

O INGRESSO NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA POR JOVENS DE DELMIRO GOUVEIA – ALAGOAS: Quais as verdadeiras razões?

Kananda Michelle Fernandes da Silva

Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Sete de Setembro – FASETE
kanandamichelle@outlook.com

Lúcio Flávio Gomes Ribeiro da Costa

Professor do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Sete de Setembro – FASETE
luciojudo@hotmail.com

RESUMO

Atualmente a atividade física cresce junto às necessidades das pessoas de se preocupar com a saúde e o bem-estar. Vendo isso, as pessoas procuram estabelecimentos propícios ao exercício físico, motivadas por vários fatores como a estética e a melhora da saúde.(Malinski; Voser, 2012). Este estudo tem como objetivo identificar o motivo que levam aos jovens de 15 a 25 anos de idade de uma academia da cidade de Delmiro Gouveia – AL escolher a musculação como pratica de atividade física, onde a pesquisa foi realizada com 57 pessoas, sendo 20 do gênero masculino e 37 do gênero feminino, e os resultados mostram o quanto é presente a busca pela estética entre eles. Para alcançar os objetivos do estudo, foi realizada uma pesquisa de campo, de forma exploratória e explicativa para colher os dados e chegar aos resultados apresentados. Espera-se que o presente estudo assim como outros possam abranger mais o conhecimento de profissionais da área e até mesmo de pessoas que praticam alguma forma de atividade física, para que assim possam ter um novo olhar ao uso de excesso de exercicios e uso de substância de forma erronia.

Palavras-chave: Musculação. Atividade Física. Estética. Corpo. Acesso.

ABSTRACT

Currently, the physical activity increases with the people's necessities of worrying about health and welfare. Noticing this, people look for places that are propitious to physical exercises, encouraged by many factors such as esthetic or health improvement (Malinki; Voser, 2012). This study aims to identify the reasons why young people between 15 and 25 years old from a gym in the city of Delmiro Golveia/AL choose bodybuilding as physical activity. The research was conducted with 57 people, being 20 men and 37 women, and the results shows the importance that esthetics have to them. To reach this objective, data were gathered through on an exploratory and explicative field research. We hope that

this study can, together with others, amplify the professional knowledge about this area and about people who practice a physical activity, for it may become possible to develop a new look at the excess of physical exercises and the misuse of chemical substances.

Keywords: Bodybuilding. Physical Activity. Aesthetics. Body. Access.

INTRODUÇÃO

A Mídia transforma os seres humanos, tornando-os seres consumidores, vivendo frente a rótulos e paradigmas para estar inseridos em uma sociedade capitalista e preconceituosa. É comum entender que o acesso às academias de ginástica não é apenas em busca da plena saúde e da qualidade de vida física, mas sim de um corpo que siga os padrões aceitos na sociedade e que para alcançar esse objetivo, seguem orientações exageradas, com uso de suplementos e até mesmo produtos que não devem ser consumidos sem uma orientação médica ou até mesmo consumidos por seres humanos.

A convivência no ambiente da academia, compartilhando o espaço físico com diferentes pessoas, jovens, adultos e idosos, com diferentes objetivos e perspectivas, proporcionou o interesse de conhecer as razões dos alunos jovens em ingressar nas aulas de Musculação, pois é uma classe de pessoas que está mais vulnerável aos propósitos das Mídias, estando dispostos a pagar o preço que a vaidade lhes cobra, para apresentar um corpo desenvolvido, com musculatura bem definida, no entanto esse fenômeno deve acontecer em curto prazo de tempo. Buscando essas respostas, o presente estudo, dará um panorama do real interesse dos alunos dessa faixa etária em atividades de exercícios resistidos, e a informar os riscos que esse processo causa como também proporcionará aos profissionais de Educação Física que atuam em academias uma forma de conhecer os alunos de forma mais profissional e auxiliar em para o treino mais adequado e consciente.

