

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

**(RE) APRENDIZAGENS DO CORPO DURANTE A PANDEMIA ATRAVÉS DA  
PERSPECTIVA CULTURAL**

**ANA CAROLINA SULZBACHER BILHA**

Porto Alegre

2020

**ANA CAROLINA SULZBACHER BILHA**

**(RE) APRENDIZAGENS DO CORPO DURANTE A PANDEMIA ATRAVÉS DA  
PERSPECTIVA CULTURAL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao programa de graduação da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dra. Raquel da Silveira

Porto Alegre  
2020

**ANA CAROLINA SULZBACHER BILHA**

**(RE) APRENDIZAGENS DO CORPO DURANTE A PANDEMIA ATRAVÉS DA  
PERSPECTIVA CULTURAL**

Conceito Final:

Aprovado em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Avaliador – Prof. Dr. Mauro Myskiw – UFRGS

---

Orientadora – Prof. Dra. Raquel da Silveira - UFRGS

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de agradecer a todos que fizeram parte da minha caminhada para que eu pudesse chegar até aqui. Primeiramente, agradeço à minha mãe Cristina Sulzbacher, sem ter palavras que sejam capazes de expressar a gratidão por todo suporte e amor exercidos até o momento. A todas aquelas que estiveram comigo neste ano atípico e, de alguma forma, me auxiliaram na finalização desta etapa, um grande abraço virtual.

Agradeço à Mariana Maggi, por ser uma grande inspiração de professora para mim e por estar ao meu lado nesta etapa, me encorajando e ajudando a torná-la possível. Que possamos compartilhar todos os novos desafios que virão depois deste com a mesma coragem e amor.

Agradeço aos meus colegas de graduação e professores, por terem sido os principais responsáveis por todo conhecimento adquirido nestes anos de formação. Obrigada UFRGS, por todas as possibilidades, histórias, pessoas e lugares que pude conhecer através desta graduação.

Agradeço a Professora Dra. Raquel da Silveira por ter me dado a oportunidade de construir este trabalho sob a sua orientação. Por ter me ajudado a olhar para este momento através de lentes que até eu então eu não havia enxergado e, por isso, ter contribuído tão significativamente na minha formação acadêmica e na conclusão deste trabalho. Prof, meus sinceros agradecimentos por fazer parte da finalização desta etapa acadêmica.

## **RESUMO**

Este trabalho procura investigar as questões que estão presentes na relação entre atividade física e pandemia. O objetivo deste estudo é compreender como as pessoas que usavam os espaços fitness para se movimentar transferiram o movimento para dentro de suas casas durante a pandemia. Para isso, foi utilizado o método qualitativo, através da realização de cinco entrevistas semi-estruturadas, onde o roteiro possuía temas centrais que atravessavam a trajetória corporal destes indivíduos desde a infância até a prática corporal realizada atualmente antes e durante a pandemia. Com isso, a partir destas entrevistas, foi possível construir duas categorias analíticas. A primeira que está relacionada aos vínculos pessoais estabelecidos entre os professores e entre os alunos e sua importância na trajetória corporal deste(as) entrevistado(as) antes e durante a pandemia. E a segunda que se refere às experiências corporais buscadas por cada um dele(as) dentro deste mesmo espaço e como cada uma acontece de maneiras diferentes e não se altera ao entrarmos na pandemia.

Palavras-chaves: atividade física, pandemia.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	7
REVISÃO DE LITERATURA .....	9
Corpo e cultura .....	9
Práticas corporais e cultura.....	10
Pandemia .....	12
METODOLOGIA .....	14
RESULTADOS .....	20
Práticas corporais e o cotidiano.....	20
A constituição de vínculos sociais nas práticas corporais.....	23
A busca da experiência corporal dentro do movimento .....	28
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	36
REFERÊNCIAS .....	38
APÊNDICES .....	40
APÊNDICE 1: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE.....	40
APÊNDICE 2: ROTEIRO DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADO .....	42

## INTRODUÇÃO

Em março de 2020, o mundo entra num tempo de pandemia, causado pelo vírus covid-19, o qual possui alta taxa de propagação. Diante disso, há um período de isolamento social, onde muitos espaços acabam fechando suas portas por razões financeiras. Outros, necessitaram reinventar suas formas de trabalhar para permanecer funcionando. Posterior ao período de isolamento inicial, gradualmente fomos nos direcionando para um momento de distanciamento social, onde alguns estabelecimentos reabriam com inúmeros protocolos de segurança para não perdemos o controle de disseminação do covid-19. Atualmente, há uma tentativa de retomar a maioria das atividades realizadas antes da pandemia permanecendo com os mesmos cuidados em segurança já estabelecidos.

Todo esse período, de março até o momento, foi um processo de aprendizagem. Isso porque o mundo mudou e a forma de viver a vida também. As maneiras como passamos a nos relacionar, a forma como trabalhamos, o jeito que vivemos nosso lazer passaram a ser dentro de nossos espaços privados, nossas casas. Entre estas mudanças, o modo como praticamos atividade física também se alterou.

Diante disso, inúmeros especialistas, reportagens e trabalhos científicos passaram a reforçar a importância da atividade física na vida das pessoas. Além dos anúncios dos benefícios físicos ressaltou-se os benefícios para a saúde mental, qualidade do sono, bem estar e socialidade das pessoas durante e pós prática. Por outro lado, ao longo deste momento pandêmico, as academias que ofertam práticas corporais tiveram que fechar suas portas e, diante desta situação, passei a questionar como as pessoas fizeram a transferência das suas práticas corporais em espaços que proporcionavam todos estes benefícios para dentro de suas casas.

Desde 2019, atuo em duas academias de treinamento funcional na cidade de Porto Alegre com vínculo de estágio não obrigatório. Devido ao meu envolvimento com esta prática de maneira profissional, pude vivenciar todos os períodos desta pandemia que percorremos, desde as últimas aulas presenciais nos dias 17 e 18 de março até o período atual e todas as adaptações, transformações e inquietações que ele trouxe para a forma como o trabalho nas academias era feito. Por não podermos mais dar aulas presenciais, tivemos que reinventar a forma como chegaríamos até os alunos, já que antes eles que se dirigiam a academia. Testamos formatos que não foram eficientes, como envio de planilhas e sequências com *gifs*

demonstrativos<sup>1</sup>, nos adaptamos aos aplicativos, reorganizamos as agendas para as aulas, tudo em busca de proporcionar um treino que fosse viável de ser realizado. Ao longo deste processo, adaptamos materiais, criamos sequências de treino com a menor quantidade de equipamentos possíveis, ensinamos alunos a manusear o aplicativo para entrar nas aulas, inventamos formas de deixar o celular/tablet/computador bem posicionado para podermos enxergar os movimentos, demos aulas em horários que antes não eram oferecidos, indo em busca de tornar esta adaptação eficaz no seu propósito de auxiliar estes(as) alunos(as) a manter o corpo em movimento dentro de casa. Frente a esse cenário, pude perceber que, particularmente, escrever os treinos em um caderno era mais eficiente do que no computador, assim como uma boa descrição verbal dos exercícios era melhor do que apenas demonstrá-los durante os treinos. Ainda assim, este processo de aprendizagem sobre como dar aulas e como fazer este formato de treinos funcionar para os alunos foi vivido por mim e meus colegas de profissão de ambas as academias. Nossos diálogos e trocas de experiência foram nos levando a adaptar e melhorar o que achávamos necessário para seguir oferecendo treinos de qualidade.

Todavia, começo a querer entender um pouco mais sobre como foi este processo de transição para aquelas pessoas que já realizavam práticas corporais em espaços fitness e, durante a pandemia, transferiram esta prática para suas casas. Pude ver alunos que não seguiram treinando em casa, alunos novos ingressarem nas academias durante a pandemia, mas me senti inquieta e interessada em compreender sobre como foi para as pessoas que tiveram que sair destes espaços que demarcavam suas experiências com o movimento transferirem para dentro de um espaço que, antes, privado, se torna o único possível para se manter em movimento.

Com isso, decidi realizar este estudo com o objetivo de **compreender como as pessoas que usavam os espaços fitness para se exercitar transferiram o movimento para dentro de suas casas durante a pandemia**. Para isso, utilizei as premissas do método qualitativo, fazendo uso da ferramenta metodológica entrevista semi-estruturada com cinco sujeitos. A partir da análise destas entrevistas, cheguei em duas categorias centrais, às quais me parecem ter sido essenciais neste processo de transição: os vínculos e as experiências corporais.

---

<sup>1</sup> Gifs (Graphics Interchange Format ou formato de intercâmbio de gráficos) é um formato de imagem que pode ser animado (imagem ou pequeno vídeo de, no máximo, cinco segundos). Por ter seus dados comprimidos, as imagens podem ser baixadas com facilidade por qualquer usuário.



## REVISÃO DE LITERATURA

### Corpo e cultura

O corpo é uma fonte inesgotável de símbolos (GIACOMINI, 2004), devendo ser visto como uma construção social e uma forma de representar quem somos através das marcas da cultura que nos moldam. O corpo é produzido e moldado pela cultura em que está inserido e se torna um corpo que atravessa a perspectiva biológica (LOURO, 2000). Stigger (2009), afirma que para conseguirmos enxergar diferenças ligadas a perspectiva biológica, teríamos que observar um estado natural do ser humano. Todavia, a cultura nos constitui de tal forma que não é possível afirmar que algo seja natural, visto que não temos como remover a cultura e visualizar uma realidade sem ela.

A cultura, portanto, é todo o complexo que compreende conhecimentos, crenças, arte, moral, direito, costumes e outras capacidades e hábitos adquiridos pelas pessoas enquanto membro da sociedade (STIGGER, 2009). De acordo com Stigger (2009), entende-se que a educação - de maneira ampla - é uma forma de socialização do indivíduo numa sociedade em sua cultura. Socializar, portanto, é um processo de aprendizagem de comportamentos, valores, crenças e padrões tidos como referência, onde nossos corpos aprendem a se comunicar/expressar através dos padrões da sua cultura. Stigger (2009) traz que a vida das pessoas possui um sistema estruturado e organizado de símbolos compartilhados e que nos guia. Mesmo havendo problemas neste sistema ao qual estamos envolvidos, sem ele a convivência coletiva se tornaria um caos de ações sem objetivos e ordem (STIGGER, 2009).

Historicamente, muitas culturas produziram formas de disciplinar, moldar, controlar e corrigir os corpos, tanto de meninos quanto meninas utilizando-se de técnicas variadas para legitimar um ser dentro da sociedade a partir da forma como ele se porta e produz gestos (LOURO, 2000). A forma como foram sendo elaboradas as 'marcas' de cada cultura (padrões culturais) nos fazem questionar muitos comportamentos enraizados e não questionados. O corpo está repleto de marcas sociais e nos fornece identificações a partir da proximidade ou distanciamento destes padrões. Deve-se olhar para estas marcas, construídas historicamente, e refletir sobre o valor atribuído a algumas características que acabam se sobrepondo a outras. De acordo com Louro (2000), algumas características físicas são consideradas mais notáveis que outras, tendo mais importância no sistema cultural em que estão inseridas. Diante disso, pouco se questiona os processos históricos que acarretaram esta maior importância para certas características em comparação a outras. Alguns comportamentos carregam a tradição e, com isso, uma legitimidade quase inquestionada. Louro, nessa direção, afirma que "algumas

identidades são tão ‘normais’ que não precisam dizer de si; enquanto outras se tomam ‘marcadas’ e, geralmente, não podem falar por si” (LOURO, 2000, p. 67).

