

PAULO ALEXANDRE DOS SANTOS

**LAZER NO CONTEXTO DA ACADEMIA: DISCUSSÃO SOBRE POSSÍVEIS
INTER-RELAÇÕES.**

**Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do Curso de Bacharel em
Educação Física, do Departamento de
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,
da Universidade Federal do Paraná.**

HERMMAN

"O que fazemos durante as horas de trabalho determina o que temos; o que fazemos nas horas de lazer determina o que somos"

Charles Schulz

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
1.1 Problema	8
1.2 Objetivos	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	9
2.1 - O lazer e sua relação com as academias	9
2.2 - Motivação e a prática da atividade física.....	18
3 METODOLOGIA	21
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
4.1 Relatório sobre a academia e as suas atividades	22
4.2 A pesquisa empírica	23
4.3 Resultados	24
4.4 Discussão	26
5 CONCLUSÃO	31
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
ANEXOS	38

1 – INTRODUÇÃO

Buscaremos por meio de uma pesquisa de campo em uma academia de musculação em Curitiba-PR, relacionar esta estrutura e suas atividades com Lazer, buscando por meio de um questionário as respostas dos frequentadores com relação a esse assunto, e assim definir como os indivíduos daquela academia entendem o Lazer, e como relacionam aquela estrutura e atividades com o seu Lazer. Irei mostrar através de referenciais teóricos, explicações científicas do que significa o Lazer e o qual relação ele tem com a questão da motivação.

Em um breve histórico relaciona ao “estado da arte” por PEIXOTO (2007), observaremos como se deu o processo histórico da produção de conhecimento no âmbito do Lazer no Brasil, e com isso buscaremos entender como o conceito do Lazer foi entendido com o passar das décadas.

Vamos tentar entender o que significa o Lazer, e se ele realmente pode levar o indivíduo a se sentir motivado a continuar com a atividade em questão, que no caso é a musculação em academias. Usarei o autor MARCELLINO (2003) para definir o que é Lazer e como ele pode ser entendido no âmbito da atividade física nas academias.

Será mostrado diversos conceitos de Lazer, citados em GAELZER (1979), como definições que relacionam o Lazer com o tempo, onde podemos observar em NEUMEYER (1949, apud GAELZER, 1979), MEDEIROS (1971, apud GAELZER, 1979), PIEPER (1963, apud GAELZER, 1979), DE GRAZIA (1962, apud GAELZER, 1979), VEBLEN (1918, apud GAELZER, 1979), DUMAZEDIER (1967, apud GAELZER, 1979) e KRAUS (1957, apud GAELZER, 1979), diversas formas de entender o Lazer em seu fator tempo. E iremos por meio de DUMAZEDIER (1967, apud GAELZER, 1979) entender o conceito de Lazer relacionado com a atividade, considerada como recreação, e seguindo essa idéia CORBIN e TAIT (1973, apud GAELZER, 1979) explicitam sobre a confusão entre as palavras Lazer com Recreação.

Serão usadas também algumas pesquisas realizadas nessas instituições, como na pesquisa de MARCELLINO (2003), feita em diversas academias em Campinas – São Paulo, onde foram pesquisados se nessas instituições possuem espaços para a prática do Lazer, e se são ministradas atividades específicas de Lazer, e serão usadas,

também, algumas citações, feitas neste estudo, por alguns autores como CUNHA (1999, apud MARCELLINO, 2003) e PACHECO PEREIRA (1996, apud MARCELLINO, 2003) que irão auxiliar na construção do estudo.

Será usada também uma pesquisa realizada por ROCHA (et. Al.) em algumas academias em Montes Claros – Minas Gerais, com o intuito de saber quais os motivos pela qual os freqüentadores dessas instituições escolhem a atividade específica, que no caso desse estudo é a ginástica aeróbia.

Já em BRAGA (2003), em seu estudo em uma academia em Caratinga – Minas Gerais, mostrará alguns motivos pela qual os freqüentadores dessa instituição desistem das atividades da mesma.

Com relação à motivação, usaremos BALBINOTTI E CAPOZZOLI (2008), com seu estudo realizada em academias de Porto Alegre – Rio Grande do Sul, que busca diferenças significativas entre os índices motivacionais de seis dimensões (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer), controlando sexo e grupo de idades, e usa o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física” com 300 praticantes de ginásticas dessas academias.

Será usado também autores citados neste estudo, como DECI e RYAN (1985, apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008), onde através desse autor a teoria da Auto-determinação foi sistematizada, sendo que é dentro deste contexto que a motivação é entendida. Utilizarei também RYAN e DECI (2000a apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008) e RYAN & DECI (2000b apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008) que buscaram conceituar a motivação, e subdividiram a motivação extrínseca em regulação externa, regulação interiorizada e regulação identificada. Será utilizado BRIÈRE, VALLERAND, BLAIS & PELLETIER (1995 apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008) que buscaram dividir a motivação intrínseca em para saber, para realizar e para experiência. Usarei também BRIÈRE (1995 apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008) para auxiliar no conceito de amotivação. PETHERICK e WEIGAND (2002 apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008) e RYAN, FREDERICK, LEPES, RUBIO e SHELDON (1997 apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008) nos ajudaram a entender a relação entre motivação intrínseca e extrínseca. E será utilizado também LORES (2004 apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008), através de seu estudo com 801 universitários na faixa etária de 18

a 45 anos, aplicando o CAMIAF (Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-desportivas), nos mostrará quais diferenças significativas há entre homens e mulheres, e diferenças significativas existem de acordo com a faixa etária, relacionado com a motivação a prática da atividade física, e quais são os fatores que mais influenciam essa motivação, de acordo com os resultados obtidos através das respostas do questionário.

1.1 – Problema:

Qual a compreensão das práticas corporais realizadas no contexto da academia, como uma dimensão do Lazer.

1.2 – Objetivos:

Compreender se as atividades corporais realizadas no contexto de academia proporcionam uma prática de Lazer, ou seja, se os indivíduos que realizam essa prática a entendem como uma prática prazerosa e lúdica na utilização de seu tempo livre.

2 – REVISÃO DE LITERATURA

2.1 - O LAZER E SUA RELAÇÃO COM AS ACADEMIAS

Primeiramente, antes de entrarmos na parte de análise do objeto deste estudo, tentaremos entender e fazer um resgate do “estado da arte” no campo do Lazer no Brasil.

Levantamento do estado da arte, de acordo com Peixoto (2007, p.562), “é o levantamento do conhecimento da produção pré-existente”. Tendo a finalidade de reconhecer os avanços e limites da produção do conhecimento a respeito de algum determinado estudo, possibilitando a identificação de problemáticas significativas e permitindo a ampliação dos conhecimentos de um dado campo. A autora afirma que na área de Lazer há uma dispersão da produção do conhecimento, dificultando a pesquisa relacionada a essa temática.

Segundo Peixoto (2007) a produção regular que foi catalogada é referente à área da sociologia, referindo-se ao campo do Lazer e do trabalho, como o repouso semanal, em feriados e anual, e também da filosofia, etimologia, história, geografia, administração, economia, arquitetura e urbanismo, matemática, enfermagem, turismo e hotelaria, educação física (recreação e Lazer), antropologia cultural, pedagogia (educação lúdica, educação para e pelo Lazer) e psicologia.

Com relação às *temáticas* e *problemáticas* das produções catalogadas, envolvem diversos âmbitos como a área do Lazer inserido no contexto das políticas públicas, do urbanismo, dos meios de produção ou trabalho, na questão do tempo livre relacionado ao trabalho, na questão social e sócio-cultural, na questão da promoção de saúde e qualidade de vida, na epidemiologia e doenças relacionadas com o trabalho, no contexto educacional, na questão dos jogos e sua preocupação com o processo pedagógico na educação, na psicologia social, nas questões da recreação e Lazer e relacionado com metodologias de pesquisa no âmbito do Lazer.

Já na questão da *polissemia* e *paráfrase*, de acordo com a autora, a produção recorre das palavras “tempo livre”, “recreação”, “Lazer”, “ócio”, “lúdico” e “jogo” para referir-se a um conjunto de ações que envolvem os eixos do âmbito específico do

trabalho e do tempo livre, e da relação ensino-aprendizagem dentro do âmbito educacional e cultural.

De acordo com Peixoto (2007), o *eixo norteador da produção de conhecimento* nos estudos do Lazer no Brasil, esta relacionada com a ocupação do “tempo livre” ou do uso do “tempo livre”, buscando observar a preocupação na diferenciação entre Lazer e ócio, e como a população organiza a vida cotidiana e usufrui o Lazer.

Segundo a autora, a produção de conhecimento no Brasil está relacionada com o “projeto de conformação da classe operária ao projeto de desenvolvimento econômico burguês para o país” (PEIXOTO, 2007, p.568). Mas são raros os estudos que fazem uma crítica ideológica referente a este assunto.

De acordo com Peixoto (2007), o primeiro ciclo do levantamento de trabalhos na área do Lazer está em volta de meados de 1930 até meados de 1960, onde as publicações estavam preocupadas com a questão da produtividade no trabalho, ocupação do tempo livre na sociedade dando ênfase na questão de jogos, brinquedos e brincadeiras, há a preocupação com a educação no âmbito escolar, também se começa a pensar a questão da recreação pública, o âmbito do Lazer e trabalho no contexto da organização social das cidades e do Lazer relacionado com a cultura.

O segundo ciclo, segundo Peixoto (2007), é marcado pelo aprimoramento teórico conceitual e da ampliação dos estudos empíricos sobre o Lazer, priorizando a questão do “uso do tempo livre”, configurando-se como “planos, pesquisas e programas incentivadores de novas formas de praticar o lúdico, de aproveitar o tempo livre e nele ter prazer” (SANT’ANA, 1994, p. 38-39, apud PEIXOTO, 2007, p.570). Este ciclo ocorre da segunda metade da década 1960, sendo impulsionada em toda a década de 1970 pelo CELAR¹ e pelo CELAZAR/SESC (Centro de Estudos do Lazer e da Recreação), saindo os autores que irão fazer o elo entre a produção deste segundo ciclo formando os quadros do terceiro e quarto ciclos. Este segundo ciclo, segundo a autora, “é um ciclo marcado por intensos debates quanto aos usos do tempo livre, quanto à distinção entre Lazer e ócio e à relação entre estes e o trabalho, com supervalorização do

¹ Centro de Estudos do Lazer (1973-1978) – foi criado em um processo de ampliação das políticas públicas voltadas para o Lazer e implementadas pela Administração Pública de Porto Alegre, por meio da Secretaria Municipal de Educação e Cultura para, *entre outras atribuições, administrar os “Centros de Comunidade” através de um contrato de prestação de serviços* entre a prefeitura de Porto Alegre e a PUC. (PEIXOTO, 2007, p.577)

primeiro termo” (REALE, 1980; MARCELLINO, 1983; SANT’ANNA, 1994; CAMARGO, 2003, apud PEIXOTO, 2007, p.571), onde da continuidade ao projeto de conformação da classe operária no Brasil.