Para chegar a este objetivo buscou-se identificar as razões pelas quais os jovens se inserem nas atividades musculação em Academias. O estudo será realizado em duas formas de pesquisa, primeiro uma pesquisa bibliográfica, com base em artigos, dissertações e teses, pesquisados em bases de dados como Scielo, BIREME, Banco de Teses da CAPES, que darão suporte ao referencial teórico e levantando as informações acerca do objeto de estudo, em seguida será realizada uma pesquisa exploratória, onde serão coletados dados através de uma pesquisa de

campo utilizando um questionário semiestruturado composto por questões fechadas, dando oportunidade aos entrevistados a responder de forma simples e rápida.

METODOLOGIA APLICADA

O estudo realizado classifica-se por exploratório e explicativo, pois busca identificar e apresentar um fenômeno em uma população. Para Autor (GIL, 2008) a pesquisa Exploratória proporciona maior familiaridade com o problema (explicitá-lo). Pode envolver levantamento bibliográfico, entrevistas com pessoas experientes no problema pesquisado. Geralmente, assume a forma de pesquisa bibliográfica e estudo de caso. Enquanto a pesquisa Explicativa busca identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos. É o tipo que mais aprofunda o conhecimento da realidade, porque explica a razão, o porquê das coisas. Por isso, é o tipo mais complexo e delicado. E inicialmente foram coletadas informações mediante uma pesquisa bibliográfica, buscando artigos em bases de dados científicas, como Scielo, BIREME, banco de dados de teses da CAPES possibilitando o aprofundamento e fundamentação acerca do objeto de estudo. Posteriormente foi aplicado um questionário através de uma pesquisa de campo, com o objetivo de entender o processo de escolha por parte dos jovens entre 15 a 25 anos de idade, em atividade física específica de musculação em uma academia da cidade de Delmiro Gouveia no Estado de Alagoas, para Fonseca (2002) A pesquisa de campo caracteriza-se pelas investigações em que, além da pesquisa bibliográfica e/ou documental, se realiza coleta de dados junto a pessoas, com o recurso de diferentes tipos de pesquisa (pesquisa ex-post-facto, pesquisa-ação, pesquisa participante, etc.)

DESENVOLVIMENTO

1 O ACESSO ÀS ACADEMIAS EM BUSCA DO CORPO PERFEITO

É perceptível que as pessoas utilizam a academia como meio de preparar o corpo para se incluir socialmente, em busca de um modelo perfeito, sendo um objetivo muito frequente entre os que frequentam esses ambientes. As atividades nas academias servem para construir modelos que a sociedade determina, ou seja, um corpo com músculos bem definidos.

O culto ao corpo, a incessante busca do belo, do padrão, estimulados pela vaidade e abnegação do produto social implantado pelas mídias, trás a displicência e o desinteresse pelo cuidado

com a saúde, utilizando muitas vezes de estratégias que os auxiliam no imediatismo, no entanto precipitam a vida, podendo causar diferentes doenças por meio de produtos utilizados de forma irregular.

Em busca desse corpo bonito as pessoas estão dispostas a qualquer coisa, a tomar produtos de forma inadequada, fazer exercícios sem orientação profissional, construindo um corpo supostamente perfeito, porém esquecendo que para isso se levaria um tempo e na realidade as pessoas não dispõem desse tempo, pois querem construir o corpo em curto prazo. Para Soares (2004, p.87) “a virtude e os valores humanos vão sendo resumidos a centímetros de bíceps, de cinturas, de coxas, de nádegas sob um custo extraordinário, envolvendo exercícios e o suporte de um arsenal de drogas e de cirurgias”.

Segundo Araújo (2007), o exercício físico era muito frequente para soldados, para que assim pudessem preparar o corpo para mais jornadas de trabalho, batalhas e uma melhor produção, construir um corpo mais forte para suportar a fadiga do dia a dia.

