



SILVANA VIEIRA RODRIGUES

**A PRÁTICA DA GINÁSTICA COLETIVA EM ACADEMIA: SEUS
BENEFÍCIOS E FATORES MOTIVACIONAIS**

**Sinop/MT
2018**

SILVANA VIEIRA RODRIGUES

**A PRÁTICA DA GINÁSTICA COLETIVA EM ACADEMIA: SEUS
BENEFÍCIOS E FATORES MOTIVACIONAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Departamento de Educação Física, da Faculdade de Sinop - FASIPE, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof.º Esp. Rafael Luiz Barbosa Paulis.

**Sinop/ MT
2018**

SILVANA VIEIRA RODRIGUES

**A PRÁTICA DA GINÁSTICA COLETIVA EM ACADEMIA: SEUS
BENEFÍCIOS E FATORES MOTIVACIONAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Departamento de Educação Física- FASIPE, Faculdade de Sinop – FASIPE como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: /.... / 2018.

Profº Esp. Rafael Luiz Barbosa Paulis
Professor(a) Orientador(a)
Departamento de Educação Física - FASIPE

Professor(a) Avaliador(a)
Departamento de Educação Física - FASIPE

Professor(a) Avaliador(a)
Departamento de Educação Física - FASIPE

Me. Claudemir Gomes Da Cruz
Coordenador do Curso de Bacharel em Educação Física
FASIPE – Faculdade de Sinop

**Sinop/ MT
2018**

DEDICATÓRIA

- Dedico este trabalho primeiramente a Deus, porque dele vem minha força, sem fé nada seria possível.
- Aos meus pais, Jair Vieira e Expedita Martins Vieira, ao meu irmão Renan Martins Vieira por ser minha base, meu motivo para buscar ser sempre melhor, por acreditarem em meu potencial.
- Ao meu esposo Marcio Antunes Rodrigues, que muitas vezes me reergueu e apoiou fazendo com que acreditasse em minha capacidade, pela paciência.
- Ao meu professor orientador Rafael Luiz Barbosa Paulis, pela paciência em me auxiliar, pelo seu comprometimento e dedicação na orientação deste trabalho.
- A todos os professores, que passaram pela minha vida, desde a fase infantil à graduação, devo muito a eles pela contribuição de forma grandiosa em minha vida e na formação do meu caráter, como pessoa e profissional.
- A todos os meus familiares, amigos e colegas, que se fizeram presente e me incentivaram de alguma forma a chegar até aqui.
- A todas, as pessoas que de certa forma contribuíram para o alcance da conclusão deste trabalho.

AGRADECIMENTO

- Em primeiro Lugar toda honra e glória a Deus, por ter me mantido firme neste propósito, dando força e direção.
- À minha família, minha mãe Expedita Martins Cordeiro Vieira, Meu Pai Jair Vieira e meu irmão Renan Martins Vieira, por mesmo que de tão longe, se fazerem tão presentes.
- Ao meu esposo e melhor amigo Marcio Antunes Rodrigues pela paciência, apoio, incentivo e principalmente por acreditar que eu conseguiria realizar esse grandioso sonho de concluir a graduação, não me deixando desistir.
- Ao meu professor Orientador Rafael Luiz Barbosa Paulis, pela parceria, amizade, comprometimento, dedicação e auxílio neste trabalho.
- E a todos amigos, e colegas que de modo geral me motivaram neste período.

“Lembre-se da sabedoria da água, ela
nunca discute com um obstáculo, ela
simplesmente o contorna”.

Augusto Cury

Rodrigues, Silvana Vieira. **A prática da ginástica coletiva: seus benefícios e fatores motivacionais.** 2018. 61 folhas. Monografia de Conclusão de curso-FASIPE-Faculdade de Sinop.

RESUMO

A evolução que ocorreu na ginástica ao longo da história ocasionou o surgimento de diversas modalidades, que propõem atividades diferentes com objetivos distintos, uma delas é a ginástica de academia, que ao longo do tempo vem conquistando um número considerável de pessoas, que buscam se exercitar por diversos motivos diferentes. Nesta perspectiva, a pesquisa tem como objetivo geral analisar a prática da ginástica coletiva: seus benefícios e fatores motivacionais, a partir dos objetivos específicos: entender como as evoluções dos aspectos históricos contribuíram para as várias áreas de conhecimento da ginástica, verificar os benefícios que as aulas de ginástica promovem aos praticantes, analisar quais motivos levam as pessoas buscar a prática, identificar quais aspectos organizacionais e estruturais da aula influenciam na motivação do participante. A amostragem foi escolhida de forma aleatória tendo como um único critério ser pessoas que praticavam as aulas de ginástica de academia, esta foi composta por vinte e dois indivíduos com idade entre vinte e dois a sessenta e cinco anos de idade, praticantes de ginástica coletiva, tendo como instrumento de pesquisa na coleta dos dados um questionário com perguntas abertas sem identificar nenhuma das amostras, informações obtidas de forma sigilosa. Utilizou-se a pesquisa de campo, com abordagem qualitativa. Portanto, concluiu-se com este estudo que os motivos que influenciam os participantes a buscar práticas coletivas foram fatores relacionados à saúde, estética, condicionamento físico, aptidão física, qualidade de vida, bem estar, aspectos psicológicos e sociais. Entre outros fatores de motivação citados pela amostra como a relação com o professor, o fato de ser uma aula coletiva, ter música, foram elencados como muito importantes para motivar os indivíduos a estarem sempre presente nas aulas.

Palavras chaves: Ginástica. Academia. Motivação.

Rodrigues, Silvana Vieira. The practice of collective gymnastics: Its benefits and motivational factors The practice of collective gymnastics: Its benefits and motivational factors . 2018. 61 leaves. Completion monograph of course-FASIPE- Faculty of Sinop.

