



UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB

CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**LAIS VITÓRIA PINTO BARROS**

**EXPRESSIVIDADE DO CORPO: A EXPERIÊNCIA DE VERGONHA NAS  
ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

JOÃO PESSOA  
2025

**LAIS VITÓRIA PINTO BARROS**

**EXPRESSIVIDADE DO CORPO: A EXPERIÊNCIA DE VERGONHA NAS  
ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) e Universidade de Pernambuco (UPE), vinculada à linha de pesquisa Estudos Sociais Da Educação Física, Práticas Corporais e Esportes, como requisito parcial para obtenção do título de mestre.

Área de Concentração: Cultura, Educação e Movimento Humano Linha de pesquisa: Estudos Socioculturais em Educação Física Orientador:  
Prof. Drº Iraquitan de Oliveira Caminha

**JOÃO PESSOA**  
2025

*Dedico este trabalho a Deus e a minha família, pois é resultado nosso, construído com cuidado, abraços, amor e sustento.*

**Catalogação na publicação  
Seção de Catalogação e Classificação**

B277e Barros, Lais Vitoria Pinto.

Expressividade do corpo : a experiência de vergonha  
nas academias de ginástica / Lais Vitoria Pinto Barros.  
- João Pessoa, 2025.  
82 f. : il.

Orientação: Iraquitan de Oliveira Caminha.  
Dissertação (Mestrado) - UFPB/CCS.

1. Educação física. 2. Estudos socioculturais. 3.  
Imagen corporal. I. Caminha, Iraquitan de Oliveira. II.  
Título.

UFPB/BC

CDU 613.71(043)

UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA UPE-UFPB**  
**CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

A Dissertação **Expressividade do corpo: A experiência de vergonha nas academias de ginástica**

Elaborada por Lais Vitória Pinto Barros

Foi julgada pelos membros da Comissão Examinadora e aprovada para obtenção do título de MESTRE EM EDUCAÇÃO FÍSICA na Área de Concentração: Cultura, Educação e Movimento Humano.

João Pessoa, 25 de agosto de 2025

**BANCA EXAMINADORA:**

Documento assinado digitalmente

 IRAQUITAN DE OLIVEIRA CAMINHA  
Data: 28/08/2025 10:24:28-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha  
UFPB - Presidente da Sessão

Documento assinado digitalmente

 ADRIANA DE FARIA GEHRES  
Data: 27/08/2025 18:17:56-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Adriana Faria Gehres  
UPE - Membro Interno

Documento assinado digitalmente

 PRISCILLA PINTO COSTA DA SILVA  
Data: 26/08/2025 09:29:32-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Priscilla Pinto Costa da Silva  
UFRN – Membro Externo

## AGRADECIMENTOS

Chegar até aqui é lembrar que o processo foi significado de encher o coração de sentimentos regados de amor, desafios, turbulências e calmaria, pois em cada passo humano meu, tinha o meu guia Soberano ao lado. Fui invadida ricamente de pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para que esta dissertação se tornasse possível, e à elas honro com gratidão.

Antes do primeiro lugar, existe um alguém que não sobe em ranking, é o meu Pai, meu Deus que me sustenta se o barco pestaneja e me faz enxergar o ordinário na vida simples, trazendo esperança nos dias que pesou o desânimo me iluminando com força e coragem que vem do alto. Sem Sua presença, seria em vão qualquer coisa que eu fizer, à Ele toda minha gratidão.

Com imenso carinho, agradeço ao meu caríssimo orientador, o que eu chamo intimamente de pai acadêmico, Iraquitan de Oliveira Caminha, por sua dedicação não só direcionada a minha pessoa, mas em toda sua brilhante história que marcou e marca tantas vidas com paciência e palavras de sabedoria. Obrigada por confiar em mim e fazer com que eu sinta a potencialidade que tenho, por me guiar com generosidade e por todas as contribuições inestimáveis que enriqueceram este trabalho após enriquecer a minha história vivida. Seu exemplo profissional e humano será sempre uma inspiração para minha trajetória acadêmica e pessoal.

Aos professores e professoras do PAPGEF, minha sincera gratidão pelos ensinamentos transmitidos ao longo deste percurso. Cada disciplina, cada discussão e cada orientação contribuíram para ampliar meu olhar crítico e aprofundar meus conhecimentos. Vocês são admirados por mim e inspiraram minha caminhada no mestrado, muito obrigada.

Aos colegas e amigos que fiz durante este mestrado, especialmente aos amigos do café, aqueles que partilharam comigo as disciplinas e me afetaram com sorrisos, choros e hombridade, vocês ressignificam a leveza da vida sendo realmente quem vocês são. Muito obrigada pelas trocas de ideias, pelo apoio

mútuo, pelas conversas que aliviaram a tensão e pelos momentos de descontração que tornaram essa caminhada mais leve.

Neste momento, meu coração comprime e a respiração acelera. Agradeço e profundamente agradeço à minha família. Aos meus pais, Luciana de Fátima Pinto Barros e Ari do Nascimento Barros, obrigada pelo amor do tamanho do infinito, por me ensinarem a encarar a vida com força, coragem e plenitude, obrigada pelos valores que construíram em mim e por todo apoio que sempre pude contar. Vocês são o fundamento desse sonho que me permitiu realizar, especialmente minha mainha. Aos meus irmãos, vocês são o que fazem quase tudo valer a pena, eu amo tanto vocês, Luana, Ari, Benjamim e Valentim, obrigada por serem meus “irmões” e me darem tanto amor em todos os momentos e por sempre enxugar minhas lágrimas e me fazer seguir em frente.

Aos meus amigos que estão há anos ao meu lado, acompanhando cada ciclo e que mesmo distantes fisicamente sempre torceram por mim, meu carinho e gratidão. Obrigada por compreenderem minhas ausências e celebrarem minhas conquistas. Agradeço aos amigos que me ensinam sobre o amor e serviço diariamente.

Aos participantes da pesquisa, os adolescentes queridos, sem os quais este trabalho não teria sido possível, meu agradecimento sincero. Sua disposição e cada contribuição foi fundamental para a construção deste estudo.

Agradeço também às instituições que colaboraram com a realização da pesquisa, em especial às academias de ginástica que gentilmente abriram as portas para este projeto, permitindo o acesso ao campo de estudo e viabilizando as entrevistas.

Por fim, agradeço a todas as pessoas que, de alguma forma, fizeram parte dessa jornada, mesmo que não tenham sido citadas nominalmente. Cada gesto de apoio, incentivo e solidariedade foi essencial para que eu pudesse chegar até aqui.

A todos vocês, minha eterna gratidão.

*“O mundo não está diante de mim acabado, mas ele é o esboço incessante da minha experiência”. Merleau-Ponty (1999).*

## PRELÚDIO

Talvez a questão seja perguntar-se das coisas e capturar as respostas advindas de uma equação lógica matemática em que pode-se quantificar, ou melhor, diminuir as dolorosas experiências de vergonha já vividas por mim. As gavetas que cabem as memórias em nossa mente são reflexos do agora. O que quero dizer é que as experiências vividas que aconteceram desde a infância me conduziram até aqui, pesquisando sobre a temerosa e muitas vezes sombria, vergonha. Admitir este sentimento é um ato heróico, traz uma realidade materializada do sentir-se com vergonha trazendo consigo uma onda de cenários passados que refletem na concretude dessa dissertação.

A vergonha não é mensurada tal como atividade física moderada e vigorosa, seria mais simples conceituá-la pelo o que ela não é, todavia, estamos rendidos a passar pelas experiências da vida sejam elas que nos transmitem felicidade ou amargura e sofrimento, dessa maneira, buscamos confiar que não há um ser humano que esteja isento a sentir-se envergonhado e que todos enfrentam batalhas sombrias e interiores.

A cada leitura, escrita, reflexão, entrevista, olhar no olho, abrem-se gavetas, respectivamente de pensamentos flutuantes e as perguntas: Qual a origem da vergonha? Como meu cérebro processa esse sentimento? Como superar a vergonha? essas e outras perguntas circundam vagamente meus pensamentos, às vezes com metáforas ou em outros momentos de forma mais palpável, mas sempre inquieta. Sinto a vergonha como um fenômeno poderoso, que faz as pernas tremerem, aguça o desejo de fugir, se esconder, as mãos podem suar, o fôlego pode faltar, faz você congelar e paralisar sem saber pra qual caminho seguir, emerge uma dor mental e física e repercute em todo o nosso corpo.

Me recordo de uma vez em que feri o meu joelho aos meus 5 anos de idade ao entrar em contato com a cerâmica de uma piscina com lodo, também conhecido como limo. Sangrou sem previsão de estanque, doeu sem previsão de parar de doer, precisei de um curativo e de várias lágrimas para me sentir melhor, mesmo assim, até hoje quando percebo meu joelho, lá está, a cicatriz,

ela sempre discreta resgata o cenário, as pessoas que comigo estavam e de como sofri. Essa experiência não é uma situação que senti vergonha, mas, introduz pensar que as experiências de vergonha vividas por mim, todas possuem cicatrizes que discretamente me transferem para o cenário doloroso em que parecia que o meu coração sangrava sem previsão de estanque e que as lágrimas eram gotejadas por dentro do meu corpo, havia um tipo de paralisia interna, um congelamento dos ossos, os pensamentos são neutralizados e reduzidos apenas em sentir por todo o corpo a experiência vergonhosa.

Se ligarmos a etimologia da palavra inglesa moderna “vergonha” [‘shame’] à raiz indo-germânica *kam/kem*, significa cobrir, uma ação que está relacionada à ideia de esconder, colocar por debaixo, e essa era a atitude que a vergonha manifestava a ser feita em todas experiências, cobrir-me.

Neste momento, tentarei resgatar algumas experiências de vergonha vividas por mim e quais foram os sintomas. Dentre elas o locus com mais potencial foi a escola, ambiente este em que alguns dos adolescentes participantes da presente pesquisa ainda se encontram matriculados. Destarte, convido os leitores a emergirem reflexões próprias a partir de experiências vividas que sejam rememoradas enquanto ler sobre minhas experiências. Talvez seja algo semelhante ao que você passou, talvez não, mas quero provocar sua reflexão, pois acredito que não há um ser humano na qual possa afirmar “nunca senti a vergonha”.

A primeira experiência de vergonha vivida por mim é marcada por uma grande mudança, a mudança de escola quando eu completava a 9º primavera de vida. Se você já passou por mudanças, sabe como o desconhecido embrulha o estômago e foi isso que aconteceu comigo. Sentia que tudo o que eu queria era o fato daquelas meninas da minha sala nunca terem percebido a presença do meu corpo naquela escola. Meu corpo era diferente do delas, me vestia diferente delas, me comportava diferente delas e isso gerou incômodo, não só a mim que chorava quando chegava em casa querendo ser como elas, mas, incomodou à elas e meu corpo serviu de saco de pancadas, principalmente psicológicos. Diante disso, o que mais me doía era a vergonha de não ser como elas queriam que eu fosse, pois eu estava longe do padrão

esperado, então me encontrei em um grande sofrimento. A vergonha me achou como numa brincadeira de esconde-esconde, e eu não conseguia gritar “batida salve eu” pois não tinha forças para me salvar.

Todos os dias ouvia palavras dirigidas à mim como “você é feia”, “nenhum menino gosta de você”, nas condutas era manifesto através de puxões em meu cabelo, empurrões durante o intervalo e derrubaram meu lanche ao ponto de só me sentir onde de fato me pertencia, ao lado do porteiro. Era como se sua classe social me transmitisse empatia, estava ciente que sua vida também não era fácil de encarar.

Ainda nesta escola, existia um movimento de que se seus pais estivessem com pagamentos atrasados na escola, você não poderia realizar as provas. Possa ser surpresa pra você, mas aconteceu comigo, antes da professora (na qual recordo claramente o nome) entregar as provas, diante de um silêncio e a atenção voltada inteiramente para ela, escutamos o nome de um por um e o meu estava lá. Constrangimento, humilhação, tristeza, fraqueza, impotência, dor no peito, tudo o que senti na alma, em primeiro plano senti o coração acelerado, mãos geladas, dormência nas pernas, vontade de sair correndo, me esconder, eu sentia mais uma vez, a vergonha.

Estou pronta para encarar muitas páginas deste prelúdio para compartilhar com os caros leitores um reflexo da minha aproximação com a temática e provavelmente seja uma forma de trazer à luz a sociedade uma camada interna dos sujeitos que criam sentimentos de vergonha como monstros enjaulados dentro de si.

Como me salvei da brincadeira do esconde-esconde é uma grande pergunta, mas, sendo sincera, a busca por respostas no mundo da vida nos leva à subjetividade, o que temos de concreto é que somos seres intencionais, que sentimos emoções e que sentimos vergonha. Um *spoiler* de minhas experiências e de como elas me fizeram seguir, acontece que sempre em meu caminho enquanto corria em busca de um ótimo esconderijo, alguém também buscava passar despercebido e esse sujeito se voltava com empatia para mim e foi ela que me salvou.

Espero que os leitores desta dissertação sintam-se abraçados pela empatia de que não está sozinho, seus sintomas não são só você que os sente, partilhamos de semelhantes experiências de vergonha que aconteceram e acontecem em situações diferentes. Aos adolescentes que passam por mudanças, saibam que existe empatia para que de alguma forma alivie os sintomas que as experiências de vergonha causaram ou causam. Para toda comunidade que acessar esta dissertação, ela não para por aqui, continuarei buscando compreender a vergonha, esse sentimento revolucionário. “Batida salve todos”.

## RESUMO

**Introdução:** Este estudo aborda a temática da experiência de vergonha nas academias de ginástica. Destaca-se o corpo como elemento central de modo que em suas relações sociais os sujeitos afetam-se enquanto também é afetado. Ao tratar da temática da experiência de vergonha dentro de um contexto das academias de ginástica, é possível perceber um fator em comum entre os dois que é a centralidade em questão, o corpo humano, presente na experiência como também na ocupação de um espaço. Neste sentido, a cada dia mais a vida humana é colocada em um ambiente em que o outro e a forma que o mundo em sua volta se vive, torna-se então um mecanismo que forja a identidade e influencia as relações humanas. O estudo ressalta a importância de compreender o corpo como um fenômeno e sugere a necessidade de reflexão sobre a vergonha nas academias, visando novas perspectivas na compreensão das interações sociais relacionadas ao corpo. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre a expressividade do corpo e a experiência de vergonha nas academias de ginástica. **Métodos:** Esta pesquisa trata sobre um estudo sociocultural sobre experiência da vergonha e será de natureza qualitativa, do tipo pesquisa de campo com foco na abordagem fenomenológica. Os indivíduos desta pesquisa são 8 pessoas frequentadores das academias de ginástica, com idade entre 13-17 anos, considerando a fase da adolescência, de ambos os sexos. A escolha dos sujeitos será intencional e não-probabilística. A presença de variantes de gênero e identidade não incidirá na escolha dos sujeitos. **Conclusão:** A experiência de vergonha, nesse sentido, nos conduz a refletir sobre a necessidade de ambientes das academias de ginásticas mais acolhedoras que integrem a prática da atividade física de modo humanizado, acolhendo atentamente as particularidades dos sujeitos, especialmente dos adolescentes que estão em construção de suas identidades e estão construindo suas referências para se reconhecerem em si mesmos.

**Palavras-chaves:** Vergonha; Expressividade do corpo; Academias de Ginástica; Imagem Corporal.

## ABSTRACT

**Introduction:** This study deals with the experience of shame in fitness centres. It emphasises the body as a central element, so that in their social relations, subjects affect each other while also being affected. When dealing with the theme of the experience of shame within the context of gyms, it is possible to see a common factor between the two, which is the centrality in question, the human body, present in the experience as well as in the occupation of a space. In this sense, every day human life is placed in an environment in which the other and the way the world around them is lived becomes a mechanism that forges identity and influences human relationships. The study emphasises the importance of understanding the body as a phenomenon and suggests the need to re-examine shame in gyms, aiming for new perspectives in understanding social interactions related to the body. **Aim:** This study aims to analyse the relationship between body expressiveness and the experience of shame in gyms. **Methods:** This research is a socio-cultural study on the experience of shame and will be qualitative in nature, of the field research type with a focus on the phenomenological approach. The subjects of this research are 8 gym-goers aged between 13-17, considering the adolescent phase, of both sexes. The choice of subjects will be intentional and non-probabilistic. The presence of gender and identity variants will not affect the choice of subjects. **Conclusion:** The experience of shame, in this sense, leads us to reflect on the need for more welcoming gym environments that integrate the practice of physical activity in a humanised way, attentively welcoming the particularities of the subjects, especially adolescents who are in the process of constructing their identities and are building their references to recognise themselves in themselves.

**Keywords:** Shame; Expressiveness of the body; Gyms; Body Image.

## RESUMEN

**Introducción:** Introducción: Este estudio aborda la experiencia de la vergüenza en los gimnasios. Destaca el cuerpo como elemento central, de modo que en sus relaciones sociales, los sujetos se afectan mutuamente a la vez que son afectados. Al tratar el tema de la vivencia de la vergüenza en el contexto de los gimnasios, es posible ver un factor común entre ambos, que es la centralidad en cuestión, el cuerpo humano, presente tanto en la vivencia como en la ocupación de un espacio. En este sentido, la vida cotidiana del ser humano se sitúa en un entorno en el que el otro y la forma de vivir el mundo que le rodea se convierten en un mecanismo que forja la identidad e influye en las relaciones humanas. El estudio enfatiza la importancia de entender el cuerpo como fenómeno y sugiere la necesidad de una reflexión de la vergüenza en los gimnasios, con el objetivo de nuevas perspectivas en la comprensión de las interacciones sociales relacionadas con el cuerpo. **Objetivo:** Este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la expresividad corporal y la experiencia de la vergüenza en los gimnasios. **Métodos:** Esta investigación es un estudio sociocultural sobre la experiencia de la vergüenza y será de naturaleza cualitativa, del tipo investigación de campo con enfoque fenomenológico. Los sujetos de esta investigación son 8 usuarios de gimnasio con edades comprendidas entre los 13-17 años, considerando la fase adolescente, de ambos sexos. La elección de los sujetos será intencional y no probabilística. La presencia de variantes de género e identidad no afectará a la elección de los sujetos. **Conclusión:** La experiencia de la vergüenza, en este sentido, nos lleva a reflexionar sobre la necesidad de ambientes de gimnasia más acogedores, que integren la práctica de la actividad física de forma humanizada, acogiendo atentamente las particularidades de los sujetos, especialmente de los adolescentes que están en proceso de construcción de sus identidades y están construyendo sus referencias para reconocerse en sí mismos.

