

## **As academias de musculação como espaços educativos não formais**

*Gym like no formal educational spaces*

Joseny F. da Silva<sup>1</sup>, Carlo H. Golin<sup>2</sup>, João Bartolomeu Neto<sup>3</sup>, Lílian A. Pereira<sup>3</sup>, Ricardo Y. Asano<sup>3</sup>, Jackson C. Silva<sup>1</sup>  
UnirG<sup>1</sup>, UFMS<sup>2</sup>, UCB-DF<sup>3</sup>  
**Contato:** josy.f.silvia@hotmail.com

**RESUMO:** As academias de musculação podem ser consideradas como espaço de educação não-formal, especialmente por envolverem processos de formação das pessoas nos seus "cuidados" com o corpo. O objetivo do estudo foi analisar os princípios norteadores do trabalho pedagógico de professores de Educação Física que atuam em academias de musculação. Participaram do estudo quatro profissionais de Educação Física. A coleta de dados aconteceu por meio de entrevista, seguindo um roteiro estabelecido com técnica de compreensão, interpretação e análise do discurso. Foi possível observar que os entrevistados consideram a academia um espaço de ensino significativo, mas com uma maior preocupação aos aspectos motores e visando apenas o desenvolvimento das valências físicas.

**Palavras-chave:** Academias; Musculação; Formação.

**ABSTRACT:** Gyms can be considered as a space of non-formal education, especially for processes involving people training in their "care" with the body. The aim of the study was analyze the teaching work principles of Physical Education teachers working in gyms. The study included four physical education professionals. Data collection took place through interviews, following a script provided with technical understanding, interpretation and discourse analysis. It was observed that the interviewees consider the gym a space of significant teaching, but with a greater concern to the motor aspects and aiming at the development of physical valences.

**Key words:** Gyms; Bodybuildin; Training.

## Introdução

As investigações dos estudos sobre o corpo são múltiplas e variadas, podendo ser estudado a partir do enfoque biológico e/ou cultural, passando pela religião, filosofia, antropologia, sociologia, psicologia, educação física e outras áreas do conhecimento. O presente estudo faz uma análise pontual e promove uma reflexão sobre a relação os “cuidados” do corpo e a atuação de professores de Educação Física nesses espaços para prática de exercícios físicos (musculação) como uma possibilidade de espaço para formação integral do ser humano.

As manifestações de relação com o corpo são carregadas de intencionalidades e nesse sentido, cada indivíduo tem uma forma de expressá-lo, de maneira que acarreta uma bagagem cultural individual pelo fato de cada indivíduo ter o seu modo de viver. Assim, o corpo pode ser submetido a condutas e normas que o transforma e pode estar sempre revelando as regras, costumes e comportamentos determinados pela ordem social, as quais de certa forma vão atravessando os tempos e trazendo as marcas de cada sociedade (SOARES, 2005).

Deste modo, o corpo aparece na atualidade como um capital valorizado capaz de denunciar o estilo de vida e um conjunto de regras de comportamentos adotados pela sociedade de modo geral (MONTENEGRO, 2005).

Em academias de musculação há distintos procedimentos e metodologias para atingir diferentes objetivos, suas

atividades podem ter naturezas complementares que visam uma possível ‘manipulação’ do corpo. Esta interferência, em geral, se realiza diretamente ou indiretamente pelos profissionais de Educação Física, que devem estar habilitados por meio de diversos conhecimentos para melhor atender as necessidades de seus alunos, contribuindo para um melhor entendimento sobre o trato do corpo. As ações advindas dos exercícios físicos, por exemplo, a musculação, pode ajudar de maneira significativa para que cada indivíduo ‘transforme’ seu corpo, alinhado as demandas de saúde que visem uma melhor qualidade de vida (MARCHI NETTO; BANKOFF, 2007).

Compreender e vivenciar conceitos de saúde e qualidade de vida atrelado a boa forma física, é um grande desafio em meio a tantas concepções e apelações que vinculam um determinado padrão de corpo ‘ideal’ nessa sociedade contemporânea, dentre elas podemos citar algumas como: orientação do profissional na prática corporal; condições socioeconômicas e grau de autonomia dos sujeitos para realizarem as atividades corporais na vida diária.

Os profissionais de Educação Física que atuam e/ou que irão atuar com a musculação, entendido neste trabalho como possibilidade formação pelo dinâmica desse ensino não-formal, têm sempre a necessidade de estudar e preparar as ações que tratem desse objeto de atuação,

respeitando os aspectos de planejamento e intencionalmente que sua prática pretende atingir, de maneira especial no processo de treinamento em que os alunos necessitam de orientações científicas sobre os 'cuidados' dos exercícios no seu corpo.