ABSTRACT

The evolution that occurred in gymnastics throughout history has led to the emergence of different modalities, which propose different activities with distinct objectives, one of them is gymnastics, which over time has been winning a considerable number of people, who seek to exercise for different reasons. In this perspective, the research has as general objective the practice of collective gymnastics: Its benefits and motivational factors The practice of collective gymnastics: Its benefits and motivational factors, from the specific objectives: to understand how the evolutions of historical aspects contributed to the various areas of gymnastics knowledge, to check the benefits that gym classes promote to practitioners, to analyze which motives lead people to seek practice, to identify which organizational and structural aspects of the class influence the motivation of the participant. Sampling was chosen in a random manner with one single criterion being people who practiced gymnastics classes in gymnastics, it consisted of twenty-two individuals aged between twenty and two to sixty-five years of age, practitioners of collective gymnastics, having as a research tool in the data collection a questionnaire with open questions without identifying any of the samples, information obtained in a confidential way. Field research was used, with a qualitative approach. Therefore, it was concluded with this study that the reasons that influence the participants to seek collective practices were factors related to health, aesthetics, physical fitness, physical fitness, quality of life, well being, psychological and social aspects. Among other motivation factors cited by the sample, such as the relationship with the teacher, the fact of being a collective lesson, having music, were listed as very important to motivate individuals to always be present in class.

Key words: Gymnastics. Academy. Motivation.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	11
2.1 Breve Histórico da Ginástica	11
2.2 A ginástica e suas diferentes derivações	16
2.3 Breve histórico do desenvolvimento da Ginástica coletiva de academia e suas possibilidades	21
2.4 Aspectos técnicos da aula de ginástica.....	24
2.5 A Ginástica enquanto prática de exercício físico e seus benefícios.....	27
2.6 Fatores motivacionais influenciadores na prática de ginástica em grupo.....	29
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	32
3.1 Tipo de Pesquisa	32
3.2 Abordagem da Pesquisa.....	33
3.3 Instrumentos utilizados na pesquisa	33
3.4 Amostragem	34
3.5 Coleta de Dados	35
3.6 Trajetória da Pesquisa	35
4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS	37
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	49
REFERÊNCIAS	51
ANEXO.....	57

1. INTRODUÇÃO

O universo da ginástica agregou muitos valores ao decorrer de sua história, e atualmente sabemos que o *mundo fitness* é uma estrutura gigantesca, milionária e em constantes transformações, em que a cada dia surge uma novidade, um exercício novo, uma aula coletiva nova, e com isso as coisas vão girando muito rápido, o mercado nesta área se renova de forma acelerada. Entre tantas modalidades de ginástica coletiva, existem aquelas que foram melhores sucedidas, que vieram e ficaram.

Dentro das academias é possível encontrar diferentes modalidades de ginástica, como pilates, hidroginástica, treinamento resistido e as aulas coletivas, característica essa que mais tem chamado e despertado interesse dos alunos, devido sua dinâmica de execução e grande variedade de aulas como body-pump, body step, body attack, body balance, sh'bam, Power-jump, cx work, core-360, hit, funcional, entre outras, e hoje muito mais pessoas vão para as academias e fazem as aulas coletivas, do que somente musculação, com isso surge a importância dos grandes centros de treinamento em estar sempre inovando, buscando e levando novidades para dentro de seus estabelecimentos.

Mesmo o mercado estando em constante rotatividade, e com novidades frequentes de práticas, pode-se perceber que tem aquelas modalidades estruturadas, sistematizadas com metodologia e forma correta de progressão, bem elaboradas, não são aulas feitas de qualquer forma, como por exemplo a franquia Les mills, zumba que dispõe de aulas elaboradas desta forma planejada, estruturada e que com inteligente formas de progressão, objetivos, com isso o aluno vai obter resultados.

É notável que pessoas estão se preocupando cada vez mais com a saúde, estética, qualidade vida, e isso é possível observar através das movimentações nas praça, nas pistas de caminhada, e hoje mais do que em qualquer momento que já vivemos na sociedade, as academias estão super requisitadas e o fluxo de pessoas está muito grande, sendo assim o mundo fitness se preocupa com esta realidade, em diversificar, inovar para atender esse mercado.

O problema deste estudo é investigar quais os fatores que levam as pessoas a buscarem pelas práticas de ginástica coletiva, o que é de grande relevância até mesmo para os profissionais que atuam na área se atentarem a essas características na hora de desempenhar seu trabalho, elaborar suas aulas, ainda por meio desta pesquisa conscientizar de modo geral as pessoas da importância da ginástica, dos benefícios e características de aulas que possuem uma dinâmica atrativa, em que é possível conquistar condicionamento e saúde com diversão.

Para colher as informações necessárias da pesquisa, foi elaborado como instrumento de pesquisa um questionário com perguntas abertas, e através de um estudo de campo foi aplicado em uma amostra de vinte e duas pessoas, com critério de que os indivíduos praticassem as aulas a algum tempo. A metodologia da pesquisa teve uma abordagem qualitativa, tendo sua análise embasada e apoiada em pesquisas bibliográficas, artigos acadêmicos, abordando as evoluções históricas da ginástica de academia e fatores motivacionais percebidos nas aulas de ginástica coletiva.

O objetivo geral deste trabalho foi analisar a prática da ginástica coletiva: seus benefícios e fatores motivacionais, e como objetivos específicos: entender como a evolução dos aspectos históricos contribui para as várias áreas de conhecimento da ginástica, verificar os benefícios que as aulas de ginástica promovem aos praticantes, analisar quais motivos levam as pessoas buscar a prática, identificar quais aspectos organizacionais e estruturais da aula influenciam na motivação do participante.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Breve Histórico da Ginástica

Conhecer e compreender as raízes históricas da ginástica é fundamental para construção de saberes ligados ao desenvolvimento humano, advindo de uma prática natural, de caráter utilitário e guerreiro, se transformou em um meio de prevenção e promoção à saúde nos dias atuais (FERREIRA, 2015).

Ramos (1982, apud FERREIRA, 2015, p.11) explica que a prática de exercício físico “vem da Pré-história, afirma-se na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea”, ou seja, ao decorrer de sua evolução histórica, a ginástica perpassa por constantes modificações durante sua construção, evoluindo ao longo dos períodos até se tornar nas práticas existentes nos dias atuais.

As práticas corporais como a ginástica, passaram por diferentes mudanças em relação as suas características, seus objetivos e utilidade, buscando assim atender aos objetivos necessidades de cada período histórico, partindo então de uma prática inicialmente inconsciente e utilitária, que posteriormente passou por processos de sistematização ao longo das épocas, fazendo com que a mesma se desenvolve-se, tornando sua prática cada vez mais racional e consciente, sendo estas planejadas, estruturadas, com seus aspectos voltados para os meios sociais, econômicos e culturais. Todo este contexto gerou grandes mudanças e alterações históricas bastante significativas no mundo da ginástica, agregando histórias e saberes de diferentes meios culturais (OLIVEIRA e NUNOMURA, 2012).

