

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**SAÚDE E IMAGEM CORPORAL: A PERCEPÇÃO DOS ALUNOS ASSISTIDOS
PELO TREINAMENTO PERSONALIZADO EM ACADEMIAS.**

ÉRIKA RAMALHO LIMA

JOÃO PESSOA / PB

2011

ÉRIKA RAMALHO LIMA

**SAÚDE E IMAGEM CORPORAL: A PERCEPÇÃO DOS ALUNOS ASSISTIDOS
PELO TREINAMENTO PERSONALIZADO EM ACADEMIAS.**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

ORIENTADOR: Profº Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha

JOÃO PESSOA / PB

2011

L732c *Lima, Érika Ramalho.*

Saúde e Imagem corporal: a percepção dos alunos assistidos pelo treinamento personalizado em academias / Érika Ramalho Lima. -- João Pessoa: [s.n.], 2011.

53 f.

Orientador: Iraquiton de Oliveira Caminha.

Monografia (Graduação) – UFPB/CCS.

1. Corpo saudável. 2. Treinamento. 3. Percepção.

BS/CCS/UFPB

CDU: 613(043.2)

ÉRIKA RAMALHO LIMA

**SAÚDE E IMAGEM CORPORAL: A PERCEPÇÃO DOS ALUNOS ASSISTIDOS
PELO TREINAMENTO PERSONALIZADO EM ACADEMIAS.**

**Monografia apresentada ao curso de
Licenciatura em Educação Física do
Centro de Ciências da Saúde da
Universidade Federal da Paraíba –
UFPB, como exigência parcial para
obtenção do grau de Licenciado em
Educação Física.**

Data de defesa: 11 de Julho de 2011

Resultado: APROVADO

Banca Examinadora

Nome do orientador (a) Prof^o Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha
UFPB/CCS/ DEF

Nome Membro da banca Prof^o Ms. Ytalo Mota Soares
UFPB/CCS/DEF

Nome Membro da banca Prof^o Laise Padilha
UFPB/CCS/DEF

Dedico com todo meu amor aos meus pais, que mais uma vez me deram a oportunidade de alcançar maior conhecimento e experiência de vida, com muito amor, esforço e dedicação para vencer as dificuldades em minha vida .

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais Alzeni Ramalho e Manoel de Souza, que sempre foram meu apoio e meu incentivo, meu exemplo de determinação, perseverança e honestidade. Por acreditarem na minha capacidade em cada obstáculo vencido, enfim, minha vida. Amo vocês.

A minha irmã, Émanuella Ramalho, pelo carinho, incentivo e amor que sempre me deu. Obrigada por fazer parte da minha vida.

As minhas Amigas, pela amizade, ajuda, força e por todos os momentos passados, vou guardar vocês sempre comigo.

Ao meu orientador Prof^o Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha por sua enorme contribuição, não só ao meu trabalho, mas principalmente à minha vida profissional, pois sempre o terei como um exemplo a ser seguido.

Ao meu co-orientador Prof^o Petrucio Moura pela enorme contribuição em todo o meu trabalho.

A minha colega do LAECOS/UFPB Prof^o Patricia Andréa da Silva pela grata ajuda na composição do meu trabalho.

A todos os Professores do curso de educação Física da Universidade Federal da Paraíba, pela atenção, dedicação e pelo incentivo em meu crescimento profissional.

E a todas as pessoas que, das mais variadas formas, contribuíram para que esse trabalho pudesse ser realizado.

“Tenha sempre Deus em sua vida, seja qual for o caminho que você escolher para viver” (Marciano Spica)

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção da imagem corporal que alunos, assistidos pelo treinamento personalizado em academia, têm de si mesmo com base no conceito de corpo saudável. Caracteriza-se como sendo um estudo descritivo e segue um método qualitativo de avaliação. A análise dos dados se deu através do método de análise dos conteúdos proposto por Bardin, o qual descreve os dados encontrados e depois os interpreta. O instrumento utilizado na pesquisa foi entrevista semi-estruturada. Foram investigados 20 sujeitos com idades entre 20 e 60 anos. Para análise dos dados os sujeitos foram divididos em quatro grupos, sendo o primeiro formado por sujeitos de 20 a 30 anos, o segundo por sujeitos de 31 a 40 anos, o terceiro formado pelos sujeitos de 41 a 50 anos e o quarto pelos sujeitos de 51 a 60 anos. Os resultados mostraram que os sujeitos do primeiro grupo preocupam-se em se manterem jovens, belos e saudáveis, pois, veem essa fase como a formação do eu. Os sujeitos do segundo grupo foram os que apresentaram maior preocupação em manterem-se magros, relacionando magreza/saúde e magreza/aceitação. Os sujeitos com idades entre 41 e 50 anos apresentaram o item qualidade de vida como fator essencial para saúde e auto-estima e os sujeitos com mais de 50 anos não focam na estética, a preocupação volta-se ao ser independente. Com o estudo concluímos que a relação entre estética e saúde está presente na maioria dos sujeitos, e que é importante a atuação do personal trainer para direcionar de forma segura seu aluno a fim de atingir boas formas físicas com saúde.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the perception of body image that practitioners of physical activity, assisted by personal training on the gym got of themselves based on the concept of healthy body. It is characterized as a descriptive study using a qualitative method of evaluation. The analysis was performed using the method of content analysis proposed by Bardin, which describes the data and then interprets them. The instrument used in the study was a semi-structured interview. We investigated 20 subjects aged between 20 and 60. For database analysis those people were divided in four groups, the first with men and women between 20 and 30 years, the second for people between 31 and 40 years old, the third one was formed by people between 41 and 50 years old and the fourth group had people between 51 and 60 years. The results showed that the people of the first group are concerned with getting young for a longer time, beautiful and healthy, because they see this phase as the formation of the "me". The people of the second group were those who were more concerned on keeping themselves lean, linking thinness / leanness and health / acceptance. The people aged between 41 and 50 years presented the quality of life as essential for health and self-esteem and people with more than 50 years do not focus on esthetics, they turn to themselves. With the study we concluded that the relationship between esthetics and health is present in most of the people, and it is important to the personal trainer to help your client to achieve good physical forms with health.

LISTA DE APÊNDICES

APÊNDICE A –	
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE	50
APÊNDICE B – ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA	52

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	13
2. REVISÃO DE LITERATURA	15
2.1 SIGNIFICADO DOS CORPOS AO LONGO DA HISTÓRIA	15
2.2 INFLUÊNCIAS NA FORMAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL	18
2.2.1 O Corpo e Sua Representação Social	18
2.2.2 A mídia no Processo de Formação da Imagem	19
2.3 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	20
2.4 EFICIÊNCIA DE UM TREINAMENTO PERSONALIZADO NA OBTENÇÃO DO CORPO SAUDÁVEL	21
3. MATERIAIS E MÉTODOS	24
3.1 CARCTERIZAÇÃO DA PESQUISA	24
3.2 SUJEITOS DA PESQUISA	24
3.3 VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS	25
3.4 PROCEDIMENTO DA COLETA DOS DADOS	25
3.5 ANÁLISE DOS DADOS	26
3.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	26
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	27
4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS	27
4.2 IDEAL DO CORPO SAUDÁVEL	27
4.3 TORNAR-SE SAUDÁVEL	33
4.4 SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL	36
4.5 ACOMPANHAMENTO DO PERSONAL TRAINER	40
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
REFERÊNCIAS	46
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO TCLE	50
APÊNDICE B – ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA	51
ANEXO – AUTORIZAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA HULW	53

1. INTRODUÇÃO

A imagem corporal pode ser definida como uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros (DAMASCENO, et, al. 2006). A formação da imagem corporal está diretamente ligada à relações sociais, uma vez que tal imagem se constitui a partir de parâmetros impostos por determinadas organizações sociais.

Esse processo de formação da imagem corporal é influenciado por diversos fatores tais como sexo, idade, meios de comunicação, bem como pela relação do corpo com os processos cognitivos como crença, valores e atitudes produzidos socialmente (DAMASCENO, et, al. 2006).

O corpo é modelado pela mídia como corpo-objeto de consumo. Propagandas lançam seus conceitos de forma manipuladora, associando a beleza corporal ao poder e a felicidade (PEREIRA, 2010). À medida que a mídia padroniza e valoriza um estereótipo de beleza, gera um descontentamento nas pessoas que, por ventura, não alcancem o padrão estabelecido. Com a obsessão de se alcançar o estereotipo do corpo magro e musculoso, pessoas buscam modelar seus corpos como sinônimo beleza, esperando, assim, receberem reconhecimento social.

Hoje o corpo está cada vez mais associado ao objeto de exibição da beleza; a sensualidade e a magreza a cada dia ganham mais valor. O mercado estético, alimentado pelo vestuário, produtos de beleza, exercícios físicos, cirurgias plásticas, busca a cada dia aumentar as estratégias para conquistarem o publico, passando a informação de que certos padrões de beleza geram felicidade, aceitação, desejo. Tudo isso representa, aparentemente, uma vida distante de problemas e repleta de oportunidades (NOBREGA, 2001). Por essa razão, as pessoas acreditam poderem usar seus corpos como instrumento de conquistas sociais, destacando-se no mundo do trabalho. A boa aparência corporal tornou critério fundamental em grande parte do mercado empregatício.

A fim de alcançarem o corpo magro e musculoso imposto pela mídia, tido na maioria dos casos como corpo perfeito/saudável, algumas pessoas buscam estratégias arriscadas como o uso de medicamentos sem prescrição médica e até mesmo uma mudança no hábito alimentar sem a devida orientação nutricional. Tudo

isso acaba levando, quase sempre, o corpo a um desgaste físico, lesões, compulsão por exercícios físicos, anorexia, bulimia ou mesmo mo certas doenças advindas da falta de nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo (ALVES, et, al. 2009).

Apesar de reconhecermos que muitas pessoas procuram modelar seus corpos de forma exagerada, que acaba trazendo prejuízos para a sua condição de saúde, não podemos também deixar de reconhecer que muitas pessoas buscam estratégias para emagrecer e conseguir um corpo musculoso por meio de um trabalho personalizado, distante dos arriscados procedimentos exagerados e perigosos de uma modelação corporal obsessiva. Muitas pessoas reconhecem o risco de uma atividade não orientada e de uma mudança alimentar não prescrita (DAMASCENO, et, al. 2006). Por isso, procuram se inserir em um programa de atividades físicas orientado pelo personal trainer, já que esses serviços especializados repassam maior segurança e especificidade, uma vez que, esses profissionais são qualificados cientificamente na prescrição de treinos. Desse modo, além da garantia de um treino de acordo com suas possibilidades físicas, o aluno ainda ganha velocidade no alcance dos resultados, (SILVA; BERESFOD; GARAY, 2008).