Portanto, o objetivo do presente estudo foi analisar os princípios norteadores do trabalho pedagógico de professores de Educação Física que atuam em academias de musculação, buscando compreender o trabalho desses profissionais diante do processo de ensino-aprendizagem com seus clientes/alunos em duas academias do município de Gurupi-TO.

### **Metodologia**

Na realização do presente estudo foram respeitados os critérios éticos de pesquisa dos termos das resoluções 196/96 2 251/97 do Conselho Nacional de Saúde. A coleta de dados ocorreu em duas academias da cidade de Gurupi-TO. Estabelecemos como critério de escolha as instituições mais consolidadas no mercado local, bem como pela diversidade de atendimentos quando comparadas entre elas. Portanto, no sentido de diversificar e ampliar a discussão, definimos como amostra uma academia que oferecia um atendimento convencional (tradicional) para maiores grupos e selecionamos outra academia que faz um atendimento personalizado para cliente/aluno.

A primeira academia tem característica de proporcionar atividade de condicionamento físico, tendo como leque

de atividade apenas a musculação. O maior número de frequentadores é jovem, principalmente os universitários, porém atende o público geral (adolescentes, adultos e idosos), de diferentes classes sociais. Nessa academia não tem limite de pessoas por horário, tem um acompanhamento convencional, com dois a três profissionais da área que dão suporte para todos os clientes/alunos ao mesmo tempo.

No segundo modelo de academia envolvido na pesquisa possui a característica de proporcionar atividade de condicionamento físico e promoção da saúde, o seu leque de atividade é composto por: musculação, *hidrobike*, *bike in door* e *bike circuit*. Atua no mercado local, tendo em vista clientes de classe média-alta e alta. Tem como objetivo principal atender uma quantidade limitada de seis pessoas por horário, sendo determinados dois alunos por profissional de Educação Física em cada horário.

A pesquisa foi realizada com quatro professores de Educação Física, todos com pós-graduação *lato sensu* na área, sendo dois deles especialistas em Fisiologia do Exercício e os outros dois especialistas em Treinamento Esportivo.

As coletas dos dados aconteceram por meio de entrevistas seguindo um roteiro, construído de acordo com o interesse da pesquisa, contendo quatro perguntas geradoras que se articulavam. Para a realização das entrevistas utilizamos as seguintes perguntas geradoras (roteiro):

- 1- O que você acredita que possa ser ensinado aos seus alunos dentro da musculação?
- 2- Você considera a academia um espaço de ensino? Por quê?
- 3- Existe um momento dedicado para o planejamento de suas aulas? Como ocorre essa construção?
- 4- Qual a percepção que você tem em relação ao interesse de seus alunos que procuram à musculação?

Após aceitarem participar da pesquisa, os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo que a entrevista ocorreu na própria academia, em salas reservadas onde os profissionais ficavam à vontade para responder as perguntas. Após a realização da entrevista, a mesma foi transcrita e novamente apresentada para os sujeitos envolvidos na pesquisa, desta forma eles tiveram a oportunidade de certificar que suas falas estavam de acordo com o conteúdo transcrito.

A técnica de procedimentos de compreensão, interpretação e análise utilizada nesse estudo baseou-se na concepção Bourdieusiana, que visa trabalhar a partir desses princípios quando os dados são coletados por meio de entrevistas. Nesse sentido, Silva (2008)

esclarece que, embora a relação que se estabelece na pesquisa tenha por fim a produção do conhecimento, ela permanece uma relação social que exerce efeitos sobre os resultados obtidos.

No entanto, a partir da coleta e análise dos dados, o conjunto de informações foi trabalhado com vistas à explicação do problema em estudo, observando as associações das categorias levantadas, constituindo assim um diálogo entre as respostas dos sujeitos e o referencial teórico para uma melhor compreensão do estudo em questão.

### **Resultados e Análise dos Dados**

Os resultados e as análises dados serão apresentados seguindo o roteiro estabelecido na pesquisa, por meio das perguntas geradoras realizadas. Neste sentido, foi dividido em quatro categorias, a saber: **1-** O que se ensinar na musculação; **2-** As academia de musculação como espaço de ensino; **3-** A construção do planejamento de aula dentro da musculação; **4-** A percepção dos professores em relação aos seus alunos.

