

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

**SCHAIANE OLIVEIRA DA SILVA**

**AULAS COLETIVAS DE CLUBES PRIVADOS DE PORTO ALEGRE, RS:  
PARA ALÉM DO BEM-ESTAR FÍSICO**

**Porto Alegre  
2023**

**SCHAIANE OLIVEIRA DA SILVA**

**AULAS COLETIVAS DE CLUBES PRIVADOS DE PORTO ALEGRE, RS:  
PARA ALÉM DO BEM-ESTAR FÍSICO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Educação Física da Universidade Federal  
do Rio Grande do Sul, como requisito para obtenção  
do grau de Bacharel em Educação Física

Orientadora: Profa. Dra. Raquel da Silveira

**Porto Alegre  
2023**

## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo geral compreender a vivência dos(as) participantes nas aulas coletivas e de que modo ocorre o desenvolvimento de amizades nestas aulas, assim como a manutenção delas, em clubes de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. O inquietamento para realizar esta escrita se deu através das experiências dos estágios obrigatórios do curso de Bacharelado em Educação Física, no qual todas as experiências ocorreram com turmas de aulas coletivas onde ficava evidente em diversos momentos as amizades criadas e em surgimento. A relevância desta escrita se baseia na intenção de compreendermos a importância das aulas coletivas para os(as) praticantes destas modalidades e, também, para auxiliar aos professores e graduandos de Educação Física no melhor entendimento deste tema. Metodologicamente, este estudo é do tipo qualitativo, utilizei de entrevistas semi-estruturadas com oito participantes de aulas coletivas de dois clubes privados localizados em Porto Alegre, Rio Grande do Sul. Durante as análises e as discussões, é apresentado que todas as entrevistadas são mulheres, têm entre 40 a 74 anos, que seis das oito possuem nível superior e que a maioria reside próximo a sede do clube em que são sócias. Além disso, as entrevistadas apontam diversas características das aulas coletivas, como a importância das músicas, a realização de aulas comemorativas e a relevância de os(as) professores(as) estarem sempre diversificando as atividades das aulas. Por fim, também fica evidente através dos relatos das entrevistadas que as aulas coletivas propiciam relações sociais e formam vínculos de amizades que ultrapassam as paredes do clube. Diante disso, concluo que a participação em aulas coletivas oportuniza a formação de amizades, aumenta a socialização, e que as entrevistadas possuem um conceito sobre o que é uma “boa aula coletiva” que engloba diferentes elementos das aulas, a música, as atividades, os(as) professores(as).

**Palavras chave:** Clubes Recreativos; Aulas coletivas; Formação de amizades.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>1. APROXIMAÇÃO AO PROBLEMA</b>	<b>6</b>
1.1 Problema de Pesquisa	6
1.2 Objetivos	7
1.2.1 Objetivo Geral	7
1.2.2 Objetivos Específicos	7
<b>2. REVISÃO DA LITERATURA</b>	<b>8</b>
2.1 Contextualizando os Clubes Recreativos	11
2.2 As aulas coletivas e as relações sociais construídas através deste espaço	16
<b>3. METODOLOGIA</b>	<b>20</b>
3.1 Sobre esta pesquisa	23
<b>4. ANÁLISES E DISCUSSÕES</b>	<b>27</b>
4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS(DAS) PARTICIPANTES DA PESQUISA	27
4.2 COMO SÃO AS AULAS COLETIVAS	33
4.3 AS AULAS COLETIVAS E OS VÍNCULOS SOCIAIS	49
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>55</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>57</b>
<b>APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b>	<b>63</b>
<b>APÊNDICE B - ESTRUTURA E ROTEIRO DE PESQUISA</b>	<b>65</b>

## INTRODUÇÃO

A temática geral do referido estudo são as aulas coletivas que se tornaram muito presentes durante a realização dos três estágios obrigatórios que realizei no decorrer da minha graduação no curso de Bacharelado em Educação Física da UFRGS. Foram em semestres consecutivos do curso que fui me aproximando cada vez mais da temática e das diferentes modalidades de aulas coletivas.

Realizei o estágio obrigatório em lazer, com uma turma de ginástica, após efetuei o estágio obrigatório em saúde, com turmas das modalidades de ritmos, ginástica localizada e alongamento, e, por fim, tive a oportunidade de experienciar aulas de hidroginástica e natação infantil no estágio obrigatório em esporte.

Todas as experiências me propiciaram vivências e aprendizados significativos, me proporcionaram uma aproximação com estas possíveis áreas de atuação, assim como expõem os autores Nascimento, Fontes e Santos (2017) o estágio é uma etapa importante, pois possibilita aos graduandos, através da experiência prática, uma aproximação com a área escolhida para atuação.

Sobre as aulas coletivas, elas são aquelas que ocorrem em grupos pequenos ou grandes de pessoas com as instruções de um(a) professor(a) e as modalidades são variadas, existem aulas coletivas que já são praticadas por bastante tempo e também há muitas recentes, alguns exemplos são: ritmos, step, funcional, jump, ginástica localizada, hidroginástica, artes marciais, HIIT, zumba, entre outras.

Como pode-se perceber, elas vem ganhando cada vez mais espaço dentro das academias tradicionais, de estúdios e de clubes, suas mais variadas modalidades possibilitam que mais praticantes se interessem, aumentando sua participação dentro dos espaços e, também, sua permanência, o que é muito relevante para a saúde, mantendo uma prática de exercício físico regular.

Segundo Souza (2019), as aulas coletivas se apresentam como “um forte espaço de sociabilidade, interações sociais e relações que se constroem e que ultrapassam a prática de exercício físico dentro destes espaços e vai para além da academia” (p. 5). Pude observar na maioria das aulas coletivas que acompanhei durante os estágios um vínculo criado pelos(as) participantes, mostrando que estes espaços possibilitam interações sociais que formam vínculos que vão para além das

paredes daquele local. Relações de amizade que, muitas vezes, perpassam aquele ambiente.

Diante desta constatação de que as aulas coletivas são um forte espaço de sociabilidade e que elas estão cada vez mais ganhando espaço e que, portanto, as interações sociais se tornam cada vez mais presentes, além de ser uma área que me interessasse, decidi me aprofundar e investigar sobre esta temática neste trabalho.

Desse modo elaborei o objetivo geral para esta escrita: Compreender a vivência dos(as) participantes nas aulas coletivas e de que modo ocorre o desenvolvimento de amizades nestas aulas, assim como a manutenção delas, em clubes de Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

O inquietamento para realizar este estudo, como citei anteriormente, se deu através das experiências dos estágios obrigatórios do curso de Bacharelado em Educação Física (EFI), no qual todas as experiências ocorreram com turmas de aulas coletivas onde ficava evidente em diversos momentos as amizades criadas e em surgimento.

Portanto este trabalho tem a intenção de descrever no capítulo 1, o problema que pesquisei e os objetivos da pesquisa. No capítulo 2 apresento a revisão da literatura. Já a metodologia utilizada para a realização da pesquisa está descrita no capítulo 3. No capítulo 4 se encontram as análises e as discussões e, por último, as considerações finais.

## **1. APROXIMAÇÃO AO PROBLEMA**

No respectivo capítulo, apresento de que modo cheguei ao problema de pesquisa deste trabalho, assim como os objetivos que desenvolvi ao longo deste.

### **1.1 Problema de Pesquisa**

Como supracitado, todos os estágios curriculares do curso de EFI que realizei foram vivenciados com turmas de modalidades de aulas coletivas, ginástica, ritmos, alongamento, hidroginástica, foram algumas das atividades. Desse modo, além de ocorrerem significativas aprendizagens e experiências, essas vivências me fizeram refletir sobre esse formato de aula, pois ficava evidente que os(as) participantes estavam imersos naquele espaço não somente para a busca de melhora nos componentes da aptidão física, estavam naquele espaço buscando qualidade de vida, saúde, bem estar, além da aula contribuir com as relações sociais e para a formação de amizades.

Para a realização deste trabalho utilizei de relatos de participantes de aulas coletivas sobre suas experiências nestes espaços abordados em uma entrevista, dos diários e relatórios construídos durante o decorrer dos meus estágios e dos referenciais bibliográficos. A relevância desta escrita se baseia na intenção de compreendermos a importância das aulas coletivas para os(as) praticantes destas modalidades e, também, para auxiliar aos professores e graduandos de Educação Física no melhor entendimento deste tema.

O problema de pesquisa ficou configurado na seguinte questão: Por que os(as) participantes escolhem realizar aulas coletivas e de que modo ocorrem as formações de amizades, assim como a manutenção delas, nas aulas coletivas dentro de clubes de Porto Alegre, RS?

Portanto, pretendo com este trabalho refletir sobre as aulas coletivas e como elas impactam nas relações sociais, mais precisamente na criação e manutenção de amizades dentro dos espaços destinados para a prática e que muitas vezes os perpassam. Ademais, acrescentar mais um estudo sobre esta temática, que parece precisar de mais estudos, como cita Souza (2019) este é um processo “pouco explorado no âmbito das produções científicas”.

## **1.2 Objetivos**

Sendo assim, através da definição do problema de pesquisa exposto anteriormente, são desdobrados os objetivos deste trabalho.

### **1.2.1 Objetivo Geral**

Compreender a vivência dos(as) participantes nas aulas coletivas e de que modo ocorre o desenvolvimento de amizades nestas aulas, assim como a manutenção delas, em clubes de Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

- a) Descrever as características principais e qual a importância das aulas coletivas aos praticantes;
- b) Entender e refletir sobre como surgem as relações sociais e os vínculos dentro destas modalidades e se estes perpassam o espaço destinado para a prática;
- c) Compreender as implicações da participação em aulas coletivas para os(as) participantes.

A seguir, apresento a revisão de literatura realizada para esse trabalho.



## 2. REVISÃO DA LITERATURA

A revisão da literatura deste trabalho será composta por dois subcapítulos nos quais irei abordar temáticas relevantes escolhidas e organizadas da seguinte forma:

**2.1 Contextualizando os Clubes Recreativos**, no qual trarei aspectos característicos relevantes destes locais e um breve histórico do surgimento destes ambientes no Rio Grande do Sul; **2.2 As aulas coletivas e as relações sociais construídas através deste espaço**, neste apresentarei alguns estudos com a intenção de descrever características relevantes das aulas coletivas, assim como as implicações dessas aulas para os(as) praticantes, entendendo que estas práticas estão cada vez mais tomando espaço no ambiente fitness dos clubes e academias tradicionais também abordarei sobre as relações sociais e os vínculos dentro dessas modalidades, assim como se estas interações ultrapassam as paredes do espaço de prática.

Diante disso, vale ressaltar que é evidente que a prática de atividade física regular propicia diferentes benefícios aos praticantes, estes estão comprovados cientificamente através de muitos estudos sobre o tema, um deles, Vilela Junior *et. al* (2022), destaca para além de melhora nas capacidades físicas, o aumento da qualidade de vida. Para os autores,

a prática de atividade física é essencial para que seja possível a melhoria da qualidade de vida do indivíduo, sendo que as suas vantagens se estendem desde a infância a terceira idade; todavia, em cada fase da vida devem ser analisadas as peculiaridades e individualidades (p. 3).

E pode-se ter uma prática regular de atividade física em muitos ambientes, em academias, em clubes, em locais fechados e ao ar livre, individualmente e/ou em grupos, o que possibilita uma variedade de modalidades a serem praticadas através de aulas individuais e aulas coletivas. E, aos praticantes, é muito interessante esta diversidade para que cada um possa escolher qual atividade torna-se mais significativa para si e, desse modo, possa seguir praticando com frequência.

Um dos possíveis locais muito procurados para a prática de exercícios são as academias. No Brasil, as academias surgiram através de diferentes iniciativas e com variadas nomenclaturas, dessa forma, pode-se entender que houveram diversas

abordagens até chegar ao conceito que se têm nos dias atuais das academias, foi a partir da década de 1940 que surgiu a representação do modelo versátil de academia que atualmente prevalece no país (CAPINUSSÚ, 2006).

Capinussú (2006) elenca alguns elementos relevantes ocorridos ao longo do tempo para compreendermos o surgimento das academias, em 1914, no Belém-PA, o japonês Maeda Koma montou um espaço para o ensino do Jiu-Jitsu, sendo este conhecido como o local pioneiro, nos moldes comerciais, para realizar exercícios físicos. Já em 1925, no Rio de Janeiro-RJ, foi fundado pelo português Enéas Campello o Ginásio Campello, que além de oferecer atividades físicas, também começou a fabricar implementos para a prática de exercícios, o que pode sugerir que havia locais semelhantes para a prática de atividade física na cidade (CAPINUSSÚ, 2006). E em 1932, em Salvador-BA, Mestre Bimba cria o Centro de Cultura Física e Capoeira Regional (CAPINUSSÚ, 2006).

Ademais, outro ponto importante a ser destacado sobre as academias, é que estas se concretizam espaços de convivência e sociabilidade, possibilitando interações que vão além do revezar determinado equipamento. Manfro (2018) ao realizar uma pesquisa sobre as academias de bairro, apresenta que este espaço propicia, além da prática de exercícios físicos, a comemoração de aniversários, a interação a partir das aulas coletivas, que mais fidelizam os alunos, e há também o sentimento de pertencimento e acolhimento pelos alunos(as), além dos frequentadores residirem, geralmente, próximos do ambiente, o que gera conversas sobre aspectos do dia a dia do bairro, região.

E é interessante ressaltar que a mesma academia pode se alterar nos aspectos de principais objetivos e relacionamentos dos alunos(as) ao longo de um dia, Manfro (2018) aponta que nos diferentes turnos do dia (manhã, tarde e noite), há uma diferenciação nos públicos atendidos. Na academia pesquisada pela autora, no turno da manhã notou-se uma prevalência maior de praticantes cujo a integração e a socialização eram aspectos mais relevantes, já no turno da noite o treinamento, os equipamentos e os resultados eram mais valorizados, porém isso não significa que estas sejam características excludentes, em ambos turnos há a presença de diferentes perfis de alunos(as).

De acordo com o IHRSA<sup>1</sup> (apud LEITE, 2017), nosso país é o segundo em números de academias existentes no território, em primeiro lugar estão os Estados

---

<sup>1</sup> International Health, Racquet & Sportsclub Association.

Unidos da América. Ademais, este número se expande progressivamente, aumentando, também, à procura pela prática de atividade física nestes ambientes.

Para Gritz e Santos (2022)

A busca pela prática de atividade física em academias cresceu muito, principalmente com as modalidades de ginástica, por proporcionar benefícios estéticos, qualidade de vida e lazer de uma maneira dinâmica e em grupos, fugindo do sedentarismo proporcionado pelo trabalho, tecnologias e estilos de vida (p. 2).

Apesar disso, muitas pessoas ainda são sedentárias tanto no Brasil, como no mundo, sendo este um dos fatores determinantes para doenças não-transmissíveis, como as doenças cardiovasculares (STEIN, BÖRJESSON, 2019). Além de muitas pessoas desistirem após pouco tempo de prática, criando um desafio de aderência dos participantes para as academias (LEITE, 2017). Portanto é válido entender as motivações, os interesses, das pessoas que buscam pelo exercício físico e permanecem na prática ao longo do tempo.