Considerando essas colocações, é possível compreender que o corpo é culturalmente constituído, e que, assim como Louro afirmou para as identidades, alguns corpos também passam ser considerados ‘normais’ e outros ‘marcados’ dentro dos sistemas culturais.

### **Práticas corporais e cultura**

As práticas corporais também estão classificadas dentro destes ‘normais’. Historicamente se traz o olhar para as práticas com gênero atribuído e isso se deve em parte pelos homens terem tido experiências completamente diferentes das mulheres na forma e motivos pelos quais realizavam práticas corporais. De acordo com Goellner (2001), durante sua análise de duas obras (de 1930 e 1932) que falavam sobre a sistematização de práticas corporais voltadas para o corpo feminino, a ideia principal dos autores era a de trazer a importância da atividade física na vida das mulheres para elas poderem gerar filhos fortes para uma nação forte, cumprindo sua função social de mulher-mãe. As mulheres não podiam realizar exercícios de força ou que tivessem contato físico, pois isso poderia afetar a sua beleza ou atrapalhar sua função de ‘procriar’. As práticas recomendadas às mulheres, trazidas nestes livros, eram prioritariamente exercícios ginásticos, danças e natação, por estarem associados a beleza, saúde e feminilidade (GOELLNER, 2001). Nota-se como os padrões trazidos se atravessam na nossa cultura até os dias de hoje e foram formas de educar e construir os corpos das mulheres durante um longo período de tempo. É possível notar modalidades que estão, quase em sua totalidade, formadas por homens, devido a sociedade ter afastado estas possibilidades da vida das mulheres através da utilização de razões biológicas e culturais que apontavam práticas específicas que as representavam. Por exemplo, no futebol, um esporte conhecido mundialmente, não nos damos conta de que sempre que acontece uma Copa do Mundo de Futebol, evento que movimenta todo o globo, está implícito ao nome que a competição será realizada por atletas homens. Não há questionamentos quanto a isso e fica claro como a nossa sociedade/cultura ainda não enxerga o futebol de mulheres e de homens como uma prática que deveria possuir o mesmo valor.

Há também a cultura da prática de atividade física como uma condição para beleza (GOELLNER, 2001). Ela é cultivada na nossa sociedade e vista como um objetivo permanente sendo alimentada continuamente por nossa sociedade. Entretanto, outras motivações foram sendo acrescentadas para que a necessidade de se ter um corpo ativo e em movimento fosse algo presente na vida das pessoas. De acordo com Fraga (2005) a disseminação de informações

sobre as vantagens de se ter uma vida/corpo ativo e os riscos do sedentarismo como uma forma de promover a saúde nos dias atuais vêm afetando as percepções da sociedade diante da relevância da atividade física. Políticas públicas foram fomentadas buscando enraizar a crença de que a informação é o meio mais eficaz de educar a população acerca da importância de uma vida fisicamente ativa, mais do que o exercício em si (FRAGA, 2005). Portanto, para que a presença das pessoas seja mais efetiva e duradoura dentro do mundo da atividade física é preciso, primeiramente, que a população consuma ideias (FRAGA, 2005). É interessante perceber como a divulgação destas informações sobre quantidade de exercício diários e a validade do movimento na construção de um corpo mais saudável já atinge inúmeras pessoas. Ainda assim, deve-se olhar com mais crítica para estas políticas que visam oferecer informação, mas em contrapartida, oferecem pouco estímulo concretos para que as pessoas coloquem em prática o movimento em suas vidas. Nota-se como o discurso da vida ativa é sustentado através destas divulgações e se torna hegemônico e introjetado dentro da cultura em que estamos inseridos atribuindo cada vez mais valor à realização de práticas corporais e entregando ao indivíduo a total responsabilidade de construir um corpo mais saudável oferecendo apenas informação.

Sendo assim, é possível compreendermos que não só o corpo, mas também as práticas corporais são culturalmente estabelecidas. De acordo com Bracht (2004), as práticas corporais ou atividades físicas são construções históricas e sociais, com significados e sentidos advindos dos diferentes contextos onde foram construídos pelo homem. Toda sociedade, em qualquer tempo ou lugar, cria e utiliza formas de construir corpos e sentidos para práticas onde o corpo desejado representa uma identidade e um conjunto de normas e valores sociais (COSTA, 2019). Trazendo alguns exemplos, olhando para as práticas esportivas, elas foram e ainda são um condutor a intensificar o domínio e controle do corpo (VAZ, 1999). Muitas identidades se construíram em torno do corpo através do princípio do rendimento e da esportivização (VAZ, 1999), e o esporte foi utilizado politicamente diversas vezes para produzir educação cívica, moral e física (MYSKIW, 2020)<sup>2</sup>. Logo, se vê o esporte como uma atividade realizada pelo corpo para desenvolver valores que, após internalizados dentro da prática, são transferidos para outros âmbitos da vida. As academias de ginástica e centros de treinamento, locais feitos para produzir movimento, estimulam de maneira formal a educação e o culto ao corpo e oferecem como resultado do trabalho mudanças no nosso ‘contorno corporal’ e, conseqüentemente, na

---

<sup>2</sup> Esta publicação foi distribuída para fins didáticos na disciplina Organização do Sistema de Esporte e Lazer, presente no currículo do curso de Educação Física – Bacharelado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, à qual é ministrada pelo professor Mauro Myskiw.

nossa construção identitária (HANSEN et al., 2004), apresentando diferentes culturas relacionadas ao corpo em cada diferente espaço. As academias de musculação são ambientes que se destinam, principalmente, ao desenvolvimento e valorização do delineamento dos músculos, sendo um espaço que possui estética como objetivo (HANSEN et al., 2004). Outro exemplo de local de prática de exercícios que vem crescendo bastante é o Crossfit, que atinge um público que busca uma prática competitiva e esportiva, com objetivo de maximizar a quantidade de trabalho feito no menor tempo possível (COSTA, 2019), além de possuir um maior sentimento de pertencimento a um grupo que a academia. Além destes, espaços menores e mais personalizados também estão presentes na nossa sociedade. Centros ou estúdios de treinamento funcional, que utilizam menos aparelhagem do que academias de musculação e mais movimentos atrelados a funcionalidade do corpo e no dia-a-dia atingem um público que busca uma maior autonomia e qualidade para realizar suas tarefas diárias. Assim como todos os outros espaços fitness, que buscam trazer educação corporal através de técnicas específicas, vemos como estes locais de movimento não atravessam apenas aquele período de tempo dedicado ao treino. Eles perpassam e modificam outros papéis e espaços da vida, como socialização, lazer e alimentação, modificando o estilo de vida das pessoas.

## **Pandemia**

Em março de 2020, com a pandemia do corona vírus atingindo o Brasil, pudemos observar as primeiras mudanças no cotidiano a partir do Boletim Normativo N°1 sobre o Covid-19, onde o Estado do Rio Grande do Sul declarou estado de calamidade pública e diante do primeiro decreto n° 20502 do Município de Porto Alegre. Esse último decretou que a partir do dia 18 de março, todas as academias e estabelecimentos não essenciais tiveram que fechar suas portas (DECRETO N° 20502 DE 17/03/2020). Desde este momento, vários decretos foram trazidos reabrindo alguns estabelecimentos e voltando a fechá-los de acordo com o modelo de distanciamento social utilizando bandeiras, que representavam os estágios de controle de cada segmentação regional. Foram criadas quatro bandeiras: amarela, laranja, vermelha e preta que representavam, respectivamente, os riscos de propagação do vírus. Utilizou-se onze indicadores para definir as cores das bandeiras, sendo eles divididos em dois grandes grupos: propagação do vírus e capacidade de atendimento de cada segmentação regional, sendo as bandeiras a demarcar os estabelecimentos que poderiam reabrir (MODELO DE DISTANCIAMENTO CONTROLADO, rs.gov.br, 2020). A partir destes decretos, houveram momentos em que as

academias puderam reabrir e, em outros, fechar novamente devido a organização montada através das bandeiras para controlar a curva de disseminação do corona vírus.

De acordo com Santos (2020), com a pandemia do covid-19, o mundo obrigou-se a olhar para tudo que só podemos obter por meios que não a compra: a saúde, o tempo com a família e para a forma como tivemos que passar a nos movimentar. A partir do que foi dito anteriormente, os ambientes que propiciavam o movimento, os espaços fitness, sejam eles na perspectiva e significado atribuído por cada um, como parques, praças e academias, deixaram de ser uma opção quando tivemos que nos adaptar à nova realidade de isolamento social. Este, sendo trazido de uma forma paradoxal, pois a melhor maneira de evitarmos a disseminação do vírus do Covid-19 e sermos solidários uns com os outros é nem sequer nos tocarmos (SANTOS, 2020).

Essa situação gerou um processo acelerado de transição de treinos presenciais para moldes virtuais, primeiramente como uma alternativa de sobrevivência de todos os espaços que tiveram que ser fechados rapidamente e, também, como uma alternativa viável para se movimentar dentro do espaço possível neste momento: nossas casas. Várias adaptações foram necessárias, em relação ao espaço disponível dentro de nossos ambientes particulares, equipamentos, adaptações relacionadas às pessoas com as quais compartilhamos nossas casas. Além disso, tivemos que administrar tudo isso aliado a todas as outras mudanças que estiveram presentes quando levamos todas as nossas atividades externas para dentro de casa, como trabalho e lazer.

Por isso, diante desta grande mudança que surgiu na vida da população em razão da pandemia, entendi ser pertinente conhecer mais sobre o que estava acontecendo, em especial em relação ao cotidiano das pessoas e as práticas corporais que realizavam. Por atuar em duas academia de treinamento funcional, pude vivenciar esta transição e, em virtude disso, este trabalho busca compreender como as pessoas que utilizavam estes espaços construídos para produção de movimento, tendo as suas trajetórias corporais, até o momento anterior a pandemia ativas nestes espaços, fizeram a transferência desta prática para dentro de suas casas durante o período de isolamento social.

## **METODOLOGIA**

“A pesquisa científica é o procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos” (GIL, 2010, p.17). Dentro dos tipos de pesquisa científica, temos as que respondem seus problemas de pesquisa de maneira quantitativa ou qualitativa. Para responder à pergunta que baseia este trabalho, eu utilizo a pesquisa qualitativa que, de acordo com Lincon e Denzin (2006), envolve uma abordagem naturalista e interpretativa do mundo, na busca de entender ou interpretar os fenômenos em termos dos significados que as pessoas lhes conferem. Logo, dentro da pesquisa qualitativa não há referência a uma única entidade unitária pois possui um caráter polissêmico referente as diferentes indagações sociais (GONZALEZ, 2020). Para isso, a pesquisa qualitativa faz referência a uma ampla gama de perspectivas, modalidades, abordagens, metodologias buscando oferecer uma resposta possível para situações em um sentido investigativo (GONZALEZ, 2020).

Baseado nas Ciências Humanas e Sociais, a pesquisa qualitativa se propõe escutar as experiências das pessoas na trama social, onde a realidade é múltipla e subjetiva, sendo as experiências das pessoas e suas percepções aspectos importantes e relevantes para a pesquisa (PATIAS et al., 2019). Através da pesquisa qualitativa, é possível identificar aspectos não quantificáveis da realidade, tentando compreender o que está querendo ser dito, o porquê das coisas (VARANDA et al., 2019). Logo, é fundamental darmos legitimidade para a subjetividade presente na pesquisa qualitativa, tanto do pesquisador quanto das pessoas que participam da pesquisa como fonte de produção de saberes (GONZALEZ, 2020).