Assim, o corpo deve ser tratado com zelo e devem ser respeitadas suas limitações e individualidades para que possam usufruir de suas funções por um longo período de tempo.

2 O CORPO IDEAL E A MUSCULAÇÃO

Atualmente observa-se que poucas pessoas pensam no ganho do corpo da forma correta, mas a juventude tem pressa para ocupar seu lugar social. O corpo não deve ser entendido como uma máquina, mas um templo que deve ser cultivado com responsabilidade, construindo-o com prática de exercícios físicos de forma coerente com seu objetivo e dando manutenção a sua saúde e qualidade de vida, sem a influência de fatores externos e social, como afirma Le Breton (2006, p. 79) “toda a ordem política vai de encontro à ordem corporal. A análise leva a crítica do sistema político identificado com o capitalismo que impõe a dominação moral e material sobre os usos sociais do corpo e favorece a alienação”. Em busca desse objetivo encontram-se pessoas que compartilham das mesmas preferências, dispostas às mesmas estratégias, alucinadas pelo corpo perfeito.

Essas ações preocupam bastante, pois as consequências podem ser drásticas, causando problemas de saúde, psicológicos e até mesmo à morte. O público feminino não é diferente do masculino, além de procurar boas formas para corpo, inspira a necessidade de agregar os valo-

res sociais de forma prática e rápida, é muito visível que ambos os gêneros se doam da mesma forma à procura de seus objetivos.

A busca do corpo ideal não é somente através de exercícios resistidos como a musculação, ou a utilização de suplementos, mas a busca incessante vem também por meio de dietas sem orientação de profissionais especializados no assunto, cirurgias de estética e também por meio de fármacos que são ministrados sem orientação médica. A busca do corpo ideal pode causar doenças de ordem Psicológica como: a Vigorexia que atinge principalmente os homens (ASSUNÇÃO, 2002) e a Bulimia e Anorexia, estas mais comuns entre as mulheres (SANTOS et al., 1998).

A necessidade de se obter um corpo saudável, bonito esteticamente, uma alimentação saudável que proporcione uma sensação de conforto seja errado, pelo contrário, essas atitudes proporcionam uma melhor qualidade de vida, no entanto, essas ações devem ser dosadas, programadas e orientadas por profissionais especializados que lhes tragam segurança para alcançar suas metas sem prejuízo ao corpo e a mente.

Existem vários motivos pelos quais as pessoas procuram ingressar em uma academia, a busca de atividade física, geralmente, se dá pelo fato de querer perder peso, ganhar massa magra (hipertrofia), resistência muscular, ou simplesmente para diminuir o estresse, sair do sedentarismo, combater e/ou diminuir o risco de algumas doenças, como: cardiovascular, pulmonar, entre outras.

Pesquisas divulgadas pelo Portal Brasil (2014), mostram que de 2009 a 2013, 11% das pessoas estão cada vez mais em busca de uma melhor qualidade de vida realizando exercícios físicos em tempos livres.

Tahara, Schwartz e Silva (2003) afirmaram que:

A qualidade de vida da população hoje em dia está abalada tanto em nível físico quanto psicológico devido ao grande estresse e estafa, aliada a uma alimentação inadequada e pela não regularidade na prática de exercícios físicos. As pessoas estão cada vez mais sedentárias, sendo que justamente essas, seriam as mais beneficiadas pela prática regular da atividade física. (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003)

Diversos fatores como doenças crônicas, obesidade, problemas ósseo e de articulação, problemas psicológicos são melhorados com a prática de exercícios físicos associados ou não às atividades físicas do dia a dia.

É perceptível que nas academias frequentam públicos de diferentes faixas etárias; homens e mulheres com objetivos distintos, como afirmam Malinski e Voser (2012).