Um dos marcos desse segundo ciclo, segundo Peixoto (2007), é o I Encontro Nacional sobre Lazer e Cultura, no Rio de Janeiro, nos dias 24 à 29 de agosto de 1975, organizado pelo SESC, patrocinado pelo Ministério de Trabalho. Já em 1976, o SESC promoveu o I Encontro Nacional de Recreação, também no Rio de Janeiro. E em abril de 1976, ocorreu o II Seminário Mundial de Lazer.

Na década de 1970, há a primeira explosão na produção de conhecimentos voltados ao estudo do Lazer, com ênfase na questão do ócio, na questão do uso do tempo e equipamentos urbanos de recreação, as atividades lúdicas, é também vista a questão do educador e a atividade criadora, é visto o Lazer na questão do mundo atual, discutindo a questão do Lazer e recreação no contexto social, urbano e cultural, e a questão do Lazer e psicologia preventiva.

Já o terceiro ciclo é marcado, de acordo com a autora, “pelas abordagens dos estudos do Lazer como temática dos programas de pós-graduação e os eventos regulares realizados especialmente pela Educação Física durante as décadas de 1980 e 1990” (PEIXOTO, 2007, p.572), e nesta fase ocorre intensos debates sobre ideologias onde o contexto do Lazer está inserido, difundindo trabalhos relacionados com a crítica à produção de conhecimento e à matriz ideológica que a caracteriza. Ocorre em 1980 a III Semana de Estudos Turísticos em Campinas – SP, e em 1989 ocorre o I Encontro Nacional de Profissionais de Recreação e Lazer, em Brasília, onde passa a ocorrer anualmente. Em 1990, no programa de Pós-Graduação da faculdade de Educação Física na UNICAMP, no Departamento de Estudos do Lazer (DEL), é ofertado o primeiro curso de Especialização em Lazer. Em 1993 são iniciados os Encontros Nacionais de História do Esporte, Lazer e Educação Física (anuais). Em 1997, de acordo com o Espaço do CBCE (1996, p. 296-298, apud PEIXOTO, 2007, p.572) inicia as inscrições para a exposição de trabalhos em grupos de trabalhos temáticos no Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (Bianual). Nos anos de 1999, 2000 e 2001 o CELAR/UFMG inicia os Seminários de Lazer em Debates (anuais) e o DEL/FEF/UNICAMP inicia seus Ciclos de Debates Lazer e Motricidade. Em “1998

publica-se o primeiro número de periódicos *Licere*” (GOMES e MELO, 2003, apud PEIXOTO, 2007, p.573).

Na década de 1980, de acordo com Peixoto (2007), é encontrada a produção inicial da geração de autores que serão responsáveis pela formação dos profissionais, que irão atuar no ensino superior nas décadas seguintes.

Na década de 1990, segundo a autora, é marcada pelas publicações de diversos autores que vão sendo formados por programas de pós-graduação direcionados a formação de profissionais na área do Lazer e recreação, ou pelo desenvolvimento de teses e dissertações no contexto do Lazer.

E por fim, o quarto ciclo de produção inicia-se, segundo a autora, no final de década de 1990, onde se multiplicam os grupos de estudos e pesquisas fundados pelos pesquisadores formados nas décadas de 1980 e 1990. E este ciclo é marcado “pela produção do conhecimento extremamente burocratizada e pela preocupação com a produtividade medida em quantidade de trabalhos publicados” (PEIXOTO, 2007, p.574), predominando a produção de conhecimento direcionada aos interesses do mercado, relacionado com a formação profissional e aos interesses e conteúdos culturais.

Como vimos no contexto histórico da produção de conhecimento sobre Lazer no Brasil, diversos autores relacionam Lazer com o fator tempo, pois é “resultado da organização social do trabalho e uma consequência da revolução tecnológica e do progresso científico” (GAELZER, 1979, p.46). De acordo com Gaelzer (1979), quando o homem trabalha de 12 a 14 horas por dia não existia problemas com o uso do tempo livre, e quando foram inseridas as férias remuneradas e a diminuição da carga horária para 8 horas diárias, sobrando 8 horas para o repouso e 8 horas para o Lazer, houve o início da humanização do trabalho, que foi preconizada na Inglaterra, e que transformou o Lazer e a recreação em um fator social.

Um exemplo de conceito de Lazer em sua relação com o tempo foi relacionado com a Sociologia, citada em Gaelzer (1979), que define Lazer como “o tempo ocupado em atividades que não revertem em benefícios econômicos, as quais são necessárias à vida por suas exigências biológicas, psicológicas e sociais”. De acordo com Neumeyer (1949, apud GAELZER, 1979, p.45), define Lazer como “a folga das obrigações de subsistência”. Já Medeiros (1971, apud GAELZER, 1979, p.45) afirma que o Lazer “é o

espaço não comprometido de tempo, do qual o homem pode dispor livremente fora das horas de trabalho e das obrigações da vida diária”.

De acordo com Pieper (1963, apud GAELZER, 1979, p.45) e De Grazia (1962, apud GAELZER, 1979, p.45), no contexto clássico aristotélico, Lazer é “um estado de ser no qual a atividade é realizada para o seu próprio intento”. Já o conceito de Lazer para Veblen (1918, apud GAELZER, 1979, p.45), foi relacionado com aspectos sociológicos como um símbolo de classe social, “como uma forma de vida das classes privilegiadas”.

Dumazedier (1967, apud GAELZER, 1979, p.45), define Lazer como “uma forma de atividade”. Já do ponto de vista de Neumeyer (1958, apud GAELZER, 1979, p.45), o Lazer é entendido como “a folga das obrigações de subsistência”.

Para Kraus (1957, apud GAELZER, 1979, p.45) o Lazer é uma “porção do tempo” de cada indivíduo que não é destinado ao trabalho e suas responsabilidades, e nem outras atividades destinadas à sobrevivência, então podemos concluir que para o autor o Lazer é entendido como o “tempo livre, desobrigado”.

Após observarmos vários conceitos de Lazer, vamos nos ater ao conceito de Marcellino (2003), que foca sua pesquisa na área das academias, e nos faz entender que o Lazer é relacionado com a cultura, vivenciada no tempo livre disponível, como, por exemplo, o horário após ou anteriormente à jornada de trabalho diária ou compromissos específicos relacionados à área educacional, como escolas, cursos de aperfeiçoamento, entre outros, e diversas outras atividades que busquem a “quebra” do ócio.

De acordo com Marcellino (2003), a disponibilidade de tempo faz com que o indivíduo tenha a possibilidade de escolher a opção entre a atividade e o ócio², como, por exemplo, um indivíduo que tenha cumprido sua carga horária da jornada de trabalho diária, busque neste intervalo, onde não possui nenhuma atividade vigente,

² De acordo com Gomes (2003), o lazer é geralmente associado com “preguiça, pouca vontade de trabalhar”, observando que o lazer vem incorporando valores relacionados ao não-trabalho. De acordo com Gomes (2008), o lazer assume uma conotação semântica de *ócio* como antítese ao trabalho. E *ócio* está relacionado com o termo grego *skholé*, que significa “um tempo dedicado a si mesmo que gerava prazer intrínseco”. (GOMES, 2008, p.21)

outra atividade específica de seu interesse, eliminando assim, um tempo específico para o ócio.

Com estas definições podemos nos perguntar se as academias de ginásticas podem ser consideradas como espaços propícios ao Lazer? Pelo fato de, geralmente, serem buscadas nos intervalos diários entre os compromissos profissionais e educacionais, entre outras atividades. No estudo que Marcellino (2003) fez em academias de ginásticas, com o intuito de analisá-las como uma opção de Lazer, conclui que estes espaços podem ser considerados como equipamentos específicos do Lazer, tanto no ponto de vista organizacional, quanto na representação de seus freqüentadores. Este autor nos mostra que nesses espaços, satisfazendo uma quantidade e dimensões de interesses culturais, podem ser consideradas como “microequipamentos” específicos que privilegiam os conteúdos físico-esportivos no Lazer. Mas podemos notar no seu estudo, que as academias, na maioria das vezes, não são instituídas com a finalidade de convivência e vivência do Lazer, mas são voltadas especificamente para as características físico-esportivas.

Mas com relação aos freqüentadores, mesmo eles sendo submetidos a este enfoque físico-esportivos, alguns indivíduos acabam entendendo essa atividade como específica para o seu Lazer, como veremos nos resultados da pesquisa empírica deste estudo. Mas será que todas as pessoas que praticam atividades físico-esportivas conseqüentemente possuem uma prática de Lazer? Essa questão é muito interessante, e de acordo com Interdonato, Miarka, Oliveira e Gorgatti (2008), em sua pesquisa, com 87 atletas de 10 a 14 anos de idade, sobre os fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva, em diversas categorias esportivas como basquetebol, futebol, judô, natação e voleibol em clubes e academias das cidades de Londrina –PR e Botucatu – SP, onde foi usado o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva, de Gaya e Cardoso (1998), constatou-se que cerca de 49% dos atletas entrevistados, entendem como muito importante à relação amizade/Lazer com a atividade que praticam, 40% afirmam serem pouco importantes, e cerca de 20% entendem como nada importantes este âmbito nas atividades específicas. Com esse estudo podemos notar que, mesmo no âmbito da performance física de alto nível, encontramos indivíduos que não

relacionam suas praticas físico-esportivas com o Lazer, por relacionarem estas com o tempo de obrigação.

De acordo com Cunha (1999, apud MARCELLINO, 2003), os motivos para a freqüência nas academias estão relacionados com a melhora da condição física e da saúde, e também é relacionada com a busca por relaxamento, higiene mental, descarga de energias e aconselhamento médico.

Utilizando-nos de um estudo realizado por Rocha (et. al.) em oito academias em Montes Claros – Minas Gerais, relacionado com a adesão de clientes em ginástica aeróbica, onde foram usados questionários validados com os freqüentadores destas academias, que buscavam entender o motivo pela qual os mesmos optaram por esta atividade específica, concluiu-se que independente do gênero e da idade os resultados foram idênticos, de acordo com o autor:

Existe para este estudo uma diferença em termos percentuais (Indicação Médica - 10%; Lazer - 12,8%; Condicionamento para Qualidade de Vida - 23,6% e Estética - 53,6%) bastante significativa, onde o objetivo de melhoria da aparência física através do exercício físico foi a principal intenção de prática de mais de 50% da amostra, seguida da intenção da melhoria da qualidade de vida. (ROCHA, et. al.)