Nos dias atuais, em que há uma disseminação rápida de informações, notícias, pode-se notar uma grande influência das mídias, das redes sociais em muitos aspectos da vida das pessoas, como na exposição e valorização de corpos ditos ideais, promovendo um possível crescimento da motivação pela estética na procura da prática de atividade física. Porém, este cenário vem se alterando, pois se ao longo de muito tempo, as academias foram buscadas e frequentadas por pessoas com este objetivo mais estético, sendo estes o principal público alvo destes locais, com “o processo de globalização e as mudanças sociais decorrentes desse mesmo processo fez com que essas demandas mudassem de viés” (SOUZA, 2019, p. 7).

No estudo de Capozzoli (2010), em que a intenção foi “explorar algumas das principais dimensões (parâmetros) motivacionais em praticantes de ginástica em academias de Porto Alegre” (p. 14), com uma amostra de 300 participantes, no qual os índices foram: saúde, prazer, sociabilidade, estética, controle de estresse e competitividade e as variáveis avaliadas foram: “sexo”, “grupo de idade”, “com e sem personal”, “tempo de prática” “freqüência de prática” e “modalidade” (p. 111). Nos resultados gerais, demonstrou-se que os índices que mais motivam os participantes são a saúde e o prazer, seguidos da estética e do controle de estresse.

Indo no mesmo sentido, Leite (2017), em seu estudo sobre a motivação de participantes de aulas coletivas, com uma amostra de 115 alunos(as), demonstrou que os quatro principais aspectos motivacionais são a saúde, o prazer, o controle do estresse e a estética, nesta ordem, seguido da sociabilidade e da competitividade, com a mesma porcentagem. Portanto, podemos notar que a motivação pela estética ainda aparece como um dos motivos para a realização de atividades físicas regulares, porém estão surgindo e se tornando relevantes outras motivações, como a saúde e o prazer. Além das academias serem um grande espaço de promoção de exercícios físicos regulares aos indivíduos que buscam estes ambientes, outro local possível para a prática de exercícios físicos são os clubes, agremiações.

## **2.1 Contextualizando os Clubes Recreativos**

Vale salientar, inicialmente, que neste trabalho, quando me refiro a clube, estou indo ao encontro do que apresenta Carvalho (2009) em seu estudo, no qual este é uma “instituição definida preponderantemente por sua vertente esportiva e social, que se originam nos interesses do lazer” (p. 44), que possui um espaço físico e diferentes atividades que são frequentadas por indivíduos associados, ou seja, que pagam uma mensalidade.

Atualmente os clubes são compostos por diversas modalidades de atividades físicas, além de proporcionarem a prática de modalidades para crianças, adolescentes, adultos e idosos, estes espaços também realizam eventos para divulgarem cada vez mais suas atividades para os públicos alvos. Estes espaços são uma opção relevante entre tantas diferentes alternativas para a realização do lazer (SILVA, 2021).

Para compreendermos melhor como surgem os clubes, é importante entendermos o que significa o associativismo, pois esta é a “base da formação de um clube” (CARVALHO, 2009 apud SILVA, 2021). De acordo com Silveira (2008), “associativismo, pensado de acordo com o conceito de sociação de Simmel, envolve, então, a formação de um grupo pelas relações sociais que surgem entre seus integrantes com determinado fim” (p. 61). Desse modo, podemos entender que

o clube é o espaço onde as características associativas são fortalecidas, ofertando aos seus membros relações caracterizadas

pelo convívio social frequente percebido no relacionamento pessoal entre os associados (SILVA, 2021, p. 23).

Carvalho (2009) relata que no Brasil o associativismo ganhou espaço através das “organizações vinculadas a Igreja, que pode ser considerada como uma das bases da origem da cultura associativa do Brasileiro” (p. 38), estes primeiros espaços tinham como intenção a “melhoria das condições de vida” (p. 38). Outro espaço que precisa ser apontado, devido ser “outra das primeiras formas de associativismo dos brasileiros, a instituição dos quilombos no interior do país” (p. 39).

Os quilombos nada mais eram que associações de negros escravos que tinham como interesse comum se libertar das condições vividas, e para tanto, se refugiavam nos quilombos. Pela localização estratégica e pela numerosa concentração de escravos, os quilombos se tornaram associações extremamente fortes (CARVALHO, 2009, p. 39).

Portanto pode-se entender que o associativismo se constitui a partir da participação de indivíduos em grupos em busca de um objetivo comum e que, atualmente, existem diferentes instituições fundamentadas no associativismo, por exemplo, “os Sindicatos, onde há um interesse sobre a qualidade das condições de trabalho e salário do trabalhador” (CARVALHO, 2009, p. 38). Dessa forma, através desta participação em grupo, das relações pessoais proporcionadas e dos interesses em comum que existem nestes espaços, podemos entender que o clube pode propiciar um sentimento de pertencimento, que pode ultrapassar as paredes daquele ambiente, como expõe a autora Carvalho (2009),

Com frequência percebe-se nos clubes o sentimento de pertença, de fazer parte do clube, traduzido pelo “nosso clube”, que existe não só vinculado a representação dos sócios, mas pelo clube como um todo. O sentimento de ser o “dono”, de estar entre os seus, de ter naquele espaço a extensão de sua casa, são significados que não podem deixar de ser compreendidos ao se estudar o clube. Esse sentimento se desloca inclusive para fora do ambiente do clube, no reconhecimento e no sentimento de proximidade daqueles que são membros do clube quando se encontram em outras circunstâncias, diferentes daquelas vivenciadas no clube (CARVALHO, 2009, p. 46).

Por curiosidade, ressalto que a primeira associação esportiva de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, foi fundada em 1867, por imigrantes alemães, atualmente conhecida como “Sociedade Ginástica de Porto Alegre” (SOGIPA) (MAZO, 2006).

Diante do que já foi exposto, podemos compreender que os clubes recreativos se constituem como um relevante espaço de lazer, onde os associados frequentam em seus tempos livres (CARVALHO, 2009). A estruturação do tempo livre se torna pauta no século XIX, este tempo é caracterizado pelas práticas que os indivíduos realizam e escolhem realizar que são diferentes das obrigações sociais, como o trabalho profissional, mas se relacionam com aspectos de classe, gênero e cultura. Uma das práticas que podem ser realizadas neste tempo livre são os exercícios físicos, desse modo, as instituições como os clubes recreativos e as associações esportivas, são possibilidades para realizar estas atividades.

O tempo livre e o fator econômico se interligam, uma vez que as classes trabalhadoras possuem menos tempo livre para o exercício do lazer, devido a sua jornada de trabalho e também ao poder aquisitivo. Tais fatores esses que influenciam as práticas de lazer, limitando o acesso de locais e atividades a determinados grupos sociais. Essas barreiras inter-classes sociais em termos espaciais provocam uma segregação sócio espacial, uma vez que para se acessar determinados espaços o fator renda é um elemento limitante. Por outro lado, cada grupo social é capaz de produzir atividades de lazer de acordo com seu o (*sic*) poder aquisitivo e suas influências culturais (DUTRA, MENEZES, 2017, p. 65).

Sendo assim, apresento o que podemos entender sobre lazer, hoje temos inúmeros conceitos e significados, então ressalto o que expõe um importante autor sobre este tema, para Dumazedier (1973) “o lazer é definido, nos dias de hoje sobretudo, por oposição ao conjunto das necessidades e obrigações da vida cotidiana” (p. 31). Carvalho (2009) acrescenta que “como definição clássica, pode-se entender o lazer como algo que se opõe às obrigações, quer sejam elas profissionais, familiares, relacionadas aos estudos ou trabalho doméstico” (p. 51).

Outra característica que está presente nos clubes é a oferta de serviços que se aproximam ora de um “lazer ativo” e ora de um “lazer passivo”. Para auxiliar na compreensão destes, me apoio no que expõem alguns autores, Pimentel (2012) apresenta que

Colado à concepção de “vida ativa”, o discurso do “lazer ativo” prega a adesão à atividade física no tempo livre como uma forma de manutenção da saúde, especialmente na prevenção de doenças crônico-degenerativas e diminuição do estresse (PIMENTEL, 2012, p. 300).

Este autor também cita que

Esse termo, internacionalmente corrente nos anos 1950, é resgatado na última década para se referir à atividade física no tempo livre, tendo sua aplicação para além da comunidade específica do lazer (PIMENTEL, 2012, p. 300).

E sobre o “lazer passivo”, Pimentel (2012) expõe que

No campo da abordagem biológica da saúde, ele é tomado como as práticas com baixo gasto de esforço corporal; na abordagem sociocultural seria a exposição alienada do indivíduo ao consumismo (p. 302).

Ademais, Pereira (1998 apud ALVES, 2014)

acrescenta ao lazer passivo referindo-se ao lazer de consumo como é o caso dos cinemas, teatros, shopping center, televisão. Soma-se ainda a contemplação como é o caso da leitura e dos jogos de vídeo game ou tabuleiros incluídos como propostas de parques, calçadas e outros espaços de lazer. O lazer ativo refere-se aquele ligado principalmente às atividades físicas como as caminhadas, as práticas esportivas e as lúdicas através de brincadeiras e jogos (s/p).

Desse modo, entende-se algumas características destes dois estilos de lazer, refletindo mais sobre este aspecto, assim como os clubes, segundo o que apresenta Macedo (1995), as praças e os parques podem ser utilizados por indivíduos que buscam por um “lazer ativo”, assim como por um “lazer passivo”. Sobre estas áreas de lazer, o autor cita que são

Todo e qualquer espaço livre de edificação destinado prioritariamente ao lazer, seja ele ativo, isto é uma área para jogos e brincadeiras ou contemplativo, isto é áreas dotadas de um valor cênico/paisagístico expressivo em cujo interior o cidadão apenas passeia a pé, montado ou de carro, contemplando o cenário que se descortina ante seus olhos. Todos os parques, praias e praças urbanos estão englobados dentro deste conceito, possibilitando por muitas vezes uma utilização mista, tanto para o lazer ativo, como para o passivo (p. 20).

Então, percebe-se que o “lazer ativo” é considerado aquele lazer que envolve atividades com movimento físico, como caminhadas, exercícios físicos, praticar esportes e é importante destacar que esta noção ativa de lazer é fruto de um discurso maior presente na nossa sociedade que preza uma “vida ativa”. Nesta lógica, o indivíduo sedentário passa a ser um “problema” e os clubes tornam-se uma possibilidade de resolução. Já o “lazer passivo”, além de não demandar muito esforço físico, ser englobado por atividades com pouco gasto energético, também é relacionado ao consumismo, onde o indivíduo é um expectador da atividade, como assistir televisão e ir ao cinema.

Assim, torna-se claro o entendimento de clube como espaço de lazer, uma vez que o clube é freqüentado no tempo livre do indivíduo, após este desembaraçar-se de suas obrigações, com intenção de “divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua capacidade criadora (DUMAZEDIER, 1980, p. 19)” (CARVALHO, 2009, p. 51).

Outro aspecto que deve ser levado em consideração quando estudamos e pesquisamos sobre clubes se refere aos indivíduos que têm a oportunidade de ter acesso a estes espaços e ao que neste ambiente é oferecido, como expõe Carvalho (2009),

Torna-se evidente que os clubes são um segmento destinado às classes sociais privilegiadas. Entretanto, é importante salientar que dentro desse segmento, existem as distinções dos clubes, nuances em relação ao perfil do sócio atendido, ou seja, aqueles que atendem a uma classe social mais alta e aqueles que têm sócios de uma classe mais popular. Os valores pagos com a compra de um título, com a taxa de manutenção e com as taxas de atividades diferem muito de um clube para outro (CARVALHO, 2009, p. 136).

Portanto pode-se entender que existem distinções entre os clubes, que existem os clubes que são frequentados por uma classe social mais alta, assim como existem os clubes que são frequentados por uma classe mais popular. Da mesma forma, é válido ressaltar que existem espaços de lazer gratuitos pelos bairros e cidades, porém não com a mesma estrutura que um clube oferece aos associados.

Os espaços de lazer são concebidos para a prática do mesmo, podem ser públicos e gratuitos ou locais privados com acesso restrito a uma adesão pecuniária. Entretanto a realização do lazer em espaços públicos tem sido um tanto dificultada devido à falta de espaços destinados para esse fim. Em muitas cidades espaços como parques e praças estão em péssimas condições de uso e representam locais de insegurança para a população, em alguns bairros esses locais simplesmente não existem (DUTRA, MENEZES, 2017, p. 66).

Para finalizar este tópico, cabe salientar que algumas das atividades desenvolvidas nas primeiras associações esportivas fundadas entre 1867 e 1941, são a ginástica, o tiro ao alvo, o tênis, a natação, o turfe, o remo, o ciclismo, o futebol, o basquete, entre outras práticas (MAZO, 2006), já evidenciando a prática de aulas coletivas nestes espaços. Nos dias atuais, a hidroginástica, a dança, o yoga, o treinamento funcional, a ginástica local, o basquete, o vôlei, entre outras, são práticas coletivas que podem estar na grade de horários dos clubes. Então, através das diferentes modalidades oferecidas pelos clubes, vinculadas ao lazer dos



associados, podemos perceber a presença de aulas coletivas, diante disso, precisamos compreender mais profundamente sobre este formato de aula, visto que esta informação será essencial para esta escrita.

## **2.2 As aulas coletivas e as relações sociais construídas através deste espaço**

Uma definição geral que podemos compreender sobre as aulas coletivas é que são aquelas aulas que ocorrem em grupos pequenos ou grandes de pessoas com as instruções de um(a) professor(a) e as modalidades são variadas, existem aulas coletivas que já são praticadas por bastante tempo e também há muitas recentes, são exemplos de aulas coletivas: ritmos, step, funcional, spinning, jump, ginástica localizada, hidroginástica, artes marciais, HIIT, zumba, entre outras.

A pioneira das aulas coletivas foi a ginástica aeróbica, segundo Capozzoli (2010),

O advento da ginástica aeróbica, novamente influenciado pelo movimento norteamericano da “aerobic” ou “aerobic dancing”, foi considerado como uma metodologia revolucionária, da qual Jane Fonda foi uma das maiores divulgadoras através de um programa de dança aeróbica e de suas fitas de vídeo comercializadas (COELHO FILHO, 1997 apud CAPOZZOLI, 2010, p. 36-37).

Esta modalidade foi tomando cada vez mais espaço, como expõem Minciotti e Toledo (2022),

o que parecia uma moda passageira, rapidamente se propagou por todas as academias de Ginástica do país, em especial na região Sudeste. Aos poucos essa atividade foi sendo incorporada em clubes, centros esportivos e academias de Ginástica e rapidamente foi difundida para diversos países de todo o mundo (AKIAU, 1994 apud MINCIOTTI, TOLEDO, 2022, p. 3).

Vale salientar que, atualmente, existem alguns modelos de aulas coletivas, aquelas que são organizadas em estações, que os(as) alunos(as) precisam passar durante a aula por todas elas, e as que ocorrem em sincronia, na qual os(as) alunos(as) realizam os mesmos exercícios/movimentos (SOUZA, 2019). Apesar de haver muitas modalidades, as aulas coletivas também possuem algumas características em comum, como geralmente são acompanhadas de músicas. Porém, curiosamente, as músicas não eram utilizadas nas aulas de ginástica por volta de 1970, o ritmo era marcado pelas palmas e instruções verbais (MINCIOTTI, TOLEDO, 2022).

Nos dias atuais, sabe-se que as músicas utilizadas nas aulas coletivas são importantes para determinar a intensidade, o ritmo e até mesmo a motivação dos participantes (RODRIGUES, 2018), nas aulas de ritmos, por exemplo, a música é essencial pois as coreografias são desenvolvidas através dos blocos de tempo da música, relacionando as partes que a compõem com os movimentos corporais pré-coreografados.

