhada para substituir, com mais precisão a de cultura de massa.

Theodor Wiesengrund Adorno\* (1903-1969), juntamente com Max Horkheimer (1895-1973), estavam inseridos numa sociedade vigente que permeava o século 20. A realidade em que viviam estava sofrendo várias transformações, principalmente do ponto de vista econômico.

O comércio se fortaleceu após a revolução industrial européia, juntamente com o capitalismo, principalmente com as novas descobertas científicas e avanços tecnológicos. O homem havia perdido a sua autonomia, e por consequência disso, a humanidade se tornava mais desumanizada.

O que passou a reger a sociedade foi a lei do mercado; portanto, quem conseguisse acompanhar esse ritmo e essa ideologia de vida, talvez sobrevivesse e aquele que não conseguisse acompanhar esse ritmo, ficaria a mercê dos dias e do tempo; seria jogado à margem da sociedade.

Segundo Adorno e Horkheimer (1947), na indústria cultural tudo se torna negócio; um exemplo dirá ele, é o cinema. O que antes era um mecanismo de lazer, uma arte, agora se tornou um meio eficaz de manipulação. A indústria cultural traz consigo elementos de um mundo industrial moderno; portanto, uma ideologia

dominante. Para Adorno e Horkheimer (1947), o homem nessa indústria cultural, não passa de trabalho e de consumo, ou seja, objeto.

O homem é tão bem manipulado e ideologizado que até mesmo o seu lazer se torna uma extensão do trabalho. No pensamento de Adorno e Horkheimer, o homem ganha um “coração máquina”, ou seja, tudo que ele fizer, fará segundo a ideologia dominante. Suas mentes são preparadas para um esquematismo que é oferecido pela indústria da cultura.

O consumidor não precisa se dar ao trabalho de pensar, é só escolher; é a “lógica do clichê”. Os valores passam a ser regidos por essa sociedade, até mesmo a felicidade do indivíduo é influenciada e condicionada por essa cultura. Na dialética do esclarecimento, Adorno e Horkheimer (1947), exemplificam esse fato através do episódio das sereias da epopéia Homérica. Ulisses preocupado com o encantamento produzido pelo canto das sereias, tampa com cêra os ouvidos da tripulação. Ao mesmo tempo, Ulisses ordena que o amarrem ao mastro para que, mesmo ouvindo o cântico sedutor, possa enfrentá-lo sem sucumbir à tentação das sereias. A epopéia já contém a teoria correta. Os bens culturais estão em exata correlação com o trabalho comandado e os dois se fundamentam na inelutável coação à dominação social sobre a natureza.

Tanto para Adorno como para Horkheimer, a arte liberta o homem das amarras do sistema e o coloca como um ser autônomo e, portanto, um ser humano; enquanto para a indústria cultural o homem é um mero objeto de trabalho e consumo.

Os mecanismos publicitários que fazem parte do discurso midiático vêm produzindo inúmeras representações sociais sobre os mais diferentes assuntos, entre eles a saúde e estética. Desta forma a indústria cultural está inserida na sociedade e faz parte da nossa cultura, já que o homem ao longo de sua história desenvolveu comportamentos de consumo e padrões que vem de uma geração anterior e que segue para novas gerações.

Segundo Soratto (2000, p.7)

A indústria cultural investe na concepção ideal de corpo ao longo do tempo, fazendo com que obtenham uma consciência corporal influenciada pelos meios de comunicação de massa, juntamente com a industrialização de mercadorias gerando-se exploração econômica.

De certa forma a produção de mercadorias nos proporciona infinitas possibilidades de escolhas que estão relacionadas a alimentos, roupas, calçados, entre outros. Seu objetivo é construir sonhos e desejos, criando necessidades nem sempre reais. Isso faz com que através da mídia a indústria cultural produza nas pessoas este desejo e a necessidade de consumir, onde não basta só produzir e não vender.

Segundo Adorno apud Silva:

É importante frisar que a grande força da *Indústria Cultural* se verifica em proporcionar ao homem necessidades. Mas, não aquelas necessidades básicas para se viver dignamente (casa, comida, lazer, educação, e assim por diante) e, sim, as necessidades do sistema vigente (consumir incessantemente). Com isso, o consumidor viverá sempre insatisfeito, querendo, constantemente, consumir e o campo de consumo se torna cada vez maior. (SILVA, 2002).

A preocupação com relação ao corpo, presente há muito tempo na história, trata de destacar a grande força que tem como parte do processo da indústria cultural, torna-se por si só mercadoria a ser celebrada em diversos espaços ou templos contemporâneos. Uma vez que são diferentes as opiniões, desejos, crenças e objetivos dos indivíduos, baseiam-se na subjetividade que leva em consideração o poder de escolha. O corpo torna-se a força, e o poder que é atribuído a ele por meio dessa liberdade mais uma vez provocado em si mesmo e nos outros. (GONZÁLEZ e FENSTERSEIFER, 2008).

## 2.2 MÍDIA

A definição de mídia não pode ser relacionada somente a ideia de veículos de comunicação (televisão, jornal, rádio e revista), mas como um conjunto de empresas que planeja, produz e publica informações segundo seus interesses.

“A palavra mídia origina-se do latim *media*, plural de *médium*, que significa meio. Inevitavelmente encontra-se associada à comunicação - a mídia refere-se aos *meios de comunicação*, no sentido de comunicação humana mediada por algum aparato”. (GONZÁLEZ e FENSTERSEIFER, 2008, p. 282)

No contexto atual, mídia pode indicar a atividade de veicular, o departamento ou profissional que planeja, negocia, executa e controla a veiculação de uma

campanha ou ainda os meios ou veículos de comunicação. (TAHARA, 2004, p. 11).

Na concepção de um sistema capitalista onde os destaques são representados pelo consumismo e materialismo, a mídia precisa se manter neste sistema ao mesmo tempo em que ajuda a manter o sistema. Nesta lógica, vende aquilo que é anunciado (roupas, sapatos, sexo, ideias, valores, etc.) e esse “produto” que aparece nas propagandas é quem financia a mídia, mas o expectador também é responsável pelo poder de compra e tomada de decisões.

E as propagandas de produtos que são veiculadas nos intervalos dos principais programas de audiência nos canais de televisão, o destaque em anúncios de jornais e revistas entre outros, são estrategicamente pensados para o consumidor, para que satisfaça suas necessidades, e o consumidor é quem decide o que vai comprar.

Os meios de comunicação de massa como “instrumentos [...] os quais se difundem mensagens [...] a um público disperso, denominado audiência” (BELTRÃO E QUIRINO, 1886 apud PIRES, 2002, p. 34).

### 2.2.1 O Papel da Mídia

Num primeiro momento, o que a mídia nos proporciona é uma gama de informações, que são processadas segundo nossas necessidades, e exercem influências no cotidiano das pessoas. A mídia informa, constrói novas opiniões, divulga diversos tipos de entretenimento, lazer, produtos e está em constante transformação independente das preocupações educativas.

O papel da mídia possui quatro afirmativas que merecem uma análise mais detalhada que vai ajudar a compreender a influência dos meios de comunicação no cotidiano das pessoas. (BOURDIEU, 1997 apud GUARESCHI, 2005, p. 61- 65):

**Primeira afirmação:** a comunicação, hoje, constrói a realidade. É difícil definir realidade. Queremos apenas dizer que realidade, aqui, significa o que existe, o que tem valor, o que traz as respostas, o que legitima e dá densidade significativa ao nosso cotidiano. Hoje algo passa a existir, ou deixa de existir, se é, ou não midiado.

**Segunda afirmação:** a mídia não só diz o que existe e, conseqüentemente, decide o que não existe pelo seu silêncio, mas dá uma conotação valorativa, de que é bom e verdadeiro, em relação à realidade existente. As coisas veiculadas pela mídia são boas e verdadeiras, a não ser que seja dito expressamente ao contrário.

**Terceira afirmação:** a mídia, hoje, detém o controle de pauta da agenda de discussão, que determina o que deve ser falado e discutido. A própria mídia pode excluir aquelas questões que possam vir a contestá-la.

**Quarta afirmação:** ao menos a partir dos últimos 30 anos, pode-se dizer que existe um novo personagem dentro de casa, com quem interagimos diariamente, ou talvez, com quem mais interagimos. Passamos, hoje a interagir com ele e, queiramos ou não, isso tem a ver com a constituição e construção de nossa subjetividade.

E esta relação entre a produção e consumo, é facilitada através da mídia pelo grande alcance que tem em todo território nacional, levando as pessoas suas mensagens, valores, normas e comportamentos, onde lhes permite compartilhar simplesmente ao apertar um botão e ter todo tipo de informações, reduzindo as distancias.

É um novo padrão de mídia, tem uma tecnologia ainda em expansão com novas formas de produzir e de levar informações. Esses espaços de grande apelo para divulgação de informação sobre o corpo trazem dicas e funcionam como um verdadeiro guia de conduta.

De acordo com Dizard (2000, p. 54)

A tecnologia sempre foi determinante na definição e atuação da mídia de massa. Isso continuará sendo assim nos próximos anos, conforme as indústrias de mídia se ajustarem para novas oportunidades operacionais e de produção.

A mídia também é considerada uma indústria - a indústria midiática que produz e veicula símbolos e significados dentro de uma sociedade contemporânea, onde a cultura é transformada em mercadoria, disponibilizados pelos meios de comunicação e consumida pela população. E com a grande modernização da tecnologia de informação produz uma cultura midiática influenciada pela indústria cultural. Santaella refere-se a esse fenômeno como o “nascimento de uma nova cultura: a cultura das mídias”. (SANTAELLA, 1996, p. 29).

A mídia está inserida no campo da educação física e exerce grande influência, talvez o de maior evidência seja o que se refere ao discurso sobre os benefícios do exercício físico para a promoção e manutenção da saúde, aproveitando-se da possibilidade de mercadorização que podem advir com está

simbólica venda de saúde e melhor qualidade de vida por meio do exercício físico.

Para Betti (2003, p. 97)

Embora o foco prioritário das mídias continue a ser o esporte, outras formas da cultura corporal (em especial as ginásticas e os “esportes radicais”) passam a ser objeto do processo de espetacularização mediado pelas câmaras televisivas, temática da publicidade, matéria de investigação em jornais e revistas.

Pires (2002) comunga das idéias de Betti (1998) e coloca que a Educação Física deve através de um programa voltado a educação para a mídia, esclarecer para as pessoas, sobre os conceitos estabelecidos por ela (mídia), principalmente os que se referem aos seus conteúdos, que vão desde exercícios físicos, e saúde, até o esporte espetáculo e a criação de estereótipos corporais e suas conseqüências.

Sendo assim, a mídia nos traz o que há de novo no mercado para diversas áreas, para as praticas esportivas, atividade em academias ou clubes, na suplementação, nas roupas e calçados, para estética no cuidado da aparência (cabelos, rosto, corpo), os diversos tipos de atividades físicas, informações sobre alimentação e benefícios dos exercícios físicos e tudo que possa satisfazer seus desejos e necessidades.

É possível compreender como a cultura do corpo vira espetáculo e passa a ocupar espaço de destaque nas programações e outros órgãos da mídia, assim como no cotidiano de diferentes classes sociais. A realidade midiática se destaca na forma de um personagem em uma comunicação que não faz perguntas, mas apenas dá respostas. Imaginamos uma pessoa que tem hábitos de leitura e outra que vê TV, a pessoa que Lê vai imaginando e criando em sua mente os personagens do livro, porém a que assisti TV, acaba recebendo todas as informações prontas, tudo já está previamente determinado, e sua preocupação é apenas de assistir. (GUARESCHI, 2005).

Segundo Betti (2003, p.12)

A importância da mídia no mundo atual é evidente, e sua influência desdobra-se também no âmbito da cultura corporal de movimento, ditando entendimentos sobre as diversas práticas corporais, reproduzindo-as, mas também as transformando e constituindo novos modos de consumo.

Os meios de comunicação de massa são empresas e seus produtos mexem com a mente humana dando significado as coisas, pois ela se tornou vital, ajudando a construir a cultura, o modo de vida e os valores que se apresentam, porém muitas vezes por sua neutralidade e objetividade só mostra o que lhes interessa.

Saba (2001, p. 69), cita que:

A mídia é certamente um elemento de influência no aspecto psicológico dos indivíduos. São vendidos, maciçamente, padrões de saúde, qualidade de vida e bem-estar em todos os meios de comunicação. [...] é a principal impulsionadora do “corpo sadio e belo” como objetivo de desejo, inserido em um estilo de vida saudável. [...] Basta uma olhada rápida em jornais, revistas e, principalmente na programação televisiva para perceber que “exercitar-se” tornou-se um padrão de comportamento. As pessoas magras, com a musculatura desenvolvida, bronzeadas e felizes constituem o modelo. O modelo chamado atualmente de corpo definido.

A mídia contribui muito para o aumento da população nas academias de musculação e ginástica, pois, através de revistas e jornais nos programas de televisão são divulgadas imagens de corpos perfeitos e modelados, influenciando alguns indivíduos a procurarem as academias. (TAHARA et al, 2003).

