

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA VIDA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Iracy Ferreira de Lima

O uso do espelho e a imagem corporal em mulheres praticantes de Ginástica Aeróbica

Governador Valadares

2020

Iracy Ferreira de Lima

O uso do espelho e a imagem corporal em mulheres praticantes de Ginástica Aeróbica

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora – Campus Governador Valadares como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Doutora Clara Mockdece Neves.

Governador Valadares

2020

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Lima, Iracy Ferreira de.

O uso do espelho e os aspectos da imagem corporal em mulheres praticantes de Ginástica Aeróbica / Iracy Ferreira de Lima. -- 2020. 38 f.

Orientadora: Clara Mockdece Neves
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Avançado de Governador Valadares, Instituto de Ciências da Vida - ICV, 2020.

1. Ginástica aeróbica. 2. espelho. 3. imagem corporal. 4. checagem corporal. I. Neves, Clara Mockdece, orient. II. Título.

Iracy Ferreira de Lima

O uso do espelho e a imagem corporal em mulheres praticantes de Ginástica Aeróbica

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora – Campus Governador Valadares como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 19 de novembro de 2020

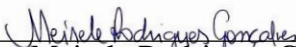
BANCA EXAMINADORA



Doutora Clara Mockdece Neves - Orientador

Universidade Federal de Juiz de Fora – CampusGV

Meirele Rodrigues Gonçalves
Departamento de Educação Física
ICV/UFJF-GV - Sítio: 1157757



Doutora Meirele Rodrigues Gonçalves

Universidade Federal de Juiz de Fora – CampusGV



Doutoranda Priscila Figueiredo Campos

Universidade Vale do Rio Doce - Univale – GV

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela minha vida, e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho.

A minha orientadora Clara Mockdece, que foi a minha melhor escolha, por ser uma pessoa maravilhosa que foi a minha mãe e psicóloga ao mesmo tempo, por toda paciência nos meus momentos de crises, por todos os puxões de orelha quando necessário, por sempre me incentivar, mostrando que eu seria capaz e por não me deixar desistir pelo caminho. Obrigada por ser um anjo que Deus colocou em minha vida que esteve sempre disponível, independentemente de qualquer coisa, pelo conhecimento compartilhado, por toda a dedicação para a produção deste trabalho.

Aos meus pais Janete e Sérgio e irmã Marina, que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste trabalho.

Aos meus familiares e amigos por todo o apoio e ajuda, que muito contribuíram para a realização deste trabalho.

Ao Felipe Tomaz, o meu melhor amigo que a faculdade me deu de presente. Obrigada pela parceria de todos esses anos de graduação, pelo apoio, cuidado e ajuda que pôde me proporcionar.

A minha segunda mãe Dayane Sales, que me fez apaixonar pela Educação Física. Obrigada pela amizade, carinho, cuidado que sempre teve por minha pessoa. É a pessoa na qual hoje me inspiro muito.

Aos professores, pelos ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo do curso.

Aos TAEs, por todo apoio, empenho e ajuda que puderam me proporcionar para que pudesse ter concluído o curso de maneira eficaz diante toda a burocracia.

A UFJF, pela excelente gestão e luta, que mesmo sem um campus próprio, puderam me proporcionar um curso de excelente qualidade.

RESUMO

O estudo buscou maior compreensão e entendimento acerca do uso do espelho na ginástica aeróbica e suas implicações em aspectos na imagem corporal dos praticantes. Dado que o espelho pode influenciar no comportamento dessas pessoas durante a aula, fez-se necessário pesquisar se o uso (ou não) do espelho interfere sobre os aspectos da imagem corporal em mulheres praticantes de aulas coletivas de ginástica aeróbica em academia. O objetivo desse estudo foi investigar o possível impacto do uso do espelho nas aulas coletivas sobre aspectos da imagem corporal de mulheres praticantes de ginástica aeróbica. O presente estudo é caracterizado como qualitativo, de natureza descritiva, transversal. A amostra foi composta por 9 mulheres de 18 à 50 anos (média de idade $29,44 \pm 3,68$) praticantes de ginástica aeróbica de uma academia da cidade de Governador Valadares. O instrumento utilizado foi um roteiro de entrevista semiestruturada, desenvolvido pelas pesquisadoras. A análise detalhada dos dados foi a partir do método de Análise de Conteúdo de Bardin (2011), que possui quatro etapas: pré-análise, exploração do material, categorização e inferência. Com o intuito de contemplar os objetivos do presente estudo, foram criadas três grandes categorias com base na análise de conteúdo das entrevistas executadas: 1) aspectos relacionados ao espelho; 2) motivações para a ginástica aeróbica; 3) autoavaliação nas aulas de ginástica aeróbica. Concluímos que para cada indivíduo, o espelho transmite diversos sentimentos e que podem ser usados como motivação ou desmotivação. As preferências das mulheres foram pelas aulas com espelho. Um dos motivos que levaram as praticantes a adotar certos tipos de comportamentos para obter o corpo ideal, pode ser pelo fato delas se olharem no espelho e não se sentirem satisfeitas. As aulas sem espelho possibilitaram uma maior interação entre as participantes, sem que houvesse a formação de subgrupos, mesmo que o assunto tenha se tornado único; Referente aos motivos que as levam praticar a ginástica, o fator mais citado pelas participantes foi o emagrecimento, mas outros fatores como a dinamicidade da aula, os aspectos sociais e o gosto pessoal, o prazer e a satisfação pela prática também foram mencionados; Na autoavaliação durante as aulas, as facilidades apontadas foram referentes às coreografias, por aprender com facilidade e possuírem boa coordenação motora. E por fim, as dificuldades relatadas foram referentes à falta de coordenação motora e o despreparo físico por parte das praticantes.

Palavras-chave: Ginástica aeróbica, espelho, imagem corporal, checagem corporal

ABSTRACT

The study sought greater understanding about the use of the mirror in aerobic gymnastics and its implications in aspects of the practitioners' body image. Given that the mirror can influence the behavior of these people during classes, it was necessary to research whether the use (or not) of the mirror interferes with aspects of body image in women who practice group aerobics classes in a gym. The aim of this study was to investigate the possible impact of using the mirror in group classes on aspects of the body image of women practicing aerobics. The present study was characterized as qualitative, of a descriptive, transversal nature. The sample consisted of nine women aged from 18 to 50 years-old (mean age 29.44 ± 3.68) practicing aerobics at a gym in the city of Governador Valadares. The instrument used was a semi-structured interview script, developed by the researchers. The detailed analysis of the data was based on the Content Analysis method of Bardin (2011), which has four stages: pre-analysis, exploration, categorization and inference. In order to contemplate the objectives of this study, three major categories were created based on the content analysis of the interviews performed: 1) aspects related to the mirror; 2) motivations for aerobic gymnastics; 3) self-assessment in aerobics classes. We conclude that the mirror conveys different feelings and can be used as motivation or demotivation. The women's preferences were for classes with a mirror. One of the reasons that led practitioners to adopt certain types of behaviors to obtain the ideal body, may be because they look in the mirror and do not feel satisfied. The classes without mirror allowed for greater interaction between the participants, without the formation of subgroups, even if the subject has become unique; Regarding the reasons that lead them to practice gymnastics, the factor most mentioned by the participants was weight loss, but other factors such as the dynamics of the class, social aspects, personal taste, pleasure and satisfaction with the practice were also mentioned; In the self-assessment during classes, the facilities mentioned were related to choreography, for learning easily and having good motor coordination. Finally, the reported difficulties were the lack of motor coordination and the physical unpreparedness on the part of the practitioners.

Keywords: Aerobic Gymnastics, mirror, body image, body checking.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	OBJETIVO	10
2.1	OBJETIVO GERAL	10
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
3	MÉTODOS	11
3.1	CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	11
3.2	ASPECTOS ÉTICOS	11
3.3	POPULAÇÃO E AMOSTRA	11
3.4	INSTRUMENTOS	12
3.5	PROCEDIMENTOS	12
3.6	ANÁLISE DE DADOS	13
4.	RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
4.1	ASPECTOS RELACIONADOS AO ESPELHO	15
4.2	MOTIVAÇÕES PARA A GINÁSTICA AERÓBICA	22
4.3	AUTO AVALIAÇÃO NAS AULAS DE GINÁSTICA AERÓBICA	25
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
	REFERÊNCIAS	30
	APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO ..	34
	APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADO	35
	ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA	36

1 INTRODUÇÃO

A ginástica coletiva tem se mostrado a atividade física mais atraente para mulheres em academias (MOURA *et al.*, 2009, SALES-COSTA *et al.*, 2003). São inúmeros os motivos que podem levar a essa prática, tais como: qualidade de vida, saúde, socialização, diminuição do estresse, lazer, bem-estar físico e psicológico (MOURA *et al.*, 2009). Além destes, o perfil estético também é mencionado como um dos principais motivos a essa adesão (CARVALHO; FERREIRA, 2019; ROCHA, 2008). Isso se torna um desafio diário para os profissionais de educação física, no sentido de minimizar as necessidades impostas por padrões estéticos e conceitos de saúde.

As aulas coletivas das modalidades de ginástica de academia geralmente são realizadas de forma dinâmica, utilizando diferentes equipamentos e música (MOURA *et al.*, 2009). O caráter de coletividade das aulas contribui para uma interação entre os praticantes, de forma que um motiva e auxilia o outro. Além disso, é recomendável que o profissional que está ministrando a aula interaja e incentive seus alunos a criarem um hábito de continuidade com a atividade executada (SANTOS; KNIJNIK, 2006; VIDAL; ANIC, KERBEK, 2018). A figura do professor é essencial nas aulas de ginástica já que na realização dos movimentos, os alunos buscam a imagem do professor como “espelho”, ou seja, como um modelo a ser seguido (VIDAL; ANIC; KERBEK, 2018).

Além da imagem do professor, o espelho (enquanto objeto físico) está presente na maioria das salas de aulas coletivas para que o aluno possa utilizar seu próprio reflexo na realização das coreografias ministradas nas aulas. Dentre outras funções do espelho nas aulas de ginástica coletiva destacam-se: a possibilidade de que o professor observe a aula e corrija os alunos, o auxílio da didática quando professor está posicionado de costas para a turma e de frente para o espelho (VIDAL; ANIC; KERBEK, 2018) e a possibilidade de que o aluno observe o professor (PÔRTO, 2016; VIDAL; ANIC; KERBEK, 2018). Assim, o espelho se torna um instrumento crucial para as aulas coletivas de ginástica em academia e pode impactar a imagem corporal dos praticantes.