De acordo com Pereira (1996, apud MARCELLINO, 2003), “os participantes colocavam de modo explícito ou implícito, o condicionamento físico, a estética ou beleza corporal, a identidade pessoal, a socialização e a auto-realização com conteúdos de prazer, satisfação, disciplina e equilíbrio pessoal”. Sendo que essa investigação tenta relacionar o hábito de praticantes freqüentarem as academias de ginásticas com os seus próprios cotidianos. Já, Cunha (1999, apud MARCELLINO, 2003) nos mostra que as pessoas, quando buscam freqüentarem essas instituições, geralmente, estão interessadas no que irão fazer, e com isso podemos notar que as academias não são usadas como meios de criação, mas sim uma reprodução daquilo que o professor orienta, sendo que a tarefa de criação fica restrita a este. Mas foi constatado por Cunha (1999, apud MARCELLINO, 2003) que os alunos assumem uma postura crítica referente ao que é oferecido pelo professor, embora a repetição dos movimentos seja uma constante. Por exemplo, um determinado treinamento de musculação é transmitido pelo professor ao aluno, e este, sente a necessidade de

criticar o método por algum motivo específico, e o professor por meio disso pode alterar o treinamento e usar as críticas como base para elaborar uma nova metodologia. Mas a base desse treinamento ainda é focada nos conceitos da musculação (séries, repetições e intervalos), sendo esta estrutura uma constante que nunca é alterada, para não fugir desses conceitos, que visam o melhor método para se atingir um resultado específico. Essa crítica ainda não é construtiva, mas sim uma mudança de métodos para satisfazer a vontade do aluno.

Na pesquisa de Marcellino (2003) em diversas academias de ginástica no município de Campinas do estado de São Paulo, podemos notar que a maioria das atividades, ministradas nessas instituições, são de caráter conformistas e tradicionais, havendo pouco ou nenhum espaço para desenvolver atividades críticas e de criatividade. Mas o autor conclui em seu estudo que as academias são espaços específicos de lazer, tanto do ponto de vista de sua organização e funcionamento quanto na representação de seus frequentadores.

No estudo realizado por Braga (2003) em uma academia em Caratinga – Minas Gerais, com o intuito de observar os motivos pela desistência dos frequentadores desta academia, conclui-se que a falta de motivação é o principal aspecto pelo qual homens desistem da prática, e relacionado às mulheres a falta de motivação vem em segundo lugar, perdendo apenas para a falta de tempo. Essa motivação, de acordo com o autor, está relacionada com a falta de resultados estéticos afirmados pelos próprios frequentadores e por avaliações físicas feitas pelos profissionais formados em educação física que trabalham nesta instituição. Em ambos os gêneros o autor conclui que a motivação, em alguns casos, é um fator determinante para a desistência de clientes nessa instituição.

Podemos perceber que a motivação está sempre presente em relação à manutenção dos frequentadores nessas instituições, e são, geralmente o principal motivo de desistências dos mesmos.

Relacionado ao âmbito das academias e suas atividades, podemos fazer um elo entre a motivação e a cultura de cada indivíduo, de como este entende a determinada atividade, como relaciona essa atividade com a sua vida diária, e como essa atividade está inserida em sua vida. Uma determinada atividade pode ser entendida de diversas

maneiras, dependendo do ponto de vista de cada indivíduo, como veremos na pesquisa empírica deste estudo, podemos observar as diversas formas de entender, como por exemplo, o conceito de Lazer, onde cada indivíduo tem sua forma de entender a atividade e relacioná-la ou não com Lazer, isso está vinculado com a cultura do mesmo e sua maneira de pensar sobre a atividade. De acordo com Gutierrez (2001):

A cultura pode ser compreendida como os padrões de comportamento e os hábitos sociais de uma comunidade, partindo de uma tradição ou herança, acumulados ou específicos, ou seja, estamos falando do modo de vida característico de um conjunto de indivíduos, determinados por idéias com força normativa e relativamente consensuais. Neste sentido, a cultura pode ser percebida como um conjunto de atitudes e técnicas que viabilizam e, de certa forma, otimizam o ajustamento individual ao meio. (GUTIERREZ, 2001, p15.)

Notamos também que nos estudos mencionados anteriormente por Marcellino (2003), nos mostram que o Lazer também está relacionado com a cultura vivenciada pelo indivíduo no seu tempo disponível entre seus compromissos diários, e é nesse tempo que se enquadra à busca pelas academias, onde, de acordo com as pesquisas citadas já anteriormente, os indivíduos buscam melhorar sua estética, saúde e performance física. Essas atividades podem ser consideradas como atividades de Lazer na visão dos frequentadores, mas relacionado com âmbito do Lazer, essas atividades são conformistas e tradicionais, e não buscam estimular criatividade e a criticidade dos indivíduos. Mas com visto em Marcellino (2003), as academias são espaços específicos do Lazer, tanto pela representação de seus frequentadores, quanto de sua organização e funcionamento, pelo fato de serem procuradas por diversos indivíduos em seu “tempo livre”. Mas, geralmente essas instituições, como mencionados anteriormente, não são estruturadas e organizadas no âmbito do Lazer, e sim na área do treinamento e busca por resultados. Iremos ver no decorrer do trabalho, através da pesquisa empírica, que a maioria dos indivíduos entrevistados entendem a prática das atividades na academia, e sua própria estruturação e organização como um lugar propício para o seu Lazer, dentro do conceito de cada um referente ao Lazer.

Para conseguirmos entender o que motiva os indivíduos a aderirem e a continuarem a prática da atividade física, precisamos primeiramente entender o conceito de motivação, e buscar uma inter-relação entre Lazer e a motivação.

2.2 - MOTIVAÇÃO E A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

De acordo com Balbinotti e Capozzoli (2008), “a motivação é entendida dentro da teoria da Auto-determinação”. Essa teoria foi sistematizada por Deci e Ryan (1985, apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008) e Ryan e Deci (2000a, apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008) e é, de acordo com os autores, amplamente aceita e utilizada por diversas áreas acadêmicas. Essa teoria, de acordo com Balbinotti e Capozzoli (2008), explicita que um indivíduo pode ser motivado tanto intrinsecamente quanto extrinsecamente, e também pode ser amotivado, durante a prática de qualquer atividade.

De acordo com os autores, na motivação intrínseca, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, e pelo prazer e satisfação de conhecê-la, aprofundá-la e explorá-la. Comportamentos intrinsecamente motivados, de acordo com Ryan & Deci (2000b, apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008), estão comumente associados com o bem-estar psicológico, alegria, interesse e persistência.

A motivação *intrínseca* é dividida por Brière, Vallerand, Blais & Pelletier (1995 apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008) em três tipos, motivação intrínseca para saber, motivação intrínseca para realizar e motivação intrínseca para experiência. A motivação intrínseca para saber ocorre, de acordo com os autores, quando um indivíduo executa uma atividade pelo simples fato de satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que aprende a mesma. Já a motivação intrínseca para realizar ocorre, segundo os autores, quando um sujeito executa uma atividade pelo prazer de executá-la. E a motivação intrínseca para experiência ocorre, de acordo com os autores, quando um indivíduo frequenta uma atividade para “experenciá-la” as situações estimulantes inerentes à tarefa.

Segundo Ryan e Deci (2000a apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008), a motivação *extrínseca*, ocorre quando uma atividade é realizada com outro propósito que não o inerente ao próprio indivíduo. De acordo com o autor, a motivação extrínseca é dividida em três categorias, regulação externa, regulação interiorizada e regulação identificada. A regulação externa “ocorre quando o comportamento é regulado por

premiações materiais ou medo de conseqüências negativas” (RYAN e DECI, 2000a apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008).

Já a regulação interiorizada, de acordo com o autor “Ocorre quando o comportamento é regulado por uma fonte de motivação que, embora inicialmente externa, é internalizada, como comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa, ou como a necessidade de ser aceito”. (RYAN e DECI, 2000a apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008)

E por último, a regulação identificada, segundo o autor “Ocorre quando um sujeito realiza uma tarefa (ou comportamento), a qual não lhe é permitida a escolha; uma atividade que é considerada como importante de ser realizada, mesmo que não lhe seja interessante”. (RYAN e DECI, 2000a apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008)

De acordo com Samulski (2002, apud INTERDONATO, MIARKA, OLIVEIRA e GORGATTI, 2008, p. 63) a motivação relacionada com o esporte pode ser entendida quando a “satisfação do sujeito é inerente ao objeto de aprendizagem, não dependendo de elementos externos, nomeia-se motivação *intrínseca*. Por conseguinte, a *extrínseca* está relacionada ao determinismo, que envolve a aprendizagem, ganho de medalhas, salários e interação social”.

Ryan e Deci (2000a apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008) também citam a amotivação, como uma “construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física”. Segundo Brière (1995 apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008) ou essa atividade não trará nenhum benefício para o indivíduo ou ele não conseguira realizar a atividade de modo satisfatório, em seu próprio ponto de vista.

Depois de entendermos os conceitos a respeito da motivação extrínseca e intrínseca, podemos fazer algumas ressalvas, como Petherick e Weigand (2002 apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008) nos sugerem que uma simples divisão entre a motivação extrínseca e a motivação intrínseca pode gerar uma dicotomia simplista entre as duas, e também que ser motivado extrinsecamente não corresponde a um comportamento negativo. De acordo com Ryan, Frederick, Lepes, Rubio e Sheldon (1997 apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008), os motivos extrínsecos possuem um grau de autonomia, e os motivos intrínsecos possuem um caráter autodeterminável.

Essa relação pode ser compreendida na taxonomia da motivação humana abaixo, organizada por Ryan e Deci (2000a apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008):

Estilos Reguladores	Amotivação	Motivação Extrínseca				Motivação Intrínseca
		Regulação Externa	Regulação Interiorizada	Regulação Identificada	Integração	
Processo Associado	Percebida não-contingência; Baixa competência percebida; Sem intencionalidade.	Projeção de Recompensa extrínseca ou “publishments”; Concordância / “reactance”	Envolvimento do Ego; Foco na aprovação de si mesmo ou dos outros.	Consciente avaliando a atividade; Auto-endosso dos objetivos.	Síntese hierárquica dos objetivos; Congruência.	Interesse/ Divertimento; Satisfação Inerente.
Local de causalidade percebido	Impessoal	Externo	De alguma forma externo	De alguma forma interno	Interno	Interno

(RYAN e DECI, 2000a. In: Revista brasileira Educação Física e Esporte, São Paulo, v.22, n.1, p.64, jan./mar. 2008)

Já relacionado com a motivação no plano empírico, no estudo feito por Lores (2004 apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008) com 801 alunos universitários na faixa etária que variam de 18 a 45 anos, foi usado o questionário CAMIAF (Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-desportivas) para avaliar a motivação a prática da atividade física com esses universitários, constatou que os indivíduos do sexo masculino são significativamente mais motivados pela competição e a superação de limites que as mulheres, sendo que essas são significativamente mais motivadas por aspectos estéticos que os homens. Já relacionado com a idade, os resultados mostraram que a motivação a prática da atividade física relacionada com a competitividade e a superação de limites diminui significativamente com o aumento da idade, em contrapartida a motivação relacionada com a saúde o abandono ao sedentarismo aumenta significativamente com o passar dos anos.