**Palabras clave:** Vergüenza; Expresividad corporal; Gimnasios; Imagen corporal.

<b>SUMÁRIO</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>17</b>
Formulação do problema e justificativa	17
<b>OBJETIVOS</b>	<b>21</b>
1.1 Objetivo geral	21
1.2 Objetivos específicos:	21
Expressividade do corpo	22
O corpo próprio e suas percepções	25
Academias de ginástica e adolescentes	28
A experiência de vergonha	32
<b>METODOLOGIA</b>	<b>36</b>
Natureza e tipo de pesquisa	36
Cenário e sujeito da pesquisa	38
Instrumentos e técnicas	39
Informações sociodemográficas	40
Critérios de exclusão dos participantes	41
2.6 Aspectos éticos	41
<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES</b>	<b>42</b>
Características sociodemográficas	42
As narrativas	44
A vestimenta como apêndice	47
O corpo como a voz interior das experiências	48
Percepção do “eu” no mundo	50
A vergonha vive em silêncio abstrato	52
Superação: quais seus meios?	54
Formas de desaparecimento de si na adolescência	56
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>57</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>60</b>
<b>APÊNDICE A – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA</b>	<b>66</b>
<b>APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO</b>	<b>67</b>
<b>ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADO</b>	<b>67</b>
<b>1. DADOS SOCIOECONÔMICOS CULTURAIS</b>	<b>68</b>
<b>APÊNDICE C – TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS</b>	<b>70</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>79</b>
<b>ANEXO A - CARTAS DE ANUÊNCIA</b>	<b>80</b>
<b>ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b>	<b>84</b>

## INTRODUÇÃO

### Formulação do problema e justificativa

Ao tratar da temática da experiência de vergonha dentro de um contexto das academias de ginástica, é possível perceber um fator em comum entre os dois que é a centralidade em questão, o corpo humano, presente na experiência como também na ocupação de um espaço. Neste sentido, a cada dia mais a vida humana é colocada em um ambiente em que o outro e a forma que o mundo em sua volta se vive, torna-se então um mecanismo que forja a identidade e influencia as relações humanas. Merleau-Ponty (1999, p. 11) afirma: o mundo é aquilo que nós percebemos sendo assim, os indivíduos percebem os comportamentos em sua volta e a partir de suas percepções moldam a forma de adequar-se a um padrão, seja ele estético ou outras formas técnicas de se voltar para o corpo. Segundo Caminha (2010) a percepção não é uma simples coleta de dados sensoriais, mas uma experiência vivida que envolve o corpo como sujeito ativo no mundo.

A presente pesquisa trata da experiência de vergonha vivida por adolescentes em academias de ginástica, tendo como foco a expressividade do corpo nesses espaços. A vergonha, enquanto emoção profundamente ligada à exposição, ao julgamento e à percepção do outro, ocupa um lugar central na constituição da identidade e na forma como os sujeitos habitam socialmente seus corpos. Quando inseridos em contextos de exibição corporal, como o das academias, adolescentes — em fase de intensas transformações físicas, psíquicas e sociais — tendem a vivenciar experiências de vergonha que impactam diretamente sua autoimagem e suas relações sociais.

A expressividade do corpo, compreendida pela perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty, é aqui tomada como via para entender essas experiências. O corpo próprio não é apenas biológico, mas um meio sensível de estar no mundo — sendo ele que sente, expressa e comunica as emoções mais profundas. Assim, investigar a vergonha a partir da expressividade do corpo possibilita acessar sentidos subjetivos que muitas vezes são silenciados em ambientes marcados por padrões estéticos e performativos.

Neste cenário, a academia de ginástica deixa de ser apenas um espaço de promoção de saúde e passa a representar um território de significações culturais, onde o corpo é constantemente avaliado, comparado e disciplinado. Para adolescentes, essa

realidade pode ser ainda mais sensível, pois é um momento de construção identitária em que o corpo se torna foco de atenção, desejo e rejeição.

A vergonha, como sentimento que emerge do corpo, que afeta e é afetado, está profundamente enraizada na experiência corporal, e pode ser manifestada de diferentes formas. Segundo Jacoby (2023, p. 15) a vergonha ocupa um lugar central em nossa experiência emocional e fala através de respostas que surgem diante da percepção de exposição ou inadequação perante os outros, sendo capaz de provocar reações visíveis, como ruborizar-se, baixar o olhar ou encolher o corpo e essa experiência de vergonha pode nortear o nosso comportamento enquanto sujeitos e influenciar o que somos aos nossos próprios olhos (Tangney & Dearing, 2002).

No ambiente das academias, especialmente entre adolescentes, a vergonha pode desempenhar um papel central, influenciando não apenas a disposição para a prática de atividades físicas, mas também a forma como o corpo é percebido e valorizado. Assim, a vergonha configura-se como uma emoção que relaciona-se de forma dinâmica com o mundo vivido e o corpo. Gros (2023) argumenta que a vergonha pode tanto levar à resignação solitária quanto inspirar uma raiva coletiva transformadora, dependendo de como é vivenciada, desse modo podemos perceber o poder desse sentimento que invade os sujeitos de forma individual como também os sujeitos em coletividade. Diante disso, esta pesquisa propõe-se a investigar: Quais as relações entre a experiência de vergonha e a expressividade do corpo em ambientes como academias de ginástica?

Tal formulação permite articular os principais elementos da dissertação — corpo, vergonha, adolescência e academias — e delimita um campo de análise que se ancora tanto nas experiências subjetivas quanto nos contextos socioculturais que as atravessam.

O corpo, por sua vez, é um fenômeno capaz de sentir as experiências de vergonha vividas não apenas no momento do agora, mas também traz consigo as memórias carregadas em seu corpo desde a infância. De acordo com Tangney e Dearing (2002), esta emoção é desenvolvida ao nível das experiências interpessoais precoces na família, e outros relacionamentos importantes. A vergonha surge no contexto do desenvolvimento infantil, especialmente nas interações com os cuidadores, como destaca Jacoby (2023, p. 42) e este desenvolvimento afeta diretamente a formação contínua do sujeito, especialmente, destacamos a fase da

adolescência em que processos notórios de alterações, mudanças e desafios são garantias para todo ser humano, pois nasce uma nova persona, a social, e com ela novas descobertas. O adolescente sofre um processo de luto ao se despedir de seu corpo infantil. Segundo Montessori (2007) este é o momento em que a criança se despede da infância, muitas vezes com espanto e confusão.

Podemos destacar que o corpo e a experiência estão intrinsecamente ligados, como também a maneira que o corpo expressa as suas experiências no mundo vivido, sendo expressão corpórea da sua sensibilidade a partir das relações humanas e da manifestação do próprio “eu” no mundo. Decerto, é preciso considerar que o corpo humano não pode ser visto apenas como um corpo qualquer, pois ele é também... nosso “corpo próprio” segundo Merleau-Ponty (1992) e este corpo que está inserido no mundo tem suas vontades, desejos, emoções, ou seja, sua singularidade, por esse fato não podemos dizer que agimos e pensamos de maneira igual, enquanto não conseguimos acessar a consciência do outro, assim, o corpo próprio para além de corpo biológico, traz consigo a percepção e a ação, coincidindo a maneira que o sujeito interage com o mundo e consigo mesmo, o corpo é elo fundamental para constituir uma estrutura de identidade e na adolescência esse território alcança um lugar de estranhamentos.

As academias de ginástica, como ambiente de exposição de corpos, torna-se um lugar estranho para os adolescentes, pois existem diversas questões sociais que incentivam os indivíduos a serem manipulados em um interstício no meio da saúde e da estética de maneira a dispensar a percepção da intencionalidade que o sujeito possui com o mundo e sua forma de se fazer significativo com sua ambiência. A existência que se apresenta na dualidade entre a vida orgânica, que interage com o meio ambiente e a vida cultural, que convive com seus semelhantes em uma organização social, denominada biocultura por Caminha (2009), refletem a realidade que afeta o comportamento humano como também a construção social do que é idealizado como uma imagem de um corpo e suas funcionalidade no mundo.

Cada dia mais estamos em uma sociedade vivendo a constituição de uma nova cultura, fortemente influenciada pelas tecnologias digitais, e que tem como característica essencial a estrutura de rede como fundamento desse novo modelo de organização social (Gomes, 2015, p. 134). Esse consumo instantâneo está presente diariamente dentro das academias de ginástica. Conteúdos para propagação de um estilo de vida, um modelo de corpo estético, dentre outros, são

construídos e pensados para serem entregues nas redes sociais. Sendo um movimento que invade não só os ambientes das academias de ginástica, mas toda a sociedade.

Nesta pesquisa, a experiência de vergonha nas academias de ginásticas do município de João Pessoa/PB serão analisadas por meio dos próprios adolescentes. Pois, além de tratar-se de um público que está inserido em tempos contemporâneos em que a expressividade do corpo contém influências dos comportamentos da sociedade, os adolescentes também são seres humanos que estão transitando em uma das fases de mais mudanças biológicas e emocionais. Desse modo, perceber o corpo como um ser além de algo material, mas como um fenômeno, é de extrema importância para este estudo. Destarte é um estudo fenomenológico que segundo Merleau-Ponty (1999) consiste em retornar às coisas mesmas, ou seja, descrever fielmente a experiência vivida, sem reduzi-la a explicações causais ou teorias pré-estabelecidas.

Trazer à luz uma temática constante no cotidiano, mas, pouco refletida na rotina humana, demonstra a necessidade de pesquisas para compreender de que forma a sociedade selecionou o que mais importa nas relações sociais e suas interações. Ao ponto da experiência de vergonha ser um fenômeno que transita nas academias de ginástica nos corpos adolescentes. Atentar-se para as descrições dos próprios indivíduos inseridos numa rotina em que frequentam esses ambientes é necessário para reflexão e construções de novas perspectivas de como pensar o corpo como um ser intencional em cada esfera relacional em que os seres humanos estão inseridos.

## **OBJETIVOS**

### **1.1 Objetivo geral**

Analisar a relação entre a expressividade do corpo e a experiência de vergonha nas academias de ginástica.

### **1.2 Objetivos específicos:**

- Identificar as características sociodemográficas dos sujeitos estudados;
- Descrever a experiência de vergonha, vividas pelo corpo nas academias de ginástica;
- Compreender a relação entre a experiência de vergonha e a percepção da imagem do corpo;
- Identificar o impacto da vergonha na prática regular da atividade física ;
- identificar formas de superação da vergonha.

## REVISÃO DA LITERATURA

### Expressividade do corpo

Ao pensarmos no corpo humano, imediatamente podemos visualizar um conjunto composto por ossos, músculos e articulações que geram movimento e que dessa forma flui a vida. Portanto, o corpo é muito mais que apenas um instrumento idealizado como matéria, para além de sua materialidade biológica, ele é a expressão visível da experiência subjetiva, na qual o sujeito busca se comunicar e assim sentir, perceber e habitar o mundo, o mundo vivido. Segundo Merleau-Ponty (1999) o mundo não é o que eu penso, mas o que eu vivo; sou aberto ao mundo, estou nele, e o mundo se dá a mim. Este mundo é a experiência imediata e espontânea de cada sujeito no qual nos expressamos anteriormente a qualquer pressuposto.

Refletindo a partir da perspectiva fenomenológica, podemos fundamentar a ideia do corpo a partir do pensamento de Merleau-Ponty (1999), o corpo não é um objeto entre objetos, mas uma “generalidade natural”, o modo como temos um mundo e nos situamos nele. Dessa forma, a expressividade do corpo não é limitante com um fim em gestos técnicos ou movimentos mecânicos, apenas: ela emerge da vivência encarnada, do corpo próprio, que essencialmente sente e suas ações são baseadas na intencionalidade. A maneira que o “eu” se expressa, toca na sua intenção, assim, sua intencionalidade é colocada à mesa através do seu comportamento, pois surgem as possibilidades de manifestar a sua interioridade que revelam significados e emoções transcendendo o olhar técnico para o corpo.

A adolescência, por sua vez, é uma fase que todo adulto já percorreu, marcada por características de diversas mudanças e transformações que acontecem no âmbito psíquico e também de forma social, trazendo consigo uma evidência subjetiva e única de como a expressividade do corpo é revelada. O corpo adolescente é afetado repentinamente por uma mudança externa, o que envolve uma confusão em sentir-se infantil mas em um corpo estranho que vive a procurar seu lar de novo, aquele que ele sente conforto. É um momento que a crise de identidade acontece, e as performances são a todo instante construídas. De acordo com Lispector (1999), “na adolescência, tudo é mais intenso: o amor, a dor, a alegria, o medo; cada sentimento parece um universo”. E esse universo é caracterizado pela expressão singular de cada sujeito.

Segundo Caminha (2012):

“A expressividade do corpo vai além da comunicação verbal, sendo uma linguagem própria, constituída nos gestos, nas posturas, nos movimentos que traduzem a interioridade do sujeito e sua relação com o mundo” (CAMINHA,2012, p.45).

Trazendo esse contexto para os ambientes das academias de ginástica, percebemos que este meio está cada vez mais sendo ocupado com frequência por adolescentes que integraram seus corpos como forma de expressão particular. A academia, lugar para treinar o corpo físico, é caracterizado como um espaço na qual existe uma busca de construção de si mesmo, de forma que os corpos são vitrines expostos para então participarem da cerimônia de serem, observados e também comparados uns pelos outros. Na perspectiva fenomenológica, o corpo vivido, singularmente por nós mesmos, não é uma máquina em processamento de informações, mas expressividade, segundo (Caminha, 2009).

Dessa forma, entendemos que a experiência do corpo na academia de ginástica não deve ser reduzida a forma técnica de se olhar para o corpo, ou conjunto de ossos e músculos que apelam para a estética: essa experiência deve ser espontânea, compreendendo o corpo como expressão de suas percepções no mundo, e das intencionalidades que são inscritas no gesto, nas emoções e em sua conduta em essência. Como afirmam Silva e Pereira (2014), “a fenomenologia revela que, na prática pedagógica da Educação Física, o movimento é mais que técnica: é expressão de subjetividade e construção de sentido”.

Viver através de um corpo, é entender que por meio dele que vivemos as experiências como prazeres, dor, descobertas, frustrações, limites, novas habilidades, felicidade, dentre tantos significados que para além de comunicar uma intenção para o outro é possibilidade de conhecer a si mesmo. Os movimentos, são caminhos para expressão consciente, por isso Merleau-Ponty afirma que não há uma percepção seguida por um movimento. a percepção e o movimento formam um sistema que se modifica como um todo (1992, p.129).

Nas academias de ginástica, essas experiências são o contorno das práticas corporais existentes, por isso os adolescentes são imersos em um ambiente que confronta sua autoestima, e percepções do próprio corpo. A percepção do corpo próprio,

é entrelaçada pelas sensações intrínsecas de cada corpo e dessa maneira o corpo torna-se substância sensível da experiência vivida. Assim, cada atividade feita na academia, cada movimento aprendido ou superado é uma experiência fenomenológica que une o biológico com a percepção vivida.

O corpo não é um objeto que possuímos, mas um modo de estarmos no mundo. Ele não expressa apenas pensamentos já constituídos; ele participa da constituição dos significados, porque é através dele que nos ligamos às coisas e aos outros." (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 203).

A expressividade do corpo, como significado subjetivo de cada ser humano, também se faz presente de modo singular nas ações ordinárias cotidianas como: no jeito de caminhar entre cada aparelho, no lance de observar o próprio reflexo no espelho, nos olhares dirigidos aos pares. Em cada detalhe em que existe movimento e direcionamento é envolto por padrões estéticos e demandas de expectativas em seu próprio desempenho. Como uma flecha procura o seu alvo, um adolescente quando entra no espaço da academia, utiliza os gestos que podem expressar o desejo de sentir-se pertencente quanto à insegurança diante ao "olhar dos outros". Sendo assim, a fenomenologia convida a suspender os preconceitos e a "retornar às coisas mesmas", ou seja, às experiências corporais tal como são vividas pelos sujeitos (Husserl, 2006).

A fenomenologia neste trabalho, é utilizada como mediadora entre o pesquisador e o sujeito, usada como uma forma aproximada ao sujeito para compreender a intencionalidade de cada participante e sua expressividade do corpo. É impulsionada a valorizar o campo subjetivo do movimento, trazendo de volta o corpo e sua compreensão eidética, buscando valorizar a essência do fenômeno. Compreende-se em reconhecer o real significado do corpo adolescente no ambiente da academia de ginástica, entendendo que ele não é apenas um corpo que precisa ser moldado, como diz Merleau-Ponty (1999, p. 203) o corpo é nossa generalidade natural, a maneira como temos um mundo, precisa também ser o corpo que sente, que busca significado das coisas, que emerge suas intenções mais profundas através da sua expressividade do corpo.

Essa expressividade, emerge das percepções que de acordo com Merleau-Ponty (1999) toda percepção é a realização de um corpo situado radicalmente no mundo.

Quando se lança o olhar para ver alguma coisa, a visão que nasce desse olhar é sempre a partir de um lugar em que o corpo está situado. Dessa forma, compreender a expressividade do corpo e suas percepções no corpo de um adolescente e no contexto das academias de ginástica torna-se um trilho que nos leva a enxergar além de qualquer característica simbólica do corpo humano, como a aparência física. Precisamos situar o leitor que essa compreensão nos cabe perceber, apesar dos ambientes das academias serem um palco com marcas e signos contagiados por segmentos de padrões, há existência de essências que não são visíveis de forma clara no decorrer que a vida acontece nos corredores da academia, mas, cada corpo traz consigo bagagens pessoais, um jeito que seu corpo funciona no meio e um maneira própria de estar no mundo, uma expressividade subjetiva que deve ser especialmente valorizada no mundo vivido.

### **O corpo próprio e suas percepções**

Segundo Merleau-Ponty (1999), não existe um “homem interior” separado do mundo; o homem está no mundo e é através dele que se conhece. Esse conhecimento envolve a capacidade humana única de sentir conscientemente e interagir com o mundo por meio de um corpo que comunica, seja pela fala propriamente dita, seja por gestos e movimentos. Nesse contexto social e suas nuances, o corpo humano funciona como um veículo de socialização e de percepção, movido de forma integrada por suas conexões neuronais, sentidos e emoções. O corpo é o conjunto que nos move como também é um meio de ter experiências e experimentar os sentidos captados por ele. Revela percepções sobre um mundo exterior como uma expressão interior de cada sujeito, é uma construção simbólica sobre o qual incide uma diversidade de saberes e representações, evidenciando que esse só adquire significado com o “olhar cultural do homem” (Le Breton, 2013, p.41).

Este mundo exterior expressa as possibilidades que o corpo subjetivo está inscrito no mundo vivido, segundo Caminha (2009) o corpo vivido não é um objeto entre outros, mas a condição de possibilidade de qualquer experiência. Essa experiência acessa o corpo próprio, que se faz meio de comunicação para a expressividade do corpo. Merleau-Ponty (1999) nos diz que o corpo é o veículo da percepção. Ter um corpo é estar ligado a um certo mundo, é habitar esse mundo. Como também afirma que:

“O corpo próprio é o meio geral que possuímos para ter um mundo. Estar encarnado é, para um ser espiritual, reduzir-se a um ponto de vista sobre o mundo, ou seja, a ser situado aqui e agora. Todo o nosso conhecimento, mesmo o do corpo

de outrem, passa pelo nosso próprio corpo." (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 203).

