

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

FILIPPE SANTOS RIBEIRO

**OS USOS POLÍTICOS DO CORPO JUNTO À APLICATIVOS DE PRÁTICAS
CORPORAIS DE MUSCULAÇÃO**

SÃO CRISTÓVÃO

2021

FILIPPE SANTOS RIBEIRO

**OS USOS POLÍTICOS DO CORPO JUNTO À APLICATIVOS DE PRÁTICAS
CORPORAIS DE MUSCULAÇÃO**

Monografia apresentada ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Sergipe como requisito parcial para obtenção de grau em Educação Física em nível de Licenciatura.

Orientador: Prof. Dr. Fabio Zoboli.

SÃO CRISTÓVÃO

2021

FILIFE SANTOS RIBEIRO

**OS USOS POLÍTICOS DO CORPO JUNTO À APLICATIVOS DE
PRÁTICAS CORPORAIS DE MUSCULAÇÃO**

Monografia aprovada como requisito para obtenção do título de Licenciado no curso de
Educação Física da Universidade Federal de Sergipe.



Prof. Dr. Fabio Zoboli
Orientador



Profa. Dra. Bianca Natália Poffo
Membro da banca



Profa. Ms. Carleane Soares da Silva
Membro da banca

São Cristóvão, 17/11/2021.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a Deus por ter me guiado e me protegido em suas fortes mãos durante essa jornada acadêmica, sem ele nada disso seria possível.

Aos meus pais, por sempre me terem dado apoio em minhas decisões, por toda a sustentabilidade financeira e sempre ter me auxiliado cotidianamente com conselhos e orientações, me educado e mostrado o caminho certo a ser percorrido.

As minhas irmãs pelas trocas de experiências palavras de animo e apoio, em diversas tarefas na qual tive muitas dúvidas.

A minha namorada pelas palavras de incentivo e apoio em diversos momentos da graduação.

Ao meu orientador Prof. Dr. Fabio Zoboli, um cara sensacional que desde que o conheci ao longo do curso, foi uma pessoa que sempre esteve disposto a me ajudar e a dar bons conselhos, um dos principais pilares no desenvolvimento da temática do presente trabalho.

A todos os colegas de curso que de forma direta e indireta fizeram parte do meu processo de formação, e contribuíram com a minha construção de conhecimento enquanto discente deste curso.

Aos diversos professores que ao longo das disciplinas percorridas pelo curso, puderam compartilhar os seus conhecimentos de forma alegre e sempre mostrando disponibilidade para sanar todas as dúvidas dos alunos.

“Quem vence sem riscos triunfa sem glória.”

(Augusto Cury).

RESUMO:

Este presente trabalho teve como principal objetivo: Interpelar de que modo se dá, num grupo focal, os usos políticos do corpo junto à aplicativos de práticas corporais de musculação. Realizamos uma pesquisa de cunho qualitativo, na medida em que se trata de uma pesquisa voltada à perspectiva da busca de significados sociais sobre os usos políticos do corpo junto à aplicativos de práticas corporais de musculação. Nossa pesquisa se caracterizou como do tipo de “observação participante” e “exploratória”. Realizamos a escolha de dois aplicativos disseminantes de discursos políticos e sentidos estéticos que conformam a educação do corpo, e que posteriormente foi testado pelo grupo focal. Diante das narrativas expostas pelos participantes de nosso estudo compreendemos de que há diferentes modos de interpretar os usos e recepções dos conteúdos propostos pelos dispositivos de práticas corporais de musculação. No entanto, também constatamos de que esses dispositivos têm poderes apelativos que visam à homogeneização das condutas, à normalização e ao governo de si. Ou seja, grosso modo, são dispositivos biopolíticos.

PALAVRAS-CHAVE: Biopolítica. Aplicativos. Dispositivos. Educação do corpo.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
1.1 APRESENTAÇÃO DO TEMA E JUSTIFICATIVA.....	08
1.2 OBJETIVOS.....	10
1.2.1 Objetivo geral.....	10
1.2.2 Objetivos específicos.....	10
1.3 METODOLOGIA.....	11
1.3.1 Abordagem de pesquisa.....	11
1.3.2 Tipo de pesquisa.....	11
1.3.3 Instrumento de coleta de dados e amostragem	12
2 EDUCAÇÃO DO CORPO, DISPOSITIVO E BIOPOLÍTICA.....	14
2.1 EDUCAÇÃO DO CORPO.....	14
2.2 DISPOSITIVO.....	16
2.3 BIOPOLÍTICA	19
3 SOBRE OS APLICATIVOS <i>EXERCÍCIOS EM CASA – SEM EQUIPAMENTOS E BODBOT PERSONAL TRAINER</i>.....	23
3.1 EXERCÍCIOS EM CASA – SEM EQUIPAMENTOS.....	23
3.2 <i>BODBOT PERSONAL TRAINER</i>	31
4 APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	36
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	45
REFERÊNCIAS.....	47
APÊNDICES.....	50

1 INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO DO TEMA, JUSTIFICATIVA E PROBLEMÁTICA

Para Milner (2013, p. 18) “a política se reduz a técnicas do corpo”. Por técnicas do corpo, ou “técnicas corporais”, Mauss (2015, p. 385) entende “as maneiras como os homens, de sociedade a sociedade, de uma forma tradicional, sabem servir-se de seu corpo”. Nas técnicas do corpo culturalmente transmitidas estão inscritos discursos políticos e sentidos estéticos, assim, educar um corpo é transmitir a ele modos políticos e sentidos estéticos.

Pretender investigar “corpos” em detrimento de suas práticas significa reduzi-lo ao seu lado natural e físico, é colocar sua biologia à frente do social incorporado, é confundir o natural com o naturalizado (GALAK, 2014). Por esse motivo o presente projeto de iniciação de pesquisa faz uso do termo práticas corporais, exatamente para não reduzir a prática corporal a um dado pautado única e exclusivamente pelas ciências naturais/biomédicas. Deste modo entendemos o termo prática corporais a partir de Crisorio (2015, p. 34) que expõe a seguinte reflexão: “Nós nos utilizamos do termo práticas corporais para significar um corpo que nunca pode separar-se de sua prática, ele que nunca pode ser reduzido a um substrato natural ou a um princípio substancial, seja físico ou biológico”.

Aqui, como pesquisadores do campo da Educação, podemos pensar numa série de práticas que a modernidade fez uso para incorporar e naturalizar sentidos via educação dos corpos para seus usos políticos: todas as práticas educativas eugênicas e higiênicas legitimadas pela biologia moderna que a partir dos séculos XVII e XVIII controlaram e disciplinaram os corpos a fim de modelar a normalidade e a ordem.

Roberto Espósito (2017) menciona que cada vez mais o horizonte político contemporâneo está marcado por decisões biopolíticas, que com base em saberes e tecnologias avançadas, definem e conformam formas de vidas, tanto em escala individual como social. Os aplicativos de práticas corporais se enquadram nesse campo, por isso elegemos eles como nosso campo empírico de pesquisa. Nosso campo empírico é composto por dois aplicativos: “*BodBot Personal Trainer: Instrutor de treinamento*” e “*Exercícios em Casa – Sem Equipamentos*”:

“BodBot Personal Trainer: Instrutor de treinamento” O BodBot Instrutor de treinamento é um verdadeiro personal trainer digital, que cria treinos sob medida considerando seus recursos, capacidade física, dificuldade desejada e vários outros fatores. Cada treino é personalizado

em cada exercício individual, e o planejamento muda com o tempo à medida que você conclui ou pula treinos. (PLAY GOOGLE, 2020A)

“Exercícios em Casa – Sem Equipamentos”: Treino em Casa fornece rotinas de treino diárias para os principais grupos musculares. Com apenas alguns minutos por dia, você poderá definir seus músculos e manter-se em forma em casa sem ter que ir à academia. Nenhum equipamento ou treinador é necessário, todos os exercícios podem ser realizados apenas com o peso o seu corpo.

O presente estudo entende estes aplicativos como dispositivos. O dispositivo para Agamben (2010, p.40) é “qualquer coisa que tenha de algum modo a capacidade de capturar, orientar, determinar, interceptar, modelar, controlar e assegurar os gestos, as condutas, as opiniões e os discursos dos seres viventes”. E ele vai chamar de sujeito o que resulta da relação do corpo a corpo entre os viventes e os dispositivos (AGAMBEN, 2010).

Diante de uma sociedade neoliberal podemos compreender os aplicativos de práticas corporais de treino de musculação como dispositivos que fazem parte de toda um mercado econômico que faz parte de uma trama de governo que visa somente a sua própria produção. Por isso, os dispositivos devem sempre implicar um processo de subjetivação/dessubjetivação, isto é, devem produzir um sujeito (AGANBEM, 2010).

Os aplicativos de práticas corporais de musculação – assim como todos os demais aplicativos que gestam comportamentos frente aos usos políticos do corpo – constituem-se em estratégias que tem no corpo seu objeto de disciplina, governo e regulação em nome da saúde, da vitalidade e da vida. Estes aplicativos cada vez mais fazem parte da vida das pessoas e atuam na produção e disseminação de regimes de verdades sobre o corpo e sobre como viver a vida, atuando tanto de modo individualizante quanto massificador.

Com o demasiado aumento do uso de smartphones, aumentou a necessidade de se fazer um estudo acerca dos aplicativos que se propõe orientar práticas corporais, visto que, é uma das formas possíveis de contribuir para o campo de pesquisa da Educação Física. A utilização de softwares do tipo aplicativo é uma prática que se tornou muito recorrente nos últimos anos. Segundo dados coletados pela eMarketer, o Brasil ocupa a 5ª posição no ranking de países que mais utilizam smartphones. A pesquisa também analisou a média de aplicativos instalados e usados em cada país. De modo geral, os brasileiros possuem entre 70 e 80 apps instalados em seus smartphones. No entanto, somente utilizam cerca da metade desse número. No que se

refere ao uso de aplicativos de compra, o Brasil ocupa a 4ª posição mundial, com um crescimento de 20% em dois anos.

Trabalhar com essa temática de pesquisa no âmbito de um curso de licenciatura em Educação Física tem sua importância justificada também a partir da Base Nacional Comum Curricular (BNCC 2018), já que, está também vai abranger conhecimentos acerca das tecnologias dentro das salas de aulas. A BNCC (2018) salienta sobre a importância de compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva. Essa competência reconhece o papel fundamental da tecnologia e estabelece que o estudante deve dominar o universo digital, sendo capaz, portanto, de fazer um uso qualificado e ético das diversas ferramentas existentes e de compreender o pensamento computacional e os impactos da tecnologia na vida das pessoas e da sociedade.

Frente ao acima exposto, a presente pesquisa se deterá a partir da seguinte problemática: De que modo se dá, num grupo focal, os usos políticos do corpo junto à aplicativos de práticas corporais de musculação?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

- Interpelar de que modo se dá, num grupo focal, os usos políticos do corpo junto à aplicativos de práticas corporais de musculação.

1.2.2 Objetivos específicos

- Compreender os aplicativos de práticas corporais de musculação como dispositivos de educação do corpo.

- Apresentar e descrever os aplicativos de práticas corporais de musculação: “*BodBot Personal Trainer: Instrutor de treinamento*” e “*Exercícios em Casa – Sem Equipamentos*”.

- Compreender os aplicativos como gestores comportamentais nos usos do corpo, ou seja, enquanto instrumento de “Educação do Corpo”.