Atualmente a atividade física cresce junto às necessidades das pessoas de se preocuparem com a saúde e o bem-estar. Vendo isso, as pessoas procuram estabelecimentos propícios ao exercício físico, motivadas por vários fatores como a estética e a melhora da saúde. (MALINSKI; VOSER, 2012)

A academia além de proporcionar através de exercícios físicos um desenvolvimento do corpo e alguns benefícios, os jovens acabam também tendo uma interação social construindo algumas amizades e tendo um incentivo pela prática da musculação.

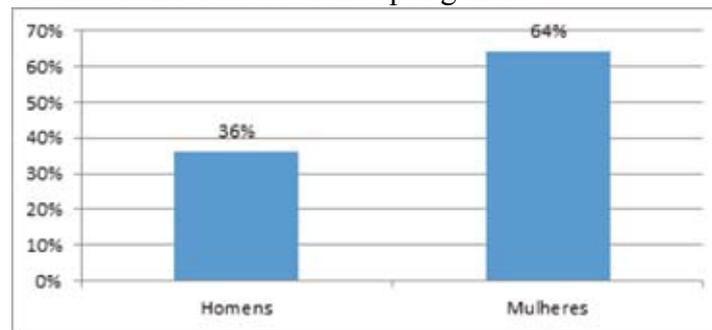
Ramos (1997) cita que diante de vários benefícios trazidos pela prática da musculação, a academia também proporciona uma melhor estabilidade articular, aumento do colesterol HDL, aumento da flexibilidade, força, resistência aeróbia e anaeróbia, facilitação da correção de vícios posturais, diminuição do estresse psicológico. Assim, entende-se que a prática da atividade física, principalmente em ambiente específico e com profissionais especializados promove além de benefícios fisiológicos, benefícios psíquicos e sociais.

Elbas e Simão (1997) corroboram, informando que o aumento de habilidade do sistema nervoso mandar e receber mensagens, aumento da resistência psicofísica, aumentando o desempenho em atividades físicas e trabalhos mentais, melhoria da sensação de bem-estar, redução da fadiga e ansiedade, aumento da autoestima.

Ainda falando da prática da musculação, diante das pesquisas obtidas de forma bibliográfica, não foram identificados pontos negativos acerca dessa prática, uma vez que analisando dentro dos padrões da normalidade, ou seja, da musculação sendo desenvolvida em pessoas com saúde adequada para a prática e por pessoas capazes profissionalmente para esse fim. No ambiente de treino, existem várias influências que proporcionam valores negativos, prejudiciais e irresponsáveis. O uso de anabolizantes, suplementos sem orientação e pela vulnerabilidade dos jovens ficando mais propícios a serem vítima da influência midiática, acabam fazendo uso desnecessário e se prejudicando chegando a alguns casos até a morte.

A pesquisa de campo foi realizada com uma amostra de 57 alunos de uma academia de ginástica, sendo 64% mulheres e 36% homens, com faixa etária entre 15 e 25 anos de idade, com média de idade igual a 19,6 para as mulheres (DP \pm 2,4) e 21,4 para os homens (DP \pm 2,8), como apresentado no gráfico 1.

Gráfico 1: Divisão de alunos por gênero

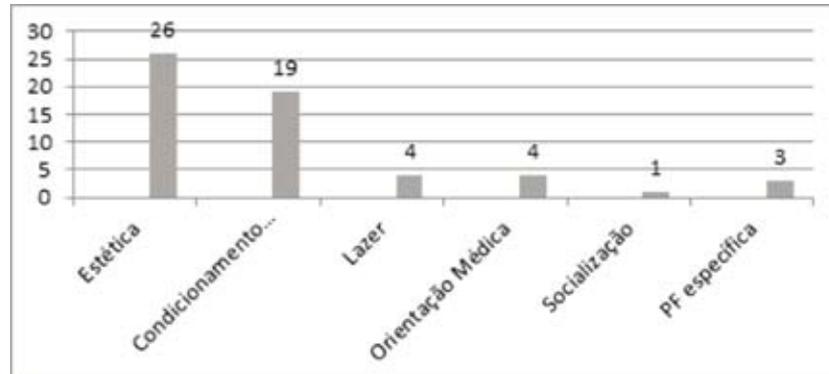


FONTE: Próprios autores (2016)

Foi perguntado aos alunos o real interesse nas atividades físicas que praticam na academia, no entanto foi dado a oportunidade de escolher mais de uma das opções, gerando o resultado apresentado nos gráficos 2 e 3.

