

## **Resumo**

Esse trabalho é o relato de uma experiência de estágio de psicologia dentro de uma Academia de Ginástica em Fortaleza, tendo como principal objetivo o bem estar e a busca constante da qualidade de vida dos clientes. O trabalho proposto tem como objetivo principal contribuir para que o ambiente da academia se torne cada vez mais acolhedor e completo, compreendendo todas as dimensões humanas (física, nutricional, postural e psicológica) o que auxiliará para a melhora do bem estar físico e emocional de seus clientes. É também objetivo da inserção da psicologia nesse ambiente esportivo, fazer um levantamento de problemas concretos que merecem intervenção, através de questionários que serão aplicados tanto com os funcionários quanto com os clientes; dar treinamentos para os professores da academia a partir da demanda encontrada com a investigação; avaliar as características psicológicas dos usuários da academia, através de entrevistas; dar palestras aos clientes da academia de acordo com as necessidades encontradas; potencializar o ambiente da academia como um local de socialização e interação entre as pessoas, transformando a prática de atividade física em um momento de diversão e descontração o que contribui para a permanência, comprometimento e alcance os objetivos traçados por cada aluno; avaliar constantemente o trabalho da psicologia dentro da academia e estar sempre atento às necessidades que surgirem durante a atuação. Dessa forma, esse trabalho teve uma importância em via dupla na medida em que a academia irá inovar com um serviço pouco utilizado e de extrema importância nos dias atuais e também estaria contribuindo para o desenvolvimento da área de Psicologia do Esporte no Estado do Ceará, auxiliando na formação profissional de estudantes de psicologia, futuros profissionais da área.

## **Introdução**

O presente relatório tem como objetivo descrever as atividades realizadas no período de dois semestres (2005.2 e 2006.1) de estágio ocorrido em uma Academia de Ginástica em Fortaleza, apresentar as mudanças ocorridas após estas, bem como avaliar a atuação e intervenção nesse local de estágio.

Para levar a cabo o trabalho foi necessário conhecer o ambiente da academia: as relações que ali se estabeleciam, o trabalho dos diversos setores, a relação das pessoas com o ambiente físico e etc. Dessa forma, a teoria da Psicologia Ambiental pôde dar o suporte necessário nessa inserção inicial.

A Psicologia do Esporte tem em sua produção acadêmica uma associação de conhecimentos da psicologia clínica e social, sob a influência das várias correntes teóricas e paradigmas da Psicologia, aplicada à observação, análise e intervenção dos

---

<sup>1</sup> Este trabalho é fruto do relatório de atividades do Estágio Curricular Obrigatório realizado no período de 2005.2 e 2006.1 sob supervisão da Prof. Dra. Zulmira Bonfim na Universidade Federal do Ceará.

<sup>2</sup> Mestranda em Psicologia pela Universidade Federal do Ceará.

comportamentos e atitudes dos seres humanos no contexto da prática do esporte e da atividade física (Rubio, 2000).

Tendo em vista que as academias de ginástica representam um importante campo de atuação dos psicólogos do esporte por ali ser um local onde, muitas vezes, o culto ao corpo é levado tão a sério, torna-se fundamental a presença do profissional de psicologia para auxiliar na adequação e acompanhamento dos praticantes de exercícios físicos. Atualmente, diversas áreas de trabalho apontam para a importância e os benefícios de se trabalhar de forma interdisciplinar. Atuar unindo profissionais de diferentes áreas torna as ações do trabalho mais completas e os resultados encontrados são cada vez mais promissores.

Assim, as academias de ginástica também podem fazer uso desse trabalho interdisciplinar, pois além da avaliação física, postural e nutricional, é de extrema importância uma avaliação psicológica, que ainda é pouco utilizada. É essencial ouvir o indivíduo que procura uma academia, saber das suas expectativas, desejos e resistências, pois assim ele terá mais sucesso na escolha da atividade esportiva, diminuindo as desistências constantes nesse ambiente esportivo.