A imagem corporal é entendida como a forma que o indivíduo se vê, ou seja, uma representação mental do seu corpo (CASH; SMOLAK, 2011). Ela envolve anseios, sensações e relações interpessoais. Pesquisadores contemporâneos subdividem a imagem corporal em duas dimensões: a perceptiva, a qual se refere à avaliação do tamanho, peso e forma corporal e a atitudinal, que envolve três aspectos: (1) afetivo - emoções relacionadas ao corpo; (2) cognitivo - pensamentos que revelam um elevado senso crítico mental direcionado ao próprio corpo; (3) comportamental - ações relacionadas ao corpo que podem ser evitações da exposição do corpo e checagem corporal (CARVALHO; FERREIRA, 2019; CASH; SMOLAK, 2011; FERREIRA;

CASTRO; MORGADO, 2014).

A checagem corporal é expressa pelo *feedback* do próprio corpo. São exemplos de checagem corporal: pesar e observar no espelho repetidas vezes, experimentar diversas roupas, apalpar o corpo e compará-lo ao de outras pessoas. Quando esses comportamentos são praticados várias vezes ao dia, e se estendem por um longo período de tempo, ocorre uma constante auto avaliação (KACHANI, 2012). A adoção de comportamentos de checagem corporal em excesso é vista, na literatura científica, como prejudicial à imagem corporal (SILVA *et al.*, 2017; OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Dessa forma, o uso do espelho no ambiente das aulas de ginástica de academia pode contribuir para intensificar ou reduzir comportamentos de checagem corporal. Por um lado, há pessoas que ficam longos períodos de tempo nas academias fazendo exercícios físicos e se admirando no espelho, buscando um corpo perfeito (SILVA JR; BILATTO, 2010). Por outro lado, também existem pessoas que procuram ficar longe do espelho para evitar aspectos da imagem corporal. Isso pode resultar principalmente em comportamentos auto defensivos, pensamentos críticos sobre seu próprio corpo e distorção da imagem corporal (SCIACCA *et al.* 1991).

Foram identificados uma série de estudos, desenvolvidos pelo mesmo autor, sobre o uso do espelho e sua relação com a imagem corporal em bailarinos de *ballet* clássico: Radell *et al.* (2002) compararam mudanças na imagem corporal das mulheres bailarinos universitários que treinaram em frente a espelhos com bailarinos que treinaram sem espelhos. Os autores concluíram que para os dançarinos ensinados sem espelhos, houve um aumento estatisticamente significativo na satisfação com o reflexo do corpo no espelho. Os dançarinos ensinados com espelhos, por outro lado, tiveram um aumento significativo na insatisfação com o reflexo de seu corpo diante o espelho. Radell *et al.* (2003) analisaram como o uso do espelho impacta nas habilidades de desempenho na aula de dança. E concluíram que o espelho tende a retardar a melhoria do desempenho quando os alunos tinham tempo para olhar para si mesmos. Radell *et al.* (2004) estudaram o crescimento do desempenho, replicando suas descobertas de 2003, o estudo relatou que estudantes ensinados sem espelhos sentiram-se melhores com sua imagem corporal, enquanto estudantes ensinados com espelhos sentiram-se piores sobre sua imagem corporal ao longo do semestre. Radell *et al.* (2011) repetiram o estudo Radell *et al.* (2004), desta vez incluindo entrevistas do método qualitativo. Esse estudo produziu alguns resultados inesperados, indicando que para dançarinos em aulas de *ballet*, houve umaumentodasatisfaçãofísicanogeralparaestudantesdebaixodesempenhoque

aprenderam com o auxílio de espelhos, mas diminuiu entre estudantes de baixo desempenho que foram ensinados sem eles. Em particular, os baixos desempenhos na aula sem espelho relataram aumento da preocupação com seu peso ao longo do semestre. Finalmente, Radell *et al.* (2014) apontaram que quando havia espelhos no local de aula, o foco era na checagem corporal dos indivíduos, e quando não havia espelho, o foco era voltado para a técnica da dança. Embora a importância de investigar os impactos do uso do espelho em outros contextos distintos do *ballet* clássico, não foram identificadas pesquisas que relacionem o uso do espelho na ginástica de academia e seus impactos em aspectos da imagem corporal dos praticantes.

Dado que o espelho pode influenciar no comportamento dessas pessoas, faz-se necessário pesquisar se o uso (ou não) do espelho interfere sobre os aspectos da imagem corporal em mulheres praticantes de aulas coletivas de ginástica de academias. Espera-se que a investigação auxilie o professor a trabalhar com seus alunos os aspectos positivos do reflexo dos desejos, emoções e da interação social a partir do espelho.

2 OBJETIVO

OBJETIVO GERAL

Investigar o possível impacto do uso do espelho nas aulas coletivas sobre aspectos da imagem corporal de mulheres praticantes de Ginástica aeróbica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Compreender as preferências das mulheres quanto ao uso ou não do espelho nas aulas coletivas.

Compreender as motivações que levam as mulheres a praticar a ginástica coletiva.

Compreender as facilidades e as dificuldades que as mulheres têm ao praticar ginástica coletiva.

3 MÉTODOS

CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa, método de pesquisa não estatístico que identificou e analisou profundamente dados não mensuráveis, como sentimentos, sensações, percepções, pensamentos e comportamentos (THOMAS; NELSON; SILVERMANN, 2012). O Estudo qualitativo buscou analisar falas, impressões, descrições, narrativas, citações do participante. Também é um estudo transversal, ou seja, os participantes foram abordados em um único momento para a realização de entrevista. Além disso, é de natureza descritiva, que representa a tentativa de descrever a característica de um grupo, uma experiência, ou um fenômeno, e possui como uma das técnicas usuais as entrevistas (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

ASPECTOS ÉTICOS

O projeto foi iniciado após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa e Seres Humanos da UFJF com o parecer número 4.000.053 (ANEXO A). Os participantes que compuseram a amostra do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE; APÊNDICE A), estando assim cientes sobre o objetivo da pesquisa e seus procedimentos. Foi resguardado o anonimato dos participantes, não revelando quaisquer informações que possam identificar os participantes.

POPULAÇÃO E AMOSTRA

A amostra do estudo contou com a participação de mulheres adultas, residentes do município de Governador Valadares e praticantes de ginástica aeróbica.

Foram incluídas no estudo mulheres com idade entre 18 e 50 anos, praticantes de aulas de ginástica coletiva na academia participante, que tenham realizado pelo menos uma aula com o uso do espelho e pelo menos uma aula sem o uso do espelho antes da realização da

entrevista. As participantes deveriam possuir um tempo prévio mínimo de prática de 3 meses em alguma aula coletiva.

Vale ressaltar que todas as participantes que fizeram parte da presente pesquisa, eram praticantes de ginástica aeróbica com a utilização do espelho na sala e que esteve como diferencial, a prática das aulas sem o espelho.

Foi adotado como critério de exclusão participantes que por algum motivo interromperam a entrevista ao ponto de não a concluir.

INSTRUMENTOS

Foi utilizado um roteiro de entrevistas semiestruturado, formulado pelas pesquisadoras, composto por um total de 14 perguntas (APÊNDICE B). As perguntas foram formuladas dando um seguimento para o foco do estudo, abrangendo o assunto de forma geral até chegar ao específico. Podendo ocorrer algumas alterações de ordem nas perguntas, que a pesquisadora julgou necessária naquela situação. Ressalta-se que o roteiro foi analisado previamente por 3 pesquisadores especialistas em pesquisa qualitativa que opinaram e aprovaram a versão final.

PROCEDIMENTOS

Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, as mulheres foram convidadas na academia participante da pesquisa, em aulas coletivas de ginástica aeróbica. O proprietário da academia intermediou o contato dos pesquisadores com os professores de aulas coletivas para explicação dos procedimentos da pesquisa. A partir disso, foi sondado o interesse de cada mulher em participar. O convite foi feito via um aplicativo de celular “whatsapp” em dois grupos que contém duas turmas de ginástica aeróbica da academia participante. A medida que as participantes foram confirmando o interesse em participar, foi combinado o dia e o horário para o início das aulas com e sem espelho. Foram três semanas de intervenção, sendo composto por aulas segunda, quarta e sexta. Foram totalizadas três aulas com espelho e 3 aulas sem o espelho. Assim, foram agendadas o melhor local e dia para a realização de entrevistas individuais com as mulheres de acordo com a disponibilidade da entrevistadora e da pessoa entrevistada.

As entrevistas aconteceram em vídeo chamada, estando às participantes em suas residências ou outro local de preferência, mantendo como prioridade um local calmo, silencioso e que não houvesse interrupções. As entrevistas seguiram o mesmo roteiro semiestruturado, havendo pequenas alterações na ordem das perguntas de acordo com as respostas dos entrevistados. A entrevista foi gravada em áudio, com a autorização prévia dos participantes.

Após a conclusão das entrevistas, foi iniciada a transcrição a partir dos áudios gravados, para a análise dos dados coletados.

ANÁLISE DOS DADOS

Após a transcrição de todas as entrevistas coletadas, foi iniciada a análise detalhada dos dados. Para isso, foi utilizado o método de Análise de Conteúdo (BARDIN, 2011), o qual possui quatro etapas: pré-análise, exploração do material, categorização e inferência.

A pré-análise consistiu em sistematizar as ideias iniciais, conhecendo inicialmente o material e criando familiaridade com ele a partir de uma leitura flutuante.

A segunda etapa se referiu à exploração do material, a qual se referiu à leitura exaustiva de todos os dados obtidos, buscando definir o corpus da pesquisa e assim nos direcionar para a próxima etapa.

A categorização (terceira etapa) consistiu na criação de categorias de análise para a interpretação dos dados. Nessa etapa houve um processo de diferenciação dos dados das entrevistas os quais foram agrupados em classes, ou seja, ocorreu a classificação dos elementos que compõe os dados.

Por fim, a quarta e última etapa consistiu na criação de inferências a partir do material analisado. Assim, os autores buscaram observar os indícios sobre o conteúdo das entrevistas, e assim, chegaram a uma ou mais deduções advindas do raciocínio lógico, que se caracterizou como inferência.