Este mundo perpassa a linha temporal histórica e contemporânea, podemos perceber o corpo próprio numa sequência lógica. No percurso histórico o corpo foi um instrumento focado através da razão. Podemos enxergar a influência da filosofia de Platão passando pelo dualismo cartesiano, na qual a sua tradição distinguiu corpo e mente, referenciando o corpo como objeto imperfeito, diferentemente com a ideia que a alma traz de pureza. Essa separação caminhou durante séculos, colaborando com pensamentos filosóficos como também no campo das ciências sociais que transformaram a forma de voltar-se para o corpo.

No século XX, tivemos a presença de uma nova perspectiva: a fenomenologia. Precursors como Edmund Husserl e Maurice Merleau-Ponty, deixaram um legado de como pensar no corpo e sua subjetividade, transmitindo a ideia de que o corpo deixa de ser entendido apenas por um olhar técnico, para Merleau-Ponty, o corpo não é simplesmente um objeto físico ou uma máquina técnica que executa funções, mas o "corpo próprio" (*le corps propre*), que serve como o meio fundamental pelo qual nos relacionamos com o mundo.

Essa mudança de paradigma desloca o corpo da posição de mero reprodutor de atividades para a condição de sujeito perceptivo e agente da experiência, onde a corporeidade é inseparável da consciência e da existência. Assim, o corpo torna-se o ponto de partida para a compreensão da nossa vivência no mundo, configurando-se como um ser sensível e expressivo, imerso em uma relação dialógica com o ambiente e com os outros. Afirma Merleau-Ponty (1999) que o corpo próprio é aquele através do qual o mundo se torna presente para nós; não é uma coisa entre outras, mas a fonte mesma da experiência. O corpo é destacado não sendo um objeto entre outros no mundo, mas aquilo que nos situa no mundo, que nos conecta a ele. Essa perspectiva torna-se um divisor de águas, rompendo com a ideia do corpo promovida por meio das ciências naturais e reitera uma significativa abordagem que emerge da experiência vivida, a percepção imediata e pré-reflexiva.

A reflexão de percepção ganha um novo contexto, a fenomenologia em questão, obtendo características distintas da noção de perceber-se no mundo como um corpo. A experiência do corpo próprio revela uma percepção interna, diferente da objetivação

externa, segundo Merleau-Ponty (1999, p. 15) sou meu corpo, e não apenas o tenho.” Merleau-Ponty amplia esta ideia ao afirmar que a percepção tem um ponto de partida: o corpo, através do corpo próprio, no qual não é veículo apenas do sentir, mas também de interpretar. O corpo é, portanto, respectivamente sujeito e objeto da percepção. Como afirma o pensamento filosófico: “O corpo é ao mesmo tempo aquilo que vê e aquilo que é visto” (Merleau-Ponty, 1999, p. 248).

Trazer essa reflexão histórica, sustenta essa mudança de paradigma que repercute em diferentes campos da ciência e na sociedade. O contraponto de como o corpo era visto e tratado no passado circunda a contemporaneidade que busca ver o corpo como a própria expressão da subjetividade, ao invés de ser domesticado e contido, torna-se um campo recheado de significados. Em todo momento, os Movimentos culturais, artísticos e políticos voltam-se para o corpo como um palco em que surgem falas, como espaço que essencialmente alcançamos a intencionalidade, percebendo a construção da identidade dos sujeitos. Com essa reflexão entendemos que o corpo deixa de ser apenas um dado e passa a ser uma informação, deixa de ser técnico e passa a ser visto como essência, suspende a matéria para ser compreendido como um conjunto biológico e de morada para significados sentidos e expressados através dele.

Saltando dos entendimentos históricos para o contexto contemporâneo, existem diversas discussões sobre o corpo próprio e a percepção que implica aos desafios da corporeidade e seus comportamentos, impulsionados pelas mídias digitais e redes sociais. O corpo, passa por setores que afetam diretamente a percepção de si como também a forma de olhar para o outro. Para David Le Breton (2003), o corpo contemporâneo é atravessado por discursos que ora o exaltam como objeto de prazer e performance, ora o submetem a exigências normativas de beleza e saúde. Há uma tensão que entrelaça a relação do sujeito e sua forma de se expressar, pois a mediação dos olhares alheios convoca a frequentemente se colocar num padrão estético e em seu jeito até de mover-se sobre os aparelhos da academia de ginástica.

Para Le Breton (2013) existe uma exacerbada exaltação do corpo perfeito que coloca à margem os corpos que não se enquadram nos valores impostos pela sociedade, como o corpo idoso, deficiente, doente, e outras formas de olhar para o corpo. Além de pensar em aspectos comuns, temos indivíduos que não se enquadram por diversas situações, sendo por sentir vergonha de sofrer gordofobia, racismo, ou por questões subjetivas das representações dos significados. Uma nuance importante são os

adolescentes e suas transformações que acontecem de forma particular e repentina, na qual deixam um corpo infantil rapidamente para um corpo adulto, com mudanças hormonais como o surgimento dos pêlos por todo o corpo e as meninas, por sua vez, tem sua menarca, crescem os seios e tantas outras mudanças são evidenciadas causando reflexões internas e externas e muitas vezes uma percepção negativa e de vergonha. que carrega seus significados. Autores como Silva e Pereira (2014) afirmam que o movimento humano carrega significados para além da técnica, sendo uma forma de expressividade e construção de sentido. E este movimento consiste em pensar que:

“Nosso corpo, enquanto se move a si mesmo, quer dizer, enquanto é inseparável de uma visão de mundo e é esta mesma visão realizada, é a condição de possibilidade, não apenas da síntese geométrica, mas ainda de todas as operações expressivas e de todas as aquisições que constituem o mundo cultural” (Merleau-Ponty, 1999, p. 519).

Diante dessa compreensão, podemos pensar que o corpo próprio e a percepção deste corpo está diretamente interligada como era tratado o corpo no passado e como é percebido contemporaneamente. Desperta a associação existente entre a vivência humana e o seu corpo, compreendendo o corpo próprio não apenas como habitante do mundo, mas como integrante fundamental no mundo através de sua expressão. Podemos nos mover, sentir, perceber, que a todo instante nosso corpo estará revelando nosso jeito de viver e de pensar em forma encarnada. Assim, o corpo não é apenas suporte para locomover meu corpo no mundo, mas é onde emerge o sentido das coisas. Compreender essas possibilidades é voltar o olhar para o corpo como centralidade sensível e espontânea.

### **Academias de ginástica e adolescentes**

Neste momento, abordaremos aspectos que relacionam as academias de ginástica, a população participante desta pesquisa, os adolescentes, e o que chamaremos de “readymades” que entendemos como um segmento padronizado, sistematizado e de presente influência nos espaços das academias. Antes de adentrarmos aos conceitos e correlação entre os termos, devemos recapitular as seguintes definições: a expressividade do corpo como manifestação da intenção do sujeito, o corpo próprio como território das experiências vividas e as percepções como captação da essência subjetiva

de cada ser

humano. Esses são pensamentos fundamentais para construção deste tópico. Primeiramente, iremos compreender definição de academia de ginástica:

“Academias de ginástica são espaços privados destinados à prática sistemática de exercícios físicos, caracterizados pela presença de equipamentos específicos, profissionais especializados e objetivos que podem variar entre estética, saúde, lazer e desempenho físico. Elas configuram-se como ambientes de socialização e produção de significados sobre o corpo, sendo também atravessadas por valores culturais e comerciais.” (SILVA; MENDES; ALMEIDA, 2010).

Quando falamos a palavra “sistemática” pensamos em uma indicação que a prática de exercícios físicos nas academias segue um padrão organizado e planejado, não sendo algo feito de forma aleatória ou improvisada. Esse padrão envolve a adoção de métodos, rotinas e orientações específicas, que direcionam como os exercícios devem ser realizados para alcançar os objetivos esperados, seja na melhora da saúde, da estética, do desempenho ou do lazer. Assim, o termo revela que o ambiente da academia é estruturado e regulado, o que contribui para a eficácia e segurança da prática física dentro desse espaço. Essa expectativa está relacionada diretamente em como interpretamos a nossa autoestima e de que maneira enxergamos a nós mesmos através do nosso corpo, quais significados fluem da nossa permissão subjetiva da nossa essência. Durante as observações realizadas nas academias participantes desta pesquisa, foi possível identificar semelhanças significativas, dentre as quais destacam-se: números significativos de espelhos por todo ambiente, comportamentos de registros constantes da sequência dos treinos, etc. A exposição é um fator em comum dentre esses espaços, seja em academias de bairro, ou academias super valorizadas mais próximas do litoral.

As academias de ginástica, em sua forma, são ambientes que nasceram para contribuir com a saúde populacional, condicionando a prática de exercícios físicos, seja ele de musculação, dança, funcional, entre outros, para buscar uma melhor forma de se ver diante ao espelho, ou seja, uma melhor condição física. Dessa forma, a associação entre os sujeitos que aderem às academias relacionadas com suas percepções do corpo próprio poderá consequentemente haver a sensação de fracasso quando o padrão físico desejado não for alcançado, acarretando na desistência da prática (Luz et al., 2007).

Pertencemos onde nos sentimos pertencentes, e este território é causado através das motivações do sujeito, não é diferente nas academias, na qual aqueles

que estão matriculados, sentem uma motivação para estarem pertencendo aos espaços em que praticam exercício físico. O estímulo pelo qual os adolescentes têm buscado cada vez mais frequentar as academias de ginástica podem ser por diversas motivações, como perda de gordura, ficar com músculos definidos, ganhar massa muscular, melhorar fatores psicológico, socialização, entre outros. Tais motivos (LEVISKY, 1998; HARGREAVES; TIGGEMANN, 2006) podem ser interpretados por meio das transformações corporais do início da puberdade que provocam uma alteração na imagem corporal do adolescente, fazendo com que um sentimento de estranhamento e insatisfação o invada.

Além disso, as academias são os espaços formais de educação e culto do corpo, distantes entre si aproximadamente três quilômetros e frequentadas, como é comum nesses ambientes, por integrantes das camadas médias (Velho, 1986; Sabino, 2000). Como observado no campo desta pesquisa, há uma presença significativa de adolescentes entre 13 e 17 anos nas academias investigadas, especialmente em horários fora do período escolar. Torri e colaboradores (2007) em seu estudo produzido na cidade de Florianópolis em uma academia de ginástica, procuraram reconhecer a dimensão atual da veneração ao corpo e foi evidente que a abordagem do sofrimento, da dor, do esforço e da restrição alimentar é frequentemente encarada como algo comum e "normal" entre os frequentadores de academias, principalmente os adolescentes. Isso evidencia que elementos da percepção da imagem corporal estão impactando diretamente os adolescentes, influenciando mudanças em seus estilos de vida e nas decisões que fazem.

É evidente que a importância social dos ambientes das academias, como também é notório voltar o olhar para o espelho, voltar às coisas mesmas, olhar para si como ser social. Não é por acaso que toda estrutura física dessas instituições possuem "espelhos" existente do sentido material internamente nos ambientes das academias, repletos de espelhos, mas também espelhos da comparação, do desprezo social, da vergonha e da autoestima, ou a falta dela.

Destarte, as academias vêm se consolidando como espaços de construção e demonstração de status social, onde a busca pela estética corporal pode inflamar percepções negativas e desenvolver uma relação tóxica e dolorosa com o próprio corpo. Estudos apontam que a pressão por um corpo idealizado nesses ambientes está associada a sentimentos de insatisfação corporal, vergonha e até a transtornos

como a dismorfia corporal e a vigorexia (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Frederick et al., 2007). Cultivando traumas de alguns ou inflando o ego de outros, fazendo o adolescente, por suas características típicas, mais que o adulto, correr riscos de, no impulso responder às exigências da sociedade, buscando saídas a qualquer custo (Braga e colaboradores, 2007).

Essas saídas acontecem dentro de si, distante do seu próprio espelho, característica da fase assustadora, conhecida empiricamente como “aborrecência”. A adolescência é uma fase crítica do desenvolvimento humano, caracterizada por profundas transformações físicas, psíquicas e sociais (PAPALIA; FELDMAN, 2013, p. 372), sendo essas transformações vindas com a construção de identidade do sujeito e sua emancipação dos pensamentos. Segundo Piaget:

“O pensamento formal do adolescente lhe permite pensar sobre o pensamento, refletir sobre suas próprias ideias e sobre as dos outros, possibilitando uma nova forma de construção do conhecimento.” (Piaget, 1972, p. 23).

Essa capacidade reflexiva dos adolescentes reflete sobre idéias abstratas e realiza raciocínios dedutivos, o que lhe permite construir teorias e questionar a realidade concreta (BEE; BOYD, 2011, p. 309), faz com que seu corpo sinta-se pertencente ao meio que está inserido, pois, seu comportamento atravessado pelas mudanças hormonais está diretamente ligado com as habilidades motoras e a autoimagem corporal (GALLAHUE; OZMUN, 2005, p. 201). As novas possibilidades de inserir-se ao mundo ganha maior potência nos seus pensamentos, sentindo que seu corpo existe para uma função que perpassa funções de características biológicas, mas de socialização, questionamentos e ajustes de referências e anterior a esses acontecimentos emerge a percepção do corpo próprio. Como afirma Merleau-Ponty (1999): a percepção do próprio corpo é uma experiência primeira, anterior a toda reflexão; nela se fundam todas as outras percepções.

Por fim, compreendemos que as referências na vida humana são iniciadas no ambiente familiar no qual o sujeito tem o primeiro contato de vida, buscando seus direcionamentos e referências para sobreviver no mundo, ou seja, seus padrões, como afirma Schutz:

“O mundo da vida cotidiana é um mundo ordenado, no qual tudo tem um lugar definido, uma determinada estrutura, um conjunto de padrões e tipos. Esses padrões e tipos guiam nossas ações e interpretações, permitindo que o mundo seja compreensível e manejável.” (SCHUTZ, 1970, p. 127)

Nesse processo de desenvolvimento as habilidades surgem como um lembrete que existe vida, pois há movimento e na fase da adolescência as percepções acolhidas durante a infância são fundidas com as reflexões do próprio “eu” no mundo em comparação com o “outro”, uma relação de olhares que é expressada nas instituições das academias de ginástica e se perpetua ao longo de novas aprendizagens através de novas percepções.

### **A experiência de vergonha**

A experiência de vergonha pode ser caracterizada de diferentes aspectos, sendo considerada de formas positivas ou negativas. De acordo com Gros (2023) a vergonha tem um destino duplo: um sombrio e frio que desfigura e conduz à resignação solitária; outro luminoso e incendiário que transfigura e anima a raiva coletiva. Seu lado sombrio, representa a dor de sentir vergonha diretamente, a partir de sua experiência singular e subjetiva, como também o outro destino da vergonha chamada “raiva coletiva” representa as experiências que a vergonha foi sentida de forma indireta mas que gera empatia coletiva. A vergonha é uma espécie de raiva voltada para si mesma. Segundo Gros (2023, p. 78), a vergonha pode ser entendida como uma espécie de raiva dirigida para si mesmo, e se uma nação inteira se sentisse envergonhada, seria como um leão recuando para saltar.

Por muito tempo a vergonha foi associada como desonra clânica de forma que ao manchar o nome de sua família com determinado comportamento julgado impuro, é trazido um sentimento vergonhoso para toda a família, revelando uma fragilidade diante da descoberta, se realiza como uma condição que agride a honra de sua geração, de modo que o sujeito é desprezado em sua dignidade social. Frédéric Gros (2023) define este modo de pensar a vergonha em quatro conceitos: objetiva, substancial, coletiva e reversível.

Elá torna-se objetiva por não se apropriar de questões psicológicas que normalmente é tratada em terapias. É um afeto de uma situação que não pode-se evitar, dependente de uma estrutura social e não somente da psicologia dos sujeitos. A vergonha também é substancial, dada como uma substância que murcha, traz mácula, suspendendo a redução de impressões subjetivas. Coletiva, pois não aponta apenas para um indivíduo, mas, para todo um grupo, clã, ao entender que se um sofre vergonha, todos de forma sequente sofrem também. Por último ela é reversível, pois possui uma dialética ao pensar que ao mesmo tempo que acontece a vergonha, ela se restaura por meio da justiça social.

A partir dessas interpretações, pode-se identificar que a origem da vergonha torna-se cada vez mais palpável quando compreendemos a construção de ideias da própria sociedade. Frédéric Gros (2023) aponta que qualquer um, por mais distante que esteja de uma origem humilde, poderá listar inúmeros exemplos da própria história que se lembrará de embates dolorosos com o mundo do dinheiro e do bem-estar, sentindo vergonha de coisas ordinárias como uma camisa, ou até mesmo dos seus únicos sapatos manchados, de um zíper da calça que está se abrindo. Essas percepções aparecem sujeiras, e seres mal-vestidos aos olhos dos outros. Cria-se um estigma de como deve-se vestir, comportar-se e até mesmo pensar. Afetam sua forma de falar, de comer, e até o seu andar denuncia suas raízes sociais.

Frédéric Gros (2023) afirma que a vergonha social nunca é pura. Até quanto o sujeito possui em sua conta bancária revelam a lamentável humilhação que é ser pobre. “Vergonha de ser ‘pobre’ — talvez isso soe abstrato demais. Seria preciso dizer: sem classe, bruto, miserável, jeca, para que a dor do julgamento se fizesse sentir.” (GROS, 2023, p. 42). A inserção em uma sociedade que despreza a intencionalidade e o corpo vivido assegura que esse cenário conduz os sujeitos a adequarem-se a este sistema de consumo.

A vergonha é encarada como um mecanismo de despir o outro em suas questões mais obscuras que são camufladas por intenções de pertencimento em seu meio, especificamente, pertencer às comunidades que frequentam, como as academias de ginástica. “A vergonha sofrida é experiência de queda,

de abandono. O tímido, confuso, recolhe seus braços sobre o corpo, abaixa a cabeça” Frédéric Gros (2023, pág.63). As situações de vergonha que os sujeitos experienciam podem ser traumatizantes, paralisando e marcando de forma sombria esse acontecimento, silenciando um grito entalado e raivoso cheio de tristeza.

Ao falar do corpo e sua sensibilidade, Frédéric Gros (2023) afirma que viver é conjugar o futuro do pretérito da própria infância. Para Merleau-Ponty (2006, p.377), “o homem vive com tudo o que ele é: seu passado infantil, seu temperamento, sua condição social”. Sendo assim, em qualquer que seja o ambiente em que o sujeito estiver, deve ser considerado sua bagagem emocional, psíquica e moral, mesmo em lugares mais propícios à estética, beleza, pois esses padrões podem exercer ou não uma pressão social exigido pelo consumo e suas nuances, reforçados em meios de comunicação. Talvez parâmetros subjetivos possam discutir diretamente com esse modelo de mundo e a forma do ser humano sentir-se no mundo.