#### **1- O que se ensinar na musculação:**

Buscamos nesta linha de raciocínio entender a partir do discurso dos sujeitos o que pode ser ensinado dentro da sala de musculação, partindo do princípio que neste ambiente pode se estabelecer relações de ensino que extrapole a temática de exercício físico.

Nesse sentido, o sujeito (2) acredita que:

Nós como profissionais, podemos fazer um trabalho amplo de consciência corporal, mostrando seus verdadeiros valores físicos e sociais conquistados pela prática da musculação, e esses valores vêm ao encontro da melhora da qualidade de vida, da saúde e do bem estar do indivíduo, tornando-os mais aptos para a vida cotidiana.

Então, como podemos perceber o sujeito (2), esclarece que o trabalho de musculação é um trabalho de consciência corporal, onde cada um possa mostrar seus valores físicos e corporais através dessa prática, capacitando assim seus alunos, mais aptos para a vida cotidiana, que os mesmo encontram dentro da musculação a melhora da qualidade de vida, da saúde e do bem estar físico.

Entendemos que as academias de musculação podem, de modo geral, ter um papel amplo no sentido de 'educar' o corpo, transformando assim os hábitos dos indivíduos na busca de uma vida melhor, oportunizando conhecimentos específicos para que as pessoas apropriem esses conceitos e transformem em atitudes benéficas para ele próprio.

Vejamos o que o sujeito (1) comenta:

[...] a musculação parte principalmente dos aspectos fisiológicos, pois é onde o corpo responde por si, o que antes para eles era restrito, agora se torna algo legível, como a força, a saúde,

autonomia, o prazer e até mesmo a liberdade do aluno, pois permite se libertarem de várias coisas, ou seja, de tudo aquilo que não podia fazer antes.

Para esse sujeito a prática da musculação, proporciona vários benefícios na vida dos praticantes, e a partir do momento que desenvolve e internaliza os aspectos fisiológicos, esse cabedal de conhecimento pode auxiliar na aquisição de autonomia, deixando esses indivíduos mais livres para se expressar corporalmente, podendo atingir os seus objetivos de forma gradativa e natural. Neste sentido, o professor pode intencionalmente proporcionar ao cliente/aluno o que melhor atende aos seus anseios e necessidade.

O sujeito (3) deixa bem claro o que acredita que possa ser ensinado aos seus alunos dentro da musculação, citando o conceito de qualidade de vida em primeiro lugar.

Primeiro conceito seria de qualidade de vida, dentro desse trabalho de qualidade de vida a gente ta conversando com aluno sobre concepção corporal, a importância de se manter uma composição corporal equilibrada, ou seja, com a porcentagem de gordura, porcentagem de massa magra com valores dentro da normalidade, a questão da respiração, um trabalho muscular visando à manutenção e melhora de postura, e que a musculação se torna não só um passa

tempo, mais uma atividade em relação a mobilidade, é uma coisa que o aluno deve procurar fazer parte da sua vida no dia-a-dia.

Os sujeitos (1 e 3), demonstram em suas respostas ter uma preocupação com a qualidade de vida de seus alunos, ficou evidente quando perguntamos o que pode ser ensinado dentro da musculação, assim, para esses sujeitos os aspectos levantados demonstram relação com o equilíbrio biológico do corpo. No entanto, precisamos considerar também que para o desenvolvimento mais equilibrado, poderíamos enfatizar aprendizagens em níveis cognitivos, afetivos e sociais.

Já o sujeito (4), tem um olhar totalmente diferenciado dos outros profissionais. Pois quando perguntamos o que poderia ser ensinado dentro da musculação, o mesmo relata que:

[...] a aprendizagem seria mais motora do que com convívio social. Que o aluno entra na academia de musculação, e o professor têm que ter em mente algo que possa ser ensinado dentro desse espaço, ninguém procura a academia sem um objetivo, e o professor tem o papel de mostrar e ensinar aos seus alunos, aquilo que possa trazer benefício.

Para esse sujeito, a musculação visa priorizar o desenvolvimento das

aprendizagens motoras, onde os alunos precisam ser atendidos a partir de seus objetivos, demonstrando prioritariamente uma preocupação apenas da forma física. Entendemos que esse é um fato consumado pelos valores construídos sobre a musculação, porém cabe aos professores de Educação Física, que atuam nas academias de musculação, buscar modelos inovadores de planejamento e atendimento aos seus clientes/alunos, enfatizando tanto os aspectos de bases fisiológicas que são de grande relevância, quanto aspectos de formação cognitiva, afetiva e social que envolve a prática de exercício físico, resgatando o universo rico de conhecimentos e informações que podem fazer parte da nossa área dentro desse cenário de trabalho.