### **2.3 CULTURA CORPORAL**

Primeiro é preciso compreender que a cultura é a maneira do ser humano interagir enquanto membro de uma sociedade e revela a sua evolução onde inclui o conhecimento, as leis, a moral, crenças, costumes e hábitos adquiridos com o passar do tempo.

“À cultura corporal são atribuídas às diferentes manifestações do esporte, do jogo, da ginástica, da dança e da luta, cada uma dessas manifestações terá uma identidade cultural, sentido e significado na cultura na qual ocorrem”. (NEIRA, 2006, p. 210).

Por cultura corporal entende-se como sendo aquela parcela da cultura que abrange as formas culturais que se construiu historicamente por meio do exercício da motricidade humana através do esporte, jogo, ginásticas, práticas de aptidão física, atividades rítmicas, danças, lutas e artes marciais. (BETTI, 2001).

Modelado por preceitos culturais contemporâneos que apela para o consumismo, o corpo tornou-se, por si só, um objeto, cujo prazo de validade de sua

aparência, segue os pareceres das mídias. Sendo assim, o corpo sofre as influências do meio cultural e se constrói pelos seus propósitos e objetivos que lhe confere identidade ao seu portador.

Segundo KOFES apud DAOLIO (2001), afirma que “o corpo é expressão da cultura, portanto cada cultura vai se expressar por meio de diferentes corpos, porque se expressa diferentemente como cultura”. Daolio (2001) vai além quando diz que “no corpo estão escritos todas as regras, todas as normas e todos os valores de uma sociedade específica, por ser ele o meio de contato primário do indivíduo com o meio que o cerca” (DAOLIO, 2001, p. 39).

No que se referem à cultura de movimento, são inúmeras as atividades práticas que indivíduos de diferentes contextos sociais e culturais realizam e que mantêm fortes laços culturais. E é evidente que dentre essas atividades o esporte ocupe grande destaque por estar inserido em nossa cultura e pela espetacularização do esporte pela mídia. Sendo assim ele é apenas uma parte da cultura de movimento.

Betti (1998, p. 17) afirma que:

O esporte, as ginásticas, as danças, as artes marciais e as práticas de aptidão física tornam-se, cada vez mais, produtos de consumo (mesmo que apenas como imagens) e objetos de conhecimento e informações amplamente divulgados para o grande público. Jornais, revistas, videogames, rádio e televisão difundem idéias sobre a cultura corporal de movimento. Há muitas produções dirigidas ao público adolescente. (...) A Educação Física deve assumir a responsabilidade de formar o cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante das novas formas da cultura corporal.

A Educação Física, segundo Betti (1998), é uma área relacionada à cultura corporal de movimento, que além de organizar e estruturar seus conhecimentos deve também criticá-los, interferindo assim na sua prática científica e filosófica, sendo influenciado por estas (práticas). É, portanto, um campo de pesquisa, prática e de reflexão. Para este autor, a principal tarefa da Educação Física é introduzir e integrar o aluno na cultura corporal, formando um cidadão crítico para produzi-la, reproduzi-la e transformá-la.

Por fim este destaque dado à cultura corporal de movimento (físico/motora) faz parte da cultura mais ampla de uma sociedade, que envolve o “movimentar-se” como forma natural da manifestação cultural.

## 2.4 REFLEXÕES SOBRE ESTÉTICA, SAÚDE E EXERCÍCIOS FÍSICOS

Segundo os conceitos estabelecidos e repassados pela mídia à sociedade, o que se observa é que a proposta é a seguinte: para ter saúde, precisa-se estar em forma e, de acordo com essa linha de raciocínio, um corpo esbelto parece atestar, necessariamente, boa saúde; destacando que a estética pode ser melhorada com a cirurgia plástica, dieta e/ou a atividade física, e isso levará o indivíduo à satisfação pessoal. O que é dito em frases e palavras aparentemente descomprometidas, expressa algo que está longe de serem palavras diretas ou lineares.

A má compreensão dos sentidos/significados das temáticas sobre saúde e estética já fora apontada por Figueira (2004), como característica recorrente nos discursos da revista *Capricho*. Segundo a autora, a revista demonstra, acima de tudo, a quase que inexistente fronteira delimitada a separar as representações sociais dos corpos considerados belos, de um corpo considerado saudável. Em suma, a saúde e a beleza são apresentadas basicamente como sinônimos.

A política de saúde pública daqueles tempos tornou-se responsável por difundir os produtos de higiene e limpeza; a publicidade não tardou a associar higiene ao estético. A revista *Veja* apresentou apenas em duas capas, questões ligadas à saúde; não escapando do apelo mal disfarçado à sensualidade: ambas traziam fotos de corpos femininos *seminus*. A maneira com que se mostram os contornos corporais bonitos parece atestar uma boa condição dos que se submeteram às recomendações do discurso midiático sobre saúde, como já havia sido observado. O aspecto mais comum dessas capas é que os rostos dos modelos não aparecem; logo, demonstra-se que a individualidade/identidade da pessoa na foto, que é marcada também no rosto, não obtém tanta importância dentro deste contexto. O que realmente tem significado são os contornos deste corpo que caracteristicamente são indicados e cobiçados a todos os corpos femininos. As inúmeras estratégias divulgadas pela mídia em nome dos cuidados corporais podem ser observadas nesse contexto, evidentemente pelo fato de que os meios de comunicação em massa interferem na construção das representações sociais.

Também no meio escolar, a presença de tais discursos é notória, pois cada vez mais cedo, os jovens se submetem a intervenções estéticas e cirúrgicas sobre o

corpo. A cultura da "malhação", presente no discurso da mídia e pautado na ambiguidade beleza-saúde, desperta o olhar dos jovens, que por sua vez confundem educação física com academia.

Dentro desse processo educativo o que se formam são receptores ativos, capazes de consumir criticamente a mensagem midiática.

A escola como interlocutora social, deve ter o compromisso de auxiliar os estudantes no desenvolvimento de ferramentas para compreender o que é transmitido pela mídia. Essa tarefa requererá dos professores a interação com os meios, e o posicionamento como mediadores entre o discurso midiático e a cultura cotidiana dos estudantes. Este é um desafio que estará incumbido especialmente aos professores de Educação Física. Neste fim, os profissionais da educação precisarão estar capacitados, a fim de reconhecer as relações diretas que a mídia tem na vida cotidiana.

Pessoas motivadas tendem a permanecerem na prática de exercícios físicos ou dietas ou corridas, etc., de acordo com o prazer que estes lhes proporcionem. Por outra perspectiva, alguns fatores externos podem influenciar a participação nessas atividades, especificamente nos dias de hoje, em que se presenciaram uma grande globalização e os veículos de comunicação em massa adotam um estereótipo para saúde, beleza e comportamento.

Nota-se que as academias são vistas como centros de condicionamento físico e que desde que surgiram elas têm angariado um número crescente de adeptos de faixas etárias e motivos diferenciados. As academias chamam também a atenção pela expansão do setor, através duma série de inovações contínuas. Sabe-se que a prática e a procura pelas academias trazem benefícios não só biológicos como também psicológicos.

Precisa-se que os profissionais sejam altamente capacitados e inteirados das modificações comportamentais e corporais dos praticantes, como também da modalidade dos exercícios, a fim de não trazer danos à saúde do exercitando. Alguns aspectos que auxiliam o desenvolvimento motivacional é a conscientização do indivíduo sobre a prática regular de exercícios físicos, tendo-o em vista como um bom componente para uma vida saudável e menos sedentária.

A beleza atribui-se como qualidade a um corpo por um indivíduo ou por uma sociedade. Falar em beleza pressupõe considerar algo real que desperta sentimentos intensos, resultantes de elementos que extrapolam as percepções dos cinco sentidos humanos.

Há uma verdadeira ditadura de magreza, imposta pela mídia, tornando as pessoas obsessivamente alheias à uma alimentação adequada, principalmente as mulheres; levando as pessoas a se confundirem ou terem dúvidas sobre o que é estética corporal ideal e/ou manutenção da saúde. (HUBERT e DE LABARRE, 2005).

## **2.5 A ESTÉTICA NA ATUALIDADE**

Quando se fala em padrões estéticos, logo surge a idéia de que para sermos aceitos socialmente, precisamos ser esteticamente bonitos e seguirmos regras e padrões de formas corporais. Ao assistirmos televisão ou folharmos uma revista, observamos homens e mulheres esbeltos e corpos perfeitos. Temos a impressão de que esse é o modelo ideal de saúde e bem - estar. Isso tem levado as pessoas a buscarem soluções mágicas e radicais. Mas essas medidas não tem tornado as pessoas mais saudáveis e talvez nem mais felizes.

Os cuidados que devemos ter com o corpo, não devem ser de forma compulsiva, praticar intensamente exercícios físicos, acreditando que ele seja a salvação. É preciso compreender que muitas vezes o indivíduo é sacrificado em sua essência, massificado de informações que vem de todos os lados. Por isso é preciso ter bem claro a maneira como nosso corpo é visto por nós mesmo. Mól e Pires (2006, p. 24) lembram ainda que “a mídia imprime padrões de corpos tidos como ideais a serem seguidos e ainda disponibiliza meios para alcançá-los”.

Os autores salientam que:

A valorização dos cuidados corporais relacionados à busca por saúde e estética encontra nos meios de comunicação de massa seu lugar de divulgação e repercussão. Somos todos, a todo o momento, estimulados a lançar mão de artifícios que possam nos levar a condições de saúde e forma física perfeitas, como a prática de exercícios físicos, dietas, usos de cosméticos e cirurgias plásticas. (MÓL; PIRES, 2006, p. 24).

Esse ideal de formas corporais que está presente no nosso processo de civilização desencadeia a busca a qualquer custo da beleza física, e passam a ocupar lugar de destaque no discurso midiático e conseqüentemente no cotidiano social. Com isso pode causar certo estranhamento por aqueles que se encontram fora dos padrões da sociedade ou dos critérios impostos por ela. Transferindo para o individuo a responsabilidade da escolha de estar ou não em boa forma de estar ou não saudável e as conseqüências que resultam dessas escolhas.

Para Gonçalves e Vilarta (2004, p. 87), “a imagem corporal está veiculada à nossa identidade, direciona nossas ações, influencia nossas percepções e define nosso grau de satisfação ou insatisfação com cada experiência vivida”.

É evidente a importância que é dada a beleza e a estética como um objeto de desejo, assim deixam de ser considerados como questões de segundo plano e passam a ser considerados alicerce da vida de algumas pessoas. Mas é preciso ter bem claro o real significado dos seus valores e que sentido isso passa a ter na vida, pois estamos constantemente cercados de informação. Por fim não envolve só a prática de atividade física, mas também dietas o uso de medicamentos e cosméticos e tudo que envolva a preocupação em ter um corpo bonito e saudável, reforçando o discurso que a transformação corporal leva à felicidade.

O espetáculo do corpo começa com a exposição dos músculos. Nas ruas nas praias, nos shoppings Center, nos concursos de beleza, de fitness e fisiculturismo, o músculo desponta e desperta a curiosidade, admiração e inveja alheia. Ele é o centro das atenções nas propagandas que promovem a boa forma física, a saúde e o bem estar. O músculo está em todas as mídias; *ele é um dos modos privilegiados de visibilidade do corpo no anonimato urbano das fisionomias*, pois ele é o elemento central da cultura do corpo. (AUGUSTI & AGUIAR, 2011, p. 2).

Além disso, podemos dizer que a sociedade revela ao seu tempo o tipo de corpo e de estética para cada individuo. Visto que é fácil observar os tipos diferentes de roupas e até mesmo o comportamento das pessoas quando vão para um shopping, a escola, a academia, em encontros religiosos. Existe um padrão de estética corporal e um tipo corpo para cada ocasião.

Costa e Venâncio (2004, p. 60) afirmam que:

Os meios de comunicação de massa constroem e apresentam à sociedade o corpo desejável, “perfeito”, transformado e “feliz”: protótipo do belo.

Normalmente, cabe aos profissionais de Educação Física uma prática que reproduza este protótipo.

Na atualidade, parece ser perfeitamente comum a veiculação de assuntos e notícias nos meios de comunicação, envolvendo o corpo e sua estética. As transformações corporais, os exercícios físicos, a suplementação, cirurgias plásticas, próteses, estão cada vez mais presentes no nosso dia-a-dia.

O corpo torna-se centro das atenções e acaba submetendo-se muitas vezes à tirania de exercícios físicos. E isto se torna uma das características da concepção da identidade pessoal na atualidade que, entretanto, inibe a autenticidade do indivíduo e apenas reflete um padrão estético determinado pela indústria e mídias, um corpo que deve ser sempre musculoso e esbelto para ser valorizado. Nesse contexto, ter vergonha do corpo é ter vergonha de si mesmo.

Percebe-se que as programações televisivas reúnem entrevistas com médicos e especialistas em programas diários ou semanais, esportistas famosos dão depoimentos, profissionais de educação física expõem infinitas possibilidades e sugestões de atividade físicas. E essas informações são noticiadas e desta forma colaboram para a formação de valores a respeito das práticas corporais, interferindo na forma como pessoas encaram ou vivenciam essas informações.