A imagem de si, como fenômeno social, influencia o modo como as relações interpessoais se estabelecem. No encontro subjetivo, as imagens projetadas pelo outro se tornam responsáveis pela descoberta do sujeito, pela forma como ele se estrutura e se reconhece (Zugliani, Motti & Castanho, 2007).

Desta maneira, Merleau-Ponty dialoga quando traz a ideia de percepção sensível do ser, da individualidade que afeta um coletivo e de estímulos que afetam um todo.

Portanto, sou meu corpo, exatamente na medida em que tenho um saber adquirido e, reciprocamente, meu corpo é como um sujeito natural, como um esboço provisório de um ser total. Assim a experiência do corpo próprio opõe- se ao movimento reflexivo que destaca o objeto do sujeito e o sujeito do objeto, e que nos dá apenas o pensamento do corpo ou o corpo em idéia, e não a experiência do corpo ou o corpo em realidade (MERLEAU-PONTY, 1999, p.269)

Freitas (2004) observa que os conceitos relacionados à imagem corporal, na maioria das vezes, não apresentam definições precisas. Ainda assim, são frequentemente utilizados de forma intercambiável, e, em certos contextos, acabam sendo tratados como

sinônimos. O corpo é visto como um objeto qualquer, dessa forma, assim que é tocado, produz duas amostras de sensações, sendo que uma delas pode ser correspondente a uma percepção interna. O corpo vive para ser experienciado, e nos ambientes de academias, no qual há possibilidades de comparação de corpo estético, ou ao menos existe uma população que não frequenta este ambiente por suas percepções individuais que abrangem uma perspectiva do coletivo, sobre a vergonha de sua autoimagem. Jacoby (2023) argumenta que a vergonha é uma emoção fundamental que influencia profundamente a formação da autoestima e do self, sendo moldada pelas interações precoces com os cuidadores. O autor nos traz também que compreender a vergonha é fundamental para o processo terapêutico, pois ela está ligada de forma intrínseca às experiências que nos tornam vulneráveis e ao processo de desenvolvimento da identidade pessoal (JACOBY, 2023).

Sua origem narcísica é um fator constitutivo de todo o ser humano, sendo assim, está no centro do processo de construção da subjetividade e é fundamental como regulador dos vínculos sociais. Para Samulski (2002), a vergonha pode ser manifestada após uma ação com consequências negativas. De acordo com La Taille (2006) o mesmo afirma que a vergonha é o sentimento central na construção da personalidade ética do indivíduo. Muitos são os autores que procuram compreender qual a tamanha influência e de que forma geram consequências da vergonha, sugerindo que a mesma pode ser uma emoção comum a diversos quadros psicopatológicos (eg., Andrews, Quian, & Valentine, 2002; Campbell & Elison, 2005; Gilbert & Gerlsma, 1999; Matos, Pinto-Gouveia, & Gilbert, 2012).

Por exemplo, Kaufman (1989) destaca que as memórias de vergonha funcionam como curtos episódios na mente e na conjuntura emocional. As memórias de vergonha podem ser correlacionadas a um sentimento de vivacidade e de alto efeito emocional. Predominam em destaque as memórias de dor como: o bullying, a crítica de um pai e a impotência sexual dentre outras memórias de experiências de vergonha. Também, Matos & Gouveia (2010) descobriram que as primeiras experiências de vergonha revelaram características de uma memória traumática (e.g., intrusão, fuga, hipervigilância), que não só têm impacto sobre os sentimentos de vergonha na idade adulta, mas também moderam o impacto da vergonha na depressão.

Além disso, acredita-se que o sentimento de vergonha é uma capacidade inata, mas acredita-se também que a excessiva propensão para a vergonha surge de

representações negativas acerca de si, derivadas de experiências diretas de vergonha (Nathanson, 1994). São sentimentos que reverberam em nossas condições fisiológicas, atravessam o campo da mente e se traduzem em dor, traumas, memórias e comportamentos para autodefesa, como encolher em si mesmo, fugir, esconder-se e silenciar-se dentro de seu corpo próprio.

## METODOLOGIA

### Natureza e tipo de pesquisa

Esta pesquisa trata sobre um estudo sociocultural sobre experiência da vergonha de natureza qualitativa (SEVERINO, 2007) do tipo pesquisa de campo com foco na abordagem fenomenológica (MERLEAU-PONTY, 1999). Destaca-se que iremos adotar a fenomenologia como método central de orientação de nossa pesquisa. Nosso propósito é tomar uma atitude fenomenológica para servir de referência para nosso estudo.

Como método de pesquisa, a Fenomenologia é uma forma radical de pensar. Assim sendo, ela parte, necessariamente, de caminhos conhecidos de fazerem-se as coisas, desafia os pressupostos aceitos e busca uma nova perspectiva para ver o fenômeno. Enquanto um método genuinamente radical fundamenta-se em novos conceitos, os quais, no começo, para aquele que nela se inicia, são estranhos e desconhecidos... À medida que se “habita” a nova linguagem, entende seus significados que se referem tanto às proposições, ideias e corpo de ideias (BICUDO, 1983, p.11).

Merleau-Ponty (1999) considera que a visão fenomenológica abrange o universo e seus eventos, viabilizando e permitindo a influência de elementos existenciais humanos, delineando a realidade através de uma ponderação sobre a experiência e o aprendizado. A forma de fazer pesquisa fenomenológica, pressupõe que o pesquisador busque tornar vivo e compreender eideticamente o fenômeno, ou seja, em sua essência, tornando o fenômeno em experiências através dos métodos utilizados pelo pesquisador. É necessário também tematizar o fenômeno. Dessa forma,

Tematizar e compreender eideticamente significam tomar o fenômeno seriamente diante dos olhos e estudá-lo de maneira sistemática para poder vir a compreender o objeto na sua intenção total, na sua essência, e não apenas na sua representação. Deixa-se de lado, com esse modo de proceder, a experiência empírica (*Erfahrung*) para assumir-se a experiência consciente (*Erlebnis*) (MARTINS; BICUDO, 1989, p. 77).

Os dados da pesquisa qualitativa se constituem quando o pesquisador busca primeiramente realizar a leitura das descrições dos sujeitos com o objetivo de encontrar o que há de mais significativo por meio de uma investigação empírica de forma atenta à perceber para onde direciona essas descrições sobre o fenômeno estudado. Contudo, após investigar essas descrições inteiras, segue-se uma lógica de ler as descrições, refletir sobre elas buscando por fim sintetizar todas as unidades de significados, na qual traz a análise ideográfica como também a análise nomotética. Considerando os dados de forma geral e analítica até chegar uma forma individualizada e de maneira individual para entendimento coletivo, respectivamente, utilizando essas análises para categorizar as unidades de significados. Neste sentido, define-se que:

[...] a pesquisa fenomenológica está dirigida para significados, ou seja, para expressões claras sobre percepções que o sujeito tem daquilo que está sendo pesquisado, as quais são expressas pelo próprio sujeito que as percebe...)le não está interessado apenas nos dados coletados mas nos significados atribuídos pelos sujeitos entrevistados/observados (MARTINS; BICUDO, 1989, p.97, grifo da autora).

Caminha (2019) destaca que a fenomenologia desempenha o papel de desvelar as naturezas essenciais dos elementos, ponderando essas essências a partir da existência. O autor ainda complementa afirmando que “A fenomenologia nos permite alcançar o corpo que é percebido, sensível e que sente, o qual é visto e que vê que é tocado e que toca ao mesmo tempo” (CAMINHA, 2019, p.23).

Pode-se observar abaixo a esquematização visual demonstrando a maneira pela qual pode-se reunir as Unidades de Significado utilizadas na pesquisa

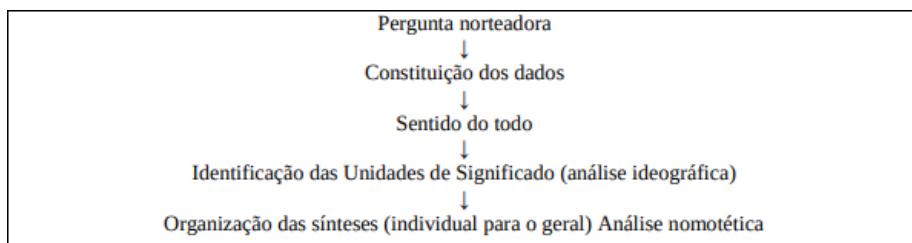
fenomenológica.

Categorias emergidas das Unidades de Significado	Identificação das descrições das quais emergiram
1 – Categoria X	6-7-10-14-30-39
2 – Categoria Y	1-2-4-6-20-35-40
3 – Categoria N	7-8-13-15-19-33
4 – Categoria Z	5-11-12-17-25-38
5 – Categoria F	13-17-22-34-39

**Quadro 1:** Organização das categorias e unidades de significados

**Fonte:** CORREIA (1989)

No quadro acima, podemos perceber a importância do cuidado do pesquisador ao nomear as categorias, utilizando de letras do alfabeto para preservar o anonimato dos sujeitos participantes da pesquisa. Percebe-se uma fase de reflexão analítica das descrições de modo a ter o fenômeno já tematizado e expressado em seus conceitos fenomenológicos. Tendo em vista que para seguir claramente uma pesquisa qualitativa de abordagem fenomenológica pode-se reunir um passo a passo baseado no esquema a seguir:



**Quadro 2:** Resumo das etapas que consolidam uma pesquisa fenomenológica

**Fonte:** CORREIA (1989)

## Cenário e sujeito da pesquisa

O universo desta pesquisa é composto por sujeitos que frequentam academias de ginástica do município de João Pessoa/PB especialmente as aulas dispostas no quadro de atividades dos estabelecimentos além dos equipamentos fixos. Os indivíduos desta pesquisa são compostos por 8 seres humanos frequentadores das academias de ginástica, com idade entre 13-17 anos, considerando a fase da adolescência, de ambos os性os. A escolha dos sujeitos será intencional e não-probabilística. A presença de

variantes de gênero e identidade não incidirá na escolha dos sujeitos.

## Instrumentos e técnicas

Neste momento da pesquisa, utilizamos um questionário sociodemográfico (Apêndice B) para conhecer os sujeitos para além das entrevistas e também foram realizadas uma entrevista semiestruturada (Apêndice A) aplicada na forma face a face no ano de 2024-2025, nas academias de ginástica nos turnos de manhã, tarde e noite, seguindo um protocolo padronizado de coleta. Para o primeiro instrumento citado, fundamentamos em concordância com na seguinte fala:

"O questionário sociodemográfico é uma ferramenta fundamental em pesquisas, pois permite caracterizar o perfil dos participantes em aspectos como idade, gênero, escolaridade, renda e outras variáveis sociais relevantes, contribuindo para a compreensão do contexto em que os dados são coletados e para a análise de possíveis associações entre variáveis." (MARCONI; LAKATOS, 2017).

O segundo instrumento utilizado, foi a entrevista semiestruturada, que foi elaborada por meio de um conjunto de perguntas abertas suscetíveis a ajustes conforme os objetivos e interesses da pesquisa. De acordo com Trivinos (1987, p.152), a entrevista semiestruturada "[...] propicia não apenas a descrição dos fenômenos sociais, mas também a explanação e a compreensão de sua totalidade [...]", mantendo a participação consciente e ativa do pesquisador no processo de registro das narrativas dos sujeitos investigados. Atualmente também encontramos que:

"A entrevista semiestruturada é caracterizada por um roteiro prévio com perguntas abertas, que permite ao entrevistador explorar mais profundamente determinados temas à medida que a conversa evolui, garantindo flexibilidade sem perder o foco do estudo." (MINAYO, 2016).

Sendo assim, em continuidade neste processo, as entrevistas foram

registradas por meio do gravador do dispositivo Iphone 8 plus em conjunto com um microfone lapela sem fio, anti ruídos e via bluetooth da marca *H MASTON* para melhor captar o áudio dos sujeitos, já que as entrevistas foram feitas nos ambientes das academias, na qual existe barulhos dos equipamentos e de músicas usadas nas aulas de dança, música ambiente, etc. Em seguida, para a análise das entrevistas, fizemos uma busca para encontrar a melhor forma de transcrevê-las e ser o mais fiel possível às falas dos entrevistados como também para que houvesse uma mínima alteração manual das falas. Após essa busca minuciosa, encontramos o site <https://my.sonix.ai/upload> que atendeu aos critérios citados acima. O site é pago, porém, existe uma opção dentro do próprio site de fazer uso por *30 minutos* a cada entrada na página e de forma intuitiva conseguimos selecionar o arquivo, escolher o idioma e formato de documento para por fim realizar o *upload* das transcrições, dessa forma foi possível transcrever as 8 entrevistas com maior qualidade.

### **Informações sociodemográficas**

Para captação das informações sociodemográficas, as variáveis que foram analisadas foram: sexo (masculino e feminino); idade (em anos); escolaridade do sujeito (qual turma estua, ex: 8º ano); cor/raça (branca; amarela; parda; indígena; preto; outro) e endereço para apresentarmos em forma de mapa as diferentes regiões que os sujeitos habitam dentro da cidade de João Pessoa/PB. Essa demonstração não é para fins de análise, mas, para apreciação do leitor de forma a situá-lo geograficamente. Segundo Moura (2020) utilizar os mapas em pesquisas no campo de estudo da educação física, facilita a análise territorial das condições de prática esportiva e lazer, evidenciando carências regionais e auxiliando no planejamento de intervenções mais eficazes que podem ser analisadas em pesquisas futuras.

### **Critérios de exclusão dos participantes**

Como critérios de exclusão, definimos da seguinte forma:

- Os sujeitos que forem de menor e que durante a pesquisa seus pais/responsáveis tenham proibido sua participação;
- Os sujeitos que apresentem dificuldade significativa para compreender as perguntas dos questionários ou entrevistas, comprometendo as informações claras necessárias;
- Os sujeitos que não se enquadram na faixa etária do estudo entre 12-17 anos de idade.

Consideramos perda as seguintes situações: sujeitos ausentes no estabelecimento no momento da entrevista e que repetidas vezes em horário previamente agendado não compareceu; ou que mudaram de cidade. Para minimizar as perdas, foram feitas visitas prévias nos estabelecimentos das academias de ginástica com a finalidade de observar a frequência dos participantes adolescentes que estão matriculados nas academias de ginástica em conjunto com os coordenadores das academias e do professor responsável para realizar essas consultas.

## **2.6 Aspectos éticos**

Para que o contato direto com os sujeitos da pesquisa fosse realizado, foi apresentada à diretoria dos estabelecimentos uma Carta de Anuênciia que foi feita por meio de apresentação da assinatura da responsável pela instituição. Como também, antes de conduzirmos as entrevistas, fornecemos de maneira clara o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos sujeitos, comunicando a natureza e os objetivos da pesquisa e assegurando-lhes plena ciência da confidencialidade que o estudo lhe garantiria.

Todos os sujeitos participantes da pesquisa foram esclarecidos quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, só consideramos voluntários da pesquisa, após a assinatura do Termo de Assentimento, sendo garantido aos mesmos o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só informações globais seriam divulgados à comunidade acadêmica e demais públicos, de acordo com as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da

Bioética do Conselho Nacional de saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL,2013).

Com a autorização das academias de ginástica, e o consentimento dos sujeitos por meio do TCLE, realizamos o contato com os responsáveis dos adolescentes participantes para apresentar o Termo de Assentimento. Depois que os responsáveis estiverem de acordo sobre os adolescentes participarem da pesquisa, aplicamos a entrevista semiestruturada que durou em média um total de 15 minutos, contando também com a aplicação do questionário sociodemográfico. O local das entrevistas funcionou no próprio ambiente das academias, visando sempre um local mais reservado possível já definido com os coordenadores de cada estabelecimento, sendo assim, os momentos da pesquisa aconteceram no turno da manhã, tarde ou à noite durante o ano de 2024 e início de 2025.

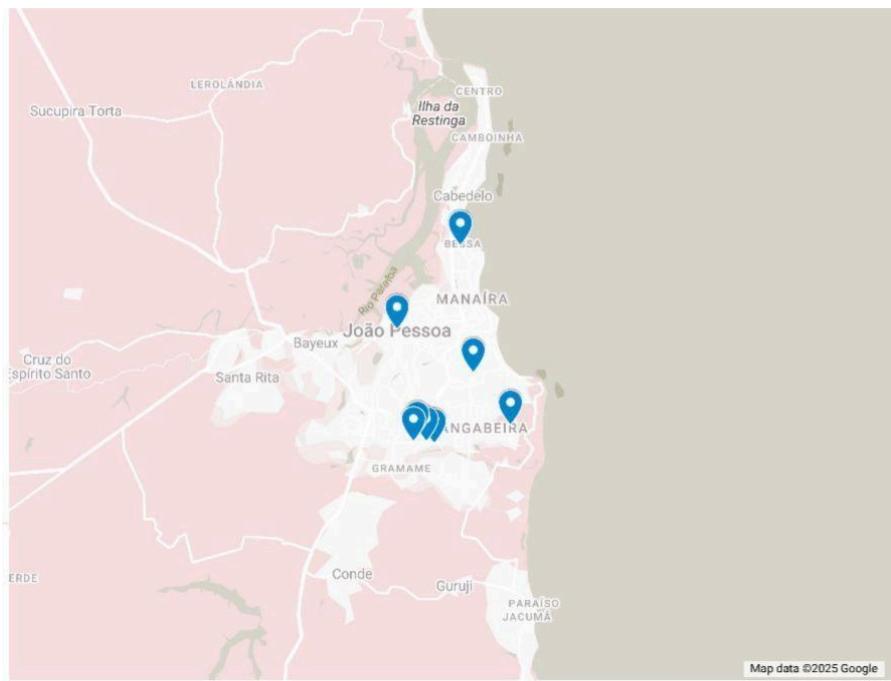
Desse modo, levamos em consideração, também, todas as considerações éticas previstas na resolução do Conselho Nacional de Saúde 466, de 12 de dezembro de 2012, que aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 2012). Além de tudo, o presente estudo foi aprovado pelo Comitê de ética CAAE 79708824.9.0000.5188 através da plataforma Brasil.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

### Características sociodemográficas

Esta pesquisa trata-se de um estudo que aconteceu na cidade de João Pessoa/PB, sendo assim, realizamos uma busca avançada no Google Acadêmico com os "descritores "João Pessoa" e "Academias de Ginástica" com o filtro entre os anos de 2005 até 2025 para compreender com maior qualidade à população da cidade e assim perceber a realidade dos adolescentes desta pesquisa. Construímos, portanto, um mapa com a localidade dos adolescentes deste estudo para observarmos em que realidade estão inseridos.