As academias de musculação e ginástica são espaços característicos da atual representação social sobre a prática de atividade física. A partir do momento em que o ritmo da vida moderna tendeu a ser pouco saudável, a provocar estresse, estafa e a distanciar o trabalho – ação sobre o mundo – de uma ação física; a qualidade de vida das pessoas ficou abalada. O conceito de prática de atividade física surge e passa a ser necessidade social para aquela pessoa que deseja uma vida saudável (Leite Neto, 1994).

O surgimento das academias vem com a proposta de oferecer à população urbana a possibilidade da prática regular de atividade física que modele o corpo de acordo com a atual estética exigida socialmente, como também que promova conscientização quanto à saúde e cuidado com o estilo de vida pessoal, com a alimentação, o sono, etc. Essa preocupação vem proporcionando um aumento do público nas academias de ginástica (Verry, 1997).

A Academia em que foi realizado o estágio foi inaugurada no início de 2004 com uma proposta de se diferenciar da maioria das academias da cidade e por isso oferece ao usuário um acompanhamento semi personalizado e personalizado, tendo seu carro chefe um programa de estabelecimento de metas que inclui avaliação física, postural e nutricional. Os diversos programas oferecidos, a possibilidade de um espaço onde o acompanhamento é feito de forma quase que individual e um preço

relativamente alto uniu na academia um público com idade média de 35 anos e poder aquisitivo de médio para alto.

Nesse ambiente foi realizado o estágio de psicologia, tendo como referencial teórico estudos da Psicologia Ambiental e da Psicologia do Esporte. Para uma maior compreensão dessa atuação iremos nos deter agora ao arcabouço teórico que deu base as intervenções realizadas. Em seguida, descreveremos brevemente as atividades realizadas para, por fim, avaliarmos a atuação.

### **Referencial Teórico**

Compreendendo que no contexto da sociedade atual, as pessoas têm cada vez menos tempo para se exercitar, comer ou se relacionar, acreditamos que fazer exercício é uma prática extremamente saudável e que deve ser estimulada. O estresse das grandes cidades, questões ligadas ao sedentarismo, má alimentação, entre outros fatores, são elementos que propiciam às pessoas buscarem meios de aliviar as tensões do dia-a-dia, e procurar uma atividade física é um meio de buscar a qualidade de vida desejada.

No entanto, percebemos que muitas vezes as pessoas não se mantêm por um longo período se exercitando: as academias de ginástica sofrem com uma intensa rotatividade dos alunos, parques e locais públicos de exercício não são tão frequentados como deveriam.

Para uma reflexão acerca das ações realizadas nesse estágio, foi pertinente a utilização de alguns conceitos da psicologia ambiental que puderam dar um norte ao trabalho. A apropriação do espaço, identificação, topofilia e proxêmica, foram alguns desses conceitos.

A Psicologia Ambiental emprega uma expressão denominada proxemia, a qual é usada para definir as observações e teorias inter-relacionadas sobre o uso que o homem faz do espaço: espaço íntimo, espaço pessoal, espaço social e espaço público.

Edward Hall (1977) classificou essas distâncias a partir de uma pesquisa e teorizou que cada uma delas possui uma fase de proximidade e outra de afastamento. Para esse autor, a maneira das pessoas se sentirem com relação umas às outras, em cada ocasião, é um fator decisivo na distância a ser empregada. Assim, cada um de nós tem várias personalidades situacionais aprendidas, sendo a forma mais simples da personalidade situacional aquela associada com reações a transações íntimas, pessoais, sociais e públicas. Algumas pessoas não desenvolvem a fase pública de sua

personalidade e não ocupam espaços públicos, outras pessoas têm problemas nas zonas íntimas e pessoais e não suportam a proximidade de outras pessoas.

Através de uma sondagem com os alunos no ambiente de estágio pode-se observar que as distâncias pessoal e social eram as mais comuns. A distância pessoal é aquela mais corriqueira, do dia-a-dia. É a distância que separa sistematicamente os membros das espécies não-contato. Em uma pesquisa realizada com os alunos da academia foram identificadas as distâncias mais comuns entre os alunos, isso foi importante para conhecermos como os alunos “sentem” o espaço da academia.