Santana (2002) apud Costa e Venâncio (2004), destacam que “o conceito do corpo perfeito é reflexo da televisão, internet, revistas, que criam a cada dia um estereótipo do corpo em forma”. E é comum observarmos em bancas de revistas/jornal e outros meios, onde ganha destaque um corpo delineado com curvas perfeitas com uso de photoshop, que altera o formato físico, disfarça as imperfeições, criando um novo corpo, diferente da original, com características desejadas, mas quase inalcançáveis. E em letras bem visíveis o destaque para perder peso em tempo recorde, dietas e exercícios que prometem sem muito esforço e em pouco tempo obter um corpo perfeito. Essas informações transmitem a idéia que isso é atingível de forma muito fácil, não só por meio da atividade física e a mídia da ênfase reforçando esta ideia.

A mídia impressa é espaço de grande apelo para a divulgação de informação relativa ao corpo. Revistas de comportamento, sobretudo as femininas, trazem a este público dicas acerca dos cuidados com beleza, alimentação, moda, ginástica e sexualidade, funcionando como verdadeiros guias de conduta. Pautadas por um discurso de convencimento, essas

publicações parecem reforçar o caminho que leva da transformação corporal à felicidade, passando pela saúde. (MÓL E PIRES, 2006, p. 30).

Influenciado por discursos de especialistas e com a possibilidade de moldar o corpo a partir de exercícios realizados em aulas de ginástica, musculação e dietas, temos a sensação de estar mais próximo de um padrão de beleza. É comum, portanto encontrar nos meios de comunicação celebridades produzidas pela indústria cultural. “Que comparecem para confirmam com suas imagens públicas e depoimentos a respeito do sucesso adquirido por conta de intervenções, dietas, exercícios e outros tratamentos corporais que tenham se submetidos”. (MÓL e PIRES, 2006, p. 30).

Para Castro (2003), a junção da saúde e da estética, tem seus remanescentes já no início do século XX; percebeu-se assim, a maneira como esses termos foram incorporados ao cotidiano das pessoas e passaram a compor o universo vocabular da sociedade.

## **2.6 ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA**

### **2.6.1 Histórico**

As academias eram frequentadas somente por homens até o início dos anos 70, e a atividade oferecida era unicamente a musculação, por isso as academias eram sinônimos de homem forte. Com o surgimento da expressão fitness acaba atraindo o público feminino para dentro destes espaços.

Em estudo histórico sobre academias, Da Costa, (1996) apud Novaes, (2001, p. 20), “afirmam que estas surgiram na década de 30, e por volta de 1970 ganharam uma nova dimensão e papel social com o crescimento do movimento *fitness* em todo o mundo”. (grifo do autor).

Com o surgimento deste modismo que virou a academia, acabou marcando época em seu surgimento. Dantas (1988, p. 12) apud Novaes (2001, p. 39 - 40), “afirma que este modismo teve dimensões internacionais e que milhões de pessoas passaram a buscar, com a atividade física, uma forma de adequarem seus corpos ao novo padrão estético que a mídia implantava”.

A ginástica aeróbica foi à responsável pela propagação de mulheres dentro da academia [...] veio a partir dos anos 80 e um dos principais marcos desse período foi o vídeo de Jane Fonda “workout”, com movimentos suaves originados das danças. (ROTH, 2007 apud MAZUR, 2010, p.11).

Outra responsável pela divulgação da atividade física foi à professora Yara Vaz que foi das pioneiras em estrelar na televisão em um programa de ginástica rítmica em 1952. “*O seu programa era repetido em todas as emissoras, por força de um decreto que obrigava a ter uma atração educativa*”. (FILHO, 1999, p. 64 grifo do autor).

Durante a década de 80, as atividades oferecidas nas academias eram musculação, jazz, balé, yoga, lutas e iniciação a natação. Algumas academias ofereciam atendimento exclusivamente feminino, onde o destaque eram a ginástica rítmica e aeróbica. (FILHO, 1999).

Anteriormente estes espaços eram ocupados exclusivamente por homens, nos dias de hoje existem academias mistas e/ou só para mulheres. Pois com a divulgação da mídia sobre os benefícios advindos da prática de atividade física seja ela nas academias ou em outros espaços, tornou-se natural que as mulheres fossem buscar estes espaços, onde hoje constitui uma parcela significativa nas academias.

Essa realidade que se tornou as academias, assim chamado de fitness vem aumentando cada vez mais, pelo fato das pessoas procurarem a prática de atividade física orientada para uma melhora alguns aspectos como a qualidade de vida, saúde, estética, bem estar físico, mental e social. (BARROS NETO, 1997).

Segundo Toscano (2001), as academias são espaços onde são desenvolvidas atividades físicas, e dispõem de serviços de avaliação física, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão de profissionais de educação física.

## **2.7 O INTERIOR DE UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO/GINÁSTICA**

Observa-se hoje uma maior preocupação das pessoas com as condições do seu corpo, pois vivemos uma sociedade que ocupa seu tempo basicamente com o trabalho e isso é natural pelo modo de vida moderno, porém estão mais suscetíveis ao sedentarismo, estresse e isso faz com que elas passem a buscar uma forma de

bem estar que se traduz através dos exercícios físicos.

“Procura-se uma saída para os prejuízos causados pelo estilo de vida contemporâneo, como o acentuado sedentarismo, a nutrição desbalanceada [...] cada vez mais presentes nas sociedades atuais”. (SABA, 2001, p.49).

Com o aumento das redes de comunicação, as manchetes sobre atividades físicas começaram a alcançar o grande público, desta forma as pessoas estão mais informadas, passam a entender o que o exercício físico pode trazer de benefícios, já que os assuntos passam a ser abordado por especialistas em cada área. E nos dias de hoje, basicamente todos os meios de comunicação abordam sobre esses benefícios. É muito comum nos depararmos com alunos que entram em uma academia após terem visto alguma reportagem na qual se identificam.

É de extrema importância, primeiramente, entender o que é exercício físico e atividade física. Diferentes autores propõem modelos que esclarecem bem as inúmeras maneiras de definir exercício físico e atividade física, que são diferentes entre si na medida em que se estabelecem os objetivos e os aspectos de cada um. (OLIVEIRA, 2001).

Os benefícios da prática regular de atividade física são inquestionáveis. E o grande desafio talvez dos profissionais seja torná-la necessária no cotidiano das pessoas. E quando há assiduidade na prática de exercícios físicos, o indivíduo passa a sentir falta quando não pratica e tem a possibilidade de comprometer-se também à prática de outras atividades igualmente benéficas à saúde. (SABA, 2001).

“A atividade física, é entendida como uma característica inerente ao ser humano [...] representa um tema interdisciplinar e complexo que tem atraído a atenção de pesquisadores, da mídia e da saúde pública em todo o mundo nas últimas décadas”. (NAHAS, 2006, p. 40).

A atividade física inclui desde as atividades da vida diária, ocupacionais, deslocamento, esportes, exercícios físicos, atividades de lazer, artes marciais, danças, entre outras atividades. Hoje, existe uma vasta literatura com informações sobre as alterações que acontecem em nosso corpo, as modificações funcionais e estruturais decorrentes da prática regular dessas atividades, e quais as consequências dessas adaptações para a performance e a saúde de pessoas em todas as idades. (NAHAS, 2003).

Atividade Física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos e que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Inclui todos os movimentos que fazemos no nosso dia a dia, como caminhar, andar de bicicleta, subir escada, dançar, correr, varrer, brincar ou capinar. A quantidade de energia necessária para a realização das atividades físicas varia de acordo com o tipo de movimento realizado, com a pessoa que realiza e com as condições em que a atividade se desenvolve. (BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002, p. 25. *apud* APARECIDA, W. R; SANTANA, W. S).

O exercício físico define-se como “toda atividade planejada, estruturada e repetitiva, tendo como objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física”. (CASPERSEN et al 1985 *apud* PITANGA, 2004, p. 12).

Diariamente somos informados, sobre os benefícios dos exercícios físicos, mas aparentemente essas informações talvez não sejam suficientes para garantir que as pessoas irão aderir a este hábito.

Melo (1998, p. 107) lembra que “a partir da influência da mídia /indústria cultural, dos métodos de treinamento físico associados aos conceitos de saúde, qualidade de vida e Fitness, [...] têm possibilitado tanto homens e mulheres transitarem entre os espaços da musculação e ginástica”.

Saba (2001), afirma que nas academias os serviços mais utilizados, por os homens como entre as mulheres, continua a ser a musculação, seguida da ginástica localizada e outras atividades pertinentes.

As academias caracterizam-se por oferecer um espaço adequado para a prática de exercício físico. E para suprir essa necessidade e grande exigência do público, as academias oferecem a musculação (atividade que faz uso de equipamentos como esteiras, bicicletas, elíptico, aparelhos específicos para os grupos musculares).

Nestas considerações é importante citar Santarém (2003, p. 01) quando define: “Musculação é o termo mais utilizado para designar o treinamento com peso”. E segundo Guedes (1997), a musculação caracteriza-se por ser um método de treinamento com pesos que proporciona a adaptação funcional, que leva ao aumento da força muscular; e a adaptação morfológico sendo o aumento da massa muscular.

E aulas de ginástica (step, jump, ginástica localizada, bike indoor, aeróbica, circuito), essas aulas de ginástica tem uma forma divertida de “entrar em forma”,

pois tem acompanhamento musical fazendo com que as pessoas se sintam motivadas em praticar essas aulas.

Ginástica é o conjunto de exercícios físicos ritmados e sistematizados por meio de movimentos repetidos, e com musicalidade para que sejam atingidos os ideais propostos. É o setor mais específico da movimentação humana, caracterizada pela orientação específica e pela busca de resultados. (SABA, 2001).

Algumas academias dispõem ainda de espaço para natação, hidroginástica, yoga, pilates, alguns tipos de dança, programas para gestantes, artes marciais e lutas também muito comuns e divulgadas também pela mídia.

Melo (1998, p. 104) destaca que:

Nas academias, identifica-se uma preocupação relacionada à busca de uma estética corporal denotadora de força e potência desenvolvendo assim mais a região do tórax- e a musculação contribui eficientemente nesse objetivo. Já as mulheres, a importância está na valorização das partes inferiores do corpo- glúteo e pernas.

Essas escolhas surgem como forma de definir o comportamento dos indivíduos dentro de nossa sociedade. Perante esta constatação é importante que o profissional deva estar atendo a individualidade e objetivo de seus alunos.

Melo (1998) nos diz que:

[...] nas modalidades musculação e ginástica - principais atividades cujas características definem o termo malhação. A primeira possibilitando a conquista de hipertrofia muscular/força tende a uma maior concentração de homens; ao passo que a segunda, uma atividade considerada mais leve que a musculação, pois o trabalho de resistência muscular localizada e/ou aeróbico, geralmente, realizado com menor quantidade de peso e com acompanhamento musical, tende a concentrar mais mulheres. (p.104).

A autora vai além quando destaca que o abdômen é a parte do corpo que os homens e as mulheres mais intensificam durante as aulas e lutam para deixá-lo dentro dos padrões estéticos. Por ser uma região do corpo que concentra maior acúmulo de gordura, as pessoas tem essa preocupação em melhorar seu aspecto. E muitas vezes vão além da prática de exercícios, utilizam cremes, medicamentos, massagem entre outros que são usados para tentar alcançar seu objetivo.

E desde o surgimento das academias de musculação e ginástica, algumas expressões eram e ainda são usadas nos dias de hoje por profissionais da área, como encolher (contrair) a barriga, contrair o bumbum, melhorar a postura durante a execução dos movimentos, formas de comunicar-se com os alunos de maneira mais clara, para que compreendam a real importância da percepção de seu corpo.

Outros aspectos que são importantes ressaltar dentro de uma academia além de uma boa estrutura física e aparelhos em bom estado de conservação, organização, higiene, bom atendimento e boa apresentação do profissional.

Portanto, os profissionais envolvidos nessa área de atuação devem direcionar atenção tanto no incentivo ao ingresso quanto na manutenção de indivíduos em programas de exercícios físicos. O cuidado na orientação e auxílio durante a execução dos exercícios e a relação de amizade que se estabelece entre professor/aluno. Fatores que interligam a concepção do corpo idealizado com o comportamento dos indivíduos, pois uma pessoa satisfeita com seu corpo interfere em suas relações sociais.

## **2.8 MOTIVOS QUE LEVAM AS PESSOAS A ADERIREM À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS NA ACADEMIA.**

Motivo é tudo aquilo que impulsiona as pessoas a agir de determinada maneira por alguma razão, propósito, objetivo ou causa dando origem a um comportamento.

Sendo assim para que uma pessoa procure por um programa de exercício físico desenvolvido em uma academia, por exemplo, em primeiro lugar ela tem que gostar da modalidade escolhida, ou seja, sentir prazer em realizá-la, se identificar com aqueles exercícios, priorizando a atividade que lhe dê mais prazer e diversão. Em segundo lugar é a sensação da satisfação originada pelos benefícios do exercício no aspecto físico e psicológico. E quanto mais resultado o aluno obtiver mais motivado vai sentir-se para continuar praticando. (SABA, 2001).