A prática de exercícios físicos, sempre esteve presente na vida do homem, ainda no período pré-histórico, que é caracterizado por uma fase que o homem necessitava desenvolver as habilidades e práticas de movimentações diárias para sobreviver, essas práticas eram utilizadas diariamente e podiam ser evidenciadas através da pesca, caça

para poder se alimentar, suas ações resultavam em nadar, correr, saltar, com objetivo de atacar e se defender para resistir aos desprovements desta época, segundo Oliveira e Nunomura (2012, p. 21), mencionam que:

No homem pré-histórico a atividade física tinha papel relevante para sua sobrevivência, expressa principalmente na necessidade vital de atacar e defender-se. O exercício físico de caráter utilitário e sistematizado de forma rudimentar era transmitido através das gerações e fazia parte dos jogos, rituais e festividades.

Na antiguidade as práticas gímnicas de modo geral foram introduzidas nas civilizações com intuítos distintos de preparação física, treinamento militar, ideal de beleza e rituais religiosos. Na Grécia os aspectos gímnicos originaram através de uma visão estética de beleza e culto ao corpo, estas práticas além de promover estes corpos torneados e esbeltos desenvolvia a aptidão física, habilidade e força, condicionamento físico (SOUZA, 1997).

Os exercícios mais praticados na Grécia eram a corrida, os saltos, a natação, o lançamento e levantamento de peso, lá também originou os jogos olímpicos, Souza (1997, p. 21) confirma e retrata que a ginástica “na Grécia nasceu o ideal da beleza humana, o qual pode ser observado nas obras de arte espalhadas pelos museus em todo o mundo”. Na Grécia também foi criado os jogos olímpicos, onde eram desenvolvidas várias atividades competitivas dedicados a deuses.

A civilização Romana conduziu as práticas da ginástica corporal com fins únicos de treinamento e preparação militar, e outros aspectos ligados à qualidade de vida, pois a percepção dos romanos cristãos em relação à cultura grega era vista como imoral e satanista, devido às formas e finalidades ao qual através da ginástica a Grécia muito direcionava as práticas à estética e culto ao corpo, com isso os romanos buscavam em seus costumes combater a nudez da ginástica (FERREIRA, 2015).

Entre tantas características culturais a civilização Espartana, se preocupava em formar cidadãos fortes e guerreiros, para combates nas guerras, encorajar desde cedo, utilizando esses meios de preparação física para desenvolver as aptidões físicas necessárias desta época através da ginástica. Já em Atenas as práticas corporais eram voltadas para educação corporal (FERREIRA, 2015).

No período da idade média surgiram conflitos religiosos relacionados às práticas corporais, período no qual ficou nomeado em idade das trevas, às práticas corporais foram interrompidas, pois os cristãos julgavam corpo e alma de forma separadas e

distintas, o sagrado e o profano, e concluíram que as práticas corporais eram obras satânicas. Nesta época o cristianismo ganhou força e predominaram as civilizações, as práticas foram restringidas, pois segundo eles perturbavam a paz do espírito, ficando infindo somente para fins religiosos, complementam Oliveira e Nunomura (2012, p.84) que:

Na idade média, com impacto do cristianismo, os exercícios físicos tiveram a sua importância relativizada [...]. O que importava para a sociedade vigente neste período era cultivar a espiritualidade, mesmo que fosse à custa de prejuízos graves para corporeidade.

Apesar das dificuldades enfrentadas nos diversos períodos, a ginástica resistiu e se expandiu pelo o mundo, se tornando na idade contemporânea um dos principais componentes curriculares na disciplina da Educação Física, sendo trabalhada na escolha com objetivos sócio educativos e psicomotor sendo refletida na formação do caráter humano de cada indivíduo, conforme Souza (1997, p.3) “esta modalidade no decorrer dos tempos, tem sido direcionada para objetivos diversificados, ampliando cada vez mais as possibilidades de sua utilização”. Muito grande foi à expansão e força que a ginástica obteve após o renascimento, sendo assim direcionadas e aplicadas de diversas formas e gerando grandes oportunidades.

A ginástica sempre teve um papel importante na história e na evolução do homem. No decorrer dos séculos, ela foi se adaptando conforme as mudanças sociais, políticas, ao desenvolvimento da ciência e as diferentes formas de guerrear. Suas exigências, seus conteúdos, suas metodologias de ensino e as suas técnicas sempre tiveram o objetivo de atender as necessidades humanas, sejam elas: materiais, espirituais, econômicas, sociais, culturais, morais e afetivas (FERREIRA, 2015, p. 7).

No início século XIX a ginástica atravessou um período de grandes modificações em suas práticas de aplicação, alterações estas que acabaram se refletindo no atual modelo de composição da ginástica vigente, intitulado como Movimento Ginástico Europeu, essa nova sistematização objetivava a organização de práticas físicas que visavam à saúde, a educação e a disseminação de valores sociais, bem como disciplinarização e preparação de jovens soldados que lutavam para proteger sua nação (BREGOLATO, 2006).

Após a disseminação desse novo modelo de ensino, diferentes exemplos de formação que surgiram pôr todo o continente, possibilitaram não apenas a expansão de

um único método de instrução, mas o nascimento de quatro escolas que marcaram a história da ginástica de modo geral (OLIVEIRA e NUNOMURA, 2012).

Com o objetivo de apresentar um olhar científico ao exercício físico a primeira escola a expor um método ginástico foi a Alemã, idealizada por Jahn, essa metodologia era baseada em uma ideal de raça forte, com expressão de uma nação poderosa e de espírito patriota. Seus exercícios eram intensos e não ocorria a distinção de praticantes, pois sua finalidade imperava sobre a defesa das forças armadas (BREGOLATO, 2006).

Já a Escola de Ginástica Sueca tinha como defensor Ling, considerado o mais aceito nos estabelecimentos de ensino, este método procurava desenvolver a saúde, a beleza e a harmonia do corpo, princípios estes que eram inspirados na ginástica grega. Essa metodologia se tornou referência para o desenvolvimento da estética corporal, pois suas orientações pautavam-se em exercícios rígidos e estáticos, o que permitiu a divisão da sua ginástica em quatro linhas: a educativa ou pedagógica, a educativa, a militar e a médica (OLIVEIRA e NUNOMURA, 2012).

