

## “Faz uma série pra mim?” Etnografando a prescrição de exercícios na musculação

“Could you create a training program for me?” *Ethnographing exercise prescription in bodybuilding*

Alan Camargo Silva<sup>1</sup> , Jaqueline Ferreira<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE), Brasil

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, Brasil

### HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 20.02.2024

Aprovado: 21.06.2024

### PALAVRAS-CHAVE:

Educação física e treinamento;  
Academias de ginástica;  
Prescrições.

### KEYWORDS:

Physical education and training;  
Gym; Prescriptions.

### PUBLICADO:

01.07.2024

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A prescrição de exercícios caracteriza-se por uma das diversas responsabilidades de quem atua na musculação e, a depender do contexto socioeconômico e cultural, mudam os sentidos e significados atribuídos à intervenção do profissional de Educação Física.

**OBJETIVO:** Assim, o recorte desse estudo teve como objetivo analisar aspectos socioculturais que interferem na prescrição de exercícios por parte de profissionais de Educação Física em academias de ginástica.

**MÉTODOS:** Fundamentado no referencial teórico-metodológico do Interacionismo Simbólico, foi desenvolvido um estudo etnográfico especificamente no setor da musculação em dois estabelecimentos cariocas durante um ano. A observação participante ocorreu em uma academia no bairro popular da Cidade de Deus e outra no bairro nobre da Barra da Tijuca. O celular do próprio pesquisador serviu como diário de campo.

**RESULTADOS:** Os resultados indicaram que a descredibilidade do professor de Educação Física tensionada por uma espécie de *know-how* corporal de alguns alunos interferia (in)diretamente na prescrição de exercícios por parte desses profissionais. Logo, detectou-se que as negociações de saberes e as experiências corporais dialogadas entre profissionais e frequentadores eram entremeadas aos parâmetros técnico-científicos que norteiam a prescrição nesses espaços sociais.

**CONCLUSÃO:** À guisa de fechamento, destaca-se que a interação face a face entre profissionais de saúde e usuários é mediada social e culturalmente e modula a aplicação dos conhecimentos atrelados ao universo da racionalidade biomédica tão presente no campo da saúde.

### ABSTRACT

**BACKGROUND:** Exercise prescription is characterized as one of the various responsibilities of those who work in bodybuilding, and depending on the socioeconomic and cultural context, the meanings and significance attributed to the intervention of the Physical Education professional change.

**OBJECTIVE:** Thus, the scope of this study aimed to analyze sociocultural aspects that interfere in the prescription of exercises by Physical Education professionals in gyms.

**METHODS:** Based on the theoretical-methodological framework of Symbolic Interactionism, an ethnographic study was conducted specifically in the bodybuilding sector of two establishments in Rio de Janeiro over the course of a year. Participant observation took place in a gym in the popular neighborhood of Cidade de Deus and another in the upscale neighborhood of Barra da Tijuca. The researcher's own cell phone served as a field diary.

**RESULTS:** The results indicated that the Physical Education teacher's lack of credibility, strained by a sort of bodily *know-how* of some students, interfered (in)directly in the exercise prescription by these professionals. Thus, it was detected that the negotiations of knowledge and the bodily experiences dialogued between professionals and attendees were interspersed with the technical-scientific parameters that guide the prescription in these social spaces.

**CONCLUSION:** In conclusion, it is highlighted that the face-to-face interaction between healthcare professionals and users is socially and culturally mediated, and it modulates the application of knowledge linked to the realm of biomedical rationality so prevalent in the field of Health.

## ▼ INTRODUÇÃO

"Faz uma série pra mim?" O presente trabalho parte dessa eventual demanda dos frequentadores no sentido de solicitarem um programa de exercícios no setor de musculação em academias de ginástica. Em que pesem as clássicas críticas sobre o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) (Faria Júnior et al., 1996), aponta-se que, no seu Estatuto, há um artigo que destaca o que compete exclusivamente ao profissional de Educação Física:

[...] coordenar, planejar, programar, prescrever, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, orientar, ensinar, conduzir, treinar, administrar, implantar, implementar, ministrar, analisar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e atividades esportivas.

Desse modo, a prescrição de exercícios caracteriza-se por uma das diversas responsabilidades de quem atua na musculação. O ato de prescrever costuma ser focalizado na ideia de ordenar, estabelecer ou determinar antecipadamente aquilo que deve ser moralmente executado, normatizando/normalizando corpos, mas que, por vezes, se torna um processo de negociação e diálogo entre o profissional de saúde e o Outro (Sampaio, 2007). Sabe-se que, a depender do contexto socioeconômico e cultural, mudam os sentidos e significados atribuídos à intervenção do profissional de Educação Física (Silva; Freitas; Lüdorf, 2019), incluindo aqui a prescrição dos exercícios.