Em relação aos nomes das participantes, como forma de preservar o seu anonimato, foi utilizado códigos para a sua identificação. A criação dos códigos que serão apresentados a seguir, foram numeradas de um a nove, preservando a ordem em que as entrevistas foram conduzidas. Utilizamos também a idade das participantes, para distingui-las. Sendo assim, finalizamos o código como: “PARTICIPANTE 1, 30 ANOS”.

4. RESULTADOS EDISCUSSÃO

Participaram do presente estudo 9 mulheres, com idade entre 18 e 50 anos (média de idade $29,44 \pm 3,68$), praticantes de aulas de ginástica coletiva de uma academia de ginástica do município de Governador Valadares. As participantes possuíam um tempo prévio mínimo de prática de 3 meses em alguma aula coletiva. As mesmas realizaram pelo menos uma aula com o uso do espelho e pelo menos uma aula sem o uso do espelho antes da realização da entrevista. Outras três mulheres foram convidadas para o presente estudo, porém não participaram. Os principais motivos para a não adesão foram: falta de tempo para realização das aulas e não ter interesse em participar. O Quadro 1 apresenta a caracterização das participantes da pesquisa.

Quadro 1 – Caracterização da Amostra

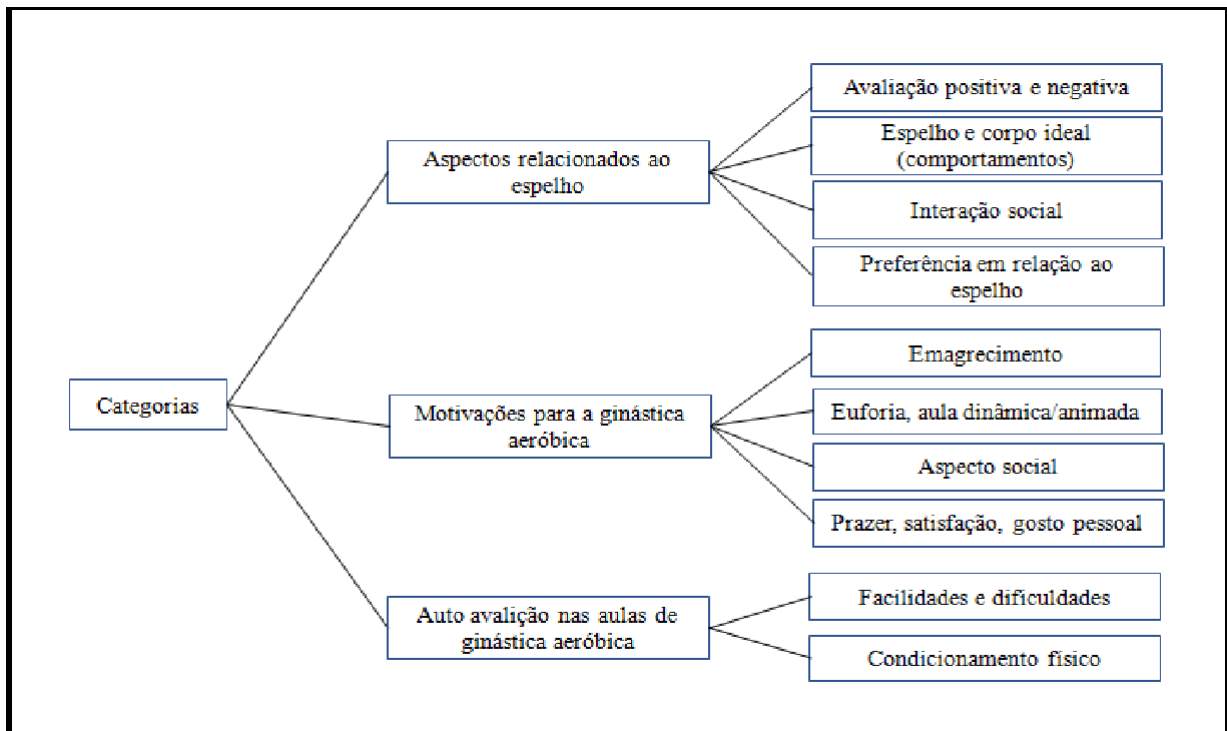
Indivíduo	Idade	Tempo de prática de MC	Pratica outras AF	Escolaridade
Participante 1	29 anos	5 anos	Musculação	Ensino superior completo
Participante 2	28 anos	5 anos	<i>Crosstraining</i>	Ensino superior completo
Participante 3	30 anos	6 anos	Musculação	Ensino superior completo
Participante 4	30 anos	10 anos	Não possui	Ensino superior completo
Participante 5	32 anos	2 anos	Musculação e Funcional	Ensino médio incompleto
Participante 6	24 anos	9 meses	Musculação	Ensino superior completo
Participante 7	29 anos	5 anos	Musculação e caminhada	Ensino superior completo
Participante 8	26 anos	9 anos	Musculação	Ensino médio completo
Participante 9	37 anos	3 anos	Musculação	Ensino superior completo

Legenda: MC= Modalidades coletivas; AF = Atividade física.
Fonte: A Autora (2020).

Com base na análise de conteúdo, foram criadas categorias das entrevistas executadas. São categorizadas em:

(1) Aspectos relacionados ao espelho; (2) Motivações para a ginástica aeróbica; (3) Auto avaliação nas aulas de ginástica aeróbica. A Figura 1 representa a criação dessas categorias e suas subcategorias. A seguir, as categorias serão apresentadas e discutidas em tópicos diferentes.

Figura 1 – Categorias e subcategorias.



Fonte: A autora (2020).

ASPECTOS RELACIONADOS AO ESPELHO

A primeira grande categoria desenvolvida no presente estudo se refere aos aspectos apontados pelas mulheres com relação ao possível impacto do uso do espelho nas aulas coletivas. A partir dos relatos, foi possível compreender que as participantes fizeram avaliações positivas e negativas após a execução da aula com e sem espelho. Ressaltamos ainda os tipos de comportamentos adotados entre a imagem que elas veem refletidas no espelho e o seu corpo ideal, e a sua preferência pelo espelho nas aulas ou não.

Quando questionadas sobre o que sentem ao se verem diante do espelho, as opiniões ficaram divididas. Algumas participantes relataram que gostam de se admirar no espelho, de

se observar dançando. Também disseram que sentem-se satisfeitas com o que estão vendo e que tem o espelho como um fator motivador. Essas afirmações são observadas nos trechos a seguir:

[...] Eu acho que é muito bom, a gente se ver ali fazendo a coreografia, eu gosto de ficar me vendo, gosto de me ver dançando... Às vezes me sinto satisfeita, às vezes não. No momento estou insatisfeita. Mas às vezes satisfeita, depende da roupa que eu escolho... às vezes se eu estiver muito acima do peso, nenhuma roupa fica boa... Agora eu estou acima do peso, então nem a roupa está resolvendo [...] (PARTICIPANTE 2, 28 ANOS).

[...] As aulas que a gente fez sem espelho, a gente fica meio desanimado... Eu me sinto bem quando me vejo no espelho, principalmente quando é na coreografia, por eu gostar de dançar, quando eu me vejo dançando no espelho eu me sinto mais motivada ainda, eu me sinto melhor [...] (PARTICIPANTE 3, 30ANOS).

Por outro lado, outras mulheres relataram que se sentem frustradas, desconfortáveis com a roupa, insatisfeitas e não gostam da imagem refletida pois sentem que o espelho as fazem aparentar ter uma imagem mais gorda e, como consequência disso, evitam se olhar durante as aulas. As falas a seguir exemplificam essa avaliação por parte das mulheres:

[...] Tem momentos que eu acho que eu estou um pouco mais cheia, mais gorda. E tem momentos que eu sinto que estou mais larga em questão do espelho. Por que aqueles espelhos da academia parecem que engordam... Então assim, eu nem olho muito para o espelho [...] (PARTICIPANTE 1, 29 ANOS).

[...] Frustrada, não é o que eu queria e pronto [...] (PARTICIPANTE 4, 30 ANOS).

Para Sant'Anna (2001), as constantes transformações fisiológicas e morfológicas que o indivíduo sofre podem ser considerados motivos para que as pessoas não se encontrem habituadas e/ou satisfeitas com o seu próprio corpo. Silva (2012), em sua pesquisa procurou saber como os indivíduos se sentiam com relação ao seu corpo e, assim como em nossa pesquisa, também apontou que não houve um consenso. Quatro participantes afirmaram estar insatisfeitos com o seu corpo, enquanto outros sete afirmaram estar parcialmente satisfeitos (SILVA, 2012). Godoy (2010) ouviu relatos de pessoas que evitavam o espelho, e isso foi tão comum que não surtiu comentários ou estranheza. Por exemplo, um paciente contou que sua namorada não entrava em elevadores que tivessem espelho. Outro exemplo apontado pelo autor foi que na academia que esse paciente praticava, uma das esteiras fica diante do espelho, e era sempre a última a ser escolhida, em diversas vezes, enquanto todas as demais estavam

ocupadas, essa esteira ficava vazia (GODOY, 2010). A preocupação excessiva com o corpo pode levar o indivíduo a ter um reflexo negativo da sua imagem corporal.

Por outro lado, o estudo de Radell *et al.* (2014) relacionou o uso do espelho à imagem corporal em bailarinos de *ballet* clássico e a maioria dos entrevistados apontou que o espelho é uma ferramenta necessária para facilitar seu crescimento técnico durante as aulas já que eles usam o espelho para assistir seu reflexo e para comparar com os outros bailarinos. Entretanto, o autor aponta que em uma análise mais aprofundada das entrevistas, os bailarinos vivenciaram a objetificação do corpo ao comparar seu eu físico com as imagens que viram no espelho (RADELL *et al.*, 2014). A partir disso, é possível inferir que o espelho pode transmitir diversos sentimentos de maneiras distintas para cada pessoa, de acordo com a particularidade de cada indivíduo através da sua imagem refletida, podendo ser uma forma de motivação ou dedesmotivação.