A necessidade da prática de atividades físicas gera um contraponto na necessidade das pessoas de encontrarem espaço, tempo e basicamente, dinheiro para realizá-la. Faz-se necessário compreender melhor os fatores sociais e

intraindividuais, ao partirmos do princípio de que a motivação não está em uma, mas, numa série de razões, que prejudicam ou facilitam à prática de exercícios

Podemos observar que muitas mudanças ocorrem na sociedade e na cultura em que estamos inseridos e estas mudanças geram diferentes comportamentos. Um exemplo são as roupas que hoje são moldadas para serem usadas por pessoas magras, desta forma quem está acima do peso e não se enquadra nesse perfil, sente-se insatisfeita refletindo assim no comportamento desta pessoa, que busca na atividade física seja na academia ou em outros espaços um refúgio para suprir a necessidade de um corpo belo, causando uma falsa ideia de que só isso basta para alcançar esse padrão imposto pela sociedade.

### **2.8.1 Saúde**

O tema saúde vem sendo discutido há muito tempo na área da Educação Física, porém com maior ênfase nos dias atuais. No entanto, por mais que se discuta sobre saúde, é difícil conceituá-la, tornando um desafio já amplamente reconhecido dada a complexidade envolvida (FENSTEIRSEIFER, 2005).

“A Organização Mundial de Saúde (OMS) entende esta como sendo um estado de completo bem estar físico, mental e social, e não meramente ausência de doenças e enfermidades”. (NIEMAN, 1999, p. 04).

CZERESNIA (2004) conceitua saúde, como qualidade de vida, resultante de diversos fatores: alimentação, justiça social, ecossistema, renda e educação. As mídias, e em especial os jornais, as revistas e a televisão, produzem modelos e ditam padrões para o corpo, que constituem representações sociais da beleza e da saúde.

O termo saúde está relacionado ao conceito de qualidade de vida. E este é dividido em dois parâmetros: o primeiro é sua relação com a hereditariedade, com o estilo de vida, hábitos alimentares, controle do estresse e atividade física habituais no cotidiano do indivíduo. E segundo é o parâmetro sócio-ambiental relacionado à moradia, transporte, assistência médica e educação, condições em que vive e com vive o ser humano. (NAHAS, 2003).

De acordo com Nahas (2003, p. 34):

Durante séculos acreditou-se que certas características físicas, como a força muscular ou a resistência física, estivessem associadas à boa saúde e à longevidade. Sempre se observou que as pessoas que se mantinham em atividade ao longo da vida eram mais independentes e viviam por mais tempo. Isto, porém, não era uma questão fundamental em termos de saúde pública, porque as principais causas de morte eram ligadas ao meio ambiente – água, alimentos, esgoto, o clima – e as chamadas “causas externas”, como as mortes violentas nas guerras e os acidentes em geral.

Pessoas que realizam atividades físicas com regularidade têm comportamento saudável e mantém uma alimentação equilibrada certamente terá mais benefícios e maiores chances de desfrutar de uma boa saúde.

Xavier (2010, p.18) reforça que:

Para se chegar a esta conscientização de que saúde é determinada socialmente e de que é responsabilidade de todos uma vida saudável, é importante que se tenha acesso à informações, experiências, apoio social, divulgação de informações, educação, oportunidades de aprendizado a assuntos relativos à saúde, afim de possibilitar um controle sobre a própria saúde e sobre o meio em que vive. É essencial capacitar as pessoas para aprender a lidar com a saúde e esta é uma tarefa de todos na sociedade, família, trabalho, espaços comunitários e principalmente da escola, do professor.

Há um determinado objetivo para cada idade com relação a pratica de exercícios físicos em academias. Para jovens adultos os exercícios físicos são recomendados com a finalidade de aumentar a expectativa de vida, prevenção de algumas doenças cardiovasculares, diabetes etc.. Já para os idosos espera-se que os exercícios possam combater a fragilidade e a vulnerabilidade causadas pela inatividade, aumentar a mobilidade e a atividade locomotora. (GONÇALVES e VILARTA, 2004).

### **2.8.2 Estética**

Uma pesquisa feita na Universidade Vale do Rio Verde de Três Corações, no ano de 2005 em Campos Caxandu, MG, mostrou que saúde 13,79% e estética

27,59% são as preocupações de uma boa parcela da população. (PEREIRA e BERNARDES, 2005 apud AMÉRICO, 2009, p.15)

Um estudo feito por Madeira et al (2005) apud Américo (2009, p.19), com o tema: Motivação e aderência nas atividades físicas e esportivas nas academias da Cidade Cabo Frio – RJ, “mostraram que em relação à aderência, a estética está em primeiro lugar com 19,04% e em segundo lugar está a manutenção da saúde com 18,42% dos votos”.

Na busca por um padrão estético percebe-se que a lógica principal desse padrão corporal da nossa sociedade é a baixa quantidade de gordura, para ambos os sexos e um aumento no tamanho das fibras musculares (hipertrofia), mas suave para as mulheres e moderado para os homens. (SABA, 2001).

O autor também retrata uma realidade, o atrativo estético leva uma quantidade enorme de pessoas às academias, por outro lado é preciso que essa linha de pensamento adotada por esse público exerça a sedução necessária para que se mantenham no programa, para que alcance seus objetivos. Pois é muito comum em determinadas épocas do ano, as academias lotadas de alunos que permaneceram por apenas um período, não atingindo o objetivo proposto. E essa busca por um ideal estético acaba se tornando motivo de frustração. (SABA, 2001).

### **2.8.3 Condicionamento Físico**

Condicionamento físico é a capacidade de realizar atividades físicas. Para ter e manter o condicionamento físico é necessário exercitar-se regularmente. A prática de exercícios fortalece o coração, permitindo que ele bombeie uma maior quantidade de sangue em cada batimento. Essa quantidade denomina-se captação máxima de oxigênio e pode ser medida para se determinar o nível de condicionamento de um indivíduo.

As modalidades existentes de exercícios físicos têm por função auxiliar as pessoas a manterem ótimos níveis de saúde. Os exercícios neuromusculares fortalecem os músculos e ajudam na prevenção da osteoporose. Exercícios físicos são indicados para qualquer idade; no caso dos idosos a maior causa da diminuição da capacidade física é justamente a falta de atividades. Ao deixar de praticar

atividades físicas os benefícios que podem ser adquiridos se perdem e a força do coração e dos músculos acaba diminuindo; assim, o nível do bom colesterol (HDL) também diminui, a pressão arterial e a gordura corporal aumentam.

Ao iniciar um programa de exercícios físicos, deve-se priorizar a segurança, ou seja, realizar o exercício ou esporte de forma gradativa. Quando há um bom condicionamento físico e o aumento do mesmo, o indivíduo é capaz de praticar exercícios ou atividades do cotidiano sem sentir dores musculares ou desconforto.

Na prática de atividades físicas é importante prevenir, lesões mediante certos cuidados:

- Uso de calçado adequado para a modalidade de atividade a ser desenvolvida;
- Iniciar a sessão com um aquecimento visando diminuir o risco de lesões;
- Alongamento cuidadoso seguido de exercícios respiratórios;
- Início e execução do exercício programado e resfriamento do corpo lentamente após a prática do exercício. (Fonte: Projeto saúde na escola. 2002, p. 25). Apud APARECIDA, W.R; SANTANA, W.S. (2009).

As pessoas que optam por uma vida mais saudável, no que diz respeito a uma alimentação correta e prática de exercícios, podem chegar aos 60, 70 anos com uma notável e admirável vitalidade. Para obter e manter o condicionamento físico, um indivíduo deve exercitar-se por apenas 30 minutos, três vezes por semana. A melhoria que ocorrerá será decorrente da tensão sobre os músculos e de sua subsequente recuperação e não da realização da mesma série todos os dias.

Embora o coração possa ser exercitado várias vezes por dia, todos os dias, os músculos esqueléticos falham quando exercitados intensamente e mais frequentemente. No dia seguinte a um exercício intenso, poderão ser observados sangramentos e lacerações microscópicas nas fibras musculares. Por essa razão os músculos ficam doloridos. Os indivíduos que se exercitam devem manter um repouso de 48 horas para que os músculos se recuperem após o exercício. Assim que recuperados, os músculos tornam-se mais fortes. A prática de exercícios duas ou três vezes por semana, com a alternância de dias de exercício com dias de repouso, podem ajudar a evitar lesões.

Ao exercitar-se o indivíduo provoca a contração e compressão das veias próximas aos músculos esqueléticos, assim o sangue é forçado em direção ao coração; a frequência cardíaca será determinada pela força exercida. Quando os músculos esqueléticos relaxam, as veias enchem-se de sangue. A alternância de contrações e relaxamentos dos músculos esqueléticos funciona como um segundo coração, bombeando sangue extra ao coração. Quando há o aumento do fluxo sanguíneo o coração bate mais rapidamente e com mais força. Portanto, quanto mais intensidade for exercida na contração dos músculos esqueléticos, mais rápidas serão as batidas do coração.

#### 2.8.4 Lazer

No contexto de uma sociedade, o lazer não pode ser visto apenas como o não trabalho ou ser confundido somente com o lúdico e recreativo. O lazer tem uma particularidade por ser um fenômeno cultural e social que vem historicamente se fortalecendo em nosso meio, dando um entendimento de que tempo livre passa a ser assimilado como uma forma de lazer.

Diante do exposto, segundo Werneck e Isayama (2003, p. 37), “o lazer é uma das dimensões da cultura socialmente construída a partir das *ações*, do *tempo*, do *espaço/lugar* e dos *conteúdos culturais* vivenciados, ludicamente pelos sujeitos”.

Dessa forma cada indivíduo constrói uma maneira de se identificar com as muitas possibilidades de lazer em nossa sociedade, e cada qual se entrega a essas ocupações de forma espontânea segundo seus interesses, vontades, e necessidades durante o tempo que não está sendo ocupado pelo trabalho. Fazendo bom uso do tempo com atividades relaxantes, recreativas, saudáveis e úteis.

Melo (1998, p. 102.) destaca:

Que as academias de ginásticas/musculação, bem como outras práticas corporais, correspondem a uma das mais significativas opções de lazer (...), pois além de possibilitar a vivência de práticas corporais as quais concebem o corpo, a natureza e o movimento de maneiras diferenciadas, constitui também, um espaço (...) quanto à busca de novas formas de *sociabilidade lúdica*<sup>1</sup>.

### 2.8.5 Qualidade de Vida e Exercícios Físicos

O tempo de vida do ser humano tem aumentado significativamente. Existe um número cada vez maior de estudos e documentos que comprovam e relatam os benefícios da aptidão física para a saúde.

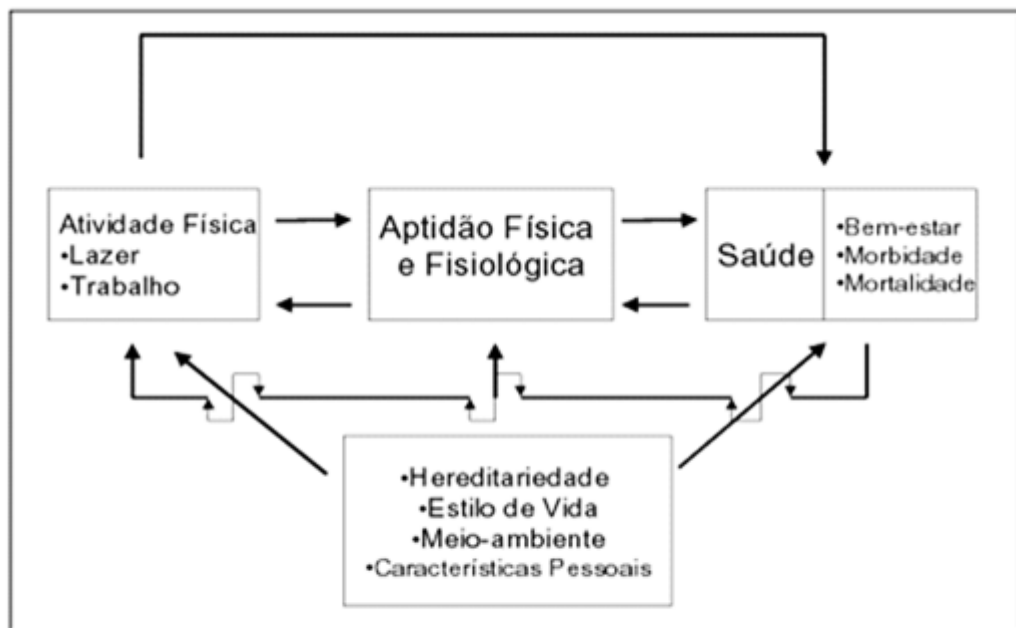
Pesquisadores nas áreas de Exercício físico, Educação Física e de Medicina do Exercício e do Esporte, pelos métodos de pesquisa epidemiológica, já demonstraram que tanto a inatividade física como a baixa aptidão física são prejudiciais à saúde. Verifica-se que a população já tem incorporado à ideia de que o "movimentar-se" faz parte de nossas vidas. (Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2000).