- Como os dois aplicativos elegidos para a análise disseminam discursos políticos e sentidos estéticos que conformam a educação do corpo?

1.3 METODOLOGIA

1.3.1 Abordagem de pesquisa

A pesquisa a ser realizada é de cunho qualitativo na medida em que se trata de uma pesquisa voltada à perspectiva da busca de significados sociais sobre os usos políticos do corpo junto à aplicativos de práticas corporais de musculação. Há uma abordagem sobre o olhar do sujeito/pesquisador envolvido na pesquisa e que leva em conta a descrição dos eventos a fim de favorecer seu entendimento e análise. Sendo assim, há uma preocupação com o que não é mensurável, com os sentido e significados atribuídos às coisas. Flick (2009) fundamenta a partir de Habermas e Beck, sobre a importância da pesquisa qualitativa a partir das seguintes afirmações:

A pesquisas qualitativa é de particular relevância ao estudo das relações sociais devido à pluralização das esferas de vida. As expressões-chave para essa pluralização são a “nova obscuridade” (Habermas, 1996), a crescente “individualização das formas de vida e dos padrões biográficos” (Beck, 1992) e a dissolução de “velhas” desigualdades sociais dentro da nova diversidade de ambientes, subcultura, estilos e formas de vida. Essa pluralização exige uma nova sensibilidade (FLIK, 2009, p.20)

Deste modo, compreende-se que o objetivo da investigação qualitativa é explicar sobre os fenômenos do contexto social na complexidade dos seus sentidos. Para isso, ela se apropria de fundamentos teóricos, técnicas e procedimentos para o recolhimento dos dados e as interpretações. Flick (2009) defende que a abordagem qualitativa, difere-se da quantitativa à medida que isola a quantificação dos fenômenos. Por isso “Os objetos não são reduzidos a simples variáveis, mas sim representados em sua totalidade, dentro de seus contextos cotidianos.

1.3.2 Tipo de pesquisa

Nossa pesquisa se caracteriza como do tipo de “observação participante” e “exploratória”.

A pesquisa de observação participante se destaca das demais observações, na medida em que o pesquisador se torna parte do grupo investigado – grupo focal. Assim, o investigador passa a integrar-se no estilo de vida, adota um envolvimento no cotidiano do grupo pesquisado (PERUZZO, 2005).

Para isso, além da pesquisa participante nossa pesquisa assume um caráter exploratório como tipo de pesquisa, pois, acreditamos que fazendo parte do campo empírico junto ao grupo de sujeitos pesquisados a fim de conhecê-los e explorá-los, tanto para a pesquisa de observação participante, quanto à pesquisa do tipo exploratória, nos oportunizando neste momento uma investigação mais rica em termos qualitativos

Sendo assim, baseando-se na principal finalidade das pesquisas exploratórias, identificamos contribuições significativas para o delineamento posterior deste estudo. Como refere-se Gil (2008): “As pesquisas exploratórias têm como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos [...]” (p. 27). Além disso, corrobora com o intuito da pesquisa de observação participante a qual intenciona familiarizar-se com o fenômeno a ser estudado, já que buscamos posteriores delineamos e/ou possíveis categorias mediante o campo (abaixo explicaremos mais sobre esta característica de nossa pesquisa).

1.3.3 Instrumento de coleta de dados e amostragem

Para a realização desta pesquisa no que tange a coleta dos dados empíricos serão utilizados os seguintes instrumentos de coleta: Grupo focal, entrevista (semiestruturada com questionários abertos), análise dos aplicativos e diário de campo.

- **Grupo Focal:** o instrumento de coleta de dados de grupo focal é um instrumento de pesquisa qualitativa que reúne participantes em uma conversa/entrevista, na qual expõem opiniões sobre produtos ou serviços. Assim, faremos grupos focais que fazem uso de ambos os aplicativos a fim de dialogarmos constantemente com os mesmos buscando compreender os sentidos e significados que esses aplicativos atribuem aos usos do corpo destes sujeitos. As reuniões serão semanais durante o período de 3 meses com 7 membros que utilizam cada um dos aplicativos – num total de 14 sujeitos.

- **Entrevistas** (semiestruturada com questionários abertos): Destacamos a escolha por entrevistas com a estruturação de questionário abertos e entrevistas semiestruturadas, pois, baseando-se em Lakatos e Marconi (2008), por meio destes é possível obter por meio de um diálogo verbal, informações mais precisas e objetivas quanto o assunto a ser investigado. Por isso faz-se necessário questionário aberto que direcione aos objetivos da pesquisa, contribuindo assim com uma entrevista estruturada, de modo mais eficaz, uma vez que, possui caráter discursivo e oportunizando o entrevistado numa expressão mais livre das respostas. Essa liberdade dos questionários, tem o intuito também, de explorar novas informações possíveis

sobre o campo e objeto.

- **Análise dos aplicativos:** Será feita a análise dos dois aplicativos eleitos para a pesquisa: “*BodBot Personal Trainer: Instrutor de treinamento*” e “*Exercícios em Casa – Sem Equipamentos*”. No âmbito dessa análise estaremos atentos a descrever e analisar como esses aplicativos disseminam discursos políticos e sentidos estéticos que conformam a educação do corpo. Na estrutura dos aplicativos vamos analisar os modos como se apresentam enquanto gestores comportamentais nos usos do corpo frente as práticas corporais de musculação.

- Como os dois aplicativos elegidos para a análise disseminam discursos políticos e sentidos estéticos que conformam a educação do corpo

- **Diário de campo:** Segundo Bogdan e Biklen (1994) é por meio do diário de campo que há o relato escrito de todas possíveis observações do investigador, sobre tudo que está envolto do campo, objetos, pessoas, o que falam, o que se ouve, vê e experienciam, possíveis ideias, e estratégicas e até reflexões. Seguindo suas considerações, utilizaremos do processador de texto ou computador, com intuito de facilitar nossa busca. O diário de campo também contará com registros fotográfico e gravações.

Contudo, defendemos que nenhum meio de coleta está livre de limitações nas quais buscaremos contrapor e potencializar com reformulações metodológicas posteriores. Assim, acreditamos que estes instrumentos de coleta de dados, se completam e integram representando significativos para as intenções iniciais deste trabalho. Nossa preocupação é apresentar este percurso inicial como um ponto de partida, valorizando as possibilidades que possam surgir no percurso. Permitindo assim, que os instrumentos completem essa jornada e que possamos redefinir, quando necessário nossa perspectiva metodológica.

2 EDUCAÇÃO DO CORPO, DISPOSITIVO E BIOPOLÍTICA

2.1 EDUCAÇÃO DO CORPO

O presente estudo parte do pressuposto de que o corpo só pode ser objeto de estudo da Educação Física – sob a óptica das ciências humanas – a partir de suas práticas que o tomam como campo empírico sob a forma de fenômenos recortados destas práticas culturais humanas. Por isso pensar o conceito de “educação do corpo” se faz central na interpelação que faremos ao corpo nesta pesquisa. Para compreendermos o sentido de educação do corpo precisamos revisitar o clássico conceito de técnicas corporais de Marcel Mauss. Por “técnicas corporais”, Mauss (2015, p. 385) entende “as maneiras como os homens, de sociedade a sociedade, de uma forma tradicional, sabem servir-se de seu corpo”. Nas técnicas do corpo culturalmente transmitidas estão inscritos discursos políticos e sentidos estéticos, assim, “educar um corpo” é transmitir a ele modos políticos e sentidos estéticos.

Deste modo, educar o corpo pode ser definido como um conjunto de pedagogias que interferem no corpo e na forma como nos comportamos, da forma como fizemos uso do mesmo. Para Bártolo (2007), onde se encontra um corpo dever-se-á encontrar também uma rede de relações instrumentais, uma série em funcionamento, de operadores epistêmicos, uma lógica de produção de sentidos, de um determinado sentido legitimador da rede de relações, do funcionamento dos operadores, do próprio procedimento das lógicas produtivas. Apesar do verbo "educar" ser um objeto muito presente, a educação corporal não está restrita apenas ao ambiente escolar com suas particularidades.

O corpo é um território de demarcações, uma topografia (*topos*) da política, um lugar de identificação por meio de características observáveis, bem como por linguagens que dão uma capacidade de representação. Por isso os estudos do francês Michel Foucault são centrais para compreender o corpo enquanto um lugar onde o dispositivo da educação e dos saberes – instituições e ciências – funcionam por meio de práticas discursivas e não-discursivas, onde a intensificação dos prazeres, o estímulo dos discursos e o reforço do controle se articulam conforme determinadas estratégias de poder e de saber. O corpo está inserido em uma dimensão do discurso e, portanto, passa a ser regulado por certa discursividade e suas práticas de controle específicas, que emergem do interior se suas relações de poder-saber. Daí o termo governo, concebido como o conjunto dos “[...] mecanismos e procedimentos destinados a conduzir os homens, a dirigir a conduta dos homens.” (FOUCAULT, 2010b, p. 43).

Diariamente o comportamento humano é influenciado e/ou gerido por alguns

valores. Milner descreve bem esse movimento.

A gestão do comportamento humano está materialmente inscrita e suportada pelos corpos regulados por regras e valores culturalmente relativos que, em última instância, implicam técnicas corporais que em meio à pluralidade dos seres falantes (massa/população) tentam impor algum tipo de limite para definir comportamentos adequados dentro de uma sociedade organizada para além das vontades individuais (MILNER, p. 64, 2013).

Questões que acontecem em nosso cotidiano fruto de uma convivência social que permitem a transmissão de certos modos de existir de uma determinada sociedade para as novas gerações pode ser considerados uma forma de educação do corpo. A própria fisiologia corporal é um bom exemplo, que em determinados ambientes e/ou em meios sociais diferentes o corpo acaba ganhando um contorno educativo distinto, até mesmo o tom da nossa voz é educado para determinados tipos de ambiente.

Ou seja, o corpo como objeto de pesquisa das ciências humanas só pode ser abordado enquanto superfície de inscrição de signos que são capturadas via práticas que lhes dão o sentido. Pretender investigar “corpos” em detrimento de suas práticas significa reduzi-lo ao seu lado natural e físico, é colocar sua biologia à frente do social incorporado, é confundir o natural com o naturalizado (GALAK, 2014).

Como bem afirma a professora Carmem Lúcia (2013) "o movimento da ginástica, por exemplo, é uma forma muito específica de educação do corpo, pois ela é um movimento que dialoga com do século das luzes, do industrialismo. O movimento começa a ser eleito como algo importante na educação desse corpo, a ginástica vai inserir na sociedade uma ideia nova de movimento que não só corrige como educa.

Segundo Zoboli e Mezzaroba (2019), "o corpo só pode ser objeto de estudo da educação a partir de suas práticas que o tomam como campo empírico, visto que, pensar o corpo sob a égide de suas práticas significa reflexionar sobre a política que funda os processos de incorporação de sentidos sociais dos usos do corpo."

É importante entender que o corpo não existe fora da política e que nas técnicas do corpo culturalmente transmitidas estão inscritos discursos políticos e sentidos estéticos, por isso, educar um corpo é transmitir a ele modos políticos e sentidos estéticos. Os modos de andar, de sentar-se à mesa, o uso de determinados espaços da casa para algo, e o fato de sairmos a rua vestidos e o nu fazer parte da nossa intimidade, são exemplos de padrões incorporados e naturalizados nos usos políticos do corpo. Mormente, podemos fazer uma análise do corpo enquanto objeto de estudo, e para fazer isso é necessário investigá-lo refazendo os caminhos

pelos quais a incorporação dos sentidos analisados transitou. temos que reconhecer que o todo do corpo não pode ser apreendido, isso só é possível quando físico. Diante disso é importante perceber que na educação não se pesquisam corpos, mas sim, o corpo no contexto de suas práticas sociais no interior das dinâmicas socioculturais.