Para tal, usando a lógica da pesquisa qualitativa preocupada com a importância da informação, procurei utilizar neste trabalho a entrevista, ferramenta metodológica que busca maior profundidade nos dados coletados, bem como nos resultados obtidos (NUNES et al., 2016). A escolha da entrevista semi-estruturada se deu pela possibilidade de, com um roteiro, permitir um diálogo com maior abertura ao entrevistado, permitindo que novos temas surgissem ao longo da conversa. Este instrumento de pesquisa pode conversar a padronização do roteiro sem impor opções de resposta ao entrevistado. Ao dar a possibilidade do(a) entrevistado(a) formular uma resposta pessoal, se obtém uma ideia mais clara do que este pensa (NUNES et al., 2016).

Com isso, nesta condição pandêmica que estamos vivendo, minha opção foi contatar pessoas que eu tinha conhecimento prévio de que estavam praticando atividade física e que

continuaram, de modo online, durante a pandemia. Como não tinha possibilidade de acessar outras pessoas devido a este momento pandêmico, fiz contato com alunos das duas academias que eu tinha vínculo, Academia Um e Academia Dois. Ambas ofertam treinamento personalizado e utilizando, prioritariamente, a metodologia do treinamento funcional como base dos seus treinos.

Portanto, os critérios para a escolha destes(as) participantes foram estar realizando uma prática corporal antes da pandemia e permanecer realizando práticas corporais de modo online durante o isolamento. Além disso, a possibilidade de contatá-los(las) de maneira virtual e a disponibilidade deles(as) de participar da pesquisa.

A partir destes critérios, contatei seis alunos(as), dois da Academia Um e quatro da Academia Dois. Na Academia Um, as aulas online acontecem em grupo e poucos(as) alunos(as) estavam realizando treinos mais individualizados e com horários fora dos oferecidos ao grupo. Destes(as) que estavam realizando treinos de forma personalizada, contatei Joana e Carolina. Já na Academia Dois, todos(as) os(as) alunos(as) eram atendidos com individualização, seguindo as fichas prescritas nos treinos presenciais. Desta segunda academia, fiz contato com quatro aluno(as) que já conhecia desde antes da pandemia: Daniel, Virgínia, Letícia e Luana. Em ambas academias os treinos eram realizados com horário marcado antecipadamente e com no máximo três alunos(as) por horário com um(a) professor(a). Portanto, eu tinha contato com todos eles(as) nos treinos presenciais. Todavia, ao entrarmos nos treinos online, ele(as) passaram a realizar treinos comigo com mais frequência, já que os alunos passaram a ter aulas com os mesmos professores(as), com algumas exceções devido as agendas e horários.

Para contatá-lo(as), de maneira virtual, mandei mensagem pelo aplicativo WhatsApp, e, destes seis selecionado(as), consegui marcar uma entrevista com cinco dele(as). Carolina, devido a sua rotina, desmarcou a entrevista comigo três vezes e, por perceber que talvez não fossemos conseguir realizar dentro do prazo que eu havia proposto para concluir as entrevistas, ela foi retirada da pesquisa.

Nesta mensagem enviada pelo WhatsApp, junto com o convite para participar da pesquisa, enviei um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1), ao qual todos responderam estar de acordo. Neste termo estava presente um acordo de não identificação dos sujeitos, por isso, quando me referir a ele(as) e a demais pessoas citadas nas entrevistas, utilizarei de nomes fictícios por questões éticas estabelecidas no Termo de Consentimento. Marcamos as entrevistas para serem realizadas online, utilizando um aplicativo chamado Zoom,

que possibilitava a gravação das entrevistas e que todos já utilizavam, pois era o mesmo que as academias disponibilizaram para realização dos treinos.

Por ser uma pesquisa que se utilizou da ferramenta de entrevista semi-estruturada, foi montado um roteiro (Apêndice 2), utilizado como condutor da entrevista, tendo alguns eixos norteadores. Dentre estes eixos, iniciamos o diálogo com a trajetória do(as) entrevistado(as) em relação as práticas corporais desde a sua infância até a sua vida adulta. Após, passamos a entender como ele(as) chegaram à prática que estão realizando atualmente, principalmente sobre esta prática antes do início da pandemia. Em seguida, aprofundamos a busca sobre como a vida ficou a partir da pandemia, questionando sobre diversos aspectos da vida, como a relação com a família, amigos e trabalho até chegarmos ao exercício físico. Neste ponto, falamos sobre o processo de transição para os treinos em casa até o momento presente e sobre as mudanças no cotidiano, comparando o início da pandemia ao momento de isolamento social atual.

As entrevistas aconteceram entre os dias 20 a 27 de setembro de 2020, a partir da disponibilidade de cada um(a) dele(as). Alguns temas que surgiram durante os relatos eu já possuía conhecimento prévio por ter essa proximidade com ele(as). As entrevistas tiveram uma duração média de uma hora e dez minutos por entrevistado(as).

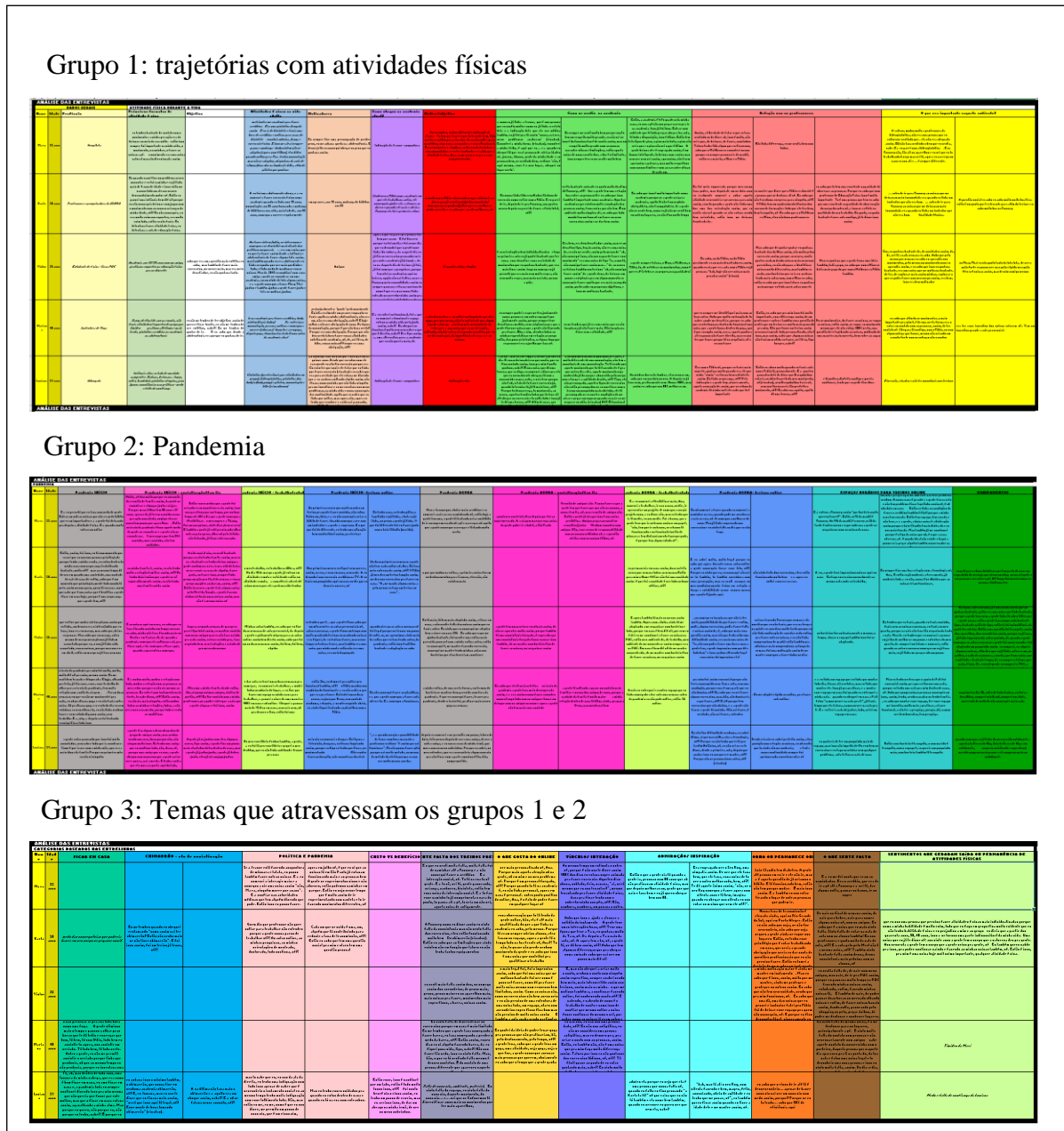
Após terminadas as entrevistas, realizei a transcrição de todas elas e enviei para cada um(a) do(as) participantes(as) para que eles revisassem o documento e, caso desejassem mudar algo, me enviassem o documento com as alterações.

Com as entrevistas finalizadas, para iniciar o processo de análise dos dados, construí uma tabela com três grandes grupos pautados por uma noção temporal da vida destas pessoas e suas relações com a atividade física que continham muitos temas dentro de cada um deles. O primeiro relacionava tudo que os entrevistados falaram sobre atividade física durante a vida até chegar ao local que estão atualmente. O segundo grande grupo estava relacionado com a pandemia em todos os aspectos da vida como relação com a família, com trabalho, socialização e, por fim, a prática corporal trazendo relatos do início do isolamento e de como estão agora. E o último grupo esteve mais relacionado com temas que foram surgindo durante as entrevistas e mostraram ser relevantes dentro do objetivo da pesquisa. Na Figura 1, apresento um *printscreen* de cada um destes grupos, onde cada cor representa os diversos temas presentes em cada grande grupo. Alguns temas surgem com mais elementos que outros, portanto, é possível observar que alguns grupos possuem mais de uma coluna na tabela, por estarem mais presentes dentro da fala do(as) entrevistado(as). Por exemplo, no grupo 1, as cores verdes, salmão e amarelo



possuem mais de uma coluna, cada qual representando como eles se sentiam na academia que estão no momento, a relação dele(as) com os professores destas academias e o que eles valorizavam dentro daquele ambiente, respectivamente. Já no grupo 2, que aborda a pandemia, as cores se repetem dentro da coluna pois, inicialmente cada uma trata de um aspecto relacionado a vida destas pessoas no início da pandemia e, ao se repetirem as cores, sobre estes mesmo aspectos mas relacionados com os dias atuais de isolamento. Por exemplo, a cor azul representa as mudanças no cotidiano dentro do exercício físico e as duas tonalidades de verde, trazidas ao final da tabela trazem as adaptações feitas por eles em seus ambientes, relacionados a horários, espaços e equipamentos utilizados. Já no grupo 3, foram trazidos alguns temas que ultrapassaram a lógica temporal e, dentro da análise, apareceram como relevantes dentro da entrevista. Dentro eles, podemos citar o vínculo, que aparece em azul escuro e também as decisões que foram passadas para cada um individualmente de retornar ou não para os treinos presenciais, presente na cor laranja.

FIGURA 1: primeiras sistematizações analíticas



Fonte: Elaboração da autora

Depois da construção desta tabela, reunindo estas pequenas temáticas, as quais me possibilitaram ver o que era mais relevante na trajetória do(as) entrevistado(as), iniciei o exercício analítico de relacionar estes diferentes temas com o processo de transferência que as pessoas fizeram de suas práticas físicas no espaço da academia para suas residências. Com isso, elaborei duas categorias analíticas centrais para estas pessoas em relação ao movimento que

foram a importância do vínculo e a das experiências corporais que elas possuem, as quais passo a apresentar a seguir.