## **2- As academia de musculação como espaço de ensino:**

Partindo para uma reflexão em relação ao que possa ser ensinado dentro da musculação, compreendemos que apesar de ser um olhar sobre o processo de ensino que esta partindo do profissional que domina e atua na área, sentimos que eles ainda não acreditam ou até mesmo não sabem que estão lidando com um processo de ensino-aprendizagem, que apesar de estarem atuando na perspectiva de Educação não-formal, sua ação é intencional, consciente e organizada, mesmo que tenha uma certa flexibilidade de participação do cliente/aluno.

É interessante ressaltar que apesar de maioria não terem consciência da

importância desse espaço como oportunidade de ensino mais amplo por meio de uma Educação não-formal, o sujeito (1) valoriza esse elemento quando esclarece que “[...] considera a academia um espaço de ensino, devido aproximar os praticantes da musculação, oferecendo perguntas críticas”.

Portanto, considerar a academia musculação como espaço de ensino, pode possibilitar ao professor uma intervenção mais ampliada sobre os conhecimentos e dúvidas sobre o exercício físico, atividade física, emagrecimento, ganho de massa corporal. Assim tratar desses assuntos de uma forma mais elaborada e programada pode ser uma estratégia interessante.

Já o sujeito (2) ressalta que:

Quando você lida com pessoas, as mesmas dependem de você para a execução do trabalho proposta e naturalmente existe toda uma técnica mecanizada para a realização, o aluno aprende a lidar com o seu próprio corpo em um ambiente fora do seu cotidiano. Então a academia é um espaço de ensino, porque vai dar uma direção para o aluno seguir, de maneira que não traga danos a sua saúde, também é um espaço de ensino, devido o professor terem aprendido antes para poder ta ali ensinando. Tudo que se ensina é considerado um aprendizado e não existe um aprendizado sem um ensinamento amplo e contextualizado. Contextualizado no fato de você aprender antes para

depois ensinar, acredito que seja por esse lado.

Em sua entrevista, o sujeito (2) deixa bem claro que a academia pode ser considerada um espaço de ensino, devido primeiramente estar lidando diretamente com pessoas e podendo ser ensinado algo para cada indivíduo de forma direta e indireta, dependendo da circunstância e do processo de ensino adotado pelo professor.

Sabemos que para ensinarmos algo temos que ter passado por processo anterior de acúmulo de conhecimentos, o professor ao planejar uma aula, tem que ter estudado e se preparado anteriormente, inclusive podemos ressaltar que no processo de formação em Educação Física muito se discute sobre as temáticas: didática e prática de ensino, relação professor aluno, habilidades e competências necessárias para o profissional e planejamento.

Analisando a fala do sujeito (2), percebemos que ele está ciente de que a academia é um espaço de ensino, não só pelo fato de estar lidando com pessoas, mas sim quando o mesmo esclarece que precisou de toda uma preparação para poder esta ali acompanhando seus alunos, dando uma direção de como praticar cada exercício de maneira estruturada, pois se suas ações foram estruturadas significa que foi planejada e organizada.

O sujeito (3) na sua entrevista ressalta que a academia é um espaço de ensino devido durante as aulas você estar orientando o seu aluno:

[...] Em relação aos grupos musculares, a importância de se trabalhar grupos musculares, a questão da postura do indivíduo, a questão da respiração. Fazendo com que o aluno tenha um conhecimento melhor sobre seu corpo. A partir do momento que ele conhece melhor seu corpo ele passa a cuidar melhor. Uma outra característica desse trabalho seria o desenvolvimento, palestra sobre nutrição e alimentação dentro também da academia, tentando unir a parte de atividade física e a parte alimentar do aluno.

Ao analisar as palavras do sujeito (3) verificamos que ele já tem uma visão diferente quando se trata da academia como um espaço de ensino, dando ênfase mais na relação corpo e os grupos musculares, alimentação e percentual de gordura (parte fisiológica). As questões das palestras que aparecem na fala do sujeito seria uma oportunidade importante para tratar de assuntos significativos e polêmicos dessa prática corporal nesses ambientes de ensino.

Então podemos perceber que cada professor tem um olhar diferente quando citamos a academia como um espaço de ensino, o que demonstra que não há um consenso comum sobre essa característica para as academias e isso mostra a necessidade dessas informações extrapolarem o ambiente acadêmico e chegar até as academias.