A Escola de Ginástica Francesa teve como fundador Amoros, e tinha a intenção de não ser apenas um método defensor, que objetivava os aspectos físicos e estéticos do indivíduo, mas de desenvolver capacidades como agilidade, resistência e destreza, para suprir as indigências diárias referentes ao trabalho. Este método se tornou o Método de Ginástica oficial do Brasil, já que não surgiu nenhum método puramente brasileiro (OLIVEIRA e NUNOMURA, 2012).

Dentro do método francês, acontece a subdivisão da ginástica em quatro vertentes, sendo elas a civil ou industrial, a cênica, a militar e a médica, este método apresenta ainda um diferencial em relação à aula, pois sua metodologia era fundamentada em exercícios motivantes e com variações de deslocamento corporal, possuindo assim uma estrutura prévia, onde as aulas eram divididas em sessão preparatória, a sessão propriamente dita e volta à calma. (OLIVEIRA e NUNOMURA, 2012).

O Método ou Ginástica Calistênica foi defendido por Clias, que surgiu na França e rapidamente se difundiu nos Estados Unidos da América, ele é caracterizado por um conjunto de exercícios concentrado nos grupamentos musculares determinados, com muitas repetições, sendo enfatizado especificamente membros superiores, troncos e membros inferiores, utilizados para treinamentos militares (FERREIRA, 2015).

Esta metodologia buscava aperfeiçoar o condicionamento físico do indivíduo, desenvolvendo através do peso corporal a força, flexibilidade e agilidade. Após serem

inserido nas forças armadas, estes exercícios passaram a ser aplicados em séries e com repetições, passados alguns anos este método foi introduzido nas academias e tempos depois acarretou em Ginástica Aeróbica (FERREIRA, 2015).

As práticas corporais no Brasil se deram em meados do século XIX, através do processo migratório, onde os povos estrangeiros começaram a disseminar essas culturas corporais e vivências, sendo com isso, adotados e desenvolvidos métodos sistematizados de treinos para preparação militar também no Brasil, e posteriormente expandindo esta utilização em outras áreas e com diferentes finalidades.

Encontra sua origem no Brasil intimamente ligada às Instituições Militares. Marinha, Exército e Polícia Militar deram o tom inicial da sua sistematização que, fruto das influências culturais, políticas, econômicas e científicas, ao longo da sua trajetória histórica, ampliou o seu acervo de expressões e objetivos sobre a motricidade humana. Atualmente, a Ginástica se faz presente em, no mínimo, cinco campos distintos: Ginásticas de Condicionamento (e Desenvolvimento Motor, que acrescentamos); Ginásticas de Competição; Ginásticas de Conscientização Corporal; Ginásticas Fisioterápicas e; Ginásticas de Demonstração (COSTA, PERELLI e SANTOS, 2016, p. 64).

Este desenvolvimento gímnico tem-se alavancado e disseminado em diversas áreas de saberes, saúde, educação, esportes e lazer. Sendo exposta como forma competitiva nomeada a ginástica artística ou até mesmo olímpica foi dando origem as outras modalidades competitivas existentes, e que pouco a pouco foram interligadas às academias, por meio de aulas inspiradas e criadas partindo de movimentos esportivos nas aulas.

A ginástica Olímpica, nome popularizado no Brasil e oficializado junto ao Conselho Nacional de desportos (CND), com a homologação do estatuto da Confederação Brasileira de Ginástica, é também conhecida como outras denominações, tais como ginástica de solo, ginástica de solo e aparelhos, ginástica desportiva e ginástica artística”. (PUBLIO, 2008, p. 88).

As modalidades olímpicas de ginástica tiveram suas estruturas organização no Brasil, por meio de entidades também aqui criadas, justamente para estes fins, partindo daí, teve sua propagação no mundo todo, Sawasato e Castro (2010, p. 391) dizem que “após o período histórico, a Ginástica Olímpica Brasileira foi oficializada em 1951 e filiada à federação Internacional de Ginástica. Esse foi um ano muito importante para a Ginástica nacional, pois nele iniciaram-se os Campeonatos Brasileiros”.

Durante todo trajeto histórico é possível observar que a ginástica passou por períodos de grandes desafios, que foram necessários para que pudesse ser estruturada e organizada a fim de se formar um total contexto de culturas ricas de conhecimentos. Esta evolução foi constante e grandiosa para construção de novos saberes e que desde a antiguidade até a modernidade tem contribuído na formação do cidadão, seja na parte física, terapêutica ou educacional (FERREIRA, 2015).

2.2 A ginástica e suas diferentes derivações

Desde a antiguidade até a idade contemporânea a ginástica se desenvolveu de forma grandiosa, apesar dos inúmeros conflitos entre suas fases se expandiu e obteve uma grande evolução, e com esta expansão deu origem a várias modalidades, entre elas as esportivas que por sua vez se desenrolou nas práticas aeróbicas aplicadas nas academias (PEREIRA, ANDRADE e CESÁRIO, 2012).

As práticas gímnicas consistem em movimentos corporais, que são exercícios estruturados, planejados e executados de forma que tendem a proporcionar muitos benefícios fisiológicos, psicológicos e motores, sendo de formas competitivas ou não competitivas tendem a estabelecer os mesmos critérios de planejamento que resultam em iguais privilégios de saúde e aptidão física, Gaio, Góis e Batista (2010, p.15) retrata que:

O universo da Ginástica existe nos dias de hoje a partir dos movimentos que foram sistematizados por longos anos de existência da humanidade, e esses conteúdos da Educação Física atendem, atualmente, aos interesses e às necessidades do ser humano na realidade presente.

Estas propostas de treinamento procuram atender quaisquer objetivos se tendendo a adaptar-se ao meio e ao praticante, propõe conseqüentemente desenvolver através das práticas um aumento da aptidão física, caracterizando uma fase onde os ganhos das variáveis de força, flexibilidade e resistência são aumentados por meio dos exercícios praticados de forma habitual, conseqüentemente alcançando melhor qualidade de vida. Prestes e Assumpção (2010, p.147), menciona outras variáveis influenciadas às melhorias fisiológicas na “aptidão cardiorrespiratória, e redução da

gordura corporal, diminuindo os riscos de doenças cardiovasculares, sedentarismo, osteoporose, obesidade, diabetes e síndrome metabólica”.