3 - METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de campo, em uma academia de musculação em Curitiba-PR, com 20 indivíduos adultos de ambos os sexos, de uma faixa etária entre 18 a 40 anos, onde buscamos, por meio de um questionário específico para o contexto deste estudo, elaborado pelo próprio autor desta pesquisa e seu orientador, entender como os indivíduos freqüentadores desta academia entendem a questão do Lazer, e como eles relacionam o Lazer com as atividades ofertadas pela academia, com a própria estrutura e organização. Desta forma, através deste questionário, iremos entender como os alunos relacionam Lazer com a academia, e buscar por meio de algumas perguntas, quais fatores que podem influenciar ou não os indivíduos a criarem essa concepção de Lazer.

Como a academia visa resultados, tanto estéticos, quanto na melhora do condicionamento físico e saúde, vamos observar se esses resultados influenciam na concepção de Lazer dos indivíduos pesquisados, e através disso podemos entender se a motivação do indivíduo, decorrente aos resultados tanto físicos quanto psicológicos e sociais, façam com que o indivíduo entenda aquela estrutura da academia como um ambiente propício para o seu Lazer.

Também buscaremos analisar se os indivíduos entendem esta estrutura e atividades como Lazer pelo simples fato de ser uma atividade fora do seu horário de trabalho, ou pelo acompanhamento profissional que ela fornece, ou também por ser a única atividade física que o indivíduo pratique. Ou relacionado com os benefícios desta atividade, tanto na questão da saúde física ou estética, quanto da saúde mental, e também relacionada com a melhora da questão social do indivíduo, proporcione prazer a ele, e buscaremos entender se esse prazer está relacionado com o Lazer.

A pesquisa empírica foi realizada por meio da aplicação de um questionário descritivo que visa observar detalhes das respostas, buscando uma melhor compreensão e um aprofundamento dos resultados obtidos. A aplicação do questionário foi feita com indivíduos adultos, de faixa etária entre 18 a 40 anos, freqüentadores de uma academia de musculação, de ambos os sexos. Foi feito também um roteiro para observação das aulas, em dias e horários alternados, abrangendo um

público alvo distinto e com características distintas. E, por último, foi aplicada entrevista com os professores a respeito das aulas, do seu contexto pedagógico, suas metodologias e sua formação acadêmica e profissional.

4 - RESULTADOS E DISCUSSÃO

Primeiramente, iremos observar o roteiro de observações que foi usado nesta academia, para identificarmos o local da pesquisa, quais as atividades ofertadas, quem são os profissionais que atuam, como é a estrutura e a organização, e quem são os freqüentadores da academia, e conseqüentemente o público alvo desta pesquisa.

4.1 - RELATÓRIO SOBRE A ACADEMIA E AS SUAS ATIVIDADES

A academia escolhida para a pesquisa encontra-se em um bairro de classe-média baixa, onde o transporte coletivo é abundante naquela região, favorecendo assim a participação de indivíduos de diferentes regiões deste bairro, e assim enriquecendo mais o resultado desta pesquisa.

Esta organização vem funcionando há praticamente três anos na região, possui no térreo máquinas de exercícios aeróbios, como esteiras, bicicletas e steps, e máquinas de musculação para membros superiores e tronco, e diversos halteres com variados pesos. Já no andar de cima são encontradas máquinas para a prática da musculação relacionada com membros inferiores, possui colchonetes e caneleiras, e um espaldar para a prática de alongamentos. Seu horário de funcionamento está compreendido nos turnos da manhã, tarde e noite, de segunda a sábado. Ela não possui área livre para a prática da atividade criativa ou de criticidade, ou para o âmbito social.

Lá possui três profissionais da área de educação física, onde um deles é formado e possui pós-graduação na área de musculação, os outros dois são estagiários que auxiliam o professor nas atividades da academia.

As aulas foram observadas tanto no período da manhã quanto no período da noite. O enfoque da academia é na área de treinamento de força, resistência muscular

localizada, na área de redução de peso e melhora do condicionamento físico geral. As atividades lá realizadas possuem um enfoque individualizado, buscando o planejamento, a periodização e a pedagogização dessas atividades. Cada treinamento é planejado, periodizado e ensinado pelo professor ou pelos estagiários dependendo de quem é o responsável pelo aluno específico, e visam o resultado tanto do objetivo do próprio aluno, quanto às melhoras dos problemas observados em sua avaliação física.

Os freqüentadores desta academia são de ambos os sexos, a partir dos 14 anos de idade, e antes de começarem a prática da atividade na academia, eles são submetidos a uma anamnese e uma avaliação física, para saber os objetivos, os riscos de problemas que poderão ocorrer por fatores genéticos ou naturais, e avaliar a saúde do indivíduo e diminuir riscos de problemas ou acidentes com a prática da atividade física na academia.

4.2 - A PESQUISA EMPÍRICA

A pesquisa foi feita com 20 freqüentadores da academia anteriormente citada. Como mencionado anteriormente, usamos um questionário com sete perguntas específicas, relacionadas com o enfoque deste estudo, e as respostas foram descritivas. De acordo com os entrevistados, as questões foram de fácil entendimento, e os mesmos afirmaram que foram sinceros e verdadeiros em suas respostas.

As perguntas estão relacionadas com o campo do Lazer: Para você, a academia lhe oferece um ambiente agradável? Você sente prazer ao freqüentar a academia? Por quê? Você considera, levando no aspecto estrutural e organizacional, a academia como um ambiente propício para o seu Lazer? Por quê? Na sua opinião, é necessária a estrutura da academia para realizar atividade física? Por quê? Qual o motivo que te levou a prática das atividades corporais na academia? Quais os fatores que influenciam no seu bem-estar na academia? Quais as melhoras físicas, psicológicas e sociais que você obteve com as atividades desenvolvidas na academia? E Você relaciona as práticas corporais realizadas na academia com Lazer? Como?

4.3 - RESULTADOS

De acordo com os resultados, podemos notar que todos os entrevistados relacionam o Lazer com o prazer, e que é vivenciada no horário disponível fora do horário de trabalho, e com isso podemos confirmar com a teoria de Marcellino (2003) a respeito do conceito de Lazer, que nos faz entender que este é relacionada com a cultura, vivenciada no tempo livre disponível. Assim comprovamos que, através da pesquisa empírica e da bibliografia, podemos chegar à conclusão que o Lazer é vivenciado no tempo livre, fora dos horários de deveres como trabalho, escolas, etc. De acordo com Gutierrez (2001) a questão do prazer está relacionada com aspectos fisiológicos e com a cultura. Este conceito será observado com mais detalhes na parte de discussão deste estudo.

Cerca de 70% dos entrevistados afirmou que os motivos que os levou a praticar as atividades corporais na academia foram na questão estética corporal, e com isso podemos corroborar com a pesquisa feita por Rocha (et. al. apud MARCELLINO, 2003), realizado em Minas Gerais, onde a maioria dos entrevistados afirmou que aderiram a academia por motivos estéticos.

Já uma parcela menor dos entrevistados, cerca de 35%, afirmou que aderiu as práticas de atividades físicas da academia por motivos de saúde ou orientação médica, sendo que alguns entrevistados dentro deste percentual comentaram o fator estético. Confirma a pesquisa de Rocha (et. al. apud MARCELLINO, 2003), onde o percentual de entrevistados que aderiram à atividade física na academia, por motivos de saúde ou orientação médica são inferiores ao da questão estética.

Poucos entrevistados, cerca de 20%, comentaram sobre a falta de tempo relacionada à carga horária de trabalho diária, optaram por essa atividade e estrutura porque é a única atividade que se encaixa com o horário livre que dispõem, e também pela segurança e variedades de atividades que a estrutura da academia proporciona. Assim sendo a única atividade física que esses indivíduos fazem no seu dia-a-dia.

Cerca de 15% dos indivíduos entrevistados optam pela academia, por sua estrutura e atividades, do que a prática de exercícios físicos fora dela, como em parques, por exemplo. Alguns motivos foram mencionados anteriormente, como a

questão da segurança, variedades de exercícios e também pela obrigação que o indivíduo faz consigo mesmo, pelo fato de estar pagando para poder usufruir da academia, isso gera certa obrigatoriedade dele com a instituição.

Já na questão da atividade física como meio de distração, relaxamento, de esquecer os problemas do dia-a-dia, esquecer do trabalho, foram cerca de 55% dos entrevistados que afirmaram que a atividade física na academia lhe oferece pelo menos um desses benefícios citados anteriormente, e os indivíduos, também mencionaram que esse foi um dos motivos pela qual optaram por esse tipo de atividade. Essa questão foi vista no início deste trabalho quando mencionamos a afirmação de Cunha (1999, apud MARCELLINO, 2003), que relaciona a frequência de indivíduos nas academias com a busca por relaxamento, “higiene mental” e descarga de energias, além dos motivos da melhora da condição física e da saúde.

Avaliando a parte social, podemos observar que cerca de 95% das pessoas entrevistadas afirmaram em suas respostas que após terem entrado na academia, fizeram mais amizades, e com isso, a maioria melhorou seus relacionamentos com as pessoas no seu dia-a-dia.

Já 20% dos entrevistados comentaram que após entrarem na academia e terem participado das atividades propostas, seu ânimo e desempenho no trabalho melhorou.

Com relação ao aspecto psicológico, a maioria dos entrevistados, cerca de 85%, afirmaram serem mais felizes, mais alegres e terem melhorado sua auto-estima, após ter entrado na academia, e praticado as atividades que esta proporciona.

Entre todos os entrevistados, apenas um indivíduo afirmou que não gosta das atividades oferecidas pela academia, simplesmente faz por obrigação, pois como seu objetivo é estético, ela precisa dos aparelhos de musculação para conseguir resultados. Mas a atividade que ela mais se identifica e sente prazer é a hidroginástica.