A distância pessoal foi percebida naquelas pessoas que consideraram o local da academia como propício para a socialização, elas se sentiam entre amigos e gostavam de se relacionar com as pessoas que freqüentavam aquele mesmo ambiente. Já as pessoas que não consideravam a academia um local de socialização, necessitam de uma certa distância entre as pessoas, chegam, malham e vão embora, sem se cumprimentarem ou conversarem, têm a *distância social* como a mais aceita e confortável, onde o detalhe visual íntimo do rosto não é percebido e ninguém toca ou espera tocar a outra pessoa, a menos que haja um esforço especial. Dependendo da cultura essa é a distância mais aceita.

Assim, os padrões proxêmicos mudam de cultura para cultura e a vinculação que uma pessoa estabelece com um lugar também vai influenciar no modo dela se relacionar com as pessoas ao seu redor.

A Proxemia faz referência a um comportamento territorial, já a Topofilia faz alusão ao vínculo com o lugar, a partir da experiência do indivíduo. A apropriação é um processo dinâmico, temporal e particular, é o sentido que permite aos seres humanos desenvolver sentimentos intensos pelo espaço e pelas qualidades espaciais, como a cinestesia, a visão e o tato. Está ligado aos conceitos de identidade, sentimento de pertinência e privacidade, pressupõe, no entanto, um processo de socialização.

De acordo com Valera e Pol (1994),

*As pessoas e a coletividade necessitam identificar-se com um espaço físico próprio assim como com um grupo que lhes forneça as chaves para criar e compartilhar seu modo de ser. Quer dizer, necessita de modelos referenciais. O que chamamos cultura – a cultura popular – os valores éticos, estéticos e relacionais compartilhados, estão no mais profundo dos processos psicológicos (...) (p.163).*

Falar de apropriação é falar também de espaço apropriado – que possibilita trocas, e espaço apropriante que aliena o sujeito. Esse processo chamado de apropriação, marcado por um sentimento de pertença, que é desencadeado ou pelo uso habitual, ou pela identificação simbólica de significados individuais e sociais se dá através dos processos de interação.

O espaço laboral pode tanto propiciar uma identificação com o indivíduo e colaborar para este se sentir apropriado ao espaço, como também pode facilitar a alienação. Os funcionários ou alunos da academia que inscrevem suas marcas pessoais e se identificam com o ambiente, se sentido pertencente, investe esforços e empenha-se para a melhoria de seu trabalho executado e sua permanência naquela academia. É esse sentimento de apropriação que queremos suscitar nas pessoas que usam a academia, pois quando elas se apropriarem daquele espaço, elas se comprometem com as metas traçadas e se manterão por mais tempo na prática de atividade física.

Uma atenção especial deve ser dada aos funcionários da academia, pois os indivíduos que constituem a organização enquanto força de trabalho (física e reflexiva) levam para a organização seus valores, pertencentes à cultura de onde vêm. Portanto, minha ação no que diz respeito a tarefas organizacionais a serem realizadas leva em consideração essas dimensões pessoais, bem como a dimensão organizacional.

No estudo da Psicologia Ambiental, a parte física do ambiente organizacional é bastante significativa, fazendo-se necessária a análise da influência desse ambiente na forma como facilita ou dificulta a realização das tarefas pelos indivíduos, e suas inter-relações.

Um ambiente organizacional apropriante vai dificultar a execução da tarefa, e o sentimento de bem estar neste local; enquanto um ambiente como qual o indivíduo se identifique e se aproprie, vai facilitar a satisfação de suas necessidades (bio-psico-sociais e profissionais para a realização do que se espera), e a harmonização entre ambos.

A representação social da organização para o indivíduo se dá a partir da unidade ou departamento no qual este atua, assim como a representação social do trabalho a ser desempenhado. O trabalho pode ser mais ou menos controlado pela organização, através do chefe ou supervisor: uma organização onde a verticalidade seja maior, e a tomada de decisões seja realizada por um pequeno e especializado número de pessoas, distancia o indivíduo daquilo que ele produz, da razão da produção, do resultado do mesmo, da

identificação do indivíduo com seu produto; e conseqüentemente distancia os objetivos individuais dos organizacionais.