É com base no paradoxo desses dois grupos de pessoas, um marcado pela busca desenfreada de se modelar um corpo saudável identificado como belo e outro de se buscar orientações seguras de se modelar um corpo saudável, que propomos examinar o seguinte problema: Qual a percepção da imagem corporal, a partir do conceito de corpo saudável, que alunos assistidos por um treinamento personalizado em academias elaboram de si mesmo?

É certo que a busca pelo corpo belo e saudável se tornou uma obsessão na sociedade contemporânea. Os meios de comunicação e os mercados da estética de saúde criaram um padrão rígido de corpo saudável, associando beleza e saúde conquistadas pelo corpo magro e musculoso. Tal padrão faz com que cada vez mais as pessoas busquem profissionais da área de saúde, principalmente os da educação física, para as auxiliarem na busca por resultados satisfatórios em seus corpos. Uma parte dessas pessoas procura a segurança de um programa de atividades físicas, orientado e supervisionado por um personal trainer.

Com base nessas considerações, nosso objetivo é analisar a percepção da imagem corporal que alunos, assistidos pelo treinamento personalizado em academia, têm de si mesmo com base no conceito de corpo saudável. Especificamente, propomos descrever as características sócio-econômicas dos alunos assistidos por treinamento personalizado, identificar os motivos da busca dos alunos pelo treinamento personalizado, analisar a percepção dos alunos sobre corpo saudável, bem como de sua percepção de imagem corporal, e Identificar quais os recursos utilizados pelos alunos a fim de cuidar do corpo.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 SIGNIFICADO DOS CORPOS AO LONGO DA HISTÓRIA

Desde a antiguidade a representação do corpo sofreu constantes transformações. Na Grécia o corpo era valorizado pelos seus atributos atléticos, saudáveis e férteis. O corpo era glorificado e o estado tinha total interesse sobre ele. Em Esparta, o desenvolvimento corporal recebia destaque na educação, buscava-se alcançar o corpo saudável e fértil. Em Atenas, a busca era pelo corpo belo e bom. Em todas as cidades gregas, o corpo era cultuado e preparado para os jogos olímpicos. Nas classes menos favorecidas o corpo era preparado basicamente para a guerra (PAIM; STREY, 2004).

Até o século XVIII o corpo era tido como unissexuado, ou seja, seguia um parâmetro biológico único, homens e mulheres diferenciavam-se apenas pelas genitálias, que no homem se exteriorizava sob a forma de falo. Por isso o corpo feminino era tido como inferior em relação ao corpo masculino (PAIM; STREY, 2004).

Na Idade Média, devido a grande interferência da igreja, o culto ao corpo era associado às praticas religiosas. Corpo e alma separam-se e o segundo prevalece inteiramente sobre o primeiro. O bem da alma era a preocupação maior, o corpo era tido como perverso, culpado e algo que necessitava o tempo todo de purificação (PAIM; STREY, 2004).

Ao final do século XVIII e início do século XIX, começa a haver, um interesse maior pelo desenvolvimento do corpo e a liberdade do ser humano. Nesse período, acontece o redescobrimto do corpo e o atrelamento de seu desenvolvimento com base em estudos da ciência (PAIM; STREY, 2004).

Particularmente, no Brasil, até o século XIX, este era visto como um país de seres doentes, sujos, imorais e preguiçosos. No final do século XIX e início do século XX a educação física passou a ter papel fundamental na transformação da sociedade, e passou a se orientar pelas teorias européias, que buscavam formar através da pratica de exercícios físicos seres robustos e saudáveis, a fim de trabalharem e trazerem progressos para o desenvolvimento industrial do país (MENDES. 2009).

Ainda nesse processo de mudanças, no início do século XXI, o corpo passa a ser idolatrado, e há um interesse cada vez mais crescente no uso deste, como objeto de desejo, cobiça e sucesso. Desse modo, cresce sua exibição, uma vez que, antes, os impulsos eram controlados com o pudor de esconder o máximo possível. Os corpos agora sentem necessidade de exibir o que convencionalmente passou a se chamar de boa forma (GOLDENBERG, 2007).

A partir daí a educação física passou a ser ferramenta indispensável para a obtenção de um corpo saudável e belo, uma vez que, busca trazer a prática de exercícios físicos em virtude do não sedentarismo, conscientizando a população que esta prática é essencial na prevenção de doenças e na manutenção da saúde e do corpo belo. Passa-se então a construir um conceito de saúde fundamentado na medicina do esporte, com corpos com baixo teor de gordura (MENDES. 2009).

No século XX, o ser humano fica cada vez mais atrelado à técnica e à tecnologia. Deposita sua felicidade na busca do progresso, sendo assim, os corpos precisam trabalhar para concretizar essa verdade. Com a busca da produção, homens e mulheres, tentam adaptar-se como indivíduos ao grupo social, precisando, inúmeras vezes, desistir de sua liberdade de ação e de expressividade (PAIM; STREY. 2004 p. 1).

Os exercícios físicos e os regimes alimentares passam a ser práticas de cuidar dos corpos para se alcança corpos belos e saudáveis. Assim, “esses ‘novos’ parâmetros metodológicos contribuem para que o conceito de saúde, tido como

ausência de doença, atrele-se ao conceito reducionista de estética.” (MENDES, 2009 p. 185).

Estamos assistindo neste início de século XXI, especialmente nos grandes centros urbanos brasileiros, a uma crescente glorificação do corpo, sua exibição pública é cada vez maior, deixando transparecer o que antes era escondido e, aparentemente, mais controlado (PAIM; STREY, 2004).

O corpo então passa do que Foucault (2002) classificou como “controle-repressão”, para “controle-estimulação”. Deixa de ser oprimido, escondido, algo a precisar de constante purificação, para ser cultuado, exposto, tornando-se assim cada vez mais objeto de consumo.

2.2 INFLUÊNCIAS NA FORMAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL

2.2.1 O corpo e Sua Representação Social

Com o passar dos anos podemos perceber que as pessoas se moldam, a partir, de regras impostas pela cultura a qual pertencem. Tais regras tornam-se essenciais na vida das pessoas, uma vez que, a socialização exige parâmetros a serem seguidos e respeitados, por isso, é certo que os indivíduos compartilham e tomam para si, um conjunto de atitudes, crenças, valores e comportamentos comuns que são repassados no meio social de geração a geração. Para que haja organização no modo de viver, é necessário que exista regras, é preciso um direcionamento do que se pode ou não ser feito. Isso faz com que os indivíduos se adequem para preencher os requisitos impostos pela sociedade (ALVES, Et, al. 2009).

Assim, a autoimagem das pessoas é reavaliada durante a vida inteira, uma vez que, elas avaliam seus corpos em relação com o ambiente em que vivem. A percepção da autoimagem não está associada apenas ao físico, há um entrelaçamento das dimensões psicológicas e sociais. Por essa razão, há uma mutante transformação na forma de ver o corpo, já que a sociedade é algo que sempre inova e se renova (TEESMER, et, al. 2006).

Isso explica o fato da imagem externa do corpo ser o espelho do lugar social onde o indivíduo está inserido. O corpo é o mediador principal do conhecimento de si e do outro a partir das relações que o cercam. As pessoas passam a se perceber em relação às outras e tentam se moldar de acordo com aquilo que é posto como belo e admirado pela maioria da sociedade (JODELET, 1994).

À medida que vamos crescendo e nos desenvolvendo, novas descobertas são adquiridas em relação a características físicas do nosso corpo. Em grande parte dos casos essas transformações só são percebidas graças à interferência de uma pessoa externa, que nos informa que estamos crescendo e conseqüentemente adquirindo características diferentes. A partir daí, começamos a sentir curiosidade em corpos alheios e a perceber nosso corpo em relação às pessoas que estão próximas (SHILDER, 1981).

Por ser um fenômeno humano que envolve aspectos cognitivos, afetivos, sócio/culturais e motores, a imagem corporal é algo extremamente mutável que vai adquirindo novos moldes de acordo com o desenvolvimento de determinadas culturas. Esse desenvolvimento é embasado pelos modelos impostos pelos meios de comunicação, que padronizam os corpos, praticamente a um modelo único, o da magreza (ALVES, et, al. 2009).

Vilhena e Medeiros (2005) propõem uma associação entre beleza, saúde, potência e sedução, afirmando que essas são as palavras chaves, quando se almeja conseguir algo com o corpo. O cuidar do corpo revela o alcance para a felicidade individual, uma vez que, a cultura atual espera que as pessoas se auto afirmem através do corpo. A mensagem propagada é de que com os cuidados com a aparência do corpo, identificamos corpos disciplinados, perseverantes e dedicados.

Particularmente no Brasil o corpo é tido como identidade nacional, mulheres cinturadas, com nádegas grandes, peitos fartos, são ícones de beleza, invejados no mundo inteiro. Por isso, há uma tendência natural em seguir esse estereótipo de beleza, já que esse se apresenta de forma bem sucedida e age como ferramenta de inserção àquele meio em que se está inserido. É como se desse a certeza que você realmente faz parte deste país. (GOLDENBERG, 2007)

2.2.2 A Mídia no Processo de Formação da Imagem

Concretizou-se nos dias atuais, a mais nova moral: a da boa forma, trazida pela moda, por meio dos cosméticos, vestuário e adornos. Por meio da mídia, a exposição do corpo se volta para a exibição dentro de parâmetros ditados pela sociedade, cujo corpo deve se mostrar sem imperfeições (GOLDENBERG, 2007).

Os padrões de estética corporal são divulgados pelos meios de comunicação, que buscam expressar a informação como verdade absoluta e exploram a imagem de corpo saudável a partir da magreza. Cirurgias plásticas, dietas alimentares e práticas regulares de exercícios físicos são o foco principal para quem almeja adquirir um corpo belo/saudável (RIBEIRO; SILVA; KRUSE, 2009) A sociedade contemporânea busca passar uma imagem de saúde associada a estética corporal, e essa estética se molda através da força, magreza e performance (MENDES, 2009).