Os objetivos destas práticas estão ligados às diferentes formas e modelos a serem desenvolvidas, sendo está classificada de maneiras denominadas como competitiva e não competitiva, o que contribui para o desenvolvimento direto e indireto do indivíduo que procura uma modalidade física para realizar. As atividades de cunho competitivo possuem uma base preparatória pautada na psicomotricidade, se caracterizando por uma preparação física, que reflete em uma vivência mais objetiva de uma determinada categoria esportiva, bem como em um treinamento mais específico de aperfeiçoamento das técnicas e valências físicas exigidas pela modalidade (BORTOLETO, 2010).

As atividades não competitivas por sua vez expressam um cunho mais integral, sendo realizada muitas das vezes pela busca da saúde, lazer ou estética, bem como para fins pedagógicos, que tem no lúdico o objetivo de trabalhar diferentes aspectos motores, com intenções e propósitos de interação social, Nunomura (1998, p. 67) descreve que:

Há uma grande concordância na diferenciação entre as duas formas de ginástica. Uma voltada para todo tipo de praticante, do mais habilidoso a menos habilidoso; do mais motivado para o menos motivado; para aqueles que apreciam a participação sem fins competitivos e àqueles que desejam se tornar campeões. Uma forma de ginástica em que não existe movimento errado, na qual o objetivo é experimentar, explorar, criar e desafiar as leis da física, desenvolver um domínio do corpo para torná-lo funcional e eficiente nas diferentes situações do dia-a-dia. Aquela em que a individualidade é valorizada e o próprio ritmo de desenvolvimento é respeitado. Onde o foco de atenção está no processo. Num outro lado, que poderíamos considerar como o oposto, temos a GO. Sem desmerecer o valor que esta forma de ginástica assume, vemos que ela não é nem apropriada e nem está ao alcance de todos. Deste modo ela se torna uma forma de ginástica extremamente elitista, cabendo aos mais talentosos e para aqueles que têm este desejo de dedicarem inúmeras horas de treinamento para atingirem o máximo de perfeição e precisão nas complexas habilidades da GO.

Atualmente, a ginástica é uma prática que pode ser realizada por todas as pessoas de diferentes idades, o que visa não só o caráter competitivo da modalidade, mas a constante busca pela saúde física, mental e afetiva de cada praticante. Além de ser definida como uma prática artística, a ginástica contribui na busca pelo corpo ideal, na perda de peso e principalmente na coordenação motora do indivíduo não se baseando exclusivamente em exercícios de treinamento, mas em atividades que promovam a movimentação corporal de diferentes maneiras e objetivos (OLIVEIRA, 2007).

As modalidades esportivas de ginástica conforme suas passagens históricas adquiriram características particulares em seus aspectos técnicos provenientes das fases pelo qual passaram, e se apresentam de duas maneiras como já mencionadas, as de caráter competitivo e não competitivo ou até mesmo educacional, no entanto a base psicomotora é desenvolvida desde cedo, tanto para aquele que vai direcionar a prática ao esporte de rendimento, até mesmo aquele que não busca essa linha de competição, para ambos a educação através das práticas corporais proporcionara consciência corporal, a fim de trabalhar suas habilidades motoras e melhor inclusão do indivíduo em sociedade, Nunomura et. al (2012, p. 679) explica que:

Sabemos que a formação esportiva é um processo que envolve inúmeras decisões, mudanças constantes, integração do conhecimento de áreas distintas, entre outros aspectos. Mas, a essência de todo programa esportivo deve estar centrada no desenvolvimento e na formação do ser humano, independentemente de seu talento e objetivo no Esporte.

Falando especificamente e brevemente sobre algumas modalidades existentes e algumas de suas características, notando-se assim suas particularidades em relação a suas execuções, como: A Ginástica Artística também conhecida como Ginástica Olímpica é uma combinação aguerrida e dinâmica de movimentos corporais sequenciados, que por meio de diferentes aparelhos específicos compõe uma apresentação bem elaborada e harmoniosa, conforme Bregolato (2006, p. 141) “a ginástica (G.A), também conhecida como ginástica Olímpica (G.O.), é composta de exercícios acrobáticos com características de rigidez (concentração), elegância, flexibilidade e equilíbrio. Ela é realizada em solo e em aparelhos”.

Outra modalidade, denominada Ginástica Rítmica, segundo Lourenço e Gaio (2010, p. 371) “[...] é, entre outras modalidades, um dos esportes considerados artísticos, que envolve demonstração e análise de pontuação relacionada à coreografia, que é feita tendo como referencial a música, os elementos corporais e os aparelhos oficiais da modalidade”. Consiste em uma combinação de ginástica e arte, um esporte em que indivíduos, ou grupos de cinco ou mais pessoas manuseiam um ou dois aparelhos que podem ser cordas, aros, bolas, fitas, maçãs, e também sem aparelho, esta modalidade esportiva combina elementos de balé, ginástica, dança e manuseio de aparelhos, vencedor é o participante que consegue adquirir mais pontos durante a sua apresentação, as habilidades físicas necessárias por uma ginasta rítmica incluem força, flexibilidade, destreza, agilidade, resistência e coordenação.

Criada como modalidade de prática geral, a Ginástica Geral tem características pedagógicas, competitivas e de lazer, e visam atender o público em suas mais diferentes particularidades e culturas, Stanquevisch e Martins (2010, p. 467) retrata que:

A Ginástica Geral (ou GG, como é conhecida) surgiu como uma opção contrária a estas modalidades gímnicas competitivas, que priorizam o rendimento e tornam-se elitistas em sua prática. A Federação Internacional de Ginástica (FIG), propondo o esporte para todos, criou o GG com a intenção de aumentar a participação, para que cada grupo possa demonstrar momentos de sua cultura, independentemente de limitações de execução, gênero e idade, respeitando a história corporal e características individuais dos praticantes.

As aulas de GG de forma não competitivas envolvem grupos de muitas pessoas, com exercícios coreografados, utilizando recursos musicais, permitindo que o indivíduo use de sua criatividade e liberdade de expressão em seus movimentos para que passe sua cultura de forma livre e graciosa, o termo ginástica para todos é dividido se caracteriza como uma modalidade que pode ser exercida por diferentes pessoas, independente de idade, classe social, gênero ou condições físicas e técnicas. No caso de exercícios coreografados de forma sincronizada, são mais comuns em eventos esportivos (STANQUEVISCH e MARTINS, 2010)

Sendo inspiradas nas artes circenses outra forma de ginástica desenvolvida foi a de Trampolim, passou a ser uma ferramenta de treinamento acrobático, esportivo e recreativo, Brochado e Brochado (2005), se refere a uma prática usada para treinos aéreos na ginástica artística, consiste em saltos em uma cama elástica, que potencializa a força muscular postural, aptidão cardiorrespiratória, sua prática também aprimora a coordenação motora.