Através do relato do sujeito (4), percebemos que para o mesmo, a academia para ser um espaço de ensino dependerá do tipo de atividade, esclarecendo que:

[...] se for à musculação, por exemplo, seria um espaço de ensino na parte da troca de informação, é na parte mais técnica, por tá informando o aluno, o quê que tem que fazer com o objetivo dele em termo de alimentação, de até nos exercícios da academia, orientação das formas corretas de execução, coisa que vai trazer um melhor resultado para o aluno frequentador.

Acredito que a partir do momento que existe ali um profissional com autoridade pedagógica dotado do domínio do conhecimento, essas trocas de informações podem se tornar um processo de ensino contínuo, mesmo que culturalmente o profissional que ministra aulas de musculação é visto como um instrutor, enquanto que o mesmo precisa ter comportamento de professor, passando pelas etapas didáticas de planejamento e de ensino, buscando trabalhar a partir de sequências pedagógicas, atento aos conhecimentos cognitivos, afetivos e sociais que entrelaçam a prática da musculação, possibilitando uma formação mais crítica e ampla para que o cliente/aluno possa no futuro ter mais saúde, conseqüentemente, mais qualidade de vida.

### **3- A construção do planejamento de aula dentro da musculação:**



Atuação do professor de Educação Física em qualquer ambiente de ensino é necessário a utilização de elementos de planejamento, neste item buscaremos conhecer como ocorre à construção do planejamento de aula dentro da musculação analisando as respostas dos profissionais envolvidos na pesquisa de campo.

De acordo com o sujeito (1) o momento de planejamento dele ocorre com:

Pesquisas sobre patologias que acontecem hoje muito em academias, buscando sempre ta atualizando o processo de ensino com exercícios inovadores que fazem fortalecimento, ocorre também a relação da avaliação física, o exame da avaliação, priorizando o anamnese, tendo entrevista com o aluno e prescrição de exercícios dentro do seu objetivo. Depois a gente tem um resultado sobre o IMC (o índice de massa corporal) e assim trazendo o resultado para o aluno.

Como podemos perceber através da fala do sujeito (1), existe um momento dedicado para o planejamento de suas aulas, na qual ocorrer possivelmente quando busca livros e artigos especializados que tratem do assunto, buscando conhecimentos que possam despertar um interesse maior nos alunos frequentadores.

Já o sujeito (2) ressalta que:

Todo aluno quando é avaliado é montado um programa de treinamento, essas aulas são planejadas de acordo com a necessidade física, é diagnosticada na avaliação, e esse trabalho é feito visando a melhor qualidade contemplando a necessidade do aluno. Mostrando a eles o que pode trazer resultados positivos, essa construção de maneira geral vai ocorrer através do meu conhecimento adquirido na área, a mesmo porque um bom profissional tem e deve saber o que passar para seus alunos, que esteja sempre dentro dos objetivos de cada um, e que os resultados sejam sempre positivos.

Nas palavras do sujeito (2), aulas são planejadas de acordo com a necessidade física de cada aluno frequentador, que será construída de acordo com seu conhecimento adquirido ao longo de seus estudos na área. Cita uma frase muito interessante focando que um bom planejamento profissional precisa saber quais informações e conhecimentos pretende passar aos seus clientes/alunos, procurando atingir os objetivos benéficos desses indivíduos e não é apenas uma montagem 'fria' de um determinado programa de treinamento.

O sujeito (3) nos relata que existe um momento dedicado aos planejamentos de suas aulas, precedendo de "[...] uma avaliação física do aluno, dentro dessa avaliação física nós temos composição corporal, flexibilidade, desvios posturais, e grupo muscular localizado, a partir desses

status é que nós partimos para a próxima descrição”.

O trabalho do sujeito (3) apresenta uma característica de diagnosticar inicialmente a situação física do cliente/aluno, através de uma avaliação física, para somente a partir dessa avaliação iniciar a outra etapa do planejamento, neste caso a montagem do programa de exercícios, utilizando a referência dada pelo resultado da avaliação, o que respeita a individualidade do aluno e facilita a busca por resultados..

O sujeito (4) apresenta em seu relato uma lógica semelhante ao sujeito 3:

[...] o planejamento de minhas aulas, ocorre com base nos exercícios práticos, de acordo com o objetivo do aluno, em cima da avaliação física, em busca por livros e revistas. Mostrando mesmo para o aluno a real necessidade de estar praticando a musculação.

O sujeito (4) tem uma preocupação em estar sempre tendo um embasamento em livros e artigos, para poder construir seu planejamento de aula, tendo uma preocupação com o objetivo, porém enfatiza a questão dos exercícios físicos como elemento que fundamenta a sua ação profissional na relação cliente/professor.