Quando questionadas sobre os comportamentos, as participantes disseram adotar algumas atitudes para atingir o corpo ideal. As opiniões relatadas descrevem diferentes práticas realizadas que, em sua concepção, contribuiriam para alcançar o corpo desejado de maneira mais rápida. Os comportamentos mais citados foram: uso de medicamentos para o emagrecimento por conta própria, dieta e jejum intermitente sem acompanhamento de um nutricionista, ficar sem comer por dias, frequentar clínicas de estéticas para realização de procedimentos como sucção, manta térmica e massagem modeladora. Vale ressaltar que, após a experiência das participantes, todas entraram em um consenso de que a busca por um nutricionista e o exercício físico é o meio ideal e saudável para alcançar seus objetivos. Podemos ver alguns relatos a seguir:

[...] Só dieta mesmo por conta própria, pesquisei na internet o que era bom e até mesmo perguntei as pessoas da academia... já fiz massagem também. Eu fiz durante um mês aquela manta térmica, aquela sucção que faz e massagem modeladora [...] (PARTICIPANTE 5, 32 ANOS).

[...] Estou fazendo dieta e suplementando. Só o suplemento alimentício durante o intervalo de almoço, uma refeiçãozinha só pra complementar a refeição, mas nada prescrito. Olha, antes, quando eu não tinha esse corpo que eu tenho, eu já fiquei uma semana sem comer... Cheguei a ficar sem me alimentar uma semana, já achava que assim iria perder peso, ficando horas sem comer. Já fiz várias vezes. Eu adotei alimentação saudável e aquela disciplina de treino que me leva ao corpo que eu quero. [...] (PARTICIPANTE 6, 24ANOS).

[...] Eu tomei remédio para emagrecer e o efeito foi o contrário por que engordei mais ainda, eu tomei cápsula, chá da lua, dieta da lua, tudo o que você pensar e nada deu certo... Posteriormente eu fui no nutricionista e hoje

eu faço acompanhamento com o nutricionista [...] (PARTICIPANTE 9, 37 ANOS).

Para o público feminino, a insatisfação corporal pode ser gerada muitas vezes pelo fato de possuírem uma maior preocupação com o peso, medida e volume do corpo, podendo provocar uma distorção em sua imagem corporal e consequências negativas em sua saúde física e mental, levando-as a realizar dietas restritivas (FERNANDES *et al.*, 2017). A insatisfação constante leva muitas pessoas a restringir drasticamente a alimentação, a usar suplementos milagrosos e medicamentos controlados, além de se submeter a procedimentos em clínicas de estética e até cirurgias plásticas. Entre as mulheres, a realização de procedimentos estéticos em clínicas especializadas vem se tornando algo comum, e elas utilizam esses recursos como forma de modificar a aparência e obter uma mudança da imagem corporal (FERREIRA; LEMOS; SILVA, 2016). Camargo *et al.* (2008), também ressalta que em busca do corpo perfeito, muitos indivíduos têm colocado suas vidas em risco, consumindo remédios para emagrecer sem prescrição médica e outros recursos ergogênicos, causando efeitos colaterais no organismo. Com isso, Ferreira, Lemos e Silva (2016), relatam que há casos de pessoas que abusam desses recursos mais de uma vez, fazendo com que os números de adeptos a esses métodos cresçam ainda mais. Assim, as pessoas que eram insatisfeitas com sua aparência, tendem a ter mudanças positivas na percepção de sua imagem corporal e qualidade de vida após realização de procedimentos estéticos.

Portanto, o fato das participantes do presente estudo se olharem no espelho e não se sentirem satisfeitas pode ser um dos motivos que as levam a adotar esses comportamentos, mesmo que elas tenham a consciência de que é prejudicial à saúde. É importante ressaltar que as mulheres da presente pesquisa compreenderam que o exercício físico e a busca de um nutricionista podem proporcionar esse corpo de maneira saudável.

As entrevistadas apontaram aspectos relacionados à interação com as demais participantes nas aulas com e sem o espelho. E houve um consenso quanto às aulas sem espelho. O assunto entre elas durante a aula se tornou único: uma reclamação pelo fato de não se ver diante do espelho. Isso foi um incômodo para todas, gerando desânimo. Já nas aulas com espelho, as conversas entre elas eram aleatórias sobre o seu dia a dia. Vale destacar que nas aulas sem espelho, todas as participantes interagiram entre si, sem que houvesse a formação de subgrupos. De forma contrária, nas aulas com o espelho, elas mencionaram interagir apenas com as pessoas que tem maior intimidade, formando os subgrupos. Esses fatos podem ser observados abaixo:

[...] Eu acho ainda que a gente ficou ainda mais comunicativa ainda sem espelho[...] (PARTICIPANTE 5, 32 ANOS).

[...] Foi maior ainda a interação sem espelho, por que ficou todo mundo estranhando sem espelho, que queria o espelho de volta, rimos pra caramba, muitas vezes errávamos, ficávamos de birra por que queríamos o espelho, foi bem engraçado. A interação foi bem a mais pelo fato de todas concordarem que queriam o espelho. Foi até bom, por que algumas pessoas que não tinham um convívio, ou seja, que nunca tinham se falado, acabou se juntando e entrando em um assunto só com a turma inteira durante as pausas e início de aula, digamos que ficou mais unida em si a turma, não que ela já não seja, mas aproximou ainda mais algumas pessoas que costumam a ficar mais na delas[...] (PARTICIPANTE 6, 24ANOS).

[...] Acredito eu que o maior assunto na verdade sem o espelho, foi o quanto todo mundo estava reclamando que era ruim não estar se vendo e não estar vendo umas às outras, inclusive foi o assunto da aula inteira com todo mundo que estava presente [...] (PARTICIPANTE 7, 29ANOS).

[...] Com espelho teve interação, mas sem espelho a interação foi ainda maior, a turma toda ficou comentando sobre algumas coisas e acabou que me aproximou mais de algumas pessoas. Até por que em toda aula tem o seu próprio grupinho e quando foi sem espelho não teve grupinho, toda hora que a música acabava, todo mundo começava a falar, rir, comentar e até mesmo reclamar da falta do espelho [...] (PARTICIPANTE 8, 26 ANOS).

Toledo e Pires (2008), afirmam que a academia pode ser um local de encontro, alegria e prazer. De acordo com os autores, a academia vem se tornando cada vez mais um local de socialização, que oferece diversos tipos de modalidades coletivas e individuais que trazem bem estar e qualidade de vida aos praticantes. Delfino (2018), em seu estudo afirma que a dança vem proporcionando novas experiências e sentimentos para os seus praticantes, por meio da socialização que acontece entre eles antes, durante e após as aulas. O autor também afirma que um dos fatores que levam às pessoas a escolherem essa prática são os fatores sociais e psicológicos, já que os indivíduos apontam a dança como momentos alegres e de lazer. Dessa forma, essa interação durante as aulas de *FitDance* tornou a aula mais divertida, contribuindo com a aderência das alunas nas aulas e construindo um sentimento de bem estar consigo mesma (DELFINO, 2018).

Sendo assim, é importante ressaltar que a população está buscando a prática de modalidades coletivas não só pelo físico, mas também pelo social. As aulas coletivas têm o diferencial de que a pessoa estará sempre em contato com um grupo maior de pessoas. Cabe ao professor saber conduzir a aula, de forma que as pessoas fiquem mais comunicativas umas com as outras e que a partir da característica da turma ele possa planejar sua aula de forma que seja prazerosa.

Quando questionadas sobre a preferência pelas aulas com ou sem espelho, todas as mulheres, sem exceção, responderam que preferem a aula com espelho. Para esse público, o espelho é um objeto crucial para que a aula seja mais satisfatória, alegre, divertida e motivadora. O fato delas poderem se olhar e olhar as outras participantes refletidas torna a aula mais prazerosa no ponto de vista delas, como afirmado a seguir:

[...] Como já tinha acostumado a fazer aula com espelho, preferimos com espelho... Acho que é por causa da animação. Dá mais ânimo, conversamos, não reclamamos tanto. Por que sem o espelho elas reclamaram bastante, então ali acaba não tendo muita animação pra fazer... Acho que pra mim não interfere tanto a aula com ou sem espelho, por que geralmente quando eu estou pulando ali eu olho mais para a professora, do que ficar assim olhando diretamente ao espelho... Quando eu olho demais para o espelho, parece que eu erro mais, então as vezes eu prefiro olhar mais para a professora mesmo. [...] (PARTICIPANTE 1, 29 ANOS).

[...] Com espelho sem dúvidas. A aula é mais alegre, mais gostosa, a gente se sente mais motivada... Eu particularmente tenho isso, as vezes eu estou muito cansada, mas a professora coloca aquela música que eu gosto e aí eu vou no meu máximo, me dá aquela motivação com o espelho [...] (PARTICIPANTE 3, 30ANOS).

[...] Lógico que é com espelho, por que é bom você se ver, eu falo por mim particularmente, eu gosto de me ver no *jump* quando eu estou saltando, é bom [...] (PARTICIPANTE 6, 24ANOS).

Além disso, as entrevistadas disseram que o espelho era um objeto facilitador para sincronização e realização dos movimentos, como podemos ver a seguir:

[...] É bacana você está fazendo um movimento no espelho. Se ver e observar as colegas fazendo junto é divertido. A aula com espelho, eu não sei explicar como, mas é mais divertida[...] (PARTICIPANTE 1, 29 ANOS).

[...] Eu me sinto muito bem fazendo aula com espelho. Além de parecer que a gente consegue fazer a coreografia melhor, todo mundo ficar mais sincronizado. Acho que a dificuldade da coreografia é diminuída com espelho, por que você consegue ver melhor e fazer o passo melhor... A coreografia faz melhor com o espelho, você se sente bonita com o espelho a verdade é essa [...] (PARTICIPANTE 3, 30ANOS).

[...] Eu me sinto ótima, por que a aula sem espelho é horrível, você não se vê. Você estar se vendo ali é mais animado. A sua autoestima fica melhor, a aula fica bem mais animada e fora que sem o espelho a gente errou muito a coreografia né [...] (PARTICIPANTE 8, 26ANOS).

Em contrapartida, as aulas sem espelho foram bastante desanimadoras para elas, pois só o fato de adentrarem à sala não verem o seu próprio reflexo fez com que algumas

mulheres não quisessem fazer a aula. Além disso, se sentiam perdidas, as dificuldades com a coreografia aumentaram e ficaram desmotivadas, como pôde ser notado:

[...] Sem o espelho eu fico perdida, por que eu tenho dificuldade na coreografia. Com o espelho é mais fácil de ver o pessoal assim, fazendo. E também se não estiver espelho e a luz estiver acesa, piorou, por que todo mundo está vendo que eu errei, aí não é muito emocionante não. Até por que eu não consigo me ver. Na verdade sem o espelho e a luz apagada, eu conseguia me ver na sombra, mas com a luz acesa não, eu não conseguia me ver e eu gosto de me ver [...] (PARTICIPANTE 2, 28 ANOS).