Podemos pensar numa série de práticas que a modernidade fez uso para incorporar e naturalizar sentidos via educação dos corpos para seus usos políticos. A relação ciência e política se evidenciam a fim de potencializar políticas para o controle dos corpos. O conceito de disciplina de Foucault (2001) desenvolvido em sua obra “Vigiar e Punir” nos dá a noção da relação ciência, técnica e política no que tange aos usos do corpo. Para este autor a disciplina é o processo técnico unitário pelo qual a força do corpo é com o mínimo ônus reduzida como força “política”, e maximalizada como força útil. O crescimento de uma economia capitalista fez apelo à modalidade específica do poder disciplinar (FOUCAULT, 2001).

Com o passar dos anos essas práticas vão sendo modificadas, porém se mantém o interesse na captura do corpo para o âmbito da produção e do mercado. O período de pós-modernidade, trouxe consigo a ascensão de diversos tipos de produtos tecnológicos e o corpo outra vez foi central, como afirma McLuhan (2002) em suas teorias, que os meios tecnológicos passariam a ser uma extensão do corpo humano que desenvolveriam as capacidades dos indivíduos. O smartphone é um dos principais responsáveis por estreitar essa relação, já que, muitas atividades realizadas cotidianamente podem ser realizadas por meio deste.

Assim as práticas de ginástica de musculação, tema deste estudo, podem ser pensadas como uma tecnologia política dos usos do corpo. Elas servem como dispositivos que moldam subjetividades e comportamentos. Mas dispositivo é tema de nosso próximo tópico.

2.2 DISPOSITIVO

O conceito de dispositivo vem sendo discutidos por alguns autores, no entanto, a maioria deles trata este conceito a partir do filósofo francês Michel Foucault. Estes autores estão na tentativa de apontar um significado mais preciso, haja vista que, segundo os mesmos, apesar de Foucault não ter nos dado uma definição concisa em suas obras, ele apontou em algumas entrevistas conceitos, os quais fazem, segundo Agamben (2005), do dispositivo “um termo técnico decisivo na estratégia do pensamento de Foucault” (p. 9), mas que diante da complexidade, e do lugar estratégico na obra foucaultiana é alvo de problematizações. Agamben (2005), discutindo com Foucault, amplia o conceito de dispositivo, trazendo com a discussão da produção de subjetividade questões da contemporaneidade. De modo que,

Agamben (2005) nos diz que,

Generalizando posteriormente a já amplíssima classe dos dispositivos foucaultianos, chamarei literalmente de dispositivo qualquer coisa que tenha de algum modo a capacidade de capturar, orientar, determinar, interceptar, modelar, controlar e assegurar os gestos, as condutas, as opiniões e os discursos dos seres viventes (p. 13).

Nessa qualquer coisa, Agamben (2005) aponta “a caneta, a escritura, a literatura, a filosofia, a agricultura, o cigarro, a navegação, os computadores, os telefones celulares e - porque não - a linguagem mesma...” (p. 13). Já por seres viventes, o autor aponta que são as substâncias, que na relação com os dispositivos resulta nos sujeitos. “O dispositivo é, na realidade, antes de tudo, uma máquina que produz subjetivações, e enquanto tal é uma máquina de governo” (p. 15). Deleuze (S/D) por sua vez, em O que é um dispositivo, afirma que:

É costume a filosofia de Foucault apresentar-se como uma análise de «dispositivos» concretos. Mas o que é um dispositivo? É antes de mais uma meada, um conjunto multilinear, composto por linhas de natureza diferente. E, no dispositivo, as linhas não delimitam ou envolvem sistemas homogêneos por sua própria conta, como o objeto, o sujeito, a linguagem, etc., mas seguem direções, traçam processos que estão sempre em desequilíbrio, e que ora se aproximam ora se afastam uma das outras (DELEUZE, S/D, p. 1).

Sendo assim, “uma teoria do sujeito só é possível como teoria dos dispositivos” (TIQQUN, 2019, p. 189). “Descrever um ente como um dispositivo ou como sendo produzido por um dispositivo é uma prática de desnaturalização do mundo dado, uma operação de colocar a distância o que nos é familiar ou se quer como tal” (TIQQUN, 2019, p. 210).

Deleuze ao apresentar o dispositivo foucaultiano menciona que “o poder é a terceira dimensão do espaço, interior ao dispositivo, variável com os dispositivos. É uma linha composta com o saber, tal como o poder” (p. 2), de modo que o dispositivo comporta linhas de força, linhas que atravessam as de visibilidade e as de enunciação, linhas de fuga, que mantêm movimento, que dessubjetivam, que subjetivam. Assim sendo,

[...] comentadores como Agamben e Deleuze ressaltam a produção de subjetividade ao discutirem a importância e o alcance dos dispositivos na analítica do poder encampada por Foucault. Isto porque, além de ser um dos corolários da concepção foucaultiana de poder, qual seja, um poder que produz, instiga, incita, multiplica e prolifera, a subjetivação resulta do investimento político nos corpos, em cuja materialidade se positiva a ação dos regimes de poder-saber (SILVA, 2014, p. 153)

Silva (2014), por sua vez, aponta que Deleuze não se restringe à questão da subjetivação, mas sim na potência do dispositivo, a qual reside na sua mobilidade, variação e dinamismo. Deleuze nos fala de uma filosofia do dispositivo, com a qual aponta uma importante consequência, que é o repúdio aos universais, de maneira que, problematizar com e por dispositivos é a um só tempo produzir outra ciência. “O Uno, o Todo, o Verdadeiro, o objeto, os sujeitos não são universais, mas processos singulares, de unificação, de totalização, de verificação, de objetivação, de subjetivação imanentes a dado dispositivo” (DELEUZE, S/D, p. 3). De forma que, na sua interlocução com Deleuze e Agamben, Silva (2014) diz que um dispositivo tem capacidade de se reconfigurar, tanto em relação a seus elementos, quanto a forma que se relacionam e aos objetivos almejados, sendo esta sua potência, bem como sua assertividade. “...todos os dispositivos e define pelo que detém em novidade e criatividade, e que ao mesmo tempo marca a sua capacidade de se transformar” (DELEUZE, S/D p. 4)

O que é preciso compreender, com efeito, é que todo dispositivo funciona a partir de um casal – inversamente, a experiência mostra que um casal que funciona é um casal que faz dispositivo. Um casal, e não um par ou uma dupla, pois todo casal é assimétrico, comporta um maior e um menor (TIQQUN, 2019). O maior no dispositivo é a norma. O dispositivo agrega o que é compatível com a norma pelo simples fato de não o distinguir, de deixá-lo imerso na massa anônima, portadora do que é “normal” (TIQQUN, 2019).

O termo menor no dispositivo será, portanto, o anormal. É isso que o dispositivo faz existir, singulariza, isola, reconhece, distingue e então reagrega, mas enquanto desagregado, separado, diferente do resto dos fenômenos (TIQQUN, 2019). “No dispositivo, o que não é a norma é então determinado como sua negação, como anormal. O que é somente outro é reintegrado como outro da norma, como o que se opõe a ela” (TIQQUN, 2019, p. 234).

Na biopolítica, o que não é normal será assim dado por patológico, quando sabemos por experiência que a patologia é ela mesma, para o organismo doente, uma norma de vida e que a saúde não está ligada a uma norma de vida particular, mas a um estado de forte normatividade, a uma capacidade de afrontar e criar outras normas de vida. A essência de todo dispositivo está em impor uma divisão autoritária do sensível na qual tudo o que vem à presença se confronta com chantagem de seu caráter binário (TIQQUN, 2019, p. 234-235).

2.3 BIOPOLITICA

Antes de mais nada, é importante considerar que o termo *biopolítica* não foi originalmente cunhado por Foucault e sim proveniente do sueco Johan Rudolf Kjellén (CASTRO, 2011), que também recebe menção ao termo “geopolítica”. Ocorre que foi Foucault quem melhor se apropriou e desenvolveu as questões relativas à biopolítica, embora com um sentido não completamente desvinculado à primeira formulação de Kjellén (CASTRO, 2011).

Mas qual seria, então, a diferenciação entre a *biopolítica* de Kjellén e a de Foucault? Kjellén procurou elaborar como se configura uma sociedade a partir de suas leis e funcionamento do corpo social. O uso dos termos tem outra intencionalidade daquilo que Foucault realiza: um estudo genealógico do poder e a partir disso desvenda diferentes tecnologias do poder que se desenvolveram na modernidade ocidental. Enquanto Kjellén opera com uma dimensão constitutiva da sociedade para que, quem governa, possa conduzi-la de forma organizada, Foucault trabalha com a biopolítica numa perspectiva analítica, em relação ao poder. (CASTRO, 2011)

O termo *biopolítica* pode ser caracterizado pela conceituação operada por alguns autores que se utilizam dos pressupostos foucaultianos. Dentre eles, destacamos três: a elaboração de Revel (2005), a de Milovic (2014) e a de Gadelha (2009).

Revel (2005, p.26) traz a seguinte conceituação:

O termo “biopolítica” designa a maneira pela qual o poder tende a se transformar, entre o fim do século XVIII e o começo do século XIX, a fim de governar não somente os indivíduos por meio de certo número de procedimentos disciplinares, mas o conjunto dos viventes constituídos em população: a biopolítica – por meio dos biopoderes locais – se ocupará, portanto, da gestão da saúde, da higiene, da alimentação, da sexualidade, da natalidade etc., na medida em que elas se tornaram preocupações políticas.

Trata-se do movimento em que em especial o mundo ocidental começa a ver o surgimento e a operacionalização do liberalismo e, com isso, as formas diversas de poder sobre a vida, em que mais do que o exercício das disciplinas (diversas) sobre os corpos dos indivíduos, há o exercício dos diversos meios reguladores sobre o conjunto da população e suas características próprias. A Educação Física lida diretamente com estas disciplinas que educam o corpo no seu detalhe:

As formas sempre atualizadas das pedagogias higiênicas e sua tarefa de intervir nos corpos revelam-se como táticas de governo de si e de

gestões de populações. Ancora-se na racionalidade técnica e na elaboração constante de imperativos de performance, saúde e beleza construindo uma ideologia da vida e de felicidade medida por *percentis* (SOARES, 2008, p. 83).

Também Milovic (2014, p.90) nos auxilia a melhor compreender o termo biopolítica. Inicialmente abordando a diferença entre *zôê* e *bios*, entre política e biologia na visão grega, tal autor vai considerar que a palavra biopolítica evidencia que “[...] É uma política sem a política. É uma consequência da despolitização moderna e da perda da liberdade”, e na concepção foucaultiana, há um sentido de perigo na política moderna. Por exemplo:

Enquanto crescem de maneira absurda os distúrbios alimentares e diz-se que a obesidade se tornou uma epidemia mundial, a comida torna-se espetáculo e sua propaganda avassaladora; vive-se o estímulo máximo ao desejo e a punição àquele que revela excessos (SOARES, 2008, p.83).