Percebemos que todos os profissionais têm uma preocupação e uma forma específica para renovar e montar suas aulas, baseando em conhecimentos que possam servir de suporte e que venham favorecer o processo de

construção e planejamento estratégico das suas aulas.

#### **4- A percepção dos professores em relação aos seus alunos:**

Neste item apresentamos um diagnostico de como está a percepção dos professores em relação aos interesses e motivações de seus alunos de musculação.

Observamos que muitos são os motivos que levam as pessoas a prática de atividades físicas, evidenciando nos relatos dos sujeitos duas questões importantes: estética/saúde e a busca por um corpo modelado dentro dos padrões de beleza ‘defendidos’ socialmente pela mídia.

Para o sujeito (1), “as academias de musculação são muito procuradas com o intuito de o aluno ter um corpo perfeito e também para um fortalecimento muscular e o bem estar físico e mental” [...].

A motivação inicial geralmente é pautada pelos aspectos da estética, mas com o decorrer do tempo e as trocas de experiências realizadas nas academias entre professor e aluno, essa concepção pode ser amadurecida e mudada, para outros anseios e objetivos no sentido melhorar a qualidade de vida.

Já o sujeito (2) esclarece sobre a percepção que tem de seus alunos dizendo que:

A grande maioria dos alunos que procura as academias hoje em dia, procura apenas visando o sinônimo da estética, mas com o decorrer de um tempo vão descobrindo

os verdadeiros valores que o exercício físico proporciona, eles vão descobrindo que a musculação não é só benéfica apenas para o ganho de massa muscular, pois proporciona saúde, qualidade de vida, melhora de força, melhora de adaptação cardiorrespiratória etc.

O sujeito (3) acredita que a procura dos alunos nas academias de musculação se classifica da seguinte maneira: “[...] tem 80% dos alunos que procuram pela estética, em torno de 15 % em termo de saúde e 5% por indicação médica [...]”.

Podemos perceber que a estética é a principal razão do cliente/aluno quando apresentada pelos três primeiro profissionais envolvidos na pesquisa. Essa é a ‘moda’ e realidade de hoje quando falamos em exercício físico, os clientes/alunos procuram as academias primeiramente com esse intuito, querem estar fisicamente bem vistos perante a sociedade, querem ter corpos magros e esbeltos, especialmente tendo em vista a imagem divulgada.

O sujeito (4) acredita que seus alunos procuram as academias mais por saúde, esclarecendo que,

[...] agora atualmente todos os meus alunos procuram a academia mais por saúde mesmo, a maioria quer perda de peso exatamente não só por conta da estética, não procurando só estética, claro que têm alguns que procuram a academia por estética, mas hoje a maioria dos meus alunos é por saúde, por

reabilitação, ou é para perda de peso ou alguma coisa nesse sentido.

Por fim, percebemos que ao questionar esses profissionais, sobre os interesses e motivações dos seus clientes/alunos sobre a prática de musculação nas academias, apresentam na maioria argumentações ligadas às atividades prioritariamente estéticas, pois a imagem do seu corpo se torna bem mais importante do que os elementos de saúde ou melhora na qualidade de vida.

### **Discussão**

De acordo com o princípio da individualidade biológica, entende-se que cada indivíduo deve ter uma prescrição de exercício físico, de acordo com as suas necessidades e objetivos. O professor possui papel fundamental em intermediar os conhecimentos necessários para que o indivíduo consiga atingir seus objetivos, construindo assim um modelo de ensino para aplicar suas aulas, ensinando a sequência de exercícios e a maneira como os sujeitos irão executá-las. Ao professor, compete elaborar aulas nas quais os alunos possam conhecer usufruir e transformar os limites e as possibilidades do seu próprio corpo.

Considerando estes elementos anteriores, esse tipo de aula pode contribuir para a alteridade e evitar o predomínio do individualismo, que muitas vezes inviabiliza o desenvolvimento da capacidade de se colocar plenamente no lugar do outro. Neste sentido, os exercícios físicos

denominados de musculação pode ser uma atividade motora de fácil controle de cargas, volumes, intervalos e de frequência, que ainda ajusta-se naturalmente às necessidades e condições atuais dos clientes/alunos (PEREIRA et al., 1997).

Um dos desafios dos profissionais da Educação Física é saber lidar com os valores sociais construídos sobre o padrão atual da estética, associado à preocupação de manter os corpos 'definidos' em um determinado estereótipo e os verdadeiros aspectos científicos que promovem saúde no indivíduo. Rabelo e Garcia (2006) discorrem sobre o princípio da conscientização, que compreende a realização de atividades de forma a atender as reais necessidades dos alunos, bem como os motivos de sua aplicação, sugerindo que nesse sentido, os resultados são mais eficientes, por conta da canalização dos aspectos motivacionais por parte do praticante.