Foram encontrados 3.060 artigos que consequentemente foram excluídos aqueles que não tinham os descritores em seu título no qual não encontramos nenhum artigo que correspondesse aos critérios. Assim, entendemos que os adolescentes que residem em bairros mais próximos ao litoral possivelmente são classificados com maior renda familiar e as academias possuem valores e qualidade material diferentes daquelas que são mais distantes do litoral, na zona sul. Esta observação nos leva a refletir que a depender da região em que habitamos, emergem reflexões sobre estigma, a forma como o sujeito é percebido e percebe o mundo, entre outras questões sociais.



**Figura 1 - Mapa da região em que moram os adolescentes**

Fonte: Própria autora (2025)

Neste mapa podemos observar uma maior concentração de adolescentes que moram na zona sul da cidade de João Pessoa/PB, frequentando as academias de bairro, conhecidas por seus equipamentos antigos ou que estão em processo de adaptação das novas tecnologias que estão surgindo. Esta imagem nos revela sobre como o ambiente construído pode influenciar a maneira que os adolescentes praticam atividade física regularmente, como colocamos em nosso quarto objetivo específico desta pesquisa.

### **As narrativas**

Neste momento, daremos início às análises nomotética e ideográfica. Segundo Bicudo (1989) A análise ideográfica possibilita a identificação das unidades de significado, enquanto a análise nomotética permite a formação de categorias gerais, iluminando uma perspectiva do fenômeno. As categorias emergiram da análise fenomenológica das entrevistas. Inicialmente, as falas foram lidas integralmente para identificação de unidades de significado. Posteriormente, essas unidades foram agrupadas por temas recorrentes, os quais se articularam com o referencial teórico sobre corpo e vergonha, permitindo a construção das categorias

analíticas apresentadas. Martins e Bicudo (1989) afirmam que, na pesquisa qualitativa, a análise ideográfica serve como suporte para a análise nomotética, permitindo a transição do estudo do caso único para a identificação de padrões gerais.

Assim, categorizamos este capítulo, após realizar as entrevistas, baseado nas narrativas dos adolescentes da seguinte forma: “**A vestimenta como apêndice**”, pois em mais de uma fala a questão dos trajes utilizados dentro das academias de ginástica foram pauta para o diálogo das entrevistas. A segunda categoria traz uma perspectiva central das falas: “**O corpo como a voz interior das experiências**”, pois a todo momento os sujeitos trouxeram sua percepção por meio das experiências vividas a partir de seus corpos. A terceira categoria está diretamente relacionada com o que os 8 (oito) adolescentes emergiram em suas falas, suas subjetividades: “**Percepção do “eu” no mundo**”. Trouxemos também a categoria “**A vergonha vive em silêncio abstrato**”, neste sentido as narrativas demonstram aproximação com o sentimento da vergonha alguma vez na vida. Por último, “**Superação: quais seus meios?**”, esta categoria nos leva a contemplação de comportamentos de superação do sentimento da vergonha através das vivências dos sujeitos.

Para situar o leitor, segue um quadro do roteiro da entrevista realizada com os adolescentes que colaboraram para chegarmos até as categorias acima e aos resultados a seguir:

<b>1.O que é vergonha para você?</b>	<b>4.Você sente vergonha de frequentar a academia de ginástica?</b>	<b>7.Como você observa as relações que acontecem entre as pessoas na academia de ginástica?</b>
<b>2.Descreva experiências de vergonha vividas por você a partir de seu corpo.</b>	<b>5.Você recorda alguma experiência de vergonha na academia de ginástica?</b>	<b>8.Qual a importância das academias de ginástica para você?</b>

<b>3. Como você se sente frequentando uma academia de ginástica?</b>	<b>6. De que forma você busca superar a experiência de vergonha na academia de ginástica?</b>	<b>9. Você percebe alguma diferença quando não frequenta regularmente a academia de ginástica? Se sim, quais?</b>
--	---	---

**Quadro 1 - Roteiro de entrevista**

O presente roteiro de entrevista foi construído com base nos pressupostos da pesquisa qualitativa de método fenomenológico, na qual a finalidade é compreender a experiência vivida em sua singularidade e profundidade, valorizando a narrativa do sujeito como ponto central da investigação. As perguntas elaboradas buscam explorar a vivência da vergonha no contexto das academias de ginástica, respeitando a subjetividade de cada participante e permitindo que cada sujeito revele o que está a seu alcance. A primeira questão — "O que é vergonha para você?" — tem a função de abrir o campo da reflexão, partindo de uma definição singular e espontânea que orienta as demais narrativas. As questões respectivas seguem uma lógica intencional: iniciam-se com experiências de vergonha relacionadas ao corpo e é evoluído para o espaço em si da academia de ginástica, que é o foco do estudo.

As questões de número 3 a 9 foram formuladas para acessar as percepções e significados ligados à vivência do corpo próprio no ambiente da academia, investigando tanto os sentimentos e percepções dentro das instituições como também o enfrentamento da vergonha. A entrevista visa captar não apenas as memórias pontuais, mas, busca perceber nas falas, os sentimentos e expressividade do corpo no contexto da socialização.

Assim, ao questionar, por exemplo, sobre como o sujeito observa as relações interpessoais na academia, ou como ele percebe mudanças em si mesmo quando está afastado desse ambiente, buscamos compreender a relação de significados que envolve o corpo, a autoimagem e a expressividade no contexto contemporâneo. Em sintonia com a fenomenologia, o roteiro está estruturado de forma a permitir o aprofundamento da experiência tal como é experienciada, suspendendo qualquer pressuposto. A fenomenologia não busca explicar, mas compreender e descrever, sendo um método rigoroso para captar a essência do vivido (MARTINS; BICUDO, 2005, p. 34).

Compreendemos que o fenômeno estudado, vive em um movimento constante em seu ambiente, sem o poder de conceber previamente as categorias que virão a ser estudadas sem que estejamos diante do estudo propriamente dito. O próprio estudo é quem nos revela as categorias que serão categorizadas e interpretadas, deixando livre a espera do que virá à superfície em seus significados conforme a historicidade em questão, o contexto de cada sujeito, e as relações que acontecem no ambiente.

Merleau-Ponty (1999) sustenta a ideia de Husserl de que a tarefa da Fenomenologia é encontrar a essência das coisas, embora considere que o máximo que podemos conseguir é uma aproximação desta essência, não o seu alcance, e, para isso, precisamos retornar às coisas mesmas. Isso se refere à suspensão de qualquer crença, ideologia, concepção, teoria ou conhecimento prévio sobre o estudado, ao colocar, entre parênteses, os preconceitos experienciados e vivenciados como consequência de um pré-reflexivo. Portanto, não se admite qualquer definição prévia sobre o que será estudado, nem se ter, a priori, um quadro de categorias, mas, para aproximação máxima da essência, há a necessidade de se realizar sucessivas reduções àquilo que nos foi relatado por meio das descrições, sem perder de vista a interrogação proposta inicialmente na pesquisa e a busca por seu esclarecimento (Silva, Gehres e Caminha, 2023, p. 591).

Considerando que estamos trabalhando com o método fenomenológico, utilizaremos como norte o passo a passo de Bicudo (2011) que nos auxilia a tratar das narrativas de forma que evidencie a experiência vivida do sujeito da pesquisa. De forma sequencial. **Momento I)** Leitura comprehensiva do relato, onde o autor deve realizar uma leitura atenta e detalhada quantas vezes for necessário para assegurar que a narrativa do sujeito será compreendida em sua totalidade. **Momento II)** Identificação de unidades de significado em que o autor destaca expressões e significados expressos pelo sujeito que estão relacionados à questão norteadora da pesquisa. **Momento III)** Correlação com as unidades de significado, agrupando semelhança entre as unidades de significado. **Momento IV)** Análise hermenêutica das unidades, buscando interpretar etimologicamente as expressões dos sujeitos tal como foi narrado. **Momento V)** Construção do sentido do fenômeno, em que realiza sínteses de unidade de significados permitindo a explicitação da essência.

Esse estudo penetra e enreda-se nos meandros das descrições ingênuas do sujeito, tomadas em sua individualidade. A raiz do termo está em ideografia que diz da representação de ideias por meio de símbolos gráficos. Ela revela a estrutura do discurso do sujeito,

evidenciando os aspectos nomotéticos da descrição (Bicudo, 2011, p. 58).

### A vestimenta como apêndice

Neste capítulo abordaremos a vestimenta como objetivo de análise em questão, fenômeno encontrado na segunda pergunta do roteiro de entrevista: “*Descreva experiências de vergonha vividas por você a partir de seu corpo*”. As narrativas a seguir apontam uma compreensão vivida pelos sujeitos, como o Sujeito Adolescente 1 (SA1) (13 anos - entrevista concedida em Setembro de 2024) afirma:

Teve uma vez que.. não aqui na academia, eu... foi um dia muito importante pra mim na igreja, que eu fui consagrada, né? Aí eu fui com uma **camisetinha branca** por baixo da bata, só que eu não tinha me ligado que essa camisa estava com dois furos enormes aqui no lado na costura. Ai eu tava comendo pizza depois disso. Aí mainha pegou e falou “SG1, tua **camisa tá furada**, sobre!” Eu fiquei super constrangida porque tava tipo assim muita gente junto comigo, sabe? Dois furos na minha costela.

A vestimenta não é apenas um pedaço de pano que cobre o corpo em carne, mas é expressão de sua identidade na sociedade, constituindo-se como apêndice do corpo vivido, tornando parte de como o sujeito se enxerga no mundo, revelando intenções, estados de espírito e modos de ser. A escolha das vestimentas, os gestos que as acompanham, a forma como se ajustam ou se deslocam sobre o corpo, tudo isso participa da constituição da experiência encarnada. Meus trajes podem tornar-se apêndices do meu corpo (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 175). As coisas são um anexo ou prolongamento do meu corpo; estão incrustadas em sua carne, fazem parte de sua definição plena; o mundo é feito da própria substância do corpo (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 146). SA2 (17 anos - entrevista concedida em setembro de 2024):

Antes de eu entrar pra academia eu tinha muita vergonha. Porque eu tenho... Eu tenho **muitos seios** e tenho muita gordura acumulada em alguns cantos. E tipo, fazia muita vergonha por conta das **roupas** que eu utilizava. Tinha umas **roupas**

que ficavam apertadas ou ficavam mostrando, sabe? Quando eu andava ficava mexendo minha barriga ficava mexendo muito minha perna. Dá muita vergonha. Aí eu **me escondia em calça, em blusão**. Mas ao mesmo tempo eu **sempre queria usar um cropped, um shortzinho, mas sempre me incomodou** usar short por conta das minhas coxas.

Segundo Jacoby (2023) Pode-se imaginar uma menina pubescente, cujos seios estão obviamente começando a desenvolver-se. Deveria ela estar orgulhosa desta mudança, ou considerar uma fonte de vergonha ser notada desta forma? Dessa maneira também o autor destaca uma situação em que o adolescente começa a ter os primeiros pêlos. Ambos possuem algo em comum, a insegurança da avaliação do olhar dos outros, existe a intenção de cobrir-se e a vestimenta é colocada como fenômeno que está diretamente em consonância com o sentimento de vergonha, o desejo de esconder, cobrir, não mostrar, como visto acima traz traumas dolorosos que são acontecidos temporariamente mas, causam repercussão em toda vida. Como afirma Merleau-Ponty (1999), “o corpo é o veículo do estar no mundo” — e, nesse percurso, a roupa participa da construção desse veículo, tanto na dimensão estética quanto existencial.

### **O corpo como a voz interior das experiências**

O corpo é a fonte que habita a intencionalidade do sujeito, é o lugar que as experiências são vividas, não há pensamento que não seja manifestado através do corpo, por isso denominamos como a voz interior das experiências. Neste capítulo podemos perceber que o corpo está associado às experiências de vergonha. O corpo próprio é o instrumento geral da compreensão do mundo e a morada da nossa subjetividade.” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 203). SA4 (15 anos - entrevista concedida em Setembro de 2024):

Eu já fui meio **gordinha**, então, tipo, era **amigo da minha família, sabe?** Eles ficavam: ah.. porque você precisa emagrecer.. isso e aquilo... E aí quando eu cheguei, mais ou menos nos meus 11, 12 anos, eu **comecei a parar de comer muito**, sabe? Tipo, eu comecei a comer, eu comia umas uma ou duas refeições por dia, aí eu emagreci, tipo, muito. Sabe? eu não sei... eu não sei... eu devia pesquisar, eu era pra ter pesquisado, mas eu não sei se quando a pessoa tá na **puberdade** o metabolismo acelera, eu acho que acelera. Então aí eu **emagreci muito rápido**. Aí depois eu **percebi que eu fiquei muito magra e eu estava sem força** para fazer muitas coisas e tal. **Aí eu disse: Não! Vou entrar na academia.** Aí pronto, agora tá muito bom, eu consegui ganhar mais força, mais massa muscular. Então tá...tá bom.

SA6 (17 Anos - entrevista concedida em Fevereiro de 2025):

Eu acho que foi... quando eu não tinha entrado ainda na academia. Eu era **muito magro, muito magro mesmo**, sabe? Porque eu tinha **dificuldade de comer** e tals. Aí eu me **sentia muito péssimo por ter esse corpo**, sabe? Então eu **sentia muita vergonha do meu corpo**.

SA7 (17 anos - entrevista concedida em Fevereiro de 2025):

É... o fato de ser **acima do peso** e pessoas zoarem ou caçoarem de mim por isso.

SA8 (17 anos - entrevista concedida em Janeiro de 2025):

É... uma experiência que eu tive de vergonha foi **justamente com a academia fazendo musculação**, porque eu já pratiquei, já fiz academia , já há uns dois anos, só que eu parei e o **motivo pra entrar na academia já foi justamente esse, a vergonha que eu tinha do meu corpo, né?** Por me sentir muito magra e diferente de muita gente. E aí foi justamente isso que me **motivou a ir pra academia**. Só que aí eu parei um pouco por causa da **vergonha** também.

Na maioria das respostas encontramos uma forma que o adolescente lidou com a experiência de vergonha, nesse contexto Nathanson afirma (1994) que

poderão não ser as atuais experiências de vergonha que criam os problemas pessoais, mas sim a forma como lidamos com a vergonha. Os adolescentes por estarem em construção de identidade, tem uma dificuldade maior em lidar com a vergonha, por se importar com o olhar do outro no processo de identificação social como ser humano que tem seus desejos, escolhas e reflexões.

Os estudos realizados têm se debruçado maioritariamente nas experiências de vergonha em adultos, negligenciando as implicações do desenvolvimento da vergonha em crianças e adolescentes (Mills, 2003). Essa preocupação se atenua ao fato das investigações empíricas e sistemáticas terem revelado que a vergonha se encontra associada a outras emoções (e.g., culpa, orgulho, raiva, medo) (Tangney, Miller, Flicker, & Barlow, 1996; Tangney, Stuewig, & Mashek, 2007), bem como (e.g., ansiedade, depressão, paranóia, comportamentos alimentares) (Cheung, Gilbert, & Irons, 2004; Matos & Pinto-Gouveia, 2010; Tangney & Dearing, 2002; Matos, Pinto-Gouveia, & Gilbert, 2013; Troop, Allan, Serpell, & Treasure, 2008).

### **Percepção do “eu” no mundo**

A percepção é, antes de tudo, uma experiência corporal, uma forma de estar no mundo que antecede qualquer reflexão teórica (CAMILHA, 2010, p. 45). Acontece de maneira prévia ao concreto de forma individual, pois o corpo não é apenas objeto inserido ao mundo o “eu” habita no corpo que vive no mundo, sou o que sou por inteiro, carne e mente, revelando as intencionalidades subjetivas através de sua expressividade do corpo. A forma que me percebo e percebo o outro emergem minhas intenções e pensamentos sobre o mundo.

Nas questões 3- “**Como você se sente frequentando uma academia de ginástica?**”, 4- “**Você sente vergonha de frequentar a academia de ginástica?**” e a questão 7-” **Como você observa as relações que acontecem entre as pessoas na academia de ginástica?**” podemos analisar as percepções do próprio corpo, as narrativas trazem bagagens de sentidos e reflexões a partir do “eu” interior, como revelam SA5 (17 anos - entrevista concedida em Fevereiro de 2025): “Me sinto bem... Bem.” Como também SA7 (17 anos - entrevista concedida em Fevereiro de 2025): “Rapaz, me sinto bem porque é um lugar onde eu posso ser eu mesmo e não ter um certo medo de ser julgado” e SA8 (17 anos - entrevista concedida em Março

de 2025): “Agora eu me sinto melhor por saber que eu estou fazendo uma coisa assim, que realmente vai mudar não só o meu corpo, mas melhorar minha saúde”.

Uma unidade de significado em comum na maioria das respostas, surgiu na questão 7, diz respeito ao ambiente, considerando um lugar amigável que as academias de ginástica proporcionam a maioria dos sujeitos da pesquisa, tornando um território conhecido e pertencente a partir da frequência às aulas e treinos.

<p>(SA1) É muito interessante você ver assim várias pessoas se ajudando. Por exemplo, teve uma vez que eu a máquina arriou comigo. Aí dois pessoais vieram me ajudar. Aí ficou me acalmando e tudo mais. Mas foi muito tranquilo.</p>	<p>(SA2) Ah, eu vejo a amizade bem, muito na brotheragem, porque eles são muito. Você vai criando uma conversa. No início é muito, muito difícil, mas tipo assim, uma semana você consegue criar uma amizade muito fácil com as pessoas daqui. Hoje eu tenho muita amizade, Eu tenho amizade com mais de cinco pessoas daqui, tipo personal, professor, estagiário. Ainda tem os alunos daqui. Você consegue fazer amizade muito rápido dependendo das pessoas</p>	<p>(SA3) E como é que a maioria das pessoas que vêm aqui elas ficam fazendo tipo? Eu não sei porque defende. Os maromba, né? Esse cara aí, parceiro, não sei o que tamo junto, não sei o quê. Eu não sei se essa pergunta direito, mas ela é mais ou menos isso. Pronto. Tem umas pessoas aqui, tipo só uma minoria bem pequena que eu chego. Não bora revezar e estabelecer uma rotina. Mas a maioria das pessoas são super legais comigo e tals. Super educado e ajudam. No que você estava morrendo.</p>	<p>(SA4) Eu acho muito legal assim. Muito amigável também. Eu criei bastante amigos aqui na academia com os professores, alunos, estagiários e me divirto bastante que eu consigo ter mais uma convivência social com mais pessoas. Eu desenvolvi também muitas outras atividades físicas, como dança. Eu fiz vários tipos de aula de HIIT de bicicleta e eu acho que assim foi criando mais amizades, sabe?</p>
<p>(SA5) Amigável. No geral, eu vejo muitas pessoas. As pessoas fazem amizade umas com as outras, conversam.</p>	<p>(SA6) Sabe que a gente cria muita amizade também aqui. Às vezes as pessoas também não se sentem bem também com o corpo. E aí isso ajuda também a pessoa vir para</p>	<p>(SA7) Muita fofoca, Muita fofoca, Muita.</p>	<p>(SA8) Geralmente, a academia não é um ambiente como a gente imagina. Assim, tipo de intrigas assim, sabe? E o pessoal é muito tranquilo. Só que a gente no começo não percebe</p>

	academia também. Às vezes não.		isso, principalmente por causa da vergonha, aquela timidez que rola no começo. Mas é muito, muito tranquilo.
--	-----------------------------------	--	--

### **A vergonha vive em silêncio abstrato**

A vergonha revoluciona o comportamento espontâneo dos sujeitos à medida que seu corpo é exposto às experiências constrangedoras, é moldado uma forma de escapar de situações futuras que possam acontecer repetidamente. A conduta individual e coletiva é elaborada conforme as referências de causas anteriores que destinaram o desenvolvimento subjetivo de cada indivíduo. Por exemplo: Se um dia uma senhora acima do peso, se encontra numa fila de espera para ser atendida e lhe cedem um lugar para sentar em uma cadeira e consequentemente quando ela se acomoda no lugar ela cai da cadeira, expondo seus objetos pessoais que caíram de sua bolsa proveniente a queda, o sentimento da vergonha é caracterizado como “descoberta”, o que antes era apenas de seu conhecimento, agora todos podem ter acesso, pois a vergonha é um despir-se involuntariamente.