Em tempos modernos a indecência inverte os padrões, a exposição do corpo nu não é mais recriminada, recrimina-se agora a exposição do corpo fora dos padrões ditos como ótimos. A moda tem sua grande parcela de influência ao desenhar e produzir roupas, que deixam as partes do corpo cada vez mais expostas, valorizando-se a sensualidade. As revistas passam a criar colunas para criticar pessoas que usam essas roupas que estão fora dos padrões da boa forma, e inserem na cabeça das pessoas o forte conceito da necessidade de estar seco e com os músculos desenhados à mostra (GOLDENBERG, 2007)

A informação vendida é a do “corpo ideal ser magro”. Revistas, encartes, sites, blog's e demais veículos de informação enchem linhas sobre como perder peso e como se manter com baixos índices de gordura corporal. A maioria das informações alerta para a necessidade de um acompanhamento e de uma estruturação nos hábitos para o alcance do corpo saudável e belo. Essas informações também chamam a atenção para o quanto pode ser desgastante o processo de emagrecimento, que requer assim bastante força de vontade e empenho, isso por vezes, confunde a cabeça de leitores e acaba passando uma informação contrária a desejada, fixando a ideia de que é um processo bastante difícil, por ventura, implantando a desmotivação nos leitores, fazendo com que estes procurem cada vez mais as cirurgias plásticas, já que essa é tida como uma

ferramenta rápida para moldar e emagrecer o corpo (RIBEIRO; SILVA; KRUSE, 2009).

Assim, o discurso da mídia busca alcançar a ideia do corpo resistente, anti-velhice e com extrema durabilidade. Este corpo consegue vender qualquer produto, marca ou conceito de mercado. A mídia ainda não encontrou um fenômeno mercadológico para o “feio”, este parece ser finito, fraco, algo que não se consome (MEDEIROS, VILHENA, 2005).

Com isso, trabalha-se não mais a ideia de aceitar ou não o corpo recebido, mas sim, de até que ponto pode-se e deve-se ir para alcançar o corpo desejado. Há que se chamar atenção para a intensa valorização da mulher, esta, dever ser bonita e bem cuidada, sendo sinônimo de beleza e veneração, ou do contrário, esta não será totalmente mulher (MEDEIROS, VILHENA, 2005).

2.3 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Segundo dados do IBGE a expectativa de vida do brasileiro aumentou de 68,6 anos para 72,9 anos, entre 2000 e 2010.

Esse aumento pode ser explicado pela constante preocupação das pessoas na busca pela qualidade de vida, já que este é um dos principais mecanismos utilizados na prevenção de doenças (NOBRE 1994).

A qualidade de vida pode ser definida como sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade à qual pertence (NOBRE 1994, p. 299).

Levando-se em consideração a prática de atividade física, a sociedade brasileira de medicina do esporte, por meio de estudos epidemiológicos, vem demonstrando expressiva associação entre estilo de vida ativo e qualidade de vida. Pesquisas têm comprovado que os indivíduos fisicamente aptos e/ou treinados tendem a apresentar menor incidência da maioria das doenças crônico-degenerativas.

Esses tipos de estudos comprovam ainda, que a inatividade física é a causa principal para a manifestação de doenças cardio-vasculares, hipertensão arterial e obesidade, comprovando que a prática rotineira de atividade física diminui consideravelmente o risco de aparecimento dessas doenças (ALVES, et, al. 2005). Segundo Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2000), não se pode pensar hoje em dia em prevenir e minimizar os efeitos do envelhecimento sem que, além das medidas gerais de saúde, se inclua a atividade física.

Além desse risco previsível, a falta de atividade física pode gerar também um descontentamento com a imagem corporal. Atualmente, a preocupação com a imagem corporal alcança o exagero de, muitas vezes, o cuidado com o corpo mesmo trazer prejuízos significativos nas relações com os outros.

Pesquisas mostram que o principal local para a prática de atividade física são as academias de ginástica, e que seus freqüentadores, apesar de estarem com índices de massa corporal dentro do que se esperam os parâmetros de saúde, buscam curvas e músculos torneados espalhados pelo corpo, o que deixa ainda mais explícito a ideia ter o corpo como ferramenta ideal de convivência (BOTTARO et,al. *apud*, GRECO et, al. 2005). Todavia, essa convivência é marcada por comportamentos narcísicos, que faz a pessoa instaurar relações centradas nos cuidados com o seu próprio corpo.

Pesquisas realizadas em nossa cultura constataram que durante o processo de desenvolvimento, principalmente na fase da adolescência, há uma preocupação exagerada sobre como os outros nos vêem. Esse mesmo ideal é repassado para os primeiros anos da fase adulta, em que há uma enorme preocupação de homens e mulheres com a aquisição e/ou manutenção do corpo com baixos percentuais de gorduras e musculatura enrijecida e definida. Já para os mais velhos, não há tanto desatque para essa busca do corpo “sarado”, por isso, quando perguntados, eles se sentem bem mais satisfeitos com a sua autoimagem (BOTTARO, et, al. *apud*, GRECO, et al. 2005).

Em fases mais avançadas da vida, a insatisfação corporal se dá mais pela perda de capacidades funcionais do que pela boa aparência física. (BOTTARO, et al. *apud*, GRECO, et al. 2005)

Com isso, constatamos que a atividade física é promotora da saúde e também uma ferramenta de embelezamento. Busca-se através dela a satisfação de

obter um corpo livre da gordura e da flacidez. Em diferentes fases da vida, a atividade física parece agir como fator essencial de qualidade de vida, seja na busca do corpo belo ou na aquisição da manutenção das capacidades funcionais, em pessoas mais velhas, tornando-se assim, essencialidade cultural dos modos de vida.

2.4 EFICIÊNCIA DE UM TREINAMENTO PERSONALIZADO NA OBTENÇÃO DO CORPO SAUDÁVEL

A prática regular de atividade física garante uma relação harmônica entre o físico e o psicológico do indivíduo, que, por sua vez, proporciona bens incontáveis na vida das pessoas, tornando-se uma importante ferramenta na promoção de saúde. Apesar desse conhecimento, pesquisas mostram que, na maioria dos casos, a procura pela atividade física se dá para a aquisição de um fim estético (NUNES, *et al.* 2007).

Com o desenvolvimento de estudos nas ciências da saúde, a educação física passou a ser ferramenta primordial para quem busca adquirir saúde juntamente com um determinado padrão de estética corporal. Porém, um desafio do profissional da área, na atualidade, é ter discernimento quanto a composição corporal de seus alunos e o padrão único de beleza imposto pelos meios de comunicação. É preciso reconhecer a diversidade de corpos existentes na sociedade e preocupar-se primeiramente com a saúde do aluno (MENDES, 2009).

A busca pela perfeição dos corpos leva as pessoas a buscarem estratégias para perderem peso e adquirirem o corpo com o menor teor de gordura possível, já que este é o padrão atual de corpo belo/saudável. Uma das estratégias mais procuradas são os programas personalizados de atividades físicas, que garantem além da proposta de um treinamento individualizado com maior segurança e motivação, já que são atividades estruturadas por profissionais formados em educação física (BERESFORD, *et al.* 2008).

Entretanto, a atuação profissional do treinador personalizado não parece abranger somente o treinamento físico do cliente e seu exato momento de execução, mas a totalidade de seu cotidiano. Parece incluir, também, o controle da sua rotina diária, dos seus hábitos alimentares, dos seus horários de sono, do seu vestuário, das suas relações familiares e sociais; interferindo, muitas vezes, em suas decisões pessoais. Em um rápido olhar, o *personal trainer* parece ser

a versão atualizada do consultor privado dos primeiros séculos (BOSSLE. 2008. p. 193).

A procura por esses profissionais acontecem pelos mais variados públicos, dentre eles, obesos, idosos e demais pessoas, que, por ventura, não estão satisfeitas com sua imagem corporal. Por essa razão, o profissional deve ter a sensibilidade de internalizar importantes conhecimentos sobre seus alunos, para que estes possam adquirir um posicionamento de motivação, paciência e regularidade nas práticas das atividades físicas (BERESFORD. et. al, 2008).

O critério motivacional está presente na eficiência desses tipos de treinos, uma vez que, considerando-se a individualidade biológica do seu aluno, a especificidade revela resultados mais rápidos e positivos (BERESFORD. et. al, 2008).

O personal trainer inicialmente reflete a ideia do cuidar do corpo, o corpo visto como o físico. Porém para o alcance do objetivo é necessário adequar o treino do seu aluno, de acordo com o meio social em que ele está inserido, e com a finalidade que o aluno busca atingir, o professor deve ser muito mais que um instrutor, deve acima de tudo, buscar conhecer o histórico de seu aluno, e manter uma relação afetuosa, pois, o aluno precisa de atenção, um dos critérios da motivação do treino (BOSSLE, 2008).

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa caracteriza-se como descritiva e segue um método qualitativo de avaliação, uma vez que, a busca dos resultados se dará através da interpretação de entrevista semi-estruturada.

A pesquisa descritiva expõe características de determinada população ou de determinado fenômeno. Pode também estabelecer correlações entre variáveis e definir sua natureza. Não tem compromisso de explicar os fenômenos que descreve, embora sirva de base para tal explicação. Pesquisa de opinião insere-se nessa classificação (MORESI, 2003).

Na pesquisa qualitativa considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser reduzido a um tratamento numérico. A interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são básicas no processo de pesquisa qualitativa. Não requer o uso de métodos e técnicas estatísticas. O ambiente natural é a fonte direta para coleta de dados e o pesquisador é o instrumento-chave. É descritiva. Os pesquisadores tendem a analisar seus dados indutivamente. O processo e seu significado são os focos principais de abordagem (MORESI, 2003).

3.2 SUJEITOS DA PESQUISA

Os sujeitos da pesquisa foram 20 Alunos de ambos os sexos, com idades entre 20 – 60 anos, assistidos por treinamento personalizado em 3 academias da zona leste da cidade de João Pessoa – PB A Corpore academia, localizada no bairro do Bessa, a Espaço Físico, também localizada no bairro do Bessa e a UP academia localizada no bairro de Manaíra.

A escolha das academias se deu pelo fato de serem nelas o local onde há maior concentração de personal trainer atuantes, já que há melhor possibilidade de acesso para os alunos, segurança e melhor disponibilidade de maquinário.

3.3 VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS

A pesquisa consistiu em coletar dados sobre a percepção da imagem corporal que alunos, assistidos pelo treinamento personalizado em academia, têm de si mesmo com base no conceito de corpo saudável, por meio de uma entrevista semi-estruturada.

O roteiro de entrevista (segue apêndice A) consta perguntas sobre a percepção de imagem corporal e de corpo saudável, bem como os aspectos sócio-econômicos, buscando também identificar qual a importância do treinamento personalizado para a aquisição de um resultado, e quais as estratégias utilizadas por esses alunos para se manterem saudáveis.