Entende-se aqui que a prescrição faz parte da consulta ritual e simbolicamente acordada entre profissionais e "leigos" (Helman, 1994). Neste contexto, o referencial teórico-metodológico do Interacionismo Simbólico da Escola de Chicago (Coulon, 1995; Becker, 1996) foi privilegiado neste estudo objetivando compreender e problematizar como o mundo social constrói-se com base em uma diversidade de símbolos e interpretações que, a todo instante, se reconfigura a partir dos contatos face a face (Goffman, 2011). Assim, à luz principalmente da microssociologia de Goffman (2002), busca-se entender o cenário da prescrição de exercícios a partir das dramatizações e representações cotidianas no contexto de relação dos atores sociais que compõem o universo da musculação.

A produção de conhecimento científico especificamente sobre professores e alunos em academias de ginástica pelas vias das Ciências Humanas e Sociais transitam por temas como suor, lipofobia, dor e envelhecimento (Cruz; Batista; Oliveira, 2022). No entanto, urge a necessidade de investigar e aprofundar os aspectos intersubjetivos que interferem sobremaneira no momento da prescrição de exercícios. Exemplarmente, pode-se citar o trabalho de Silva e Ferreira (2020) que defende uma análise dos elementos sociais no contexto de educação do corpo nas academias de ginástica para além de uma perspectiva biológica.

Destarte, a presente pesquisa orienta, sinaliza e norteia os professores de Educação Física no sentido de como as interações face a face podem interferir no momento da prescrição de exercícios com os alunos. Os trabalhos de Ferreira (2001; 2011) demonstram a potência analítica do

modelo investigativo interacionista entre médico-paciente, por exemplo. Logo, este estudo potencializa, sensibiliza ou instrumentaliza aqueles profissionais que se aproximam de uma abordagem prescritiva mais situada, simétrica, contextualizada ou centrada nas condições objetivas e simbólicas dos alunos. Silva (2022) defende justamente uma competência profissional em Educação Física que articule as racionalidades biomédicas e socioculturais que atravessam a história de vida dos praticantes. Espera-se que esta perspectiva de pesquisa contribua para o crescimento organizacional a fim de qualificar a prestação de serviços desses tipos de estabelecimentos, conforme discutido por Calesco e Both (2019).

Ante a esse contexto teórico-empírico, destaca-se que o objetivo da presente pesquisa foi analisar aspectos socioculturais que interferem na prescrição de exercícios por parte de profissionais de Educação Física em academias de ginástica.

## ▼ MÉTODOS

Este trabalho de cunho antropológico mune-se da perspectiva etnográfica na qual o observador participante "[...] coleta dados através de sua participação na vida cotidiana do grupo ou organização que estuda. Ele observa as pessoas que está estudando para ver as situações com que se deparam normalmente e como se comportam diante delas" (Becker, 1997, p. 47). Nesta direção, partiu-se da ideia de Becker (2022), que o próprio pesquisador faz parte da (co)construção das evidências do trabalho de campo, como foi delineado no texto de Silva (2001). Tal norte metodológico se coaduna com a proposta de Machado et al. (2023) na qual privilegia a valorização de saberes alternativos contemplando as múltiplas dimensões do humano na área de Educação Física.

O universo empírico deste estudo resumiu-se a dois estabelecimentos cariocas: uma academia no bairro da Cidade de Deus (P) e a outra na Barra da Tijuca (G). Enquanto a primeira (P) caracterizava-se por uma academia de pequeno-médio porte na zona oeste da cidade localizada à margem de algumas favelas, a segunda (G) situava-se em um bairro visto como "nobre" da mesma região. Na academia P, havia aproximadamente 200 matriculados e entre quatro a cinco professores de Educação Física sem carteira assinada, enquanto na academia G, circulavam 3000 alunos e 70 profissionais celetistas, na maioria das vezes, pós-gradua(n)dos.

Embora estivessem distantes por apenas 14 km, as academias P e G recebiam públicos de condições distintas ilustrando a desigualdade econômica da cidade. Na academia P, os frequentadores residiam nas favelas adjacentes ao estabelecimento, possuíam "baixa" escolaridade e trabalhavam em subempregos. Já a academia G funcionava no interior de um shopping center e abrangia um público de classe média-alta com ensino superior que morava nos prédios de "alto padrão" próximos ao estabelecimento.

A frequência/permanência no campo de pesquisa ocorreu predominantemente durante a semana (de segunda-feira à sexta-feira) entre quatro a cinco horas diárias no turno da tarde/noite nos anos 2012 e 2013. O celular do próprio pesquisador serviu como diário de campo, tornando-se um instrumento metodológico fundamental na

imediate tomada de notas durante a observação, conforme proposto por Whyte (2005). AA circulação do etnógrafo nos espaços se estabeleceu de forma aleatória pelo setor da musculação alternadamente durante os dias da semana durante um ano. Cabe registrar que a observação participante foi realizada pelo primeiro autor e isso refletirá na descrição dos dados. Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Estudos em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio de Janeiro sob o Parecer nº 203.235 (CAAE: 01559712.7.0000.5286).