[...] Da mais cansaço na gente, mais fadiga, a gente esquece a coreografia mais rápido, sem o espelho a gente fica mais desmotivado. Parece que a aula perde a dinâmica, fica mais monótona, fica todo mundo mais cansado parece que fica todo mundo morto, não dá aquele gás não. Eu acho que a gente se acostumou tanto a dançar no espelho, que a impressão que eu tive era que eu estaria caindo do jump... Você não sabe para quem você olha. No espelho você vê um todo. Sem o espelho, se a gente não enxerga a professora na frente, parece que a gente esquece a coreografia toda. Me senti muito desmotivada, parece que foi uma aula mais monótona, tirou o gosto da aula [...] (PARTICIPANTE 3, 30 ANOS).

[...] É ruim por que você não se vê, ainda mais a gente que é mulher e gosta de ficar se olhando no espelho toda hora... Eu acho que estranhei mais por causa da coordenação por que com espelho temos uma maior segurança, a gente até olha para a gente mesmo e fala: Estou errando aquele passo ali. E aí nós mesmas nos corrigimos [...] (PARTICIPANTE 6, 24ANOS).

[...] Eu acho que deu até um desanimo, quase uma depressão. Não sei por que, mas eu achei mais complicado, a aula demorou mais a passar, não sei o porquê, não sei se a gente se distrai mais com o espelho, mas eu achei que a aula demorou mais, a questão não entendi, mas eu acho que foi isso mesmo[...] (PARTICIPANTE 7, 29 ANOS).

Um estudo de Radell *et al.*(2014) com alunos universitários em uma aula experimental de *ballet* em um ambiente com espelhos rendeu alguns comentários após a aula. Um dos participantes afirmou que se divertiu olhando para si mesmo como uma bailarina. Outro entrevistado afirmou que o espelho era essencial para o *ballet*. Um terceiro aluno comentou que caso fosse aprender *ballet* de verdade, gostaria que as aulas tivessem espelho. Este último comentário reflete claramente a crença popular de que a experiência de *ballet* verdadeiramente séria e legítima requer o uso de espelhos (RADELL *et al.*, 2014). Em seus estudos anteriores com alunos de dança iniciantes, Radell e colaboradores (2002, 2003, 2004, 2011) demonstraram que, no nível fundamental, o espelho é uma ferramenta poderosa na aula de dança, que tem o potencial para prejudicar a imagem corporal de um dançarino e/ou desempenho em sala de aula. Por outro lado, não podemos ignorar que a preferência dos alunos é a prática em frente a um espelho e o autor acredita que eles têm um melhor

desempenho, graças ao *feedback* visual que oferece. Em sua última análise, os alunos desenvolveram relações individuais com o espelho e essas relações influenciam diretamente como se sentem sobre si mesmos em sala de aula e como eles realizam.

Podemos perceber que as participantes do presente estudo, e os alunos do estudo de Radell *et al.*(2014) tem uma preferência pelas aulas com espelhos. Essa preferência pode ser não apenas para melhor desempenho, como Radell relata, mas também pode ser pelas sensações positivas que o espelho transmite no ambiente de aulas coletivas.

MOTIVAÇÕES PARA A GINÁSTICA AERÓBICA

Os motivos que levam à adesão da prática de ginástica aeróbica em academias podem ser diversos. É importante compreendê-los para fomentar ações que incentivem essa prática. No presente estudo, quando as participantes foram questionadas sobre o motivo de terem escolhido essa modalidade coletiva, o fator principal apontado por elas foi o emagrecimento. Elas ainda exemplificaram essa questão como uma modalidade que leva à perda de gordura corporal de forma que consigam obter o resultado mais rápido. Assim, podemos observar nas seguintes falas:

[...] Eu quero perder peso né, então a ginástica aeróbica pra mim eu acho que ela leva mais eliminar a gordura, então por isso eu escolhi mais essa opção [...]
[...] (PARTICIPANTE 1, 29ANOS).

[...] Foi pelo emagrecimento mesmo, por que a aeróbica, assim, desde que eu comecei a fazer, vi que ela me dava um resultado melhor do que musculação [...]
[...] (PARTICIPANTE 7, 29ANOS).

[...] Por que eu queria emagrecer, perder peso, melhorar a saúde [...]
(PARTICIPANTE 8, 26 ANOS).

Garcia e Scherer (2019), afirmam em sua pesquisa que os indivíduos pagantes dessa modalidade coletiva apontam que as atividades localizadas trazem benefícios estéticos como definição muscular e emagrecimento. Os autores ainda apontam que a melhora da resistência cardiorrespiratória, definição muscular e perda de peso foram considerados os melhores resultados observados na prática da ginástica em academia. Portanto, é possível inferir que os participantes tem como prioridade a preocupação com os benefícios estéticos, especialmente o emagrecimento.

Com relação à dinamicidade das aulas e euforia das participantes, essa característica foi apontada como um fator primordial para manter a constância da prática, já que as

participantes consideraram como algo que se diferencia das modalidades individuais, como musculação por exemplo. Além disso, entre as mulheres que nunca tinham realizado essa aula, as mesmas relataram se sentirem convidadas e atraídas pela modalidade só de observar a aula e/ou algumas pessoas saindo da mesma. Podemos observar nas seguintes falas:

[...] Sempre olhava o pessoal saindo muito eufórico do jump, eu nunca tinha ido a essa aula... Às vezes eu passava pela sala e via o povo muito eufórico, muito alegre, foi aí que eu tive o interesse de fazer a aula [...] (PARTICIPANTE 3, 30 ANOS)

[...] São menos monótonas, a hora passa mais rápida, são mais dinâmicas, mais divertidas do que musculação por exemplo [...] (PARTICIPANTE 4, 30 ANOS)

[...] Eu faço musculação e as aulas coletivas são muito mais animadas, um anima o outro, é bem mais animado quando tem mais gente do que fazer sozinho. [...] (PARTICIPANTE 8, 26 ANOS).

Garcia e Scherer (2019), afirmam em sua pesquisa que durante a observação não participante, foi possível confirmar a preferência das mulheres pela parte aeróbica das aulas já que ela promovia uma maior descontração. Já nos exercícios localizados, as mesmas quando estavam entediadas ou cansadas, começavam a conversar entre o grupo para “diminuir” o estresse gerado pelo exercício (GARCIA; SCHERER, 2019). Sendo assim, os autores apontam que as mulheres se empenharam muito mais nas atividades aeróbicas do que nos exercícios localizados, onde ocorria a maior dispersão das alunas. Portanto, podemos concluir que assim como na presente pesquisa, as mulheres tiveram uma tendência de preferir a atividade aeróbica da aula, por se sentirem mais descontraídas e mais animadas com o exercício.

A socialização nas aulas coletivas é outro fator importante, já que as mulheres relatam dividir as suas particularidades com outras pessoas. As mulheres dessa pesquisa entraram em um consenso de que as aulas coletivas as ajudam no aspecto social. Para elas, estar com mais pessoas é uma forma de incentivo a continuar na prática de atividade física, sendo um ótimo aspecto para mantê-las ativas. Além disso, também as ajudam a criar novos laços de amizade e a interagir com outras pessoas, o que torna a aula mais divertida e mais prazerosa. Podemos ver melhor tal afirmação nas seguintes falas:

[...] Eu conheço novas pessoas, faço novas amizades. Então é um grupo que acaba me animando a fazer exercícios [...] (PARTICIPANTE 1, 29 ANOS)

[...] Estar ali em conjunto conversando durante as aulas é mais divertido [...] (PARTICIPANTE 2, 28 ANOS)

[...]Por que eu gosto de estar com as pessoas, me anima, é um incentivo pra mim, quando estou em coletividade eu produzo mais [...] (PARTICIPANTE 9, 37 ANOS)

Stahl *et al.* (2001) relata que o ambiente social é um importante indicador para a adesão e motivação para a prática de atividade física, sobretudo da ginástica aeróbica. O autor aponta uma associação positiva entre o apoio social e a atividade física, sendo agentes contribuintes para o bem-estar e a qualidade de vida. Bezerra *et al.* (2018) e Garcia e Scherer (2019), afirmam que o fator social foi o que levou as participantes a continuarem frequentando as aulas de ginástica, somado ao clima descontraído, o companheirismo da turma, elogios de terceiros e familiares, o vínculo de amizade criado e a didática apresentada pelo professor. Sendo assim, é possível sustentar que o aspecto social é um consenso na literatura como um dos fatores que justifica a escolha da ginástica coletiva, sendo uma forma de preservar a saúde mental.

O gosto pessoal das mulheres da presente pesquisa foi o último fator de motivação apontado. As praticantes relataram que as aulas foram uma distração para a mente, de forma que por um período curto de tempo deixem de lado os problemas e aproveitem mais certos momentos. Nesse sentido, muitas mulheres relataram que fazem essa modalidade por prazer, como um *hobby*, por satisfação. Mesmo que tenha chegado ao seu objetivo (estético corporal), essa prática permanece pelo simples fato de que elas gostam e se sentem bem naquele ambiente. Temos como exemplo algumas falas:

[...] É por que dá mais prazer, mais satisfação, eu adoro... É uma coisa que você faz com prazer, acaba não sendo obrigação... Hoje em dia nem é para emagrecer, é por que eu adoro mesmo as aulas, até se eu fosse magra eu faria [...] (PARTICIPANTE 2, 28 ANOS)

[...] Faço para distrair a mente... Por que eu gosto muito de música, gosto de estar com as pessoas... (PARTICIPANTE 9, 37 ANOS)

Rodrigues (2012), encontrou em seu estudo que as mulheres se sentem motivadas por diversos fatores, não somente pela saúde, mas também pelo prazer e satisfação da prática da atividade física, estando ainda associada a um *hobby* ou lazer. Santos e Knijnik (2006) e Balbinotti e Capozzoli (2008) afirmam que o prazer é tido como uma sensação de bem-estar, sendo uma resposta do organismo ou da mente. O fato de a pessoa gostar do que faz, aumenta a importância relacionada à atividade física e, conseqüentemente, a faz se sentir bem, ao ponto de querer continuar com a prática. Sendo assim, se o prazer estiver presente durante as atividades, há chances de que o gosto por determinada prática perdure por toda a vida.