## RESULTADOS

### Práticas corporais e o cotidiano

A partir das entrevistas realizadas foi possível observar diferentes trajetórias de cada um(a) dos(as) entrevistados(as) dentro das práticas corporais e como eles(as) foram constituindo caminhos de movimento distintos. Isto se deu a partir da escolha das práticas, dos desejos e vontades que estavam atreladas a sua permanência nas mesmas e sobre os sentidos que elas ganharam em suas vidas. Com isso surgiu um primeiro questionamento que pode nos auxiliar a responder o objetivo desta pesquisa: **como pessoas com trajetórias em práticas corporais diferentes se encontram atualmente engajadas na mesma prática corporal, qual seja, o treinamento funcional?**

Letícia, 55 anos, sempre esteve em contato com o movimento desde a infância, trazendo em seu relato o movimento como algo sempre presente em sua vida. Sempre procurou atividades aeróbicas e de ritmos, sendo esta combinação sua favorita. Diferente dela, Luana, 58 anos, iniciou a realização de práticas corporais apenas na adolescência pois teve um atraso no seu desenvolvimento motor e detestava educação física escolar por ser “muito ruim”. Foi nessa etapa da vida que buscou a academia como uma alternativa para perda de peso e por ser uma atividade individual que não demandava comparações com outras pessoas. Já Virgínia, 51 anos, assim como Letícia, teve uma infância cheia de práticas corporais e participou de equipes de voleibol, ginástica e jazz até sua adolescência. Relatou ter tido pouca persistência nas práticas realizadas, mas preferência por atividades em grupo. Joana, 40 anos, desde a infância não gostava de esportes por “timidez” e tinha preferência por danças e práticas individuais, como atletismo, que praticou na escola e também ginástica aeróbica que realizou na adolescência em uma academia. Daniel, 26 anos, teve na educação física escolar a porta de entrada para a prática de atividade física onde a diversão era um elemento central e buscou uma academia na adolescência para perder peso. Diante destas primeiras colocações sobre os(as) entrevistados(as), é possível observar que a inserção das práticas corporais se dá de formas heterogêneas na vida de cada um(a) deles(as). Isso acontece pois cada um(a) estava inserido(a) em costumes e hábitos diferentes e vinculando estes elementos às experiências individuais se gerou uma construção de trajetórias corporais distintas (STIGGER, 2009).

Já na vida adulta, algumas experiências com o movimentar mudaram à medida que o cotidiano e a vida foram se alterando. Daniel, após fazer um intercâmbio para Inglaterra e se experimentar em muitas práticas corporais na academia que fez lá, ao retornar ao Brasil entrou

para o Muay Thai junto com uma amiga buscando um novo desafio e manteve suas atividades de musculação.

... eu combinei com uma amiga da gente se encontrar em uma academia, em um clube de luta alguma coisa, e aí a gente começou a fazer Muay Tay juntos e também ajudou a gente fazer junto e tal e se motivar juntos (trecho de entrevista com Daniel, 23/09/2020).

Já Virgínia, após conhecer o atual marido há quinze anos, viu nele uma nova inspiração para continuar se exercitando. Mesmo mudando bastante de uma atividade para outra, sempre buscava um lugar que lhe gerasse, conforme as palavras dela, “diversão e que não fosse monótono”.

...porque era tão ruim ter que ouvir ele falar que eu tinha que fazer exercício e eu sabia que era pura verdade que ele estava me dizendo que aí eu acabava voltando rápido (trecho de entrevista com Virgínia, 27/09/2020).

De maneira diferente, Luana diminuiu a realização de atividade física no início da sua vida adulta e só retomou aos 35 anos com regularidade por estar sentindo a necessidade de uma mudança de hábitos de vida e o exercício físico foi um dos primeiros passos. Iniciou na musculação e, alguns anos depois, começou a correr.

E aí quando eu estava com 35 anos (...) eu comecei a pensar que era hora de levar a sério algumas coisas na minha vida, né, com mudanças de hábitos. E a primeira coisa que eu fiz foi começar a fazer exercícios físicos (trecho de entrevista com Luana, 23/09/2020).

Semelhante a trajetória de Luana, Letícia também teve um período realizando menos práticas corporais quando teve seus dois filhos. Depois de morar 18 anos em Rondônia, retornou à Porto Alegre, período em que começou a sentir dores e viu no movimento uma maneira de atenuar seus desconfortos. Nesse processo ela experimentou diversas práticas mas acabava não permanecendo pois ao se vincular a um professor, quando o mesmo era substituído, ela não se adaptava. Um dos exemplos foi a hidroginástica.

E aí fiz por muito tempo hidroginástica. Eu me sentia muito bem, e aí eu já tinha dores no corpo assim, então eu já tinha 43 anos e eu já sentia dor na coluna e dor no ombro (...) e a hidroginástica me relaxava assim, eu me sentia bem. (...) Aí entrou, mudou muito a professora da hidroginástica, não era uma pessoa que eu estivesse sentindo que ela não era adequada assim. Eu não estava sentindo o bem que eu sentia, sabe. E aí eu parei com a hidroginástica (trecho de entrevista com Letícia, 20/09/2020).

Já Joana procurou e permaneceu na musculação por muito tempo, mas carregava nesta prática um sentido de obrigatoriedade que não lhe trazia vontade de permanecer. A sensação de gostar do movimento, trazida na infância, retornou já no ano de 2015 quando começou a praticar yoga. Esta prática foi tão intensa e importante na vida de Joana, que ela se torna instrutora de yoga no ano de 2018.

E aí quando eu comecei a fazer formação em yoga foi que realmente assim, tudo, tudo, tudo mudou sabe. Toda a relação mudou e aí eu acho que, claro que, foi o yoga que me trouxe tudo isso, mas eu acho que voltou essa

conexão que eu perdi em algum momento da minha vida (...) conexão corpo e mente (trecho de entrevista com Joana, 25/09/2020).

Após essas diversas experiências, ao longo de suas trajetórias corporais, elas e ele chegam a mesma prática corporal, o treinamento funcional. Letícia e Virgínia iniciaram esta prática pela indicação de sua acupuntora. Ambas tinham o objetivo de diminuir as dores corporais, no caso de Letícia, lombares e no ombro e, no caso de Virgínia, dores lombares e no quadril. Já Daniel e Joana iniciaram por acaso, como uma nova alternativa de prática corporal que estivesse mais próxima dos objetivos deles: de diminuir as lesões geradas nas outras atividades que praticavam: muay thai e yoga, respectivamente, e também como uma atividade mais desafiadora e menos monótona que a musculação. Por outro lado, Luana tem seu primeiro contato com essa prática devido conhecer o trabalho do dono de uma das academias que oferta, exclusivamente, o treinamento funcional. Ela reconhecia nele uma boa “qualidade técnica”, uma vez que, em uma experiência anterior, foi capaz de atenuar muitas de suas dores no corpo. Além disso, percebeu de maneira rápida que a prática do treinamento funcional melhorou seu desempenho na corrida, que era uma atividade que ela estava realizando paralela a esses treinos.

Podemos observar que ao conhecer a trajetória de cada um, seria ilusório pensar que ele(as) chegam ali com o mesmo objetivo. Isso porque suas relações com as práticas corporais são construídas de maneira singular. É possível identificar que os corpos do(as) entrevistado(as) estão repletos de marcas sociais que, conforme nos ensina Louro (2000), nos moldam e as quais atribuímos valores diferentes. Dentre estas marcas, fica visível as implicações das generificações das práticas corporais. Parece não ser por acaso que o único que gostava de educação física escolar foi o Daniel, em que o esporte era um elemento central. Além disso, todas as mulheres entrevistadas tiveram em comum neste período da vida adulta de práticas corporais a passagem pela ginástica aeróbica e Body Systems, presente em muitas academias entre os anos de 1980 e 2010. Ficou evidente durante as entrevistas que esta foi uma prática muito significativa para elas e, com o término na maioria das academias, elas iniciaram uma busca por outras modalidades. Assim como vem sendo ensinado por Goellner (2001) é possível olhar para estas práticas citadas com uma atribuição de gênero por serem práticas que eram realizadas prioritariamente por mulheres e que estavam atreladas a beleza e busca por um padrão corporal dentro de uma feminilidade legitimada na sociedade. Na cultura que estamos inseridos, práticas estereotipadas reforçam estas marcas culturais que demarcam espaços e práticas generificados. É possível observar, então, que ele(as) não vivem esta experiência corporal da mesma maneira, visto que suas trajetórias e atribuições de significados trazidos ao

treinamento funcional e ao seu corpo são baseados no seu processo de socialização, aprendizagens de comportamentos e padrões culturais (STIGGER, 2009).

Deste modo, um novo questionamento surge diante da afirmação trazida anteriormente: **quais são, em relação ao(às) entrevistado(as) as diferenças nas maneiras de viver a mesma prática corporal?**

Para isso, construí duas categorias analíticas que me ajudam a compreender essas diferenças na forma de viver a mesma prática. A primeira está relacionada com os vínculos e a segunda com a maneira como experenciam corporalmente estas práticas.

### **A constituição de vínculos sociais nas práticas corporais**

Dentro da prática corporal realizada pelo(as) entrevistado(as), a aula é regida por professores(as) e compartilhada com os(as) outros(as) alunos(as) presentes na academia, logo, os vínculos acontecem entre professor-aluno, assim como, entre aluno-aluno. A partir dos relatos trazidos, é possível perceber um vínculo forte com os colegas, e uma das formas mais intensas em que estes vínculos se davam era quando eles compartilhavam o chimarrão em uma das academias. O chimarrão era um elo entre o(a) aluno(a) que estava finalizando seu treino e se sentava para conversar junto com aquele(a) que acabava de chegar e aguardava a sua sequência de treino. Virgínia trouxe este comentário sobre como o chimarrão sempre esteve presente nas aulas.

Eu achava isso o máximo também, o chimarrão, que nunca tive em nenhuma academia chimarrão (trecho de entrevista com Virgínia, 27/09/2020).

Luana, reforçou esta relação em sua entrevista contando sobre como foi a aula logo antes do início do isolamento social, em março, onde o chimarrão já havia sido tirado do uso devido as primeiras prevenções contra o covid-19.

Eu me lembro quando eu cheguei reclamando como assim vai ter chimarrão? Então não venho mais se não tiver chimarrão. E foi isso assim, foi um treino já tenso, né?! (trecho de entrevista com Luana, 23/09/2020).

Diante da fala dela é possível notar que a falta daquele elo de sociabilidade gerou uma angústia, por fazer parte da relação dela com os colegas e pela tensão que envolvia aquele momento de pandemia global.

Este vínculo aparecia também em forma de incentivo e inspiração, quando ao compartilhar o mesmo horário de treino, os(as) alunos(as) podiam observar a evolução uns dos

outros e trazer este exemplo para sua própria caminhada. Nesta fala, Letícia traz o quanto ver o seu Ruy, senhor de oitenta e quatro anos, que treinava na academia, servia de inspiração para todos ao seu redor.

Era engraçado ver o Seu Ruy, uma simpatia assim. De ver que ele estava bem, que ele estava, essa coisa de tu ver o outro melhorando, bom, né?! Te dá aquele ânimo assim, não, se o seu Ruy começou a fazer agora com oitenta anos e tá bem, imagina quando eu chegar nos oitenta eu vou estar no mínimo que nem ele né?! (trecho de entrevista com Letícia, 20/09/2020).