A música adequada dá ritmo ao movimento, amplitude e leveza ao corpo. As vibrações musicais provocam vibrações corporais. A música tonifica, exalta, alivia. Num animado murmúrio geral libertam-se a timidez e as frustrações e, levado pela corrente musical, o participante deixa-se invadir por extraordinárias sensações corporais. A música faz com que se esqueçam um pouco o corpo e suas fraquezas, com que se purifique pela beleza um gesto em particular, participando ao máximo da aula (SILVA e GRESS, 2012, p. 51 apud RODRIGUES, 2018, p. 26).

Além das aulas de ritmos, de dança, a música é utilizada em muitas outras modalidades coletivas, porém tendo mais intenção de motivar aos alunos(as), de plano de fundo da aula, não sendo os movimentos interligados com os blocos da música (RODRIGUES, 2018). A motivação pode ser dividida em extrínseca, quando o ambiente interfere diretamente no indivíduo, ou intrínseca, quando a motivação vem de dentro do próprio indivíduo. “O profissional, os exercícios, o ambiente, a seleção musical, o convívio social” (RODRIGUES, 2018, p. 31) são exemplos de motivação extrínseca, já a motivação intrínseca se relaciona com os objetivos, os gostos, com os aspectos ligados aos interesses individuais.

A caracterização da motivação intrínseca esta associada ao prazer, progresso pessoal, valorização do esforço, aumento da dedicação e competência, se comprometendo realizar a atividade. [...] Diferente da motivação intrínseca que vem do interior da pessoa, a motivação extrínseca parte do meio externo, altamente influenciada e manipulada pelo meio em que vive (GORSKI, 2012, p. 11).

Diante disso pode-se entender que indivíduos dentro da mesma sala de aula, realizando os mesmos exercícios físicos, podem ter motivações diferentes (GORSKI, 2012). Portanto, é válido entendermos quais são as motivações apresentadas pelos praticantes de aulas coletivas e quais são as implicações que podem ser propiciadas através da prática.

Como já supracitado, para Leite (2017), em seu estudo sobre motivação para aderência em aulas coletivas, apresentou que os aspectos da saúde e do prazer, foram expostos como os mais relevantes pelos participantes da pesquisa. Indo no

mesmo sentido, Pires (2015) em seu estudo sobre os fatores motivacionais de praticantes de aulas coletivas, demonstrou que a saúde e o prazer são os mais importantes e que somente o aspecto da saúde “apresentou diferenças estatisticamente significativa entre os sexos” (p. 24).

Já para Fernandes (2005), em sua pesquisa com mulheres praticantes de uma academia de ginástica, com o intuito de compreender os significados por elas atribuídos à prática, evidenciou que as participantes possuem uma preocupação unânime com “a beleza, o emagrecimento e a saúde” (p. 97). A autora ainda enfatiza que “os significados que os sujeitos da pesquisa atribuíram à ginástica, relacionados à busca da beleza, saúde e bem-estar, como promessa de uma vida próspera e feliz constantemente reforçada pela mídia” (p. 102).

Ademais, vale enfatizar o estudo de Rodrigues (2018), que teve como objetivo geral “analisar a prática da ginástica coletiva: seus benefícios e fatores motivacionais” (p. 10), onde teve como sua amostra de pesquisa, todas mulheres com uma faixa etária bem variada, de 22 a 65 anos, fato que demonstra que grande parte das pessoas que procuram e realizam aulas coletivas são mulheres. Diante disso, vale citar o estudo de Cunha (2018) que apresentou em sua pesquisa os possíveis motivos da não participação de homens em um programa de ginástica, no qual haviam 190 inscritos e somente 4% eram do sexo masculino, a autora expõe que “aspectos históricos culturais como, machismo, preconceito, nível educacional, dentre outros” (p. 18) são os fatores relacionados.

Sabe-se que a prática de exercício físico regular pode proporcionar diferentes implicações positivas aos praticantes, o que não é diferente com a realização das aulas coletivas, pois “uma prática contínua e ininterrupta é um fator que desenvolve benefícios fisiológicos, psicológicos, estéticos, proteção e prevenção de doenças” (RODRIGUES, 2018, p. 27). O estudo de Rodrigues (2018) evidenciou que os benefícios elencados pelas praticantes foram “melhoras no condicionamento físico, na saúde, flexibilidade, mais disposição, autoestima, redução do estresse, melhora do sono, uma percepção de fatores estéticos como emagrecimento e definição muscular” (p. 45).

As aulas coletivas também são espaços importantes para a criação e formação de vínculos e relações sociais (SOUZA, 2019). No estudo de Manfro (2018), fica evidente a criação de vínculos pelos praticantes de aulas coletivas, além dessas modalidades fidelizarem os alunos.

Temos boa aderência do pessoal nas aulas oferecidas, mas se tratando de fidelização de alunos, a turma que se reúne nas aulas de power local e alongamento são as mais fiéis. As alunas possuem um grupo no whatsapp para organizarem eventos na academia, como os aniversários, além de organizarem encontros do grupo das “Luluzinhas”, como se autonomaram. Porém não é só de meninas que este grupo é formado (MANFRO, 2018, p. 47).

Diante da citação, pode-se entender que essas aulas são um importante espaço proporcionador de interações e relações sociais, tanto dentro da própria aula, como fora dela, pois as alunas organizam eventos, encontros e aniversários. Segundo Lopes (2018), as aulas coletivas também podem ser uma opção aos(as) alunos(as) que não se adaptam aos treinamentos na musculação e os exercícios em equipamentos podem ser adaptados para a realização neste espaço.

Um diferencial das aulas coletivas com foco no treinamento resistido, é a possibilidade de levar este importante pilar da boa prescrição a pessoas que não se sentem confortáveis no ambiente da musculação e buscam na ginástica coletiva uma opção de treinamento que proporcione integração e socialização. Os benefícios de um treino de resistência muscular localizada (RML) feito em aparelhos ou outros equipamentos de musculação, podem ser obtidos nas aulas coletivas a partir da mimetização deste treino na sala de ginástica, contando com as vantagens de um treino em grupo (LOPES, 2018, p. 48).

Portanto evidencia-se que as aulas coletivas podem propiciar implicações positivas aos praticantes, possuem diversas modalidades para atender o interesse e participação dos indivíduos, são majoritariamente buscadas pelo público feminino e que são um ambiente propício ao desenvolvimento de interações sociais, formação de laços de amizades.

No próximo capítulo, abordarei a metodologia utilizada neste trabalho.

### 3. METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho, escolhi a pesquisa do tipo qualitativa, no qual utilizei a ferramenta metodológica entrevista semi-estruturada através de roteiro pré-estabelecido, apresentado no Apêndice B do referido estudo, para compreender os impactos das aulas coletivas para os(as) praticantes.

Se nossas conclusões somente são possíveis em razão dos instrumentos que utilizamos e da interpretação dos resultados a que o uso dos instrumentos permite chegar, relatar procedimentos de pesquisa, mais do que cumprir uma formalidade, oferece a outros a possibilidade de refazer o caminho e, desse modo, avaliar com mais segurança as afirmações que fazemos (DUARTE, 2002, p. 140).

Sobre a pesquisa do tipo qualitativa, Oliveira (2010) expõe que “nesse posicionamento teórico, a vida humana é vista como uma atividade interativa e interpretativa, realizada pelo contato das pessoas” (s/p). Dessa forma, pode-se entender que são predominantes os aspectos interpretativos e que são incluídas as subjetividades, Duarte (2002) expressa que

Uma pesquisa é sempre, de alguma forma, um relato de longa viagem empreendida por um sujeito cujo olhar vasculha lugares muitas vezes já visitados. Nada de absolutamente original, portanto, mas um modo diferente de olhar e pensar determinada realidade a partir de uma experiência e de uma apropriação do conhecimento que são, aí sim, bastante pessoais (p. 140).

De acordo com Batista, Matos, Nascimento (2017),

a pesquisa qualitativa se propõe a investigar dados descritivos de uma situação ou fenômeno, envolvendo o contato direto do pesquisador com a situação estudada (p. 25).

Dalfovo, Lana e Silveira (2008) acrescentam que

Podemos partir do princípio de que a pesquisa qualitativa é aquela que trabalha predominantemente com dados qualitativos, isto é, a informação coletada pelo pesquisador não é expressa em números, ou então os números e as conclusões neles baseadas representam um papel menor na análise (p. 9).

Diante disso, pode-se entender que neste tipo de pesquisa o(a) pesquisador(a) está em contato com a situação a ser investigada e que suas considerações sobre a pesquisa, os resultados a serem apresentados, são geralmente expressos na forma de análises e percepções.

Outro aspecto que devemos considerar é o instrumento de construção de informações, segundo Silva, Macêdo, Rebouças, Souza (2006), como possibilidade

de obtenção de informações, “nesse tipo de pesquisa, são inúmeros os métodos de coleta de dados. Entre estes, citam-se como as mais conhecidas as seguintes: a observação participante, a história de vida, a história oral e as entrevistas” (p. 247). Para este estudo, foi escolhido as entrevistas para responder a questão central deste trabalho e aos objetivos anteriormente elencados.

A entrevista pode ser compreendida, segundo Moreira (2002, p. 54 apud OLIVEIRA, 2010, s/p), como “uma conversa entre duas ou mais pessoas com um propósito específico em mente”. Sobre esta ferramenta, Ludke e André (1986 apud MARFAN, 1986), apresentam que “uma das grandes vantagens deste instrumento é que se estabelece uma interação entre pesquisador e pesquisado, ao contrário de outros métodos, como a observação unidirecional, por exemplo, onde se estabelece uma relação hierárquica entre ambos” (p. 46).

O instrumento de entrevista pode ser dividido em alguns estilos, como as entrevistas estruturadas, não-estruturadas e semi-estruturadas (SILVA, MACÊDO, REBOUÇAS, SOUZA, 2006), sendo esta última a escolhida para este estudo. Por falar nisso, este estilo possui questões pré-determinadas anteriormente e possibilita a realização de perguntas não previstas, se houver “necessidade, o pesquisador pode acrescentar uma questão não prevista, dependendo das respostas dos respondentes” (OLIVEIRA, 2010, s/p). Diante disso, podemos entender que,

É semiestruturada quando o instrumento de coleta está pensando para obter informações de questões concretas, previamente definidas pelo pesquisador e, ao mesmo tempo, permite que se realizem explorações não previstas, oferecendo liberdade ao entrevistado para dissertar sobre o tema ou abordar aspectos que sejam relevantes sobre o que pensa (NEGRINE, 1999, p. 76 apud SOUZA, 2019, p. 18).

Dessa forma, pode-se entender que utilizando desta ferramenta, podemos nos aproximar do entrevistado(a) através de seus relatos, entendendo suas experiências, para conseguir compreender e responder as questões e objetivos do estudo.

Batista, Matos, Nascimento (2017), incluem características relevantes sobre o entrevistador,

Um bom entrevistador é aquele que sabe ouvir, mas ouvir de forma ativa, demonstrando ao entrevistado que está interessado em sua fala, em suas emoções, realizando novos questionamentos, confirmando com gestos que o ouve atentamente e que quer compreender suas palavras, mas sem influenciar seu discurso (p. 27).

E para auxiliar no processo da entrevista é importante utilizar de um dispositivo de gravação, para que se consiga conduzir a entrevista com atenção, de acordo com Beaud e Weber (2007),

Não há boa entrevista aprofundada sem gravação. É condição essencial. Não há o que questionar. Cada vez que realizar uma entrevista aprofundada deve fazer de tudo para registrar, pronto a negociar ao máximo com seus entrevistados. Peça sempre autorização para gravar. [...] A gravação é, então, mais que uma simples razão de conforto, pois condiciona a qualidade de sua escuta. Só a gravação permitir-lhe-á captar na íntegra e em todas as suas dimensões a palavra do entrevistado (p.137).

Vale enfatizar que além das entrevistas também irei utilizar de diários de campo e relatórios realizados no decorrer dos estágios obrigatórios que conclui nos quais relatei aspectos relevantes das aulas coletivas que acompanhei e que acredito serem importantes trazer nesta escrita.

O diário de campo é utilizado para anotar as observações, as vivências, as experiências, as aprendizagens, aspectos relacionados ao que ocorreu em determinada situação, dessa maneira, pode-se entender que trata-se de um caderno onde é possível registrar acontecimentos. E os relatórios podem ser entendidos como um relato final da experiência, é neste espaço onde se expressam os aprendizados e as vivências principais, retomando o que foi trazido nos diários de campo e com a intenção de realizar uma finalização para toda a experiência. Sobre os diários de campo, Silva (2012, p. 129), expressa que

o diário de campo consiste de registros e anotações pessoais sobre as idas a campo e dos diversos ambientes observados. Por estar extremamente associado às observações, é possível dizer que o diário é a sistematização das observações realizadas no trabalho de campo.

Para finalizar, ressalto que no próximo tópico trarei os caminhos metodológicos que percorri neste trabalho para chegar nas informações produzidas e analisadas. Portanto abordarei questões relacionadas a escolha dos locais, clubes, nos quais foram realizadas as entrevistas, o motivo que escolhi estes e não outros locais, como entrei em contato com estes ambientes e os sujeitos, incluindo coordenadores, professores e praticantes, assim como outras informações que penso serem relevantes.

### 3.1 Sobre esta pesquisa

As informações para esta escrita foram construídas através de entrevistas semi-estruturadas com praticantes de aulas coletivas de dois clubes privados de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. A escolha por realizar nestes dois clubes se deu pela minha aproximação com estes locais, principalmente com os(as) professores(as), visto que eu realizei um estágio curricular obrigatório em cada um destes espaços. Vale ressaltar que para preservar as identidades, tanto dos clubes como dos(as) entrevistados(as), todos os nomes neste estudo são fictícios.

Através de reflexões e trocas com a orientadora deste trabalho, decidi realizar as entrevistas com poucos praticantes de aulas coletivas para conseguir realizar conversas mais completas e, também, devido ao tempo hábil para todos os processos que envolvem uma pesquisa de campo com entrevistas, diante disso considerei que um total de oito entrevistados(as) associados(as) dos clubes seria o suficiente para responder as questões desta escrita.

Inicialmente, entrei em contato com a professora T do clube A, por meio online, explicando brevemente sobre a minha temática e a questionando se poderia realizar entrevistas com os praticantes das turmas dela, porém não obtive resposta, desse modo, entrei em contato com uma das coordenadoras do clube A, relatei sobre este trabalho e a mesma concordou que eu fizesse minhas entrevistas com associados(as) do clube.

Da mesma forma, contatei o professor R do clube B, por meio online, também explicando brevemente sobre este estudo e o questionando se poderia realizar entrevistas com os(as) praticantes das turmas que ele é responsável em conjunto com outro professor F, então o mesmo concordou e me orientou a procurar um dos coordenadores do clube B para conseguir meu acesso ao espaço, no qual entrei em contato e este me retornou explicando como poderia realizar o acesso ao clube.

No dia 09 de novembro de 2023, fui ao clube A para conversar com a coordenadora e a professora pessoalmente, neste dia escolhi que faria as entrevistas com alunos(as) que fossem das aulas que eu havia participado durante um dos meus estágios obrigatórios e, também, levando em consideração, principalmente, os dias e os horários das aulas, para que eu pudesse estar presente com mais facilidade. Portanto, a professora T, responsável pelas modalidades, quis me auxiliar e me indicou algumas alunas que poderiam ter interesse para participar



da pesquisa, dessa forma, neste dia, consegui marcar entrevista com quatro alunas, sendo três da turma de hidroginástica e uma da turma de ritmos. Ressalto que todas as alunas demonstraram interesse em participar da entrevista após a indicação da professora T e que marquei as entrevistas com elas antes ou após a realização das aulas.