## ▼ RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os achados etnográficos do presente trabalho foram delineados com base nos seguintes eixos de discussão: a) descredibilidade profissional; b) *know-how* corporal. Enquanto a primeira seção problematiza como a competência do professor de Educação Física de musculação era colocada em xeque, a segunda focaliza como o corpo era um fator determinante no que diz respeito à legitimidade de uma prescrição de exercícios. Adianto que eu parto do pressuposto não estático ou não fechado de "interações entre os indivíduos vistos não como mônadas isoladas, mas como sujeitos ativos, atuando dentro de redes e grupos sociais, num processo contínuo de mudança e reinvenção social" (Velho, 2005, p. 12).

### Descredibilidade profissional

Em ambas as academias, notava o baixo valor que os frequentadores atribuíam à prescrição de exercícios pelos professores. Isso se revelava na criação ou adaptação dos exercícios pelos mesmos.

Na academia P, os funcionários e os próprios profissionais do estabelecimento demonstravam que a prescrição era dispensável:

Prof. José: Os alunos daqui pegam as séries de revistas e da internet e saem testando, acredita? Quando já sabem a série, é bom porque eu não fico tendo trabalho! Só acompanho mulher e os novos na academia.

Recepcionista Kelly: Pronto! Realizei a sua matrícula aqui! Você sabe malhar? Se já sabe, pode subir e já começar! O professor tá chegando...e se ele não chegar, é só não malhar dois dias direto!

Funcionário Marcinho: Hoje eu fiquei orientando dois alunos novos aqui! O professor faltou de manhã, daí tive que ajudar!

Observava uma série de situações e encontros sociais que me levavam a interpretar que havia uma relativa descredibilidade profissional no que diz respeito à "montagem da série". As pranchetas de prescrição dos professores ficavam empoeiradas e intocadas durante semanas no mesmo local. Enquanto aguardavam na fila das esteiras, os frequentadores montavam uma sequência de exercícios para otimizar o tempo. Muitos alunos costumavam executar os mesmos exercícios como se fosse uma "receita de bolo", por consequência, criando uma forma quase única de malhar ali. Os aparelhos eram nomeados com papel e durex para que fosse uma sala autoinstrutiva e os alongamentos eram representados em figuras impressas na parede, visivelmente molhadas e rasgadas pela chuva.

À noite, o único professor da musculação não conseguia dar conta do local pela quantidade de pessoas, o que impedia de ter um momento pedagógico durante a prescrição de exercícios. Essas descrições se contrapõem à idealização de Furtado (2007, p. 315) quando destaca que: "o fato de o conhecimento científico ser ainda necessário, faz estabelecer uma maior interação entre os conhecimentos científicos da educação física e as competências ligadas ao relacionamento, atendimento, motivação, comunicação e outras".

A descredibilidade profissional era agravada pelas próprias condições objetivas do estabelecimento de não oferecer uma quantidade de professores que pudessem atender a todos de modo equânime. Era raro eu presenciar um momento prolongado de prescrição de exercícios entre professores e alunos. Se para Goffman (2011, p. 104), "A proximidade física facilmente implica proximidade social", a musculação da academia P não permitia efetivamente o vínculo entre aquele que prescreve e aquele que "executa as séries", dada a necessidade de tempo e espaço para cada interação professor-aluno para essa atividade idealmente ritualizada.

Isso, de certo modo, fazia com que os frequentadores procurassem modos alternativos para usarem aquele espaço, ou ainda, mesmo que os profissionais estivessem à disposição, grande parte dispensava uma orientação técnica mais próxima. Destaca-se que não havia um horário de atendimento/agendamento específico com o professor para tal ato da prescrição. Assim, o não prestígio de quem atuava na musculação também estava ligado ao próprio processo de precarização do trabalho nas academias que, na maioria das vezes, não investe na força de trabalho suficientemente para atender a demanda de atendimentos (Furtado, 2022).

Ainda na academia P, os alunos verbalizavam implicitamente que a prescrição "não valia tanto assim":

Moisés: Eu aprendi a me exercitar em um programa de televisão. Sei como tirar a gordura de fora e a de dentro. A de dentro é mais rápida de tirar, mas é perigosa!

Wilson: Pô, tu tá perdidão com essa ficha aí! Tu tem que malhar comigo! Tá malhando o que? Bora malhar junto e esquece a professora!

Robson: Amor, pra fazer bíceps é preciso fazer esse exercício! Esses da sua ficha não vão te ajudar! Ah, é preciso descansar um minuto entre as séries!