3.4 PROCEDIMENTO DA COLETA DOS DADOS

Em um primeiro momento, a partir de um contato direto com o (s) responsável (eis) pela academia, foram explicados os objetivos e procedimentos da pesquisa, com a finalidade da autorização à realização da mesma no estabelecimento. Depois de concedida à autorização, houve contato segundo com o personal trainer, afim de contactar seus alunos, para esclarecimentos sobre o objetivo e procedimentos a serem realizados. A entrevista foi realizada apenas após a leitura e concessão do sujeito ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Apêndice A)

A coleta foi realizada no mês de maio de 2011, através da aplicação única de entrevista, em nenhum caso surgiu a necessidade de realização de uma segunda entrevista para esclarecimento de dados. A entrevista foi aplicada pela pesquisadora, sendo realizada em ambiente silencioso e confortável, propício para uma participação tranquila do entrevistado, resguardando a privacidade dos sujeitos participantes.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados coletados foi feita por uso da análise de conteúdo (BARDIN, 2000), na qual a primeira etapa consistiu na descrição dos dados encontrados e a segunda etapa na interpretação, o que concedeu significado as características citadas pelos entrevistados.

3.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

A coleta de dados foi realizada após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley (HULW) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Toda coleta foi realizada pela autora da pesquisa.

O projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, para sua devida aprovação.

Os dados apenas foram coletados, após a aprovação do Comitê de ética. Os sujeitos participantes tiveram participação voluntária mediante termo de compromisso livre e esclarecido (Apêndice A) prontamente assinado por ele. Destacamos que foi assegurado total sigilo das informações individuais coletadas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS

A pesquisa investigou 20 sujeitos com idades entre 20 e 60 anos, sendo deste total 12 mulheres e 8 homens, que frequentam academias com acompanhamento do personal trainer. Para fins de análise, os sujeitos foram classificados em quatro grupos considerando a faixa-etária que apresentavam: 20 a 30 anos, 31 a 40 anos, 41 a 50 anos e 51 a 60 anos. Dos sujeitos entrevistados encontrou-se uma maior prevalência de frequentadores com idades que variam entre 31 e 40 anos, somando oito pessoas do total, seis pessoas com idades entre 20 e 30 anos, quatro pessoas entre 51 e 60 anos e duas pessoas com idades entre 41 e 50 anos. Constatou-se que estes possuem um excelente nível de escolaridade, variando entre graduandos, graduados e pós-graduados. Os sujeitos com idades entre 20 e 30 anos possuem estado civil, em sua grande maioria, solteiro. Os sujeitos acima dos 30 anos possuem estado civil, em sua grande maioria, casado. Todos os sujeitos entrevistados apresentaram renda salarial acima da média nacional, variando entre 5 e 33 salários mínimos.

A interpretação dos dados foi realizada com base no referencial teórico apresentado, estruturados em quatro categorias de análise: ideal do corpo saudável, tornar-se saudável, satisfação com a imagem corporal e acompanhamento do personal trainer.

4.2 IDEAL DO CORPO SAUDÁVEL

Referindo-se ao corpo saudável, a pesquisa nos mostrou que os sujeitos mais jovens admitem ser o bem-estar a ferramenta primordial para o alcance da condição de saúde. Eles entendem esse bem-estar como estar satisfeito com você mesmo, aceitando seu físico, convivendo com pessoas que gostam, trabalhando com o que dar prazer. Para esses sujeitos, independente do físico torneado e definido, é importante buscar uma harmonia entre corpo e mente. Preocupam-se com o dormir bem e com o socializa-se, admitem ser o corpo saudável aquele que manifesta disposição para viver.

Percebe-se que nessa fase da vida não há uma preocupação imediata com o corpo livre de doenças. A saúde está mais direcionada para as relações, do que mais precisamente para as condições fisiológicas do corpo. Nota-se a intenção em viver bem. É como se este fosse o momento primordial de aproveitar a vida. Há a presente intenção em satisfazer-se e sentir-se realizado na interação entre oportunidades e as condições de vida. Busca-se realização naquilo que faz e como se apresentar para o outro.

Araújo e Araújo (2000) trazem um conceito de bem-estar como sendo um estado geral de equilíbrio do homem. Não é apenas um corpo livre de doenças, mas um corpo equilibrado em seus aspectos biológico, psicológico, social, mental e intelectual. A saúde é uma junção de pólos positivos e negativos, onde os positivos estão relacionados à capacidade de aproveitar a vida e superar desafios e os negativos à morbidade e à mortalidade.

Observamos que, nessa faixa-etária, o corpo saudável se apresenta não somente em relação ao bom físico, mas sim de um bem-estar físico e psicológico capaz de transbordar energia e vitalidade. Considerando o comentário anterior, aqui se toma as falas a seguir: *“Corpo saudável é aquele que se vê de longe, é uma pessoa alegre, disposta, que você sente nela o prazer de estar vivo...”*. *“Corpo saudável é aquele que você percebe que a pessoa tem energia, disposição, um sorriso é um importante fator pra mostrar isso...”*.

Esse modo de observar a vida está relacionado, a ideia de que ainda lhes há bastante tempo pela frente e que a preocupação volta-se para o presente, já que essa é uma fase de vitalidade, permitindo-lhes assim a euforia de viver de forma plena e fugaz.

Albuquerque e Lima (2007) chamam atenção em seu trabalho para dois tipos de bem-estar. O bem-estar subjetivo está relacionado às sensações de felicidades e atos da vida que causam prazer e satisfação e o bem-estar psicológico está relacionado com o esforço e o desenvolvimento pessoal. O subjetivo busca o relaxamento, a ausência de preocupações, e o psicológico surge como a necessidade de alcançar o potencial humano. Isso nos faz entender porque metade dos sujeitos entrevistados revelou não estar totalmente saudável, como percebemos na seguinte fala: *“...se você vai bem no trabalho, isso reflete na sua saúde, se você tem uma família harmoniosa isso também influencia na sua saúde, é como se fosse*

um conjunto de prazeres.” Notamos então que saúde exige uma constante busca de realização entre as relações humanas.

Ainda em relação ao ideal de corpo saudável, em algumas passagens, os sujeitos referem-se à idéia de ir além do conceito de bem estar físico, relacionam-o com seu estilo de vida. Demonstrem de forma tímida, porém, constante, a preocupação com o corpo estar magro e bem cuidado.

Essa timidez ao referir-se ao corpo magro está voltada para a contenção ao exagero da vaidade. Há intrinsecamente revelado essa preocupação com o embelezamento, por outro lado, essa preocupação faz um paralelo com o conhecimento que essas pessoas têm de que corpos exageradamente musculosos e rígidos podem soar superficiais e sem conteúdo. Por vezes, a mídia mostra a superficialidade das pessoas que apresentam um físico “sarado”. Na maioria dos casos, associam o homem e a mulher perfeitos fisicamente com um elevado déficit de inteligência, tornando-os assim mecânicos e utilitários.

As entrevistas dos sujeitos com idades entre 31 e 40 anos revelou-nos uma maior preocupação com desejo de estar magro. Quando questionados sobre o que entendem ser o corpo saudável, em várias falas, houve a associação entre saúde e magreza. Além do físico, houve uma notória constância em relação ao se aceitar. Segundo eles para estar saudável é preciso estar além de satisfeito com o físico, é preciso ter o cuidado com o seu lado social, cuidar da alimentação, e estar longe de vícios.

Entendemos o “estar magro” como o corpo com baixo teor de gordura, como podemos exemplificar nas seguintes falas: “... *um corpo mais seco, sem tanta flacidez, né? Pra mim é um corpo que mostra saúde.*” Nota-se que nessa faixa etária há uma atenção voltada para o acúmulo de gordura no corpo. Agora, a regra de saúde vai além de estar bem psicológico e socialmente, pois, à medida que envelhecemos as condições físicas vão se modificando e as características estéticas vão tomando moldes indesejáveis se comparado com fases anteriores da vida. Começa-se então a busca pela aquisição ou manutenção do corpo que se tinha há alguns anos atrás.

Nessa fase da vida, as pessoas apresentam-se mais maduras e conscientes em relação às ações ou aos estilos de vida mais indicados para se manterem afastados de doenças. “...*Ter um corpo saudável é praticar esportes, ter uma*

alimentação boa.. moderada, sem vício de álcool e fumo.” A seguinte afirmação comprova as estratégias básicas transmitidas pelos médicos para se ter uma boa condição de saúde. Assim, estas pessoas mostram conhecimento e discernimento relevante quando comparado ao grupo anterior. Reconhecem que o corpo está mais vulnerável a doenças, e com o tempo este se torna mais sensível às possíveis patologias adquiridas por conta de maus hábitos.

Bredemier et. al. (1994) associa o fumo como variável determinante para a perda da saúde. É um estimulante no desenvolvimento de doenças cardiorrespiratórias e neoplasias. O índice de mortalidade dobra se comparado com fumantes e não-fumantes. Em seu estudo, Fontes et al. (2006) chama atenção para as doenças gastrointestinais acarretadas pelo abusivo consumo de álcool, alertando que, no Brasil, o álcool é responsável por 90% das internações por dependência.

Seguindo este parâmetro de saúde, todos desse grupo afirmaram serem saudáveis, e ainda classificaram como corpo ideal aquele que é facilmente aceito pela sociedade, o magro, bem cuidado, disposto e com vitalidade.

A análise das falas dos sujeitos com idade entre 41 e 50 anos revelou-nos que nessa fase a saúde relaciona-se com a qualidade de vida. Após os 40 anos, o indivíduo começa a se preparar para o envelhecimento. Observe as falas a seguir: *“...eu raciocino por décadas, quando eu cheguei aos 20 eu pensei como vou estar aos 30? e quando eu cheguei nos 30 eu pensei como vou estar nos 40? agora o meu raciocino e que eu estou me preparando para os 50, envelhecendo, então eu quero chegar nos 50 melhor do que como eu cheguei nos 40.”* Percebe-se uma acentuada preocupação de “como eu quero chegar aos 50?” sendo assim, um momento de conflitos internos. Por isso, há uma preocupação em estar bem nas relações que o cercam. Buscar condições para que seu corpo esteja em paz com a mente, é o desafio. Nessa fase é necessário encontrar medidas que prolonguem cada vez mais o tempo de vida.

A qualidade de vida, segundo Nobre (1995), não deve ser vista como modismo, ou algo passageiro, mas sim como objetivo a ser alcançado em detrimento do prolongamento da vida. Ele elenca como fatores para a qualidade de vida, uma série de estratégias que cada um considere para si importantes no ato de viver bem. Chama atenção ainda, ao fato de que, viver bem é ferramenta indispensável no tratamento ou prevenção a doenças.