Como uma adolescente que para sentir-se pertencente a um grupo, frequenta os mesmos lugares daquele grupo conscientemente para melhorar sua autoestima e percepção dos outros para si mesma gerando sentimentos que precedem a vergonha como a ansiedade, pois se já vivenciei a vergonha não quero passar por ela novamente, assim, se me coloco num ambiente com possibilidades de experienciar a vergonha em alerta, faço emergir a ansiedade. Gros (2023) revela que em sua vida, acredita ter sido mais frequentemente atravessado pela vergonha do que pela culpa, tomou mais decisões curvando-se aos ditames da primeira do que às injunções da segunda. A vergonha é uma crescente caixa de surpresas que possue diversas camadas de experiências que podem ser vividas subjetivamente e encaradas consequências sociais sobre ela.

Para este capítulo, em alguns momentos da entrevista percebemos que as questões a seguir “**Como você se sente frequentando uma academia de**

**ginástica?", "Você sente vergonha de frequentar a academia de ginástica?" e "Como você observa as relações que acontecem entre as pessoas na academia de ginástica?" revelaram a percepção do "eu" no mundo vivido, a partir de suas experiências narradas.**

Surpreendentemente, acreditamos que a experiência de vergonha é tão profunda e complexa quanto compreender as emoções que estão presentes cotidianamente na sociedade, como falar de amor, tristeza, alegria, entre outros, a vergonha torna-se uma mobilização de múltiplas dimensões: moral, psicológica, social e emocional, expor essas experiências é o mesmo que abrir uma ferida e depois recobri-la. A vergonha é o maior afeto de nosso tempo, o significante das novas lutas (GROS, 2023, p.10). Portanto, observamos na narrativa a seguir os sentimentos de uma adolescente que iniciou a prática de exercício físico nas academias de ginástica, além de haver uma mudança em seu corpo nesta fase da vida, há mudança de ambiente, o medo do novo, a comparação dos corpos por meio dos padrões sociais, e expressa sua conduta de esconder-se para não ser sua vez de ser observada. SA2 (17 anos - entrevista concedida em Setembro de 2024):

No início, eu me **sentia** muito mal, porque era algo novo, né? Todo mundo sempre...você chega e tem gente com **corpo perfeito, malhando bem fortão, bem magrinhas**, aí você fica **se escondendo**. Eu vinha com calça e uma blusa bem grandona.

Consoante a esta realidade analisamos a narrativa do SA4 (15 anos - entrevista concedida em Novembro de 2024) que revela em um espaço temporal que em algum momento não sentia a liberdade de expressar sua gestualidade espontânea, o próprio corpo, mas ultimamente sente felicidade em expressar seu corpo, sendo reflexo de todos os participantes da pesquisa que apesar do início ser doloroso emocionalmente, o processo é encarado como uma libertação para expressar sua subjetividade.

Ah, é... muito bem, assim. Ultimamente eu me sinto... tenho muito mais liberdade

para expressar meu corpo, meu **próprio corpo**. Me sinto muito mais **feliz** e eu acho assim que me faz muito bem.

O SA6 (17 anos- entrevista concedida em Dezembro de 2024) reflete esse pensamento usando o mesmo sentimento: felicidade. Demonstra que em um momento da sua vida seu corpo não estava dentro do padrão da sua percepção de si mesmo que referência ao padrão de corpo que é imposto na sociedade.

Ah, eu me sinto assim, bem **feliz**. Porque tipo, eu tô conseguindo um **corpo que eu tanto sonhei**, que eu tanto **desejava**, né? Que é o corpo também que eles colocam, que as pessoas colocam um **padrão**, sabe? Mas eu me sinto bem, **tô me sentindo bem**.

### **Superação: quais seus meios?**

A experiência de vergonha, embora marcada por sofrimento, também pode abrir caminhos para superação e ressignificação. Neste tópico, vamos discutir como os adolescentes lidam com as situações vergonhosas, e quais estratégias ou recursos utilizam para enfrentá-las, buscando compreender se há formas de elaborar essa emoção no contexto das academias.

Segundo Gros (2023) não, nunca superamos as vergonhas: nós trabalhamos, elaboramos, subutilizados, sublimamos, renovamos o sentimento como cúmplice das novas experiências. As narrativas dos adolescentes revela suas percepções com o caminho que traçaram para superar a vergonha nas perguntas 4; 6; 8 e 9 do quadro do roteiro das entrevistas, destacamos especialmente a questão 6 - ***“De que forma você busca superar a experiência de vergonha na academia de ginástica?”***. Emergem das falas palavras como: costume, fazer amizades, não ligar, o ato de ignorar, a relação direta com a importância da socialização entre os sujeitos. Quanto mais a frequência é assídua nas academias, a vergonha é suspensa para dar lugar ao vínculo social de apoio e empatia. SA1 (13 anos - entrevista concedida em Setembro de 2024):

Hoje em dia eu não tenho mais vergonha por conta do **costume** de ver as mesmas pessoas no meu dia a dia e tudo mais. Mas tipo assim, antes eu tinha pela **falta de costume** e pelas pessoas que me rodeavam. Mas como hoje em dia eu to tão acostumada, eu acabo não ligando para a opinião deles sobre o que eu to fazendo.

A fenomenologia nos permite alcançar o corpo que é percebido, sensível e que sente, o qual é visto e que vê que é tocado e que toca ao mesmo tempo" (Caminha, 2019, p.23). Percebemos, dessa forma que SA2 (17 anos - entrevista concedida em Setembro de 2024):

Ah, acho que a gente conversando, sabe? Tentando **fazer amizade** ou pra eu **não ficar perguntando tanto eu pesquisava muito na internet**. Passava um bom tempo pra eu ver como era o exercício certo e correto, para não ficar perguntando porque me dava **muita vergonha**, porque **parecia que eu não sabia muito**. Aí acho que o que me ajudou bastante foi pesquisar, procurar me informar sobre.

Neste caminho de análise, Caminha (2019) ressalta que a fenomenologia tem uma função de revelar as essências das coisas e considerar essas essências sempre a partir da existência. Na narrativa acima, da SA2 podemos observar a preocupação em estar nos conformes ou no padrão do público que já frequenta há anos a academia e aprenderam a manusear os equipamentos. O receio de fazer ridículo, e não saber fazer corretamente, um movimento revela a vergonha do sujeito amenizar o maior contato possível com os professores e para fugir dos olhares julgadores das pessoas que estão na mesma posição que ela, a adolescente.

### **Formas de desaparecimento de si na adolescência**

Neste momento, a partir das narrativas, percebemos que o conceito de "desaparecer de si" dialoga com a experiência de vergonha dos adolescentes deste estudo. A adolescência por si só, é um período marcado por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, em que o jovem se depara com a

tarefa de construir sua identidade. Nesse processo, o corpo torna-se um campo sensível, onde se manifestam inseguranças, angústias e o desejo de aceitação. Le Breton (2013), ao analisar as experiências juvenis, apresenta o conceito de “formas de desaparecimento de si”, que se refere aos modos como adolescentes tentam escapar da dor de existir e do sofrimento relacionado à percepção de inadequação social, recorrendo ao silêncio, isolamento, conformismo extremo ou até à auto anulação subjetiva.

“O desaparecimento de si não significa um aniquilamento físico, mas um esmaecimento simbólico da presença. Trata-se de silenciar o corpo, esconder-se nos bastidores da vida social, tornar-se invisível para o olhar do outro, como estratégia para não enfrentar o julgamento e a vergonha.” (LE BRETON, 2013, p. 74)

No contexto das academias de ginástica, esses mecanismos podem ser percebidos nas atitudes de retração, evasão ou ausência dos adolescentes que se sentem expostos ou julgados, especialmente quando seus corpos não correspondem aos padrões estéticos dominantes. A vergonha, nesse caso, atua como um gatilho para o desejo de “desaparecer”, seja evitando certas atividades físicas, seja buscando invisibilidade nos espaços sociais.

Complementando essa análise, Le Breton (2009), em *Uma Breve História da Adolescência*, vai ressaltar que o conceito de adolescência vem se configurando como uma construção social relativamente recente, trazendo consigo expectativas normativas sobre o corpo e o comportamento juvenil. A adolescência vai sendo compreendida como um tempo de “trânsito” entre a infância e a vida adulta, enquanto vai se tornando cada vez mais carregada de pressões sociais por conformidade e sucesso, intensificando a vulnerabilidade subjetiva dos jovens.

O jovem enfrenta uma instabilidade identitária que o leva a se perceber como inacabado, incompleto e frequentemente inadequado.” (LE BRETON, 2009, p. 23). Essa percepção de inadequação, ao se somar à exposição social constante — alimentada pelas redes sociais e pela lógica competitiva das academias — vai contribuindo para o aumento dos sentimentos de vergonha e

desvalorização pessoal, conforme evidenciado nas narrativas dos adolescentes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O objetivo norteador desta pesquisa foi analisar a relação entre a expressividade do corpo e a experiência de vergonha nas academias de ginástica. A partir disso, suspendemos nossos pressupostos para mergulhar no fenômeno da vergonha e correlacionar com fenômenos que a ela circundam. Fenômenos esses que resultaram em narrativas profundas que demonstram a essência intencional dos sujeitos participantes desta pesquisa, os adolescentes.

Considerar o fim desta pesquisa é, sobretudo, admitir um reencontro com as vozes que atravessam cada etapa do caminho: as narrativas que não vieram apenas da construção de palavras proferidas, mas da expressão dos gestos, das pausas, do silêncio e da troca de olhares que os adolescentes manifestaram ao falarem de si,

de seus corpos a partir de suas experiências. Fazer pesquisa fenomenológica nos ensina que é no mundo vivido — e não apenas no dito — que encontramos a essência do fenômeno estudado. Contudo, ao ouvir com atenção as falas dos sujeitos, podemos perceber o corpo não como matéria biológica, mas como expressão sensível e afetiva da existência.

Ao debruçarmos no conhecimento da expressividade do corpo e a percepção do corpo próprio marcados pela exposição, como nas academias de ginástica, o estudo revelou um território de dimensões diversas de tensões, conquistas e fragilidades. A vergonha, objeto central das entrevistas, não revelou-se apenas como um sentimento momentâneo e de circunstância, mas como uma marca de significado profundo que afeta o modo do ser estar no mundo. Os adolescentes, ao narrarem suas experiências de si mesmos, revelaram momentos de comparação, silenciamento e esforço constante para adequar seus corpos aos padrões impostos. A vergonha surgiu, portanto, como sinal do conflito entre o corpo vivido e o corpo idealizado.

As narrativas coletadas apontam que a expressividade do corpo é moldada de acordo com o olhar do outro. O corpo, assim, se torna ao mesmo tempo uma janela e um espelho comum de uma casa, pois traz revelações intencionais de quem se é e reflete o que idealizamos ser. Essa questão foi visivelmente percebida nas descrições dos momentos de treino, da escolha das roupas, da ocupação dos espaços e da relação com os aparelhos e com os demais frequentadores das academias. Houveram relatos destacados por desconforto, evitação e desejo de passar despercebido, mas também por superação, ressignificação do olhar e nova perspectiva da autoestima.

A escuta fenomenológica permitiu que cada narrativa fosse respeitada em sua individualidade, emergindo sentidos que ultrapassam a lógica da objetividade. Cada relato trouxe à superfície uma forma única de experienciar o corpo, de percebê-lo e de dar-lhe sentido. A análise ideográfica e nomotética possibilitou que essas experiências fossem compreendidas em suas particularidades e também em suas convergências, tecendo uma rede de significados que ilumina os modos como a vergonha atua na constituição do sujeito e de sua expressividade corporal individual para o coletivo e do coletivo para o individual.

Por fim, este estudo não acaba em si mesmo, tal como um conhecimento que é produzido e logo jogado fora, mas significa se pôr em compreender que o corpo continua a falar, através dos detalhes ordinários do cotidiano — mesmo depois que as entrevistas findaram, mesmo quando não damos o ponto final nas entrevistas. A experiência de vergonha, nesse sentido, nos conduz a refletir sobre a necessidade de ambientes das academias de ginásticas mais acolhedoras que integrem a prática da atividade física de modo humanizado, acolhendo atentamente as particularidades dos sujeitos, especialmente dos adolescentes que estão em construção de suas identidades e estão construindo suas referências para se reconhecerem em si mesmos. Que possamos, a partir dessa pesquisa, abrir janelas e espelhos para que mais sujeitos possam habitar e refletir seus corpos com expressividade espontânea, percepção de pertencimento e dignidade.

## ORÇAMENTO

Descrição do plano orçamentário	
Material	Valor
Caneta azul (10 unidades)	60,00
Impressão dos Termos de Assentimento	10,00
Impressão dos Termo de Consentimento	10,00
Carregador de bateria do gravador	30,00

Reserva para eventuais perdas/reposição de material	20,00
Gastos com deslocamento	150,00
<b>Total*</b>	<b>280,00</b>

\*O custeio do orçamento será de responsabilidade da aluna pesquisadora.

## REFERÊNCIAS

- FREIRE, Paulo. *Ação cultural para a liberdade e outros escritos*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.
- ALVES, Rubem. **Sobre o tempo e a eternidade**. - Campinas; São Paulo: Papirus, 1995.
- Amparo DM, Magalhaes ACR. O corpo: identificações e imagem. **Rev Mal-Estar Subj** 2013; 13(3-4):499-520.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1979.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.
- Braga, P.D.; Molina, M.D.C.; Valadão, N. Expectativas de Adolescentes em Relação a Mudanças do Perfil Nutricional. **Caderno de Ciência & Saúde Coletiva**. Vol. 12. Núm. 5. 2007. p.1221-1228.
- BETTI, M. **Educação física e sociedade: a educação física na escola brasileira de 1º e 2º graus**. São Paulo: Movimento, 1991.
- BICUDO, M. A. V. Prefácio. In: MARTINS, J.; BICUDO, M. A. V. (Org.). **Estudos sobre existencialismo, fenomenologia e educação**. 1. ed. São Paulo: Moraes, 1983.
- Bourdieu, P. (1998). **O poder simbólico**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil.
- CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. **10 lições sobre Merleau-Ponty**. Rio de Janeiro: Vozes, 2019. (Coleção 10 lições)
- CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. **A liberdade como princípio educativo das reflexões pedagógicas de Immanuel Kant e Paulo Freire**. In: Temas em Educação/Programa de Pós- graduação em Educação – UFPB, V. 14, n. 2, João Pessoa/PB, 2005.\_
- Corpo, esporte e Educação Olímpica. In: REPPOLD FILHO, Alberto Reinaldo et al. **Olimpismo e Educação Olímpica no Brasil**. Porto alegre: UFRGS/Editora, 2009.
- Coelho Filho, C. A. A. (2007). **Metamorfose de um corpo andarilho**: busca e reencontro do algo melhor. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- CORREIA, C. C. B. **O trabalho do professor leigo na região semi-árida do Piauí**. 1989. Dissertação de Mestrado em Educação – Faculdade de Educação, UNICAMP, Campinas-SP, 1989.
- COSTA, C. T. **Ética, jornalismo e nova mídia uma moral provisória**. Rio de Janeiro: Zahar, 2009.
- DE REZENDE, Antônio Muniz. **Concepção fenomenológica da educação**. São Paulo: Cortez, 1990.
- ECO, U. **História da beleza**. Rio de Janeiro: Record, 2004.

Freud, S. (1969). **Sobre o narcisismo: uma introdução**. In Freud, S., Obras completas de Sigmund Freud (vol. XIV, pp. 85-89). Rio de Janeiro: Imago (Trabalho original publicado em 1914).

FLICK, Uwe. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. São Paulo: Bookman, 2004  
FREIRE, Paulo. Educação como prática da liberdade. Rio de Janeiro: Paz.

Gros, Frederic (1965). **A vergonha é um sentimento revolucionário**. Walmir Gois. São Paulo: Ubu Editora, 2023.

LA TAILLE, Y. **Moral e ética: dimensões intelectuais e afetivas**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

LA TAILLE, Y. **Vergonha, a ferida moral**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2004.

LE BRETON. D. **A sociologia do corpo**. Trad. Sônia M. S. Fuhrmann. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

LE BRETON. D. **Antropologia do corpo e modernidade**. Trad. Fábio dos Santos Creder Lopes. Petrópolis: Vozes, 2013.

LELORD, F.; ANDRÉ, C. **A força das emoções**. Cascais: Pergaminho, 2002.  
LEVISKY, D. Léo. Adolescência: **reflexões psicanalíticas**. 2. ed. rev. e atual. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998

Lopes AF, Mendonça ES. Ser jovem, ser belo: a juventude sob holofotes na sociedade contemporânea. **Rev Subj** 2016; 16(2):20-33.

MARTINS, J.; BICUDO, M. A. V. **A pesquisa qualitativa em Psicologia. Fundamentos e recursos básicos**. 1. ed São Paulo: Editora Moraes, 1989.

MERLEAU-PONTY, M., (1980). Textos escolhidos. São Paulo: Abril Cultural.

Seleção e tradução de Marilena de Souza Chauí. (1990). **O primado da percepção e suas consequências filosóficas**. Campinas: Papirus. Tradução de Constança Marcondes Cesar.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. Trad. DE MOURA, Carlos Alberto Ribeiro. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. 2 ed. Tradução de Carlos Alberto de Moura. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

Mosquera, J. M. J & Stobäus, D. C. (2006). **Auto-imagem, auto-estima e autorealização: qualidade de vida na universidade**. Psicologia, saúde & doenças, 2006, CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. Formação Moral e Jogo na Escola. Curitiba: Appris, 2017.