Alguns alunos antigos faziam questão de mostrar-se autodidatas e, por isso, não precisavam do professor. Já os mais novos, com menos conhecimento, tentavam se igualar aos mais antigos. Outros tímidos ou com vergonha disfarçavam olhando a "série" dentro da pochete ou ela fixada em algum aparelho com o intuito de ninguém reparar que não sabiam a sua série. Havia também aqueles que traziam as suas séries anotadas em papéis ou nos próprios celulares. De toda a forma, era difícil eles buscarem as próprias fichas na pequena caixa que ficava na entrada da musculação. O alto volume de papéis acumulados por anos fazia com que eles desistissem.

Assim, o professor de Educação Física, por sua vez, competia com outras fontes e autoridades sobre os corpos que se exercitavam ali. Aqueles que precisavam de algum auxílio na musculação utilizavam recursos textuais e au-

diovisuais presentes fora da academia (como na internet – redes sociais, vídeos, sites etc.) ou recorriam, no limite, aos presentes que estavam à disposição para ajudar na prescrição de exercícios. Inclusive, alguns alunos estimulavam os outros a mudarem seus exercícios ou regulagens dos aparelhos recomendadas pelo professor, tentando não somente deslegitimar a atuação do profissional, como também no sentido de se firmar naquele espaço. Alguns deles também alegavam que preferiam as prescrições montadas pelos marombeiros, por exemplo. Ou seja, o espaço de saber sobre os exercícios era uma disputa constante entre professores e alunos nesta academia.

Certo dia, uma das professoras me pediu ajuda para arrumar as fichas de treino. Aceitei prontamente já que era uma oportunidade de conhecer o teor das prescrições. Contei aproximadamente 800 fichas, sendo cerca de 80% das prescrições com a orientação de três séries de 10 repetições com 20 minutos de aquecimento na esteira, como ouvia dos profissionais que assim deveria ser um "bom treino". Entretanto muitas fichas não mencionavam as regulagens, cargas, tempo de intervalo e, por vezes, nem qualquer informação sobre os aparelhos aeróbios, com exceção do tipo de equipamento (bike, esteira e/ou elíptico).

Grande parte das prescrições datava uns dois ou três anos e não havia renovação de uma nova orientação profissional, dado esse confirmado com um dos professores que disse que "precisava fazer uma limpa ali". Identificava alterações pontuais realizadas com lápis (com a mesma letra) em algumas fichas, sugerindo uma tentativa de progressão do treino. Então, de certa forma, além da competição, havia um conformismo na aceitação da autoprescrição dos alunos, como também um comodismo diante de um trabalho que demandaria muita energia.

Neste caso, se "a ordem cerimonial mantida pelas pessoas quando na presença imediata umas das outras faz mais do que garantir com que cada participante dê e receba o que merece" (Goffman, 2011, p. 161), parece que a figura do profissional de Educação Física não fazia sentido na academia P por essa lógica da reciprocidade. Por vezes, a presença de uma atuação institucionalizada era considerada um obstáculo para o "bom exercício" pelos próprios frequentadores. Exemplarmente, o trabalho de Moreira (2023) demonstra como a malhação pode ser mediada por um corpo a corpo que dispensa qualquer intervenção formal da Educação Física.

Já na academia G, havia uma impressora no qual o frequentador retirava a sua "série" no momento de entrar na musculação, no entanto poucas pessoas utilizando esse recurso. Como na academia P, parte do público do estabelecimento se considerava expert e alguns profissionais confirmavam essa minha impressão:

Prof. Alfredo: O pessoal daqui é autodidata, infelizmente. Poucos são os atletas que sabem o que estão fazendo.

Prof. Hélio: O pessoal da manhã é mais corrido e alguns perguntam, até porque tem mais idoso. À noite, são mais jovens, são mais autodidas, acham que sabem tudo!

Prof. Daniel: Geralmente a galera não imprime porque montam as próprias séries. Depois eles acabam sabendo de cor.

Neste estabelecimento da Barra da Tijuca, embora

existisse a copresença entre professores e alunos gerando, nas palavras de Goffman (2011), possíveis modos de envolvimento entre os atores sociais, via que as interações desse tipo se estabeleciam apenas para formalizar legalmente a própria existência da academia G: a obrigatoriedade de formados em Educação Física, tão fiscalizada pelo CONFEF.

Neste cenário, de um lado havia profissionais que atuavam mais com o monitoramento das atividades e, de outro, os alunos (re)criando coletivamente como se exercitar naquele espaço. À luz de Goffman (2002, p. 99), pode-se entender esse fenômeno quando ele lembra que "quando os clientes entram num estabelecimento de prestação de serviços, claramente apreciam que todos os empregados sejam diferentes deles, em virtude de seu papel oficial".