Nessa faixa etária, dá-se início a fase adulta intermediária, caracterizada pelo início do declínio das condições fisiológicas do organismo, por isso, os sujeitos entrevistados admitem utilizar a atividade física como ferramenta na aquisição/manutenção de um corpo vivo, até mesmo com energia para enfrentar os obstáculos do dia a dia. Knijnik e Santos (2006) atentam para a importância da atividade física para o desaceleramento no processo de envelhecimento. É a partir da meia idade, que se tem uma diminuição na velocidade metabólica do organismo, sendo assim, difícil controlar o peso. A partir dos 40 anos há uma diminuição de 10% a 30% nas funções fisiológicas, se comparado a fases anteriores da vida. Segundo os autores, a partir dos 40 anos, a prática regular e orientada de atividade física contribui para a manutenção das capacidades vitais do indivíduo.

Entre as pessoas dessa faixa etária percebeu-se que, a aparência não é uma das principais características do corpo saudável. A saúde é algo que se apresenta de dentro para fora, e alertam para os corpos que muitas vezes apesar de serem musculosos, secos e rígidos, não têm saúde. Para eles, a saúde não é segue um conceito simples e mecânico, e sim uma harmonia entre os aspectos da vida, social, biológica e psicológica. É o que constata-se ao analisar as seguintes passagens do discurso: “ *...eu não penso em estética, eu penso mais em saúde, porque eu tenho uma genética hereditária meia brava, e o melhor que eu tenho a fazer é me cuidar através, da educação física, através de uma vida mais saudável.*” “*...Eu acho que o corpo saudável é você se vê de acordo com que se busca como qualidade de vida, porque as vezes você vê aquela pessoa musculosa mas ela não tem nada de saudável.*”

É importante a compreensão que Knijnik e Santos (2006) faz ao alertar que as pessoas de meia idade associam auto-estima com a melhoria do seu condicionamento físico. É uma relação entre o que eu devo fazer, e o que eu consigo fazer. Nessa busca pelo prolongamento da vida, é importante que se esteja atento, não só para a quantidade de anos que se espera conquistar, mas pela qualidade com que se deseja viver esses anos.

Assim as pessoas desse grupo, apesar de admitirem que sempre é preciso estar buscando, se consideram pessoas saudáveis. Classificam corpo ideal, sendo

aquele em que haja proporção entre as partes, um corpo não obeso e bem tratado, a higiene é a porta que abre a casa do idealismo.

O último grupo da pesquisa, formado por pessoas com idades entre 51 e 60 anos, admite ter um corpo saudável ou ser saudável, aquele que está notoriamente vivo, energético, emotivo, e que à medida que vai envelhecendo ainda consegue executar tarefas, pois o natural é perder a independência. As pessoas desse grupo se encaixam na fase da vida em que seu organismo apresenta condições fisiológicas bem mais precárias do que nos anos anteriores. Naturalmente há um retardamento das funções cognitivas, físicas e psíquicas e um atrofiamento da musculatura. Por isso a preocupação volta-se para o manter-se capaz. O exercitar-se aparece como ferramenta de continuidade na execução das capacidades vitais do indivíduo.

O envelhecimento está, habitualmente, associado às mudanças físicas, tais como, perda de força, diminuição da coordenação e do domínio do corpo e deterioração da saúde, e às mudanças cognitivas evocadas por problemas na memória e aquisição de novos conhecimentos, entre outras, omitindo as diferenças individuais e a relação com fatores ambientais e sociais. (BLESSMANN. p. 22, 2004)

BLESSMANN (2004) cita ainda que antes fosse comum associar a velhice ao sedentarismo, percas de funcionalidades, bem como aquilo que serviria apenas como base de experiência aos mais novos. Mas, hoje em dia, encontramos uma realidade diferente. Ao envelhecer, as pessoas querem continuar com a sua autonomia, sendo dono de suas vontades e tendo energia para serem produtivos. Por isso o “ser independente” é critério fundamental nessa fase, tendo em vista a manutenção da auto-estima.

Todos os entrevistados se qualificaram como sendo saudáveis, e manterem uma constante busca para melhorar sua qualidade.

Percebemos que nessa fase é dada maior importância ao que defende as orientações médicas e da educação física. Quando solicitado que descrevessem o corpo ideal, citaram ser aquele que está em acordo com o que a medicina e a educação física defendem que é ter uma circunferência abdominal e peso proporcional a sua estatura e sexo, ter boas condições cardiorrespiratórias, e ter boa flexibilidade. Como na seguinte fala: “...*existem hoje medidas que até evidenciam*

saúde ou não saúde né? Cintura por exemplo é uma medida que indica se você está ou não com risco cardíaco.”

Em relação à circunferência abdominal estar associada aos riscos com a saúde, Almeida et. al. (2008) justifica que o excesso de massa adiposa na região abdominal é responsável por trazer diversas disfunções metabólicas, sendo assim propulsora de doenças cardiovasculares, que podem levar um indivíduo a morbidade ou a mortalidade.

Após a análise é possível afirmar que os sujeitos entre 20 e 30 anos, apesar de estarem preocupados com a aparência, consideram que a saúde relaciona-se com a possibilidade de aproveitar e viver a vida intensamente. É uma fase de formação em que as capacidades vitais estão no ápice de suas condições, e por isso, não há tanta preocupação em práticas preventivas a doenças. O grupo dos sujeitos com idades a partir dos 31 anos já percebem as vulnerabilidades de seu corpo em acumular gordura, e preocupam-se com manutenção do corpo esbelto para se manterem saudáveis. Os sujeitos com idades acima dos 40 anos observam a saúde sob o ponto de vista da qualidade de vida, é necessário manter-se energético e preparar-se para a fase seguinte em que o envelhecimento estará bem mais em foco. Os sujeitos mais velhos da pesquisa consideram saúde como sendo a capacidade de se manterem ativos, resistentes e capazes de continuarem independentes ou autônomos.

4.3 TORNAR-SE SAUDÁVEL

“... atividade física diária, cuidados com a alimentação, dormir pelo menos 6 ou 7 horas por noite.” Essa foi a resposta dada pela maioria dos sujeitos, quando perguntamos quais as estratégias utilizadas para manter/adquirir um corpo saudável. Ao pensarmos o termo “tornar-se saudável”, associamos às estratégias que as pessoas buscam, ao longo de suas vidas, para manterem um bom estilo de vida e envelhecerem com qualidade. Buscamos então entender quais as ferramentas mais utilizadas na busca pelo estilo de vida saudável, e, basicamente obtivemos em todas as faixas etárias respostas padrão que elencaram o tornar-se saudável relacionado com o compromisso e a disciplina na prática de atividades físicas diárias, o cuidado com o sono e uma alimentação balanceada.

Celich e Spadari (2008) afirmam que o viver bem está associado com as atitudes tomadas pelo ser humano ao longo de suas vidas. Traz o conhecimento adquirido como suporte para as mudanças de hábitos, que agem como forma preventiva, assim, as tomadas de decisão ocorrem de acordo com a sociedade em que o individuo está inserido.

Stein (1999) alerta que o estilo de vida do homem transformou-se numa rotina com características sedentárias, o que antes era marcada pelos esforços físicos intensos, seja por viverem no campo ou pelo provimento do progresso industrial do país. O homem urbano passou a se exercitar pouco e a tecnologia vem cada vez mais ajudando a desencadear e fortalecer esse processo de inatividade física. Estudos comprovam ainda que exercícios físicos tornaram-se uma atividade alternativa, e que a maioria dos praticantes são pertencentes às classes sociais mais elevadas da sociedade. Evidências comprovam que o hábito de praticar rotineiramente atividades físicas provoca um retardamento do envelhecimento interno do organismo, e também atua como ferramenta no combate ao tabagismo, alcoolismo, acúmulo de tecido adiposo, doenças cardiovasculares e respiratórias.

Ao mesmo tempo em que há conhecimento da eficácia dos exercícios físicos à saúde, é preciso que haja compromisso e disciplina na realização destes, pois, muitos são os que começam, porém, poucos são os que persistem na prática, deixando assim de vivenciar os benefícios desta rotina em suas vidas.

Para Freitas et. al. (2007), é preciso haver motivação para a prática rotineira de atividade física. A motivação é uma junção de forças internas e externas, que se caracterizam pelo foco no alcance de determinado objetivo, dependendo das relações que a pessoa está envolvida (fatores internos) e o ambiente em que vive (fatores externos). Ou seja, mostra uma relação de dependência entre as forças, cuja primeira, que está relacionada às vontades, vai depender da segunda que está relacionada às exigências do meio.

A partir dessas informações, concluímos que a dedicação consciente é fator primordial para um processo contínuo no estilo de vida ativo. É necessário não apenas reconhecer os benefícios da atividade física para o corpo, mas estar focado a conseguir alcançá-los através desta. O empenho é primordial, uma vez que o exercício físico em academia com o passar do tempo pode se tornar rotineiro e sem atração.

O segundo aspecto citado foi o sono. Segundo Geib et. al. (2003) para um descanso eficaz, um adulto deve dormir entre 7 – 8 horas, a cada 24 horas. Martins et, al. (2001) alerta ainda que perturbações no sono, podem causar sérios danos à saúde, em casos extremos podem levar o indivíduo a óbito. Alterações no tempo e qualidade do sono podem acarretar perda de memória, irritabilidade, reduções no processamento cognitivo, alterações metabólicas, endócrinas e quadros hipertensivos.

O hipotálamo é a região do cérebro responsável pela regulação da temperatura corporal e, conseqüentemente, pela indução do sono, já que pesquisas apoiadas na hipótese termorregulatória comprovam que o sono é disparado a partir das condições de resfriamento da temperatura corporal. Relacionando com a atividade física, podemos admitir que o exercício age como “disparo” do sono, uma vez que, este, está relacionado ao grande gasto energético, e que exige do corpo um processo involuntário de resfriamento após o aumento da temperatura corporal ocasionada pela liberação de energia, usada como combustível ao movimentar-se (MARTINS, et, al. 2001).

Sendo assim, percebe-se a consciência dos entrevistados, ao relacionarem as boas condições de sono com a aquisição de uma vida saudável.

O terceiro item citado foi à relação da boa alimentação em detrimento da boa condição de saúde.

Segundo Dodd e Bayeeri, apud Stump e Mahan, (p. 328, 2005), o IOM (institute of medicine) fortalece o conceito de que o objetivo da nutrição da comunidade é um trabalho em progresso. O objetivo da nutrição baseada na comunidade abrange os esforços para prevenir doenças e promover a saúde positiva.

A nutrição da comunidade engloba numerosos fatores que afetam a sua qualidade de vida. Os membros da comunidade precisam de um ambiente seguro e moradia, alimento, renda, emprego e educação adequados. Isso repercute a intenção do IOM de que a missão da nutrição da comunidade é preencher o interesse da comunidade em garantir que os indivíduos vivam em condições nas quais possam ser saudáveis.