SEVERINO, Antônio. **Metodologia do trabalho científico**. 23 ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SHILDER, P. **A imagem do corpo**. Trad. Rosanne Wetman. São Paulo: Martins Fontes, 1980.

Torri, G.; Bassani, J.J.; Vaz, A.F. Dor e Tecnificação no Contemporâneo Culto ao Corpo. **Revista Pensar e Prática**. Vol. 10. Núm. 2. 2007.

VIGARELLO, Georges. Exercitar-se, jogar. In: CORBIN, Alain, COURTINE, Jean-Jacques e VIGARELLO, Georges. **História do corpo**. Volume I, Petrópolis, Vozes, 2008.

Zugliani, A. P., Motti, T. F. G., & Castanho, R. M. (2007). **O autoconceito do adolescente deficiente auditivo e sua relação com o uso do aparelho de amplificação sonora individual**. *Revista Brasileira de Educação Especial*, v. 13, n. 1, p. 95–110, jan./abr. 2007.

GROS, Frédéric. **A vergonha é um sentimento revolucionário**. Tradução de Walmir Gois. 1. ed. São Paulo: Ubu Editora, 2023.

JACOBY, Mario. **A vergonha e as origens da autoestima: abordagem junguiana**. Tradução de Paulo Ferreira Valério. 1. ed. Petrópolis: Vozes, 2023.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. Tradução de Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. **O distante-próximo e o próximo-distante: corpo e percepção na filosofia de Merleau-Ponty**. João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, 2010.

CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. "Corpo vivido e corpo pulsional: um diálogo entre Merleau-Ponty e Freud". In: BARROS, Neuma; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira; ALMEIDA, Ronaldo Monte de (Orgs.). **Narrativas do corpo: textos de psicopatologia fundamental**. João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, 2009.

MARTINS, José Carlos; BICUDO, Vera Lucia. **Pesquisa qualitativa em educação: fundamentos e práticas**. São Paulo: Cortez, 1989.

LUCENA, A. F. **Análise ideográfica e nomotética na pesquisa qualitativa com abordagem fenomenológica**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007

SILVA, Ana Carolina Marques da; GEHRES, Adriana de Faria; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. **O método fenomenológico como possibilidade para a pesquisa em Educação Física**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 43, p. 1-10, 2023.

**MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

**MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2016.

**MOURA, Paulo; NASCIMENTO, Renata.** *Geografia e educação física: territórios e práticas corporais*. São Paulo: Phorte, 2020.

**MONTESSORI, Maria.** *A criança*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2007.

**MERLEAU-PONTY, Maurice.** *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

**MARTINS, J. S.; BICUDO, M. A.** *Fenomenologia e pesquisa em Educação*. São Paulo: Centauro, 2005.

**HUSSERL, Edmund.** *A ideia da fenomenologia*. Tradução de Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 2. ed. São Paulo: Vozes, 2006.

**LISPECTOR, Clarice.** *A descoberta do mundo*. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

**MERLEAU-PONTY, Maurice.** *Fenomenologia da percepção*. Tradução de Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

**SILVA, Rogério; PEREIRA, Marcos.** *Fenomenologia e prática pedagógica em Educação Física*. Porto Alegre: Mediação, 2014.

**CAMINHA, Iraquitan de Oliveira.** *Educação física e fenomenologia: corpo, movimento e existência*. João Pessoa: Editora UFPB, 2012.

**SCHUTZ, Alfred.** *O Estrangeiro: um ensaio de psicologia social*. Rio de Janeiro: Zahar, 1970.

**MARCELLINO, Nelson Carvalho.** *Lazer e Educação Física*. 5. ed. Campinas: Autores Associados, 2003.

**LUZ, C. C.; SANTOS, L. A.; OLIVEIRA, C. C.** *Os padrões estéticos e o impacto na adesão à prática de atividades físicas: uma análise da percepção dos praticantes de academias*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 29, n. 2, p. 65-79, 2007.

**LE BRETON, David.** *Desaparecer de si: uma tentação contemporânea*. Petrópolis: Vozes, 2013.

**LE BRETON, David.** *Uma breve história da adolescência*. São Paulo: Autêntica, 2009.

## **APÊNDICE A – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA**

- 1.O que é vergonha para você?
- 2.Descreva experiências de vergonha vividas por você a partir de seu corpo.
- 3.Como você se sente frequentando uma academia de ginástica?
- 4.Você sente vergonha de frequentar a academia de ginástica?
- 5.Você recorda alguma experiência de vergonha na academia de ginástica?
6. De que forma você busca superar a experiência de vergonha na academia de ginástica?
7. Como você observa as relações que acontecem entre as pessoas na academia de ginástica?
- 8.Qual a importância das academias de ginástica para você?
9. Você percebe alguma diferença quando não frequenta regularmente a academia de ginástica? Se sim, quais?

**APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO****UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA****CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE****PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA****UFPB/UPE****QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO****ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADO****EXPRESSIVIDADE DO CORPO: A EXPERIÊNCIA DE VERGONHA  
NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

Prezada(o) participante, meu nome é Lais Vitória Pinto Barros, sou mestrand(a) do programa de pós-graduação em Educação Física (PAGPEF) Universidade Federal da Paraíba e Universidade de Pernambuco UFPB/UPE.

Esse roteiro de entrevista tem como intuito reunir os dados para serem utilizados na pesquisa de dissertação do mestrado. Esta pesquisa é orientada pelo professor **Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha**. Sua participação é voluntária e seus dados serão mantidos em sigilo. O estudo se justifica porque as academias de ginásticas têm sido um ambiente que refletem uma expressividade do corpo, gerando cada vez mais comparações estéticas, financeiras, e dentre tantas questões que repercutem como uma experiência de vergonha. Nessa perspectiva trazer à luz os discursos sobre a importância de uma sociedade consciente sobre o período que vive, repleto de informações e mídias, são extremamente importantes para compreender de que forma essas experiências de vergonha impactam nos ambientes das academias de ginástica. A sua participação na pesquisa é de fundamental importância, mas será voluntária, não lhe cabendo qualquer obrigação de fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos

pesquisadores se não concordar com isso, bem como, participando ou não, nenhum valor lhe será cobrado, como também não lhe será devido qualquer valor. Muito obrigada pela sua contribuição.

( ) Estou ciente de que receberei uma cópia deste documento, assinada por mim e pelo pesquisador responsável.

## 1. DADOS SOCIOECONÔMICOS CULTURAIS

1) Nome:

2) Data de Nascimento \_\_\_\_\_  
Idade (Anos): / /  
:

3) Gênero: ( ) Feminino ( ) Masculino ( ) Outro

4) Estado Civil: ( ) Solteira (o) ( ) Casada (o) ( ) União Estável ( ) Viúva (o)

5) Cor/Raça: ( ) Branco ( ) Preta (a) ( ) Parda (o) ( ) Indígena ( ) Asiático

6) Escolaridade: ( ) Ensino Fundamental ( ) Ensino Médio ( ) Ensino Superior ( ) Pós-graduação

7) Renda Familiar (Em salário mínimo): ( ) 0-2 SM ( ) 2-4 SM ( ) 4-6 SM ( ) 6-8 SM

8) Residência própria: ( ) SIM ( ) NÃO

9) Quantidade de pessoas na residência: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4+

10) Composição  
familiar:

11) Bairro \_\_\_\_\_ onde \_\_\_\_\_ reside:

## APÊNDICE C – TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS

Pergunta 1 - O que é vergonha para você?	Pergunta 2 - Descreva experiências de vergonha vividas por você a partir de seu corpo.
<p>Lúcia - sujeito 1</p> <p>Vergonha pra mim é me <b>sentir constrangida</b> devido a coisas que acontecem no lugar ou devido a pessoas específicas.</p>	<p>Teve uma vez que.. não aqui na academia, eu... foi um dia muito importante pra mim na igreja, que eu fui consagrada, né? Aí eu fui com uma camisetinha branca por baixo da bata, só que eu não tinha me ligado que essa <b>camisa estava com dois furos enormes</b> aqui no lado na costura. Ai eu tava comendo pizza depois disso. Aí mainha pegou e falou “Mari, tua camisa tá furada, sobre!” Eu fiquei super <b>constrangida</b> porque tava tipo assim <b>muita gente junto comigo</b>, sabe? Dois furos na minha costela.</p>
<p>Cecília - sujeito 2</p> <p>Eu acho que vergonha é quando a gente <b>sente vontade de se esconder de algo</b>, esconder por ter medo.</p>	<p>Antes de eu entrar pra academia eu tinha muita vergonha. Porque eu tenho... Eu tenho <b>muitos seios</b> e tenho muita gordura acumulada em alguns cantos. E tipo, fazia muita vergonha por conta das <b>roupas</b> que eu utilizava. Tinha umas <b>roupas</b> que ficavam apertadas ou ficavam mostrando, sabe? Quando eu andava ficava mexendo minha barriga ficava mexendo muito minha perna. Dá muita vergonha. Aí eu <b>me escondia</b> em calça, em blusão. Mas ao mesmo tempo eu <b>sempre queria usar um cropped, um shortzinho, mas sempre me incomodou</b> usar short por conta das minhas coxas.</p>
<p>Lua - sujeito 3</p> <p>Vergonha é a pessoa <b>se sentir incomodada</b> geralmente com o que as <b>outras pessoas estão pensando sobre você</b>.</p>	<p>Eu já fui meio <b>gordinha</b>, então, tipo, era <b>amigo da minha família, sabe?</b> Eles ficavam: ah.. porque você precisa emagrecer.. isso e aquilo... E aí quando eu cheguei, mais ou menos nos meus 11, 12 anos, eu <b>comecei a parar de comer muito</b>, sabe? Tipo, eu comecei a comer, eu comia umas uma ou duas refeições por dia, aí eu emagreci, tipo, muito. Sabe? eu não sei... eu não sei... eu devia pesquisar, eu era pra ter pesquisado, mas eu não sei se quando a pessoa tá na <b>puberdade</b> o metabolismo acelera, eu acho que acelera. Então aí eu <b>emagreci muito rápido</b>. Aí depois eu <b>percebi que eu fiquei muito magra e eu estava sem força</b> para fazer muitas coisas e tal. Aí eu disse: <b>Não! Vou entrar na academia.</b> Aí pronto, agora tá muito bom, eu consegui ganhar mais força, mais massa muscular. Então tá... tá bom.</p>
Luciana- sujeito 4	Bom, eu acho que <b>algumas vergonhas vividas</b> pelo meu corpo foi assim, muita <b>insegurança</b> por conta de

<p>Eu acho que assim... é o <b>medo</b> de ser <b>julgado diante de um público</b> e você nem imagina que as outras pessoas nem ligam nem se tocam sobre isso. Mas é algo que acontece com <b>suas próprias inseguranças</b>, mas aos poucos você vai perdendo isso e você percebe que só você percebe isso em meio ao público e que ninguém vai lhe julgar o quanto você espera.</p>	<p><b>gordurinha</b> sobrando e <b>medo de ser julgada</b> né.</p>
<p>Maria - sujeito 5  Algo que deixa a pessoa <b>desconfortável</b>.</p>	<p>Ah, eu tava andando, eu tava andando na rua, aí tipo ventou forte, aí meu <b>vestido</b> subiu.</p>
<p>Lucas - sujeito 6  Ah, sim, eu não sei explicar direito, mas eu acho que tipo, <b>não se sente bem com o corpo</b> e tals. Tenta se colocar num <b>padrão</b>, entendeu? E você não se sentir bem com seu corpo e ter vergonha, sabe?</p>	<p>Eu acho que foi... quando eu não tinha entrado ainda na academia. Eu era <b>muito magro, muito magro mesmo</b>, sabe? Porque eu tinha <b>dificuldade de comer</b> e tals. Aí eu me <b>sentia muito péssimo por ter esse corpo</b>, sabe? Então eu <b>sentia muita vergonha do meu corpo</b>.</p>
<p>Jorge - sujeito 7  Rapaz? Acho que seria o <b>medo</b> de praticar alguma coisa por <b>medo de ser julgado</b> por <b>outras pessoas</b>.</p>	<p>É... o fato de ser acima do peso e pessoas zoarem ou caçoarem de mim por isso.</p>
<p>Chiara - sujeito 8  Vergonha pra mim é me <b>sentir constrangida</b> com alguma coisa <b>desconfortável</b>.</p>	<p>É... uma experiência que eu tive de vergonha foi <b>justamente com a academia fazendo musculação</b>, porque eu já pratiquei, já fiz academia, já há uns dois anos, só que eu parei e o <b>motivo pra entrar na academia</b> já foi <b>justamente esse, a vergonha que eu tinha do meu corpo, né?</b> Por me <b>sentir muito magra e diferente de muita gente</b>. E aí foi justamente isso que me <b>motivou a ir pra academia</b>. Só que aí eu parei um pouco por causa da <b>vergonha</b> também. E depois de dois anos, voltei agora, né? Já faz uns três meses que eu tô na academia de novo. E assim... no começo, agora, porque foi praticamente um começo de novo, no primeiro mês ainda tinha aquele <b>constrangimento</b> ali por ta na academia sem saber se estava <b>executando direito um exercício</b>. Aquela <b>roupa</b> que eu tava... tava, sei lá, Tudo <b>desconfortável</b>, né? E.. é... isso assim continuou por um tempo. Mas agora, depois desses três meses, não é só pelo meu corpo ter mudado, porque não mudou ainda, né? Ainda tô no começo, mas por ter me <b>familiarizado</b> mais com o lugar e conhecido outras</p>

	pessoas lá na academia que me fez assim, tipo, me senti mais <b>acolhida</b> . Então isso em parte <b>ajuda um pouco</b> , né? Na questão da <b>vergonha</b> . Mas no começo tinha muita <b>vergonha</b> em relação a isso. <b>Ainda tem um pouco, mas é uma coisa que vamos relevando ao tempo, né?</b>
--	--

Pergunta 3 - Como você se sente frequentando uma academia de ginástica?	Pergunta 4 - Você sente vergonha de frequentar a academia de ginástica?
Lúcia - sujeito 1  Eu me sinto <b>bem e tranquila</b> em frequentar a academia.	Não. Eu tinha vergonha antes. Porque a pessoa descabelada, vermelha, toda suada? Sim, eu achava vergonhoso, mas hoje em dia eu nem ligo por conta do costume e tals.
Cecília - sujeito 2  No início, eu me <b>sentia</b> muito mal, porque era algo novo, né? Todo mundo sempre... você chega e tem gente com <b>corpo perfeito, malhando bem fortão, bem magrinhas</b> , aí você fica <b>se escondendo</b> . Eu vinha com calça e uma blusa bem grandona. Aí foi passando o tempo e a gente percebe que ninguém liga. Ninguém liga para o que você <b>veste</b> . Ninguém liga para o que você faz. Você fica mais tranquilo.	Hoje em dia, não. No início, eu sentia <b>muita vergonha</b> por eu não ter tanta <b>convivência</b> , sabe, com a academia. Eu iniciei assim, sem <b>saber nada</b> . Aí era meio complicado.
Lua - sujeito 3	Eu <b>sentia</b> . Quando eu <b>comecei</b> , sabe? Mas depois de uns dois meses, aí eu comecei a entender que <b>não tem ninguém me olhando</b> , não é tal. Então eu fui me abrindo mais, sabe?
Luciana - sujeito 4  Ah, é... muito bem, assim. Ultimamente eu me sinto... tenho muito mais liberdade para expressar meu corpo, meu <b>próprio corpo</b> . Me sinto muito mais <b>feliz</b> e eu acho assim que me faz muito bem.	Assim, hoje em dia eu <b>não tenho vergonha</b> de frequentar a academia nem nada, mas, <b>antes</b> já tive muito isso, mas hoje em dia <b>eu perdi medo e vergonha total</b> de ir pra academia e eu amo treinar e enfim fazer atividades físicas.

Maria - sujeito 5  Me <b>sinto bem</b> ... Bem.	<b>Não.</b>
Lucas - sujeito 6  Ah, eu me sinto assim, bem <b>feliz</b> . Porque tipo, eu tô conseguindo um <b>corpo que eu tanto sonhei</b> , que eu tanto <b>desejava</b> , né? Que é o corpo também que eles colocam, que as pessoas colocam um <b>padrão</b> , sabe? Mas eu me sinto bem, <b>tô me sentindo bem</b> .	Não, não. No começo eu sentia por conta do meu <b>corpo</b> , principalmente das <b>pernas</b> e tal. Às vezes eu ia até de <b>calça</b> , mas não, não tenho mais.
Jorge - sujeito 7  Rapaz, me <b>sinto bem</b> porque é um lugar onde eu posso <b>ser eu mesmo</b> e não ter um certo <b>medo de ser julgado</b> .	<b>Não.</b>
Chiara - sujeito 8  Agora eu me <b>sinto melhor</b> por saber que eu estou fazendo uma coisa assim, que realmente vai mudar não só o meu <b>corpo</b> , mas <b>melhorar minha saúde</b> .	É como eu falei, eu sentia. Agora ainda sinto um pouco, mas eu me sinto que me sinto melhor em relação a isso agora.