Assim, ali já existia uma espécie de distinção no sentido de Bourdieu (2023), isto é, uma demarcação simbólica estabelecida pelo corpo em conformidade do que era socialmente aceito nesse espaço. Tal dado dialoga novamente com a ideia de Goffman (2011, p. 65) quando pontua que uma das diferenças principais entre classes sociais é a forma com que expressam a privacidade, isto é, "quanto mais alta a classe mais extensos e elaborados serão os tabus contra o contato".

Observava frequentadores sem orientação profissional comparando as execuções dos exercícios com fisiculturistas por meio de vídeos do YouTube. Alguns frequentadores faziam questão de orientar e corrigir outros alunos com um "traquejo corporal" similar a dos professores, inclusive revezando entre eles sobre "quem ensinava" e "quem aprenderia" ao longo das semanas e meses. Quando os profissionais eram acionados significava que os alunos tiveram dúvida no que estavam lendo ou assistindo na tela do celular. O corpo é a unidade de linha de frente que faz a diferença nesses rituais de interação (Goffman, 2011).

Tais situações causavam constrangimentos, embaraços e desconfortos para os professores já que o trabalho deles era parcialmente secundarizado, gerando, nas palavras de Velho (2008), um típico caso de insucesso e de mal-entendidos nestes tipos de interações sociais. Por consequência, eles não perdiam a oportunidade de questionar ou zombar dos frequentadores. Certa vez, um grupo de professores criticou os exercícios de um aluno os chamando de "pirotécnicos" com a justificativa de que geravam perigos para as demais pessoas e tomavam o espaço da musculação.

Em outra ocasião, presenciei profissionais cochichando que dada aluna era tão "criativa" nos movimentos que parecia "maluca". Presenciei também um professor chamando a aluna de "retardada" por estar aquecendo com uma sobrecarga acima do que deveria ser. Tais críticas não eram essencialmente representações daqueles atores sociais, mas, sobretudo, do desempenho da "equipe de professores", isto é, "grupo de indivíduos que cooperem na encenação de uma rotina particular" (Goffman, 2002, p. 78).

Logo, os professores da academia G, como na academia P, eram descredibilizados moralmente a todo instante na musculação, sujando as suas "fachadas", isto é, "o valor social positivo que uma pessoa efetivamente reivindica para si mesma através da linha que os outros pressupõem que ela assumiu durante um contato particular" (Goffman,

2011, p. 13). Desta forma, os diferentes modos de aprumar ou preservar a existência da atuação profissional desses atores sociais eram exercidos ou disputados ali. Em outras palavras, havia uma permanente negociação da realidade a partir de ações e condutas calculadas por professores e alunos evitando, nas palavras de Velho (2008), desencontros e desencontros naquelas interações sociais.

### Know-how corporal

Os saberes e práticas para/com/no corpo eram mediados aparentemente de maneira semelhante em ambos os estabelecimentos. Os aspectos técnicos de se exercitar raramente eram mencionados pelos sujeitos. Por vezes, os alunos recusavam ou não atendiam integralmente às orientações dos profissionais. Em termos gerais, a experiência com os exercícios, a aparência física e o conhecimento corporalmente vivido ou sentido garantiam uma espécie de destaque a alguns atores sociais, hierarquizando quem tinha ou não o domínio de transitar pelos locais com mais prestígio social no ato de "fazer a série".

Na academia P, os novatos ou iniciantes hipervalorizavam os exercícios dos mais experientes, veteranos ou avançados, vistos como marombeiros. Eles, inexperientes e recém-chegados, reproduziam a forma de aquecimento, o local da musculação para a execução, o tipo de pegada em uma barra, a quantidade de carga, o modo de ajudar o outro durante o movimento, o que tomavam (suplementos alimentares e anabolizantes), a própria sequência de exercícios etc. Alguns marombeiros inventavam movimentos para verificarem até que ponto eles eram copiados pelos novatos como em um "efeito cascata" na musculação ao longo do tempo. Isso servia para eles zombarem desses novatos: "chegaram agora e querem ser a gente, querem entrar na nossa série!".

Os iniciantes ou novatos chegavam ao ponto de beberem água no bebedouro logo em seguida daqueles que visualmente prevaleciam naquele espaço. Perguntavam também sobre informações operacionais do estabelecimento para esses marombeiros, pois eles se portavam verdadeiramente como donos do espaço, uma vez que até a música era escolhida por eles. Geralmente os marombeiros eram chamados de "pai" ou "tio" por aqueles que estavam aprendendo a se comportar naquele local e estes, por sua vez, nomeados de "filho" ou "sobrinho" em algumas interações sociais. De modo jocoso, estes neófitos eram chamados de "quiabo" porque eram "verdes" e "duros", aludindo à ideia que não estavam maduros ainda ali na sala de musculação.