Gadelha (2009), por sua vez, considera que a biopolítica é entendida como *tecnologia de dominação*, realizando a regulação e a regulamentação do corpo-espécie da população. Para este mesmo autor, essa “noção de governo” configura-se como “[...] tipos de racionalidade que envolvem conjuntos de procedimentos, mecanismos, táticas, saberes, técnicas e instrumentos destinados a dirigir a conduta dos homens.” (GADELHA, 2009, p.120)

Para nós, brasileiros, há uma particularidade histórica interessante: foi numa palestra no Rio de Janeiro, na Universidade Estadual do Rio de Janeiro, que Foucault inicia a exposição do seu conceito de biopolítica, em especial, sobre a emergência do *biopoder* como algo próprio da modernidade, ou seja, um investimento do poder sobre a vida humana/da sociedade, na maneira de se “gerenciar a vida” e como isso se torna possível, em especial, pela constituição de uma “verdade” na relação entre o saber e o poder, advinda do conhecimento científico.

Uma questão importante a ser considerada na abordagem da biopolítica e sua genealogia refere-se ao modo como os gregos organizavam a vida, a partir do *zoé* e do *bios*. Seria, conforme Aristóteles, a primeira forma de organizar a vida pelos gregos. Este conhecimento faz parte do *logos* do qual só o ser humano pode acessá-lo. O *bios* seria a portadora do *logos* e *zoé* a portadora da vida. Com as expressões latinas, segundo Castro (2011), há “perda” da equivalência do sentido anterior grego. Há uma polissemia de conceitos que mostram que determinadas questões são condizentes a determinados momentos, mas em outros não, ou seja, há uma diferença entre certa recepção às ideias de Aristóteles e de a compreensão contemporânea de suas ideias.

Mas na modernidade, quem nos diz o que é a vida? Vemos a biologia e a medicina

formular respostas e se legitimarem em relação a isso. O que define essa opção é uma opção política, amparada em preceitos científicos. Há uma ideia de vida, definida biologicamente, constituída enquanto tal, a partir de opções políticas. Assim, em conceitos aristotélicos, a vida é muito mais do que o que é possível para o homem. A vida humana existe na medida em que há abertura para o *bios*, para o *logos*, para a *política* – no sentido de sujeitos livres que se encontram em condições iguais para discutir a sociedade em que querem viver.

Outro momento crucial para a biopolítica é o nascimento da “população” na modernidade, uma população que tem que se gerenciar/quantificar/elaborar a vida. Com o surgimento dos estados nacionais, surgem os departamentos de estatística¹ na primeira metade do século XIX. Com esses dados, tem-se informações consistentes sobre o estado de vida de uma população, para realizar políticas direcionadas à ela. Isso é um indicativo de como se torna necessário ter informações sobre determinada população que habita/vive num determinado território. Não vamos desconsiderar que atualmente ninguém governa sem estatística, sem parâmetros de avaliação, sem “métrica”. É necessário quantificar para qualificar. Sem dados objetivos de mensuração de qualidade de vida da população não há a possibilidade para formular suas políticas públicas de maneira a considerar a realidade. A *normalidade* é o imperativo da modernidade: medir cada vez mais tudo que o concerne à vida da população, caracterizando-se como uma “lei social”. É com estas medidas que a EF e as ciências da área biomédica se relacionam:

Criam-se novos critérios de mérito e reconhecimento, novos valores com base em regras higiênicas, regimes de ocupação de tempo, criação de modelos ideais de sujeito baseado no desempenho físico. As ações individuais passam a ser dirigidas com o objetivo de obter melhor forma física, mais longevidade, prolongamento da juventude, etc. Na biossociabilidade todo um vocabulário médico-fiscalista baseado em constantes fisiológicas, taxas de colesterol, tono muscular, desempenho físico, capacidade aeróbica populariza-se e adquire uma conotação “quase moral”, fornecendo os critérios de avaliação. (ORTEGA, 2005, p. 154).

A partir do momento que o corpo-carne passou a ter uma medida para ser metrificado, esquadrinhado, comparado e manipulado (SOARES, 2008), começa a haver um controle sobre

¹ Foucault (2008) considera que a estatística passa a aparecer como um instrumento de decifração das forças constitutivas de cada Estado, do seu e dos outros: “A estatística se torna necessária por causa da polícia, mas também se torna possível por causa da polícia. Porque é justamente o conjunto dos procedimentos instaurados para fazer as forças crescerem, para combiná-las, para desenvolvê-las, e todo esse conjunto, numa palavra, administrativo que vai permitir que se identifique em cada Estado em que consistem suas forças, onde estão as possibilidades de desenvolvimento. Polícia e estatística se condicionam mutuamente, e a estatística é, entre a polícia e o equilíbrio europeu, um instrumento comum. A estatística é o saber do Estado sobre o Estado, entendido como saber de si do Estado, mas também saber dos outros Estados. E é nessa medida que a estatística vai se encontrar na articulação dos dois conjuntos tecnológicos.” (FOUCAULT, 2008, p.424)

esse corpo-espécie e uma relação de poder na medida em que se tem o enquadramento à ela, configurando a própria relação de poder (a *norma*, o padrão, aquilo tido como o *normal*). No plano populacional, há o surgimento dos estudos demográficos, via estatística, que se configura na forma de *medir* o corpo-população de uma nação e a constituição de uma “saúde pública” para dar conta dessas problemáticas.

Talvez uma história da balança, como instrumento que afere o peso corporal, pudesse testemunhar o lento processo de inserção da medida no peso corporal na vida cotidiana e atestar uma mudança de sensibilidade e tolerância em relação à gordura e mesmo da determinação do peso corporal como índice a ser considerado para a saúde das populações (SOARES, 2008, p.76).

Pensar o contexto da biopolítica requer compreender e refletir o que significa “gerenciar a vida”, e, ainda, como isso se torna possível. Conforme argumenta Lazzarato (s/d), a “vida” torna-se desafio das novas lutas políticas e das novas estratégias econômicas, ou seja, os *dispositivos de poder* referem-se ao momento em que os *processos de vida* passaram a ser produzidos – o que se configura numa novidade radical na história da humanidade.

3 SOBRE OS APLICATIVOS *EXERCÍCIOS EM CASA – SEM EQUIPAMENTOS E BODBOT PERSONAL TRAINER*

O funcionalismo que um aplicativo possui nos dias atuais é imensurável, existem aplicativos para diversos tipos de necessidades e categorias como: jogos, músicas, educação e até mesmo saúde e *fitness* que nesse projeto se caracteriza como nosso campo de pesquisa escolhido. Os aplicativos selecionados chamam-se *Exercícios em Casa – Sem Equipamentos* e *BodBot Personal Trainer*.

Segundo Nascimento, Martins e Victor (2013, p. 12) se entende aplicativo para dispositivo móvel a partir do conceito do conceito de função matemática como sendo:

os aplicativos, conhecidos genericamente como apps, são softwares que carregam nos aparelhos eletrônicos funcionalidades específicas para facilitar certas aplicações existentes ou novas atribuídas como por exemplo, a de um aparelho celular que além das funções originais de fazer e receber chamadas também exibe vídeos e serve como leitor de livros.

3.1 EXERCÍCIOS EM CASA – SEM EQUIPAMENTOS

Exercícios em Casa – Sem Equipamentos é um aplicativo muito prático e objetivo que necessita de muitos recursos técnicos e equipamentos para que o usuário realize os exercícios propostos pela plataforma.

A aplicação de forma inicial (figura 1) solicita a definição de uma meta que vão variar de usuário para usuário, essa é uma estratégia utilizada para que a linguagem de programação da aplicação esteja voltada para um usuário específico, visto que, cada utilizador possui uma particularidade distinta.



Figura 1: Tela de Início da Aplicação
Fonte: Captura de tela

Indo para as abas inferiores, é possível observar o principal menu de atividades do aplicativo, com treinos diversificados para determinados grupos musculares e objetivações distintas, como pode ser observado na figura 2.

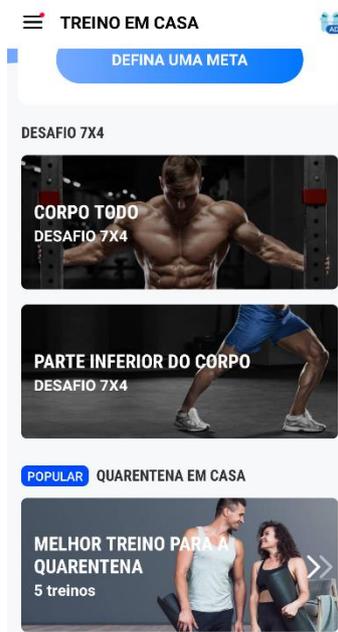


Figura 2: Menu de exercícios
Fonte: Captura de Tela

Um dos principais diferenciais observados é a opção de poder escolher o exercício conforme o nível de prática do usuário, podendo ser classificado em: Iniciante, Intermediário

ou Avançado, conforme apresentas as imagens 3,4 e 5.

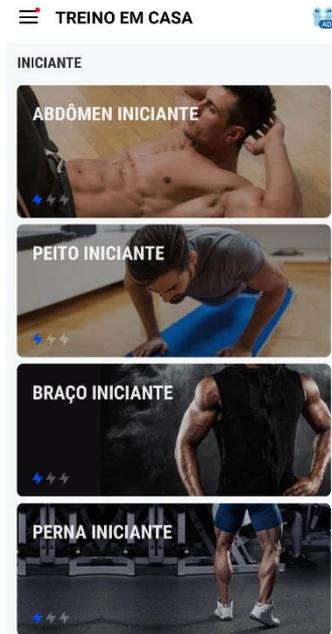


Figura 3: Treino Iniciante
Fonte: Captura de Tela

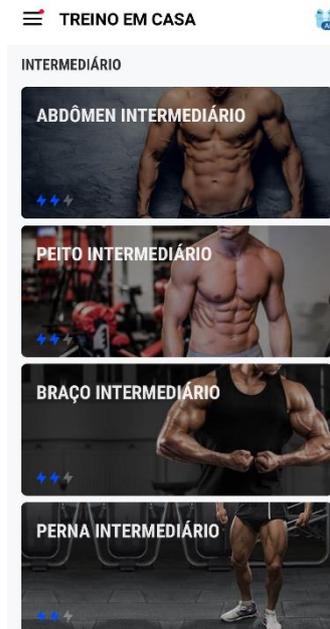


Figura 4: Treino Intermediário
Fonte: Captura de tela

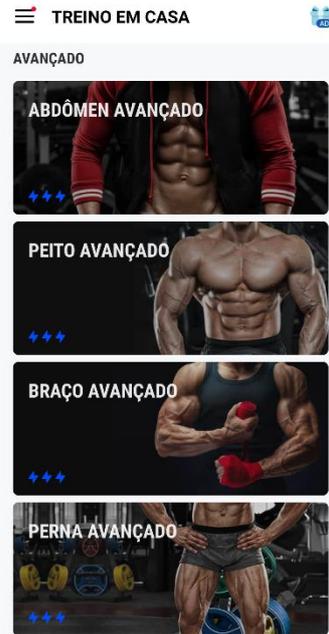


Figura 5: Treino avançado
Fonte: Captura de Tela

Descobrir é uma opção ofertada pelo aplicativo que traz exercícios direcionados há algumas preferencias cotidianas do utilizador.