Com relação à última pergunta feita no trabalho cerca de 90% dos indivíduos afirmaram que entendem a estrutura, a organização e as atividades lá oferecidas com Lazer, e afirmam que precisam dessa estrutura para realizar alguma atividade física. Um indivíduo da pesquisa afirmou que entende a academia como propícia para o seu Lazer somente na parte social, relacionado com as amizades, relacionamentos, etc. E um indivíduo afirmou que não entende a academia como um âmbito propício para o seu

Lazer, e que Lazer está relacionado com lugares específicos para isso, como cinemas, bares, lanchonetes, etc, onde pode encontrar amigos com o intuito de se divertir. Ele vê a academia com um ambiente específico para o treinamento.

E uma pessoa da entrevista relacionou Lazer com recreação, e que as atividades específicas da academia não possuem esse enfoque. Podemos notar que de acordo com DUMAZEDIER (1967, apud GAELZER, 1979, p.48) “quando Lazer denota atividade ele passa a ser sinônimo de Recreação”, e seguindo essa idéia CORBIN e TAIT (1973, apud GAELZER, 1979, p.49), esclarecem “há uma tendência a confundir o uso das palavras Lazer e Recreação”.

4.4 - DISCUSSÃO

De acordo com o desenvolvimento teórico e empírico deste trabalho, chegamos às conclusões referentes aos conceitos de Lazer, e como eles são entendidos pelos indivíduos entrevistados na pesquisa.

Como vimos nos resultados, a maioria dos indivíduos sentem prazer pela prática das atividades corporais oferecidas pela academia, relacionam esta prática como Lazer para eles. Isso pode ser associado com os conceitos, anteriormente vistos sobre o Lazer, que enfatizavam o tempo livre, e com isso as atividades que eram feitas nesse tempo. Na maioria dos entrevistados, a tendência de conceituar a academia em sua estrutura, organização e atividades como Lazer, está relacionada com o uso desta, no tempo fora do horário de trabalho, e conseqüentemente, para alguns, sendo a única atividade física que praticavam. Com esta idéia, podemos ver através de Dumazedier (1973, apud GAELZER, 1979, p.49) que o conceito de Lazer como uma atividade pode ser entendido da seguinte forma:

Lazer pode ser ao mesmo tempo férias e trabalhos voluntários, nadar e fazer esporte, prazeres gastronômicos e entretenimentos musicais, atividades de azar, leitura de jornal e estudo de uma obra-prima, conversa fútil e conversa cultural.

Segundo Dumazedier (1973, apud GAELZER, 1979, p.49), explicita que essas atividades não visam obtenção de alguma forma de pagamento e colocam-se a margem das obrigações familiares, sociais, políticas e religiosas. São atividades

desinteressadas e que são realizadas livremente, com o intuito de proporcionar satisfação aos indivíduos que as praticam.

De acordo com Gaelzer (1979), podemos notar que diversas vezes observamos um indivíduo fazendo alguma determinada atividade espontânea, e denominamos que ele está realizando uma atividade de Lazer, reconhecendo seu grau de interesse e envolvimento na qual o indivíduo se empenha na atividade. Podemos concluir que por falta de motivação ou por uma imposição externa não ocorre a harmonia individual, o bem-estar e o prazer esperados que constituem características específicas do Lazer. Isso ocorre, de acordo com a autora, quando as atividades são planejadas à revelia das pessoas e com a não participação das mesmas na programação dessas atividades. Segundo a autora, essas atividades são o *meio* de se conseguir o Lazer, e como a educação o Lazer é o *fim*. Então com essa afirmação feita por Gaelzer (1979), podemos notar, através da pesquisa realizada, que a maioria dos entrevistados relaciona Lazer com prazer, e isso se deve ao fato das pessoas se sentirem motivadas intrinsecamente a realizarem a tarefa, onde podemos notar na afirmação de Balbinotti e Capozzoli (2008) que na motivação intrínseca, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, e pelo prazer e satisfação de conhecê-la, aprofundá-la e explorá-la. E de acordo com Ryan & Deci (2000b, apud BALBINOTTI E CAPOZZOLI, 2008), os comportamentos intrinsecamente motivados, estão associados com o bem-estar psicológico, alegria, interesse e persistência. Podemos confirmar essa teoria através da pesquisa onde uma grande parte dos entrevistados mencionou a questão da felicidade, alegria e melhora da auto-estima como resultados psicológicos que obtiveram através das atividades e do próprio ambiente da academia.

Já relacionado com a questão do prazer, de acordo com Gutierrez (2001) não há como pensar Lazer sem a preocupação específica com a questão do prazer. Este autor relaciona prazer com as dimensões fisiológicas como as práticas reprodutivas, alimentares e o conforto com o próprio corpo, e relaciona o prazer também com a dimensão cultural. Esse campo, de acordo com o autor, “sem o exercício da crítica e reflexão pode aparecer naturalizado aos olhos do indivíduo, como as manifestações da natureza a exemplo da chuva ou o crescimento das árvores” (GUTIERREZ, 2001, p.14). Mas podemos notar que esse campo deve ser visto com outros olhos, pois o prazer

está relacionado com o indivíduo e o meio onde está inserido, tendo relações com a cultura, com o sistema econômico, etc.

De acordo com Gutierrez (2001), quando o mesmo faz uma reflexão sobre o conceito de prazer de Freud (1981, apud GUTIERREZ 2001, p. 13-24), nos afirma que há uma contradição entre a felicidade e a inserção no contexto social, que é, segundo o autor, necessária e útil à sobrevivência, e a inteligência é a chave para dominar nossos instintos. Segundo o autor, o homem deverá sacrificar uma parcela de sua felicidade para viabilizar sua inserção no grupo social, aumentando suas chances de sobrevivência futura. O autor afirma que há uma relação contraditória e tensa entre o indivíduo e o meio, onde o prazer é delimitado pelas exigências do convívio em comunidade, onde o cumprimento dessas exigências é de inevitável importância para garantir a sua sobrevivência.

Com isso podemos notar como a cultura que o indivíduo está inserido é de crucial importância para entendermos o Lazer. O prazer está relacionado com o Lazer por ser contemplado no “tempo livre”. As atividades que estão relacionadas com esse espaço de tempo, podem levar ao prazer, se o indivíduo se sentir motivado a praticar as mesmas. Isso nos leva a entender o porquê que todos os indivíduos entrevistados sentem prazer ao frequentar a academia, pelo fato de ser a atividade que está inserida dentro do “tempo livre”, e por serem procuradas sem fins lucrativos, mas como meios de alcançar objetivos físicos, psicológicos e sociais, servindo como uma forma de “distração” da sua rotina diária profissional, onde podemos notar citações de alguns entrevistados a respeito disto.

Uma parte dos entrevistados relaciona o Lazer com os resultados obtidos na academia, tanto físico, quanto psicológico e social. Enfatizavam na parte social o aumento do número de amigos após terem aderido à academia, a melhora dos relacionamentos, a possibilidade de conversas. Isso está amplamente relacionado, por eles, com o Lazer. Na questão psicológica podemos notar que muitos dos entrevistados mencionaram a questão da felicidade, pois se sentiam mais alegres e com maior auto-estima após terem começado a praticar atividade física na academia. Esta questão foi mencionada anteriormente quando nos atemos na questão da felicidade, afirmada por Gutierrez (2001). E já na parte física, foi afirmada a melhora relacionada com o próprio

objetivo que os motivou a aderirem à academia, e as conseqüências que estas melhoras proporcionaram a eles, como maior disposição para o cotidiano, principalmente relacionado com um melhor rendimento no trabalho.

Pretendemos com este estudo nos ater a questão da “falta de tempo” que os indivíduos afirmam ter, pelo fato de dedicarem a maior parte do seu tempo para o trabalho remunerado, e o repouso. De acordo com Gaelzer (1979):

A atividade em si é condição básica na educação e no Lazer. Sem que o homem tenha sido motivado desde a infância, sem ter aprendido várias ocupações para o tempo livre, provavelmente não encontre razões suficientes para vencer as dificuldades pessoais reservando tempo e buscando um desempenho; desanimado, entregar-se-à ao sono ou ao aborrecimento, vencido pela inibição, pela falta de habilidade, pelo constrangimento e, principalmente, pela inexistência de uma atitude renovadora. (GAELZER, 1979, p. 50)

Isso nos mostra, de acordo com a autora, que um indivíduo, que não foi motivado desde a infância a ser uma pessoa com criatividade e criticidade, a saber “ocupar” o seu tempo livre, acaba se tornando uma pessoa desmotivada que irá se entregar ao repouso. Se privará de atividades que exijam capacidades físicas ou psicológicas que não foram desenvolvidas ao longo da sua vida, para evitar constrangimentos, pela falta de estímulos, que poderiam ser trabalhados através da atividade física, como por exemplo relacionado com algum determinado esporte. E com isso podemos notar como a cultura esta intimamente relacionada com esse aspecto.

Com relação aos indivíduos, a sociedade e a cultura na qual estão inseridos, Gaelzer (1979) nos afirma que:

Os preconceitos tradicionais que levam o homem a se sentir inútil e culpado, quando não está ocupado com o trabalho, ainda não foram totalmente superados, razão pela qual, muitas vezes, é subestimado o valor da recreação como meio de recuperação, desenvolvimento e de cultura nos países em desenvolvimento. (GAELZER, 1979, p. 50)

Outra questão interessante é entender a relação entre Lazer e atitude, onde em Gaelzer (1979, p. 50), nos explicita que “algumas autoridades sugerem que somente pode ser considerado Lazer o uso construtivo do tempo livre” A idéia, de acordo com a autora, é que esse uso construtivo fosse desejado socialmente, mas isso leva a diversas questões filosóficas, de como pode ser determinado o que é bom, construtivo?

O que o indivíduo considera como desejável para si mesmo? De acordo com a autora, “muitas iniciativas individuais, de livre escolha, podem contrariar quanto a seus valores em diferentes culturas ou na mesma sociedade; serem socialmente aceitas por uns e anti-sociais para outros” (GAELZER, 1979, p. 50). Outra questão importante mencionada por Gaelzer (1979), está relacionada com o que é legalmente e moralmente aceito a respeito do uso do tempo livre? De acordo com a autora a “solução varia entre culturas, entre filosofias de vida e de acordo com a orientação religiosa” (GAELZER, 1979, p. 50).

Uma outra perspectiva pode ser observada em Gaelzer (1979, p.51) quando cita que “dependendo das condições pessoais, o trabalho pode ser tão prazeroso que se torne equivalente ao Lazer”. A autora aponta que:

O que é Lazer para um pode ser considerado trabalho para outro, E ainda, a mesma atividade pode significar trabalho e Lazer para uma mesma pessoa em momentos diferentes; tudo dependerá da disposição, do interesse em que o indivíduo estiver envolvido. (GAELZER, 1979, p.51)

De acordo com Gaelzer (1979, p.52) podemos entender essa concepção através de um exemplo que a autora nos traz, que nos mostra como a atitude de cada indivíduo está relacionada com a cultura que está inserido, onde se perguntado para um americano qual é sua vocação ele vai dizer que é médico, um homem de vendas, etc. E se perguntarmos da vocação para um europeu, ele responderá que é alpinista, um violinista, um colecionador, etc. Esta questão está intimamente relacionada com a cultura de cada indivíduo.