De acordo com Peiró, outra variação de ordenação que atua sobre a estruturação e complexificação da organização é a divisão de funções entre os diferentes departamentos ou unidades. O autor relaciona a complexidade da organização ao nível educacional de seus integrantes; refletindo que quanto maior o nível de profissionalização e especialização de saberes, maior a teia de diferenciação de tarefas (entorno físico e tecnológico), de inter-relações (entorno social), e de significações sociais do trabalho e da organização (entorno social e subjetivação).

O referido autor faz referência também à formalização da organização enquanto estruturante da mesma. A comunicação ou instrução escrita e oral quanto às normas e quanto à diferenciação de tarefas, assim como o rigor no cumprimento destas, são formadores do clima organizacional.

O conceito de clima organizacional foi desenvolvido baseado nas percepções dos indivíduos sobre o sistema organizacional. Muitos investigadores pesquisam aquilo que há de motivador no clima organizacional, no sentido de dar energia ao trabalhador para que este aumente sua produção, pois inevitavelmente há o interesse econômico de aumentar o empenho do trabalhador para manter mais alunos na academia.

No entanto, há também o interesse de auxiliar no bem estar do trabalhador dentro da organização, com a busca de práticas alternativas que sejam motivadoras e que proporcione aos trabalhadores bons momentos dentro da organização.

Peiró faz referência a algumas dimensões do clima organizacional: autonomia do indivíduo no processo de produção e tomada de decisões; grau de informação sobre os objetivos da tarefa a ser desempenhada, atribuindo sentido à integração desta ao todo estrutural da organização; os ganhos e benefícios; a consideração, afeto e apoio nas inter-relações; e a orientação organizacional para o desenvolvimento de novos conhecimentos e métodos acerca da tarefa.

Para esse autor, o trabalhador deve se tornar sujeito de seu espaço de trabalho, e assim apropriar-se do mesmo, transformando-o em lugar no qual possa fazer uso de sua criatividade, ter curiosidade sobre sua produção, ter espontaneidade, expressar suas emoções, reconhecer suas similaridades, identificações e diferenças.

Nesse sentido, a atenção da psicologia ambiental dentro do ambiente esportivo da academia se volta tanto para a qualidade de vida dos funcionários, quanto para os alunos que fazem uso do serviço da academia.

Por isso, temos que refletir em como as pessoas se exercitam hoje em dia: se elas somente buscam o corpo idealizado pelos meios de comunicação ou elas têm a preocupação com a qualidade de vida?

Assim, a Psicologia do esporte também traz o embasamento teórico que apóia a realização desse estágio, na medida em que essa área de conhecimento tem ajudado a compreender os fatores que contribuem para que as pessoas se exercitem ou não, o que motiva à prática de atividade física e as estratégias que podem ser usadas para proporcionar uma maior aderência das pessoas.

Portanto, esse estágio deve ter como pano de fundo a necessidade de auxiliar na coesão social dentro desse ambiente: tanto entre os alunos, como entre os professores e também entre alunos e professores. Não podemos deixar escapar também que essa coesão engloba a coesão com o ambiente físico, o que permite a entrada das considerações da gestão ambiental, que é a incorporação de valores no desenvolvimento sustentável na organização social e metas corporativas da empresa e administração pública.

### **A Psicologia do Esporte na prática**

No início do estágio foi apresentado um Projeto de Intervenção no qual foi descrito os objetivos do de estágio à chefia. Em seguida, todos os professores foram contatados, com objetivo de apresentar a proposta, conhecer o trabalho que é realizado por cada um e ouvir sugestões e expectativas acerca do trabalho de psicologia dentro da academia.

A partir da avaliação das sugestões levantadas pelos professores, o trabalho de psicologia foi dividido em duas frentes de atuação

a) Atividades de Recursos Humanos, que consistia em trabalhar com conceito de qualidade de vida tanto com os funcionários como com os alunos da academia; recrutamento e seleção de novos funcionários e estagiários; avaliação de desempenho de funcionários; treinamento com professores e funcionários e outras atividades que surgissem de acordo com a demanda e

b) Atividades relacionadas à Psicologia do Esporte, que tem como objetivo acompanhar alguns alunos da academia, realizando uma Avaliação Comportamental, estabelecimento e acompanhamento de metas.