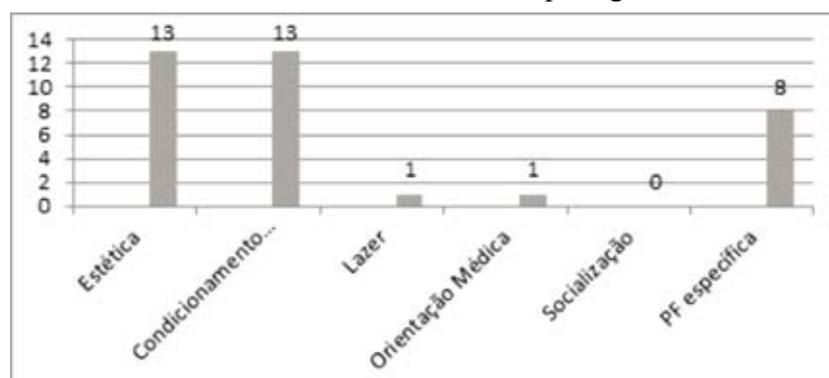
No gráfico acima, nota-se pela pesquisa realizada que existem mais pessoas do gênero feminino do que masculino, Brown e Bentley-Condit apud Santos e Salles (2009) já haviam considerado que as mulheres são mais afetadas do que os homens pela ditadura da magreza.

Gráfico 2: Interesse nas atividades físicas pelo gênero feminino



Fonte: Próprios Autores (2016)

Gráfico 3: Interesse nas atividades físicas pelo gênero masculino



Fonte: Próprios Autores (2016)

De acordo com os resultados obtidos na pesquisa, percebe-se que a estética é um objetivo bastante almejado pelos jovens desta academia, onde 69% dos entrevistados, independente de gênero, tiveram acesso à academia em busca de modelar o corpo, tornando-o padrão para as necessidades da sociedade.

3 O CORPO PARA A SOCIEDADE

Não só a pesquisa realizada mais o dia a dia, a convivência no âmbito das academias, deixam claras que a estética é um objetivo onde muito tem como fator principal e que buscam cada vez mais centros de treinamento, seja musculação ou outros tipos de atividades físicas. Seguindo uma sugestão de Sabino (2002), analisamos a estrutura hierárquica no âmbito específico da musculação, onde cada indivíduo assume um determinado lugar social de acordo com a autoridade corporal que representa. Sabino destaca três personagens que cabem aos homens e também às mulheres, na seguinte ordem: os fisiculturistas, os veteranos e os comuns.

A sociedade exalta o belo, muitas pessoas acham estranho o corpo de fisiculturistas, onde outros acham o máximo e querem seguir como modelo de corpo para ter um igual. Notamos também que a sociedade busca as pessoas que acham de “barriga de tanquinho”, os braços e pernas modelados e músculos bem divididos. A sociedade criou um modelo de corpo em que o aceitável é ser forte, moldados, e as pessoas que estão fora desse padrão são consideradas pessoas fora do que a sociedade espera. Modelos, atrizes, cantores entre outras pessoas públicas, muitas vezes são vistos como referência, projetando uma inspiração em seu público e personalizando paradigmas estéticos.

Em academias vivemos a realidade de que o instrutor que tem o corpo mais forte é bem mais procurado, só que as pessoas esquecem que corpo forte não quer dizer que a pessoa é qualificada ou não. Os professores/instrutores têm que ser exemplo para vender seu produto mais de uma forma lícita sem exagero.