Virgínia também relatou em sua entrevista grande entusiasmo ao lembrar os treinos com seu Ruy e com o quanto impressionava ver a evolução que ele teve ao longo dos treinos.

(...)bah, mas tá ali o seu Ruy, com oitenta fazendo e bem, magro, feliz, assoviando, cheio de agilidade e eu tenho que me puxar, né?! Eu também quero ficar assim quando eu tiver a idade dele e me manter assim (trecho de entrevista com Virgínia, 27/09/2020).

Diferente das entrevistadas, para Daniel, o vínculo com os colegas era secundário pois a relação de convívio se estabelecia mais com os professores. Por um lado, ele gostava bastante de um dos professores por criar treinos diferentes que o mantinham engajado, mas por outro gostava das conversas que tinha com outro professor, se envolvendo mais pessoalmente.

Eu gostava bastante das [aulas] do Gustavo assim, não muito pelos exercício assim, porque as vezes, vocês quatro acabam dando coisas mais ou menos parecidas, eu não chegava a identificar coisas muito diferentes. Mas, também eu, acaba que nos horários que eu ia eu acabava tendo mais aulas com, com o Luis eu acho, então eu acho que por isso talvez eu gostava mais porque eu tinha mais aulas com ele (trecho de entrevista com Daniel, 23/09/2020).

Joana trouxe em seu relato que, mesmo não compartilhando o treino sempre com os mesmos colegas, estar em contato com pessoas diferentes era algo importante para ela.

Eu acho que além do se movimentar, o mais importante pra mim é, é de uma certa forma era o estar em contato com as pessoas, assim, de ter contato né. Chegava lá contigo, com o Henrique, ou com algum colega que fosse, mesmo não criando um vínculo forte com os colegas, são vínculos (trecho de entrevista com Joana, 25/09/2020).

Assim como Joana, Letícia valoriza o contato com pessoas na academia e o fato de se sentir à vontade para falar o que sente.

Assim, a liberdade de falar o que eu tava sentindo ou de dizer ah, isso é muito, não sei o que, de brincar, de fazer, com todos. (...) Eu sempre me senti muito bem porque vocês têm um respeito muito grande (...) com as nossas características e limitações, então aquela coisa de nunca sentir dor, a dor é o limitante, isso sempre fez eu me sentir muito bem (trecho de entrevista com Letícia, 20/09/2020).

Podemos perceber que os vínculos se davam de maneiras diferentes entre ele(as) antes da pandemia. Com o fechamento das academias e início do isolamento social, houve um momento inicial onde as academias optaram por enviar treinos por planilha, vídeos e sequências individuais sem aulas síncronas com os alunos(as). Neste momento, houve uma falta de vínculo entre professores(a) e alunos(as), além da falta de colegas, já que cada um fazia sua sequência individualmente dentro de suas residências. Todavia, este formato não se mostrou eficiente em



nenhuma das academias pois ele modificou muito a forma como a prática que eles(as) realizavam acontecia, como se apresentava em seu cotidiano.

As primeiras vezes que vocês mandaram treino pra gente fazer sozinho, não rolou. Rolou um, dois, e aí eu não conseguia criar o hábito de fazer. Quando começou a ser com um instrutor e a gente aí engrenou (trecho de entrevista com Letícia, 20/09/2020).

Letícia trouxe esta fala colocando a sua dificuldade em se adaptar a nova rotina e ao mesmo tempo seguir as planilhas sem um professor presente.

Eu não consegui fazer as planilhas, e aí que a gente começou a fazer aula só eu e tu. E aí começou a funcionar (...) pra mim foi assim essencial porque não teria conseguido sem. Sem a aula, sem uma condução, porque essa é uma parte que eu não domino, né?! Eu acho que eu sei fazer alguns exercícios, mas, hã, não dominaria o que fazer, né?! E até porque tem exercícios que são chatos, e aí a gente não faz se a gente tá sozinha (trecho de entrevista com Joana, 25/09/2020).

Neste relato de Joana, assim como Letícia, ela demonstra dificuldade em se adaptar a este formato por não ter uma condução e “preguiça” de fazer movimentos que ela não gostava.

Quando vieram as aulas síncronas foi legal porque me trouxe um pouco de volta ao, me aproximou ainda mais da rotina que eu estava tendo antes da pandemia, então isso facilitou bastante a adaptação eu acho (trecho de entrevista com Daniel, 23/09/2020).

Daniel trouxe que, ao retomarmos as atividades síncronas, foi possível colocar um horário na sua rotina para o treino, o que o ajudou a organizar melhor a sua rotina, para mantê-lo o mais próximo possível com a que ele tinha antes da pandemia, mas realizando suas tarefas de casa.

(...) E aí quando surgiu a possibilidade de fazer com hora marcada e professor eu disse “é assim que vai funcionar”. Eu não posso fazer gifs porque vai surtir metade, ou menos da metade do efeito porque eu vou ser muito menos assídua (trecho de entrevista de Virgínia, 27/09/2020).

Da mesma forma, Virgínia não encontrava tempo para fazer os treinos sem horário marcado dentro do novo cotidiano de isolamento em que se encontrava e via na hora marcada a possibilidade de realizar a prática com mais assiduidade e compromisso.

Diante desta situação, ao se retornar as atividades de uma forma muito parecida com o que era realizado na academia, através de horários marcados e no formato sincrônico – aluno e professor no vídeo ao mesmo tempo - os alunos começam a conseguir retomar os treinos. A partir deste momento, o vínculo parecer assumir um valor central nos treinos, uma vez que o vínculo de aluno - professor é retomado e o(as) entrevistadas reconhecem nele o elemento que o(as) fazem retornar para a prática corporal durante o período de isolamento social. Novamente, o(a) professor(a) se torna responsável pelo gerenciamento da prática para o(a) aluno(a), como acontecia dentro das academias. O vínculo com o(a) professor(a) parece aumentar pois, nos

treinos online, ficou definido que os(as) alunos(as) sempre teriam aula com o mesmo professor. Algumas exceções surgiram devido a horários, mas na maioria dos casos, os(as) alunos(as) passaram a ter uma relação mais próxima com o mesmo professor(a). Este envolvimento facilitou para que o(a) professor(a) pudesse estar mais atento aos objetivos específicos que cada aluno almejava.

Luana trouxe na entrevista que prezava bastante pela qualidade técnica dos professores(as) que estavam lhe guiando no treinamento e me elogiou, que venho sendo a responsável pelos seus treinos durante a pandemia, pelos resultados positivos que vem atingindo.

Ana é uma pessoa que tem eu acho que uma excelente capacidade de observação do corpo do outro né, e isso se reflete na qualidade do seu trabalho. Eu gosto, eu gosto bastante fazer aula contigo (trecho de entrevista com Luana, 23/09/2020).

Assim como ela, Virgínia tinha um vínculo bem forte com o professor Gustavo, mas devido as demandas de horário ela foi direcionada para outra professora e foi construída uma relação de vínculo forte ao longo dos treinos.

eu tenho certeza e eu estou muito feliz contigo porque ele me disse eu estou com os casos mais críticos, né (...) E que eu posso ficar com alguém da confiança dele, que ele pode passar tudo (...) e estou muito satisfeita contigo e queria continuar (...) e a nossa continuidade sempre foi aprimorando o meu bem estar (trecho de entrevista de Virgínia, 27/09/2020).

Já Joana, desde antes da pandemia, frequentemente tinha aulas comigo na Academia Dois. Por este motivo, a relação de vínculo entre as duas já estava presente e foi reforçada durante a pandemia, pois ela seguiu com aulas particulares pela relação já estabelecida anteriormente.

(...) eu sempre me identifiquei mais com as tuas aulas. Acho que muito em função de tu saber aonde me desafiar (trecho de entrevista com Joana, 25/09/2020).

Diante da menor demanda de alunos por horário, Letícia respondeu na entrevista que uma das coisas que gostou dos treinos remotos foi como receber mais atenção neste processo de aprendizagem de treinos em casa foi importante.

Ser mais personalizado né, Ana, porque mais aquela atenção só na gente, só em mim e no meu problema (trecho de entrevista com Letícia, 20/09/2020).

As aulas ofertadas online passaram a ser apenas com dois, no máximo três, em algumas exceções, alunos(as) por horário. Diante disso, pôde haver um contato virtual entre colegas que eram acompanhados(as) pelo professor (a)no mesmo horário. Isso possibilitou retomar, mesmo que de forma virtual, o contato com colegas também.

Daniel que iniciou as aulas online individualmente, ao longo dos treinos, incentivou sua mãe a treinar no mesmo horário que ele para ajudá-la a se movimentar mais.

Eu sei que sozinha assim, era mais difícil dela fazer. Então comigo assim era mais provável que ela fosse conseguir fazer assim e tal, então foi legal assim ter aula junto, pra ela acho que foi mais positivo assim, e foi bom também, pra ela, pra gente conseguir aproveitar o espaço bem, e no ritmo dela ela conseguir fazer (trecho de entrevista com Daniel, 23/09/2020).

Luana e Virgínia, que mesmo treinando na mesma academia nunca se cruzaram em treinos presenciais, fizeram juntas os treinos desde o início da pandemia. Para ambas, o vínculo era bem importante na academia, então este formato compartilhado aproximou a prática ainda mais da experiência corporal que elas tinham anteriormente. Virgínia, mesmo compartilhando de ideias políticas contrárias as de Luana, enxerga nela uma inspiração para melhorar seus hábitos.

Também não vejo qualquer dificuldade, gosto da Karla, já me vinculei com ela apesar dela ter ideias diferentes das minhas (...) admiro ela porque eu vejo que ela é uma pessoa que nunca falta né, quando eu falto eu fico pensando “a Karla tá lá!” (...) e ela come bem também, quando eu crescer eu quero ser que nem ela, sabe? (trecho de entrevista com Virgínia, 27/09/2020).

Durante a entrevista, Luana relembra do momento inicial da pandemia, quando haviam dias que a interação era com uma terceira aluna no mesmo horário, mas que, por motivos de agenda, acabou trocando de horário, reafirmando a importância das relações de convívio, mesmo que virtual, criadas dentro dos treinos.

A gente teve umas interações boas, né?! Teve uma época que teve a Gabriela, eu gostava muito da Gabriela, né. (...) Aí agora tem a Lu, né, a gente tá, se dá bem assim, né?! (...) eu gosto de fazer aula com a Lu (trecho de entrevista com Luana, 23/09/2020).

Diferente do(as) outro(as) entrevistado(as), Letícia, passou a treinar com o marido nos treinos remotos. Foi uma reaprendizagem de como vivenciar sua experiência corporal compartilhar a aula com ele, mas ao longo do processo ela traz o quanto a relação deles ajudou a incentivá-la quando ela não estava tão empolgada para fazer a aula.

(...) Ao mesmo tempo um estimula o outro né, porque é não vou te dizer assim 100% dos dias eu estava super animada pra fazer exercício (...) um puxava o outro. (trecho de entrevista com Letícia, 20/09/2020).

Já Joana fez todos os treinos individuais durante o período de isolamento e relatou sentir falta do contato com colegas, mas traz que se adaptou rápido aos treinos online, também porque já estava ministrando aulas de yoga neste formato remoto.

Eu me adaptei rápido ao online, pra fazer aula online (trecho de entrevista com Joana, 25/09/2020).

Ainda assim, mesmo com vínculos com colegas, os(as) professores(as) de ambas as academias puderam concentrar suas atenções apenas naqueles dois alunos por horário. Por consequência disso, um vínculo mais próximo se construiu aula a aula durante o período de quarentena, e o(a) professor(a) pode promover uma experiência corporal o mais próxima possível do que eles já buscavam presencialmente.