Alimentação regrada por quantidades básicas de substâncias indispensáveis a manutenção da vida, tais como: proteínas, carboidratos, fibras, minerais, água e vitaminas, é essencial à manutenção da saúde, porém, o seguimento de uma dieta balanceada, requer força de vontade e abdicção de certos exageros alimentares.

A ideia de que o que se é gostoso para se comer pode ser perigoso a saúde vem acompanhada da valorização de um estilo de vida saudável, do corpo atlético, que impõe um novo gênero de vida regrada. O cumprimento de uma nova pauta de cuidados que envolvem principalmente a alimentação e a atividade física, determinará os riscos de vida que estamos sujeitos, provocando mudanças significativas na nossa relação com a comida (Garcia, p. 53. 1997).

Alimentação saudável requer uma série de exigências quanto ao hábito de comer, como cita Py e Jackes (p.46, 1998) A dieta ideal para não engordar e manter o colesterol dentro da faixa de normalidade é muito simples: comer muito pouco do que se acha gostoso e comer a vontade do que não se gosta.

Por isso, é importante o acompanhamento de um nutricionista nesse processo de reeducação alimentar, para que além da motivação em se ter um profissional lhe direcionando, o sujeito esteja consciente do que se deve ou não comer, e não necessariamente abrir mão totalmente de massas, doces ou gorduras, mas sim, encontrar estratégias dietéticas que possam incluir esses tipos de alimentos que dão prazer, sem que haja danos ao organismo.

4.4 SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL

Schilder (1981) afirma que imagem corporal é a representação do corpo na nossa mente, e que a formação dessa imagem é elucidada através das diversas sensações vivenciadas: visual, tátil, térmicas e de dor. A experiência imediata de uma dada unidade do nosso corpo age na formação do nosso esquema corporal, que, a partir do córtex, onde já há uma série de representações outrora vivenciadas, formam a nossa imagem corporal.

Segundo Russo (2005), a autoimagem de cada pessoa passa a vida inteira em processo de transformação, processo esse influenciado dentre outros fatores, pelo meio social em que o sujeito está inserido. As necessidades coletivas, em muitos casos ofuscam as individuais, gerando assim uma obrigação de adequação aos moldes do corpo ideal ditos pela sociedade.

Em nossa sociedade, o corpo está intimamente ligado à satisfação e ao poder. Corpos musculosos, jovens e magros são idolatrados pela mídia, e o corpo-objeto é alvo na indústria do consumo. Sendo assim, em tempos modernos a beleza

estética abre as oportunidades para o sucesso, felicidade e dinheiro. Russo (2005) faz uma observação que relaciona músculos perfeitos com produtos perfeitos. Usado como ferramenta de marketing, o corpo é associado às publicidades dos diversos departamentos industriais que compõem a sociedade, seja ele automobilístico, eletrônico, vestuário, entre outros.

Essas exigências da sociedade idolatrando cada vez mais os músculos, por vezes, levam as pessoas a se sentirem insatisfeitas com a sua própria imagem, fazendo assim com que estas estejam sempre buscando estratégias que possam “secar” o corpo. Essa busca e o apelo da mídia fazem com que as pessoas se rendam as soluções oferecidas: utilização de cremes, massagens, plásticas, alimentação com baixo teor calórico e sem orientação, e a prática compulsiva de exercícios físicos, gerando assim, riscos incalculáveis a saúde (RUSSO, 2005).

Entre os aspectos influenciadores na imagem corporal, podemos citar também a idade. Enquanto jovens, os sujeitos vivem um processo de formação, que será definitivo na constituição futura do ser humano. Esse processo sofre influências do meio em que os sujeitos estão inseridos, e pela qualidade que levam a vida. O acesso ao conhecimento dá subsídio para que os jovens tenham consciência da importância em se manter saudável, afastados de maus hábitos, já que isso refletirá no seu processo de envelhecimento (DAYREL, 2003).

Percebe-se então que, certamente influenciados pela mídia e a sociedade em que estão situados, metade dos sujeitos com idades entre 20 e 30 anos, ao questionados em relação a sua satisfação com a imagem corporal, relataram, apesar de todos serem aparentemente magros e dentro dos parâmetros exigidos pela medicina para se encaixarem no quadro de saudáveis, estarem insatisfeitos com a sua imagem corporal. Afirmaram ainda que o alcance desta satisfação somente será possível caso consigam emagrecer e tornear mais a sua musculatura.

Essas afirmativas corroboram com a literatura apresentada até aqui, que afirma não ser o bastante estar magro e com o índice de massa corporal adequado à sua estatura e peso. É preciso ser desenhado e ter músculos aparente. Logo, a boa aparência é essencial. Nessa fase da vida, a necessidade da conquista faz com que a boa imagem, dita pelos meios de comunicação, atue como a porta das oportunidades. O jovem belo deixa transparecer a imagem do ser comprometido, disciplinado, cuidadoso, consciente e preocupado com as exigências da sociedade.

É importante ressaltar que indo de encontro à literatura apresentada, a outra metade dos sujeitos afirmou estar satisfeito com a imagem apesar de não terem um corpo atlético e aparentemente musculoso, como a mídia expõe. Isso se justifica pelo fato dessas pessoas adotarem com maior ênfase os conceitos médicos de condição de saúde, tendo em vista que os sujeitos entrevistados fazem parte do grupo social de uma parcela mínima da sociedade, possuindo, assim, ótimas condições de acesso à informação, reconhecendo que a exacerbação do corpo não passa de um exagero do consumo.

Ao fazer o mesmo questionamento com os sujeitos com idades variantes entre 31 e 40 anos, foi possível perceber que mais da metade dos entrevistados afirmaram não estar satisfeitos com a imagem, alegaram como condição, a necessidade de perder peso e secar a barriga.

O fato é que os países ocidentais têm o corpo como seu cartão de visita, e mais precisamente o corpo jovem. Isso explica a constância em estar sempre tentando retardar o envelhecimento, se mantendo magro e bem cuidado. É uma maneira de se sentir seguro na sociedade. A mídia traça o modelo de corpo: alto, magro e jovem. O corpo é o que somos, e o modo deste se apresentar é o que dificulta ou facilita nossa relação com os outros (LACERDA, QUEIROZ. 2004). Isso fica explícito na seguinte fala: “... *é preciso ter condições mínimas, para que você possa chegar num local e se sentir semelhante aos demais...*”

Nota-se nesses sujeitos uma extrema atenção ao acúmulo adiposo na região abdominal. Jaimovich (1999) resalta que o abdome assume destaque primordial no corpo em relação à imagem estética por se localizar na parte central do corpo. A pele da região abdominal possui uma ampliada elasticidade, o que permite transformações variadas na estrutura abdominal ao longo da vida. Ao sofrer um aumento, os músculos da parede abdominal, aumentam também os níveis de globosidade resultando no aumento da circunferência abdominal. Essa alteração acaba desconfigurando a imagem ideal exposta pela mídia que, na corrida pela jovialidade, as pessoas dessa faixa-etária sentem necessidade em alcançar.

Observe algumas falas ao ter sido questionado sobre a satisfação com a imagem corporal: “*Satisfeito? Não, porque eu me preocupo bastante com a barriga, em estar magro.*” “*Não, ainda quero perder alguns quilos, secar a barriga. (risos)*”.

Percebe-se que é algo que realmente incomoda o fato da gordura localizada na região abdominal, é dada total ênfase a essa região do corpo.

Entre as pessoas com idades de 41 a 50 anos, apesar de gostarem da sua imagem, sentem uma necessidade vital de estar procurando sempre melhorar, admitindo que nunca será possível alcançar 100% da satisfação porque sempre é possível melhorar, mas que dentro das condições que se apresentam estão felizes com o que eles veem.

Nessa faixa etária, a relação estética-satisfação parece diminuir significativamente. Não há mais a exigência do corpo esbelto, entende-se que a percepção dessas pessoas atue de forma consciente, percebendo que as estruturas fisiológicas do organismo naturalmente modificam-se. Com isso a busca incessante pelo corpo seco vai de encontro ao conhecimento que essas pessoas possuem em relação às suas capacidades.

Nessa fase da vida, há uma queda progressiva na mobilidade articular, diminuição de resistência, equilíbrio, força, entre outros. Por isso, se faz necessário a prática regular de atividade física para se obter a manutenção ou o retardamento do declínio das funções vitais do corpo (KINIJNIK, SANTOS. 2006). Relaciona-se, então, a satisfação da imagem com a manutenção da qualidade de vida, uma vez que, nessa idade o corpo naturalmente começa a dar sinais de fragilidade, fazendo com que o indivíduo atente para a prevenção, e que ter um corpo saudável é o que vai lhe caracterizar na sociedade como competente e disciplinado, sendo assim, teoricamente, aceito mais facilmente.

Para o grupo mais velho da pesquisa, com idades entre 51 e 60 anos, a palavra que os caracteriza, quando nos referimos a satisfação da imagem, é autonomia. À medida que envelhecemos, perdemos grande parte das nossas capacidades funcionais. A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que se queremos alcançar um envelhecimento positivo, é necessário que haja oportunidades para a contínua condição de saúde. A OMS traz ainda o termo “envelhecimento ativo” e conceitua-o como sendo o processo de otimização das oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

É possível afirmar que nessa fase da vida, a satisfação interna está diretamente relacionada com a manutenção das capacidades funcionais do

organismo. Não há exigência de um padrão estético, mas sim das condições em executar tarefas, que variam desde simples até complexas, a busca é pelo ser independente.

De maneira geral, foi possível perceber que a satisfação com a autoimagem diferencia-se nos diferentes estágios da fase adulta. Quando mais jovens, a intenção é definir, formar um esquema corporal satisfatório para avançar ao longo da vida. A partir dos 31 anos, surge o primeiro alerta de que seu corpo está amadurecendo e que precisa de cuidados mais minuciosos para conseguir estar no padrão jovem imposto pelas culturas ocidentais. Aos 41 anos, a consciência é de que a qualidade de vida é o critério de satisfação, pois conseguir manter um bom estilo de vida após os 40 é a meta desses sujeitos. Com 50 anos os sujeitos preparam-se para o envelhecimento com qualidade, sentem-se felizes ao conseguirem ser autônomos e independentes. Após os 40 anos, é possível perceber que o processo de satisfação age de dentro para fora, diferente das fases anteriores da vida, cujo corpo é idolatrado e a satisfação acontece num parâmetro de fora para dentro.

4.5 ACOMPANHAMENTO DO PERSONAL TRAINER

O treinamento personalizado vem, a cada dia, sendo popularizado em nossa sociedade. As pessoas das classes sociais mais elevadas comumente contratam esses profissionais, a fim de orientá-los e acompanhá-los na prática rotineira de atividade física. O personal trainer é um profissional, formado em educação física, com qualificação em fisiologia do exercício, treinamento desportivo, anatomia e biomecânica, capacitado na prescrição de treinamentos individuais (SALCEDO, 2010).