De acordo com Kando (1975, apud GAELZER, 1979), em suas teorias do Lazer com enfoque religioso, filosófico, sociológico e político, nos mostra a “necessidade da Recreação para o homem no mundo atual e salienta o vigoroso impulso que ela tem recebido como concepção cultural essencialmente utilitária do Lazer” (KANDO, 1975, apud GAELZER, 1979, p.53)

Segundo Gaelzer (1979), em relação à questão da atitude e o Lazer, “é fundamental que o homem conscientemente analise suas formas de agir. Ele necessita planejar, e reservar seu tempo livre” (GAELZER, 1979, p.53). De acordo com a autora somente com uma questão de atitude favorável ao auto-aperfeiçoamento o indivíduo

pode voltar a aprender, e somente aprendendo é que se consegue conhecer e alterar as ambições pessoais, à medida que a sociedade evolui.

O homem esta constantemente recebendo uma carga poderosa de mensagens, através dos meios de comunicação, que segundo a autora, faz-se necessário o individuo estar “revestido de uma atitude critica construtiva” antes de incorporá-los a sua personalidade. Gaelzer (1979, p.53) nos afirma que “o progresso humano solidificado por uma educação realmente integral assegura uma melhor qualidade de vida”.

De acordo com autora, “o Lazer é a harmonia individual entre a atitude, o desenvolvimento integral e a disponibilidade de si mesmo. É um estado mental ativo associado a uma situação de liberdade, de habilidade e de prazer”. (GAELZER, 1979, p.54)

5 - CONCLUSÃO

Podemos notar que o conceito de Lazer vem sendo estudado há muito tempo, e a maioria das produções de conhecimento são voltadas para o “uso do tempo livre”. De acordo com os resultados da pesquisa empírica podemos notar que os indivíduos entrevistados da cidade de Curitiba – PR, naquela região específica, relacionam o Lazer com prazer. São atividades praticadas no seu tempo livre fora do seu horário de trabalho, que geram prazer, descontração, alívio do stress, e que proporciona uma forma de relaxamento tanto físico quanto psicológico, que motivam intrinsecamente e extrinsecamente através das atividades que são submetidas a eles, e pelo fator social. Com isso podemos notar que estas atividades servem como uma “válvula que escape” da pressão gerada por excessivas ondas de stress causadas durante a jornada de trabalho da maioria dos indivíduos.

Podemos notar que os indivíduos entendem essas atividades, relacionado com o âmbito das academias, como atividades propícias para o seu Lazer. Como vimos em Marcellino (2003) onde afirma que essas instituições são, tanto pela representação dos freqüentadores quanto pela sua organização e funcionamento, como espaços específicos do Lazer, por serem procuradas no tempo livre. Mas, o mesmo autor afirma

que essas instituições, como podemos ver nas pesquisas anteriormente citadas, não são estruturadas e organizadas no âmbito do Lazer, e sim no treinamento físico-esportivo, visando rendimento e resultados. Como conseqüências, a melhora da saúde e qualidade de vida, tanto física, quanto psicológico e social, são um dos principais motivos pela qual os indivíduos aderem esse tipo de atividade, pela garantia de resultados. De acordo com pesquisas anteriormente citadas neste estudo e pela pesquisa empírica do mesmo podemos notar que os principais objetivos que levam os indivíduos a aderirem às academias e suas atividades, estão relacionadas com a estética corporal e melhora da performance física.

Podemos notar que os indivíduos não são estimulados a pensar sobre a atividade. Podemos chegar, assim, à conclusão que a prática dessas atividades são conformistas e tradicionais, pois não buscam estimular a criatividade e a criticidade. Estes são submetidos à proposta de treinamento da instituição, e o papel dos freqüentadores se resume a reproduzir aquilo que o profissional os ensina. Mas esse aluno tem a liberdade de criticar a metodologia proposta pelo profissional, e conseqüentemente gerar mudanças, mas o enfoque do treinamento, que é relacionado com a musculação, é fixo, e segue os princípios bases do mesmo, não podendo ser alterado. Isto acontece pelo fato das pesquisas científicas estabelecerem qual a melhor forma de se obter resultados através desse tipo de treinamento, e o papel do profissional é transmiti-lo da melhor forma possível para cada aluno respeitando suas individualidades.

E com isso podemos entender as inter-relações que há entre a atividade, o Lazer, e a motivação, onde podemos notar, que com relação à manutenção dos indivíduos na atividade, a motivação, tanto intrínseca quanto extrínseca, é de fundamental importância. Essa motivação está relacionada com os objetivos alcançados pelos mesmos, tanto físico quanto psicológico, e pela questão social que esses objetivos acabam gerando, tanto dentro da academia, quanto fora dela. Esses objetivos, de acordo com os freqüentadores, geram satisfação, e, por conseguinte, o *prazer* pela atividade, e esse prazer está intimamente relacionado com a questão do Lazer.

Assim, conclui-se que o Lazer está relacionado intimamente com a cultura onde cada indivíduo está inserido. Seguindo esta afirmação, podemos entender que dependendo da cultura, uma certa atividade pode ser considerada Lazer ou não pelo ponto de vista de um indivíduo, se a mesma lhe proporcionar prazer através do alcance dos resultados que ele busque, tanto físicos, quanto psicológicos e sociais. E assim fazendo com que ele se sinta motivado a continuar, tanto intrinsecamente quanto extrinsecamente, e funcionando como um uso para o seu tempo livre.

O profissional, especificamente de educação física, deve entender essas relações e trabalhar não só no pressuposto físico-esportivo, mas também voltado para dar subsídios aos indivíduos para que eles desenvolvam seu lado crítico e criativo. Mesmo que o ambiente na qual ele esteja inserido não tenha essa finalidade, pois o ser humano não tem só a habilidade de reproduzir, mas também de criar e pensar, podendo assim desenvolver a área específica, deixando cair esse pensamento tradicionalista e conformista. Buscando por meio do ensino-aprendizagem e dos pressupostos pedagógicos, desenvolver aquele indivíduo no âmbito social e cultural.

Com relação à questão motivacional, o profissional deve se ater aos estudos recorrentes a este âmbito, pois, de acordo com Berleze, Vieira e Krebs (2002 apud INTERDONATO, MIARKA, OLIVEIRA e GORGATTI, 2008) em seu estudo com crianças e adolescentes, nos mostram que podem ser úteis para elaboração de treinos estratégicos que contribuem no processo ensino-aprendizagem já que a aprendizagem e a motivação são processos interdependentes no homem. De acordo com o autor o “conhecimento sobre elementos motivadores auxiliam em planejamentos mais direcionados ao interesse do praticante, aumentando a probabilidade de permanência na prática da atividade esportiva”. (BERLEZE; VIEIRA; KREBS, 2002 apud INTERDONATO, MIARKA, OLIVEIRA e GORGATTI, 2008, p. 64)

REFERENCIAIS BIBLIOGRÁFICAS

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

BRAGA, Willian Vinicius Souto. **Análise de dados antropométricos e motivos da desistência em praticantes de musculação.** Pós-Graduação Lato-Senso em Atividades Motoras para a Promoção da Saúde e Qualidade de Vida – EFISC, 2003.

GAEZLER, Lenea. **LAZER Benção ou maldição?** Porto Alegre, Sulina, Ed. Da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1979, p. 45-54.

GOMES, Christianne Luce. **Lazer: Trabalho e educação: relações históricas, questões contemporâneas.** 2ª ed. ev. e ampl. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2008. p.21.

GUTIERREZ, Gustavo Luiz. **Lazer e Prazer: Questões metodológicas e alternativas políticas.** Editora autores associados, CBCE – Colégio brasileiro de ciência do Esporte, 1ª Edição, 2001. Link: <http://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=a6AhuLOWOjQC&oi=fnd&pg=PA2&dq=prazer+Lazer&ots=f3iflOfim3&sig=I2MzCxTbjq-DiX49T1kPltw_EBo#v=onepage&q=&f=false> acessado em 30/11/2009.

INTERDONATO, Giovanna Carla; MIARKA, Bianca; OLIVEIRA, Arli Ramos de; GORGATTI, Márcia Greguol. **Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva.** Motriz, Rio Claro, v.14 n.1 p.63-66, jan./mar. 2008.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Academias de ginástica como opção de Lazer.** Editora Brasília, volume 11 n. 2, Junho/2003, p. 49-54.

PEIXOTO, Elza. **Levantamento do estado da arte nos estudos do Lazer: (Brasil) Séculos XX e XXI – Alguns apontamentos.** Educação e Sociedade, Campinas, vol. 28, n. 99, p. 561-586, maio/ago. 2007.

ROCHA, Kenia Ferreira. **Motivos de adesão à prática de ginástica de academia.** Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto, 4(3): 11-16.

CITAÇÕES

BRIÈRE, 1995, “A motivação no contexto da Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan”. In: BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa (org.). **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

BRIÈRE, VALLERAND, BLAIS & PELLETIER, 1995, "A motivação no contexto da Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan". In: BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa (org.). **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

CORBIN e TAIT, 1973. In: GAELZER, Lenea. **LAZER Benção ou maldição?**. Porto Alegre, Sulina, Ed. Da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1979, p.49.

CUNHA, 1999, "As academias como equipamentos específicos". In: MARCELLINO, Nelson Carvalho (org.). **Academias de ginástica como opção de Lazer**. Editora Brasília, volume 11 n. 2, Junho/2003, p. 50.

DECI e RYAN, 1985, "A motivação no contexto da Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan". In: BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa (org.). **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008

DE GRAZIA, 1962, "Lazer – Atividade". In: GAELZER, Lenea. **LAZER Benção ou maldição?**. Porto Alegre, Sulina, Ed. Da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1979, p.45.

DUMAZEDIER, 1967, "Lazer – Atividade". In: GAELZER, Lenea. **LAZER Benção ou maldição?**. Porto Alegre, Sulina, Ed. Da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1979, p.45.

ESPAÇO DO CBCE, 1996, "Apontamentos e indicadores para a estruturação de ciclos de conhecimento". In: PEIXOTO, Elza. **Levantamento do estado da arte nos estudos do Lazer: (Brasil) Séculos XX e XXI – Alguns apontamentos**. Educação e Sociedade, Campinas, vol. 28, n. 99, maio/ago. 2007, p.572.