### **A busca da experiência corporal dentro do movimento**

A segunda categoria, definida como uma das grandes diferenças de como estes corpos vivem a prática do funcional, é a experiência corporal.

Trazemos aqui que esta experiência corporal é entendida como a relação que os(as) entrevistado(as) tem com o exercício, sobre a relação que estes corpos tem com o movimento. Esta experiência corporal está relacionada com as vontades e desejos que estes corpos tem com o momento dos treinos e posterior a eles. Ou seja, no que esses movimentos implicam neste corpo, seja esteticamente, seja com a relação com a dor, com a busca pela saúde e desafios consigo mesmo.

Nesta primeira exposição das experiências corporais de cada um do(as) entrevistado(as), mostrarei um pouco dos desejos buscados por cada entrevistado(a) enquanto os treinos aconteciam presencialmente nas academias Um e Dois.

Luana traz em sua entrevista como os resultados positivos frente a seu desempenho físico fizeram a diferença para que ela permanecesse na academia em que está atualmente, assim como a diminuição das suas dores no corpo. A partir da visão dela, isso acontecia pela qualidade dos profissionais que estavam lhe passando os treinos e via isto como um diferencial para sua permanência.

Eu nunca tinha tido resultados tão bons de exercício como eu tive com o Marcos. E eu parei de ir, depois de ir pra Academia Um, uns quatro meses depois eu parei de fazer a fisio total, né?! (...) Antes de ir para Academia Um as coisas que me deixavam mais incomodada era quando eu tinha um instrutor que não era bom (trecho de entrevista com Luana, 23/09/2020).

Diferente de Luana, Daniel olhava para a prática buscando sempre novos desafios que garantissem exercícios menos monótonos do que os que ele realizava quando fazia musculação.

Eu gostava bastante de, de novidades assim, de, de, sei lá, a cada semana eu acho. Acho que pelo menos por semana, eu acho, eu aprendia uns movimentos, pelo menos um movimento novo eu aprendia assim, e eu acho que isso eu gostava bastante, era uma coisa que me motivava bastante, de ter, de explorar mais assim minhas, explorar

o que eu podia fazer com meu corpo assim, era bem, isso era bem motivador (trecho de entrevista com Daniel, 23/09/2020).

Mesmo sabendo das dificuldades de realizar alguns movimentos, Daniel olhava para estes pequenos desafios e desejava seguir treinando e superando-os diariamente.

Era bem desafiador assim, mas eram desafios tipo, legais assim, não era uma coisa de, eu não me sentia assim pelo menos de “ah, não consegui isso, não sou capaz de fazer esse movimento”. Era uma coisa de tipo “ta, vamos lá, não consigo fazer assim mas...” daí as vezes eu falava também nos treinos “ah, não consigo fazer assim” daí a gente dava, daí baixava um pouco a exigência pra em algum momento eu conseguir fazer aquilo que era mais avançado assim, quebrando em pequenos objetivos, e isso me motivava bastante (trecho de entrevista com Daniel, 23/09/2020).

Assim como ele, Joana também buscava uma prática que lhe gerasse desafios, mas sem sentir que ultrapassavam as capacidades que ela tinha naquele momento, gerando uma experiência que ela compreendia como positiva na prática.

Eu sempre gostei e o que me fez justamente nunca procurar um outro espaço é que justamente assim, porque sempre teve desafios na medida, sem exigências pra que a gente fizesse coisas que a gente não tá pronto pra fazer (trecho de entrevista com Joana, 25/09/2020).

Ela apreciava a individualização dos treinos e como os movimentos era preparados para o corpo dela e para as especificidades da sua prática principal, o yoga.

Então, eu acho que pra mim isso foi muito importante, essa diferença assim, de um professor e outro e também essa questão de sentir que um treino era muito mais pensado pra mim (trecho de entrevista com Joana, 25/09/2020).

Já Letícia, via como principal objetivo na sua experiência corporal com treinamento funcional o de atenuar as dores presentes no seu corpo. Como tem hérnia de disco, sente desconforto constante na lombar e, além do treino, entende que a caminhada de ida e volta até a academia são essências para reduzir seus desconfortos.

Então, a academia é três quadras da minha casa, eu vou a pé não vou pegar carro pra ir na academia. Isso já foi bom. Entrar num ambiente que tá tudo preparado pra tua aula, tá tudo à disposição, isso é ótimo (trecho de entrevista com Letícia, 20/09/2020).

Ela traz que, uma das coisas que mais sente falta durante o período de isolamento social, é o fato de não poder se deslocar a pé para suas atividades diárias.

E o que eu senti muita falta, muita falta foi de caminhar até a Academia Um e aí não consegui fazer o aeróbico (trecho de entrevista com Letícia, 20/09/2020).

Assim como Letícia, Virgínia também encontrou o espaço em que treina atualmente através de uma indicação que lhe assegurou que eles lhe ajudariam a diminuir suas dores lombares. Como trazido por ela na entrevista, sempre foi pouco consistente nas práticas corporais que realizou durante a vida, mas sempre procurou espaços que lhe traziam alegria. Logo, para Virgínia, a diminuição das suas dores e a diversão que o espaço lhe trazia eram seus maiores objetivos.

... E essas brincadeiras que vocês, que eu fico ouvindo assim, isso pra mim é muito gostoso, sabe?! É uma coisa que dá uma leveza, que eu digo, eu comecei a dizer pra ele que eu normalmente chegava lá com a nuvenzinha negra, sabe, e saía leve porque não é só o fato de tu fazer exercício já, quando tu termina tu já tá mais leve, né?! Porque tu descarrega, tu movimenta, as vezes, aquelas tensões todas que tu tava ali até chegar no exercício e tu solta tudo e isso já te dá uma leveza, né?! Além de suar, que desopila, né. Aí tu tem uma leveza na alma porque tu brinca, né?! (...) As minhas dores da lombar, elas cessaram, acho que em uns dois meses. Aí depois eu já tava sem, praticamente sem (trecho de entrevista com Virgínia, 27/09/2020).

Todos estes relatos trazidos nos mostram como cada aluno(as) possui sua especificidade a partir da forma como vivência sua experiência corporal dentro do treinamento funcional.

Ainda assim, ao olharmos para este processo de alteração de treino do modo presencial para o online é possível reparar que ao modificarmos o formato de treinos durante a pandemia, mudarmos a lógica, do espaço e equipamentos não serem os mesmos, a experiência corporal buscada por ele(as) não se altera, segue a mesma que antes do início do isolamento social. Se criou uma expectativa de que não seria possível permanecer atingindo os mesmos objetivos, atrelando a ideia de que o corpo só poderia viver esta experiência corporal dentro da academia. No entanto, se percebeu que, mesmo em casa, com a forma de trabalho síncrona atual foi possível atingir resultados muito próximos aos que se tinha na academia presencial.

Neste pequeno relato, Daniel traz nas suas expectativas a inquietação sobre a possibilidade de a diversificação de movimentos não ser tão ampla quanto na academia devido as mudanças de ambiente. Todavia, com cada avanço nas pequenas adaptações, fossem elas compreender os comandos de voz do(a) professor(a) ou enxergar com clareza o movimento que o(a) professor(a) estava realizando, foi se abrindo um leque de possibilidades quase tão vasto quanto os realizados na academia.

No começo eu imaginava que não ia ter muita possibilidade do que fazer e enfim, podia alguns exercícios, podia fazer falta e coisas assim de...é, acho que mais essa questão assim. Mas não que tenha sido uma dificuldade assim, era mais uma coisa de tá, não vou poder fazer uma barra mas a gente faz, a gente improvisa com que dá e tudo bem. E isso acabou até sendo legal essa coisa do imprevisto (trecho de entrevista com Daniel, 23/09/2020).

Em vista disso, podemos perceber que neste formato mais próximo ao que era realizado presencialmente os resultados foram sendo construídos a medida que a comunicação com os(as) alunos(as) se tornava mais clara e espontânea diante deste formato. Diferente do momento em que se teve o formato por envio de treinos por planilha, onde a prática se modificou muito e não foi possível que eles mantivessem a experiência corporal que eles desejavam/buscavam.

Por conseguinte, ao irem em busca dessa experiência corporal, foi se construindo um ambiente em casa que propiciasse atingir os objetivos individuais. Os alunos organizaram espaços e adquiriram equipamentos à medida que sentiram que aquilo era necessário para ir em busca de uma prática mais próxima dos seus anseios.

Buscando manter suas atividades físicas ativas, Luana, antes do início da quarentena, buscou um engradado de cerveja para usar de step em casa, pensando em alternativas que lhe ajudassem a construir um ambiente com mais possibilidades de exercícios.

(...) eu pedi para o dono do boteco que tem perto de casa um engradado de cerveja que virou um step. Eu usava o tapete e um pano pra arrastar o pé (trecho de entrevista com Luana, 23/09/2020).

Ao longo dos treinos, ela investiu em diversos materiais como pesos, trx<sup>3</sup> e elásticos, tudo visando manter o desempenho que já havia conquistado presencialmente e isso possibilitou que ela conseguisse alcançar suas metas de seguir melhorando, mesmo com os treinos em casa. Além disso, Luana deseja permanecer online enquanto puder atuar profissionalmente de forma remota, portanto viu como um investimento na qualidade dos seus treinos a compra destes materiais, pois entende que pelo período de isolamento em que está terá uma duração longa.

(...) eu acho que agora durante essas aulas online a gente conseguiu furar esse teto, né?! Porque eu sinto que eu, eu consegui não sei se tu também, tu também corrobora com essa percepção, mas eu senti avançar no meu condicionamento físico em relação a força e estabilidade nesses meses que a gente tá junto aqui (trecho de entrevista com Luana, 23/09/2020).

Por ser professora universitária, ela passou a realizar suas atividades profissionais de casa e passou a usar seu escritório de trabalho como espaço para realizar os treinos. Trouxe dentro da entrevista que não teve problemas em se adaptar aos aplicativos usados para realizar as aulas pois já estava utilizando-os para seu trabalho. Manteve o seu horário de treinos pela manhã, como fazia presencialmente, e retornou aos treinos de corrida na rua recentemente com máscara e apenas no bairro, como medidas de segurança.

Eu sempre tive uma boa relação com a tecnologia né, Ana. E então eu já conhecia a ferramenta, já conhecia tudo aí eu não, nunca tive dúvidas que as coisas iriam funcionar. (...) Eu faço exercícios normalmente na mesma sala onde eu trabalho(...) nos primeiros meses eu fiquei sem correr, assim, na rua, e nem em casa, nem nada. (trecho de entrevista com Luana, 23/09/2020).

Assim como ela, Virgínia também adquiriu alguns materiais, buscando ampliar a variação de movimentos. Seu marido já tinha alguns pesos por realizar seus treinos em casa e ela passou a usar estes materiais que já estavam disponíveis, comprando alguns elásticos indicados por Gustavo, dono da Academia Um. Para treinar, ela tinha o espaço da sala disponível e, mesmo não tendo um local para colocar o celular, foi descobrindo alternativas até chegar na de prendê-lo com uma fita no vidro da janela.

Apesar de ter um espaço bem pequeno, tu vê né, eu acho que não teve, eu gostaria de ter um pouquinho mais de espaço, mas isso não impediu de fluírem bem os exercícios e eu faço no celular sem qualquer problema, eu grudo

<sup>3</sup> TRX é a sigla de Total-body Resistance Exercise (que significa Exercício de Resistência do Corpo Inteiro) um aparelho usado para fazer treino em suspensão.

ele né, com a fita numa porta de vidro aqui que eu tenho, e agora estou grudando no lustre (trecho de entrevista com Virgínia, 27/09/2020).