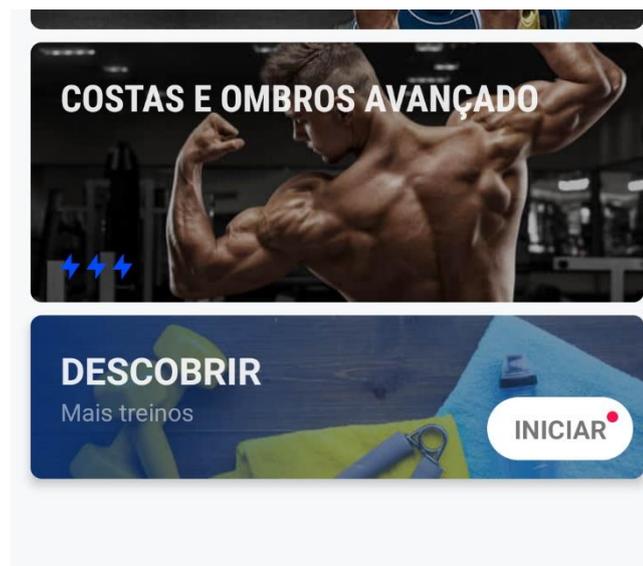


Figura 6: Menu de descobrimento
Fonte: Captura de tela

Exercícios voltados para o reforço da imunidade são um dos mais populares do aplicativo, justificado pelo atual momento pandêmico vivido pela sociedade atual.

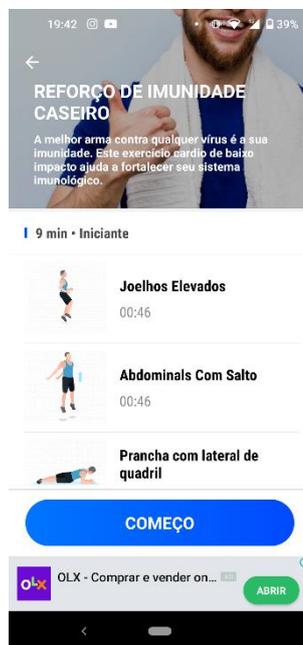


Figura 7: Exercícios voltados para o reforço da imunidade.
Fonte: Captura de Tela

Há a reprodução de um pequeno GIF (Formato de Intercâmbio de Gráficos) em todos os exercícios como objetivo de demonstrar como o movimento deve ser feito.



Figura 8: Movimentação do exercício
Fonte: Captura de Tela

A barra de ferramentas é um recurso existente em praticamente todos os aplicativos que faz com que o utilizador acesse os diversos recursos existentes.

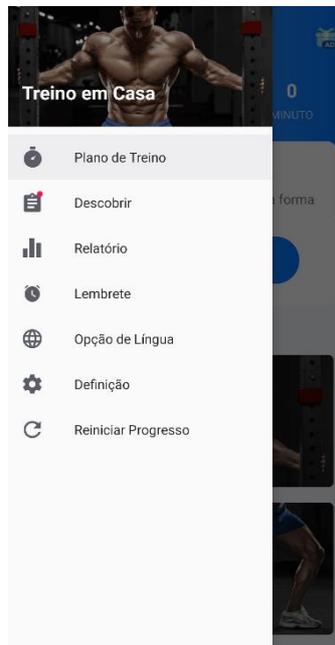


Figura 9: Barra de ferramentas
Fonte: Captura de Tela

O relatório apresenta um histórico acerca da evolução do usuário do aplicativo conforme o passar do tempo e da prática dos exercícios. É nesse ponto que o indivíduo vai registrar o seu peso e altura e conseqüentemente será calculado o seu IMC (*IMC* é a sigla para Índice de Massa Corpórea).

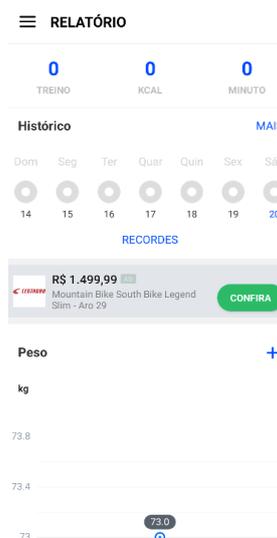


Figura 10: Histórico de realizações
Fonte: Captura de Tela



Figura 11: Informações pessoais
Fonte: Captura de tela

O campo para definição de meta é destinado para definição dos dias semanais a serem utilizados o aplicativo e em qual dia da semana iniciará as atividades.

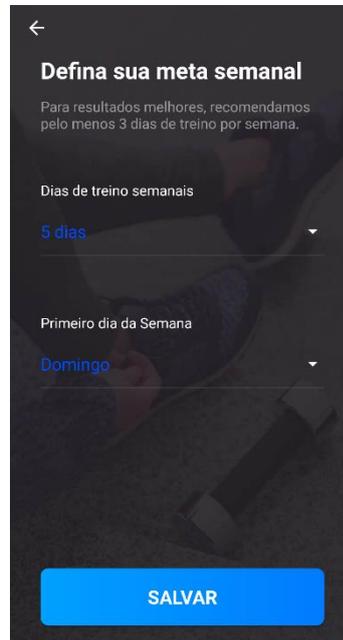


Figura 12: Meta semanal
Fonte: Captura de tela

Os lembretes poderão ser definidos a partir de um horário pré-determinado.



Figura 13: Aba de lembretes definidos pelo usuário
Fonte: Captura de tela

3.2 BODBOT PERSONAL TRAINER

De modo inicial, o aplicativo apresenta uma interface muito clara com os objetivos que serão requeridos do usuário.



Figura 21: Tela inicial do aplicativo
Fonte: Captura de tela

Após a iniciação do aplicativo é exigido que o utilizador determine o ambiente no qual estará utilizando a aplicação, nesse caso optaremos por CASA.



Figura 22: Escolha do ambiente a ser realizado o treino
Fonte: Captura de tela

Essa é uma informação muito importante, uma vez que, será essa referência que indicará ao processamento de dados do programa o tipo de aparelhagem necessário para realizar os exercícios propostos.

O gênero é outra informação solicitada, já que, muito dos treinamentos sugeridos são diferenciados conforme o perfil do utilizador.



Figura 23: Definição de gênero do usuário
Fonte: Captura de tela

Assim como boa parte dos aplicativos de atividade física é necessário declarar os objetivos a serem atingidos.



Figura 24: Lista de objetivos
Fonte: Captura de tela



Figura 25: Lista de objetivos
Fonte: Captura de tela

Peso, altura e idade são solicitados, comum para esse tipo de serviço. Assim como a intensidade do treino, importante que seja feita uma pequena análise para que o ritmo de treino não seja prejudicado. E posteriormente, declarando o quanto você se exercitava.



Figura 26: Medidas pessoais
Fonte: Captura de tela



Figura 27: Opções de intensidade
Fonte: Captura de tela

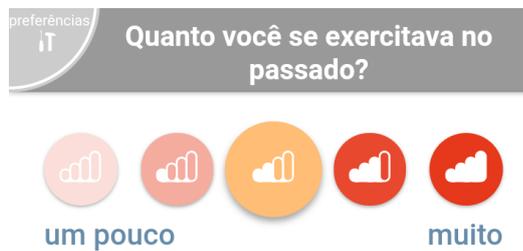


Figura 28: Frequência de exercícios praticados anteriormente
Fonte: Captura de tela

Em suma, o cronograma elaborado pode ser feito com base em um resultado das informações descritas, ou pode ser organizado propriamente pelo usuário.

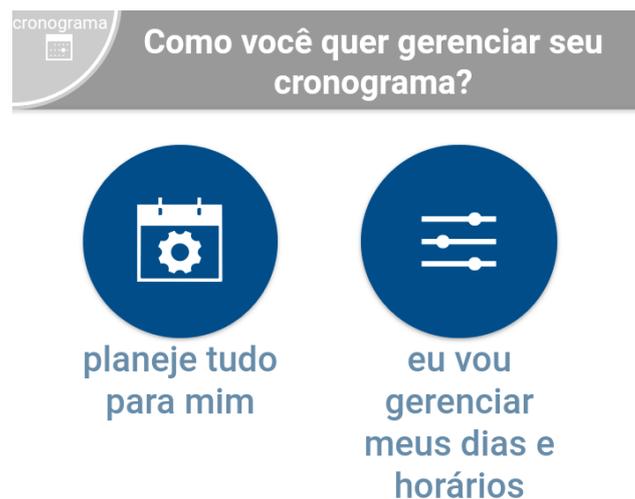


Figura 29: Definir o gerenciador do cronograma
Fonte: Captura de tela

Para que as informações sejam salvas em uma conta, é indispensável o registro, tendo a opção de ser feito através do e-mail.



Registre-se em um plano

Registre-Se Com O Google

Nome completo:

E-mail:

Senha:

CONCLUIR

A interface de usuário para o registro de um plano. No topo, há um botão cinza com o texto "Registre-se em um plano". Abaixo dele, há um botão branco com o ícone do Google e o texto "Registre-Se Com O Google". Seguem-se três campos de entrada de texto em um fundo escuro: "Nome completo:", "E-mail:" e "Senha:". Na base, há um botão circular laranja com o texto "CONCLUIR" em branco.

Figura 30: Tela de registro e conclusão
Fonte: Captura de tela

4 APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Como mencionado na metodologia deste trabalho (capítulo I), a nossa amostra foi composta por 16 pessoas com faixa etária que variam dos 16 anos de idade até os 43 anos, de certa forma, essa variação de 27 anos entre os membros do estudo foi enriquecedor, visto que, são indivíduos que estão em diferentes etapas pessoais da vida, e vão lidar de maneiras diferentes com as demandas propostas. Foram utilizados dois aplicativos chamados: *Exercícios em Casa – Sem Equipamentos* e *BodBot Personal Trainer*. Do total de 16 sujeitos participantes da pesquisa, oito pessoas fizeram uso do primeiro e oito pessoas utilizaram o segundo aplicativo.