Assim como a ginástica de trampolim, a Ginástica Acrobática também foi criada motivada pelas artes circenses e possui característica em exercícios de elasticidade, equilíbrio, destreza e força. É um esporte bastante dinâmico, geralmente realizado em grupos, exige um grau elevado de confiança do praticante e cooperação entre todos os participantes, é uma das modalidades mais novas do universo ginástico competitivo e ainda não possui suas regras difundidas, cuja prática também disponibiliza valor pedagógico (BROCHADO e BROCHADO, 2005).

Algumas modalidades em ginástica que não visam competições foram criadas para proporcionar bem-estar, prevenção e até tratamento em suas concepções práticas pode-se mencionar a ginástica laboral, que é conjunto de práticas de atividades físicas

realizadas no local de trabalho, para que seja possível permitir que todos os funcionários estejam bem preparados para seu trabalho diário, são técnicas de alongamento conduzidas, guiadas e supervisionadas por um educador físico (NICOLAU, 2010).

O objetivo desta atividade é de melhorar a condição física geral do indivíduo que a prática, seja muscular, para melhorar a flexibilidade condicionamento físico ou para evitar lesões, proporcionando menos fadiga física e mental (NICOLAU, 2010).

Neste mesmo contexto pode-se direcionar como ginástica não competitiva e com fins de tratamentos a Ginástica Terapêutica ou Alternativa, que se refere à ginástica que une movimentos de alongamento e de tração, geralmente praticada por quem deseja ou precisa prevenir e curar lesões nas articulações. Além disso, ginástica terapêutica ajuda os praticantes a melhorar seus problemas de locomoção, resistência e coordenação (FRANCO e LIVRAMENTO, 2010).

Conhecida como um programa de exercícios sem impacto, e praticado por gestantes, idosos e obesos, a hidrogenástica é frequentemente renomada como um programa de exercícios de baixa intensidade, apropriado para gestantes, idosos e obesos, devido sua característica de baixo impacto. Também conhecida como aeróbica aquática, pratica-se os exercícios físicos ou aeróbicos em águas bastante rasas, como em piscinas, exigindo menos força e esforço (GONÇALVEZ, 1996).

A ginástica aeróbica foi desenvolvida por Kenneth Cooper em meados de 1960, motivado pelos altos índices de sedentarismo e obesidade na época ele elaborou aulas com exercícios aeróbicos objetivando a queima significativa de calorias para os alunos em cada aula, proporcionando aos mesmos muitos benefícios, além da socialização promovendo o bem-estar físico e mental, esta prática também é desenvolvida de forma competitiva, educativa e de lazer (BREGOLATO, 2006).

Nota-se sempre que toda a modalidade em um contexto geral propicia uma vivência pedagógica, educativa e recreativa em suas práticas, adaptadas de acordo com a necessidade e cultura, embora tenham características e objetivos direcionados diferentes, ambas visam à integração social do praticante, desenvolvimento e aperfeiçoamento psicomotor, contribuindo na formação do cidadão (BREGOLATO, 2006).

2.3 Breve histórico do desenvolvimento da Ginástica coletiva de academia e suas possibilidades

A ginástica em academia no Brasil teve incidências nas décadas de 70/80, seus primeiros métodos foram desenvolvidos através da calistênia, ou seja, os exercícios eram realizados sem pesos, o único peso utilizado era o peso corporal. Ao longo dos anos esses exercícios foram sendo adaptados, passando então a serem inclusos equipamentos e aparelhos nas execuções dos movimentos, contudo também nesta fase de desenvolvimento histórico acabaram sendo criadas e adicionadas algumas modalidades de aulas que ao decorrer foram evoluindo e ganhando novas formas (PEDRO, 2009)

Inspiradas no método de cooper, a ginástica aeróbica foi uma das primeiras modalidades aplicadas nas academias, e assim com as novas tendências crescentes no mercado, as práticas acabaram se transformando. Esta modalidade de ginástica aeróbica propunha várias melhorias de condicionamento físico, cardiorrespiratórias e oxidação de gordura através das suas práticas em que eram realizados movimentos de saltos e deslocamentos de baixo e alto impacto, Prestes e Assumpção (2010, p.147) traz detalhadamente que:

Na década de 1970, foi instituído um movimento com base nos resultados dos estudos realizados por Cooper (1972), que apresentava a prática de exercícios aeróbicos (baixa intensidade e longa duração) como uma excelente ferramenta para melhora da aptidão cardiorrespiratória e redução da gordura corporal, diminuindo ainda os riscos de doenças cardiovasculares, sedentarismo, osteoporose, obesidade, diabetes, síndrome metabólica etc.

No ano de 1974 surgiu uma nova proposta de práticas gímnicas, a Aerobic Dance e partindo dela originou-se a ginástica aeróbica, modalidade desenvolvida por Sorensen, que propunha uma harmonia entre música, exercícios calistênicos, ou seja, atividades desenvolvidas com o peso corporal, com intuitos de beneficiar indivíduos sedentários reestabelecendo as aptidões físicas, proporcionando melhor qualidade de vida (PRESTES e ASSUMPÇÃO, 2010).

Com o progresso nítido da ginástica a música, o ritmo, aulas coreografadas e pautadas na melodia acompanharam este desenvolvimento tornando assim a prática das aulas mais atrativas e prazerosas, divertidas e motivantes, que tem conquistado multidões de pessoas para as salas de ginásticas das academias, a partir desta fase de desfecho os

proprietários das academias começaram a buscar profissionais com qualificação nestas especialidades de ginástica, Moura et. al (2007, p.104) confirma que:

O movimento fitness, desde o início, no final dos anos 70, não demonstra nenhum sinal de enfraquecimento, mesmo após vários anos de seu surgimento. O grande número de pessoas que experimentam uma melhora na qualidade de vida, saúde, estética e bem-estar interior e social, através da prática sistemática das atividades orientadas, não permite que esse movimento pare de crescer. A comprovação disso é evidente pela proliferação do número de academias de ginástica em todo mundo, o que lhe confere o status de ser um fenômeno internacional.