Diante disso, no dia 16 de novembro de 2023, realizei a última entrevista no clube A, realizada antes do horário da aula de ritmos, portanto finalizei as entrevistas com as quatro alunas sócias do clube A, estas entrevistas duraram em média 20 minutos, sendo 5 minutos a duração menor e 35 minutos a mais longa. No dia 23 do mesmo mês, finalizei a transcrição de todas as entrevistas do clube A.

Sobre o clube B, no dia 21 de novembro de 2023, após o contato com um dos coordenadores do clube, me dirigi até uma das sedes para liberar o meu acesso, para conseguir um código para acessar o espaço do clube. Dessa forma, neste mesmo dia, consegui o acesso.

E no dia 27 de novembro fui ao clube B, no turno da manhã, conversei com os dois professores responsáveis pelas modalidades, R e F. Assim como no clube A, decidi que faria as entrevistas com alunos(as) que fossem das aulas que eu havia participado durante um dos meus estágios obrigatórios e, também, levando em consideração os dias e os horários das aulas, para que eu pudesse estar presente com mais facilidade. Então o professor F sugeriu que eu me apresentasse e conversasse direto com uma turma que estava tendo aula de ginástica localizada. Então, no final da aula, me apresentei, apresentei a temática geral do meu trabalho, as aulas coletivas, e expliquei que necessitava realizar entrevistas com quatro praticantes, desse modo, duas alunas se prontificaram em realizar a entrevista logo depois da minha apresentação. Após a aula, outra aluna conversou comigo no corredor e também teve interesse em participar. No mesmo dia, acompanhei a aula de ritmos e no final também conversei com as alunas, desse modo, mais uma aluna se demonstrou interessada, portanto consegui marcar as entrevistas com as quatro praticantes de aulas coletivas associadas ao clube B.

Ainda no dia 27 de novembro realizei duas entrevistas, pois as alunas estavam com tempo disponível e demonstraram interesse em realizar neste dia, e no dia 28 encontrei com as outras duas praticantes para realizar as entrevistas. Estas entrevistas duraram em média 16 minutos, sendo 10 minutos a duração menor e 22 minutos a mais longa. Em 01 de dezembro finalizei as transcrições das entrevistas

no clube B.

Para o referido estudo, realizei as gravações das entrevistas através de um aplicativo de gravação de celular e, vale ressaltar, que as transcrições das entrevistas foram geradas através do aplicativo Transkriptor que auxilia neste processo para que eu pudesse ter mais tempo disponível para a análise e reflexão do conteúdo. Sobre as transcrições, apesar do aplicativo ser um auxílio essencial, evidenciei que haviam alguns equívocos ao que foi gravado, dessa forma, revi cada uma das transcrições com minuciosidade alterando palavras e adicionando as pontuações necessárias.

Seguindo aspectos éticos, todas as entrevistadas assinaram o Termo de Consentimento, apresentado no Apêndice A, compreendendo que seus relatos seriam utilizados em análises deste trabalho. Portanto ressalto que decidi incluir os trechos dos relatos das entrevistas mais relevantes para este trabalho, entendendo que estes poderiam responder aos objetivos e a questão central desta pesquisa.

Ademais, trechos de diários de campo e de relatórios dos estágios obrigatórios também foram utilizados, pois penso que estes acrescentam mais detalhes à análise. Os diários de campo e os relatórios utilizados neste trabalho foram elaborados no decorrer de dois estágios curriculares obrigatórios, o estágio obrigatório em saúde e o estágio obrigatório em esporte. O estágio em saúde realizei no clube B e o estágio em esporte no clube A.

O estágio profissional em saúde foi efetuado no semestre de 2022/2, com início em dezembro de 2022 e finalizado em abril de 2023, com carga horária total de 150 horas, para este realizei, por solicitação da professora responsável, o plano de trabalho, três diários de campo e o relatório final, além de, por decisão própria, algumas anotações diárias em um bloco de notas do notebook. Durante este estágio, acompanhei aulas de algumas modalidades, como de ritmos, ginástica localizada e alongamento.

O estágio profissional em esporte foi executado no semestre de 2023/1, com início em maio de 2023 e finalizado em setembro de 2023, com carga horária total de 150 horas, para este realizei, por solicitação da professora responsável, o plano de trabalho e o relatório final, mas também realizei algumas anotações em um bloco de notas do meu smartphone por decisão própria. Acompanhei, principalmente, aulas de natação infantil e de hidroginástica, além de ter participado de algumas aulas de ritmos por convite da professora T.

Ambos estágios me propiciaram uma aproximação com estas possíveis áreas de atuação do(a) profissional de Educação Física, além de terem me proporcionado vivências e aprendizados significativos sobre as modalidades que acompanhei na realização dos estágios, acrescentando aspectos relevantes aos que aprendi no decorrer da graduação e me oportunizando experiências práticas que ainda não havia vivenciado, como participar de aulas de natação infantil.

Além disso, foi através destes que me aproximei cada vez mais das aulas coletivas, compreendendo aspectos e refletindo sobre este formato de aula durante as práticas, e que surgiu o interesse em pesquisar sobre esta temática. Pude observar na maioria das aulas coletivas que acompanhei um vínculo criado pelos(as) praticantes, mostrando que estes espaços possibilitam interações sociais que formam vínculos que, muitas vezes, vão para além das paredes daquele local. Além de ficar evidente que os(as) participantes estavam imersos naquele espaço não somente para a busca de melhora nos componentes da aptidão física, estavam naquele espaço buscando qualidade de vida, saúde, bem estar, além da aula contribuir com as relações sociais e para a formação de amizades. Diante disso, pretendo com este trabalho refletir sobre as aulas coletivas e como elas impactam nas relações sociais de praticantes destas modalidades.

A seguir se encontram as análises e discussões deste trabalho.

#### 4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Neste referido capítulo abordarei a análise das informações construídas para este trabalho, resultantes das entrevistas com oito praticantes de aulas coletivas de dois clubes privados de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, e dos relatos escritos nos diários de campo e relatórios dos estágios obrigatórios do curso de Bacharelado em Educação Física os quais foram realizados com modalidades de aulas coletivas.

Relato, inicialmente, algumas características dos dois clubes. A sede do clube A em que realizei as entrevistas se localiza em um bairro nobre, porém mais distante do centro histórico da capital. Já a sede do clube B, na qual realizei as entrevistas, se localiza em um bairro nobre da capital mais próximo do centro histórico. Ambos se diferenciam, não somente pela localização, mas também pela infraestrutura e pelos valores dos títulos e mensalidades. Por exemplo, observando as instalações pode-se notar que a sede do clube B possui uma estrutura maior do que a sede do clube A.

Divido esta análise em três subcapítulos, o primeiro trazendo a identificação dos(das) praticantes, o segundo se referindo às características principais das aulas coletivas apresentadas nas entrevistas e o terceiro sobre as relações sociais e os vínculos de amizade.

##### 4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS(DAS) PARTICIPANTES DA PESQUISA

Destaco, inicialmente, uma breve apresentação dos(das) participantes com as informações organizadas em um quadro, mantendo sigilo de todas as informações, com a intenção de identificar e aproximar estes(as) do restante do trabalho.

Quadro de apresentação						
Partic.	Gênero	Idade	Formação acadêmica	Ocupação atual	Aulas coletivas que realiza	Clube
P1	F	71	Fez curso de magistério, mas não	Aposentada;	Hidroginástica e dança;	A

			exerceu, era bancária;			
<b>P2</b>	F	74	Professora de português;	Aposentada;	Hidroginástica;	A
<b>P3</b>	F	68	Professora de história e geografia;	Aposentada;	Hidroginástica e Yoga;	A
<b>P4</b>	F	67	Professora de geografia;	Aposentada;	Dança, local, funcional, alongamento;	A
<b>P5</b>	F	67	Ensino médio completo;	Aposentada;	Ginástica local, dança, alongamento;	B
<b>P6</b>	F	40	Cursou Direito;	Advogada;	Ginástica local e funcional;	B
<b>P7</b>	F	55	Cursou análise de sistemas;	Empresária na área do varejo e tecnologia;	Realiza as primeiras aulas do turno da manhã;	B
<b>P8</b>	F	61	Cursou Arquitetura;	Aposentada;	Realiza todas as modalidades do turno da manhã.	B

Diante das respostas, demonstra-se que as entrevistadas do estudo se consideram do sexo feminino com faixa etária entre 40 a 74 anos, além de que seis das oito alunas são aposentadas e que seis das oito alunas possuem nível superior. Nota-se que a faixa etária é variada, evidenciando que as aulas coletivas podem ser realizadas por diferentes públicos com possíveis objetivos variados, além de que são mais procuradas por mulheres, indo ao encontro do que expõem Rodrigues (2018) e Cunha (2018) em seus estudos. Sobre isso, destaco os seguintes trechos:

[...] em relação a quantidade de alunas, a modalidade que mais tem alunas é a dança e somente nas aulas de alongamento que participam alguns senhores (Diário de Campo do Estágio Obrigatório no clube B, 10/01/2023).

Grande parte das turmas (de hidroginástica) são compostas por mulheres, mas há também a presença de homens, porém não são a maioria (Relatório Final do Estágio Obrigatório realizado no clube A, 26/08/2023)

E a variação na faixa etária das mulheres praticantes de aulas coletivas é percebida por elas, através dos relatos nota-se que este é um dos pontos positivos das aulas coletivas, pois também serve de incentivo.

E é legal porque tem a diferença de idade, né? Tem pessoas de 23, de 33, de 43, 50, 60, 70 e até 82, o máximo que eu vi ali é 82, e está todo mundo na mesma aula. Então, cada um puxa um objetivo, tipo, ó, vou tentar manter e ficar no nível melhor que eu puder, então não adianta brigar também, né? É isso. (Entrevistada P8, 28/11/2023).

Não é, não é dizer assim, ai no clube tem pessoas que são aposentadas ou que não trabalham, não, tem gente que trabalha, tem gente que é aposentado, tem gente que, enfim, tem de tudo, né? E é igual, sabe? Eu acho que o relacionamento é igual. E óbvio, como em qualquer grupo, tem as pessoas que têm mais afinidade, né? (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Outro aspecto relevante é que grande parte das entrevistadas residem próximo aos clubes em que são associadas, tanto do clube A como do clube B, com exceção da P3 que irei apresentar adiante, o que oportuniza um acesso mais facilitado ao ambiente e as atividades realizadas nestes.

Bem perto. Uns 10 minutos daqui. A pé acho que levam 30 minutos, de carro é 10 minutos. (Entrevistada P1, 14/11/2023).

Moro perto, relativamente perto, é uns 10 minutos do clube de carro. (Entrevistada P4, 16/11/2023).

Perto, perto, moro ali na *(rua próxima ao clube)*. [...] Venho de carro, daria para vir a pé, né? Mas aí, em função do tempo do deslocamento, acabo vindo de carro. (Entrevistada P6, 27/11/2023).

Sim, venho a pé, saio assim, 5 minutos eu estou aqui, e chego antes. [...] Eu achei assim, essa praticidade de fazer atividade perto de casa, de sair, não tem tempo ruim, tem tempo ruim, pega sombrinha, sabe? (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Já a entrevistada P3 expôs que não reside próximo ao clube A, mas que chegou ao espaço por indicação e que mesmo morando um pouco mais longe continua frequentando as atividades do clube.

Por indicação mesmo da classe. Nunca morei aqui perto. Agora que eu até moro mais ou menos na (*bairro próximo*), mas eu morava antes na (*bairro mais longe*) e vinha para cá, mas aí não fazia atividade física, frequentava fim de semana só, na piscina. (Entrevistada P3, 16/11/2023).

Diante do que já foi apresentado, pode-se perceber que a maioria das praticantes associadas em ambos clubes são de uma classe social mais alta, pois além de grande parte possuir nível superior, elas residem próximo às sedes dos clubes em que realizam atividades e se locomovem utilizando automóvel. O que demonstra que elas têm uma oportunidade maior de ter acesso a estes espaços e ao que neste ambiente é oferecido, além de confirmar o apresentado por Carvalho (2009) sobre os clubes serem destinados às classes mais altas da sociedade.

Assim como a entrevistada P3, outras entrevistadas chegaram até os clubes por indicação.

Eu cheguei por indicação. [...] as minhas amigas que me puxaram, né? [...] as minhas atividades são todas aqui. Eu procuro centralizar tudo aqui. É mais fácil, né? O estacionamento, tudo é mais seguro. (Entrevistada P1, 14/11/2023).

É, eu tinha várias amigas que já faziam aqui. Aí resolvi experimentar e gostei. O pessoal se reúne, tem festa, vão pra cafeteria. Tem uma socialização juntas, é bem legal. (Entrevistada P5, 27/11/2023).

E a entrevistada P4 relatou que não conhecia o clube A e que na primeira visita para conhecê-lo se encantou e decidiu se associar.

[...] eu vim conhecer o clube, não conhecia o clube (*nome do clube*). E eu vim conhecer e me encantei com a área física dele, né? Eu achei, bah, olha só, que lugar legal pra ficar, para tomar um chimarrão, né? Pra no verão, quando tu não vai pra praia tu tinha um lugar legal pra vim, né? [...] Os valores também, não era um absurdo pra ti ter um título, pra ti contribuir durante e depois com as manutenções e tal, então tudo isso assim junto, né? E aí, eu disse, ah, eu vou me associar e aí eu passei, naquele dia mesmo, né? Eu já fui ali, já perguntei como é que era e tal, já encaminhei para me associar, e aí tô até hoje. (Entrevistada P4, 16/11/2023).

Para algumas das entrevistadas o clube se relaciona com o histórico familiar, passando de geração em geração a realização de atividades nestes ambientes, como apresenta a entrevistada P6.

Olha, eu sou sócia desde criança. Criança, adolescente. Ali primeiro, pelo, pelo meu pai, né? Pelos meus pais. Aí depois, quando eu fiz 18 anos, 21 anos, agora não me lembro, a gente, o pai parou de pagar, se desassociou e aí voltei a ser sócia, agora, com meu marido. [...] Então, digamos que a gente voltou a ser sócio há 7 anos. (Entrevistada P6, 27/11/2023).

Da mesma forma, a entrevistada P4 relata que atualmente seus netos frequentam o clube e que suas filhas também já frequentaram.

Agora já tenho netos que já frequentam o clube, [...] Então tem essa coisa de geração, minhas filhas também quando as duas moravam aqui, também frequentavam, faziam coisas, vinham na piscina. Então ele tem isso assim, esse acolhimento, né? Acho que a gente se encanta com o espaço físico, mas é também muito bem acolhida aqui. (Entrevistada P4, 16/11/2023).



Portanto percebe-se a importância do acolhimento proporcionada nesses espaços e, também, existe a questão de se sentir pertencente ao local, como expõe a entrevistada P7.

[...] mas essa coisa do, do grupo, tem uma coisa de identificação mesmo, não sei, porque eu já fiz em outros lugares as atividades coletivas que eu não tive essa mesma sensação assim. **Tu fez em academia?** Sim, em academia. Sabe de pertencimento mesmo? Nunca, nunca senti assim. (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Além disso, o ambiente do clube, realizar atividades neste local, pode propiciar um espaço de “escape” para refletir sobre os acontecimentos e situações da vida cotidiana, como relata a entrevistada P4.