Dentre os participantes do presente projeto, 13 se declararam ser do gênero masculino e 3 do gênero feminino. Podemos observar essas duas afirmações nos gráficos expostos abaixo:

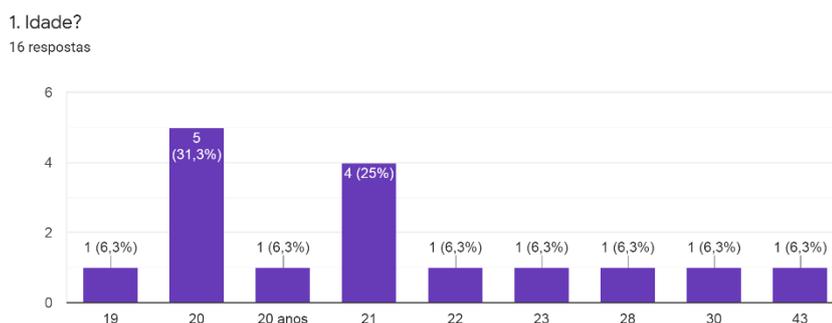


Gráfico 1: Gráfico representativo do gênero dos participantes

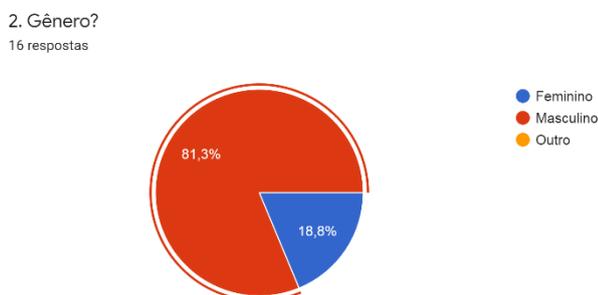


Gráfico 3: Gráfico demonstrativo da faixa etária dos participantes

Por conseguinte, foi questionado aos integrantes da pesquisa sobre a adesão diária que eles possuíam anteriormente em relação a prática corporais de alguma ordem. Deste modo, chegamos ao total de 14 respostas positivas (que representa 87,5% das pessoas integrantes) e 2

respostas negativas (que representa 12,5% das pessoas integrantes). Desta maneira podemos afirmar que a maioria dos entrevistados afirmaram ser praticantes de atividades físicas anteriormente a sua inclusão como participante da pesquisa. Com o objetivo de extrair mais informações acerca das práticas realizadas foi feita duas perguntas a partir da afirmação anterior, a primeira descrita como: “Se sim, houve supervisão nas atividades corporais praticadas ou era de forma autônoma?” Oito integrantes afirmaram que realizaram atividades físicas de forma autônoma, ou seja, por vontade própria, adversamente, cinco declararam ter realizado as atividades físicas sob a supervisão de algum profissional capacitado, e apenas um deste não soube responder o questionamento. A outra indagação consiste em: “se não, por qual motivo você não desempenha práticas corporais?” Obtivemos duas respostas subjetivas em relação a essa inquirição: um dos participantes declarou dois motivos para não realizar atividades físicas, falta de disponibilidade no tempo cotidiano e preguiça. Por outro lado, o outro usuário também afirmou dois motivos para a não prática, tempo gasto com a família e o trabalho cotidiano na empresa. Estes dados são consoantes com os estudos de AZEVEDO e CRUZ (2017, p. 5) que mencionam “o estilo de vida moderno da sociedade torna as pessoas sedentárias por conta da inatividade física, devido ao trabalho, renda, classe social e visão de mundo acerca dos processos saúde-doença”. Além disso:

Tendo como referência essa compreensão sobre a tecnologia política do corpo, sobre a analítica dos poderes e sobre a biopolítica indagamos como se estabelece a relação de verdade entre o exercício e a saúde e também como sobre como é possível compreender os estilos de vida nesse processo de constituição dos sujeitos, que nunca termina de se completar e que transita por modalidades de assujeitamento e resistência. (NÓBREGA, 2011, p. 410)

A outra pergunta de nosso questionário visava descobrir qual era o principal objetivos

4. Qual o seu objetivo ao baixar determinado aplicativo?

16 respostas

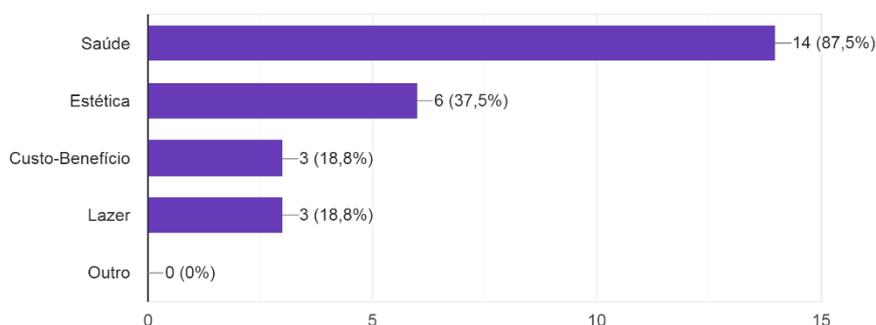


Gráfico 4: Gráfico horizontal referente aos principais objetivos escolhido que motivaram a utilização do aplicativo.

dos sujeitos pesquisados frente a práticas corporais. Para tal sugerimos as seguintes opções: Saúde, estética, custo-benefício e lazer. Deste modo obtivemos as seguintes respostas como podem ser observadas nos gráficos abaixo:

As respostas ordenadas, não eram de alternativa única, mas sim caixas de seleção, que permitiam a escolha de mais de uma resposta. A maioria dos participantes escolheram a manutenção da saúde como um dos principais motivos para a realização das práticas corporais (quatorze respostas), em segundo a estética corporal (seis respostas), custo-benefício (três respostas), por fim, o lazer (também com três respostas). “As práticas corporais, portanto, não pode ser encarada como a solução para todos os problemas de saúde ou para a garantia de uma melhor qualidade de vida das pessoas” (DEVIDE, 2002). Nos mais variados contextos sociais, não é difícil de encontrar campanhas de divulgação acerca dos benefícios da prática corporal para a saúde física, saúde mental, retardamento da evolução de doenças degenerativas, controle da hipertensão, diabetes e diversos outros benefícios.

Para que os aplicativos consigam reunir elementos acerca dos seus usuários são necessários que recolha algumas informações nos primeiros momentos de inicialização do programa, e dentro daquilo que os participantes responderam podemos observar: medidas corporais (peso, altura); idade; nível de prática de exercícios; intensidade das práticas e sugestão das mesmas. Após, o recolhimento dessas informações foi perguntado aos usuários se a aplicação notificou em algum momento do dia para que as práticas corporais fossem realizadas. Onze pessoas informaram que sim (corresponde a 68,8% dos participantes) e cinco pessoas negaram receber notificações do aplicativo (30,3 % dos participantes).

6. O aplicativo encaminhou notificações ao longo do dia?

16 respostas

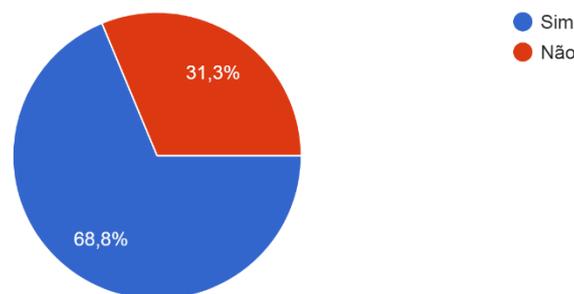


Gráfico 5: Gráfico representando a porcentagem dos participantes que alegaram ter recebido notificações

As notificações enviadas pelo aplicativo eram mensagens que continham, em sua grande maioria: lembretes das realizações das atividades, mensagens motivacionais, e revisão dos exercícios a serem feitos. Todavia, fez-se necessário indagar aos participantes se eles seguiam as recomendações diárias feitas pelos aplicativos. Assim sendo obtivemos sete respostas afirmativas, e nove negativas, conforme podem ser visualizadas no gráfico abaixo:

7. Você seguia as informações/recomendações que o aplicativo enviava cotidianamente?

16 respostas

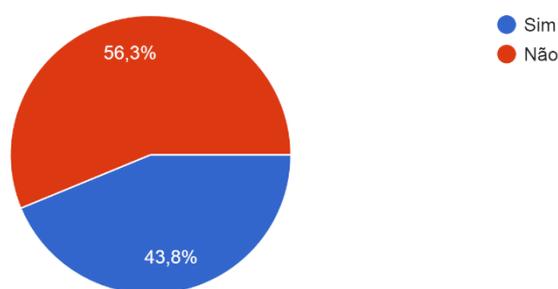


Gráfico 6: Gráfico referente ao percentual de indivíduos que seguiam as recomendações das notificações

Este dado nos indica que na biopolítica:

o agenciamento do espaço corresponderá ao problema da organização de um “meio” que permita a circulação das coisas e das pessoas. A normalização, por sua vez, irá se referir aos mecanismos de regulação que atuam sobre os processos gerais da vida. E o corpo a ser singularizado como objeto e sujeito dos mecanismos de poder é o corpo coletivo das populações. (FONSECA, 2011, p. 242)

Diante de todos os aspectos propostos ao longo do trabalho, foi importante verificar a subjetividade dos participantes em relação a forma de exercitação proposta pelo aplicativo e os métodos que o aplicativo se utilizou para facilitar a prática das atividades. É demasiadamente importante ressaltar que as preferências definidas pelos usuários no início da utilização da aplicação vão influenciar as práticas sugeridas pelos algoritmos do programa. Segundo RAMOS (2017, p. 3) “nunca se sabe ao certo o que vai ou não incentivar mais ou menos pessoas a consumirem certos tipos de conteúdo em determinados ambientes digitais; no entanto, certamente o algoritmo é o agente “caixa preta” neste contexto, pois é através dele que a “influência” é exercida.” E justamente, a resposta que mais se repetiu foi sobre “exercícios”, relacionados a determinados grupos musculares escolhidos e níveis selecionados, em seguida,

foi possível observar que os GIF's (*Graphics Interchange Format* ou formato de intercâmbio de gráficos) e/ou vídeos ilustrativos, foi o melhor método de demonstração empregados por ambos os aplicativos para nortear os usuários a desenvolver as atividades propostas. Assim sendo, foi incumbido aos participantes que respondessem se gostou da forma como o aplicativo ensinou você a desempenhar a prática desses exercícios, e obtivemos como resposta: quatorze pessoas com a resposta positiva (87,5%) e duas pessoas com resposta negativa (12,5 %), podemos visualizar isso no diagrama abaixo:

9. Gostou da forma como o aplicativo ensinou você a desempenhar a prática desses exercícios?
16 respostas

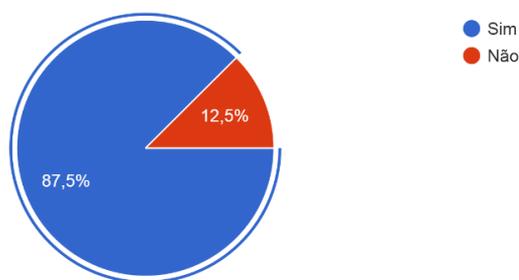


Gráfico 7: Gráfico referente ao percentual de pessoas satisfeita com a forma de ensino dos aplicativos

Após obter as respostas concretas sobre o gostar ou não, fizemos um levantamento dos principais motivos da aprovação e da reprovação. Após a obtenção das justificativas, podemos afirmar que relacionado as justificativas favoráveis predominou praticidade, dinamicidade, facilidade e eficiência. Verzani e Serapião (2020 apud LAMBOGLIA *et al.*, 2016, p. 15) vão justificar esses aspectos em um dos seus textos afirmando que: "Os *mHealths*, ou aplicativos móveis de saúde, podem ser vistos como ferramentas com ótimo potencial de popularização, visto que há uma sinalização de que são de baixo custo, facilmente acessíveis, atrativos e também contam com boa aceitação do público." Já as negativas relacionaram-se com a falta da presença do profissional de educação física. Notamos que houve muitas dificuldades em seguir a prática corporal proposta pelo aplicativo, representou dois terços dos entrevistados.