Além disso, por morar longe da academia, viu nessa possibilidade dos treinos online uma alternativa de não precisar se deslocar até a academia, algo positivo na sua realidade. Isto facilitou ela poder realizar os treinos estando em qualquer lugar, quando ia para a casa de sua mãe, Virgínia tinha sua sequência adaptada e não deixava de realizar sua prática corporal.

Eu não tive dificuldade nenhuma, eu achei ótimo, ai que maravilha, viva a tecnologia, né?! Porque eu não tenho que ir lá pro Jardim Botânico, né, eu não sei se eu te disse, desde a primeira aula, depois que acabar isso eu vou querer manter, né?! Porque não se pensou nisso antes, né? (trecho de entrevista com Virgínia, 27/09/2020).

Muitos dos materiais utilizados dentro destes treinos eram objetos adaptados e simples, trazendo possibilidades para aqueles que não compraram nenhum material, como cabo de vassoura, panos para arrastar o pé no chão e cadeiras. Daniel explorou bastante essa alternativa e utilizou galões de água que já possuía em casa como alternativa de carga externa na execução dos seus exercícios. Desta maneira, ele conseguiu ampliar as possibilidades de movimento que ainda geravam a experiência do desafio corporal que ele buscava.

O mais legal foi, foi o improviso assim, acho que foi uma coisa que me motivou bastante foi ver como é possível fazer, como dá pra fazer muita coisa mesmo com recursos bem limitados, assim. Como as coisas são, como os exercícios são bem acessíveis e eu não preciso de uma estrutura de uma coisa toda, um espaço (trecho de entrevista com Daniel, 23/09/2020).

Assim como Virgínia, Joana iniciou sua trajetória nos treinos online com um espaço adaptado na sala, tanto para dar suas aulas de yoga quanto fazer os treinos do funcional. Entretanto, teve que fazer algumas mudanças em seu apartamento para encontrar um conforto em poder realizar seu trabalho e seus treinos, trazendo mais praticidade para colocá-los em prática.

Eu acho que montar esse espaço, ter esse espaço me incentiva muito mais a praticar, a fazer funcional, a não ter a preguiça, porque, hã, vamos ser bem honestas, tem preguiça. (trecho de entrevista com Joana, 25/09/2020).

Bem como seus colegas, ela também adquiriu alguns materiais antes do início da pandemia já pensando que teria que realizar treinos em casa e demonstrando que, para a sua experiência corporal, alguns equipamentos eram necessários para compor a prática.

No primeiro dia 18, antes de tudo fechar, eu fui na Decathlon, comprei miniband, comprei uma bola, morrendo de medo de não conseguir mais nada (trecho de entrevista com Joana, 25/09/2020).

Diferente deles, Letícia, que buscava a diminuição de suas dores como foco da sua experiência corporal, trouxe em sua entrevista ter conseguido com tranquilidade transferir as aulas para o formato online pois além de já ter alguns materiais, tinha um espaço amplo dentro de casa.



Eu tenho casa, eu tenho pátio, o tapetinho eu já tinha, a bola eu já tinha, os pesos a gente já tinha. O que foi diferente foi eu fazer junto com o Edson (trecho de entrevista com Letícia, 20/09/2020).

Ainda assim, teve que se adaptar a fazer os treinos com o marido, que antes fazia em um horário diferente dela. Porém, ao longo dos treinos, passou ver a presença dele como um elemento positivo e de incentivo para permanecer treinando.

(...) A única coisa é a distração assim porque o Edson é mais distraído e eu sou mais focada. Mas também já me acostumei (...) ao mesmo tempo um estimula o outro né, porque é não vou te dizer assim 100% dos dias eu estava super animada pra fazer exercício (...) um puxava o outro. (trecho de entrevista com Letícia, 20/09/2020).

Diante destas falas, o que se pode perceber é que este(as) aluno(as) já participavam de um locus de oferta de prática corporal regida por professores(as) e individualizada. Isto permite com que cada um tenha as especificidades necessárias para alcançar os seus desejos com a prática. Se falou bastante que a pandemia, principalmente no seu início, seria um momento que nos faria mudar tudo e reajustar muitas coisas em nossas vidas, sendo um período de mudanças. Todavia, é possível observar que, para este(as) aluno(as), a pandemia passa a ser um tempo de adaptação à nova realidade onde eles continuam buscando as mesmas experiências corporais que eles tinham presencialmente. Isto porque eles conseguem realizar a prática quando ela retorna de uma maneira muito parecida com o que era feito na academia e, ao longo dos treinos, conseguem ir adaptando objetos de casa, comprando equipamentos, realocando o espaço da casa que fique mais confortável mas mantendo as vontades e objetivos pelos quais iam semanalmente para a academia. Todos estes ajustes feitos no ambiente privado foram aprendizagens de como viver o movimento com o mesmo anseio pela experiência corporal que buscavam, antes, na academia.

Logo, é possível dizer que este período de adaptações e aprendizagens acontece com eficiência pois, ao serem questionados se desejam permanecer nos treinos online ou desejam retornar às suas academias (que no momento da realização das entrevistas estavam reabrindo), todos respondem que, por enquanto, permanecem no modelo remoto.

Letícia explica que, por seu marido ter diabetes e os dois terem criado a rotina de treinar juntos, deseja permanecer enquanto ele não puder retornar com segurança. Ela traz também que retornar neste momento poderia estar tirando o lugar de alguém que não se adaptou aos treinos em casa, já que as vagas de alunos(as) por horário ficaram mais limitadas pelo decreto de distanciamento mínimo de dois metros entre os(as) alunos(as).

Edson tem diabetes. A gente até pensou em eu ir e ele não ir, mas aí é aquela questão de já criamos o hábito. E tá funcionando bem, então não tem porque mudar. (...) e aí também eu vou estar tirando o lugar de outras pessoas que podem ir (trecho de entrevista com Letícia, 20/09/2020).

Trazendo uma justificativa parecida com a de Letícia, Joana traz que permanece em casa para deixar o treino presencial para quem sente essa necessidade e por estar dando conta de realizar todas as suas outras atividades em casa prefere se manter em isolamento.

A minha motivação maior é ainda me manter em isolamento (...) eu acho que não tem necessidade, sendo que pra mim funcionou, né. (...) uma das coisas que eu pensei e inclusive falei pro Henrique [dono de uma das academias] foi de deixar esse espaço pra quem não conseguiu, né. E porque eu fico desconfortável, sinceramente eu fico desconfortável de ir pra rua ainda. (trecho de entrevista com Joana, 25/09/2020).

Da mesma maneira que Joana, Luana teve a possibilidade de trabalhar em home office e entende que, por ter este privilégio, se manter em isolamento social em atividades não obrigatórias é algo essencial para nos mantermos em segurança.

Nossa taxa de transmissão é elevada ainda, aqui no Rio Grande do Sul, aqui em Porto Alegre. Então eu não acho que seja, se não for necessário, não acho que seja seguro a gente ainda se expor nos lugares. Então, eu tenho esse privilégio que é estar trabalhando em casa, que seria a grande obrigação que seria eu dar conta de questões profissionais que eu não preciso fazer. Então eu tomei a decisão de me manter em isolamento tanto quanto possível. (trecho de entrevista com Luana, 23/09/2020).

Já Daniel, como trouxe em seu relato, conseguiu se adaptar bem as atividades online, deseja permanecer em casa enquanto for possível pela sua segurança.

Eu ainda não me sinto seguro assim, mas também como eu consegui me adaptar bem assim eu não vi necessidade de, de mudar assim, porque eu consegui, tô bem adaptado (...) não me vejo fazendo nada presencial assim, enquanto tiver disponível as coisas online. Eu, enfim, se não tiver segurança total assim de sei lá, vacina ou essas coisas, essas coisas não, vacina ou vacina (trecho de entrevista com Daniel, 23/09/2020).

Ao longo dos meses em casa, Daniel aumentou de três treinos semanais para cinco. Isso nos mostra a importância dos treinos na sua rotina como uma forma de diminuir a tensão de estar em isolamento e direcionar suas energias para o movimento. Além disso, mostra como a efetividade dele na busca da sua experiência corporal durante o treino e posterior a ele vem sendo atendida.

Eu vi que ia me fazer bem e pra me fazer gastar mais energia assim, porque querendo ou não no resto do dia assim eu não tava gastando muita energia (...) eu tava sentindo essa necessidade de me mexer mais assim. Então acabou que meio que funcionando assim, eu até conversei com o Gustavo isso, um pouco de ser uma válvula de escape assim, pra despejar as coisas no exercício assim pra conseguir, porque é uma coisa que eu sei que me faz bem e, é, faz bem pra minha rotina (trecho de entrevista com Daniel, 23/09/2020).

Tal como Daniel, Virgínia ainda não se sente segura de retornar, mesmo com as medidas de segurança, e prefere permanecer nos treinos online por observar que tem se mantido sem dores fortes na lombar e quadril como sentia antes de iniciar na Academia Um.

Eu acho que o risco de ir até lá é desnecessário... apesar de haver convívio vai ser um convívio com medo assim, porque? Porque se eu estou tendo, acho que 90% de eficiência aqui (trecho de entrevista com Virgínia, 27/09/2020).

A decisão de quando retornar às atividades presenciais ultrapassou a grande política e foi transferida para cada indivíduo. O retorno à academia não possui obrigatoriedade neste momento pois eles(as) possuem o direito de permanecer em casa, já que a política que estamos vivendo atualmente abre este direito. Do mesmo modo, é coerente o dono da academia permanecer oferecendo essa possibilidade também, já que se tornou um formato eficiente no contexto atual. Logo, a grande política não conseguiu nos direcionar nos modos de agir diante de todos estes locais que eram possíveis de serem frequentados antes da pandemia e estas decisões foram passadas para cada um individualmente. Diante disso, cada um possui suas questões pessoais e sociais para tomar suas decisões, já que este direito foi aberto.

Ainda assim, podemos entender que, no que se refere ao retorno às academias, o que era central dentro dos treinos presenciais se manteve de uma maneira diferenciada no online. No entanto, durante este processo de adaptação o vínculo e a experiência corporal, que eram significativos naquilo que eles buscavam como objetivo, permaneceu presente. Isso possibilitou que eles encontrassem uma organização semelhante no treino em casa ao que lhes era oferecido dentro da academia. Por isso, este retorno aos treinos presenciais foi postergado por ele(as) já que, relatando sua segurança como primordial, conseguiram encontrar satisfatoriamente a experiência corporal que buscavam dentro de seus ambientes privados. E estes pontos centrais, vínculos e experiência corporal, estando presentes nos treinos virtuais, davam o suporte necessário para ele(as) se manterem em segurança em suas casas e realizando sua prática corporal deste local.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chego ao fim deste trabalho com alguns *insights* sobre este processo de transferência dos treinos presenciais nas academias para os treinos nos moldes virtuais. Conheci este processo a partir da realização de cinco entrevistas com sujeitos que já faziam atividade física antes da pandemia e continuaram fazendo durante ela. Pude perceber que este período de transferência foi envolvido por vínculos, que tinham maior densidade com os(as) colegas(as) que compartilhavam as aulas durante os treinos presenciais. Já no início do período de isolamento social, quando os treinos foram enviados por planilha, sem contato entre aluno e professor, foi possível observar que a lógica dos treinos se alterava muito e o(as) entrevistado(as) não conseguiram se adaptar, estando a falta de vínculo diretamente relacionada. Ao iniciarmos os treinos dentro de casa, percebi com este trabalho, que o vínculo com os(as) professores(as) se tornou mais central, pela aula ser conduzida pelo mesmo(a) professor(a) e, por ele(a) poder estar mais atento as experiências corporais buscadas por cada aluno(as).