Eu venho todas as manhãs, e venho terça de tarde por uma opção minha, eu faço terapia no final da tarde, aí quando eu saio de lá, eu preciso, primeiro, elaborar aquilo tudo que se fala numa terapia, sabe, e pra mim, o melhor lugar pra fazer isso é aqui no clube, sabe? É vir pra aula. (Entrevistada P4, 16/11/2023).

A indicação de pessoas próximas para realizar atividades nos clubes, o fato de ser sócia do clube passar de geração em geração da família, assim como os sentimentos de acolhimento e pertencimento ao ambiente do clube, podem ser vistos como fatores determinantes para estas entrevistadas serem e continuarem sendo sócias destes clubes. Segundo Carvalho (2009),

Com frequência percebe-se nos clubes o sentimento de pertença, de fazer parte do clube, traduzido pelo “nosso clube”, que existe não só vinculado a representação dos sócios, mas pelo clube como um todo. O sentimento de ser o “dono”, de estar entre os seus, de ter naquele espaço a extensão de sua casa [...] (p.46).

E para a entrevistada P2, exclusivamente, estar presente no espaço do clube A propicia também lembranças familiares, pois o terreno em que a sede se encontra havia sido de sua família.

[...] na época, quando a minha mãe herdou isso aqui, a minha mãe já era casada, nós éramos 4 filhos e inicialmente, a minha mãe queria, um dos assuntos deles, era fazer um loteamento, [...] então, veio essa proposta de vender para o clube. A minha mãe, que era a herdeira oficial, adorou a ideia, [...]. Pra ela assim, isso aí, foi uma realização pra ela. [...] Minha mãe chegou ver ele pronto, não usufruir, mas ficou feliz, né? E então, pra mim, cada vez que eu entro aqui, muitos pensamentos vêm na cabeça, [...]. pra mim, o clube tem esse gostinho especial por causa disso, né? Claro que nada quando era, isso aqui era um mato quando a minha mãe herdou, a gente chegou a morar lá na frente, tinha um chalé lá na frente. (Entrevistada P2, 16/11/2023).

Diante das informações apresentadas anteriormente, pode-se entender e conhecer, mesmo que brevemente, o perfil e algumas características das entrevistadas deste trabalho, portanto a seguir elenco as características das aulas coletivas abordadas pelas praticantes durante as entrevistas.

## **4.2 COMO SÃO AS AULAS COLETIVAS**

Trago neste capítulo as informações relevantes sobre as características das aulas coletivas, os benefícios, os desafios, os atributos dos(das) professores(as), as diferenças com a musculação, entre outros elementos que são importantes para este estudo e que foram apresentados pelas entrevistadas.

Para iniciar, elenco as características dos(das) professores(as) responsáveis por ministrar aulas coletivas, ressalto um trecho do meu relatório final do estágio obrigatório realizado no clube A em que a professora T. expressa algumas dicas de atuação que ela acredita serem importantes para a execução das aulas coletivas.

a Profa T., responsável pelas modalidades, comentava sobre dicas de atuação, como o tom de voz a ser utilizado em determinado momento da aula, como o incentivo e a energia que o(a) professor(a) deveria ter para ministrar boas aulas, como a importância de usar termos corretamente, como a importância de se colocar na postura de professor(a) diante da turma. Profa T. sempre estava aberta a tirar dúvidas sobre as modalidades e auxiliar, o que achei muito relevante para a minha experiência e aprendizado. (Relatório Final do Estágio Obrigatório realizado no clube A, 26/08/2023).

Portanto já percebe-se alguns atributos que os(as) professores(as) devem levar em consideração para ministrarem aulas coletivas, sobre este aspecto as entrevistadas expressam o seguinte:

E sempre tive muito boas professoras aqui, sabe? Em todos os sentidos, como pessoas assim, pessoas queridas, acolhedoras. Como profissionais também, que te coloquem na postura, corrige, que mostre o exercício, né? (Entrevistada P4, 16/11/2023).

Assim tivemos vários professores e hoje temos a nossa professora T., com muitas colegas estagiando com ela e que dá um UP pra aula. Então são professores super engajados, super animados, então só torna a aula maravilhosa. (Entrevistada P2, 16/11/2023).

A entrevistada P4 ainda elenca a importância dos(as) professores(as) continuarem estudando e se especializando para agregar ainda mais nas aulas, além da entrevistada P6 abordar que é importante a diversificação das atividades e a motivação dos(as) professores(as).

[...] acho que elas (*professoras*), como profissionais, eu acho elas muito boas, muito boas, são pessoas interessadas, sabem o que estão fazendo, elas estudam, elas continuaram estudando, elas não pararam lá só com a graduação, né? Então elas fazem assim, cursos, né? Que venha agregar, né? Outras atividades para nós aqui, ou melhorias dos próprios exercícios, né? Avanços do jeito que se faz o exercício. E então assim, nesse sentido, profissionais, eu acho elas excelentes, maravilhosas, assim, pessoas bem interessadas por aquilo que elas fazem. Tu vê que elas gostam daquilo ali, [...]. (Entrevistada P4, 16/11/2023).

[...] excelentes profissionais. Motivam a galera, estão sempre te desafiando, estão trazendo sempre coisas novas, as aulas nunca são iguais, né? Tipo assim, não, não tem aquela coisa assim maçante, aí de novo a mesma coisa, não, a cada dia

uma aula diferente. É um exercício diferente. É um circuito diferente, sabe? Bem, bem bacana. (Entrevistada P6, 27/11/2023).

Para a entrevistada P7 a demonstração de que os(as) professores(as) gostam de ministrar as aulas coletivas é significativo e é um fator marcante para as aulas.

E os professores, eu considero assim (*o R. e o F.*), profissionais muito especiais assim, porquê eu acho que eles têm uma, a gente percebe, uma preocupação, sabe? Com o aluno, com entregar alguma coisa pro, pro aluno, sabe? Não é só um cumprir horário ou cumprir tarefa. É como se eles gostassem, sabe? De estar ali, gostassem daquela turma, daquele grupo. Eu acho que tem uma troca boa, sabe? Não é só ir ali dar atividade física, sabe? Eu, eu percebo isso e percebo também uma seriedade assim, [...] a gente vê que ele gosta, que ele coloca o coração naquilo que ele dá, que ele se dedica, se doa, né? Então isso dá, dá vontade de vir, e a gente sente que isso reflete no resultado e a gente também cria uma admiração, assim como profissional, né? (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Sobre isso, vale destacar o seguinte trecho do meu diário de campo:

Além disso, R. falou que gosta de dar aulas coletivas, mas que às vezes são cansativas, principalmente quando está sozinho (F. está de férias), pois as aulas são seguidas [...], então não tem um “descanso efetivo” entre as aulas, para conseguir comer algo, por exemplo. (Diário de Campo do Estágio Obrigatório no clube B, 21/12/2022).

Desse modo, percebe-se que há um sentimento por parte do professor R. de gostar de ministrar aulas coletivas, como foi observado pela entrevistada P7 anteriormente, porém ele aborda que são aulas mais cansativas e que demandam mais de quem ministra.

Destaco também o seguinte relato da entrevistada P8 em que apresenta que um dos professores lhe incentivou a participar das aulas coletivas do clube B.

[...] aqui no clube, 2011 eu comecei, mas daí no clube eu fazia só a musculação, e aí depois, depois abriram a possibilidade de fazer *(as aulas coletivas)*, e aí, aos poucos, na pandemia, eu entrei por intermédio de um professor, do F., que ele me puxou da musculação. [...] Aí comecei pela dança, daí já que eu já conhecia o espaço. Daí eu fiz mais pilates, depois eu fiz o funcional, depois eu fiz o local e aí eu gostei de todas, depois da ioga, e agora eu faço todas. (Entrevistada P8, 28/11/2023).

Além disso, ressalto a importância das músicas para as aulas coletivas, elas possibilitam mais uma forma de motivação e incentivo para os(as) praticantes durante as aulas, além de serem fundamentais para o decorrer da aula.

R. disse também que as músicas são importantes para o decorrer da aula, se escolhe uma boa música a aula ocorre de uma forma melhor. (Diário de Campo do Estágio Obrigatório no clube B, 10/01/2023).

Quando tem uma coreografia nova, o F. demonstra os movimentos sem a música para as alunas entenderem. Importante ressaltar que as músicas são bem variadas, tem música eletrônica, de samba, de funk, de axé, sertanejo, [...]. As alunas parecem se divertir e gostar das aulas de dança, é uma aula bem animada. Tem uma aluna, em específico, que fica falando palavras de incentivo para o restante da turma, assim como o professor, uma frase que ela sempre utiliza é: “- Vamos lá mulherada!”. (Diário de Campo do Estágio Obrigatório no clube B, 09/02/2023)

Gosto de tudo, gosto dos exercícios, gosto da música. Acho que um bom professor de hidroginástica tem que ser um bom DJ para coordenar música com os exercícios, que é o caso da nossa professora aqui. (Entrevistada P3, 16/11/2023).

As músicas nas aulas coletivas, como apresenta Rodrigues (2018) em seu estudo, são importantes para determinar a intensidade, o ritmo e até mesmo a motivação dos(das) participantes. Desse modo percebe-se que os(as) professores(as) responsáveis pelas modalidades coletivas devem escolher uma playlist de músicas adequada para cada aula.

Dessa maneira, vale também expôr, mais um atributo dos(das) professores(as) das aulas coletivas, a importância de adaptar exercícios,

movimentos, atividades para que todos praticantes consigam realizar de forma satisfatória. Menciono os dois trechos a seguir.

R. expôs que quando alguma aluna diz que está com desconforto/dor sempre adapta o exercício a ser realizado, assim como pode alterar o seu planejamento durante a aula, tem um planejamento bem flexível a mudanças. (Diário de Campo do Estágio Obrigatório no clube B, 10/01/2023).

E as turmas de hidroginástica são compostas por grupos heterogêneos de alunos, alguns com maiores dificuldades na realização de exercícios do que outros devido a desconfortos, dores, e que eram orientados pela professora a modificar os movimentos. (Relatório Final do Estágio Obrigatório realizado no clube A, 26/08/2023).

E tal fato é percebido pelas entrevistadas como uma forma de cuidado dos(as) professores(as) com os(as) praticantes das turmas.

As aulas de funcional, ela também faz um circuito, né? E a gente vai passando por todos os circuitos ali, ela vai adaptando, tem algumas colegas que já tem uma lombar que já não dá para mexer muito, então ela adapta, que ela não levanta a perna, se levantar a perna, deixar ela flexionada, né? Então ela vai ajustando para cada uma de nós, da forma como a gente consegue desenvolver o exercício, né? [...] se não consegue pegar peso, não pega, quem quer botar um peso, já consegue botar e bota, se quer fazer só com o peso do corpo também faz. (Entrevistada P4, 16/11/2023).

Assim, acho que, acho que realmente não, não é um atendimento personalizado que se tem. E acho que daí, por outro lado, a gente precisa ter um autoconhecimento, conhecimento do corpo, saber o que é que está mexendo, mas, também, se tu chega, por exemplo, e chama os guris (*professores*), olha, eu estou com um problema na lombar, eles vão te, te dar uma atenção, e vão te dizer, ó faz menos isso, faz menos aquilo, e geralmente eles têm esse, essa prática de dizer ó para quem está com desconforto na lombar, baixa mais a perna, né? (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Portanto pode-se elencar que para os(as) professores(as) que ministram aulas coletivas é importante continuar estudando, se aprofundando nas atividades

exercidas, diversificar exercícios, motivar os(as) praticantes, ter um bom tom de voz, saber escolher músicas boas para as aulas, saber a importância de adaptar exercícios para que todos consigam realizar, além de se colocar na postura como professor(a) da turma.

Sabe-se que a prática regular de atividades físicas proporcionam muitas e diferentes implicações positivas aos praticantes em variadas esferas da vida de cada um, como físicos, emocionais, psicológicos, então destaco as manifestações a seguir.

Em um dos dias ouvi uma aluna comentando com um dos professores que a aula de dança era como uma terapia para ela, demonstrando que ela se sentia bem realizando a aula. (Relatório final do Estágio Obrigatório no clube B, 04/04/2022).

Pela questão da mobilidade, né? Eu adoro fazer a hidro, porque me tira as dores, né? Eu sinto muita dor na coluna, sinto dor nas pernas, né? Antes eu não sentia, mas sabe, depois do depois de 70, a gente começa a pesar, né? Aí eu optei e eu me sinto super bem, né? Se eu parar um mês, eu já sinto a diferença. Já começam as minhas dores a voltar. [...] é só benefícios pra minha saúde, pra minha cabeça, né? É bem legal, eu gosto, eu gosto muito e eu vou continuar sempre, não quero, não quero parar, não posso parar, né? (Entrevistada P1, 14/11/2023).

eu acho que se a gente se sente, é, com algumas incapacidades em função de idade, de envelhecimento de órgãos, se eu não fizesse isso, essas práticas de exercício, seria muito pior, mas bem potencializado mesmo. Seria muito pior, né? Então, assim, eu passei por várias fases da minha vida, né? De uma forma muito mais tranquila e saudável pelo exercício físico e claro, aí tem a questão da alimentação também, né? Que essas coisas não estão separadas, tem que andar junto. [...] é a questão de saúde, é eu ter chegado com autonomia, com mobilidade, com condicionamento físico, sabe? De estar bem, de se sentir bem, de não ter dor. [...] Eu sempre queria chegar bem na minha velhice. Eu queria chegar bem. E se pra chegar bem eu precisava do exercício físico, então eu quero exercício físico, né? (Entrevistada P4, 16/11/2023).

***E quais benefícios tu já sentiu através das práticas?*** Do corpo, mesmo, assim, sabe de, de tornear o corpo, de ficar com uma resistência, né? Eu trabalho com essas viagens e eu preciso, durante essas viagens é uma maratona assim, então eu sinto que isso melhorou bastante e melhora muito assim a tua capacidade, sabe? (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Outro relato que merece ser destacado é da entrevistada P7, esta relata que participar das aulas coletivas lhe propicia uma sensação de bem-estar, que mesmo quando não está muito animada para frequentar percebe que ter ido fez diferença.

[...] assim, eu gosto, eu chego aqui, o astral é legal, o clima é, é leve. E eu saio bem assim das aulas, né? Mesmo quando, às vezes, tem dias que tu está desanimada, que tu não queria estar saindo de casa, queria ficar, mas eu venho e sempre me faz bem assim. Sempre é bom vir e às vezes não é bom para se deslocar, mas quando eu saio, eu sempre digo ai, que bom, foi bom eu vim. (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Diante desses comentários é evidente que para estas praticantes houveram diferentes implicações sentidas através das práticas, segundo Vilela Junior *et. al* (2022) a atividade física pode proporcionar, além de melhora nas capacidades físicas, o aumento da qualidade de vida e estes autores afirmam que a prática propicia aspectos positivos ao longo de toda a vida. E no estudo de Rodrigues (2018) os(as) praticantes elencaram alguns benefícios, como “melhoras no condicionamento físico, na saúde, flexibilidade, mais disposição, autoestima, redução do estresse, melhora do sono, uma percepção de fatores estéticos como emagrecimento e definição muscular” (p. 45), indo ao encontro com o que apresentaram as entrevistadas do trabalho.

Assim como há benefícios, existem também os desafios, desse modo, quando questionadas sobre os desafios das aulas coletivas, as entrevistadas elencaram algumas situações que valem ser apontadas.