GOMES e MELO, 2003, "Apontamentos e indicadores para a estruturação de ciclos de conhecimento". In: PEIXOTO, Elza. **Levantamento do estado da arte nos estudos do Lazer: (Brasil) Séculos XX e XXI – Alguns apontamentos**. Educação e Sociedade, Campinas, vol. 28, n. 99, maio/ago. 2007, p.573.

KANDO, 1975, "Lazer – Atividade". In: GAELZER, Lenea. **LAZER Benção ou maldição?**. Porto Alegre, Sulina, Ed. Da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1979, p. 53.

KRAUS, 1957, "Lazer – Atividade". In: GAELZER, Lenea. **LAZER Benção ou maldição?**. Porto Alegre, Sulina, Ed. Da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1979, p.45.

LORES, 2004, "A motivação no plano empírico". In: BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa (org.). **Motivação à prática regular de atividade**

física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

MEDEIROS, 1971, "Lazer – Tempo". In: GAELZER, Lenea. **LAZER Benção ou maldição?**. Porto Alegre, Sulina, Ed. Da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1979, p.45.

NEUMEYER, 1949, "Lazer – Tempo". In: GAELZER, Lenea. **LAZER Benção ou maldição?**. Porto Alegre, Sulina, Ed. Da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1979, p.45.

PEREIRA, 1996, "As academias como equipamentos específicos". In: MARCELLINO, Nelson Carvalho (org.). **Academias de ginástica como opção de Lazer.** Editora Brasília, volume 11 n. 2, Junho/2003, p. 50.

PETHERICK e WEIGAND, 2002, "A motivação no contexto da Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan". In: BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa (org.). **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

PIEPER, 1963. In: GAELZER, Lenea. **LAZER Benção ou maldição?**. Porto Alegre, Sulina, Ed. Da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1979, p.45.

REALE, 1980; MARCELLINO, 1983; SANT'ANNA, 1994; CAMARGO, 2003, "Apontamentos e indicadores para a estruturação de ciclos de conhecimento". In: PEIXOTO, Elza. **Levantamento do estado da arte nos estudos do Lazer: (Brasil) Séculos XX e XXI – Alguns apontamentos.** Educação e Sociedade, Campinas, vol. 28, n. 99, maio/ago. 2007, p.571.

RYAN e DECI, 2000a, "A motivação no contexto da Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan". In: BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa (org.). **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008

RYAN & DECI, 2000b, "A motivação no contexto da Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan". In: BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa (org.). **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

RYAN, FREDERICK, LEPES, RUBIO e SHELDON, 1997, "A motivação no contexto da Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan". In: BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa (org.). **Motivação à prática regular de atividade física: um**

estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

SAMULSKI, 2002, "Introdução". In: INTERDONATO, Giovanna Carla; MIARKA, Bianca; OLIVEIRA, Arli Ramos de; GORGATTI, Márcia Greguol. **Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva.** Motriz, Rio Claro, v.14 n.1, jan./mar. 2008, p. 63.

SANT'ANA, 1994, "Apontamentos e indicadores para a estruturação de ciclos de conhecimento". In: PEIXOTO, Elza. **Levantamento do estado da arte nos estudos do Lazer: (Brasil) Séculos XX e XXI – Alguns apontamentos.** Educação e Sociedade, Campinas, vol. 28, n. 99, maio/ago. 2007, p.570.

VEBLEN, 1918, "Lazer – Atividade". In: GAELZER, Lenea. **LAZER Benção ou maldição?**. Porto Alegre, Sulina, Ed. Da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1979, p.45.

VIEIRA; KREBS, 2002, "Introdução". In: INTERDONATO, Giovanna Carla; MIARKA, Bianca; OLIVEIRA, Arli Ramos de; GORGATTI, Márcia Greguol. **Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva.** Motriz, Rio Claro, v.14 n.1, jan./mar. 2008, p. 64.

ANEXOS

QUESTIONÁRIO ESPECÍFICO AO ÂMBITO DO LAZER NA ACADEMIA

Caro(a) senhor(a):

Sou aluno do curso de Educação Física da UFPR, e em meu trabalho monográfico de conclusão de curso estou estudando sobre a relação entre a prática de atividades corporais na academia e o Lazer.

Solicito sua colaboração nas respostas desta entrevista para que o mesmo me possibilite um melhor aprofundamento de meus estudos.

Ressalto que seus dados individuais em momento algum serão usados, desta forma evitando a identificação dos participantes.

A faixa etária da pesquisa esta entre 18 e 40 anos.

1. Para você, a academia lhe oferece um ambiente agradável? Você sente prazer ao frequentar a academia? Por quê?
2. Você considera, levando no aspecto estrutural e organizacional, a academia como um ambiente propício para o seu lazer? Por quê?
3. Na sua opinião, é necessária a estrutura da academia para realizar atividade física? Por quê?
4. Qual o motivo que levou a prática de atividade corporais na academia?
5. Quais os fatores que influenciam no seu bem-estar na academia?
6. Quais as melhoras físicas, psicológicas e sociais que você obteve com as atividades desenvolvidas na academia?
7. Você relaciona a práticas corporais realizadas na academia com lazer? Como?

Desde já agradeço

Paulo Alexandre dos Santos

RESPOSTAS REFERENTE AO QUESTIONÁRIO

INDIVIDUO 1 – Homem 20 anos (De acordo com ele, conseguiu entender facilmente as perguntas)

- 1- Sim. Sim. Porque para mim é lazer, pois estou alcançando o meu objetivo (Hipertrofia Muscular) e porque tem profissionais para me motivarem a esta prática.
 - 2- Sim. Por causa do ambiente e das pessoas, eu me sinto melhor, pois “a academia é uma distração pra mim, e por eu não ter o hábito de praticar outras atividades físicas.”
 - 3- Sim. Pois na academia tenho orientação dos profissionais e porque a academia possui um treino específico para alcançar o meu objetivo. (Hipertrofia Muscular)
 - 4- O aumento da massa muscular ou Hipertrofia muscular.
 - 5- O treino, a orientação dos profissionais, os resultados físicos e a parte social.
 - 6- Físico: Aumento de massa muscular, aumento da força e aumento da disposição.
Psicológico: “Melhorou a auto-estima, me sinto mais feliz.”
Social: “Aumentou o número de amigos, e antigamente eu era mais retraído e agora sou menos retraído.”
 - 7- Sim. “A musculação para mim é lazer, e é minha única atividade fora do meu horário de trabalho, serve para me distrair”
-

INDIVIDUO 2 – Mulher 23 anos (De acordo com ele, conseguiu entender as perguntas mas teve que pensar um pouco para responde-las)

- 1- Sim, praticar exercício físico regularmente faz bem à saúde física e mental.
 - 2- Sim, a academia é um ambiente que me proporciona o bem-estar.
 - 3- “Atualmente sim, pois por FALTA DE TEMPO, a academia tem estrutura adequada para a prática de exercício em qualquer horário que eu tenha disponibilidade.”
 - 4- A obtenção de resultados positivos.
 - 5- Fatores físicos e motivacionais.
 - 6- Físico: preparação física, redução de gordura corporal, aumento de força e massa muscular.
Psicológico: bem-estar mental.
Social: relacionamento pessoal.
 - 8- Sim, relaciono as práticas corporais realizadas na academia com lazer, pois “é uma forma de utilizar meu tempo me dedicando em uma atividade que gosto e sinto prazer”.
-

INDIVIDUO 3 – Mulher 34 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. Pelo fato de ter acompanhamento dos exercícios por profissionais.
 - 2- Sim. “Pois é um lugar para entretenimento e para fazer amizades.”
 - 3- Sim. “Pois possui uma grande variedade de materiais, e mais opções de exercícios.”
 - 4- Perder peso e melhorar a estética corporal.
 - 5- O resultado obtido e as amizades.
 - 6- Físico: Estético, relacionado com aumento da tonificação e hipertrofia muscular.
Psicológico: “No trabalho se sente mais motivada.”
Social: “Melhor relacionamentos com outras pessoas tanto na academia quanto fora dela.”
 - 7- Sim, “porque te dá mais ânimo e mais disposição para o dia-a-dia e mantém a estética corporal.”
-

INDIVIDUO 4 – Mulher 18 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. Porque é agradável, me sinto bem, pois sou muito bem atendida.
- 2- Sim. É divertido, me sinto bem, “prefiro ir para academia a ir para um parque, pois não gosto de parques, não gosto de aglomerações.”

- 3- Sim. "Pois prefiro a academia do que ir para parques."
 - 4- Perder peso e melhorar a saúde.
 - 5- Ambiente, atendimento e a própria estrutura.
 - 6- Físico: Emagreceu e melhorou sua saúde.
Psicológico: "Se sente mais "leve", mais feliz."
Social: "A relação das outras pessoas com ela melhorou, recebe elogios."
 - 7- Sim, "porque é agradável fazer as atividades, é prazeroso."
-

INDIVIDUO 5 – Mulher 25 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. Porque faço aquilo que gosto, os profissionais são sérios e me ajudam.
 - 2- Sim. É prazeroso e faço aquilo que gosto.
 - 3- Sim, "porque se eu não vim fazer atividade física na academia, na rua que não irei fazer."
 - 4- Perder peso e aumentar a resistência muscular.
 - 5- Estrutura, aparelhos e professores.
 - 6- Físico: Emagreceu, aumentou sua resistência muscular e melhorou sua estética corporal.
Psicológico: "Se sente mais feliz consigo mesma, principalmente com o seu corpo."
Social: "Aumentou as amizades, melhorou os relacionamentos."
 - 7- Sim. "Pois é um tempo diferente que eu passo, é prazeroso."
-

INDIVIDUO 6 – Mulher 40 anos (Sentiu um pouco de dificuldade para responder algumas questões)

- 1- Sim. Sim. Porque é para a saúde, eu estou aqui para isso, "pois o meu médico exigiu que eu fizesse academia."
 - 2- Sim, "porque me divirto, me desestresso, esqueço dos problemas."
 - 3- Sim, preciso para minha saúde, "eu faço caminhada na rua, mas não é a mesma coisa, aqui há profissionais para nos ajudar, aqui é coisa séria."
 - 4- Saúde
 - 5- Tudo aqui faz bem, gosto do ambiente e dos profissionais.
 - 6- Físico: Melhorou tudo, saúde, diminuição das medidas corporais, melhorou a estética.
Psicológico: "Melhorou o stress, sou mais tranqüila, faço relaxamento, sou mais feliz."
Social: "As pessoas me elogiam, melhorou meus relacionamentos, tenho mais amizades."
 - 7- Sim, me divirto, é gostoso, "muda minha rotina."
-

INDIVIDUO 7 – Mulher 39 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. "Não gosto muito. Não gosto de academia, prefiro exercícios como ginástica."
 - 2- "Não. Venho por necessidade, eu gosto de hidroginástica."
 - 3- Sim. "Por causa dos aparelhos."
 - 4- Prática de exercício e redução de peso. "Aqui encaixa no meu horário que não estou trabalhando."
 - 5- O ambiente, as pessoas, os profissionais.
 - 6- Físico: "Obtive muito pouco resultado estético."
Psicológico: "Relaxamento, durmo bem, me sinto mais tranqüila, sou mais feliz."
Social: "Conheceu pessoas diferentes, e obteve troca de experiências."
 - 7- "Em parte sim, mais relacionado com amizades, mas não pelo exercício, porque eu não gosto."
-

INDIVIDUO 8 – Homem 32 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. Por causa da saúde, cuidar do corpo, todos aqui tem objetivos parecidos, ambiente agradável.
- 2- Sim. "Me desestresso, me distraio, converso com as pessoas, esqueço do trabalho, pois o ser humano é um ser social."