Acreditamos que os elementos educativos que serão incorporados pelos sujeitos ao longo da sua vida, especialmente os conhecimentos sobre os cuidados do corpo, fornecerá um melhor discernimento para escolher a direção da qualidade de vida. Portanto, sabemos que esse fenômeno terá mais eficácia por meio dos fundamentos da Educação, algo que está presente em todas as sociedades humanas, enquanto ser que é interdependente nos aspectos biológicos, sociais e históricos, cuja existência nesse mundo também se fundamenta em formar

as gerações mais novas (GONÇALVES, 1994).

Podemos encontrar diferentes manifestações e modalidades da prática educativa, sobretudo pelo viés da Educação, dentre elas temos, segundo Libâneo (2010): informal, não-formal e formal.

[...] a educação informal corresponderia às ações e influências exercidas pelo meio, pelo ambiente sociocultural, e que se desenvolve por meio das relações dos indivíduos e grupos com ambiente humano, social, ecológico, físico e cultural, das quais resultam conhecimentos, experiências, práticas, mas que não estão ligadas especificamente a uma instituição, nem são intencionais e organizadas ( p. 31).

Assim, a Educação informal é uma ação/prática mais voltada para grupos de pessoas, através de organizações sociais, no meio da família, que surge naturalmente sem uma intenção propriamente dita, algo não planejado, surgindo através de um pensamento espontâneo, da personalidade de cada indivíduo. A Educação informal também pode estar presente em lugares onde ocorram atos educativos intencionais e formais.

Por sua vez, a Educação não-formal são aquelas:

Atividades com caráter de intencionalidade, porém com baixo grau de estruturação e sistematização, implicando certamente relações pedagógicas, mas não formalizadas. Tal é o caso dos

movimentos sociais organizados na cidade e no campo, os trabalhos comunitários, atividades de animação cultural, os meios de comunicação social, os equipamentos urbanos culturais e de lazer (museus, cinemas, praças, áreas de recreação) etc. (LIBÂNEO, 2010, p. 89).

Nesse sentido, podemos ressaltar que as academias de musculação poderiam ser também consideradas espaços de práticas educativas não-formais, não sendo apenas ambientes informais, porque nestes espaços ocorrem prática educativas/ensino com uma estruturação e preparação por parte dos profissionais envolvidos. Consideramos, também, que os professores envolvidos nessas atividades de musculação obtiverem saberes no processo de de sua formação profissional, ou seja, espera-se que esses docentes estejam preparados e em formação continuada para exercerem com excelência a sua função dentro das academias.

Para Montenegro (2005), o processo educativo não se limita apenas aos espaços intencionais, como também não é produto do acaso. A realidade é capaz de intensificar o movimento de redes sociais que produzem contextos e acontecimentos educativos simultaneamente, com as ações de propósitos educativos tradicionais, como famílias e instituições escolares. O processo de formação humana ocorre em meio a continuidades e descontinuidades, que ocorrem ocasionalmente, ou seja,

vivemos situações cotidianas que não foram preparadas intencionalmente para gerar aprendizagem juntamente com processos educativos direcionados intencionalmente com esse objetivo.

Assim, como o processo de ensino não se limita apenas em espaços intencionais, mas pode ocorrer em vários espaços sociais da sociedade de modo geral, de maneira estruturada e organizada. Com isso estamos indicando que a Educação não existe apenas na escola, em casa, mas em todo lugar que há uma intenção de ensino (LIBÂNEO, 2010). Por isso, entendemos que as academias de musculação oferecem de forma simultânea diferentes modelos de ensinamentos, na qual envolve diretamente o corpo do cliente/aluno.

Nesta mesma linha de raciocínio, Freire (1996) cita que é necessário, sobretudo, que o atual e futuro professor se convença definitivamente de que ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção e/ou a sua construção. Complementando, consideramos que todo docente deve planejar corretamente seus objetivos, utilizando de diversas estratégias e recursos para ensinar, postura que lhe trará mais chances de obter sucesso quando utiliza as diferentes metodologias de ensino, notadamente quando alinha as necessidades dos seus alunos e com os seus objetivos educacionais pretendidos. (RABELO; GARCIA, 2006).