Um dado que me chamava a atenção era que dos mais experientes, veteranos ou avançados usarem mais o "visual" do que o "verbal" no momento de interagirem com os demais alunos no que diz respeito à "montagem de série". Por exemplo, ao ensinarem um exercício, costumavam apenas mostrar em silêncio em vez de comentar ou expressar sobre como executar, sugerindo, na maioria das ocasiões, uma carga acima da capacidade do principiante. No máximo, verbalizavam: "é aqui", "ó, é assim!", "até aqui, tá vendo!" etc.

Esses marombeiros tiravam ou levantavam parcialmente a blusa para justificar o efeito de dado exercício. Esta passagem retratava uma típica encenação corporal

com o intuito de alimentar uma posição privilegiada ou impressão de destaque para uma plateia, tão discutida por Goffman (2002).

Depois de um tempo de trabalho de campo, eu mesmo tinha assumido certo lugar de respeitabilidade na academia P. Ademais, em algumas ocasiões, eu era confundido com o profissional do local já que não havia uniforme. Alguns alunos duvidavam que eu fosse apenas um "pesquisador". Embora eu tentasse ser evasivo nas minhas respostas, notava que os alunos acatavam as minhas ideias como, por exemplo, como montar a programação dos treinos ao longo da semana, se deveria passar gelo em dada lesão etc. O meu porte corporal gerava os relatos no seguinte sentido: "se você que é forte não consegue, imagina eu?"; "ué, mas você não é professor? Tem cara!"; "Quero uma série para ter seu corpo!", "Você me ajuda a fazer uma preparação física para um concurso?" etc.

Aparentemente, a minha imagem corporal atraía diálogos sobre como "crescer" na musculação, o que me cansava emocionalmente no final de um dia de trabalho de campo. Orientado por Whyte (2005), eu estava ciente de que estar junto com os meus interlocutores não significava ser um "igual" ali. Assim, nesses casos, eu me via em uma complexa relação de poder que influenciava a minha prática etnográfica, conforme problematizam Boehl e Myskiw (2023).

Na academia G, eu também detectava como os frequentadores novatos ou iniciantes elegiam o que era mais eficaz e seguro para seus exercícios. Entretanto, notava maior variação ou fluidez nessas orientações prescritivas ou referências dos marombeiros, quando comparava com a academia P. Observava uma ampla forma de se exercitar que ultrapassava as tais três séries de 10 repetições de cada exercício, o que era predominante no estabelecimento da Cidade de Deus, por exemplo.

Os marombeiros da academia G muniam-se de vídeos de fisiculturistas no *YouTube* para não somente reproduzir na sala de musculação, como também repassar as formas de se exercitar para os outros. Inclusive esses praticantes mais experientes ou veteranos ensaiavam poses de fisiculturismo no espelho. Presenciei uma situação de um trio de marombeiros que repetia os movimentos do vídeo e, logo depois, os novatos ou iniciantes "pescavam" e realizavam os mesmos movimentos ali perto, mas desistiram por acharem o gesto difícil demais.

Tais situações relativas a uma hipervalorização de certo *know-how* corporal de alguns frequentadores incomodavam os professores de Educação Física da academia G:

Prof. Hélio: Trocam, tiram ou acrescentam exercícios ou por curiosidade de experimentar ou porque o grandão faz! Repetem o exercício porque pensam que vão ficar grandes também, daí querem também.

Prof. Reginaldo: Durante a prescrição, você passa supino reto até a linha do ombro, se o outro, maior, fala que tem que ir até o peito, eles começam a fazer até o peito e não têm a noção de que o ombro de cada um é diferente.

Prof. Osiris: Um dia fui consertar o aluno na rosca bíceps porque tava abrindo o braço e ele me disse que os marombados que ensinaram pra ele porque é preciso roubar um pouco!

Em diversas situações, o professor de Educação Física

ca era comparado àqueles praticantes mais experientes, veteranos ou avançados. Em uma passagem, uma aluna parou a prescrição com um professor e se aproximou da "galera da maromba" dizendo que o profissional "não sabia de nada". Outro aluno me relatou que os profissionais deveriam ser mais "sarados" para terem credibilidade na musculação e precisariam dar o exemplo, pois não "pagava caro para ser orientado por um magricelo ou gordinho".

No ponto de vista de Goffman (2002, p. 135), "Os atores têm consciência da impressão que criam e geralmente também possuem informação destruidora a respeito do espetáculo". De fato, raros eram os professores da academia G que tinham um volume muscular que poderia garantir certa autoridade ali. Por isso, os profissionais da academia G adotavam estratégias com o próprio corpo a fim de obterem maior visibilidade na musculação no que diz respeito à prescrição de exercícios. Grande parte dos professores alegava que experimentava métodos de treinamento ou formas de se exercitar em dado aparelho, pois "tinham que sentir no corpo para orientar o aluno". Verbalizavam que esses testes serviam para verificar se realmente "fazia efeito" e que valiam a pena para ensaiar a demonstração do movimento para o aluno.