Acho que foi o meu maior desafio, eu acho que foi a natação. Eu disse, não vou conseguir nadar, mas eu tenho que tentar. Eu sabia boiar e mergulhava. E aí eu fiz, acho que foi 2 anos, é uns 2 anos de natação, mas aprendi, né? (Entrevistada P1, 14/11/2023).

A dança foi bastante desafiadora, eu fiz ballet, mas o ballet te mantém com o quadril sempre, engessado, né? E aí, tu vem pra uma dança que é toda solta, isso foi um desafio pra mim conseguir dançar e fazer os ritmos que elas colocavam. (Entrevistada P4, 16/11/2023).

Assim como a dança foi desafiadora para a entrevistada P4, também foi para a entrevistada P8.

[...] eu gostei muito da aula de dança, porque na dança, porque eu sou uma (*pessoa*) quadrada, né? Toda parafusada. E a dança me deu uma soltada no corpo, não só no corpo, como no cérebro também. Pra mim, a dança é um desafio diário e de cérebro, tira o professor da frente, eu não consigo fazer nada. Se tem alguém na frente, eu não consigo dançar, então é um desafio. (Entrevistada P8, 28/11/2023).

Através disso percebe-se que mesmo com alguns desafios, as praticantes entrevistadas não desistiram das aulas, continuaram tentando superar estes obstáculos, o que também pode demonstrar que os desafios enfrentados por elas são fatores que servem de motivação para as aulas. Já nos relatos das entrevistadas P6 e P7, expostos a seguir, é possível compreender que elas percebem que com a constância na realização das atividades, os desafios vão diminuindo e elas vão se superando e percebendo uma melhora nas capacidades físicas.

No início, como eu estava parada assim, a primeira aula de funcional parecia que eu tinha corrido, uma São Silvestre, tá? Mas aos pouquinhos tu vai superando,

né? Tu vai, tu vai começando a fazer as aulas, vai, vai o corpo, acho que vai criando resistência, então cada dia a gente vai se superando ou tentando. (Entrevistada P6, 27/11/2023).

[...] cada dia é um, é um desafio a vencer e que a gente nota que quando tu cria a constância, né, fica um tempo sem o, sem faltar por qualquer coisa. É incrível assim, tu vai funcionando e vai ficando mais fácil. (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Outro desafio a ser enfrentado nas aulas coletivas que ficou evidente no relato da entrevistada P7 é quando as aulas estão com muitos praticantes, o que dificulta a visualização da demonstração dos exercícios dos(das) professores(as) pelos(as) praticantes.

[...] o que eu não gosto é quando enche muito assim, sabe? Acho que às vezes isso dificulta, sabe? Eu até nem me importaria de uma vez que tinha o controle do, de número de pessoas, sabe? Então aulas muito cheias, às vezes atrapalha. Tu não enxerga direito os exercícios, né? Então acho que isso é uma coisa que eu não gosto. (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Sobre este aspecto saliento o seguinte trecho de meu diário de campo:

Pelo que percebi, o feedback ocorreu mais na aula de local e é mais geral para todas as alunas, por ser um grupo grande, F. disse que é um pouco difícil dar um feedback mais específico, porém consegue auxiliar, às vezes. (Diário de Campo do Estágio Obrigatório no clube B, 14/12/2022).

Sendo assim, é perceptível que turmas muito grandes de aulas coletivas podem gerar este desafio, em que os(as) praticantes(as) não conseguem visualizar a demonstração dos exercícios e os(as) professores(as) não conseguem dar um feedback individual dos exercícios aos indivíduos, acabando por realizar comentários mais gerais sobre a execução correta e possíveis adaptações a serem realizadas para conseguir compensar este desafio.

Mais uma adversidade a ser superada nas aulas coletivas é citada pela entrevistada P8, esta, em específico, se relaciona com as características individuais

de cada um(a) dos(as) praticantes que pode ocasionar algumas situações desagradáveis ao restante da turma.

É, o que eu acho que tem, especificamente, em algumas aulas, é um pouquinho de falta de respeito com as colegas, assim, com os professores, tipo, parece que os professores, não são, ficam ali falando e as pessoas com conversa paralela e isso me deixa muito chateada, primeiro porque tira o foco da gente, se a gente está do lado, né? E eu acho falta de respeito com os professores, isso é o que me deixa mais chateada. (Entrevistada P8, 28/11/2023).

Nesta situação, tendo em vista que nas aulas coletivas muitas e diferentes pessoas participam, deve haver um bom senso entre todos presentes naquele ambiente, para que a aula ocorra de uma maneira harmoniosa, tanto para os(as) professores(as) que estão ministrando quanto para o restante da turma.

Entendendo que existem benefícios e desafios nas aulas coletivas como mencionado anteriormente, devemos agora compreender mais sobre como são essas aulas, focando em alguns elementos importantes citados pelas entrevistadas. Desse modo, tanto para a entrevistada P6 como para a P8, as aulas coletivas por serem organizadas em horários marcados pré-estabelecidos auxiliam na organização da vida diária e propiciam um certo estímulo.

[...] eu optei pelas aulas porque daí ia ser uma coisa que eu me obrigo a vir, tá? Então assim é uma coisa, “ah, não, tem aula?” Vou ir, porque também se deixar a coisa, “ah, tem só musculação”, vou agora de manhã, não, posso ir de tarde, aí passa de tarde e tu não vai, aí então assim, com a aula, com a coisa marcada, a gente acaba se focando mais assim, pelo menos para mim, funciona. (Entrevistada P6, 27/11/2023).

O fato de tu todos os dias ter que ir para, porque assim, ó, tu pode ter uma academia no prédio, tu pode fazer as coisas em casa, eu sei fazer yoga, é só eu fazer, mas o fato de ter um estímulo, saber que a tal hora, tu tem que te vestir, principalmente para uma pessoa aposentada, se tu tem assim um objetivo, ó, 9

horas, eu tenho aula, aí, a tua vida, ela, ela anda toda para, as 9h tu estar na aula, então isso é o principal, assim, de tu ter um objetivo, aí tu tem a missão cumprida todos os dias, né? É muito bom essa coisa de tu começar, iniciar e finalizar, um objetivo diário. (Entrevistada P8, 28/11/2023).

De acordo com o relato da entrevistada P8 as turmas de aulas coletivas tem elementos diferenciados entre si, o que depende da modalidade, nas aulas mais agitadas os(as) praticantes demonstram mais animação, já nas aulas mais tranquilas, como no alongamento, a turma é mais serena, calma.

[...] e a turma é boa, cada turma tem uma característica diferente, né? Umas no funcional são mais pilhadas, as do alongamento, cada um tem o seu objetivo, e eu pego todos, [...]. No alongamento, fica quietinho. No funcional, tu grita. (Entrevistada P8, 28/11/2023).

Ademais as aulas coletivas comemorativas são um diferencial e se destacam na opinião das entrevistadas, aulas de aniversário do clube, de São João, de carnaval, de final de ano.

No dia 15/02 ocorreu uma convocação para que as alunas fossem fantasiadas, principalmente da aula de dança, visto que estava próximo do Carnaval, portanto as alunas estavam utilizando alguns adereços como colares, tiaras e algumas usaram as *thera bands*, que são coloridas, como colares para se fantasiarem. [...] No final da aula houve uma dança em círculo com todo o grupo que foi divertido. Achei bem legal essa aula e as alunas pareceram gostar. (Diário de Campo do Estágio Obrigatório no clube B, 07/03/2023).

[...] quando a gente faz as festas, são muito legais. **O aniversário do clube, por exemplo?** É, o aniversário do clube, o São João, que a T. sempre comemora. Então a gente se caracteriza, é muito legal, faz tipo competição, é muito boa, muito alegre as nossas aulas. (Entrevistada P3, 16/11/2023).

[...] Ah, teve uma aula que a gente fez no jardim lá, aquele jardim lindo [...]. Foi fora de série a aula. Foi muito legal. **Foi aula de quê?** A gente teve um pouco de dança e teve, acho que um pouco de local. **Ah, legal.** É, foi bem legal. **Ao ar livre?** Aham, depois a gente fez piquenique. Foi bem bom. (Entrevistada P5, 27/11/2023).

Eu gosto muito das aulas na rua, agora, nessa época do ano. Então, assim, pra mim as aulas na rua sempre são especiais. Assim onde tu sente um pouquinho de sol que entra, né? Óbvio, também vai ficar no sol, morre de calor, mas sabe aquela nuance do sol? E as aulas que às vezes a gente faz no fim do ano, que é na rua, eu acho essa atividade física na rua, acho bem legal isso. Pra mim é especial. (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Além das aulas festivas, a diversificação das aulas se mostra como significativa para as praticantes, abordando outras temáticas no decorrer do planejamento das aulas para que a turma tenha a possibilidade de vivenciar outras experiências. No caso da entrevistada P8 a aula de samba lhe encantou.

[...] foi a aula de samba que, acho que a (*nome suprimido*), era uma estagiária que ela fez, e essa aula foi assim, meu Deus, eu vi que existia luz no fim do túnel de uma (*pessoa*) quadrada. Só que só foi uma, né? **Aham.** Então uma luzinha tá lá, [...], mas aquela aula nossa foi bem legal, muito legal, bem inusitado e gostei bastante. **Ah, que legal.** Incrível, né? Que não é nem a aula do, mas todas as aulas dos guris (*professores*) aqui são boas, mas aquela aula foi muito, para mim, né? É uma coisa bem pessoal, que daí, pra mim, sambar é um desafio assim, meu Deus, né? Se eu aprender a sambar, bah, ia ser um máximo. (Entrevistada P8, 28/11/2023).

Ademais, destaco mais um trecho do relato da entrevistada P8, em que além de confirmar a diferença na faixa etária atendida nas aulas coletivas, fato supracitado no tópico anterior, a entrevistada expõe que este aspecto é importante

para servir de exemplo ao restante da turma, assim como manifesta a importância de estar sempre realizando exercícios físicos.

Eu acho muito legais as aulas e até assim que daí tu, às vezes, tu mesmo, tu pode ter exemplos de pessoas, por exemplo, eu vejo várias pessoas de mais idade que fazem e eu acho muito legal. Pessoas de 80 anos que estão acompanhando igual e eu também sou exemplo para várias pessoas de 40 e poucos anos, que eu já tenho 60, que eu também estou fazendo e me esforçando. E não é com pouca dor, né? É lombar, “ah, tu é isso, é aquilo”, não, tudo dói, mas a gente se esforça, a gente contorna, [...]. Mas a gente vai fazendo, não adianta ficar deitada achando que vai ficar boa deitada. Eu já notei que o meu corpo, ele precisa do movimento para não doer, é o reforço muscular para não doer, [...]. Isso eu acho importante para todo mundo, não pendurar a chuteira porque não funciona. (Entrevistada P8, 28/11/2023).

Através dos relatos acima é possível compreender que as alunas demonstram participar das aulas coletivas por decisão própria, com autonomia de escolha, e fica perceptível pelos relatos que elas possuem um consenso do conceito do que é uma “boa aula coletiva”, aspectos característicos que são englobados para que se tenha uma aula coletiva significativa. Alguns desses aspectos citados são, por exemplo, as músicas utilizadas, expostas como essenciais para o bom andamento das aulas e a realização das aulas coletivas comemorativas/festivas, além de atributos dos(as) professores(as) responsáveis pelas modalidades.

A prática da musculação foi citada por algumas participantes no decorrer das entrevistas como uma prática que se diferencia das aulas coletivas e por possuírem cada uma suas particularidades. Portanto, penso ser interessante trazer os relatos sobre esta prática e as diferenças elencadas por elas para agregar ao trabalho e possibilitar um melhor entendimento das aulas coletivas.

Desse modo, é relevante salientar que uma das modalidades coletivas que se aproxima com a prática da musculação é a ginástica localizada, por exemplo, por utilizar implementos que também são usados em salas de musculação, intitulados como os pesos livres, e por ser capaz de trabalhar a força através das cargas, séries e repetições.

[...] pode-se concluir que a ginástica localizada é uma excelente forma de se treinar força, já que não se obteve resultados estatisticamente significantes na comparação com a musculação, ajudando assim a derrubar o mito de que somente a musculação serve para o treinamento da força. Os resultados favorecem também aqueles que por diversos motivos não conseguem ou não gostam de treinar em salas de musculação, dando assim uma nova opção de treinamento em academias, clubes, spas ou lugares afins (FERNANDES, NOVAES, DANTAS, 2004, p. 38).

Os exercícios que compõem a aula de ginástica local são bem variados, as alunas utilizam de materiais disponíveis na sala para a realização da maioria deles, como os halteres, as caneleiras, as barras, as thera bands. (Diário de Campo do Estágio Obrigatório no clube B, 09/02/2023)

Desse modo, o planejamento e a organização das aulas de ginástica localizada são essenciais para se atingir objetivos e proporcionar impactos positivos para os(as) praticantes (FERNANDES, NOVAES, DANTAS, 2004), assim como para as demais atividades coletivas, como o funcional.

Sobre a prática de musculação, como mencionei anteriormente, algumas das entrevistadas apontaram aspectos que valem ser destacados. Para a entrevistada P4, a musculação se mostra como uma atividade mais solitária que ela não conseguiu se adaptar, diferentemente das aulas coletivas.

[...] nunca fiz musculação, tentei várias vezes entrar pra fazer musculação, mas eu acho sempre um esporte muito solitário, uma atividade muito solitária, sabe? E aquilo não era uma coisa que me fazia bem, essa questão de ficar sozinha ali com aquele aparelho, né? E acabava desistindo e tendo um olhar bem diferente para quando era uma atividade de ginástica, de dança, de alongamento, né? Então isso me encantava mais, me motivava mais a fazer, do que aquela musculação lá parada, né? (Entrevistada P4, 16/11/2023).

Já as entrevistadas P5 e P6 mencionaram algumas diferenças na realização dessas duas práticas.

[...] eu não gosto de fazer musculação, faço por necessidade, né? **Aham.** Inclusive, eu recomecei a musculação, porque desde que eu tinha começado a zumba, eu tinha largado a musculação. [...] Bom, e ai, a aula é mais prazerosa

assim, é gostosa de fazer, né? **A aula coletiva? Em grupo?** Coletiva, muito melhor, é eu gosto mais. E os guris (*professores*) são ótimos. [...] eu saio da aula aqui e eu saio espoleta da aula. **Mais animada?** Bem animada. **Aham.** Se deixar eu saio correndo, na musculação eu saio cansada. **Aham, entendi.** (Entrevistada P5, 27/11/2023).

**E tu sente diferença em realizar musculação e as aulas coletivas?** As aulas coletivas elas são mais motivadas, né? Assim, eu tenho uma motivação maior, como é que posso te dizer, com um gás maior assim, porque tem a música, tem o professor, né? Tem as colegas. E a musculação é uma coisa mais focada, mais parada assim, então, tipo assim, eu chego lá na, na academia, na hora da musculação e faço meu objetivo. Geralmente não converso com ninguém assim, tipo assim, nas aulas, nas aulas coletivas, tu tem uma maior, uma interação assim com as pessoas. Basicamente, esta diferença. (Entrevistada P6, 27/11/2023).

A entrevistada P8 expôs que não consegue mais realizar musculação, mencionando que, assim como a entrevistada P4, esta prática é mais solitária e que as aulas coletivas são mais motivadoras e possuem um incentivo maior.