Programas de incentivo à prática de atividades físicas precisam de um estímulo maior por parte políticas públicas. O ato de exercitar-se precisa estar incorporado não somente ao cotidiano das pessoas, mas também à cultura popular, aos tratamentos médicos, planejamento familiar e à educação infantil. Essa necessidade se dá pelos seguintes fatores: social. Quando se proporciona ao homem o direito de estar ativo fisicamente em grupo; econômico. Quando se constata que os custos com saúde individual e coletiva caem em populações fisicamente ativas.

Os componentes da aptidão física englobam diferentes dimensões, podendo voltar-se para a saúde e abrangendo um maior número de pessoas, valorizando as variáveis fisiológicas. A saúde não se caracteriza apenas como um estado de ausência de doenças nos indivíduos, mas, como um estado de equilíbrio no indivíduo, nos diferentes aspectos e sistemas que caracterizam o homem; biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual.

Qualidade de vida pode ser vista em termos individuais, de grupos ou de grandes populações. Os domínios de qualidade de vida podem ser divididos nos seguintes tópicos: a) condição física e habilidades funcionais; b) condição psicológica e sensação de bem-estar; c) interação social; d) fatores e condições econômicas.

A qualidade de vida pode ser denominada por dois tipos: Não relacionada à saúde e qualidade de vida relacionada à saúde. A qualidade de vida não relacionada à saúde inclui, segundo CRAMER e SPILKER, (1998), apud REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE, (2000), quatro domínios: a) interno pessoal; b) pessoal social; c) meio ambiente natural externo; e d) meio ambiente social externo. Cada um desses domínios subdivide-se em diferentes componentes que dependem de fatores individuais. Existem também dados demonstrando que o exercício, a aptidão e a atividade física estão relacionados com a prevenção, com a reabilitação de doenças e com a qualidade de vida. Fatores externos e internos afetam a percepção, a função e a sensação de bem-estar de uma pessoa, ou seja, os fatores do meio ambiente podem ter um grande impacto na qualidade de vida de uma pessoa que sofre de alguma doença, por exemplo, respiratória. Em diferentes formas de atividade física a participação é associada positivamente com a saúde mental.



*Fig. 2 – Um modelo descrevendo um esquema complexo na relação entre atividade física habitual, aptidão física e saúde*

FONTE: [revista@medicinadoesporte.org.br](mailto:revista@medicinadoesporte.org.br)

A figura apresentada traz um modelo especificado de que a atividade física habitual pode influenciar a aptidão física. Mostra que a aptidão física é influenciada

pela saúde e que a saúde influencia tanto o nível de atividade física habitual quanto o nível de aptidão física; demonstrando que outros fatores influenciam essa relação como os componentes que constituem o estilo de vida: as condições ambientais, as características pessoais e genéticas, resultando, portanto, na consideração de que o nível da aptidão física não determina inteiramente o nível de atividade física individual e vice-versa. Segundo BOUCHARD, C; SHEPHARD, R. J, STEPHENS, T; SUTTON J. R; MCPHERSON, B. D, (1990, p. 3-28) apud REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE, (2000), definem, para um entendimento mais aprofundado do seu modelo, o que entende por bem-estar; "um conceito holístico que estabelece o estado positivo de saúde de um indivíduo, compreendendo o seu estado biológico e psicológico". Portanto, hereditariedade é entendida nesse contexto, como um conceito que inclui os efeitos do genoma determinando as respostas para certo estilo de vida e para os fatores ambientais que são considerados por eles como os fatores físicos (temperatura, umidade, altitude, qualidade do ar) e os de natureza social (locais de residência e de trabalho, etc.). As características pessoais propostas incluem também a idade, o sexo, a condição socioeconômica, a personalidade e a motivação.

#### **2.8.6 Controle do estresse e benefícios sobre o bem estar físico/mental e autoestima**

O estresse pode ser definido como qualquer coisa (ação ou situação estressante) que cause certo desequilíbrio no organismo, submetendo a pessoa a demandas físicas e psicológicas especiais. (NIEMAN, 1999).

Quando o corpo se mantém saudável por meio de exercícios físicos, através do sono, do relaxamento (respiração) e boa alimentação dentre outros fatores e sem um fator estressor é evidente que acaba tendo um impacto mais positivo no seu cotidiano.

Saba (2001, p. 48) destaca que "viver bem, fazer bem, ficar bem: estar bem. O bem-estar é a reunião de elementos positivos da realização humana no sentido da satisfação individual".

Para o autor também é destaque a influencia da família, amigos, colegas, a mídia que podem levar a pessoas a um vício positivo, expressão utilizada para

indicar a necessidade real em praticar exercícios físicos pela sensação benéfica produzida por ele, tais como a satisfação, bem-estar físico e mental. (SABA, 2001).

Em estudo realizado em 1988, o Campbell's Survey on Well-being, no Canadá, revelou que pessoas fisicamente ativas relatavam menos depressão e níveis positivos mais elevados de bem estar do que as inativas. Em outro estudo demonstrava que quando as pessoas fisicamente ativas são questionadas quanto ao porquê de elas se exercitarem, a resposta mais comum foi para se sentir melhor mental e fisicamente. (NIEMAN, 1999).

O autor também destaca um estudo da revista *Runner's World*, revelou que embora a maior parte das pessoas comece a correr para “melhorar a aptidão física, a maioria continua a correr para melhorar a aptidão mental e assim aliviar o estresse”. (NIEMAN, 1999, p.251)

Esses estudos reforçam que o comprometimento com os exercícios físicos demonstram que pessoas fisicamente ativas e com boa aptidão apresentam além de melhor aparência física, maior autoconfiança e auto-estima elevado, e isso se torna importantes na administração dos eventos que acontecem no cotidiano das pessoas.

NIEMAN (1999, p.253) reforça que:

O exercício parece ser útil porque à medida que o indivíduo se adapta ao aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial e dos hormônios do estresse que ocorrem durante o exercício, o corpo é fortalecido e treinado a reagir mais calmamente quando as mesmas respostas são desencadeadas por um estresse mental.

Segundo Nieman, “os especialistas identificaram a autoestima como a variável psicológica com o maior potencial para ser melhorada com a prática de exercícios, especialmente para aqueles com baixa autoestima no início”. (1999, p. 258).

Além de todos os fatores citados até agora, o comprometimento do praticante de exercício físico com a sua rotina de programada de treinamento na academia não ocorre logo no início da prática, pois há um processo lento que vai da inatividade à manutenção da prática. Por este motivo os profissionais que atuam nas academias são importantes influenciadores devendo direcionar atenção tanto no incentivo ao ingresso quanto na manutenção de indivíduos em programas de exercícios físicos. (LIZ et al., 2010) apud (OLIVEIRA 2011, p. 15.)

Reforçando a ideia de que a prática regular de exercícios físicos correlaciona-se com um nível correto de qualidade de vida e que pouca atividade física associa-

se a outros comportamentos negativos relacionados a saúde em jovens e adolescentes. Jovens e adolescentes precisam ser estimulados a envolverem-se num estilo de vida ativo; principalmente quando o que mais se propõe é controlar os custos na área de saúde, reduzir as incidências de doenças crônico-degenerativas e melhorar a qualidade global de vida do cidadão.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Caracterização Do Estudo**

O estudo realizado tem característica descritiva que segundo Andrade (1999, p 17) destaca que na pesquisa descritiva “[...] os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira sobre eles”.

Segundo Pinheiro (2010, p. 22) a pesquisa descritiva vai descrever características de determinada população ou fenômeno.

#### **3.2 População e Amostra**

A academia Planeta Saúde está localizada na rua Cel. Marcos Rovaris no centro da cidade de Içara/SC. No período que foram realizadas as entrevistas a academia possuía 286 alunos matriculados. A academia atende homens, mulheres e oferece modalidades e musculação, ginástica e artes marciais.

Nos dias 05, 06, 07 do mês de novembro, foram entrevistados 27 alunos nos três turnos de funcionamento da academia, sendo 9 alunos do sexo masculino e 18 alunas do sexo feminino, que foram escolhidos aleatoriamente, porém o número de mulheres foi maior devido ao horário do período matutino e noturno que foi realizada as entrevistas e do interesse em participar que foi maior entre as mulheres.

#### **3.3 Critérios de Inclusão**

Ficou definindo como critério de inclusão estar matriculado na academia, apresentar interesse em participar da pesquisa e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. Para os alunos que apresentavam idade inferior a 18 anos foi solicitada a assinatura dos pais ou responsáveis.

#### **3.4 Instrumento da Pesquisa**

O instrumento da pesquisa foi uma entrevista que segundo Marconi e Lakatos (1999, p 94), “é um encontro entre duas pessoas afim de que uma delas obtenha

informações a respeito de determinado assunto, mediante uma conversação de natureza profissional”. E tem como objetivo principal a obtenção de informações do entrevistado, sobre determinado assunto ou problema.

### **3.5 Procedimentos para a Coleta de dados**

Para a coleta de dados o primeiro passo foi entrar em contato com o proprietário do estabelecimento, com a sua autorização foi agendado a data para a realização das entrevistas, em três turnos de funcionamentos e em 3 dias de entrevistas onde os alunos eram escolhidos aleatoriamente.

### **3.6 Análise e Tratamento de Dados**

De posse dos resultados da entrevista o pesquisador procurou definir categorias e posteriormente tabular os dados por meio da planilha eletrônica do programa Microsoft Office Excel 2007, a partir da planilha elaborada foram calculados os percentuais de respostas para as questões constadas na entrevista, e posterior construção das tabelas, descrição e análise dos dados em relação aos objetivos do trabalho.

#### 4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Neste capítulo serão apresentados e discutidos os resultados do estudo que foi realizado através de entrevistas com alunos que frequentam uma academia de musculação e ginástica na cidade de Içara - SC. Os dados serão analisados construindo-se categorias “a posteriore”, identificar a frequência das mesmas e analisá-las a luz do referencial teórico. Primeiramente, para melhor identificação dos participantes do estudo, são apresentados dados quanto a faixa etária, gênero.

**Tabela 01 – Identificação dos pesquisados de acordo com a faixa etária.**

Idade	Pessoas	%
16 a 25 anos	7	26
26 a 35 anos	6	22
36 a 45 anos	7	26
46 a 55 anos	4	15
56 a 65 anos	3	11
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

Fonte: da Pesquisa

Quanto à idade, a pesquisa aponta que 26% da amostra são jovens entre 16 e 25 anos, 22% estão com idade entre 26 e 35 anos, 26% são adultos entre 36 e 45 anos, 15% estão com idade entre 46 e 55 anos. Os outros pesquisados tem idade entre 56 e 65 anos, e somam 11%.

Na pesquisa realizada quanto à faixa etária dos entrevistados praticantes de exercício físico na Academia Planeta Saúde na cidade de Içara - SC, do sexo masculino 3 pessoas (34%) tem idade entre 16 e 25 anos e praticam exercício de 1 a 4 anos e no sexo feminino 5 pessoas (28%) tem idade entre 36 e 45 anos e praticam exercício de 3 a 6 anos.

**Tabela 02 - Identificação dos pesquisados de acordo com o gênero.**

Gênero	Pessoas	%
Mulheres	18	67
Homens	9	33
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Fonte: da Pesquisa

Com relação ao gênero dos entrevistados são 9 pessoas do sexo masculino que representa 33% e 18 pessoas de sexo feminino que representa 67% dos entrevistados escolhidos aleatoriamente.

Anteriormente estes espaços eram ocupados exclusivamente por homens, nos dias de hoje existem academias mistas e/ou só para mulheres. Pois com a divulgação da mídia sobre os benefícios advindos da prática de atividade física seja ela nas academias ou em outros espaços, tornou-se natural que as mulheres fossem buscar estes espaços, onde hoje constitui uma parcela significativa nas academias.

**Tabela 03 - Identificação dos pesquisados de acordo com o grau de escolaridade**

<b>Grau de Escolaridade</b>	<b>Pessoas</b>	<b>%</b>
Ensino Fundamental Completo	2	7
Ensino Médio Incompleto	7	26
Ensino Médio Completo	7	26
Ensino Superior Incompleto	6	22
Ensino Superior Completo	5	19
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

**Fonte: da Pesquisa**

Dentre os pesquisados, o nível de escolaridade que predomina é o Ensino Médio Incompleto e ensino médio Completo ambos com 26%, seguido dos alunos com nível Superior Incompleto, onde são 22% e 19% possuem Nível Superior Completo e Ensino Fundamental Completo representam 7%. (Homens e Mulheres)

Quanto ao nível de escolaridade no sexo masculino é de 45% possuem ensino médio completo, seguido de 33% com superior incompleto. Para o sexo feminino destaca-se o ensino médio incompleto com 33% e 22% com nível superior completo. Este número é menor quando comparado ao estudo de Silva (2007) que encontrou nas academias de Brasília 80% dos participantes cursavam o nível superior ou já tinham concluído.