Portanto, é possível afirmar que o gosto pessoal, o prazer e a satisfação pela prática, pode ser um motivo plausível para que as participantes permaneçam na modalidade. Mas também o professor tem que estar atento quanto a isso, procurando sempre estudar o seu público, para que possa proporcionar esse tipo de sentimento a elas.

AUTO AVALIAÇÃO NAS AULAS DE GINÁSTICA AERÓBICA

Na presente investigação, a auto avaliação compreendeu a análise crítica da própria participante, afim de fornecer a compreensão das dificuldades, facilidades e sentimentos que tem após a realização da aula. Isto é um fator importante para que o professor possa conhecer as particularidades de cada aluno e preparar uma aula que contemple atodos.

Sendo assim, as participantes tiveram opiniões distintas quando questionadas sobre o que elas têm de dificuldade e facilidade no decorrer da aula, não havendo um consenso entre elas. Algumas relataram não possuir nenhum tipo de dificuldade, já que em relação às coreografias, elas têm facilidade em decorar passos e possuem boa coordenação motora. Já outras participantes afirmam que a experiência fez com que a modalidade se tornasse cada vez menos complexa quando comparadas pelas mesmas ao início da prática. E por fim, algumas relataram sobre a falta de coordenação motora e o despreparo físico. Como podemos ver em alguns relatos a seguir:

[...] Então eu tenho facilidade de pegar as coreografias muito rápidas. A minha maior dificuldade mais é o físico mesmo [...] (PARTICIPANTE 3, 30 ANOS).

[...] Não tenho nenhuma dificuldade [...] (PARTICIPANTE 4, 30 ANOS).

[...] Quando eu comecei a fazer tudo fica mais difícil... No momento eu não tenho mais dificuldade. No começo sim, agora não. No começo é tudo mais cansativo, tudo mais complicado, você não tem noção de nada, mas com o tempo, você vai pegando o jeito e tudo fica mais fácil [...] (PARTICIPANTE 5, 32 ANOS).

[...] Às vezes a professora está lá do lado direito enquanto eu estou no esquerdo é mais isso, a coordenação é a minha maior dificuldade. Mas é só no início também, por que depois que pega o jeito, já vai automático a sincronização [...] (PARTICIPANTE 06, 24 ANOS).

[...] No início é mais difícil por que a gente ainda tem que pegar a pratica ne, pegar o jeito... Acho que eu tenho uma boa coordenação motora para acompanhar, eu decoro os passos, pra mim fica mais fácil [...] (PARTICIPANTE 7, 29 ANOS).

A aprendizagem é definida como uma alteração na capacidade de um indivíduo desempenhar uma habilidade, entendendo-se como uma melhoria permanente no desempenho, devido à prática ou à experiência (MAGILL; HALL, 1990). Jardim (2015) apresenta três estágios da Aprendizagem Motora: (1) Cognitivo – realização de movimentos com instruções e *feedback*, tem uma performance desprovida de consistência e com muitos erros, já que o indivíduo tem grande dificuldade de identificar erros e de realizar ajustes; (2) Associativo – realização de movimentos com eventuais erros, nenhum deles grosseiro, o indivíduo é capaz de detectar os próprios erros; (3) Autônomo – realização de movimentos com pouquíssimos erros e nenhum grosseiro, o indivíduo é capaz de identificar e tão pouco corrigir seus erros. Assim, as mulheres do presente estudo relataram essa dificuldade inicial na aprendizagem dos movimentos possivelmente por estarem em um estágio de aprendizagem cognitivo. Com o passar do tempo e uma maior prática nas aulas, a dificuldade diminui, pois as mulheres podem estar evoluindo nos estágios de aprendizagem.

De acordo com Amantéa (2003), os alunos iniciantes de *step*, conforme o seu desempenho, criaram uma persistência para aprender novos passos e se aperfeiçoaram durante as aulas. Os autores Magill e Hall (1990), Bellissimo (2002) e Amantéa (2003) afirmam que a aprendizagem requer tempo e prática, o que pode justificar a dificuldade inicial do indivíduo, que com o tempo vai adquirindo experiência com aquela modalidade e assim se adaptando ao que o ambiente exige. Com isso, pode ocorrer a melhora do desempenho para aquelas pessoas que alegam não ter uma boa coordenação e preparo físico.

Coelho Filho (2000), cita que na visão dos profissionais de ginástica do Rio de Janeiro, as pessoas que praticam a um tempo desenvolvem o aperfeiçoamento contínuo, visando sempre a uma perspectiva de educação para a sensibilidade, para a tomada de consciência corporal. Já para os que não a praticam, a ginástica pode remeter tanto a dificuldades quanto a facilidades. Dificuldades decorrentes ao tempo de inatividade, o medo em se expor principalmente em ambientes com espelho e o seu gosto pessoal. As facilidades são manifestadas advindas de argumento de autoridade dos praticantes. Algumas respaldadas em representações internalizadas por achar que não precisam ser corrigidas, não necessitam passar por uma adaptação, uma progressão e por um processo de conscientização. Outros querem simplesmente se movimentar, sem maiores preocupações técnicas. Por fim, alguns apresentam uma boa base de conhecimentos, de condicionamento físico e de consciência corporal. Assim, podemos perceber que a realidade é múltipla e contraditória.

Sendo assim, o autor Coelho Filho (2000) entra em concordância com o presente estudo a respeito da dificuldade, no quesito de experiência com a prática e despreparo físico

que pode ser decorrente a inatividade dessa prática. O autor ainda complementa que as dificuldades podem ser decorrentes do medo da exposição ao ambiente espelhado e ao gosto pessoal (COELHO FILHO, 2000). No que tange as facilidades, Coelho Filho (2000) cita que para os profissionais da área, o “argumento de autoridade” pode ser mencionado como um aspecto. Isso porque alguns alunos podem internalizar crenças de que já possuem o conhecimento sobre determinada prática. Por isso, eles podem apresentar resistência em passar por uma progressão, achando que não precisam ser corrigidas e nem se preocupar com a técnica (COELHO FILHO, 2000). Nos relatos das participantes do presente estudo, as facilidades argumentadas são referentes a facilidade em aprender passos novos, coordenação motora e a experiência com a prática.

Quando questionadas sobre como avaliam o seu próprio corpo, o condicionamento físico foi algo que se sobressaiu nas respostas. Muitas mulheres alegaram que o desgaste físico é decorrente da rotina do dia a dia, seja no trabalho, tarefas de casa e outros. Para essas mulheres, esses são fatores desmotivantes já que prejudicam a realização dos exercícios por completo, citando a fadiga, o trabalho cardiorrespiratório, exaustão e o cansaço físico, como podemos ver a seguir:

[...] Tem dias que estou mais cansada e não consigo fazer a aula toda. Mas tem dias que estou mais descansada e consigo fazer a aula toda... É por causa do cansaço do dia a dia... Em outras aulas quando eu estava trabalhando, tinha dia que eu estava desanimada e aí eu não conseguia pular [...] (PARTICIPANTE 2, 28ANOS).

[...] Às vezes a gente pensa que tem um condicionamento bom e maravilhoso para a aula, até chegar lá e nos primeiros minutos, já estar cansada... e aí que você percebe que o trabalho do cardiorrespiratório está péssimo, por que eu fadigava já no início, não aguentava nem terminar uma música direito [...] (PARTICIPANTE 6, 24ANOS).

[...] Eu fico morta né. O jump é uma aula muito exaustiva, muito pesada, embora eu me sinto cansada e fadigada, ela exige muito de mim... minha maior dificuldade é fazer a aula toda sem parar. Eu dou conta de fazer a aula toda, mas tenho que dar aquela paradinha, por que é uma aula que exige muito do meu corpo, exige muito[...]. (PARTICIPANTE 9, 37 ANOS).

Leite (1984), afirma que o treinamento e aprimoramento da resistência aeróbica através da ginástica aeróbica conduzem ao condicionamento físico. Melhorando o sistema cardiopulmonar, o organismo gradativamente é condicionado a aproveitar melhor o oxigênio, suportando assim, os esforços físicos de maneira eficiente. Valim e Volp (1998) apresentam em seu estudo uma diferença positiva em termos de condicionamento adquirido em indivíduos que praticam ginástica aeróbica. Seu achado foi uma melhora no condicionamento

físico após 3 meses de atividade. No pré-teste, 50% foram classificados como nível bom, enquanto no pós-teste, a maioria passou para 62% como nível muito bom. No início do treinamento, o menor nível de condicionamento observado foi classificado como muito inferior, sendo que após o treinamento, teve sua classificação alterada para muito bom.

Portanto, visando o que as participantes do atual estudo argumentaram, a prática regular da ginástica aeróbica pode ajudar a melhorar o condicionamento físico após certo tempo de prática. Assim, a longo prazo pode ajudar a diminuir o cansaço, exaustão e fadiga geradas pela rotina diária.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que a partir dos relatos, foi possível inferir que o espelho pode transmitir diversos sentimentos de maneiras distintas para cada indivíduo, podendo ser utilizada como uma forma de motivação ou desmotivação através da sua imagem refletida. A respeito do comportamento adotado pelas praticantes para obter o corpo ideal, pode ser concluído que o fato delas se olharem no espelho e não se sentirem satisfeitas pode ser um dos motivos que as levaram a adotar certos tipos de comportamentos como: ficar dias sem se alimentar, frequentar clínicas de estéticas, dietas milagrosas, dentre outros, mesmo que elas tenham consciência que seja prejudicial à saúde. Ressaltando que as participantes compreenderam que após a experiência dessas práticas, a busca por um nutricionista e exercício físico é o meio saudável para a obter o corpo ideal. As aulas sem espelho possibilitaram uma maior interação entre as participantes, sem que houvesse a formação de subgrupos, mesmo que o assunto tenha se tornado único. Em contrapartida, nas aulas com espelho o assunto foi aleatório sobre o dia a dia das participantes. Além disso, foi possível compreender que as participantes têm preferência pelas aulas com espelho pelas sensações positivas que o espelho transmite para elas no ambiente de aeróbica.