A luta dos profissionais de saúde é diária com a mídia, tentando combater a inverdades que a mídia proporciona para os telespectadores, onde anabolizantes, dietas sem orientações de modelos prontos estão ganhando espaço por proporcionar o objetivo em curto prazo, e muitas vezes os profissionais acabam perdendo o seu trabalho competente para a mídia.

Conhecemos fisiculturistas que trabalham apenas para manter o consumo de suplementos, para alimentar sua imagem corporal na sociedade. As pessoas esquecem a individualidade biológica, que reagem de forma totalmente diferente, onde nem todos os produtos são para todas as pessoas, é preciso ter cuidado principalmente com pessoas que possuem doenças, seja elas crônicas ou não, pois ao invés de uma melhoria pode ocasionar vários fatores indesejáveis chegando a levar até a óbito.

Sabino (2000, p. 100) afirma que as pessoas exercitam-se para si mesmos e para adquirirem prestígio entre os próprios homens, uma vez que, segundo essa dinâmica, conquistar as mulheres nas academias é consequência da aquisição desse status.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar os resultados obtidos, foi perceptível que a estética é um dos objetivos bastantes almejados, tanto para os homens quanto para as mulheres, sendo assim o culto ao corpo por ambos é um alvo. Nota-se nesta no público investigado que a saúde vem como consequência da prática de atividade física, mais não é um objetivo predominante.

É de suma importância que as academias tenham profissionais qualificados para as devidas orientações, acerca de suas funções profissionais que é a atividade física de qualidade. Oferecendo a seus clientes seus conhecimentos e desmistificando os processos de Marketing que alienam.

Assim, é sugerido que os profissionais instrua e orientem seus alunos, à prática saudável da musculação, a utilização de recursos ergogênicos orientados por especialistas em nutrição esportiva e assim usufruindo desta combinação proporcionando melhor resultado e condições de alcançar os objetivos almejados.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO F., N. P.; GOMES, A. C. **Crosstraining**: uma abordagem metodológica. 2. ed., Londrina: Centro de Informações Desportivas, 1995.

ASSUNÇÃO, S. S. M. Dismorfia Muscular (2002) **Revista Brasileira Psiquiatria**: São Paulo. V. 24, supl. III, p. 80-84.

Extra. **Anvisa proíbe suplementos alimentares para atletas**. 2016. Disponível em: <<http://extra.globo.com/noticias/economia/anvisa-proibe-suplementos-alimentares-para-atletas-19374254.html>> Acesso em: 10/07/2016.

ELBAS, M.; SIMÃO; R. **Em busca do corpo**: exercícios, alimentação e lesões. Rio de Janeiro: Shape, 1997.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LE BRETON, D. **A Sociologia do Corpo**. 2006. Petrópolis, RJ: Vozes.

MALINSKI, M. P; VOSER, R. V. **Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre**: um estudo descritivo e exploratório. 2012.

Portal Brasil. **Pesquisa revela aumento na prática de atividades físicas**. 2014. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2014/05/pesquisa-revela-aumento-na-pratica-de-atividades-fisicas>. Acesso em: 10/07/2016.

RAMOS, A. T. **Atividade física-diabéticos, gestantes, terceira idade, crianças, obesos**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

ROGER H; ALEXANDRE F. V. “Sarados” e “gostasas” entre alguns outros: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. Porto Alegre, v.12, n. 01, p. 133-152, janeiro/abril de 2006.

SANTOS, E.; RIBEIRO, R. P. P.; SANTOS, J. E. D. S; ROSA E SILVA, A. C. J. S; SÁ, M. F. S. Massa óssea em pacientes com anorexia nervosa. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, 2004.

SOARES, C.L. **Educação Física: Raízes Europeias e Brasil**. 2004. Editora: Autores Associados. 3º ed.

SANTOS, S. F.; SALLES, A. D. **Antropologia de uma academia de musculação**: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.23, n.2, p.87-102, abr./jun. 2009.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. 2003. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília. vl.11, nº 4, p. 7-12, 2003.