**Tabela 04 - Identificação das atividades desenvolvidas pelos pesquisados no dia-a-dia.**

Atividades do dia-a-dia	Homens	Mulheres	Pessoas
Trabalho Remunerado	6	10	16
Atividades de Lazer	8	18	26
Atividades Domésticas	2	8	10
Estudam	5	7	12
Massagem	-	6	6
Atividades Esportivas	5	3	8

Fonte: da Pesquisa - mais de uma alternativa

Nesta tabela estão às atividades desenvolvidas no dia-a-dia dos pesquisados. A maioria dos alunos que participaram da pesquisa tem trabalho remunerado 16 dos 27 entrevistados, 10 pessoas realizam atividades domésticas e 12 pessoas dedicam parte do tempo para os estudos. Na sequência ganham destaque às atividades de lazer com 26 pessoas que relataram que tem como atividades de lazer (festas, shopping, cinema, passeios, igrejas, artesanato, barzinhos, etc...). Dos entrevistados 8 pessoas praticam atividades esportivas entre elas, corrida, bike, karatê, vôlei.

Segundo Fontana (2010) apud Oliveira (2011) quando vivenciado no tempo disponível e desenvolvido de forma prazerosa o conceito lazer torne-se uma das principais dimensões motivacionais que levam as pessoas a prática de exercícios físicos e ele está muito presente na atividade física proporcionando à seus praticantes a sensação de bem estar, diversão e satisfação.

**Tabela 05 - Apresenta a frequência semanal dos entrevistados.**

Frequência Semanal	Pessoas	%
2 vezes	2	7
3 vezes	12	45
4 vezes	4	15
5 vezes	9	33
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

Fonte: da Pesquisa

Quanto à frequência semanal na academia, a maior parte dos alunos representa 45%, praticam exercício físico 3 vezes por semana, seguido de 33% que

praticam exercícios 5 vezes por semana, 15% tem frequência 4 vezes na semana e apenas 7% frequentam 2 vezes na semana.

Observou-se que entre o sexo feminino a maior frequência é de 3 vezes na semana com 10 pessoas (56%) que frequenta a academia. Enquanto o sexo masculino a maior frequência é de 5 vezes na semana que representa 4 pessoas (45%). Reforçando a pesquisa realizada por Pereira e Bernardes (2005).

Nesta pesquisa feita por Pereira e Bernardes (2005), observa-se que a maior parte dos praticantes do sexo feminino, frequenta a academia três vezes por semana, enquanto do sexo masculino, cinco vezes por semana.

**Tabela 06 - Apresenta o tempo de prática de atividade em academias.**

<b>Tempo de Prática</b>	<b>Pessoas</b>	<b>%</b>
6 meses a 2 anos	8	30
2 anos e 1 mês a 4 anos	10	37
4 anos e 1 mês a 6 anos	5	19
6 anos e 1 mês a 8 anos	2	7
Entre 13 anos e 16 anos	2	7
<b>Total</b>	<b>27 pessoas</b>	<b>100%</b>

**Fonte: da Pesquisa**

Dentre os pesquisados 30% praticam atividade em academias entre 6 meses a 2 anos de 2 anos e um mês a 4 anos são 37% representando a maior média, 19% praticam entre 4 anos e 1 mês a 8 anos, 7% frequentam academia de 6 anos e 1 mês a 8 anos e entre 13 e 16 anos apresentam também 7%.

Uma pesquisa feita por Tahara, Schwartz e Silva (2003), mostra que a média do tempo de prática de atividade física nas academias, por ambos os sexos, é de pelo menos quatro anos (26,67%), sendo o segundo valor encontrado de seis anos de prática (20%).

Na pesquisa realizada pode-se observar que o tempo médio de pratica por ambos os sexos é de pelo menos até 4 anos com 37%, reforçando a pesquisa dos autores, porém em segundo lugar a média para ambos os sexos é de até 2 anos de pratica com 30% diferente da pesquisa dos autores. A média de até 6 anos vem em terceiro lugar com 19% dos pesquisados.

Conforme os entrevistados com idade acima de 60 anos, sendo dois masculinos iniciaram e permanecem em atividade entre 1 ano e 4 anos.

Reforçando a pesquisa do autor em um estudo de campo, feito no ano de 2007, realizado por Freitas (2007), na cidade de Recife, com pessoas acima de 60 anos que iniciaram e permaneceram por mais de 6 (seis) meses, em programas de atividade física voltado para Saúde e Qualidade de vida.

**Tabela 7- Apresenta os motivos que levam as pessoas a frequentarem a academia.**

Motivos	Pessoas	%
Estética	2	7
Estética e Saúde	7	26
Estética, Saúde e Lazer	3	11
Estética e Controle de Estresse	1	4
Estética, Condicionamento e Saúde	1	4
Estética, Saúde e Bem Estar	2	7
Saúde e Lazer	1	4
Saúde e Bem Estar	2	7
Saúde e Controle de Estresse	4	15
Saúde, Lazer e Condicionamento	1	4
Saúde, Bem Estar e Qualidade de Vida	3	11
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

**Fonte: da Pesquisa**

Na pesquisa realizada o maior percentual de respostas obtido por ambos os sexos foi estética e saúde com 26%, como os principais motivos de frequentarem a academia. Seguido de saúde e controle de estresse com 15%. O que chama a atenção é que a estética foi citada várias vezes juntamente com outros motivos, num total de 14 pessoas equivalente a 52% e 24 pessoas citaram saúde juntamente com outros itens somando 89%.

Pode-se observar então que os praticantes forneceram opiniões diferentes aos estudos de Araújo (2007) que teve o motivo mais citado o fator estética corporal 50,60% das respostas. Entretanto, são semelhantes aos dados obtidos por Saba (1999) realizado na cidade de São Paulo onde o item mais citado entre os sujeitos foi o motivo saúde com 27% das respostas.

A pesquisa realizada na academia Planeta Saúde mostra que mulheres com idade entre 16 e 39 anos tem a estética como um dos motivos que levam a praticar

exercício na academia. Estes dados destacam apoiados em Zanette (2003) apud Oliveira (2011), que esta faixa etária mostra-se mais suscetível aos apelos do culto aos corpos belos, malhados e magros desta geração.

Na pesquisa realizada com os frequentadores do sexo masculino o motivo mais citado foi a saúde. Para o sexo feminino o mais citado foi a estética. Levando em consideração os dados analisados separadamente por gênero e item. Mostrando uma tendência de que as mulheres tenham uma maior preocupação com a estética corporal.

**Tabela 08 - Apresenta os tipos de mídia que os pesquisados observam ter na academia.**

<b>Mídias observadas na Academia</b>	<b>Pessoas</b>	<b>%</b>
Televisão e Jornal	5	19
Televisão e Revista	2	7
Revista e Jornal	2	7
Televisão, Jornal e Revista	2	7
Televisão, Internet e Jornal	1	4
Televisão, Rádio e Jornal	3	11
Televisão, Internet e Revista	1	4
Televisão, Tv propaganda e Revista	1	4
Televisão, Tv propaganda e Jornal	5	18
Televisão, Rádio, Jornal e Revista	4	15
Televisão, Tv propaganda, Jornal, Panfletos, Revista	1	4
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

**Fonte: da Pesquisa**

De acordo com os dados obtidos através da entrevista, podem-se perceber quais os tipos de mídias os frequentadores observam ter na academia. Com 37% destacaram a televisão, jornal e televisão, Tv propaganda e jornal, 15% são televisão, rádio jornal, revista. Com 11% estão televisão, rádio e jornal. Com 7% estão televisão/revista, revista/jornal, televisão/internet/jornal. Porém 93% dos entrevistados destacaram a televisão entre um dos tipos observados na academia.

A Tv propaganda citada pelos entrevistados, é um mecanismo usado para propagandas e anúncios do próprio estabelecimento, bem como para anunciantes exporem seus produtos e promoções, onde é vendido o espaço para divulgação dos

mesmos. A academia expõe na Tv propaganda, pacotes, promoções, dicas, entre outros.

**Tabela 09 - Apresenta os tipos de mídia que os pesquisados utilizam no período em que estão na academia.**

Mídias Utilizadas na Academia	Pessoas	%
Televisão	6	22
Televisão e Jornal	6	22
Televisão e Revista	5	19
Revista	4	15
Televisão, Jornal e Revista	2	7
Não utilizam	2	7
Televisão e Radio	1	4
Televisão e Tv propaganda	1	4
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

Fonte: da Pesquisa

Na pesquisa realizada, quando perguntados quais os tipos de mídia eles utilizam quando estão na academia, a televisão com 22% e televisão/jornais com 22% são os mais notados e mais utilizados, o que mostra a força destes instrumentos midiáticos. Seguido de televisão e revista com 19% e revista com 15%.

Na academia pesquisada o televisor é colocado estrategicamente em local de maior visibilidade, principalmente direcionados para esteiras e bicicletas, onde se justifica pelo fato de os alunos permanecerem por mais tempo nestes locais, e os canais disponibilizados são da tv aberta e tv a cabo. E os jornal e revistas ficam em locais de fácil acesso, em local determinado na recepção da academia.

**Tabela 10 - Apresenta os tipos de mídia que os pesquisados costumam usar no período em que estão em casa.**

Mídias Usadas em Casa	Pessoas	%
Internet e Televisão	11	41
Internet, Televisão e Radio	2	7
Internet, Televisão e Revista	2	7
Internet, Televisão, Jornal e Revista	2	7
Internet, Televisão, Jornal e Radio	2	7

Internet, Televisão, Jornal, Revista e Radio	2	7
Internet, Televisão, Revista e Radio	1	4
Internet, Televisão, Revista, Jornal e Livro	1	4
Internet, Jornal e Televisão	1	4
Televisão, Radio e Revista	1	4
Televisão , Jornal e Revista	1	4
Internet	1	4
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

**Fonte: da Pesquisa**

Segundo a pesquisa realizada pode-se observar que a internet e a televisão aparecem com 41% dos meios de mídias mais utilizados no período em que estão em casa, sendo que 96% citaram a televisão entre outros itens. Seguido da internet com 92% são as mais citadas.

É basicamente o que Bordieu (1997) apud Guareschi (2005), afirmou sobre a televisão, para ele ela se torna o árbitro á existência social e política.

Para Guareschi (2005), as transformações ocorridas nas últimas décadas do século XX, figuram em lugar de destaque a aceleração incomparável do fluxo de informação, da transformação de formas simbólicas e de conteúdos cognitivos e emocionais.

Para Saba (2001, p. 69) A mídia é certamente um elemento de influência no aspecto psicológico dos indivíduos. São vendidos [...] padrões de saúde, qualidade de vida e bem-estar em todos os meios de comunicação. [...] é a principal impulsionadora do “corpo sadio e belo” como objetivo de desejo, inserido em um estilo de vida saudável. [...] Basta uma olhada rápida em jornais, revistas e, principalmente na programação televisiva para perceber que “exercitar-se” tornou se um padrão de comportamento.

**Tabela 11 - Apresenta os principais programas de televisão que os pesquisados mais assistem.**

<b>Programas</b>	<b>Pessoas</b>
Jornais	22
Programa Bem Estar	11
Globo Repórter	9
Novelas	8
Fantástico	7

Programas de Esportes	5
National Geographic	4
Programa do Jô	2
Vida e Saúde	3
Hoje em Dia	2
<b>Total</b>	<b>27</b>

Fonte: da Pesquisa - mais de uma resposta

Se excluirmos os programas de cunho jornalístico, que abordam vários assuntos, os mais citados foram programas que às vezes aborda reportagens com informações sobre saúde, alimentação, exercício físico, hábitos saudáveis, estética e beleza etc.. (Bem Estar, Vida e Saúde, Hoje em Dia e Globo Repórter – 25. Podemos inferir que as informações passadas pela mídia são influentes.

Segundo Pires (2002), Informações estas generalizadas e fragmentadas elaboradas para a comunicação de massa que apropriam-se de valores morais desejáveis, é potencializada pelo discurso midiático que por sua capacidade de recriar a realidade, consegue produzir evidências confirmadoras e obscurecer os argumentos contrários.

Segundo Guareschi (2005), pesquisas apontam que em torno de 82% dos temas e assuntos falados no trânsito, no trabalho, em casa, nos encontros sociais, etc. São colocados em discussão pela mídia, que determina, o que deve ser falado e discutido.

**Tabela 12 - Apresenta quais os tipos de mídia os pesquisados utilizam para obterem informações sobre atividade física, exercício físico, saúde e estética.**

Mídias usadas para obter informações	Pessoas	%
Internet	11	41
Internet, Televisão	6	22
Internet, Revista	4	15
Internet, Jornal e Revista	2	7
Livro, Revista	2	7
Televisão, Revista	1	4
Internet, Livro	1	4
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Fonte: da Pesquisa

Na pesquisa realizada pode-se observar que 41% utilizam somente a internet e que é o meio de comunicação mais usado na busca por informações sobre atividade física, exercício físico, saúde estética. E que 22% utilizam além da internet a televisão. 15% utilizam a internet e revista. Com 7% aparecem internet/jornal/revista e Livro/revista. E 4% televisão/revista e internet/livro. Se levarmos em consideração somente a internet ela aparece com 89% na busca específica de informações, uma vez que é possível buscar assuntos separadamente.