10. Você conseguiu seguir diariamente as atividades propostas pelo aplicativo?

16 respostas

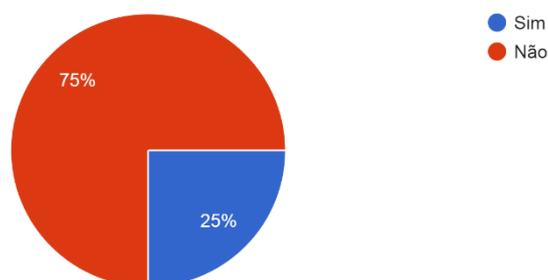
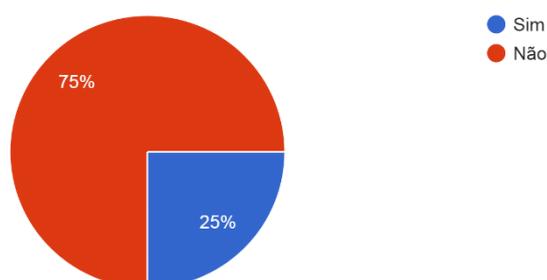


Gráfico 8: Gráfico relacionado ao percentual de pessoas que seguiras as atividades diariamente

Dessa forma, tornou-se necessário entender a principal motivação da não realização contínua das atividades propostas, ao analisarmos as respostas descritas pelos usuários vimos que duas razões predominaram de forma demasiada: estudos e trabalho. Um caso particular, chamou a atenção, pois o indivíduo contraiu o vírus da COVID e necessitou dar uma pausa nas atividades, todavia, havia feito uma cirurgia há uns 3 meses anteriores e sentiu alguns desconfortos e necessitou limitar o número de atividades físicas realizadas. O caso deste sujeito, não foi isolado, visto que, 75% dos participantes afirmaram sentir algumas dificuldades em relação as práticas propostas pelo aplicativo utilizado, como é possível notar no gráfico abaixo:

11. Teve dificuldade em realizar os exercícios propostos pelo aplicativo?

16 respostas



As objeções descritas estão em torno de: manter a rotina diária das atividades devido ao desânimo momentâneo, a intensidade inicial que o aplicativo propôs, dificuldades originadas por alguns problemas psíquicos, falta de tempo, e por fim, dificuldades em realizar algumas atividades que foi classificada pelo mesmo como complexa. Entretanto, ficou evidenciada na pergunta posterior, que após o início das práticas boa partes dos integrantes da pesquisa notaram

um aumento de sua disposição diária em fazer o uso contínuo do aplicativo, é o que podemos verificar no gráfico inferior:

12. Ficou nitida alguma diferença em relação a sua disposição diária ou no seu corpo ao fazer uso diário do aplicativo?

16 respostas

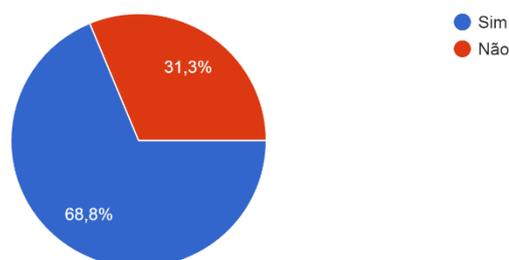


Gráfico 10: Gráfico percentual sobre a nitidez da diferença pós-prática das atividades

68,8% dos participantes (onze pessoas) afirmaram ter sentido a diferença, 31,3% (cinco pessoas), declararam não ter sentido alterações em sua disposição cotidiana. Os principais fatores detectados pelos pesquisados em relação ao uso diário pode ser descrito em evolução da condição física ao longo da realização das atividades, ganho de massa muscular e aumento do vigor, melhora do ânimo e aumento da performance das atividades diárias.

Foi questionado se os participantes sentiram alguma dor ou desconforto após a realização das atividades, e as respostas obtidas estiveram em sua maioria respondidas de forma positiva, melhor dizendo, 87,5% dos entrevistados alegaram terem sentido alguma dor. Oito pessoas classificaram a sua dor em média e quatro em baixa. Diante das respostas expostas, foi de suma importância informa-se acerca do consumo de medicações para o controle do desconforto, e pode ser constatado que 93,8% dos entrevistados fizeram uso de medicação. Um número expressivo, pois é bem verdade que se tornou um costume da população a prática da automedicação, que é amplamente divulgado e incentivada pela mídia. As práticas de automedicação constituem uma expressão da crescente medicalização e farmacologização das sociedades modernas (MORGAN, 1996, *apud* ANTUNES, 2010, p. 6).

13.1 Se sentiu dor, qual a intensidade?

14 respostas

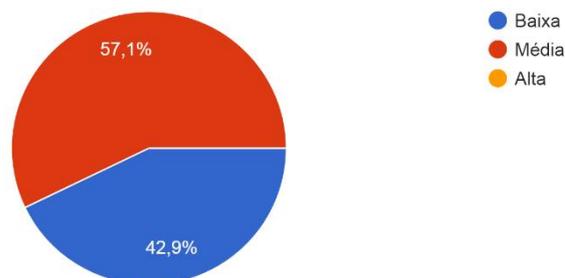


Figura 10: Gráfico representando o percentual de pessoas e a classificação da intensidade das dores

Por último, após o período de utilização do aplicativo durante os dois meses propostos, interrogamos sobre a substituição do papel do profissional de educação física em contraponto a operação dos aplicativos enquanto uma perspectiva de condutor das atividades.

Dentro das dezesseis pessoas, duas pessoas demonstraram ter uma opinião positiva em relação prática autônoma da atividade proposta pelo aplicativo, de forma geral essa opinião foi justificada com base na facilidade e demonstrações claras que as aplicações expõem aos usuários. Em contraponto, quatorze pessoas são indubitavelmente favoráveis a prática de atividades físicas com a presença de um profissional capacitado, nesse caso, o profissional de educação física. Segundo DANIELE (2019, p. 4) a importância desse profissional está principalmente ligada à motivação, que consequentemente vai gerar resultados satisfatórios. Por conseguinte, estudo prévio apontou que os fatores motivacionais de maior relevância para a adesão ao plano de treino personalizado foram a melhora do controle do estresse, da saúde e prazer gerado pela atividade.

No exercício, nas práticas corporais, os sujeitos podem encontrar espaços de produção de tecnologias de si que permitam um trabalho sobre o corpo e a alma. Talvez aí esteja também uma tarefa para que a educação física, como área profissional, reflita sobre o conhecimento e sua razão social, política e pedagógica ao produzir discursos e práticas sobre o corpo, o exercício, a saúde. (NÓBREGA, 2011, p. 412)

As principais justificativas para a prática corporal ser mediada por um profissional de educação física foram baseadas nas especificidades que cada indivíduo necessita ao iniciar uma prática deste âmbito, visto que cada um possui determinadas particularidades físicas e objetivas. Outra justificativa sugere que o aplicativo pode ser utilizado como uma prática de

lazer e de fuga ao sedentarismo, porém de forma alguma pode ser algo que vá ser feito a longo prazo, pois poderá acarretar lesões e desgastes em atividades que serão feitas de maneira incorreta sem que haja o apoio e orientação necessária. De modo sintético, a presença deste profissional além de produzir todos os benefícios firmados acima, pode trazer mais segurança aos praticantes. Para finalizar é importante ressaltar que apesar das dificuldades cotidianas existentes, não houve nenhuma desistência durante a vigência do processo de uso dos aplicativos na pesquisa.

Diante das narrativas expostas pelos participantes de nosso estudo compreendemos de que há diferentes modos de interpretar os usos e recepções dos conteúdos propostos pelos dispositivos de práticas corporais de musculação. No entanto, também constatamos de que esses dispositivos têm poderes apelativos que visam à homogeneização das condutas, à normalização e ao governo de si. Ou seja, grosso modo, são dispositivos biopolíticos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando se iniciou este trabalho de pesquisa, constatou-se que havia um demasiado crescimento no uso de tecnologias ligadas a aplicativos em boa parte da população e o tempo destinado a práticas corporais eram bem reduzidos devido as tarefas cotidianas. Diante disso, pode-se observar que essas práticas estavam sendo adaptadas e realizadas de forma inovadora. Como bem citamos ao longo do trabalho, no que se refere ao uso de aplicativos de compra, o Brasil ocupa a 4ª posição mundial, com um crescimento de 20% nos dois últimos anos (2019-2020). Estes aplicativos cada vez mais fazem parte da vida das pessoas e atuam na produção e disseminação de regimes de verdades sobre o corpo e sobre como viver a vida, atuando tanto de modo individualizante quanto massificador.

Diante disso, a pesquisa teve como objetivo geral: Interpelar de que modo se dá, num grupo focal, os usos políticos do corpo junto à aplicativos de práticas corporais de musculação. Constata-se que o objetivo geral foi atendido, porque de forma efetiva o trabalho conseguiu demonstrar dentro dos grupos focais de que forma os aplicativos agem no cotidiano de cada indivíduo. Identificamos não só a forma como as aplicações atuam, mas também como são as reações dos sujeitos da pesquisa. Em frente a essas afirmações, é possível afirmar que grande parte das nossas objetivações foram cumpridas.

Em relação as nossas objetivações mais específicas, de forma inicial podemos citar a compreensão dos aplicativos de práticas corporais como dispositivos de educação do corpo. O primeiro passo foi identificar em nossa bibliografia selecionada autores que pudessem nos dar o aparato intelectual sobre os envolvimento dos indivíduos em relação as aplicações. O trabalho buscou também a compreensão dos aplicativos como gestores de comportamentos, ou seja, enquanto instrumento de educação do corpo, e pode-se observar que alguns mecanismos presentes nas aplicações podem influenciar de forma significativa nesse aspecto.

Paralelamente foi feita a seleção de dois aplicativos que pudessem propagar discursos políticos e trouxessem sentidos estéticos que vão reforçar a ideia de educar o corpo através de instrumentos tecnológicos. Por alguns critérios estabelecidos, selecionamos dois aplicativos que estavam entre os melhores avaliados da plataforma do Google – Play Store. E como já citamos anteriormente obtivemos como escolha final os app's: "*BodBot Personal Trainer: Instrutor de treinamento*" e "*Exercícios em Casa – Sem Equipamentos*". Uma das nossas intenções era mostrar como os dois aplicativos elegidos para a análise disseminam discursos políticos e sentidos estéticos. Por conseguinte, após algumas análises e observações realizadas,

foi notório que diversos das aplicações que são disponibilizadas se preocupam com a métrica e capacidade física dos utilizadores.

A pesquisa partiu do pressuposto que com o aumento do uso de smartphones, aumentava também o poder das aplicações que regiam estes dispositivos sobre os indivíduos que os utilizavam e com os avanços alcançados durante o período da coleta de dados. Durante o trabalho descobriu-se que pesquisas realizadas anteriormente haviam descoberto que de fato, o uso dessas aplicações havia aumentado de forma demasiada, e não somente isso, o Brasil era um dos que lideravam o ranking sobre esses aspectos. Então fez-se o teste da presunção e concluímos que ela foi concordada com as nossas afirmações, já que, todas as dezesseis pessoas que foram convidadas a ser parte do grupo focal, concordaram e realizaram o download do aplicativo indicado.

A escolha por essa temática não foi feita de maneira aleatória, foi fruto de uma experiência anterior que se deparou com algumas relações apresentadas durante os estudos no curso de Educação Física. Realizei um curso técnico no IFS (Instituto Federal de Sergipe), na área de informática e com o passar do tempo, e a realização de algumas disciplinas, percebi a oportunidade de associar os conhecimentos de um curso, com os aprendizados e desejo pesquisador do outro, que nesse caso é a Educação Física.

Durante a realização da pesquisa tivemos algumas dificuldades em alguns aspectos do trabalho como: disponibilidade dos grupos focais, motivos pessoais (devido ao cenário de pandemia que realizamos o trabalho), falta de comunicação efetiva, visto que, por ser necessário estar distante do contato com as pessoas, este precisou ser feito de forma remota. Como bem pudemos observar durante a análise de dados, aproximadamente 56% das pessoas não conseguiram realizar as atividades cotidianamente e/ou de forma regular como foi sugerido, e posteriormente pudemos concluir que o principal fruto dessa não realização eram as atividades corriqueiras.