Conforme Prestes e Assumpção (2010) às práticas mais aplicadas e que atualmente são muito utilizadas nas academias, vem ser aquelas estruturadas pelas franquias, podendo citar a Lesmills que dispõe aos fraqueados modalidades de body pump, body combat, body jam, RPM, body attack, cxwork. body step, sh'bam, body balance, e o power jump.

Partindo da Lesmills posteriormente foram surgindo outras franquias ao decorrer dos anos podendo ser mencionada como uma das modalidades dançantes que acabaram sendo aderidas nas academias a franquia Zumba, que teve sua criação no ano 1990 e deslanche nos anos de 1999, que propunha um estilo de dança latina, também estruturada e desenvolvida com objetivo de trabalhar o corpo como um todo, sessões de cardio com alguns afundo e agachamentos, solicitando o core, tornando-se um trabalho completo, a aula mais se parece com uma festa, passos simples e fáceis são utilizados e o aluno dança livre durante as aulas, a franquia disponibiliza de outras modalidades, como: Zumba step, zumba toning, aqua zumba, zumba sentão, zumba gold, zumba kids, zumba kids jr (FERREIRA, 2014).

Falando em particular sobre a Lesmills e suas características, foi criada por Phillip Mills juntamente com seus sócios no ano de 1960, em que foram desenvolvidos de forma inteligente estas modalidades já mencionadas que à compõe. Teve uma grande ampliação de Lesmills para Lesmills International, em que ficou especializada em criar programas de ginastica e vender para o mundo todo, Silveira e Neves (2009, p. 4) confirma que:

Nos anos 80, o dono do empreendimento, o neozelandês Phillip Mills decidiu ampliar o negócio. Ele e outros sócios fundaram a empresa Les Mills International, especializada em criar aulas de ginástica e vender para o resto do mundo. A partir de então, sua trajetória se assemelha à de tantas outras organizações que, nascidas a partir de um produto que logrou ampla

aceitação no mercado, no caso a ginástica pré-coreografada, deu origem a um novo modelo de negócios: a franquia. Cada país possui um representante comercial, que vende o programa de ginástica dentro desse modelo.

Este modelo de aulas através de franquias tendem a facilitar a vida do profissional, pois as aulas já vem prontas em CD e DVD, só precisam ser estudadas, aprendidas, onde para cada música foi estruturado movimentos coreográficos que propõe trabalhar determinada valência em específico, durante a aula hora se tem um pico para elevar a frequência cardíaca e hora estabiliza para retomar um novo pico, e assim vai ao decorrer de toda aula, todas as modalidades são pautadas na música, coreografadas e objetivadas (GOMES, CHAGAS e MASCARENHAS, 2010).

A Body Systems Latin América, sediada na cidade de São Paulo, é uma empresa franqueadora que comercializa no Brasil e América Latina programas de ginástica de grupo produzidos e distribuídos no mercado mundial de academias pela Les Mills International. Os programas da Body Systems são desenvolvidos em articulação com um método de treinamento profissional voltado aos seus instrutores, o Body Training Systems. A partir do estudo junto a fontes como os DVD's e CD's que integram este treinamento, bem como das páginas web da Les Mills e da Body Systems, sistematizamos um conjunto de dados que possibilitam uma compreensão geral do sistema. (GOMES, CHAGAS e MASCARENHAS, 2010, p.173).

O profissional para se tornar um credenciado Lesmills precisa passar pelo treinamento de determinada modalidade, e para concluir o modulo de treino é necessário que após ter sido aprovado neste treino, que grave em vídeo uma aula toda aplicada por ele mesmo e reenvie a empresa para que assim seja feita a avaliação final da sua performance, nota-se a quão criteriosa são as formas de aprovação, justamente, pois o profissional irá levar o nome da empresa para fora, então precisa estar muito bem capacitado (SILVEIRA e NEVES, 2009).

Como já mencionado o leque de modalidades é grande e as pessoas tem oportunidade de escolher e aderir àquelas que mais lhe agradam ou que atendem ao respectivo objetivo, seja estético, para manutenção da saúde, os benefícios são muitos e pouco a pouco a academias estão se rendendo as modalidades da franquia, Oliveira (2012, p. 13), retrata a ginástica quando:

Incorporada à prática de exercícios físicos e aos discursos que envolvem estética e saúde, estrutura-se a dinâmica indústria do fitness que exige dos profissionais atuantes deste ramo da Educação Física constante atualização, na qual as estratégias de “vendas” e de consumo perpassam pela criação de novos produtos, para atender a demanda de novas “necessidades” do público

alvo. A ginástica tradicional, a musculação e o step training, praticados no início da década de 90, agora dividem espaço com o BodyAttack, BodyBalance, BodyCombat, BodyJam, BodyPump, BodyStep, Bodyvive e RPM. Além do PowerJump e o PowerPool. Programas, ou melhor, produtos que integram a Les Mills Body Training Systems³ e o Sistema Brasileiro da Body Systems⁴, respectivamente. Mas, embora o discurso legitimador utilizado por esta grande empresa seja o da saúde, pode-se inicialmente inferir que essa extensa opção de programas de ginástica tenha uma preocupação, sobretudo com a estética. A evidência do argumento aqui proposto é ainda maior quando a cada trimestre há o lançamento de novas aulas, com publicidade específica dessas “novidades” criadas pelo programa.

As aulas de dança movimentam as academias, especialmente o zumba, que são aulas contagiantes, divertidas uma verdadeira festa nas salas de ginásticas. A zumba é uma franquia/marca, que dispõe de modalidades específicas assim como a Lessmills e outras franquias existentes, onde direciona suas práticas para vários públicos e idades diferentes, ou seja, todos podem participar. Sua estrutura de planejamento se compõe através de batidas internacionais e latinas. Foi criado nos anos 90, e ganhou maior proporção no ano de 1999, na cidade de Miami, na florida (EUA), por Alberto Perez, em parceria com mais dois empresários Alberto Perlman e Alberto Aghion (FERREIRA, 2014).

O conjunto de componentes que originam as aulas de ginástica de academia foi ganhando forma, a rotatividade na área do fitness é muito grande, sendo assim sempre estão lançando algo novo, inovador, e com isso as academias precisam e estão atentos a essas transformações a fim de atender melhor, tanto em profissionais bem preparados como em novidades de aulas com intenção de atrair mais atenção, resultados e conseqüentemente ganhar mais clientes (OLIVEIRA, 2012).