Diante disso, este período de mudanças, que foi a pandemia, se tornou um período de adaptação para que este(as) aluno(as) encontrassem a melhor maneira de ter a sua experiência corporal, buscada na academia, agora presente nos treinos virtuais. Cada um(a) dele(as) foi aprendendo e experimentando maneiras de organizar o ambiente, os materiais, os horários e o(as) seu(as) corpos. A partir deste rol de aprendizagens foi possível manter, dentro de casa, as mesmas experiências corporais buscadas na academia.

Além disso, através deste trabalho foi possível reafirmar a importância dos vínculos dentro das academias, observando o quanto a sociabilidade é fundamental dentro deste ambiente. Mais do que isso, o quanto foi essencial dentro deste momento de pandemia, onde as relações de todos os espaços que compartilhávamos foi interrompida durante o isolamento. De dentro de nossas casas, o envolvimento e a relação se aproximaram e, como foi trazido nos relatos, se tornou um dos alicerces para a permanência do(as) aluno(as) dentro do modelo online.

Finalizo este trabalho refletindo sobre a minha prática docente dentro destes espaços e vejo que ele colabora para eu entender como o processo do meu fazer está muito relacionado ao envolvimento do(as) alunos(as) dentro das aulas, seja presencialmente ou nos treinos virtuais. Pude perceber o quanto a capacidade de olhar para os objetivos de cada um(a), de compreender o que eles(as) buscam para este corpo é fundamental no planejamento e prescrição

das aulas. Que, a partir deste olhar mais atento, é possível oferecer aquilo que entendo como necessário dentro do contexto da prática realizada, mas sem deixar de trazer, regularmente, os elementos presentes nos anseios de cada um, sendo capaz de oferecer uma prática baseada no treinamento funcional, mas diferenciando-a de um para outro a partir das particularidades presentes nos objetivos de cada corpo.

Diante destas colocações, este trabalho trouxe alguns elementos para compreendermos como foi esta transferência das práticas corporais realizadas nas academias para dentro da casa das pessoas. Entretanto, muitas dúvidas ainda permanecem sobre como este processo pode influenciar no retorno, quando ocorrer, deste(as) aluno(as) para as academias presenciais? Olhando para esta adaptação realizada em suas casas, quais as expectativas envolvidas no retorno dele(as)? O que se aprendeu com este processo? Como ficará a relação entre professor(a) e aluno(a) ao retornarem?

Além de todos estes questionamentos possíveis para os alunos que já estavam realizando uma prática corporal antes do período de pandemia e fizeram esta transição para os treinos online, vale questionar quais as razões e motivos presentes na entrada dos(as) alunos(as) que iniciaram seus treinos neste período pandêmico? A partir desta mesma perspectiva, quais as razões que fizeram com que alguns(as) alunos(as) não retornassem aos treinos nos moldes virtuais? Quais os motivos que fizeram com que eles(as) não conseguissem ingressar neste formato?

Ficam abertas diversas possibilidades de investigação sobre esse momento que vivemos, ao qual esteve atrelado a tantas mudanças e situações inesperadas relacionadas as práticas corporais e a forma como vivenciamos o movimento.

## REFERÊNCIAS

- COSTA, N. C. G. **O corpo ideal e a cultura *fitness*: configurações de um estilo de vida.** Dissertação (Doutorado em Estudos de Cultura Contemporânea na Área de Concentração Estudos Interdisciplinares de Cultura, Linha de Pesquisa Epistemes Contemporâneas), Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, 2019.
- DECRETO Nº 20502 DE 17/03/2020.** Porto Alegre, março, 2020. Disponível em: < <https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=390811> >. Acessado em 01 de outubro de 2020.
- DENZIN, N. K. LINCOLN, Y.S. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens.** Edição 2, Editora ARTMED, Porto Alegre, 2006.
- FRAGA, A. B. **Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa.** Dissertação (Doutorado em Educação), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.
- GIACOMINI, S. M. O Corpo como Cultura e a Cultura do Corpo: uma Explosão de Significados. **PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.14, n. 2, p.395-423, 2004;
- GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. Edição 5, Editora Atlas, São Paulo, 2010.
- GOELLNER, S. V. A educação física e a construção do corpo da mulher: imagem de feminilidade. **Revista Motrivivência**, Florianópolis: UFSC, v. XII, n.16, p. 35-52, mar. 2001.
- GONZALEZ. F. E. Reflexões sobre alguns conceitos da pesquisa qualitativa. **Revista Pesquisa Qualitativa**, São Paulo (SP), v.8, n.17, p. 155-183, agosto, 2020.
- GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. BANDEIRAS E PROTOCOLOS: ENTENDA O MODELO DE DISTANCIAMENTO CONTROLADO.** Gov.rs.br, abril, 2020. Disponível em: < <https://estado.rs.gov.br/bandeiras-e-protocolos-entenda-o-modelo-de-distanciamento-controlado> >. Acessado em 01 de outubro de 2020.
- HANSEN, R. VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004.
- LOURO, G. L. Corpo, Escola e Identidade. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 25, n. 2, p. 59-76, jul/dez 2000;
- MYSKIW, M. **Apostila didática da disciplina de Organização Do Sistema de Esporte e Lazer.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020/1.

NUNES, G. C., *et al.* Pesquisa científica: conceitos básicos. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**. Vol 10, nº 29, Fev, 2016.

PATIAS, N. D., HOHENDORFF, J.V. Critérios de qualidade para artigos de pesquisa qualitativa. **Psicologia em Estudo**, Maringá, vol. 24, e43536, dez. 2019.

SANTOS, S. B. **A Cruel Pedagogia do Vírus**. Portugal, Coimbra, Edições Almedina, S.A., Abril, 2020.

STIGGER, M. P. Lazer, cultura e educação: possíveis articulações. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 30, n. 2, p. 73-88, jan. 2009;

VARANDA, S. S. *et al.* O processo de validação de instrumentos em uma pesquisa qualitativa em Educação Física. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 31, n. 57, p. 01-15, janeiro/março, 2019.

VAZ, A. F. Treinar o corpo, dominar a natureza: Notas para uma análise do esporte com base no treinamento corporal. **Cadernos Cedes**, ano XIX, n 48, Agosto, 1999.

## APÊNDICES

### APÊNDICE 1: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Porto Alegre, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Você está sendo convidado (a) a participar de um estudo sobre *as (Re)aprendizagens do corpo durante a pandemia através de uma perspectiva cultural*.

Dessa forma, peço que leia este documento e esclareça suas dúvidas antes de consentir, com a sua assinatura, sua participação neste estudo. Você receberá uma cópia deste Termo, para que possa questionar eventuais dúvidas que venham a surgir, a qualquer momento, se assim desejar.

#### **Objetivos do estudo:**

- 1) Compreender como as pessoas que usavam os espaços fitness para se movimentar transferiram o movimento para dentro de suas casas durante a pandemia.
- 2) Perceber como foi essa mudança de ambiente de treinos presenciais para treinos online.

#### **Procedimentos:**

Participar de uma ou mais entrevistas, previamente agendada, a ser realizada online. Esta entrevista será gravada, transcrita e devolvida para sua confirmação das informações coletadas.

#### **Riscos e Benefícios do Estudo:**

- 1) Sua adesão como colaborador (a) com este estudo oferece riscos mínimos à sua saúde e não a submeterá a situações constrangedoras.
- 2) Você receberá uma cópia da sua entrevista para validar, retirar ou modificar as informações, a seu critério, antes do texto ser transformado em fonte da pesquisa.
- 3) Este estudo poderá contribuir no entendimento científico através da percepção de pessoas fisicamente ativas sobre realização de atividade física em casa durante a pandemia e sobre a mudança do ambiente físico para o ambiente virtual de treinos.

#### **Confidencialidade:**



Todas as informações coletadas, sob a responsabilidade da pesquisadora, preservarão a identidade dos sujeitos pesquisados e ficarão protegidas de utilização não autorizadas.

**Voluntariedade:**

A recusa da participante em seguir contribuindo com o estudo será sempre respeitada, possibilitando que seja interrompido o processo de coleta de informações, a qualquer momento, se assim for seu desejo.

**Novas informações:**

A qualquer momento os (as) participantes do estudo poderão requisitar informações esclarecedoras sobre o projeto de pesquisa e as contribuições prestadas, através do contato com a pesquisadora.

**Contatos e Questões:**

**Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul –  
ESEFID/UFRGS**

**Ana Carolina Sulzbacher Bilha**

Email: [ana\\_sulz@hotmail.com](mailto:ana_sulz@hotmail.com)

Fone: (51) 996005371

## **APÊNDICE 2: ROTEIRO DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADO**

### **Dados gerais**

- Nome:
- Idade:
- O que faz da vida: trabalha/ estuda

### **Começamos com o passado (atividade física geral)**

- Quando começou a praticar atividade física?
- Educação Física escolar: como era?
- Onde começou?
- Quais atividades físicas já fez?
- Como eram? Qual mais gostou?

### **Passado com atividade física atual**

- Quando você entrou na academia que está hoje? Você lembra do seu primeiro dia?
- Qual teu objetivo quando iniciou na academia?
- Como eram os treinos? Como você se sentia nos treinos? E após?
- O que gostava neles?
- Com quais professores teve aula? Qual te identificava mais? Porque?
- Com quem você fazia as aulas? Você chegou a criar algum vínculo com seus colegas?
- Tinha amigos na academia? Alguém ia contigo?
- O que era mais importante pra você naquele ambiente?
- Lembra do teu último treino antes da pandemia?

### **A partir da pandemia**

- E, em março tivemos a pandemia, como foi esse início da pandemia pra você?
- Relação com a família;
- Relação com trabalho/estudo;
- Relação com a casa;
- E tua vida social?
- O que sentiu falta de fazer com o isolamento social?
- Depois de 6 meses, e agora a tua rotina segue a mesma em relação ao início da pandemia?
- Relação com a família;

- Relação com trabalho/estudo;
- Relação com a casa;
- E tua vida social?
- E quais as diferenças que tu sente da rotina atual para a rotina antes da pandemia?

### **Pandemia e atividade física**

- E em relação a atividade física, o que você fez lá em março, quando tudo fechou?

### **Pandemia e as aulas**

- E as aulas? Como conseguiu adaptar elas nesse período?
- Como foi tua adaptação para os treinos de casa? (pessoas da casa, app, tempo, horários)
- Em qual parte da casa você faz seus treinos?
- Você lembra da sua primeira aula? Como se sentiu nesse novo ambiente?
- O que te chamou mais atenção? Qual tua maior dificuldade naquele início?
- E hoje? Como estão as aulas?
- Como você se sente durante a aula? E após?
- Você sente falta de algo da academia?
- O que você mais gosta nesse novo formato?
- O que menos gosta? Como está sendo após alguns meses treinando online?
- Você conheceu alguém novo nos treinos online? Você criou algum vínculo com essas pessoas?
- Como é a sua preparação para os treinos? O que precisa ser organizado na sua casa para o treino acontecer?
- Teve que comprar alguma coisa? Alguém te auxiliou?
- Com a reabertura das academias, qual o seu posicionamento atual: retorna? Permanece online? Por quê?
- Você gostaria de falar alguma coisa que eu não perguntei?