**Tabela 13 - Apresenta se os programas de televisão, reportagens em revistas/jornais e internet, quando abordam assuntos relacionados à atividade que praticam na academia chamam a atenção dos pesquisados.**

Assuntos abordados pela mídia chamam atenção	Pessoas	%
Sim	27	100

Fonte: da Pesquisa

Na pesquisa realizada, quando perguntado se assuntos abordados pela mídia relacionados com a atividade desenvolvidas na academia se chamam atenção, 100% relataram que quando passam reportagens na televisão, revistas e jornais, eles param e observar as informações. E que na internet geralmente eles é que procuram assuntos relacionados a pratica que realizam na academia.

**Tabela 14 - Apresenta se os pesquisados possuem alguma parte do corpo que está insatisfeito e por quê.**

Parte do corpo que estão insatisfeitos	Homens	Mulheres	Pessoas	%
Abdômen	4	7	11	44
Abdômen, Coxa, Glúteo	-	5	5	20
Glúteos	-	2	2	8
Coxas	-	2	2	8
Abdômen e Braços	1	1	2	8
Peitoral	1	-	1	4
Glúteos e Pernas	-	1	1	4
Pernas, Braços e Abdômen	1	-	1	4
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fonte: da Pesquisa

De acordo com a pesquisa 25 pessoas (93%) relataram que estão insatisfeitas com alguma parte do corpo, porém 2 (7%) disseram estar satisfeitas. Quando perguntados qual parte do corpo estavam insatisfeitos 44% responderam que o é abdômen, seguido abdômen, coxas e glúteo com 20%, com 8% cada um está Glúteos/ coxas / abdômen e braços. E com 4% cada um está peitoral/ glúteos e pernas/ pernas, braços e abdômen. As respostas para está insatisfação estão relacionadas a fatores que eles acham que precisam melhorar e que é muito difícil. As respostas foram basicamente às mesmas para todos os entrevistados, que disseram querer definir e tonificar, diminuir o percentual de gordura.

Melo (1998), destaca que o abdômen é a parte do corpo que os homens e as mulheres mais intensificam durante as aulas e lutam para deixá-lo dentro dos padrões estéticos. Para as mulheres, a importância está na valorização das partes inferiores do corpo como glúteos e pernas.

Essas mudanças corporais podem estar relacionadas à busca de padrões corporais ditados pela própria mídia. A parte do corpo mais citada como desejo de alterar é o abdômen. É uma das partes corporais mais relacionadas aos padrões esteticamente aceitos.

**Tabela 15 - Apresenta se os pesquisados têm comportamentos relacionados com a preocupação estética do seu corpo. (tais como dietas, cirurgias, cosméticos, exercícios, suplementos e outros).**

<b>Pesquisados tem Preocupação com a estética</b>	<b>Pessoas</b>	<b>%</b>
Sim	25	93
Não	2	7
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

<b>Comportamentos Relacionados com a preocupação</b>	<b>Feminino</b>	<b>Masculino</b>	<b>Pessoas</b>
Exercícios Físicos	18	9	27
Dietas	10	3	13
Cosméticos	11	1	12
Alimentação	7	3	10
Suplementação	2	4	6
Massagem	6	-	6
Cirurgias	4	-	4

**Fonte: da Pesquisa - mais de uma resposta**

Na primeira parte da tabela relacionada com a preocupação com a estética, de acordo com a pesquisa pode-se destacar 93% dos entrevistados relataram que tem comportamentos relacionados com a preocupação estética independente dos motivos pela qual frequentam a academia. Apenas (7%) 2 pessoas com idade acima de 60 anos relataram não ter essa preocupação com a estética.

Na segunda parte da tabela no que diz respeito ao comportamento relacionado com a preocupação, dos 27 entrevistados que responderam exercícios físicos, 2 homens fazem exercícios mas não por preocupação com a estética.

Tal como aparece na tabela é alto o índice de preocupação com a estética. Esta busca não se limita à prática de exercícios em academias, aparecem cuidados com a alimentação, massagem, cirurgias e cosméticos. O mercado oferece várias alternativas para encontrar um padrão corporal socialmente aceito.

Há uma verdadeira ditadura de magreza, imposta pela mídia, tornando as pessoas obsessivamente alheias a uma alimentação adequada, principalmente as mulheres; levando as pessoas a se confundirem ou terem dúvidas sobre o que é estética corporal ideal e/ou manutenção da saúde. (HUBERT e DE LABARRE, 2005 apud OLIVEIRA, 2011).

Segundo destaca Mól e Pires (2006) “Somos todos, a todo o momento, estimulados a lançar mão de artifícios que possam nos levar a condições de saúde e forma física perfeitas, como a prática de exercícios físicos, dietas, usos de cosméticos e cirurgias plásticas”. (p. 24).

Segundo Santana (2002) apud Costa e Venâncio (2004), destacam que “o conceito do corpo perfeito é reflexo da televisão, internet, revistas, que criam a cada dia um estereótipo do corpo em forma”.

**Tabela 16 - Apresenta se a mídia tem alguma influência nas suas decisões na hora das compras.**

Influência da mídia nas compras	Pessoas	%
Sim	18	67
Não	5	18
Às vezes	4	15
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

Fonte: da Pesquisa

Na pesquisa realizada 67% dos entrevistados relataram que se estiverem precisando de alguma coisa, acabam comprando e essas informações que vem através da mídia acabam influenciando nessa decisão de compra e que sempre encontram algo que passa em propagandas e que fazem com que sintam vontade ou uma *falsa necessidade* de comprar. E produtos em promoção chamam a atenção e fazem com que confirmem e possivelmente efetuem a compra. Porém 18% responderam que não sofrem influência da mídia nas decisões na hora das compras. Entretanto 15% relataram que quando tem interesse e necessidade e por passar em propagandas ou anúncios, às vezes confere e até compram.

É importante destacar a fala do entrevistado que mostram uma das características da mídia que é criar necessidades. Oferecer produtos para serem consumidos que não fazem falta e, geralmente, oferecem soluções rápidas e sem muito esforço.

De certa forma a produção de mercadorias nos proporciona infinitas possibilidades de escolhas que estão relacionadas a alimentos, roupas, calçados, entre outros. Seu objetivo é construir sonhos e desejos, criando necessidades nem sempre reais. Isso faz com que através da mídia a indústria cultural produza nas pessoas este desejo e a necessidade de consumir, onde não basta só produzir e não vender.

As propagandas de produtos que são veiculadas nos intervalos dos principais programas de audiência nos canais de televisão, o destaque em anúncios de jornais e revistas entre outros, são estrategicamente pensados para o consumidor, para que satisfaça suas necessidades e o consumidor é quem decide o que vai comprar.

**Tabela 17 - Apresenta se mídia teve alguma influência em sua decisão de praticar exercícios na academia e por quê.**

Influência da mídia	Pessoas	%
Sim	13	48
Não	14	52
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

Fonte: da Pesquisa

Na pesquisa realizada 13 (48%) admitem a influência da mídia para começar a prática de exercícios físicos na academia, depois de ver reportagens na televisão, de informações em revistas e na internet. E 14 (52%) dos entrevistados responderam que não, entretanto 4 pessoas (15%) afirmam que quando iniciaram não foi por influência da mídia, mas que hoje acaba incentivando a prática através de informações que abordam sobre os benefícios e que a partir da prática passaram a buscar na mídia assuntos sobre saúde, estética, tipos de exercícios e que acompanham de alguma forma as informações sobre estes assuntos. E as 10 pessoas (37%) que responderam não, iniciaram exercício na academia por influência médica, de familiares e amigos.

Segundo Tahara et al., (2003), A mídia contribui muito para o aumento da população nas academias de musculação e ginástica, pois, através de revistas e jornais nos programas de televisão são divulgadas imagens de corpos perfeitos e modelados, influenciando alguns indivíduos a procurarem as academias.

A mídia é certamente um elemento de influência no aspecto psicológico dos indivíduos. São vendidos, maciçamente, padrões de saúde, qualidade de vida e bem-estar em todos os meios de comunicação. [...] é a principal impulsionadora do corpo sadio e belo como objetivo de desejo, inserido em um estilo de vida saudável. (SABA, 2001. p.69).

E nos dias de hoje, basicamente todos os meios de comunicação abordam sobre esses benefícios do exercício físico. E é muito comum nos depararmos com alunos que entram em uma academia após terem visto alguma reportagem na qual se identificam.

Porém na pesquisa realizada pode-se observar que 52% não iniciaram atividade na academia por influência da mídia e sim por outras influências. Mas conforme relatado pelos pesquisados os assuntos abordados pela mídia acabam incentivando através de suas informações.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa buscou melhor compreender a influência da mídia no cotidiano de praticantes de exercícios físicos na academia. Podemos dessa forma podemos nos perguntar se todas essas informações envolvendo o corpo e a atividade física levará a real estimulação prática de atividades ou simplesmente ao consumo dessas entre outras informações, nos deixando atrelados ao sedentarismo que se faz presente, acompanhado de um sentimento de culpa, porque não conseguimos seguir as recomendações dos especialistas.

Diante dessa constatação de tais influências da busca por informações através da mídia, devemos renovar as experiências cotidianas com o exercício físico, pois o corpo é um projeto humano que ainda se encontra em plena capacidade de expansão e somos nós os detentores dos valores que devemos passar para nossos alunos no que diz respeito às práticas corporais.

A mídia é na verdade, a forma em que a sociedade do espetáculo se materializa; a mercadoria fetichizada toma corpo, e se torna real apenas se estiver na mídia, e assim, em muitos casos (digo isso por que nem todos são influenciados pela mídia, e nem toda mídia divulga coisas ruins), talvez nos tornamos seres midiáticos, guiados pela mídia.

O que não está na mídia, não existe de fato na sociedade atual, ou seja, a mídia controla de forma direta ou indireta as relações sociais dos indivíduos que, ao perderem a sua autonomia, deixam de ser sujeitos de ação e passam a ser espectadores; em algumas situações, se tornam objetos do sistema. Basicamente o que aludiram Adorno e Horkheimer.

A padronização da sociedade é de grande interesse da mídia, pois, uma massa uniforme é muito mais fácil de ser conhecida e assim manipulada para um modo de vida capitalista.

Ela tomou um poder de grandes proporções, que é capaz de condicionar as pessoas em seu modo de pensar e relacionar-se com outros na sociedade.

É interessante frisar que nem todos os tipos de mídia nos influenciam de maneira negativa. Muitas aludem sobre os benefícios da atividade física. Nos dias atuais, percebe-se com muito mais clareza que as pessoas estão aderindo melhor às práticas de atividades físicas, como: corridas, caminhadas, ciclismo, ginástica, tênis, natação, entre outros; e isso é muito interessante partindo do princípio de que uma

boa prática de atividade física, contribui para uma boa qualidade de vida, tanto física, como mental.

Sendo assim, é importante que tenhamos bom senso no que está relacionado com o que a mídia nos “empurra” todos os dias na TV, na internet, em revistas e jornais; e também no que tange às atividades físicas, que devem ser prazerosas e não o contrário. É aquela velha máxima cristã: nem tudo que me é lícito, me convém.

As propagandas geram fantasias, provocam sensações, despertando desejos, constituindo e modificando a identidade do sujeito. Porém para se manter neste sistema a mídia necessita vender as propagandas que passam em intervalos dos programas, é isso que financia a mídia.

Na pesquisa realizada podemos perceber que as pessoas procuram informações através dos meios de comunicação sobre os aspectos levantados no estudo. A internet e a televisão foram as mais citadas e por sua grande capacidade de expansão e ganharam maior destaque, por serem de livre e fácil acesso, possibilitando vários tipos de informações e programações diferentes.

Ficou evidente a preocupação com a estética corporal e principalmente a saúde, o que faz com que as pessoas tenham mais consciência dos benefícios do exercício físico.

## REFERÊNCIAS

ADORNO, T. W; HORKHEIMER, M. "**A Dialética do Esclarecimento**". Editora: Jorge Zahar. Categoria: Ciências Humanas e Sociais / Filosofia. 1947.

AMÉRICO, A. **Motivos que levam as pessoas aderirem e permanecerem em programas de musculação nas academias de Urussanga**. Trabalho de conclusão de curso. Universidade do extremo sul catarinense, 2009.

ANDRADE, Maria Margarida. **Como preparar trabalhos para cursos de pósgraduação: noções práticas**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

ARAUJO, A. S. **Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico**. UNEC Centro Universitário do Leste de Minas Gerais. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 12 - Nº 115 - Diciembre de 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>.

ARAUJO, D.C; SCHEMES, C. **Corpos modelados, corpos esculpidos: a busca pela perfeição**. Universidade Feevale - Novo Hamburgo, RS (Brasil). Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 172, Setembro de 2012. <http://www.efdeportes.com/>

AUGUSTI, M; AGUIAR, C.M. **Corpo, boa forma e mídia**. Artigo Científico. Revista digital. Buenos Aires, 2011. <http://www.efdeportes.com/>

BETTI, M. **A janela de vidro: esporte, televisão e Educação Física**. Campinas: Papirus, 1998.

BETTI, M. **Educação física e sociologia: novas e velhas questões no contexto brasileiro**. In: CARVALHO, Y.M. de; RUBIO, K. (Org.). Educação física e ciências humanas. São Paulo: Ed. Hucitec, 2001.