Alguns professores reiteradamente me contavam que essa dramatização na sala de musculação fazia a diferença para chamar a atenção do cliente. Um profissional me contou que "era um marketing e tanto, pois não adiantaria ter um corpo maneiro e não saber fazer um treino bom para os outros assistirem". Propositivamente costumavam se exercitar durante seis a sete vezes na semana ali com o intuito de demonstrarem os exercícios na prescrição com uma carga acima da capacidade do aluno, pois, do contrário, eram zombados pelos próprios clientes ou outros profissionais.

Nos bastidores antes da cena do momento da prescrição, os profissionais treinavam/ensaiavam como deveriam atuar face a face com o aluno no palco da musculação, ou seja, investiam em uma espécie de *know-how* corporal nesse recorte do mundo social. Goffman (2011, p. 72) esclarece que "enquanto os rituais de evitação especificam o que não deve ser feito, os rituais de apresentação especificam o que deve ser feito". Desta forma, peculiarmente nesse estabelecimento da Barra da Tijuca, os praticantes valorizavam especialmente os professores de Educação Física que se diferenciavam na prescrição com exercícios chamados "propriocepção" ou "funcional". Ao longo do tempo, reparava que os personal trainers investiam em movimentos fora do comum dali como o arranque e arremesso, levantamento terra ou extensão de coluna. Consolidava-se, assim, a clássica ideia de porte de Goffman (2011) na qual os sujeitos criam uma imagem de si com atos cerimonialmente relevantes objetivando expressar destaque em dada interação social.

Portanto, analisar o *know-how* corporal a fim de compreender a prescrição de exercícios na musculação na perspectiva goffmaniana permitiu compreender como as mudanças somáticas eram manipuladas cotidianamente por uma produção social implicada em um desempenho de papéis em determinados rituais de comportamento (Bourdieu, 2023). Dessa forma, os professores e alunos investiam de maneira calculada em suas performances de forma a ter reconhecimento e legitimidade para prescrever uma série no espaço da academia de musculação.

## ▼ CONCLUSÃO

À guisa de fechamento, argumentamos que é fundamental desnaturalizar o processo de prescrição de exercícios na sala de musculação. Com efeito, foi possível revelar como as encenações morais (co)construídas durante as interações sociais nesses estabelecimentos de práticas corporais dialogam com a vida social dos sujeitos e como, de certo modo, impacta tanto na orientação do profissional de Educação Física, como também na própria forma com que o sujeito se engaja no exercício físico.

Para além de uma perspectiva analítica biologizante de se exercitar nesses espaços, sugere-se que a musculação são tablados onde os atores sociais exercem as suas interpretações para/com/no corpo. Desse modo, foi possível perceber o quanto os corpos nesses espaços são moralmente regidos e, ao mesmo tempo, modificados a depender daquilo que privilegiam em dadas situações sociais no contexto da prescrição de exercícios. Em síntese, o conjunto de aspectos concernentes à descredibilidade do profissional de Educação Física e a relevância do próprio *know-how* corporal influencia na questão de "fazer a série" e na sociabilidade ou nas relações de poder no ambiente.

A título de recomendações para futuros estudos, defende-se amplamente aqui a importância e a urgência de interpretar o *lôcus* específico das academias uma vez que elas refletem espaços sociais mais amplos de disputas de legitimidade, negociações e poder. Investigar etnograficamente o ato da prescrição na musculação não significa entender apenas as dinâmicas socioculturais que enredam os sujeitos, mas também desvenda como os atributos saúde, beleza, condicionamento físico, bem-estar ou boa forma são elaborados de modo intersubjetivo. Portanto, indagar como ocorre a prescrição das "séries" na musculação permite compreender outros itinerários de investigações antropológicas sobre o corpo por distintos campos de saber. Mais do que um aprimoramento físico de si por meio da prescrição, sugere-se que os sujeitos interagem nas academias com o intuito de potencializar ou reforçar as suas inserções e pertencimentos sociais.

## ► AGRADECIMENTOS

Não se aplica.

## ► CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

## ► FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

## ■ REFERÊNCIAS

- BECKER, H. A escola de Chicago. *Mana*, v. 2, n. 2, p. 177-88, 1996. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-93131996000200008>
- BECKER, H. *Evidências: sobre o bom uso de dados em ciências sociais*. Rio de Janeiro: Zahar, 2022.
- BECKER, H. *Métodos de pesquisa em ciências sociais*. 3. ed. São Paulo: Hucitec, 1997.
- BOEHL, W. R.; MYSKIW, M. Situações etnográficas reversas: reflexões sobre

- construções culturais no contexto futebolístico. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 21, e31058, 2023. DOI: <http://doi.org/10.36453/cefe.2023.31058>
- BOURDIEU, P. *Sociologia geral*. Vol. 3: as formas do capital: Curso no Collège de France (1983-1985). Petrópolis: Vozes, 2023.
- CALESCO, V. A.; BOTH, C. Aplicação de técnicas de gestão de pessoas em academias de ginástica. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 17, n. 1, p. 325-30, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n1.p325>
- COULON, A. *A escola de Chicago*. Campinas: Papirus, 1995.
- CRUZ, J. V.; BATISTA, M. B.; OLIVEIRA, R. C. Concepções de corpo nas academias de ginástica: uma revisão de escopo. In: SILVA, A. C. (Org.). *Corpo e práticas corporais em academias de ginástica*. Curitiba: Bagai, 2022. p. 11-22.
- FARIA JÚNIOR, A. G.; CUNHA JÚNIOR, C. F. F.; NOZAKI, H. T.; MELO, V. A. O velho problema da regulamentação: contribuições críticas à sua discussão. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 17, n. 3, p. 266-72, 1996. Disponível em: <http://www.rbce.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/856/511> Acesso em: 20/02/2024.
- FERREIRA, J. A consulta médica como drama social: um olhar etnográfico. *Cadernos de Saúde Coletiva*, v. 19, n. 2, p. 215-24, 2011. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-641439> Acesso em: 20/02/2024.
- FERREIRA, J. Semiologia do corpo. In: LEAL, O. F. (Org.). *Corpo e significado: ensaios de antropologia social*. 2. ed. Porto Alegre: UFRGS, 2001. p. 89-104.
- FURTADO, R. P. Novas tecnologias e novas formas de organização do trabalho do professor nas academias de ginástica. *Pensar a Prática*, v. 10, n. 2, p. 307-22, 2007. DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v10i2.1110>
- FURTADO, R. P. Trabalho e capital: a produção do valor nas academias de ginástica. In: SILVA, A. C. (Org.). *Corpo e práticas corporais em academias de ginástica*. Curitiba: Bagai, 2022. p. 37-48.
- GOFFMAN, E. *A representação do eu na vida cotidiana*. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.
- GOFFMAN, E. *Ritual de interação: ensaios sobre o comportamento face a face*. Petrópolis: Vozes, 2011.
- HELMAN, C. G. *Cultura, saúde e doença*. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
- MACHADO, D.; MANTOVANI, T. V. L.; FILGUEIRAS, I.; FREIRE, E. S. Reflexões sobre a pesquisa em Educação Física: aproximações com a fenomenologia e a etnografia. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 21, e30238, 2023. DOI: <http://doi.org/10.36453/cefe.2023.30238>
- MOREIRA, L. M. *Brodagem, moral e músculo: a malhação de rua em Salvador*. 2023. 245f. Tese (Doutorado em Antropologia) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/38261> Acesso em: 20/02/2024.
- SAMPAIO, M. L. A consulta médica e as estratégias de negociação de um corpo saudável. *Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, v. 6, n. 18, p. 707-24, 2007. Disponível em: <https://www.cchla.ufpb.br/rbse/SampaioArt.pdf> Acesso em: 20/02/2024.
- SILVA, A. C. Itinerário terapêutico e doenças crônicas: aproximações necessárias para a Educação Física. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 20, e-28734, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.36453/cefe.2022.28734>
- SILVA, A. C. Uma etnografia encarnada: imagens e identidades corporais de um pesquisador em uma academia de ginástica. In: FERREIRA, J.; BRANDÃO, E. R. (Orgs.). *Reflexividade na pesquisa antropológica em saúde: desafios e contribuições para a formação de novos pesquisadores*. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2021. p. 183-207.
- SILVA, A. C.; FERREIRA, J. Corpo "educado": atuação pedagógica de professores de Educação Física em academias de ginástica. *Motrivivência*, v. 32, n. 63, e76554, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e76554>
- SILVA, A. C.; FREITAS, D. C.; LÜDORF, S. M. A. Profissionais de educação física de academias de ginástica do Rio de Janeiro e a pluralidade de concepções de corpo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 1, p. 102-8, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.002>
- VELHO, G. Goffman, mal-entendidos e riscos interacionais. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, v. 23, n. 68, p. 145-8, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-69092008000300012>
- VELHO, G. O futuro das ciências sociais e a importância de seu passado. *Sociologia, Problemas e Práticas*, n. 48, p. 11-18, 2005. Disponível em: <https://repositorio.iscte-iul.pt/> Acesso em: 20/02/2024.

## ✉ E-MAIL DOS AUTORES

Alan Camargo Silva (Autor Correspondente)

✉ [alancamargo10@gmail.com](mailto:alancamargo10@gmail.com)

Jaqueline Ferreira

✉ [jaquetf@gmail.com](mailto:jaquetf@gmail.com)