Com os alunos foi aplicado um questionário com objetivo de traçar o perfil dos usuários da academia, investigar a relação desses com o ambiente da academia, tanto

material (ambiente físico) como imaterial (funcionários e demais alunos); compreender os motivos que os mantêm motivados a praticar atividade física, bem como compreender o que faz com que um aluno saia da academia, e também avaliar como os alunos consideram o atendimento da academia; saber das insatisfações e sugestões para a melhora da qualidade do serviço.

Com o resultado dessa primeira pesquisa foi organizado um treinamento com toda a equipe de professores e funcionários visando mostrar o perfil dos seus alunos e novas estratégias de relacionamento, pois foi verificado que o mais mantém os alunos na academia é a atenção que a equipe de professores e funcionários dispensa a ele, bem como é essencial ele se sentir bem e confortável naquele ambiente.

Dessa forma, um dos resultados da inserção da Psicologia na academia foi potencializar o ambiente da academia como um local de socialização e interação entre as pessoas, transformando a prática de atividade física em um momento de diversão e descontração o que contribuiu para a permanência e o maior comprometimento dos alunos para se alcançar os objetivos traçados – foi organizado momentos de interação nos jogos da copa e datas comemorativas. A relação entre as pessoas e o ambiente físico da academia foi intensificado visando potencializar a apropriação do espaço.

Outra atuação importante da psicologia foi em relação à comunicação interna dos funcionários. Foi verificado que era de extrema importância o trabalho interdisciplinar entre educadores físicos e nutricionistas, no entanto, o trabalho não obtinha os resultados esperados por não haver comunicação efetiva entre os profissionais.

A seleção dos novos professores e funcionários da academia tornou-se mais rigorosa com a criação do setor de Recursos Humanos da academia, que passou a ser responsável pelas pesquisas entre os alunos, contratação e avaliação dos funcionários, o que tornou a equipe melhor preparada para atuar com o público.

Com isso, observou-se uma maior qualificação da equipe e uma maior satisfação dos alunos o que refletiu em uma menor desistência dos mesmos. Os trabalhos de contratação de pessoas passaram a ser mais rigorosos. Foi construído um roteiro de entrevista e criado um pequeno exame teórico-prático para avaliar o nível teórico dos alunos que possivelmente iriam estagiar na academia, bem como um período de experiência prática de uma semana antes da contratação oficial. Com 45 dias após a entrada do estagiário, era realizada uma avaliação de desempenho com os professores responsáveis e eram passadas as informações necessárias para a melhora do serviço.

Também eram realizadas observações sistemáticas do trabalho dos estagiários, recepcionistas e professores contratados no período de estágio. Essa ação foi positiva na medida em que trouxe mais seriedade e exigência na contratação, os novos funcionários recebiam informações prévias sobre o funcionamento da academia.

### **Considerações finais**

Diante desse trabalho da psicologia no ambiente esportivo de uma academia de ginástica, percebemos um enorme campo de atuação para essa especialidade. No entanto, é necessário que o profissional de psicologia conheça o local onde ele irá atuar, pois só assim poderá traçar uma proposta de intervenção segura e que traga resultados.

Dessa forma, percebemos que as pesquisas realizadas na academia foram extremamente importantes, pois os alunos tiveram a oportunidade de falar como eles consideravam o serviço da academia e a administração teve possibilidade de fazer as modificações que realmente eram importantes para os alunos.

Ouvir os alunos através de questionários, conversas e formulários de pesquisa, foi essencial para compor o quadro de treinamentos com professores. Assim, percebemos como resultado que o atendimento ao aluno deve ser cada vez mais humanizado, pois motivar, dar atenção, mostrar que se preocupa, consertar movimentos errados, oferecer ajuda mesmo quando não é solicitado, são atitudes valorizadas pelo aluno. Assim, os professores começaram a se mostrar mais atentos com os alunos o que proporcionou uma melhora significativa no serviço e também um reconhecimento e valorização do trabalho dos professores de educação física pelos alunos.