BETTI, M. **Educação Física e Mídia: novos olhares, outras práticas**. São Paulo: Ed. Hucitec, 2003.

BETTI, M; BATISTA, S. R. **A televisão e o ensino da Educação Física na escola**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v. 26, n. 02, jan. 2005.

BIJNEN, F.C.H; CASPERSEN, C; MOSTERD, W.L. **Physical inactivity as a risk factor for coronary heart disease**: a WHO and International Society and Federation of Cardiology position statement. Bull World Health Organization, 1994, p. 73: 1- 4. Apud Revista Brasileira de Medicina do esporte. 2000. Disponível em: [revista@medicinadoesporte.org.br](mailto:revista@medicinadoesporte.org.br)

BOUCHARD, C; SHEPHARD, R.J; STEPHENS, T; SUTTON, J.R; MCPHERSON, B.D. Exercise, fitness, and health: the consensus statement. **A Consensus of Current Knowledge**. Champaign, Human Kinetics, 1990, p. 3-28. Apud Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2000. Disponível em: [revista@medicinadoesporte.org.br](mailto:revista@medicinadoesporte.org.br)

BRASIL. Ministério da Saúde. **O Projeto saúde na escola**: texto de apoio. Secretaria de Políticas da Saúde: Projeto de Promoção de Saúde; Ministério da Educação: Secretaria de Educação à Distância: TV Escola, 2002, p. 25. Apud APARECIDA, W.R; SANTANA, W.S. (2009). Disponível em: [www.diaadiaeducacao.pr.gov.br](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br)

CASTRO, A. L. de. **Culto ao Corpo e Sociedade**: mídia, estilos de vida e cultura de consumo. Ed. Annablume. São Paulo. 2003. Apud DANTAS, J.B. **Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade**. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: [www.revispsi.uerj.br/v11n3/artigos/pdf/v11n3a10.pdf](http://www.revispsi.uerj.br/v11n3/artigos/pdf/v11n3a10.pdf).

CRAMER, J.A; SPILKER, B. **Quality of Life and Pharmacoeconomics**: An Introduction. Philadelphia: Lippincott-Raven, 1998. Apud Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2000. Disponível em: [revista@medicinadoesporte.org.br](mailto:revista@medicinadoesporte.org.br)

COSTA, E. M. B; VENÂNCIO, S. **Atividade física e Saúde**: discursos que controlam o corpo. Campinas, V. 7, n.1, p.59-74, mar. 2004.

CZERESNIA, D. **O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção**. 2004. Apud CAMARGO, B.V; GOETZ, E.R; BOUSFIELD, A.B.S; JUSTO, A. M. **Representações Sociais Do Corpo**: estética e saúde. 2011. Disponível em: [www.sbponline.org.br/revista2/vol19n1/PDF/v19n1a21.pdf](http://www.sbponline.org.br/revista2/vol19n1/PDF/v19n1a21.pdf)

DAOLIO, J. **Da Cultura do Corpo**. Campinas, SP: Papyrus, 1995. - (Coleção Corpo e Motricidade).

DIZARD, W. **A Nova Mídia: a comunicação de massa na era da informação**. Rio de Janeiro, 2000.

FENSTERSEIFER, P.E; GONZALES, J. **Dicionário crítico da Educação Física**. Ijuí: Unijuí, 2005.

FIGUEIRA, M.L.M. **A Revista Capricho e a Produção de Corpos Adolescentes Femininos**. Petrópolis. Ed. Vozes, 2004. Apud MOL, M. C; PIRES, G. L. **Feliz na Contemporaneidade: saúde e estética no discurso de VEJA**. Disponível em: [www.cbce.org.br/cd/resumos/044.pdf](http://www.cbce.org.br/cd/resumos/044.pdf).

FILHO, C. A. A. C. **O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro**. In Revista Motus Corporis Volume 06. 01 maio 1999.

FREITAS, C. M. S. M; et al. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercício físico**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Recife, 2007, p. 92-100.

GONÇALVES, A; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. Barueri, SP: Ed. Manole, 2004. 287p.

GONZÁLEZ, F. J; FENSTERSEIFER, P E. **Dicionário crítico de educação física- 2**. Ed. ver. - Ijuí: Ed. Unijuí, 2008.

GUARESCHI, P.A; BIZ, O. **Mídia e democracia**. Porto Alegre: Evangraf, 2005.

GUEDES, J. **Atividade física, aptidão física e saúde**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. V.6 1997. p. 18-35.

HUBERT, A; DE LABARRE, M. **La dictature de la minceur**. Cahier de nutrition ét diététique. 2005. Apud CAMARGO, B.V; GOETZ, E.R; BOUSFIELD, A.B. S; JUSTO, A. M. **Representações Sociais Do Corpo: estética e saúde**. 2011. Disponível em: [www.sbponline.org.br/revista2/vol19n1/PDF/v19n1a21.pdf](http://www.sbponline.org.br/revista2/vol19n1/PDF/v19n1a21.pdf)

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E.M. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados**. São Paulo: Atlas, 1999.

MAZUR, K. N. **Motivos que levam as mulheres a procurarem a pratica do exercício físico em uma academia só para mulheres: estudo de caso**. Trabalho de Conclusão de Curso - Educação Física Bacharelado - Universidade do Extremo sul Catarinense, 2010.

MELLO, C. K. **Estética e Saúde: a construção dos corpos masculino e feminino nas academias.** In Revista Ciências da Saúde. Gênero e Saúde. Florianópolis - UFSC editora. Volume 17 no. 01 Jan/Junho 1998.

MÓL, M.C; PIRES, G.L. **Revista Corpoconsciência**, Santo André, vol. 10, n.1. p. 23-38, jan/jun 2006. Os autores integram o Grupo de estudos observatório da Mídia Esportiva/UFSC. Contatos: labomídia@cds.ufsc.br.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3. Ed. Londrina, PR: Midiograf, 2003.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. Ed. rev. e atual. - Londrina, PR: Midiograf, 2006.

NEIRA, M.G. et al. **Pedagogia da Cultura Corporal: crítica e alternativas.** São Paulo: Ed Phorte, 2006.

NETTO, E.S; NOVAES, J. **Ginástica de Academia: teoria e prática.** Rio de Janeiro (RJ): Sprint, 1996.

NETO, T.L.B. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico.** São Paulo. Ed. Atheneu, 1997.

NIEMAN, D.C. **Exercícios e Saúde.** Como se prevenir de doenças usando o exercício com seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999. 317p.

NOVAES, J. S. **Estética: o corpo na academia.** Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2001.

OLIVEIRA, J. J. **Motivos de adesão aos programas de exercícios físicos: um estudo de exploratório com praticantes de academia de musculação e ginástica na cidade de criciúma.** Trabalho de conclusão de curso. 2011.

PEREIRA, E. C. C; BERNARDES, D. **Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica.** MG, Brasil, 2005.

PINHEIRO, J.M.S. **Da iniciação científica ao tcc uma abordagem para os curso de tecnologia.** Rio de Janeiro: Ed Ciencia Moderna Ltda, 2010.

PIRES, G. L. **Educação Física e o Discurso Midiático**: abordagem crítico-emancipatória. Ijuí: Ed. Unijuí, 2002. (Coleção educação física).

PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2004.

SABA, F. **Aderência**: À prática do exercício físico em academias. 1ª ed. Brasileira, São Paulo, Manole Ltda. 2001.

SANTAELLA, L. **A Cultura das Mídias**. São Paulo. Experimento (1996).

SANTARÉM, J.M. **Hipertrofia muscular**: aptidão física, saúde e qualidade de vida. Disponível em: <http://www.saudetotal.com.br>. SP, 2003. Acesso em: 06/11/2012.

SILVA, A. B. et al. Avaliação do Perfil dos Frequentadores de Academia do Plano Piloto. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo v. 1, n. 2, p. 47-54, Mar/Abr, 2007.

SILVA, D. R. da. **Adorno e a indústria cultural**. Ano I - Nº 04 - Maio de 2002, Quadrimestral - Maringá - PR - Brasil - ISSN 1519.6178 Revista Urutagua - revista acadêmica multidisciplinar. Departamento de Ciências Sociais. <[http://www.uem.br/urutagua/04fil\\_silva.htm](http://www.uem.br/urutagua/04fil_silva.htm)> acessado em 05 de outubro de 2012.

SORATTO, L.B. **Influência da Mídia em uma academia de ginástica na cidade de Criciúma**. Trabalho de Conclusão de Curso. Educação Física Licenciatura, Universidade do Extremo Sul Catarinense. 2000.

TAHARA, A. K. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**, Revista brasileira de Ciências e Movimento. Brasília v. 11 n. 4 p. 7-12 out./dez. 2003.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, k. A.; Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira. Ciência e Movimento**. Brasília v. 11 n. 4 p. 13-18 out./dez. 2003

TAHARA, M. **Contato Imediato com Mídia**. São Paulo: Global, 2004.

TOSCANO, J.J.O. **Academia de Ginástica: um serviço de saúde latente**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.9, n.1, p. 40-42, janeiro/2001.

VEJA. **Feliz na Contemporaneidade**: saúde e estética no discurso de VEJA. *Corpoconsciência*. V. 10, n. 1, p.23-38, jan./jun. 2006. Apud MOL, M. C; PIRES, G. L. **Feliz na Contemporaneidade**: saúde e estética no discurso de VEJA. Disponível em: [www.cbce.org.br/cd/resumos/044.pdf](http://www.cbce.org.br/cd/resumos/044.pdf).

WERNECK, C.L.G; ISAYAMA H.F. **Lazer, recreação e educação física**. Belo Horizonte: Ed. Autêntica, 2003. 268p.

XAVIER, L. B. **Esporte, Mídia e Saúde: reflexões e intervenções nas aulas de educação física**. Monografia de Pós-graduação do Curso de Educação Física. Universidade do Extremo Sul Catarinense. 2010.

## Notas

<sup>1</sup>. *Sociabilidade lúdica*; termo que a autora usou para especificar o fato do interesse dos indivíduos ao se matricularem em uma academia, não corresponde somente à preocupação com o corpo em relação à estética/saúde como se pode pensar, mas também à busca da constituição de novas relações sociais. (MELO, 1998, p.102).

\* Theodor Wiesengrund Adorno. (Filósofo e sociólogo alemão) 11-9-1903 - Frankfurt / 6-8-1969, Viège, Cantão Wallis, Suíça. Formado em Filosofia pelo Seminário Arquidiocesano de Maringá (PR)

**ANEXO (S)**

## ANEXO A - ENTREVISTA

- 1) Idade:
- 2) Sexo:
- 3) Nível de escolaridade:
- 4) Que atividades você desenvolve no dia-a-dia?
- 5) Quantas vezes por semana você frequenta a academia?
- 6) Qual o tempo de prática de atividade física em academias?
- 7) Quais os principais motivos que levam você a frequentar a academia?
- 8) Quais os tipos de mídia você observar ter na academia?
- 9) Você utiliza alguns destes tipos de mídia citado anteriormente durante o período que esta na academia? Qual(is)?
- 10) No período em que está em casa qual tipo de mídia você costuma usar?
- 11) Quais os principais programas de TV que você assiste?
- 12) Você utiliza a mídia para obter informações relacionadas a tipos de atividade física, exercícios físicos, saúde e estética? Qual mídia?
- 13) Os programas de televisão, reportagens em revistas e jornais ou na internet, quando abordam assuntos relacionados a atividade que pratica em academia te chamam a atenção?
- 14) Você possui alguma parte do corpo que está insatisfeito? Por que?
- 15) Você tem comportamentos relacionados com a preocupação estética do seu corpo? (tais como dietas, cirurgias, cosméticos, utensílios, exercícios físicos, suplementos etc.)
- 16) A mídia tem alguma influência em suas decisões na hora das compras?
- 17) A mídia teve alguma influência em sua decisão de praticar exercícios físicos em academia?

**ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO PARTICIPANTE**

Estamos realizando um projeto para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado **“A influência da mídia na academia: reflexos no cotidiano de praticantes de exercícios físicos”**.

O (a) sr(a). foi plenamente esclarecido de que participando deste projeto, estará participando de um estudo de cunho acadêmico, que tem como um dos objetivos **verificar e analisar até que ponto a mídia influencia no cotidiano de homens e mulheres frequentadores de uma academia na cidade de Içara**. Embora o (a) sr(a) venha a aceitar a participar neste projeto, estará garantido que o (a) sr (a) poderá desistir a qualquer momento bastando para isso informar sua decisão. Foi esclarecido ainda que, por ser uma participação voluntária e sem interesse financeiro o (a) sr (a) não terá direito a nenhuma remuneração. Desconhecemos qualquer risco ou prejuízos por participar dela. Os dados referentes ao sr (a) serão sigilosos e privados, preceitos estes assegurados pela Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo que o (a) sr (a) poderá solicitar informações durante todas as fases do projeto, inclusive após a publicação dos dados obtidos a partir desta.

A entrevista será realizada pela Acadêmica Janira Bertan Patricio, da 8ª fase da Graduação de Educação Física Bacharelado da UNESC e orientado pelo Professor Luis Afonso dos Santos.

**Criciúma (SC) \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2012.**

---

**Assinatura do Participante**