<b>Pergunta 5 - Você recorda alguma experiência de vergonha na academia de ginástica?</b>	<b>Pergunta 6 - De que forma você busca superar a experiência de vergonha na academia de ginástica?</b>
Lúcia - sujeito 1  <b>Fazer agachamento</b> e teve uma vez que eu tava fazendo agachamento, aí tava bem no canto, né? Aí a salinha, essa salinha <b>começou a encher de gente</b> . Eu fiquei <b>morta de vergonha</b> . Mas eu tenho que fazer exercício, né?	Hoje em dia eu não tenho mais vergonha por conta do <b>costume</b> de ver as mesmas pessoas no meu dia a dia e tudo mais. Mas tipo assim, antes eu tinha pela <b>falta de costume</b> e pelas pessoas que me rodeavam. Mas como hoje em dia eu to tão acostumada, eu acabo não ligando para a opinião deles sobre o que eu to fazendo.
Cecília - sujeito 2  Com os <b>instrutores</b> ... Geralmente porque tem <b>muitos homens</b> aqui. Tipo assim, eu procurava muita mulher, só que não tinha no horário que eu vinha. Aí é muito.... Vai	Ah, acho que a gente conversando, sabe? Tentando <b>fazer amizade</b> ou pra eu <b>não ficar perguntando tanto eu pesquisava muito na internet</b> . Passava um bom tempo pra eu ver como era o exercício certo e correto, para não ficar perguntando porque me dava <b>muita vergonha</b> , porque <b>parecia que eu</b>

<p>começar a perguntar ao homem, um exercício, um <b>agachamento</b>, porque ele vai ficar <b>olhando</b>, entendeu? Aí é <b>muito ruim</b>.</p>	<p><b>não sabia muito.</b> Aí acho que o que me ajudou bastante foi pesquisar, procurar me informar sobre.</p>
<p>Lua - sujeito 3</p> <p>Lembro. Teve uma vez que, inclusive com esse mesmo short que eu to aqui agora que fiquei, meu Deus, a calcinha tá marcando. Então, tipo assim será que vou olhar esse aqui e tal? Mas tipo, hoje eu vejo que ninguém vê não, porque tem que ficar olhando né? Então, realmente eu já fiquei assim, porque tudo que eu fiquei ligando, porque quando eu entrei na academia e aí pronto, aí eu começava a pegar. Ela Meu Deus, eu não tenho outros shorts aqui, eu só tenho esse não sei o quê, quem sabe agoniada mesmo pra ver se eu encontrava outro short e tal. Mas poxa.</p>	<p>Bom, como eu disse, eu sentia. Muito, muito mais, né? Agora eu não sinto tanto não. Mas eu consegui melhorar. Tipo, parar com a vergonha. Quando eu comecei a fazer umas Amizades por aqui. Quando eu comecei a me sentir mais confortável aqui, ficar mais tempo aqui, é algo mais confortável. Até mesmo outras pessoas que se divertem na academia. Eu me sentia bem mais confortável.</p>
<p>Luciana - sujeito 4</p>	<p>Eu procuro pra perder minha vergonha de ir pra academia, é... assim, <b>não ligar para o que as outras pessoas acham</b> porque quando você percebe <b>ninguém nem quer saber direito do que você tá fazendo</b> e é só <b>medo</b>, uma <b>ansiedade</b> boba que a pessoa fica <b>guardada dentro de si</b> fica achando que todo mundo tá com olhos para ela mas eu aprendi a deixar isso de lado e hoje eu acho que assim, ter vergonha para ir treinar é uma questão de <b>ansiedade</b> da pessoa mesmo e <b>com o tempo a pessoa perde esse medo e essa ansiedade</b> e fica tudo bem.</p>
<p>Maria - sujeito 5</p> <p>Bom, eu senti vergonha, né? Mas necessariamente a situação vergonhosa, de fato. Mas é válido falar também. Tipo, eu tava na leg press e aí ela caiu em cima do meu joelho. Eu fiquei com muita vergonha. Todo mundo ficou me olhando.</p>	<p>Ignorando necessariamente. Tipo, Deixando de dar importância, né? Tipo pensando uai, ninguém tá se importando, né?</p>

<p>Lucas - sujeito 6</p> <p>Rapaz, assim não, não. Tanto direito assim. Não lembro muito bem não. Mas eu só não me sentia muito bem com meu corpo mesmo. Não me sentia bem.</p>	<p>Comendo bastante, tomando suplementos e fazendo exercícios</p>
---	---

<p>Jorge - sujeito 7</p> <p>Já no meu caso, acho que foi um exercício. Acho que a Stiff, o nome. Quando eu estou treinando perna, a maioria de nós fica subindo. Aí, quando eu fazia o movimento, muita gente ficava rindo por conta que minha perna ficava com a definição e o povo ficava falando que parecia de mulheres. Aí, de certo modo, é um pouco de vergonha.</p>	<p>Não ouvindo, botando fones</p>
<p>Chiara - sujeito 8</p> <p>Sim, no começo, assim, eu não estava sabendo executar coisas direito. E a academia que eu frequento não é? Não tem tantos personagens assim, nem professores. E isso dificulta um pouco, porque eu não sabia nem como começar. E aí, às vezes, muitas vezes, eu estava fazendo errado e precisava de ajuda. Eu sempre ia atrás de uma pessoa para ver se dava certo, né? Mas é isso.</p>	<p>Eu espero que com o tempo frequentando sem faltar continuar assim e focando, eu consiga melhorar esse aspecto.</p>

<p><b>Pergunta 7 - Como você observa as relações que acontecem entre as pessoas na academia de ginástica?</b></p>	<p><b>Pergunta 8 - Qual a importância das academias de ginástica para você?</b></p>	<p><b>Pergunta 9 - Você percebe alguma diferença quando não frequenta regularmente a academia de ginástica? Se sim, quais?</b></p>
---	---	--

<p>Lúcia - sujeito 1</p> <p>É muito interessante você ver assim várias pessoas se ajudando. Por exemplo, teve uma vez que eu a máquina arriou comigo. Aí dois pessoais vieram me ajudar. Aí ficou me acalmando e tudo mais. Mas foi muito tranquilo.</p>	<p>É uma parte da minha rotina, né? Eu gosto muito porque eu sou super contra o sedentarismo, né? Eu acho. Eu acho tão feio. E é uma forma de eu como eu não gosto de esportes, eu gosto da academia. Pra mim, tanto eu não ficar acima do peso porque é ruim, muito ruim pra não adquirido e tudo mais. E também por conta que eu tenho problemas articulares, né? Aí, pra amenizar, eu procurei a musculação.</p>	<p>Eu sinto. Tem um buraco na minha rotina. E essa é a diferença. Você sente um buraco e eu fico muito agoniada, porque, tipo assim, eu gosto de treinar. Aí quando eu não treino é como se eu não tivesse comido feito uma coisa assim, tá? É uma coisa que é muito costume, eu tenho que fazer, é treinar. E quando eu não treino, eu sinto, me sinto estranha.</p>
--	---	---

<p>Cecília - sujeito 2</p> <p>Ah, eu vejo a amizade bem, muito na brotheragem, porque eles são muito. Você vai criando uma conversa. No início é muito, muito difícil, mas tipo assim, uma semana você consegue criar uma amizade muito fácil com as pessoas daqui. Hoje eu tenho muita amizade, Eu tenho amizade com mais de cinco pessoas daqui, tipo personal, professor, estagiário. Ainda tem os alunos daqui. Você consegue fazer amizade muito rápido dependendo das pessoas</p>	<p>Hoje eu vejo como antes eu via como um refúgio, porque eu ficava muito tempo em casa. Era a escola, casa, escola, casa. Eu só ia pra escola a pé e voltava a pé, sozinha. Aí eu ficava sozinha em casa, mesmo tendo meus cachorros, meus bichos pra brincar. Eu ficava sozinha. Aí eu procurei fazer alguma atividade porque eu era sedentária. Só movia pra ir pra escola. Aí vim pra academia Aí eu vim pra academia. Foi refúgio porque eu pude ter outra convivência. Porque todos sabemos que a gente tem muitas personalidades. A personalidade com nossa família, personalidade, com nossos amigos. E a personalidade com pessoas desconhecidas. Então, na academia eu sou outra Ana, outra Júlia. Sim, hoje em dia eu vejo como um paliativo no meu dia. É tipo só uma diversão. Eu venho e vou embora.</p>	<p>Eu fico muito ansiosa. E eu venho geralmente seis dias da semana. Eu já cheguei a 27 dias até domingo. Porque eu fico muito fissurada pela foto. Eu fico Nossa, eu vou perder tanto de massa, vou perder, perder isso, vou ganhar gordura. Aí eu fico muito fissurada. Uhum. Eu tipo, eu tinha um transtorno alimentar. Eu. Eu não lembro o nome agora, mas eu consumia muito. Eu comia muito em excesso. E quando eu tá com ansiedade, eu comia mais ainda. E mais e mais e mais. Quando eu me sentia mal, eu parava de comer, depois voltava a comer muito em excesso. E acho que na academia faz eu regular mais a minha alimentação.</p>
---	--	---

<p>Lua - sujeito 3</p> <p>E como é que a maioria das pessoas que vêm aqui elas ficam fazendo tipo? Eu não sei porque defende. Os maromba, né? Esse cara aí, parceiro, não sei o que tamo junto, não sei o quê. Eu não sei se essa pergunta direito, mas ela é mais ou menos isso. Pronto. Tem umas pessoas aqui, tipo só uma minoria bem pequena que eu chego. Não bora revezar e estabelecer uma rotina. Mas a maioria das pessoas são super legais comigo e tals. Super educado e</p>	<p>Eu acho que ajuda muito. Na saúde, sabe? Tipo, porque a gente caminha na sua autoestima e também porque é muito solitário. Então é uma coisa a mais para você fazer. Ficar no celular e ajuda, né? Porque ajuda. Na saúde. Como eu Tinha dito, não fiz você se sentir mais confiante em si mesmo. Ótimo.</p>	<p>É porque quando eu não vou para academia eu fico meio assim, meio assim, sabe? Eu fico. Em julho eu fiquei assim e na piscina baixou muito. Eu fiquei muito, muito triste, sabe? Então a academia, ela me deixa mais feliz e mais animada para fazer as respostas. Ai, ótimo.</p>
---	---	--

<p>ajudam. No que você estava morrendo.</p>		
<p>Luciana - sujeito 4</p> <p>Eu acho muito legal assim. Muito amigável também. Eu criei bastante amigos aqui na academia com os professores, alunos, estagiários e me divirto bastante que eu consigo ter mais uma convivência social com mais pessoas. Eu desenvolvi também muitas outras atividades físicas, como dança. Eu fiz vários tipos de aula de HIIT de bicicleta e eu acho que assim foi criando mais amizades, sabe?</p>	<p>Eu acho muito importante, assim, além do bem estar corporal, fazer muito bem para o corpo faz muito bem para a mente. Em mim alivia muito. Questão de <b>ansiedade</b>, estresse que assim é por conta de escola. Então estresse de só ficar quieta em casa melhora muito nessas questões</p>	<p>Quando eu não frequento a academia eu <b>percebo que eu fico mais... mais... preguiçosa</b> me sinto mais <b>cansada</b> às vezes até porque perde o ritmo perde o ritmo mais ativo de praticar alguma atividade física, a <b>ansiedade aumenta</b> também eu acho que isso impacta muito e eu <b>perco um pouco da rotina</b>.</p>
<p>Maria - sujeito 5</p> <p>Amigável. No geral, eu vejo muitas pessoas. As pessoas fazem amizade umas com as outras, conversam.</p>	<p>Assim, em primeiro lugar, acho que bem estar, saúde, autoestima. Para mim, essas são as coisas principais que envolvem.</p>	<p>Em primeiro lugar, no meu corpo, o meu corpo muda muito. Em segundo lugar, também questão de resistência física. São coisas que eu reparo em mim</p>

<p>Lucas - sujeito 6</p> <p>Sabe que a gente cria muita amizade também aqui. Às vezes as pessoas também não se sentem bem também com o corpo. E aí isso ajuda também a pessoa vir para academia também. Às vezes não.</p>	<p>Principalmente para a saúde? Claro, primeiramente, mas também para pessoas que não se sentem bem com o corpo e tentar um corpo. Mas assim, como é que eu posso dizer tipo pra você se sentir bem com ele? Sabe.</p>	<p>Eu acho que eu acho que é da minha cabeça, mas eu vou notando meu corpo meio que perdendo o tamanho que ele tinha antes. E aí eu fico louco com minha cabeça querendo ir pra academia, sabe? Mas é só isso mesmo.</p>
<p>Jorge - sujeito 7</p> <p>Muita fofoca, Muita fofoca, Muita.</p>	<p>São milhares, né? Quanto de saúde para se sentir bem? Coisas tipo beleza, estética, essas coisas.</p>	<p>O morro. É físico, não tem aquela definição de sempre? Uhum. Ansiedade. Daqui a pouco bate uma vontade de voltar mesmo.</p>
<p>Chiara - sujeito 8</p> <p>Geralmente, a academia não é um ambiente como a gente imagina. Assim, tipo</p>	<p>Além da melhoria do corpo e principalmente a saúde. Porque uma coisa que eu não tinha reparado antes de começar</p>	<p>Eu sinto que perdi um pouco o的习惯, da rotina de todos os dias, mesmo que seja uma paranoia da minha cabeça.</p> <p>Mas eu sinto que já estou perdendo,</p>

<p>de intrigas assim, sabe? E o pessoal é muito tranquilo. Só que a gente no começo não percebe isso, principalmente por causa da vergonha, aquela timidez que rola no começo. Mas é muito, muito tranquilo.</p>	<p>a academia é que o que eu preciso melhorar não é só o meu, o meu corpo e a minha como é? Esqueci a palavra autoestima. Eu preciso melhorar, principalmente na minha saúde, porque uma coisa que eu tive a muito tempo assim, durante uns dois anos foi muitos problemas de saúde e a maioria decorrente a isso, uma postura e falta de exercício físico.</p>	<p>que eu nem ganhei ainda.</p>
--	---	---------------------------------

**ANEXOS**

## ANEXO A - CARTAS DE ANUÊNCIA



### PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA UFPB/UPE CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

#### CARTA DE ANUÊNCIA

(Elaborado de acordo com a Resolução 466/2012-CNS/CONEP)

Accito que a pesquisadora Laís Vitória Pinto Barros, portadora do CPF 701.647.824-60, pertencente ao PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO UFPB/UPE, desenvolva a pesquisa intitulada *Expressividade do corpo: a experiência de vergonha nas academias de ginástica*, tal como foi submetida à Plataforma Brasil e ao comitê de ética em pesquisa. Esta pesquisa tem como objetivo analisar a experiência da vergonha nos ambientes de academias de ginástica da cidade de João Pessoa/PB através da aplicação de um questionário sociodemográfico e uma entrevista semiestruturada que será gravada e transcrita para análise de forma anônima. Trata-se sobre um estudo sociocultural sobre experiência da vergonha e será de natureza qualitativa, do tipo pesquisa de campo com foco na abordagem fenomenológica. Os indivíduos desta pesquisa são pessoas frequentadores das academias de ginástica, com idade entre 15-17 anos, considerando a fase da adolescência, de ambos os sexos. A escolha dos sujeitos será intencional e não-probabilística.

Ciente dos objetivos, técnicas e métodos que serão usados nesta pesquisa, concordo em fornecer todos os subsídios para seu desenvolvimento, e concedo a anuência desde que seja assegurado o que segue abaixo:

- 1) O cumprimento das determinações éticas da Resolução nº466/2012 CNS/CONEP;
- 2) A garantia de solicitar e receber esclarecimentos antes, durante e depois do desenvolvimento da pesquisa;
- 3) Que não haverá nenhuma despesa para esta instituição que seja decorrente da participação; e

4) No caso do não cumprimento dos itens acima, a liberdade de retirar minha anuência a qualquer momento sem penalização alguma.

João Pessoa, 11/09/24.



Assinatura do(a) responsável da Academia de ginástica

**Contato:**

Celular/WhatsApp: (83) 9 9993-9916 – Lais Vitória Pinto Barros

E-mail: [lpb@academico.ufpb.br](mailto:lpb@academico.ufpb.br)



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA UFPB/UPE**

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**

**CARTA DE ANUÊNCIA**

(Elaborado de acordo com a Resolução 466/2012-CNS/CONEP)

Aceito que a pesquisadora Laís Vitória Pinto Barros, portadora do CPF 701.647.824-60, pertencente ao PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO UFPB/UPE, desenvolva a pesquisa intitulada *Expressividade do corpo: a experiência de vergonha nas academias de ginástica*, tal como foi submetida à Plataforma Brasil e ao comitê de ética em pesquisa. Esta pesquisa tem como objetivo analisar a experiência da vergonha nos ambientes de academias de ginástica da cidade de João Pessoa/PB através da aplicação de um questionário sociodemográfico e uma entrevista semiestruturada que será gravada e transcrita para análise de forma anônima. Trata-se sobre um estudo sociocultural sobre experiência da vergonha e será de natureza qualitativa, do tipo pesquisa de campo com foco na abordagem fenomenológica. Os indivíduos desta pesquisa são pessoas frequentadores das academias de ginástica, com idade entre 15-17 anos, considerando a fase da adolescência, de ambos os sexos. A escolha dos sujeitos será intencional e não-probabilística.

Ciente dos objetivos, técnicas e métodos que serão usados nesta pesquisa, concordo em fornecer todos os subsídios para seu desenvolvimento, e concedo a anuênciam desde que seja assegurado o que segue abaixo:

- 1) O cumprimento das determinações éticas da Resolução nº466/2012 CNS/CONEP;
- 2) A garantia de solicitar e receber esclarecimentos antes, durante e depois do desenvolvimento da pesquisa;
- 3) Que não haverá nenhuma despesa para esta instituição que seja decorrente da participação; e

4) No caso do não cumprimento dos itens acima, a liberdade de retirar minha anuênci a  
qualquer momento sem penalização alguma.

João Pessoa, 10/04/24.

  
Jefferson Barbosa Florencio  
Coordenador CREF 6639-G/PB

Assinatura do(a) responsável da Academia de ginástica

**Contato:**

Celular/WhatsApp: (83) 9 9993-9916 – Laís Vitória Pinto Barros

E-mail: [lvpb@academico.ufpb.br](mailto:lvpb@academico.ufpb.br)

## ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA UFPB/UPE

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

A pesquisadora **LAIS VITÓRIA PINTO BARROS** convida você a participar da pesquisa intitulada **“EXPRESSIVIDADE DO CORPO: A EXPERIÊNCIA DE VERGONHA NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA”**. Para tanto você precisará assinar o TCLE que visa assegurar a proteção, a autonomia e o respeito aos participantes de pesquisa em todas as suas dimensões: física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural e/ou espiritual – e que a estruturação, o conteúdo e forma de obtenção dele observam as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos preconizados pela Resolução 466/2012 e/ou Resolução 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde e Ministério da Saúde.

Sua decisão de participar neste estudo deve ser voluntária e que ela não resultará em nenhum custo ou ônus financeiro para você (ou para o seu empregador, quando for este o caso) e que você não sofrerá nenhum tipo de prejuízo ou punição caso decida não participar desta pesquisa. Todos os dados e informações fornecidos por você serão tratados de forma anônima, não permitindo a sua identificação.

**Objetivo da Pesquisa:** Analisar a relação entre a expressividade do corpo e a experiência de vergonha nas academias de ginástica.

**Riscos da Pesquisa:** A pesquisa não envolve nenhum risco para os participantes, apenas em expor de forma não identificada, as falas dos sujeitos apenas para fins científicos.

**Benefícios aos participantes:** Contribuir para o estudo do fenômeno das experiências de vergonha. Contribuindo para aprimorar a percepção dos sujeitos sobre a sociedade que está inserida e os impactos das experiências de vergonha traz sob cada indivíduo de modo subjetivo.

LAIS VITÓRIA PINTO BARROS

MESTRANDA DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA UFPB/UPE

lvpb@academico.ufpb.br / 83 999939916 Universidade Federal Da Paraíba

Endereço: Campus I Lot. Cidade Universitária, PB, 58051-900

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) Centro de Ciências da Saúde (1º andar) da Universidade Federal da Paraíba Campus I – Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 – João Pessoa-PB Telefone: +55 (83) 3216-7791 E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br Horário de Funcionamento: de 07h às 12h e de 13h às 16h. Homepage: <http://www.ccs.ufpb.br/eticaccsufpb>