Ficou claro, com esse estágio, que é muito importante instrumentalizar esses profissionais para ter um olhar mais humano e individual das pessoas que procuram seu serviço, é importante alertar para os exageros e distorções que porventura possa existir com a prática de atividade física. Esta deve ser realizada de forma saudável evitando os objetivos impostos cultural e socialmente. Portanto, alertar para a importância da noção do corpo e da corporeidade dentro desse ambiente é de extrema importância.

A academia é uma organização que visa lucros e, portanto, cobra de seus professores contribuição para o aumento do número de alunos, principalmente no que diz respeito ao comprometimento e o auxílio no atingimento das metas dos alunos. No entanto, durante todo o estágio foi tentado passar para esses profissionais a importância de inserir a categoria afetividade em seu trabalho. Eles não podem perder de vista o processo que se percorre para atingir as metas. Não se trata somente de alunos para

fazer número e aumentar as metas, mas sim de pessoas que possuem objetivos e precisam ser motivadas para alcançá-los.

A Psicologia Ambiental trouxe a possibilidade de intervir no ambiente tanto físico como nas relações interpessoais que se formam na academia. A partir dos conceitos de apropriação do espaço, identidade, qualidade de vida no trabalho e gestão ambiental, pode-se ter um embasamento para intervir na questão social mais ampla que perpassa os objetivos desse estágio. É importante ressaltar que esse estágio contempla uma nova área de atuação do psicólogo e de modo inovador abre-se novos campos de trabalho.

Durante todo o estágio, pôde-se fazer uma síntese entre teoria e prática, respondendo, a partir de um embasamento teórico, a uma demanda da realidade. Assim, a partir dessa inserção inovadora pode-se cumprir com as obrigações de um estágio em psicologia que é refletir e atuar na prática o que foi aprendido e estudado na teoria, e essa nova prática ainda está sendo melhor estruturada, tendo em vista que intervenções de psicologia em uma academia de ginástica é raro em literaturas no Brasil.

Essa experiência pôde mostrar que a realidade é cheia de nuances e singularidades que muitas vezes foge dos muros da faculdade, em alguns momentos o embasamento teórico parece não dar conta da realidade e assim nascem novas formas de fazer psicologia, de atuar como psicólogo. Por isso, a importância de viver a experiência de estágio, pois muitas reflexões da práxis da psicologia brotam na experiência em si, no campo e não somente em sala de aula.

Essa mudança de postura também foi buscada junto aos professores da academia, uma mudança que tenha em vista o bem estar dos alunos e não somente o lucro. Os professores tornaram-se mais conscientes de que investir numa relação afetiva com os alunos poderá favorecer o bem estar e o alcance da qualidade de vida buscada por eles.

Ainda há muito que ser feito e estudado, o primeiro passo de uma longa caminhada já foi dado e agora é seguir em frente munido dessas teorias e levantando questões para a construção de um saber e uma prática cada vez mais consistente.

### **Referências Bibliográficas**

HALL, E. T. *A dimensão oculta*. Francisco Alves. Rio de Janeiro, 1977.

LEITE NETO, Jurandir Araguaia. *Marketing de academia*. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

RUBIO, Kátia (org.). *Psicologia do Esporte. Interfaces, pesquisa e intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

\_\_\_\_\_. Origens e evolução da psicologia social do esporte no Brasil. *Revista Bibliográfica de geografia y ciencias sociales*. Universidad de Barcelona. Vol. VII, nº 373, 10 de mayo de 2002.

PEIRÓ, José. Organizaciones y medio ambiente. IN: **Introducción a la Psicología Ambiental**.

POL, E. *La apropiación del espacio*. In: Revista Familia y Sociedad, n. 1, 1994

SINGER, R. N. *Psicologia dos esportes – mitos e verdades*, tradução: Marina T. B. Porto Vieira. São Paulo, Harper e Row do Brasil, 1997.

TUAM, Y Fu. *Espaço e lugar: a perspectiva da experiência*. São Paulo, Difel, 1983.

VALERA, S. & POL, E. El concepto de identidad social urbana: una aproximación entre la Psicología Social y la Psicología Ambiental. *Anuário de Psicologia*: Barcelona, n. 62, 5-24. 1994.

VERRY, Mauro. *Sportmarketing: (for fitness): Marketing para sua Academia*. Rio de Janeiro: SPRINT, 1997.