O fato é que a busca pelo acompanhamento desse profissional desencadeia-se a partir de diversos fatores. Quando perguntado o porquê da busca pelo acompanhamento do personal trainer, a resposta foi basicamente a mesma: buscar motivação para fazer exercícios físicos regularmente. Expuseram também a segurança de estar junto de alguém habilitado para cuidar da sua saúde. Relataram que graças ao acompanhamento do personal trainer puderam entender suas capacidades e limitações. Atentaram também para a velocidade do resultado que é

bem maior, já que o treino é de acordo com as condições de cada um. Citaram o personal como um “amigo-cuidador”.

Sendo assim, buscamos elencar os fatores mais citados pelos sujeitos da pesquisa a fim de entender como estes agem em função da qualificação do personal. Os fatores são: motivação, segurança, especificidade e velocidade, e amizade.

Andrade et. al. (2006), em seu estudo, faz referência a vários tipos de motivação, e de forma geral conceitua-a como sendo resultados de estímulos internos e externos, baseado em um objetivo central, desencadeado por diversos objetivos específicos. A motivação, apesar de ser critério individual, age a partir do coletivo e de exigências oriundas do meio. A motivação pode ser desencadeada por fatores positivos, que se deseje alcançar ou por experiências negativas, que não se deseje vivenciar novamente.

O primeiro aspecto a ser citado como fator motivacional está relacionado à vontade em praticar exercícios físicos a fim de manter/adquirir saúde ou de alcançar um determinado padrão estético. Porém, com essas finalidades é necessário que a atividade física seja rotineira e prazerosa. Daí surge a iniciativa na busca pelo personal trainer, uma vez que este é o profissional habilitado para prescrever e direcionar exercícios físicos de forma segura. A busca pelo treinamento personalizado pode acontecer por diferentes finalidades, seja para emagrecer, diminuir ou cessar dores em determinadas partes do corpo, sair do sedentarismo ou simplesmente para prevenir doenças. Sabe-se ainda que além de melhorar as capacidades vitais do organismo, a atividade física também atua na diminuição do estresse, na socialização e na qualidade de vida o que justifica a motivação em conseguir manter-se num processo contínuo de atividades físicas. Contudo outro aspecto a motivar seu aluno é dar a ele noções básicas sobre saúde, fazendo-o com que esse se sinta seguro (SALCEDO, 2010).

Ainda sob o parâmetro da motivação, a estética super valorizada, desencadeia a necessidade em buscar através do treino orientado da musculação em academia, atingir os padrões de beleza vendidos pela mídia como aparentemente atingíveis. A boa aparência se faz necessária desde a aquisição de um emprego até a busca pelo envolvimento em relações afetivas (SALCEDO, 2010).

A liberdade na escolha dos caminhos em detrimento do alcance dos objetivos parece ser individual e extremamente pessoal, mas percebe-se que o medo da culpa torna mais conveniente entregar os cuidados da sua saúde a um profissional habilitado, sendo assim o personal trainer passa a ser alvo dessa transferência de responsabilidade (BOSSLE, 2008)

“*Eu acho a atividade física, como a musculação, muito monótona, e o personal é alguém com que você esta interagindo durante todo o tempo, é um cuidador, ele faz o treino especificamente para minha necessidade e para o meu biótipo, é motivador*”. A fala anterior caracteriza uma das exigências da profissão. O personal trainer, por ter domínio nas matérias referentes à fisiologia do corpo deve ser capaz de individualizar e ter discernimento na prescrição de treinos objetivados a partir de diferentes fatores. Ele deve ter formação para conhecer as diferentes condições entre um idoso e um jovem. A carga genética pertencente a cada aluno o mantém em um parâmetro individual de condição à hipertrofia, é necessária que o personal conheça seu aluno da maneira mais minuciosa possível a fim de acelerar o alcance dos resultados. A avaliação física é um importante instrumento que irá direcionar o personal na composição do treino. Ser personal requer treinamento acadêmico, boa comunicação, sensibilidade tátil, julgamento correto e inteligência. É preciso que haja sensibilidade, pois, uma coisa é saber prescrever exercícios variados para determinados grupos musculares e outra é saber prescrevê-los levando em consideração as capacidades e necessidades dos seus alunos (SALCEDO, 2010).

Entretanto, a atuação profissional do treinador personalizado não parece abranger somente o treinamento físico do cliente e seu exato momento de execução, mas a totalidade de seu cotidiano. Parece incluir, também, o controle da sua rotina diária, dos seus hábitos alimentares, dos seus horários de sono, do seu vestuário, das suas relações familiares e sociais; interferindo, muitas vezes, em suas decisões pessoais. Em um rápido olhar, o *personal trainer* parece ser a versão atualizada do consultor privado dos primeiros séculos (BOSSLE. p. 193. 2008).

A diferença entre o consultor privado e o personal trainer é que o primeiro é contratado para fazer com que seu cliente consiga independentemente seguir um estilo de vida saudável e o segundo atua com uma relação de dependência com seu aluno, gerando a ideia que sempre o aluno terá alguém para direcioná-lo.

“Com o personal eu tenho uma pessoa que me segue, que lembra quando eu não venho, e me cobre satisfações porque eu não vim”. “ Às vezes a gente chega fadigada porque trabalhou muito no dia anterior e ele esta sempre lhe motivando “você consegue”, então resultado é bem melhor (...) O personal é um cuidador todos deveriam ter”. Nota-se nessas falas a íntima relação que o personal possui com seus alunos, além de tudo, ele é tido como um amigo que visa à melhoria de suas capacidades e da sua saúde.

O cuidado de si parece estar ligado ao trabalho do *personal trainer* indiretamente, perpassando, atravessando a relação cliente – treinador pessoal. Portanto, parece deslocar o papel deste profissional, que é focado no treinamento e na preparação física do seu cliente, para pensá-lo como um “cuidador” deste cliente. Assim, podemos pensar “o sentir-se cuidado” como uma possibilidade de sensação almejada pelo cliente na relação com seu *personal trainer*. (BOSSLE, p. 1994)

A partir dessas considerações, conclui-se então que o personal trainer vai além da relação cliente-treinador. Ele é a chave principal quando se almeja alcançar determinados padrões estéticos ou determinadas condições de saúde. Porém, há de atentar que o serviço desses profissionais é prioridade de uma parcela mínima da sociedade, uma vez que, custa caro e a maioria das pessoas não tem condições para contratá-los.

O fato é que os sujeitos da pesquisa, como citado anteriormente, possuem um bom status social, podendo assim ter acesso a essa ferramenta para a aquisição de saúde.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabendo-se que em nossa cultura a forma como o corpo se apresenta representa quem somos, essa pesquisa teve a intenção de revelar a percepção que os alunos de personal trainer possuem do seu corpo em relação à condição de saúde, como também descobrir se esses sujeitos estão satisfeitos com sua autoimagem, entendendo as estratégias que buscam para a satisfação dessa percepção e qual o significado do personal trainer nesse contexto.

Os achados nos permitiram concluir que, por possuírem excelente condição social e ótimo nível de informação, os sujeitos estão conscientes quanto ao estilo de vida mais recomendado no objetivo de ter/manter a saúde. Os indivíduos mais jovens formado pelos sujeitos com idades entre 20 e 30 anos vêem essa fase da vida como o momento de formação do “eu” o que irá interferir ao longo das suas vidas, por isso, há a preocupação em manter-se jovem, belo e saudável. Os sujeitos com idades entre 31 e 40 anos sentem a pressão da idade, percebem que não são mais tão jovens e que é preciso empenho para manter a estética de acordo com os padrões aceitos pela sociedade, é o grupo que dentre todos apresentou maior preocupação com “o que o outro pode achar de seu corpo”. À medida que avança na idade, o parâmetro de saúde vai se modificando, a estética já não é o ponto principal. Isso ficou claro com a análise das falas dos sujeitos com mais de 40 anos. A qualidade de vida é fator primordial no desencadeamento da autoestima e da saúde. As preocupações estéticas surgem nessa fase como uma consequência prazerosa oriunda do estilo saudável de vida. Os sujeitos mais velhos da pesquisa, formado pelos sujeitos com mais de 50 anos, preocupam-se notoriamente com a capacidade de ser independente, a estética não é o foco e a satisfação é oriunda da capacidade, sentem-se completos e felizes ao se sentirem capazes.

Em relação ao personal trainer, percebemos esse ser peça chave no contexto dos sujeitos entrevistados. Por ser um profissional qualificado em treinamento, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, ele é capaz de conhecer as possibilidades e fragilidades do seu aluno. Apresenta-se com um ser sensível, capaz de entender o que o aluno busca e qual a melhor forma de fazê-lo alcançar de forma rápida e segura. O personal cria uma relação íntima com seu aluno, e abandona a relação cliente – professor, para ser um amigo cuidador.

A pesquisa serviu para reafirmar aquilo que grande parte da literatura nessa área apresenta. Nosso corpo é o nosso meio de comunicação com o mundo e a sociedade em que estamos inseridos é que os molda. Influências externas como a mídia e a sociedade são a base formadora das opiniões, o que faz com que o indivíduo preocupe-se com as exigências do coletivo ao se referir a ele mesmo. Percebemos que a pesquisa servirá de grande auxílio na produção de novos trabalhos na área, uma vez que, vem reafirmar dados outrora encontrados.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, C.; COELHO, R. W.; KELLER, B.; OKAZAKI, F. H. A.; OLIVEIRA, S. **A influência do tempo de prática na motivação intrínseca de atletas de futebol masculino, da categoria juvenil de clubes profissionais.** Revista Digital. Buenos Aires. Ano 11 - Nº 96. Maio de 2006.
- ALBUQUERQUE, I; LIMA, M.P. **Personalidade e bem-estar subjetivo: uma abordagem com os projetos pessoais.** O portal dos psicólogos. 15 de outubro de 2007.
- ALMEIDA, R.T.; ALMEIDA, M. M. G.; ARAÚJO, T. M. **Obesidade Abdominal e Risco Cardiovascular: Desempenho de Indicadores Antropométricos em Mulheres.** Sociedade Brasileira de cardiologia. v. 92. n. 05. p. 375-380. 2009.
- ALVES, D.; PINTO, M.; ALVES, S.; MOTA, A.; LEIRÓS, V. **Cultura e imagem corporal.** Ver. Motricidade, v. 05, n 01, p.01-20. 2009
- ALVES, J. G. B.; MONTENEGRO. F. M. U.; OLIVEIRA. F. A.; ALVES. R. V. **práticas de esportes na adolescência e atividade física de lazer na fase adulta.** Rev Bras Med Esporte _ Vol. 11, Nº 5 – Set/Out, 2005.
- ARAUJO, C. J. S. et, al. **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde.** Rev. Bras Med Esport _ Vol. 2, Nº 4 – Out/Dez, 1996.
- ARAUJO, D. S. M. S.; ARAUJO, C. G. S. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos.** Rev Bras Med Esporte _ Vol. 6, Nº 5 – Set/Out, 2000.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo.** Portugal: Edições 70, 2000.
- BAYERL, C. T.; DODD, J. L. **Nutrição na Comunidade.** In: MAHAN, L.K.; ESCOT-STUMP, S. Krause **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.** São Paulo: Roca, 2005. p. 326 - 348
- BLESSMANN. E. J. **O significado do corpo na velhice.** Estud. Interdisciplinaridade e envelhecimento, Porto Alegre, v. 6, p. 21-39, 2004.
- BOOSLE, C. B. **O personal trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional.** Revista Movimento – Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 187 – 198, janeiro/abril de 2008.
- BOTARO, M.; DAMASCENO, V. O.; MAIA, M. F. M.; NOVAES, J.S.; SILVA, R. P. **Atividade física e Imagem Corporal: um estudo de caso na FUNORTE.** In: BENDA, R. N.; GRECO, P. J.; MAIA, M. F. M.; NETO, J. T. M.; NETO, S. L. A.; REIS, V. M. (Org.) **Fundamentos para formação em Educação Física: Contexto e Implicações.** Belo Horizonte, FUNORTE, 2005, p. 09 – 27.