Com isso os profissionais de Educação Física que atuam nas academias

que oferecem o exercício físico de musculação, entendido como espaço de ensino-aprendizagem amplo, têm a necessidade de dominar os conhecimentos que cercam esse tema, estando preparado para atuar num mercado de trabalho competitivo, entretanto que possibilita o fomento de conhecimentos por meio da Educação não-formal. Entendemos que, apesar do ensino não formal, a academia de musculação pode desencadear processos de formação ampla nos seus clientes/alunos, porque ocorrer de forma planejada e intencional ao longo de um processo de treinamento corporal, possibilitando um direção pedagógica que vise equilibrar os desejos pessoais com os aspectos fisiológicos que acarretam os seus corpos.

### **Considerações finais**

A musculação é um exercício físico muito praticado nas diferentes faixas etárias. Podemos observar, preliminarmente nessa pesquisa, que nem todos os profissionais que trabalham nessa área estão aplicando os amplos conhecimentos apreendidos na formação curricular, sobretudo para atuar com todas as possibilidades didáticas que essa prática possibilita, dedicando-se apenas na transmissão de conhecimento aos seus alunos, limitando na maioria das vezes em montagem de treino solicitado pelo cliente/aluno.

Foi possível concluir que a maioria dos entrevistados considera a academia um espaço de ensino significativo, via prática da musculação, entretanto

dependerá muito da postura do professor/instrutor em superar no seu cotidiano de trabalho ações somente de diagnóstico de objetivos, avaliação física e anamnese.

Podemos associar, por meio das entrevistas com os profissionais das academias, que cada um tem sua maneira própria de planejar suas aulas, mas com algo em comum, pois eles respeitam muito o objetivo de cada aluno, se preocupam com a avaliação física, sendo a base para o planejamento do programa de treinamento na musculação.

Foi notória a percepção dos professores sobre seus alunos, relatando o que o corpo acaba representando para cada praticante da musculação. Por isso, percebemos através das respostas dos sujeitos, que a maioria dos alunos procuram a academia por estética, em busca de um corpo perfeito, já que o termo saúde foi citado poucas vezes, mesmo com alguns clientes frequentando por indicação médica e, outros, por serem praticante de modalidades esportivas, que acabam utilizando o espaço como preparação física.

Sugerimos, então, uma reflexão de que independente do local de atuação do profissional de Educação Física, ele é um professor, ou melhor, um potencial *educador* que precisa ter em suas ações pedagógicas a presença de princípios educativos que serão desenvolvidos e potencializados por meio de elementos didáticos, essenciais para a qualidade de suas ações nesses espaços. Neste sentido,

compreendemos que as 'instituições' chamadas academias são espaços de ensino que tem um potencial imenso para trabalhar os conhecimentos elaborados nos cursos de formação profissional, contribuindo significativamente na formação do cliente/aluno.

#### Referências

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa.** São Paulo, Paz e Terra, 1996. .

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. **Sentir, pensar, agir - corporeidade e educação.** Campinas, SP: Papyrus, 1994.

LIBÂNEO, José Carlos. **Pedagogia e Pedagogos, para quê?** 12. Ed. - São Paulo: Cortez, 2010.

MARCHI NETTO, Francisco Luiz de; BANKOFF, Antonia Dalla Pria. A promoção da saúde pela via da atividade física e do esporte. **Vita et Sanitas: Trindade/Go**, v. 1, n . 01, 2007.

MONTENEGRO, Tangriane. **Jovens mulheres e a cultura corporal: mecanismos de distinção social nas práticas educativas das academias de ginástica.** 2005. 135f. Dissertação

(mestrado) - Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2005.

PEREIRA, Anne Emanuelle da Silva. *et al.* **O contingente profissional de educação física e a demanda de praticantes na modalidade de musculação nas academias de ginástica de juazeiro do norte-CE.** II Congresso de Pesquisa e Inovação da Rede Norte Nordeste de Educação Tecnológica 2007, João Pessoa – PB. **Anais** João Pessoa, 2007.

RABELO, Adriano José; GARCIA Alessandro Barreta. **Pedagogia e andragogia na sala de musculação.** Lecturas: EF y deportes. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - n° 94 - Marzo de 2006.

SILVA. Carlos Jackson. **O universo sócio cultural dos jovens acadêmicos do curso de Educação Física da UNIRG: Estratégias e perspectivas de profissionalização.** Tese (Mestrado em Educação Física). Pontifícia Universidade Católica de Goiás, PUC GOIÁS, 2008.

SOARES, Carmem Lúcia. **Imagens da educação no corpo: estudos a partir da ginástica francesa no século XIX.** – 3. Ed. – Campinas, SP: Autores Associados, 2005.