Diante do que planejamos para este trabalho, pudemos cumprir o que planejávamos, todavia, quando traçamos as etapas que desejaríamos realizar e o que observaríamos, não imaginaríamos que haveria uma pandemia a nível mundial e que necessitaria que por um momento, estaríamos em alguns momentos de recolhimento e/ou distanciamento social com boa parte dos estabelecimentos comerciais fechados, inclusive academias e espaços de lazer diversos. Dessa maneira, constatamos que a partir desta pesquisa podem surgir ramificações que podem investigar e fortalecer ainda mais os intelectuais presentes neste trabalho.

REFERÊNCIAS

AGAMBEN, G. **O que é o contemporâneo? E outros ensaios**. Chapecó: ARGOS, 2009.

AZEVEDO, S.S.; CRUZ, R.S. *Fatores socioantropológicos que influenciam que influenciam no comportamento sedentário*. ReonFacema, v. 3, n. 4, p. 671-675, 2017.

BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR: educação é a base. Brasília: MEC, 2018, 468 p. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/a-base>

BOGDAN, R. C.; BIKLEN, S. K. **Investigação qualitativa em educação**. Ed. Porto Editora, 1994.

CASTRO, E. **Lecturas foucaulteanas** – uma historia conceptual de la biopolítica. La Plata: UNIPE, 2011.

CRISORIO, R. Actividad(es) física(s) versus prácticas corporales. In: GALAK, E.; GAMBAROTTA, E. (orgs). **Cuerpo, Educación, Política**: tensiones epistémicas, históricas y prácticas, Buenos Aires: Biblos, 2015, p. 21-39.

DANIELE, T. M. da C.; NUNES, Caio V.; TEIXEIRA, D. M.; ALMEIDA, R. A.; LIMA, L. V. A importância do personal trainer no aspecto motivacional para a saúde e bem-estar na prática da musculação. **Revista Interdisciplinar de Promoção de Saúde**, Santa Cruz do, v. 2, p. 117-122, 2019.

DELEUZE, G. **O que é um dispositivo**. S/D. Disponível em: <https://www.uc.pt/iii/ceis20/conceitos_dispositivos/programa/deleuze_dispositivo#:~:text=Gilles%20Deleuze&text=E%2C%20no%20dispositivo%2C%20as%20linhas,se%20afastam%20uma%20das%20outras.> Acessado em jun. de 2019.

DEVIDE, F.P. Educação Física, qualidade de vida e saúde: campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção. *Movimento*, Porto Alegre, v. 8, n.2, p.77-84, maio/agosto 2002.

ESPOSITO, R. **Bios**: biopolítica e filosofia. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2017.

FLICK. U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. Tradução Joice Elias Costa.

FONSECA, M. A. Entre a vida governada e o governo de si. In: ALBUQUERQUE JÚNIOR, D. M. de; VEIGA-NETO, A.; SOUZA FILHO, A. de (orgs). **Cartografias de Foucault**. 2 ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, p. 241-252, 2011.

FOUCAULT, M. Tecnologías del yo. In: _____. **Tecnologías del yo y otros textos afines**. 1ª ed. Buenos Aires: Paidós, 2008b, p.45-94.

GADELHA, S. **Biopolítica, governamentalidade e educação** – introdução e conexões, a partir de Michel Foucault. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.

GALAK, E. Construir el cuerpo: cuatro consideraciones epistemológicas y tres metáforas para pensar el objeto de estudio 'cuerpo'. **Poiésis: Revista do Programa de Pós-Graduação em Educação da UNIVALI**. Tubarão/SC, v. 8, n. 14, p. 348-364, jul./dez. 2014.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Técnicas de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LAZZARATTO, M. **Del biopoder a la biopolítica**. Brumaria, n.7, Arte, máquinas y trabajo intelectual, s/d, p.83-91.

LOPES, N. M. Automedicação: algumas reflexões sociológicas. **CIES-ISCTE / CELTA**, [S. l.], v. 37, p. p 141-165. 2001.

MAUSS, M. As Técnicas Corporais. In: _____. **Sociologia e Antropologia**. 2ª ed. Tradução Paulo Neves. São Paulo: COSAC NAIFY, 2015, p. 397-420.

MCLUHAN, M. **Os Meios de Comunicação como Extensões do Homem** (Understanding Media). 12ª ed. São Paulo: Cultrix, 2002.

NASCIMENTO, H. J.; MARTINS, H. G.; VICTER, E. F. Aplicativos para dispositivo móvel: entendendo o conceito de função matemática. **Abed**, Duque de Caxias, p. 1-10, abr. 2013. Disponível em: <http://www.abed.org.br/congresso2013/cd/242.pdf>. Acesso em: 28 set. 2020.

NÓBREGA, T. P. da. O exercício dos corpos na cidade: o tempo, o espaço, o gesto. In: ALBUQUERQUE JÚNIOR, D. de; VEIGA-NETO, A.; SOUZA FILHO, A. de (orgs). **Cartografias de Foucault**. 2 ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, p. 407-419, 2011.

MILNER, J.-C. **Por una política de los seres hablantes: breve tratado político II**. – 1 ed. - Olivos: Grama Ediciones, 2013.

MILOVIC, M. Biopolítica. In: GONZÁLEZ, F.J.; FENSTERSEIFER, P.E. **Dicionário Crítico de Educação Física**. 3ª. ed. rev. e ampl. Ijuí: Ed. Unijuí, 2014, 89-91.

ORTEGA, F. **Da ascese à bio-ascese ou do corpo submetido à submissão do corpo**. In: RAGO, F; ORLANDI, L.B.L; VEIGA-NETO, A. **Imagens de Foucault e Deleuze ressonâncias nietzschianas**. 2 Ed. Rio de Janeiro: DP&A Editora, 2005.

PERUZZO, C. M. K. Observação participante e pesquisa-ação. In: DUARTE, J.; BARROS, A. (Org.). **Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação**. São Paulo: Atlas, 2005. p. 125-145. PLAY GOOGLE. *BodBotPersonalTrainer*: Instrutor de treinamento. Disponível em: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bodbot.trainer&hl=pt_BR Acessado em: 25/02/2020. 2020A.

PLAY GOOGLE. *Gym WP* - Academia e Musculação. Disponível em: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lealApps.pedro.gymWorkoutPlan&hl=pt_BR Acesso em: 25/02/2020. 2020B.

RAMOS, D.O. A influência do algoritmo. *Revista Comunicare*, v. 17, edição especial, 2018.

REVEL, J. Biopolítica. In: _____. **Michel Foucault: conceitos essenciais**. Tradução Maria do

Rosário Gregolin, Nilton Milanez, Carlos Piovasani. São Carlos/SP: Claraluz, 2005, p.26-28.
SILVA, Priscila da. Dispositivo: um conceito, uma estratégia. **Profanações** (Santa Catarina), v. 1, n. 1, p. 144-158, jul./dez. 2014.

SOARES, C. L. Pedagogias do corpo: higiene, ginásticas, esporte. *In*: RAGO, M.; VEIGANETO, A. (org.). **Figuras de Foucault**. 2ª ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2008, p. 75-86.

TIQQUN. **Contribuições para a guerra em curso**. Tradução de Vinícius Nicastro Honesko. São Paulo: N-1 edições, 2019.

VERZANI, R.H.; SERAPIÃO, A.B. Aplicativos de smartphones e atividades físicas: contribuições e limitações. **Revista Pensar a Prática**, [S. l.], v. 23, p. 1-27, 6 jul. 2020.

ZOBOLI, F.; MEZZARROBA, C. Corpo e política: notas sobre a educação do corpo. **Revista Kinesis**, Santa Maria, ano 2019, v. 37, p. 01-11, 27 jun. 2019.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Termo de autorização e consentimento de pesquisa.....	51
Apêndice 2 – Entrevista com membros do grupo focal.....	53

APÊNDICE 1

Termo de autorização e consentimento de pesquisa



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TERMO DE AUTORIZAÇÃO E CONSENTIMENTO DE PESQUISA

Solicitamos a você colaborador de nossa pesquisa a autorização para realizar uma investigação sobre os usos políticos do corpo junto à aplicativos de práticas corporais de musculação. Esclarecemos de antemão que todos os dados coletados nesta pesquisa junto aos pesquisados serão de absoluto sigilo e tendo acesso aos mesmos somente os pesquisadores. Não citaremos nomes dos envolvidos, nem disponibilizaremos nome e imagem de vocês que colaboraram com o estudo. Atenciosamente,

Filipe Santos Ribeiro
Acadêmico do curso de Educação Física da UFS

Fabio Zoboli
Professor do Departamento de
Educação Física da UFS e orientador da pesquisa

Eu, _____, autorizo a realização da pesquisa.

Nome da pessoa pesquisada

Aracaju, dia/ mês/ ano.

APÊNDICE 2

Questionário para entrevista com grupo focal

QUESTIONÁRIO PARA ENTREVISTA COM GRUPO FOCAL

Dados de identificação

1. Data de nascimento: ___/___/_____
2. Gênero: () Feminino. () Masculino. () Outro.
3. É adepto a práticas corporais? SIM () NÃO ()

Se sim, quais: _____

Estas práticas são supervisionadas por profissionais de Educação Física ou são realizadas de forma autônoma?

Dados da pesquisa

1. O que motivou você a participar de uma pesquisa onde você faz práticas corporais via aplicativo? Pode assinalar mais de uma opção:

- () SAÚDE
- () ESTÉTICA
- () BEM ESTAR
- () MELHORA DE CONDICIONAMENTO CORPORAL
- () TEMPO
- () CUSTO BENEFÍCIO
- () OUTROS

Qual(is)? _____

2. Qual dos 2 aplicativos você elegeu para fazer sua prática corporal de ginástica de musculação?

3. Na formatação pessoal do aplicativo você colocou quantas vezes por semana a prática corporal?

3. Em relação a formatação dos grupos musculares, quais foram os escolhidos por você?

4. Você conseguiu realizar a prática corporal de ginástica de musculação do aplicativo durante todo o período de 2 meses da pesquisa?

Se NÃO, por quê? _____

Se SIM, você pretende continuar a utilizar o aplicativo? _____

5. O aplicativo alterou seu ritmo de vida? Seu comportamento? EXPLIQUE:

6. Quando o aplicativo encaminhava notificações ao longo do dia para realizar algum exercício como você se sentia: irritado, motivado... EXPLIQUE?

7. Você seguia as informações/recomendações que o aplicativo enviava cotidianamente? SIM () NÃO ()

8. Quanto a forma de se exercitar, quais eram os métodos que o aplicativo se apropriou para que fossem realizados essas práticas corporais?

9. Você conseguiu seguir diariamente as atividades propostas pelo aplicativo? SIM ()

NÃO ()

*9.1 Se não, qual o principal motivo para essas atividades não ter sido realizada?

() TRABALHO. () ATIVIDADES DOMÉSTICAS. () DOENÇA. () OUTROS

Qual(is)? _____

10. Gostou da forma como o aplicativo ensinou você a desempenhar a prática desses exercícios? SIM () NÃO () Por quê?

11. Teve dificuldade em realizar as práticas corporais propostas pelo aplicativo?

() SIM. () NÃO. Por que?

12. Gostaria que você descrevesse mudanças no trato com seu corpo realizadas a partir do uso do aplicativo.

13. Você acha que esses aplicativos podem substituir um profissional em Educação Física? SIM () NÃO (). Justifique