Quanto aos motivos que as levam a praticar a ginástica, o fator emagrecimento foi o mais citado pelas participantes. Sendo possível concluir que a prioridade delas são os benefícios estéticos. Outros fatores mencionados foram a dinamicidade da aula, os aspectos sociais e o gosto pessoal, o prazer e a satisfação pela prática, sendo um motivo plausível para as participantes permanecerem na modalidade.

Na auto avaliação durante as aulas, as facilidades apontadas foram referentes as coreografias, por aprender passos novos com facilidade, possuem boa coordenação motora, a experiência com a modalidade que fez com que ela se tornasse cada vez menos complexa quando comparadas pelas mesmas ao início da prática. E por fim, as dificuldades relatadas foram referentes à falta de coordenação motora e o despreparo físico por parte das praticantes.

REFERÊNCIAS

- AMANTÉA, M. **Step Force: A Verdadeira Aula de Step**. São Paulo: Editora Fontoura, 2003.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v. 22, n. 1, p. 63- 80, 2008.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BELLISSIMO, V. **Pedagogia do Step para iniciantes: utilizando coreografias**. 2002. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2002.
- BEZERRA, J. A. L., *et al.* Fatores motivacionais para praticantes de ginástica aeróbica em academia no Sertão Paraibano. **Revista Temas em Saúde**, v. 20, n. 4, p. 442-458, 2018.
- CAMARGO, T. P. P.; *et al.* Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 2, n. 1, p. 01-15, 2008.
- CARVALHO, P. H. B.; FERREIRA, M. E. C. Corpo, cultura e imagem corporal: a educação física nessas intrincadas relações. *In*: CARVALHO, P. H. B.; SOARES, J. P. F; BANDEIRA, M. M. (Orgs.). **Corpos em movimento: imagens, gêneros e interculturalidades**. 1 ed. Curitiba: Abril, 2019. p. 41-56.
- CASH, T. F, SMOLAK, L. **Body Image: A handbook of science, practice, and prevention**. 2nd ed. New York: *The Guilford Press*. 2011.
- COELHO FILHO, C. A. A. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 12, p. 14-25, 2000.
- DELFINO, W. **Os pilares do FitDance e a percepção das praticantes**. 2018. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018.
- FERNANDES, A. C. C. F. *et al.* Avaliação da auto-imagem corporal e o comportamento alimentar de mulheres. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 63, p. 252-258, 2017.
- FERREIRA, J. B.; LEMOS, L. M. A.; SILVA, T. R. Qualidade de vida, imagem corporal e satisfação nos tratamentos estéticos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 6, n. 4, p. 402-410, 2016.
- FERREIRA, M. E. C.; CASTRO, M. R.; MORGADO, F. F. R. **Imagem corporal: Reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa**. 1 ed. Juiz de Fora: Editora UFJF, 2014.
- GARCIA, A. P. H.; SCHERER, A. Motivação de Mulheres para Ginástica em Academia- Aproximações e Distanciamentos entre Dois Grupos Distintos. **Revista de gestão e negócios do esporte**, v. 4, n. 1, p. 14-31, 2019.

GODOY, L. M. Espelhos, reflexos, reflexões (Parte I). **Jornal de Psicanálise**, São Paulo, v. 43, n. 79, p. 101-115, 2010.

JARDIM, M. B. **Amor que educa: O afeto como instrumento primordial na atuação do educador físico com crianças e jovens de comunidades carentes**. Rio de Janeiro: Editora Kimera, 2015.

KACHANI, A. T. **Checagem do corpo e transtornos alimentares: relação entre comportamentos e cognições**. 2012. 203 f. Tese (Doutorado em Fisiopatologia experimental). Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

LEITE, P. F. **Fisiologia do exercício: ergometria e condicionamento físico**. Rio de Janeiro - São Paulo: Livraria Ateneu, 1984.

MAGILL, R. A.; HALL, K. G. A review of the contextual interference effect in motor skill acquisition. **Human Movement Science**, v. 9, n. 3-5, p. 241- 89, 1990.

MOURA, N. L. *et al.* A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, p. 103-118, 2007.

OLIVEIRA, P. L. *et al.* Insatisfação, checagem corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em estudantes de cursos da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 4, p. 216-220, 2017.

PÔRTO, G. M. **Os processos didáticos das aulas de ginástica: step training**. 2016. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC. Santa Catarina, 2016.

RADELL, S. A. *et al.* Effect of Teaching with Mirrors on Body Image and Locus of Control in Women College Ballet Dancers. **Journal of Perceptual and Motor Skills**, v. 9, n. 5, p. 1239–1247, 2002.

RADELL, S. A. *et al.* Effect of Teaching with Mirrors on Ballet Dance Performance. **Journal of Perceptual and Motor Skills**, v. 9, n. 7, p. 960–964, 2003.

RADELL, S. A. *et al.* The Impact of Mirrors on Body Image and Classroom Performance in Female College Ballet Dancers. **Journal of Dance Medicine and Science**, v. 8, n. 2, p. 47–52, 2004.

RADELL, S. A. *et al.* The Impact of Mirrors on Body Image and Performance in High and Low Performing Female Ballet Students. **Journal of Dance Medicine and Science**, v. 15, n. 3 p. 108–115, 2011.

RADELL, S. A. *et al.* My body and its reflection: a case study of eight dance students and the mirror in the ballet classroom. **Journal of Research in Dance Education**, v. 15, n. 2, p. 161-178, 2014.

ROCHA, K. F. Motivos de adesão à pratica de ginástica de academia. **Motricidade**, v. 4, n. 3, p. 11-16, 2008.

RODRIGUES, A. N. **Motivação à prática de atividades físicas em uma academia de ginástica de Porto Velho**. 2012. 34 f. Monografia (Graduação em Licenciatura em Educação Física) - Núcleo de Saúde da Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2012.

SANT'ANNA, D. B. É possível realizar uma história do corpo? *In*: SOARES, C. L. (org.). **Corpo e História**. 3 ed. Campinas: Autores Associados, 2001, p. 3-23.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SCIACCA, J. O. *et al.* Body Mass Index and perceived weight status in Young adults. **Journal of Community Health**, v. 16, n. 3, p. 159-68, 1991.

SILVA, I. B. B. D. **A satisfação com a imagem corporal de indivíduos praticantes de musculação em uma academia na cidade de Lauro Muller**. 2012. 49 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharelado em Educação Física) Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC, Criciúma, 2012.

SILVA, M. L. *et al.* B. Em companhia do personal trainer: significados atribuídos pelos alunos ao atendimento personalizado. **Motrivivência**, v. 28, n. 49, p. 26-37, 2016.

SILVA, N. L. N. *et al.* Insatisfação e checagem corporal e comportamento alimentar em estudantes de Educação Física, Nutrição e Estética. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, p. 99-106, 2017.

SILVA JR., A. J.; BILATTO, C. M. Teorias da lesão muscular induzida pelo exercício físico. **Revista Expressão do Centro Universitário da Fundação Educacional Guaxupé**, v. 11, p. 207-222, 2010.

STAHL, T. *et al.* The importance of the social environment for physically active lifestyle results from an international study. **Journal Social Science and Medicine**, v. 52, n. 1, p. 1-10, 2001.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2012.

TOLEDO, E.; PIRES, F. R. Sorria! Marketing e consumo dos programas de ginástica de academia. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, v. 29, n. 3, p. 21-56, 2008.

VALIM, P. C.; VOLP, C. M. Nível de condicionamento físico entre indivíduos que praticam a ginástica aeróbica por satisfação e aqueles que praticam por outros motivos. **Revista Motriz**, v. 4, n. 1, p. 35-37, 1998.

VIDAL, A.; ANIC, C. C.; KERBEK, M. H. A. **Ginástica de academia: Aprendendo a ensinar**. São Paulo: Phorte, 2018.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Gostaríamos de convidar você a participar como voluntário (a) da pesquisa **“O uso do espelho e os aspectos da imagem corporal em mulheres praticantes de Ginástica Aeróbica”**. O motivo que nos leva a realizar esta pesquisa é que **“o uso do espelho pode ter impactos na imagem corporal de praticantes de ginástica aeróbica”**. Nesta pesquisa pretendemos **“investigar o possível impacto do uso do espelho nas aulas coletivas sobre aspectos da imagem corporal de mulheres praticantes de ginástica aeróbica”**.

Caso você concorde em participar, vamos fazer as seguintes atividades com você: **você será entrevistada individualmente a respeito do uso do espelho nas aulas de ginástica. Tudo o que for dito será gravado e transcrito.** Esta pesquisa apresenta riscos **mínimos envolvendo seres humanos, dado que você será solicitado a responder perguntas de uma entrevista pessoal, a qual não possui repostas certas ou erradas. Como “toda pesquisa com seres humanos envolve risco em tipos e gradações variados”, os riscos que esta investigação pode ocasionar se referem, especialmente à riscos de ordem psicológica, intelectual ou emocional, podendo o participante se sentir constrangido, desconfortável, com medo, com vergonha, estressado ou cansado ao ser entrevistado.** Mas, para diminuir a chance desses riscos acontecerem, **você poderá interromper ou cancelar a sua participação a qualquer momento. Também será garantido o sigilo sobre a sua identificação, com técnicas de anonimato, a fim de preservar a sua identidade.** A pesquisa poderá **auxiliar na atuação do profissional de educação física, tendo em vista que proporcionará reconhecer as influências positivas e negativas do uso do espelho em suas aulas.**

Para participar deste estudo você não vai ter nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, se você tiver algum dano por causadas atividades que fizermos com você nesta pesquisa, você tem direito a buscar indenização. Você terá todas as informações que quiser sobre esta pesquisa e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Mesmo que você queira participar agora, você pode voltar atrás ou parar de participar a qualquer momento. A sua participação é voluntária e o fato de não querer participar não vai trazer qualquer penalidade ou mudança na forma em que você é atendido (a). O pesquisador não vai divulgar seu nome. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável e a outra será fornecida a você. Os dados coletados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos. Decorrido este tempo, o pesquisador avaliará os documentos para a sua destinação final, de acordo com a legislação vigente. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos científicos.

Declaro que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Governador Valadares _____ de _____ de 2020.