**E a musculação tu parou de fazer?** Eu não consigo mais, não, até subi esses dias para fazer a esteira por causa do desafio, mas depois que eu comecei a fazer essas aulas coletivas, eu não consegui mais subir. **Ah, entendi. Por conta de horário?** Não, não, porque as coletivas, elas tem um incentivo, coletivo é muito mais, mais legal do que a musculação. Musculação é tu e tu mesmo e não tem, é mais solitária, né? Essas aí eu achei bem boas, gostei de fazer essas aulas. (Entrevistada P8, 28/11/2023).

Apesar dos relatos de que a prática da musculação é mais solitária para as participantes dos clubes pesquisados, vimos no estudo de Manfro (2018) que a academia de bairro estudada pela autora se altera nos aspectos dos principais objetivos e relacionamentos entre os(as) alunos(as). Manfro (2018) apresenta que nos diferentes turnos do dia, há uma diversificação dos públicos atendidos. Notou-se



que no turno da manhã existia uma prevalência maior de praticantes em que a integração e a socialização eram aspectos mais relevantes, já no turno da noite o treinamento, os equipamentos e os resultados eram mais valorizados.

Já a entrevistada P7 expõe que está gostando de realizar musculação, diferente de outras vezes, mas também aborda que percebe que a musculação é vinculada mais ao sentimento de trabalho, enquanto as aulas coletivas praticadas por ela misturam trabalho com lazer.

[...] tem sido bacana isso de fazer a musculação, acho que talvez seja uma coisa que venha para ficar. Já fiz outras vezes, sempre detestei assim, porque eu gosto do coletivo. Eu gosto de estar com outras pessoas, né? E isso me faz bem, isso. A academia a gente encontra as amigas aqui da, da ginástica, mas para mim, é um pouco mais, tipo assim, trabalho e (*as aulas coletivas*) para mim, mistura um pouco o trabalho com lazer. (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Penso que através de todos os trechos dos relatos anteriormente mencionados e das reflexões realizadas conseguimos compreender os significados atribuídos pelas praticantes das aulas coletivas que estas participam. Pode-se notar que as alunas demonstram ter uma forma de conceituação do que seria uma “boa aula coletiva” englobando diferentes características. Me arrisco em refletir que as aulas coletivas estão no centro de uma série de elementos interligados, sendo relacionada com esferas de, por exemplo, atividades desenvolvidas, músicas, professores(as), motivações, implicações, relações sociais.

Tendo em vista a questão central deste estudo<sup>2</sup>, na qual abrange os vínculos sociais, trago no próximo capítulo a análise das informações pertinentes para explorar e aprofundar mais este tema.

---

<sup>2</sup> Relembrando: Por que os(as) participantes escolhem realizar aulas coletivas e de que modo ocorrem as formações de amizades, assim como a manutenção delas, nas aulas coletivas dentro de clubes de Porto Alegre, RS?

### 4.3 AS AULAS COLETIVAS E OS VÍNCULOS SOCIAIS

Como citado anteriormente, na revisão da literatura deste trabalho, as aulas coletivas podem proporcionar a formação de vínculos sociais e amizades, aumentando a socialização dos(das) praticantes dessas modalidades, dessa forma vale entender o que apresentam sobre este aspecto as entrevistadas deste trabalho. Começo este tópico retomando dois trechos relevantes escritos durante o meu estágio obrigatório no clube B.

Os dois professores são bem atenciosos com as alunas, parecem ter uma boa relação. As alunas conversam com R sobre os mais diferentes assuntos, muitas vezes não relacionado às modalidades e exercícios. Pelo que conversei com as alunas e pelo que pude perceber, ter uma boa saúde e aumentar a qualidade de vida são pontos importantes para elas, além destes foi me relatado por uma aluna que além dos benefícios físicos, as aulas proporcionam benefícios emocionais e mentais, as alunas conversam entre si em pequenos grupos, aumentando sua socialização, e também levam a amizade para fora da sala, indo tomar um café e/ou almoçarem juntas (Diário de Campo do Estágio Obrigatório no clube B, 10/01/2023).

Um elemento que achei muito significativo das aulas coletivas é que além de propiciar benefícios físicos, ela também pode auxiliar na socialização e na criação de amizades. Aspectos que achei estarem bem presentes nos grupos que compunham as aulas, alguns grupos maiores, outros eram duplas ou trios, mas podia-se observar que havia uma troca significativa. (Relatório final do Estágio Obrigatório no clube B, 04/04/2023).

Desse modo, trago os seguintes relatos a seguir:

[...] além da atividade física, lógico o exercício, né? É o relacionamento, é as amizades, é isso, faz um bem danado. Adoro. [...] **Para tomar um café, pra almoçar, você se encontram?** Sim, nos encontramos. **Ah, legal.** Sempre a gente tenta marcar, né? Não com todo o grupo, mas sempre tem alguns. Ah, vamos sair, vamos tomar um café, isso a gente faz. (Entrevistada P1, 14/11/2023).

[...] a gente também sempre formou grupos na nossa atividade coletiva. Sempre teve grupos e grupos que interagem aqui dentro, então a gente faz aniversários, a gente faz aniversário no jardim do clube, cada um traz uma coisa, a gente fica conversando [...]. Fora daqui a gente também se encontra. Agora a gente tem um grupo que é bem interessante, que é um grupo que joga cartas, é o grupo da

jogatina. Então, de 15 em 15 dias, a gente se encontra. São 10 gurias, mas, normalmente, fica em média de 6 gurias que vão, né? [...] E a gente joga carta, conversa, brinca, né. Cada um leva alguma coisa para beliscar lá. A dona da casa faz um cafezinho e a gente se descontra ali, né? (Entrevistada P4, 16/11/2023).

Nos dois relatos acima nota-se a criação de amizades que vão para além das paredes do clube e das aulas coletivas. Um ponto importante para entendermos melhor exemplos deste contato fora do ambiente foi relatado pela entrevistada P4, em que ela manifesta que se encontra com colegas para realizarem aniversários e, também, para jogarem cartas. Outras entrevistadas também relataram sobre encontrarem-se fora do clube e das aulas.

***E tu chega a encontrar as colegas fora da aula? Tem amizades?*** Sim, sim, a gente sai, vai em café, tem festa, às vezes faz festa aqui. ***Ah, legal.*** Tem umas que a gente se encontra na praia. ***Ah, legal.*** A gente se encontra na praia e fica, anda, está sempre junto lá na praia, então é bem legal. (Entrevistada P5, 27/11/2023).

***E tu chega a encontrar as colegas fora da aula?*** Eventualmente a gente faz sim algumas coisas. Tem os grupos de que tem mais afinidade, né? Que daí a gente faz isso, volta e meia a gente faz algumas, alguma coisa a gente se encontra. Eu até não sou muito de, de interagir, mas sim, eu noto que a minha vida social ficou um pouco, teve mais coisa com colegas mesmo, do que eu tinha antes. ***E vocês se encontram, por exemplo, para fazer o quê?*** Olha, a gente já fez vários jantares, cafés. De vez em quando eu encontro colegas para andar de bicicleta, jogar beach tennis, a gente jogou também, até foi dentro do clube. (Entrevistada P8, 28/11/2023).

Portanto evidencia-se que nas aulas coletivas existem grupos com maior afinidade, que conversam mais, que interagem mais entre si, levando este vínculo a perpassar as práticas coletivas dos clubes. Já para a entrevistada P6, que iniciou

nas aulas coletivas há pouco tempo, os encontros com as colegas, por enquanto, acontecem dentro do clube.

***Faz pouco tempo que tu entrou, tu chega a encontrar as colegas ali fora da aula? Ou ainda não?*** Ah, de vez em quando, a gente vai terminar a aula, assim é, a gente vai ali, toma um, toma um café ali, (*local dentro do clube*), a gente conversa um pouquinho. Mas assim, encontrar fora assim, confraternização, por enquanto, ainda não, vai ter uma agora do final do desafio, profe tá organizando um churrasco aqui no clube, então eu estarei presente. (Entrevistada P6, 27/11/2023).

No trecho do relato acima, da entrevistada P6, também é possível perceber um envolvimento, uma interação, por parte do professor responsável pelas modalidades coletivas na realização de encontros com a turma fora do espaço da aula. Nesta situação, o mesmo estava organizando um churrasco com a turma. O que também pode propiciar a criação dos vínculos sociais e amizades.

Aprofundando um pouco mais sobre este aspecto das relações sociais, dos vínculos, que se relacionam com a afinidade das pessoas praticantes destas aulas, vale também refletir sobre a proximidade que é existente dentro destes grupos. Sabendo que todos os indivíduos são diferentes, cada um possuindo suas peculiaridades, e que existem grupos com maior afinidade dentro das aulas coletivas, é evidente que a proximidade, o contato, podem ser diferentes, dessa forma apresento dois relatos, o primeiro demonstrando que existe uma forma de proximidade diferente do segundo.

Aí quando uma não tá muito legal, a gente vai junto, pra dar uma força, pra acolher, pra ter um ombro, às vezes, só pra escutar, não precisa dizer nada, muitas vezes, a maioria das vezes, as pessoas só querem falar, né? Então tendo alguém que escute, já tá ótimo, então nossos grupos aqui têm essa característica, né? (Entrevistada P4, 16/11/2023).

E, mas, não é uma coisa assim de dizer que, ah, eu venho e falo do meus, da minhas coisas pessoais, não, a gente fala de vida assim, mas não é uma coisa que eu me abro, entendeu? **Sim, conversam sobre outras coisas.** Mas é, é um acolhimento mesmo que tem nessas pequenas coisas que eu te falei, da pessoa que veio hoje e foi guardar a minha thera band, então eu voltei na hora que a gente estava saindo, eu disse, ah, agora eu vou te devolver a gentileza, peguei a mini band dela e fui lá e guardei. (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Diante dos relatos acima pode-se perceber que para a entrevistada P4 a proximidade que tem com o grupo é diferente da proximidade que a entrevistada P7 expõe, enquanto uma demonstra que seu grupo tem pessoas que se abrem e falam de si, possivelmente de sua vida pessoal, a outra entrevistada expõe que não fala da sua vida pessoal para as colegas, mas que conversam sobre outras coisas.

No relato da entrevistada P2, a mesma manifesta que no clube teve a oportunidade de continuar encontrando com ex colegas do trabalho, assim como se encontra com estas em locais próximos ao clube, desse modo, fica evidente, no trecho deste relato, aspectos sobre os vínculos sociais que foram mantidos através da participação de atividades no clube.

É uma turma que eu já conheço muitas, até porque nós trabalhamos juntas na escola aqui no (*nome da escola*), então muitas dali eu já conhecia e a turma é maravilhosa. [...] Eu tenho amigas bem próximas aqui. É um grupo, é como eu digo, é quase uma extensão do (*nome da escola*) que foi essa escola que tem aqui em (*bairro*). [...] Então isso aqui, até o clube, foi uma, pode-se dizer assim, uma salvação para essa amizade que a gente fez na escola não acabar. [...] aqui no clube, a gente encontra no supermercado, a gente encontra na farmácia, a gente se encontra, então é uma coisa que, pra mim, me fez muito bem, porque eu saí da escola e continuei me encontrando com as minhas amigas. Fui professora de muitos filhos delas. Elas foram professoras dos meus filhos, então fica uma grande comunidade, né? (Entrevistada P2, 16/11/2023).

Portanto, percebe-se que podem existir vínculos sociais que são mantidos através das aulas coletivas dos clubes, mas também existem os vínculos e amizades que são formadas neste espaço.

Assim como existem as praticantes que realizam atividades fora do espaço do clube e das aulas coletivas com as colegas, também há quem se encontre exclusivamente com as colegas dentro deste ambiente, como é o caso da entrevistada P3.

**Tu encontra colegas fora do clube?** Não, tenho amizades na turma, tenho sim, mas não nos encontramos fora daqui. São amizades estritamente daqui mesmo. (Entrevistada P3, 16/11/2023).

Outro trecho que merece destaque é da entrevistada P7 no qual esta expressa que encontra com colegas que não são mais sócias do clube, explicitando que os vínculos formados através deste meio continuaram mesmo sem o contato proporcionado pelo clube.

Eu tenho 4 grupos diferentes que eu me relaciono, por exemplo, tenho 4 eventos de final de ano com 4 grupos aqui do (*clube*) que são diferentes. **Com as colegas das aulas?** Tem o grupo do, tem 2 grupos que são antes da pandemia, e tem pessoas que não voltaram mais. **Aham.** E tem 2 grupos que são de agora. **E então tu chega a encontrar pessoas que nem são mais sócias aqui do Clube?** Sim, sim. A gente tem o WhatsApp, né? Tem essa aproximação através do WhatsApp, mas a gente se encontra, sim, uma vez a cada 2 meses. **Ah, legal.** E aí, final do ano, é de praxe a gente fazer um encontro final assim. (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Diante dos trechos dos relatos apresentados e da análise realizada destes, evidencia-se que as aulas coletivas dos clubes privados de Porto Alegre, RS, podem propiciar relações sociais significativas, as entrevistadas se encontram com colegas de grupos com maior afinidade, tanto dentro como fora do espaço do clube, para realizarem outras atividades.

Para finalizar este capítulo e também retomar o que foi compreendido e analisado do capítulo anterior, exponho mais um trecho a seguir da entrevistada P7.

Ah, eu acho que esse astral, assim, essa sintonia, sabe? Do professor com os alunos, dos alunos entre si, sabe? [...] Acho bem legal assim, acho que, esse clima, assim, acho que é fundamental. Mas óbvio que a gente não está aqui só para socializar, então acho que é esse, esse jogo assim, né? (Entrevistada P7, 28/11/2023).

Desse modo, é evidente através deste trecho que as relações sociais são uma das partes que compõem as aulas coletivas, é um dos diferentes fatores que a englobam, sendo, dessa forma, necessário equilibrar com os objetivos e metas a serem alcançadas. O que corrobora com o que foi analisado no capítulo anterior, no qual as praticantes entendem as aulas coletivas como uma série de elementos interligados e que para se ter uma boa aula estas características devem estar em equilíbrio.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O inquietamento para realizar esta pesquisa surgiu através das experiências dos estágios obrigatórios do curso de Bacharelado em Educação Física (EFI), no qual todas as experiências ocorreram com turmas de aulas coletivas onde ficava evidente em diversos momentos as relações sociais e os vínculos de amizades.

Portanto este trabalho, através das entrevistas semi-estruturadas realizadas com praticantes de aulas coletivas de clubes privados e da análise de alguns materiais escritos no decorrer dos estágios obrigatórios do curso de Bacharelado em Educação Física, teve como objetivo geral compreender a vivência dos(das) participantes nas aulas coletivas e de que modo ocorre o desenvolvimento de amizades nestas aulas, assim como a manutenção delas, em clubes de Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

Participaram das entrevistas oito praticantes mulheres, com faixa etária entre 40 e 74 anos, a maioria possui nível superior e grande parte reside próximo aos clubes em que são sócias. Através dos relatos apresentados nesta escrita foi possível compreender diferentes elementos significativos das aulas coletivas expostos pelas entrevistadas, dando a oportunidade de refletir e entender que estas aulas são compreendidas como uma série de elementos interligados e que as alunas possuem um conceito para uma “boa aula coletiva”.

Alguns dos elementos essenciais citados são, por exemplo, os atributos que os(as) professores(as) devem levar em consideração para ministrar aulas coletivas, como serem animados, engajados, se atualizarem sobre os exercícios para agregar nas aulas, assim como para adaptar exercícios. Ademais, outros elementos citados são as músicas que também motivam e incentivam aos praticantes e as aulas comemorativas que são importantes para diversificar nas aulas.