- 3- “Sim, com certeza. Porque aqui é um ambiente propício para a atividade física.”
 - 4- Por eu ter osteogênese leve “meu médico me recomendou atividade física.” E eu gosto de praticar atividade física, ter saúde.
 - 5- Apoio profissional, eles tem boa vontade para ensinar, “e o convívio com as pessoas é muito importante.”
 - 6- Físico: Aumento de força.
Psicológico: “Benefícios físicos levam a me sentir melhor”, como uma alimentação saudável e a própria saúde.
Social: “Me sinto mais seguro, me sinto melhor para trabalhar, tenho mais segurança com relacionamentos.”
 - 7- Sim. “Para mim é lazer pelo fato de eu saber minha obrigação com a atividade física, traz benefícios físicos, a academia é a mesma coisa que um parque, se tem lazer lá, aqui também tem.”
-

INDIVIDUO 9 – Mulher 37 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. Saúde, amizade.
 - 2- Sim. Por causa das amigas, sinto prazer pela atividade.
 - 3- Sim. “Recomendação médica, prefiro essa estrutura do que um parque.”
 - 4- Saúde.
 - 5- Fatores físicos, aumento da saúde e mais ânimo.
 - 6- Físico: Perde peso.
Psicológico: “Estou 100%, me sinto mais disposta para a rotina diária.”
Social: “Aumentou as amigas, melhorou meu relacionamento com as pessoas.”
 - 7- Sim. “Me sinto bem fisicamente, melhorou meu ânimo no dia-a-dia.”
-

INDIVIDUO 10 – Homem 19 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. Porque eu gosto de fazer exercícios e porque “encontro os amigos.”
 - 2- Sim. “Porque tenho contato com as pessoas e com o professor.”
 - 3- Sim. “Porque me sinto obrigado a fazer atividade.”
 - 4- Estética.
 - 5- “Me dar bem com a galera e os professores.”
 - 6- Físico: Aumentou condicionamento físico e força para o futebol.
Psicológico: “Aumentou a auto-estima.”
Social: “Aumentou o ciclo de amigas.”
 - 7- Sim. “Parte social, amigas, gosto de praticar atividade física.”
-

INDIVIDUO 11 – Homem 22 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. “Porque encontro meus amigos, porque pratico uma atividade que me dá prazer.”
- 2- Sim. “Pois essa estrutura me proporciona opções de atividades pela qual me identifico, e essa atividade me traz tranquilidade e felicidade.”
- 3- “Não necessariamente. Pois posso praticar atividade física em qualquer lugar, até em casa, mas para a atividade específica que é a musculação eu preciso dessa estrutura, por causa dos aparelhos e dos professores.”
- 4- Estética, a prática da atividade física, o aumento de força muscular.
- 5- “As amigas, o próprio treino que me deixa mais relaxado e concentrado naquilo que faço, o ambiente de academia que eu gosto, as músicas.”
- 6- Físicas: Aumento de massa muscular, aumento de força e resistência muscular, melhora do condicionamento físico.
Psicológicas: “Me sinto mais feliz e confiante pelo fato de ter melhorado minha estética corporal, e com isso melhor tanto meus relacionamentos com as pessoas, quanto o das pessoas comigo, me sinto mais desejado.”

Social: “Aumentou meu leque de amigos, de relacionamentos, tanto na academia quanto fora dela, é como se eu conseguisse entrar com mais facilidade em grupos de amigos.”

- 7- Sim. “Eu relaciono ela com meu nível de felicidade e prazer, quando pratico musculação eu esqueço de todos os meus problemas, inclusive do trabalho, me concentro no que estou fazendo, e simplesmente realizo a atividade, e os resultados me deixam mais feliz comigo mesmo.”
-

INDIVIDUO 12 – Mulher 40 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. “Porque eu consigo relaxar, e as atividades fazem bem para meu corpo.”
 - 2- Sim. “Porque me divirto, faço amizades.”
 - 3- Sim. “Porque não faço sozinha, preciso de um lugar com outras pessoas para fazer.”
 - 4- Eu tinha muita dor nas articulações e após fazer melhorou essas dores.
 - 5- “Um ambiente agradável, onde faço amizades, a professor é bem experiente, e a academia é agradável, respeitando o limite de cada um.”
 - 6- Físico: Melhorou dores no tornozelo e quadril, a coluna melhorou.
Psicológico: “É um ambiente agradável, pessoas alegres, eu gosto de ir, tenho uma ocupação que me dá prazer, me sinto mais feliz.”
Social: “Fiz mais amizade, aumentou meu quadro de amigos.”
 - 7- “Não. Estou cuidando das necessidades do meu corpo, diminuindo problemas físicos. Pra mim lazer são atividades de recreação, em que eu relaxo meu corpo e mente, não tenho preocupações, se aproxima de pessoa que te dão prazer, e a academia é mais uma necessidade e obrigação, uma prevenção do que poderia estar por vim, parte óssea e muscular, para garantir saúde, par ter uma vida melhor.”
-

INDIVIDUO 13 – Mulher 39 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. “Porque saio do ambiente de casa, faço amizades, converso com outras pessoas.”
 - 2- Sim. “Eu não saio para passear, e quando venho aqui é o meu lazer.”
 - 3- Sim. “A caminhada na rua tem pouca segurança e sofro com as mudanças do ambiente, principalmente a temperatura, e aqui na academia é cômodo, tranquilo.”
 - 4- Saúde, o físico e o resultado. “Sinto-me bem malhando.”
 - 5- “Carinho, atenção e acompanhamento dos profissionais.”
 - 6- Físico: Melhorou minhas dores, melhorei minha estética.
Psicológico: “Sou mais feliz, mais animada, me sinto muito bem.”
Social: “Fiz novas amizades, melhorei meus relacionamentos com as pessoas.”
 - 7- Sim. “Os exercícios são prazerosos, me sinto bem, tenho satisfação por estar me sentindo melhor.”
-

INDIVIDUO 14 – Homem 19 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. Porque é legal.
 - 2- Sim. “Essa é minha segunda casa.”
 - 3- Sim. “Por causa dos aparelhos.”
 - 4- Aumentar massa muscular e definição.
 - 5- “Fazer a própria atividade que é a musculação.”
 - 6- Físico: Aumentei massa muscular.
Psicológico: “Tenha mais ânimo, mais disposição.”
Social: “Fiz mais amizades.”
 - 7- Sim. “Porque me sinto bem fazendo musculação.”
-

INDIVIDUO 15 – Homem 27 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. Porque me sinto bem fazendo academia, me divirto.

- 2- Sim. “Pois faço amizades, conheço pessoas diferentes, gosto do ambiente de academia.”
 - 3- Sim. “Pois venho para academia depois do meu horário de trabalho, e é a única atividade que eu faria neste intervalo, pois esta relacionada com meu objetivo, e pagando me sinto obrigado a fazer.”
 - 4- Aumento de massa muscular e melhorar o condicionamento físico.
 - 5- “Amizades, o treino, a música, os professores.”
 - 6- Físicos: Aumentei a massa muscular, e melhorei meu condicionamento físico.
Psicológico: “Me sinto mais disposto para o trabalho.”
Social: “Fiz mais amizades e meus relacionamentos com as pessoas melhoraram muito.”
 - 7- Sim. “Pois é a única atividade que faço fora do meu horário de trabalho, e gosto de fazer musculação, me distrai.”
-

INDIVIDUO 16 –Mulher 25 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. Sinto-me bem fazendo atividade física.
 - 2- “Em partes sim, por causa das amizades, das pessoas, mas o treino é mais obrigação, lazer para mim é passear, me divertir.”
 - 3- “Para o meu objetivo sim. Mas gosto de correr em parques, e não preciso necessariamente desta estrutura para praticar exercícios, mas como meu objetivo é estético eu preciso dos aparelhos.”
 - 4- Estética corporal.
 - 5- As amizades, o auxílio dos professores, o resultado que ganhamos com o tempo.
 - 6- Físico: Emagreci, aumentei tonificação muscular e força e melhorei o condicionamento físico.
Psicológico: Tenho mais disposição, sou mais alegre.
Social: Aumentei o número de amigos, tanto na academia quanto fora dela.
 - 7- “Como falei anteriormente em partes sim. Pelas amizades, mas o treino em si é mais obrigação, eu gosto de praticar as atividades físicas, mas lazer para mim é me divertir com os amigos.”
-

INDIVIDUO 17 – Mulher 37 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. Porque gosto de fazer atividade física, gosto de cuidar da minha saúde.
 - 2- Sim. Pois me sinto bem aqui na academia, é um ambiente agradável.
 - 3- Sim. “Pois é a única atividade que faço, e se eu não pagar pra fazer eu não faço.”
 - 4- Saúde, orientação médica.
 - 5- Os profissionais, os exercícios, as pessoas.
 - 6- Físico: Melhorei minha saúde e minhas dores nas costas e joelhos.
Psicológico: “Tenho mais ânimo para meu trabalho, sou mais alegre por fazer novas amizades.”
Social: “Fiz novas amizades, me dou bem com todo mundo.”
 - 7- Sim. “Pois sinto prazer ao fazer os exercícios, me distraio.”
-

INDIVIDUO 18 – Homem 18 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)

- 1- Sim. Sim. Eu gosto de malhar, me sinto bem treinando.
 - 2- Sim. Pois eu gosto de treinar, e gosto do ambiente da academia.
 - 3- Sim. “Preciso dos aparelhos para treinar.”
 - 4- Aumentar massa muscular.
 - 5- O treino, o acompanhamento dos professores, os amigos.
 - 6- Físicos: Aumentei massa muscular.
Psicológico: “Sou mais feliz, alegre.”
Social: “Tenho mais amigos, mais relacionamentos.”
 - 7- Sim. “Eu gosto de treinar, gosto dos resultados, me deixam mais feliz, mais otimista com a vida.”
-

INDIVIDUO 19 – Homem 24 anos (De acordo com ele entendeu facilmente as questões)