Assinado Participante

Assinatura do (a) Pesquisador(a)

Nome do Pesquisador Responsável: Clara Mockdece Neves
Prédio da Unipac - Campus Governador Valadares
Instituto de Ciências da Vida – Departamento de Educação Física
CEP: 35032-620
Fone: (24) 98802-7662
E-mail: claramockdece.neves@ufjf.edu.br

Rubrica do Participante de pesquisa ou responsável: _____
 Rubrica do pesquisador: _____

APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADO

- 1- O que levou você procurar a Ginástica aeróbica?
- 2- Por que a preferência em aulas coletivas?
- 3- Como você se auto avalia durante as aulas?
- 4- Como você se sente ao se ver diante o espelho?
- 5- Como você descreveria seu corpo ideal?
- 6- Como você descreve seu corpo atual?
- 7- Você já adotou algum comportamento pra atingir esse corpo ideal? Qual? Dê-me exemplo.
- 8- Sobre a realização da coreográfica de jump e/ou step, alguma coisa a incomoda? O que e porquê?
- 9- Como você se sente realizando a aula com espelho?
- 10- Como você se sente realizando a aula sem o uso do espelho?
- 11- Onde você se posicionava quando a aula era com espelho? Permaneceu no mesmo lugar quando a aula foi sem espelho? Porque escolheu esse lugar?
- 12- Como foi a sua interação com as demais pessoas em uma aula com e sem o espelho?
- 13- O que mudou em relação a fazer aula com espelho e sem o espelho?
- 14- Você prefere as aulas coletivas com ou sem espelho? Por quê?

ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O uso do espelho e os aspectos da imagem corporal em mulheres praticantes de Ginástica Aeróbica

Pesquisador: Clara Mockdece Neves

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 26642619.4.0000.5147

Instituição Proponente: Campus Avançado Governador Valadares -UFJF

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.000.053

Apresentação do Projeto:

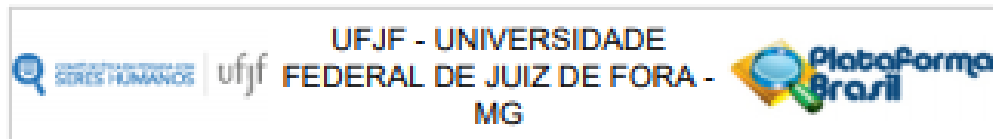
As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa.

O estudo busca maior compreensão e entendimento acerca do uso do espelho na ginástica aeróbica e suas implicações em aspectos da imagem corporal dos praticantes. Dado que o espelho pode influenciar no comportamento dessas pessoas durante a aula, faz-se necessário pesquisar se o uso (ou não) do espelho interfere sobre os aspectos da imagem corporal em mulheres praticantes de aulas coletivas de ginástica aeróbica em academia. O objetivo desse estudo será investigar o possível impacto do uso do espelho nas aulas coletivas sobre aspectos da imagem corporal de mulheres praticantes de ginástica aeróbica. O presente estudo é caracterizado como qualitativo, de natureza descritiva, transversal. A amostra será composta por mulheres de 18 à 50 anos praticantes de ginástica aeróbica de uma academia da cidade de Governador Valadares. O instrumento utilizado será um roteiro de entrevista semi-estruturado, desenvolvido pelas pesquisadoras. A análise detalhada dos dados será a partir do método de Análise de Conteúdo de Bardin (2009), que possui quatro etapas: pré-análise, exploração do material, categorização e inferência.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo primário:

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N	CEP: 36.036-900
Bairro: SAO PEDRO	
UF: MG	Município: JUIZ DE FORA
Telefone: (32)2102-3788	Fax: (32)1102-3788
	E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br



Continuação do Protocolo: 4.000.053

Investigar o possível impacto do uso do espelho nas aulas coletivas sobre aspectos da imagem corporal de mulheres praticantes de Ginástica aeróbica.

Objetivos secundários:

Compreender as preferências das mulheres quanto ao uso ou não do espelho nas aulas coletivas.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

De acordo com o documento "Gradação e fator de risco em pesquisas com seres humanos", a presente pesquisa é caracterizada como de "riscos mínimos" aos participantes. Como "toda pesquisa com seres humanos envolve risco em tipos e gradações variados", os riscos que esta investigação pode ocasionar aos seus respondentes se referem, especialmente à riscos de ordem psicológica, intelectual ou emocional, podendo o participante se sentir constrangido, desconfortável, com medo, com vergonha, estressado ou cansado ao ser entrevistado. Assim, como formas para minimizar estes riscos, será explicitada a possibilidade de interrupção ou cancelamento de participação a qualquer momento pelo participante, a fim de garantir a sua livre participação e bem-estar. Além disso, será garantido o sigilo sobre a identificação e demais informações referentes aos participantes, a fim de preservar o anonimato dos mesmos.

Benefícios:

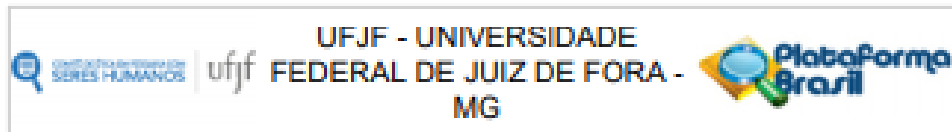
Espera-se que a presente investigação tenha como objetivo direto auxiliar na atuação do profissional de educação física, tendo em vista que proporcionará reconhecer as influências positivas e negativas do uso do espelho em suas aulas. Assim, a pesquisa auxiliará o professor a enfatizar os aspectos positivos do reflexo dos desejos, emoções e da interação social e as dimensões perceptivas, cognitivas e comportamentais a partir do espelho. Por outro lado, o profissional poderá atuar no sentido de minimizar os aspectos negativos do uso do espelho.

Além disso, é importante ressaltar os benefícios indiretos advindos do processo de pesquisa, que tem potencial de contribuir para o avanço do conhecimento científico geral. De forma mais específica, o presente estudo tem potencial de contribuir para o avanço do conhecimento relativo à imagem corporal e saúde mental em praticantes de ginástica coletiva.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto está bem estruturado e delineado, estando em consonância com os princípios éticos norteadores da ética na pesquisa científica envolvendo seres humanos elencados na resolução 466/12 do CNS e com a Norma Operacional Nº 001/2013 CNS. As pendências anteriores foram esclarecidas.

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N
Bairro: SAO PEDRO **CEP:** 36.036-900
UF: MG **Município:** JUIZ DE FORA
Telefone: (32)3102-3788 **Fax:** (32)1102-3788 **E-mail:** cep.propesq@ufjf.edu.br



Continuação do Parecer: 4.000.053

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O protocolo de pesquisa está em configuração adequada, apresenta FOLHA DE ROSTO devidamente preenchida, com o título em português, identifica o patrocinador pela pesquisa, estando de acordo com as atribuições definidas na Norma Operacional CNS 001 de 2013 item 3.3 letra a; e 3.4.1 item 16. Apresenta o TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO em linguagem clara para compreensão dos participantes, apresenta justificativa e objetivo, campo para identificação do participante, descreve de forma suficiente os procedimentos, informa que uma das vias do TCLE será entregue aos participantes, assegura a liberdade do participante recusar ou retirar o consentimento sem penalidades, garante sigilo e anonimato, explicita riscos e desconfortos esperados, indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa, contato do pesquisador e do CEP e informa que os dados da pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador pelo período de cinco anos, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466 de 2012, itens:IV letra b; IV.3 letras a,b,d,e,f,g e h; IV. 5 letra d e XI.2 letra f. Apresenta o INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS de forma pertinente aos objetivos delineados e preserva os participantes da pesquisa. O Pesquisador apresenta titulação e experiência compatível com o projeto de pesquisa, estando de acordo com as atribuições definidas no Manual Operacional para CEPs. Apresenta DECLARAÇÃO de infraestrutura e de concordância com a realização da pesquisa de acordo com as atribuições definidas na Norma Operacional CNS 001 de 2013 item 3.3 letra h.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

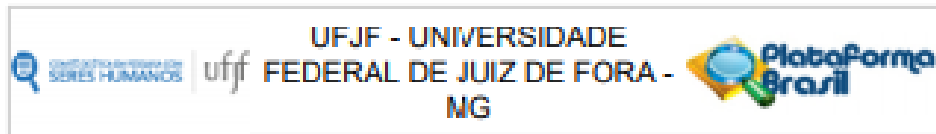
Diante do exposto, o projeto está aprovado, pois está de acordo com os princípios éticos norteadores da ética em pesquisa estabelecido na Res. 466/12 CNS e com a Norma Operacional Nº 001/2013 CNS. Data prevista para o término da pesquisa: outubro de 2021.

Considerações Finais a critério do CEP:

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFJF, de acordo com as atribuições definidas na Res. CNS 466/12 e com a Norma Operacional Nº001/2013 CNS, manifesta-se pela APROVAÇÃO do protocolo de pesquisa proposto. Vale lembrar ao pesquisador responsável pelo projeto, o compromisso de envio ao CEP de relatórios parciais e/ou total de sua pesquisa informando o andamento da mesma, comunicando também eventos adversos e eventuais modificações no protocolo.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N			
Bairro: SAO PEDRO		CEP: 36.036-900	
UF: MG	Município: JUIZ DE FORA		
Telefone: (32)2102-3788	Fax: (32)1102-3788	E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br	



Continuação do Parecer: 4.000.053

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1472432.pdf	07/04/2020 10:00:20		Aceito
Doutos	Carta ao Comitê de ética0604.doc	07/04/2020 09:59:29	Clara Mockdece Neves	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Suscensão	TCLE ajustado.docx	07/04/2020 09:58:08	Clara Mockdece Neves	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	CEP_IRACY_Projeto_06_04.docx	07/04/2020 09:57:09	Clara Mockdece Neves	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Dec.pdf	27/11/2019 12:28:05	Clara Mockdece Neves	Aceito
Doutos	Entrevista.docx	21/11/2019 14:40:45	Clara Mockdece Neves	Aceito
Folha de Rosto	folhaderoiracy.pdf	21/11/2019 14:24:13	Clara Mockdece Neves	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JUIZ DE FORA, 30 de Abril de 2020

Assinado por:
Jubei Barreto
(Coordenador(a))

Endereço: JOSE LOURENÇO KELMER S/N
Bairro: SAO PEDRO CEP: 36.036-900
UF: MG Município: JUIZ DE FORA
Telefone: (32)2102-3788 Fax: (32)1102-3788 E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br