Diante disso, retomo o problema de pesquisa: Por que os(as) participantes escolhem realizar aulas coletivas e de que modo ocorrem as formações de amizades, assim como a manutenção delas, nas aulas coletivas dentro de clubes de Porto Alegre, RS?

Entendo que para as participantes da pesquisa, a escolha por realizar as aulas coletivas são variadas e se relacionam com as implicações positivas



propiciadas pela prática, como a saúde, o alívio das dores, a mobilidade, o bem-estar, a autonomia na terceira idade, a melhora nas capacidades físicas, a resistência. E sobre a formação de amizades, ficou evidente através dos relatos que as aulas coletivas propiciam a formação de vínculos sociais relevantes, que ultrapassam as paredes dos clubes. Percebeu-se a formação de grupos que possuem mais afinidade que realizam aniversários, eventos, encontros fora do clube. E nota-se através dos relatos que os vínculos sociais, a formação de amizades, são mais uma das características que são englobadas pelas aulas coletivas, como as já supracitadas.

Apesar de ter conseguido trazer elementos fundamentais para compreender e responder ao problema desta pesquisa, algumas questões necessitam de mais aprofundamento e estudos, pois não foram respondidas neste trabalho. Como a questão de gênero, ficou evidente que grande parte do público que procura e frequenta as aulas coletivas são mulheres, até mesmo em clubes, portanto qual seria o porquê disso? A questão da compreensão sobre as aulas coletivas, será que tem diferenças entre os gêneros? E quais seriam as diferenças, se houver, entre as aulas coletivas de clubes e de academias?

Finalizo esta escrita com satisfação por ter escolhido e pesquisado sobre esta temática, acredito que consegui trazer uma análise relevante dos relatos das entrevistadas em conjunto com os diários e os relatórios utilizados, debatendo com os autores acerca das temáticas abordadas.

Através dos estágios curriculares obrigatórios me aproximei muito dessas modalidades, e pelas pesquisas e leituras realizadas para este trabalho pude me aprofundar ainda mais nas aulas coletivas, obtendo aprendizagens significativas. Portanto, penso que as experiências práticas e a escrita deste estudo, me proporcionaram entender melhor este estilo de aula, elementos essenciais que a compõem, assim como compreender as relações sociais que podem ser propiciadas através dessas modalidades.

## REFERÊNCIAS

ALVES, U. S., Lazer e saúde: discussões sob a ótica da Educação Física. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 18, No 189, Fevereiro de 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd189/lazer-e-saude-sob-a-educacao-fisica.htm>>.

Acesso em Outubro de 2023.

BATISTA, E. C.; MATOS, L. A. L.; NASCIMENTO, A. B. A entrevista como técnica de investigação na pesquisa qualitativa. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, Blumenau, v.11, n.3, p.23-38, TRI III 2017. ISSN 1980- 7031. Disponível em: <<https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/rica/article/view/17910>>. Acesso em Janeiro de 2024.

BEAUD, S; WEBER, F. Conduzir uma entrevista. In: BEAUD, S; WEBER, F. **Guia para pesquisa de campo: Produzir e analisar dados etnográficos**. Brasil: Editora Vozes Ltda, 2007. cap. 6, p. 134-150. ISBN 978-85-326-3573-0.

CAPINUSSÚ, J. M. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2006. Disponível em: <<http://www.atlasesportebrazil.org.br/textos/145.pdf>>. Acesso em Outubro de 2023.

CARVALHO, B. L. P. **Associativismo, Lazer e Esporte nos Clubes Sociais de Campinas**. 2009. 182 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009. Disponível em: <<https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/443136>>. Acesso em Outubro de 2023.

CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividades físicas : um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. 2010. 153 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/26880>>. Acesso em Outubro de 2023.

CUNHA, R. F. **Fatores da não aderência dos homens a um programa de ginástica na cidade de Castanhal-Pará.** 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) -- Campus Universitário de Castanhal, Universidade Federal do Pará, Castanhal, 2018. Disponível em: <<http://bdm.ufpa.br/jspui/handle/prefix/492>>. Acesso em Outubro de 2023.

DALFOVO, M. S.; LANA, R. A.; SILVEIRA, A.. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, Blumenau, v. 2, n.4, p.01-13, Sem II. 2008. Disponível em: <<https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/rica/article/view/17591/11376>> Acesso em Dezembro de 2023.

DUARTE, R. Pesquisa qualitativa: reflexões sobre o trabalho de campo. **Cadernos De Pesquisa**, p. 139–154. 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cp/a/PmPzwqMxQsvQwH5bkrhrDKm/#>>. Acesso em Janeiro de 2024.

DUMAZEDIER, J. Lazer e sociedade. In: DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular.** São Paulo: Perspectiva, 1973. p. 19-50.

DUTRA, R. G.; MENEZES, M. L. P. O LAZER DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: O CASO DAS FESTAS UNIVERSITÁRIAS. **Revista Presença Geográfica.** v.4, n.1, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.unir.br/index.php/RPGeo/article/view/2624>>. Acesso em Novembro de 2023.

FERNANDES, R. C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz**, Rio Claro, v.11, n.2, p.97-102, 2005. Disponível em: <<https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/168>>. Acesso em Novembro de 2023.

FERNANDES, A. D. O., NOVAES, J. S., DANTAS, E. H. M. Efeitos do treinamento de ginástica localizada e musculação nos níveis de força máxima de membros inferiores, superiores e lombar de mulheres adultas não atletas. **Fitness & Performance Journal**, v.3, n.1, p.33-40, 2004. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2953143>>. Acesso em Janeiro de 2023.

GORSKI, A. M. **MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2012. Disponível em: <<https://tcconline.utp.br/wp-content/uploads/2012/10/MOTIVACAO-PARA-PRATICA-DE-ATIVIDADE-FISICA-EM-ACADEMIAS-DE-GINASTICA.pdf>>. Acesso em Outubro de 2023.

GRITZ, R. F.; SANTOS, J. C. **Ginástica de academia: um estudo sobre a motivação dos praticantes**. 2022. 18 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - UNINTER. Disponível em <<https://repositorio.uninter.com/handle/1/1105>> Acesso em Outubro de 2023.

MACEDO, S. S. Espaços Livres. **Paisagem E Ambiente**, 1995, (7), p. 15-56. Disponível em <<https://www.revistas.usp.br/paam/article/view/133811>>. Acesso em Janeiro de 2024.

MANFRO, J. N. M. **Competências organizacionais para a fidelização de alunos: um estudo etnográfico em uma ‘academia de bairro’ de Porto Alegre**. 2018. 89 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/188243>> Acesso em Outubro de 2023.

MARFAN, M. A. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. **Em Aberto**, Brasília, ano 5, n. 31, 1986. Pesquisa Educacional no Brasil - Resenhas. Disponível em: <<http://emaberto.inep.gov.br/ojs3/index.php/emaberto/article/view/1971>> Acesso em Novembro de 2023.

MAZO, J. C. Associações esportivas de Porto Alegre-RS, 1867 - 1941. **Atlas do Esporte no Brasil**. 2006. Disponível em: <<http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/347.pdf>> Acesso em Outubro de 2023.

MINCIOTTI, A. N.; TOLEDO, E.; JANE FONDA: A GRANDE DIVULGADORA DO AEROBIC DANCE E SEUS IMPACTOS NO BRASIL. In: **Pandemia e Futuros Possíveis: Anais do XVI Encontro Nacional de História Oral**. Anais. Rio de Janeiro(RJ) Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <<https://www.even3.com.br/anais/xviencontronacionaldehistoriaoral/489963-jane-fonda--a-grande-divulgadora-do-aerobic-dance-e-seus-impactos-no-brasil/>> Acesso em Outubro de 2023.

NASCIMENTO, J. P. R.; FONTES, A. R.; SANTOS, M. B.; ESTÁGIO E PRÁTICA: ANÁLISE DOS ASPECTOS ADMINISTRATIVOS E ESTRUTURAIS DA ACADEMIA PARA A TERCEIRA IDADE, NO BAIRRO GRAGERU, ARACAJU-SE. In: **XI COLÓQUIO INTERNACIONAL EDUCAÇÃO CONTEMPORANEIDADE**, 2017, São Cristóvão / SE / Brasil. 2017. Disponível em: <[http://anais.educonse.com.br/2017/estagio\\_e\\_pratica\\_analise\\_dos\\_aspectos\\_administrativos\\_e\\_estrutur.pdf](http://anais.educonse.com.br/2017/estagio_e_pratica_analise_dos_aspectos_administrativos_e_estrutur.pdf)>. Acesso em Setembro de 2023.

OLIVEIRA, C. L. de. UM APANHADO TEÓRICO-CONCEITUAL SOBRE A PESQUISA QUALITATIVA: TIPOS, TÉCNICAS E CARACTERÍSTICAS. **Travessias**, Cascavel, v. 2, n. 3, p. e3122, 2010. Disponível em: <<https://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/view/3122>>. Acesso em Novembro de 2023.

PIMENTEL, G. G. de A. O passivo do lazer ativo. **Movimento**, v. 18, n. 3, julho-setembro, 2012, p. 299-316. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/1153/115323698016.pdf>>. Acesso em Outubro de 2023.

PIRES, F. C. **Fatores motivacionais nas aulas de ginástica coletiva : uma comparação entre homens e mulheres**. 2015. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/126471>>. Acesso em Outubro de 2023.

LEITE, G. L. de L. **MOTIVAÇÃO PARA ADERÊNCIA EM AULAS DE GINÁSTICA COLETIVAS EM ACADEMIAS**. 2017. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017. Disponível em: <[https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/47980/4/MotivacaoAderenciaAulas\\_Leite\\_2017](https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/47980/4/MotivacaoAderenciaAulas_Leite_2017)>. Acesso em Outubro de 2023.

LOPES, V. H. B. **PROPOSTA DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO COM PESOS APLICADO À GINÁSTICA COLETIVA**. 2018. 79 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Educação Física. Disponível em

<<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/187745>>. Acesso em Outubro de 2023.

RODRIGUES, S. V. **A prática da ginástica coletiva: seus benefícios e fatores motivacionais**. 2018. 61 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) - Curso de Educação Física, Centro Universitário FASIPE, Sinop, 2018. Disponível em <<http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/57>>. Acesso em Outubro de 2023.

SILVA, B. B. da. **"Um lugar para fazer amigos" : relações de associativismo e vivências de lazer num clube de bairro**. 2021. 130 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/230368>>. Acesso em Outubro de 2023.

SILVA, G. R. F., MACÊDO, K. N. F, REBOUÇAS, C. B. A, SOUZA, A. M. A. Entrevista como técnica de pesquisa qualitativa. **Online Brazilian Journal of Nursing**, v. 5, n. 2, 2006, p. 246-257. 2006. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/3614/361453972028.pdf>>. Acesso em Janeiro de 2024.

SILVA, L. O. **Os Sentidos da Escola na Atualidade: Narrativas de Docentes e de Estudantes da Rede Municipal de Ensino de Porto Alegre**. 2012. 317 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/63137>>. Acesso em Novembro de 2023.

SILVEIRA, R. da. **Esporte, homossexualidade e amizade : estudo etnográfico sobre o associativismo no futsal feminino**. 2008. 156 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/13800>>. Acesso em Outubro de 2023.

SOUZA, M. M. de. **Aulas coletivas de academia: um espaço de formação de grupos de amizade e convivência**. 2019. 67 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/253398>>. Acesso em Outubro de 2023.

STEIN, R.; BÖRJESSION, M. Sedentarismo no Brasil e na Suécia - Diferentes Países, Problema Semelhante. **Arquivos Brasileiros De Cardiologia**, 112(2), 119–120. 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/WVJhGMDkDzVCjKw6q5h93Xg/?lang=pt#>>. Acesso em Outubro de 2023.

VILELA JUNIOR, G. B. *et al.* ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE.  
**Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida.**  
Vol.14, Nº.1, 2022. Disponível em  
<<https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=881>>. Acesso em Outubro de 2023.

## **APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Porto Alegre, \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_, 2023.

Você está sendo convidado(a) a participar de um estudo que visa analisar os relatos de participantes sobre as aulas coletivas de clubes privados de Porto Alegre, RS.

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

### **Objetivos do Estudo:**

- Descrever as características principais e qual a importância das aulas coletivas aos praticantes;
- Entender e refletir sobre como surgem as relações sociais e os vínculos dentro destas modalidades e se estes perpassam o espaço destinado para a prática;
- Compreender os impactos da participação em aulas coletivas para os (as) participantes.

### **Procedimentos:**

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

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

- Sua adesão como colaborador (a) deste estudo, oferece riscos mínimos à sua saúde, e não te submeterá a situações constrangedoras.
- Você receberá cópia de sua entrevista transcrita para validar, retirar ou modificar as informações, a seu critério, antes do texto ser transformado em fonte da pesquisa.
- Este estudo poderá contribuir no entendimento científico de como acontece as relações sociais nas modalidades coletivas dentro de Clubes, assim como os impactos proporcionados pelas práticas e como esse espaço contribui no processo de construção de vínculos e amizades.

### **Confidencialidade:**

Todas as informações coletadas, sob a responsabilidade da pesquisadora, preservarão a identidade dos participantes 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 construção 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 de contato com a pesquisadora.

---

Schaiane Oliveira da Silva  
Pesquisadora e Graduanda do Curso de Bacharelado em Educação Física - UFRGS  
E-mail: [schaiane.oliveira1@gmail.com](mailto:schaiane.oliveira1@gmail.com)

---

Raquel da Silveira  
Docente Orientadora do Estudo  
E-mail: [raqufrgs@gmail.com](mailto:raqufrgs@gmail.com)

---

Entrevistado(a)

**Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul - ESEFID/UFRGS**

## **APÊNDICE B - ESTRUTURA E ROTEIRO DE PESQUISA**

### **Dados gerais:**

- Sobre sua identidade de gênero, você se considera: homem cis, mulher cis, pertencente ao LGBTQIAP + ou prefere não informar?
- Qual sua idade?
- Sua formação acadêmica?
- Qual sua ocupação (emprego, estudo, aposentadoria)?
- Onde mora? (próximo ou longe do clube)

### **Sobre as práticas corporais anteriores ao participar do clube**

- Quando tu começou a realizar práticas corporais (esporte, dança, musculação)?
- O que tu mais gostava nessas práticas?
- O que tu menos gostava nessas práticas?
- Por qual motivo parou de realizar? Quando foi?
- E você ficou um período sem realizar nenhuma prática de atividade física? Se sim, como você se sentiu?

### **Sobre as aulas coletivas**

- Como chegou ao clube?
- Quais aulas coletivas já fez ou ainda faz?
- Porque escolheu realizar aulas coletivas? Qual foi o teu objetivo?
- Como são as aulas coletivas que tu frequenta: pode me apresentar aspectos relacionados a como tu chega na aula, como é a turma, como são os professores?
- Quais benefícios já sentiu através dessas práticas?
- Quais os desafios que você sentiu para fazer estas aulas?
- O que tu mais gosta dessas aulas?
- O que tu menos gosta dessas aulas?
- Tu encontra com os(as) colegas fora da aula? Tem amigas na(s) turma(s)?
- Como é a sua relação com os(as) professores(as) das aulas?
- E você ficou um período sem realizar práticas? Se sim, como você se sentiu?
- Me relata sobre uma aula que foi muito marcante para ti, o que aconteceu?