BREDEMEIR, M.; CARDOZO, S.; FUCHS, F. D.; MORAES, R. S.; MOREIRA, L. B. **Prevalência de tabagismo e fatores associados em áreas metropolitanas da região sul do Brasil.** Rev. Saúde Pública. Ed. 29, n. 01, 1995.

DAMASCENO, V. O.; VIANNA, V. R.A.; VIANNA, J.M.; LACIO, M.;LIMA, J.R.P.; NOVAES, J. S. **IMAGEM CORPORAL E CORPO IDEAL.** Revista Brasileira Ciência e Movimento. V.14, n. 01, p. 87-96; 2006

DAYREL, J. **O jovem como sujeito social.** Revista Brasileira de Educação. N. 24. Set. – Dez. 2003.

FONTES, A.; FIGLIE, N.B.; LARANJEIRA, R. **O comportamento de beber entre dependentes de álcool: estudo de segmento.** Rev. Psiq. Clín. v. 33, n. 06, p. 304-312, 2006.

FREITAS, C. M. S. M.; FREIRE, C.; LEÃO, A. C.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos.** Revista Bras. Cineantropometria Desempenho Humano. Vol. 9, n.01, p. 92 – 100, 2007.

GARCIA, R. W. D. **representações sociais da alimentação e saúde e suas representações no comportamento alimentar.** Revista Saúde Coletiva. Rio de janeiro, vol. 7, n. 02, p. 51 – 68, 1997.

GEIB, L. T. C.; NETO, A. F.; NUNES, M. L.; WAINBERG, R. **Sono e envelhecimento.** Revista psiquiatria. Rio Grande do Sul, vol. 25, n. 03. Set-Dez, 2003.

GOLDENBERG, M. **Nu & Vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca.** Rio de janeiro, 2ª ed. 2007.

IBGE. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.** Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/default.shtm>> . Acesso em: 22 jun. 2011, 22:34:30

JAIMOVICH, C.A.; MAZZARONE, F.; PARRA, J. F.N.; PITANGUY, I. **Semiologia da parede abdominal: Seu valor no planejamento das abdominoplastias.** Revista Soc. Bras. Cir. Plast. São Paulo, vol. 14, n. 03, p. 21 – 50. Set. – Dez. 1999.

JODELET, D. **Le corps, la persone et autrui.** In S. Moscovici (Ed.), *psychologie sociale dès relations à autrui* (pp. 41 -68). Paris: Nathan. 1994.

KNJINIK, J. D.; SANTOS, S. C. **Motivos da adesão à prática da atividade física na fase adulta intermediária.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Ano 5, n. 01 , 2006.

LACERDA, T. O.; QUEIRÓS, P.; **Desporto, corpo e estética – sinais de expressão da cultura contemporânea ocidental.** Coimbra. Set, 2004.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. **Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento**

MARTINS, P.J.F.; MELLO, M. T.; TUFIK, S. **Exercício e sono**. Revista Bras. Med. Esporte. vol.7, n. 01. Niterói, 2001.

MEDEIROS, S.; VILHENA, J. **A violência da imagem estética, feminino e contemporaneidade**. Rev. Mal-estar e subjetividade. Fortaleza. V. 05. N. 1. P. 109-144. Mar. 2005.

MENDES, M.I.B.S. **Do ideal de robustez ao ideal de magreza: Educação física, saúde e estética**. Revista movimento – Porto Alegre, v. 15, n. 04, p. 175 – 191, outubro/dezembro de 2009.

MORESI, E. **Metodologia da Pesquisa**. universidade Católica de Brasília. Brasília, 2004.

NOBRE. M. R. C. **Qualidade de vida**. Instituto do coração do Hospital das Clínicas. São Paulo, 1994.

NOBREGA, T. P. **AGENCIAMENTO DO CORPO NA SOCIEDADE CONTEMPORANEA: Uma abordagem estética do conhecimento da Educação Física**. Revista Motrivivência. 2001.

NUNES, R.T.; LOPES, E.C.D.; DAMASCENO, V.O.; MIRANDA, R.; FILHO, M.G.B. **Dependência do exercício físico e insatisfação com a imagem corporal**. HU ver. Juiz de fora, v. 33, n. 04, p. 113 – 118, out./dez. 2007.

RIBEIRO, R. G.; SILVA, K. S.; KRUSE, M. H.L. **O corpo ideal: a pedagogia da mídia**. rev. Gaúcha Enferm., Porto Alegre (RS). Mar; v. 30, n. 01, p. 7-16, 2009.

RUSSO, R. **Imagem corporal: construção através da cultura do belo**. Movimento & Percepção. V. 05, n. 06. Espírito Santo de Pinhal, SP. jan./jun. 2005.

SALCEDO, J. F. **Os motivos à pratica regular do treinamento personalizado: Um estudo com alunos de personal trainer**. Porto Alegre, 2010.

SHILDER, R. G. A IMAGEM DO CORPO. **As energias construtivas da psique**. Kartine Fontes. Ed. 1 São Paulo. 1981.

SILVA, I.L.; GARAY, L. C.; BERESFORD, H. **O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o bem-estar**. Arquivos em movimento – Rio de Janeiro, v. 4, n. 01, janeiro/junho 2008.

STEIN, R. **Atividade física e saúde pública**. Rev. Bras. Med. Esporte. Porto Alegre. Vol. 5, Nº 4 – Jul/Ago, 1999.

STREY, M. N.; PAIM, M.C.C. **Corpos em metamorfose: um breve olhar sobre os corpos na história e novas configurações de corpos na atualidade.** Revista digital – Buenos Aires – Ano 10, n. 79, Dezembro 2004.

TESSMER, C.S.; SILVA, M.C.; PINHO, M.N.; GAZALLE, F.K.; FASSA, A.G.
Insatisfação corporal em frequentadores de academias. R. bras. Ci e Mov. V. 14, n 01, p.7 -12; 2006.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre: Corpo Saudável: a percepção de alunos assistidos pelo treinamento personalizado em academias, e está sendo desenvolvida por Érika Ramalho Lima, aluna do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do Professor Doutor Iraquiton de Oliveira Caminha.

O objetivo geral do estudo é analisar a percepção de imagem corporal em alunos assistidos pelo treinamento personalizado em academia, considerando o conceito de corpo saudável, e, como estes avaliam o próprio corpo.

A pesquisa é de suma importância, pois ela irá apresentar a percepção corporal relacionada a saúde, beleza e estética, presente em praticantes de academias auxiliados pelos serviços de profissionais personalizados. Servirá também para fortalecer a literatura brasileira no âmbito da filosofia e educação física, auxiliando assim na produção de estudos posteriores.

Solicitamos a sua colaboração na entrevista, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde.

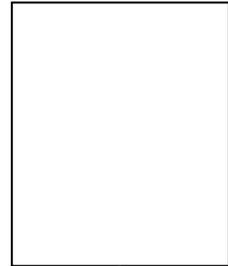
Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa

ou Responsável Legal



Espaço para impressão

Assinatura da Testemunha

Contato com a Pesquisadora Responsável: (83) 8812-6053

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para pesquisadora Érika Ramalho Lima.

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

APÊNDICE B – ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

Sexo:

Estado civil:

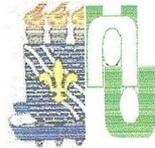
Nível de escolaridade:

Trabalha ou não?

Renda:

- 1) Na sua opinião o que é ter uma imagem saudável?
- 2) Você se considera uma pessoa saudável?
- 3) Você está satisfeito com a sua imagem corporal? Porquê?
- 4) Qual o seu conceito de imagem ideal? Como você chegou a esse conceito?
- 5) Quais as estratégias que você utiliza para manter/adquirir um corpo saudável?
- 6) Porque você considera importante ter o acompanhamento de um treinador pessoal?

ANEXO – AUTORIZAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA HULW



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA - UFPB
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO LAURO WANDERLEY - HULW
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES
HUMANOS - CEP

CERTIDÃO

Com base na Resolução nº 196/96 do CNS/MS que regulamenta a ética da pesquisa em seres humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley - CEP/HULW, da Universidade Federal da Paraíba, em sua sessão realizada no dia 26/04/2011, após análise do parecer do relator, resolveu considerar **APROVADO** o projeto de pesquisa intitulado **CORPO SAUDÁVEL: a percepção dos alunos assistidos pelo treinamento personalizado em Academias.** Protocolo CEP/HULW nº. 172/11, Folha de Rosto nº 418445, CAAE Nº 0720.0.000.126-11, dos pesquisadores **ÉRIKA RAMALHO LIMA e Profª Dr. IRAQUITAN DE OLIVEIRA CAMINHA**

Ao final da pesquisa, solicitamos enviar ao CEP/HULW, uma cópia desta certidão e da pesquisa, em CD, para emissão da certidão para publicação científica.

João Pessoa, 12 de maio de 2011.

Iaponira Cortez Costa de Oliveira
Coordenadora do Comitê de Ética
em Pesquisa - CEP/HULW

Profª Drª Iaponira Cortez Costa de Oliveira
Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa - HULW