2.4 Aspectos técnicos da aula de ginástica

Uma aula de ginástica envolve princípios técnicos importantes para um bom desenvolvimento, que vão desde a musicalidade, domínio de execução dos exercícios, duração da aula, volume e intensidade dos movimentos, e a desenvoltura do profissional, estes aspectos são determinantes para uma aula eficiente nos resultados e segura para os participantes (PAOLI, 2004).

Para abordarmos os aspectos técnicos de uma aula de ginástica não podemos fugir de alguns sistemas já elaborados e alicerçados por grandes empresas da área

fitness, que trouxeram uma nova visão e metodologia para as aulas de ginásticas, como a empresa Les Mills da Nova Zelândia (GOMES, CHAGAS e MASCARENHAS, 2010).

Uma aula de ginástica pode durar de 30, 45 ou 60 minutos, sendo a escolha do tempo de aula condicionado a intensidade ou a metodologia que o professor abordará, sendo que quanto mais específica à aula, seja menor a duração da mesma, a aula geralmente inicia com uma música de aquecimento que atende o objetivo de preparar as articulações e o organismo para que assim progressivamente vá aumentando a sua intensidade, definido a estrutura da aula (Hopf e Moura, 2015).

Segundo Hopf e Moura (2015) na parte principal da aula é onde se encontram os estímulos mais fortes, determinados como pico da aula, podendo estar um, dois ou mais picos, de acordo com a estrutura da mesma. Entre as faixas de pico recomendável que após uma música de alta intensidade seja aplicada uma seguinte música que procure estabilizar a frequência cardíaca, de modo que consiga conciliar de forma lógica um treino de alta intensidade com um recuperativo, sessão de treino pode até 8 faixas musicais de acordo com o objetivo, característica e estrutura da aula, sendo relativo. Geralmente a aula é finalizada com estabilizadores (abdominais), e/ou alongamento, um processo de volta a calma com fechamento de aula, ou parte final, conforme Hopf e Moura (2015, p. 105) explica que “desta forma, uma sessão de ginástica apresenta fases do trabalho fisiológico onde há alternância da carga de esforço e os profissionais que atuam devem conhecê-las para melhora adequar suas sessões de ginástica”.

Durante a aula, a intensidade é determinada por aspectos quantitativos, sendo por tipos de passos coreográficos, inclusão de membros, seja superior ou inferior que de um grau a mais de esforço, também determina intensidade a quantidade a velocidade de execução dos exercícios. O volume na aula de ginástica é caracterizado por aspectos quantitativos, sendo o tempo de duração das aulas, quantidade de blocos coreográficos, quantidade de exercícios, quantidade de repetições de determinados exercícios e amplitude de movimentos (HOPF e MOURA, 2015).

Falando em especial do professor e da sua capacitação profissional que são aspectos ligados diretamente a uma ferramenta importante da aula, o mesmo será espelho para seus alunos executarem de forma correta os movimentos. Alguns fatores relevantes que influenciam no perfil do professor são características de liderança, ser comunicativo, carismático, extrovertido, humano, proativo, amigo, apaixonado pelo que faz, ser motivado para poder motivar, demonstrar exemplo e ética, particularidades e

qualidades de um excelente profissional, segundo Sena (2015, p.16), “o profissional que trabalha com equilíbrio entre os seus conhecimentos teóricos e práticos, tende a proporcionar com êxito uma metodologia de aula com que agradará o grupo heterogêneo de alunos nas academias”.

O professor em conjunto com o local, ou seja, a academia em si deve assegurar seus alunos na questão de não oferecer riscos, ou seja, não comprometer a integridade física do praticante, seja um momento que proporcione inspiração e motivação, e ainda cumpra o que sugere, isto é que proporcione o alcance dos objetivos propostos de forma eficiente (SILVEIRA e NEVES, 2009).

As seleções das músicas para aplicação das aulas devem ser definidas minuciosamente, pois a mesma determina ritmo, cadência, intensidade e ainda vale lembrar que elas são importantes fatores motivacionais extrínsecos. Dependendo das características da aula, em algumas aulas de ginástica são produzidas e desenvolvidas com características pré-coreografadas, ou seja, pautadas na música, em que para cada faixa existe uma música que determina a velocidade e tempo de execução dos exercícios, casando as batidas da música com os movimentos que serão realizados, e em outras modalidades serve apenas de fundo ao desenrolar da aula, sendo assim não pautadas na música (HOPF e MOURA, 2015).

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

Psicologicamente falando a música instiga o desvio de atenção do praticante diante da fadiga, auxiliando-o a vencer o cansaço pelo prazer que a mesma está lhe proporcionando emocionalmente. Fisiologicamente a ação da música mexe com vários órgãos e sistemas do corpo humano, sua relevância como pode-se analisar é de extrema relevância na estruturação e sistematização das aulas (CERQUEIRA et. al, 2017).

Fatores direcionados a coreografia e execução nas aulas de ginástica determina o desempenho do aluno, objetivando sempre trabalhar o desenvolvimento dos passos simples para o complexo, ou seja, ao iniciar a aula com os membros inferiores essa complexidade pode aumentar ao incluir os membros superiores, para que assim sejam

trabalhados de forma coordenada, elevando esse grau de complexidade, passando do fácil para o difícil, ao acrescentar saltos, giros, partindo de algo estável para algo instável, como por exemplo, passos que utilizem apoio sobre um dos pés somente, onde o desafio se encontra no equilíbrio sobre o pé de apoio, tudo isso dentro do ritmo da música, e assim progressivamente de modo que o professor consiga conduzir e observar se os movimentos de modo geral estão sendo realizados pelos alunos de forma correta, sem riscos de lesões, (HOPF e MOURA, 2015).

2.5 A Ginástica enquanto prática de exercício físico e seus benefícios

Com os avanços na ciência, nas pesquisas e muitos estudos é possível comprovar que são vários os benefícios obtidos através da prática de qualquer atividade estruturada que vão ao alcance de algum objetivo, portando na sociedade atual são muitos os fatores que influenciam os indivíduos a frequentar as academias, as aulas de ginástica, enfim a praticar algum tipo de exercício físico (PRESTES E ASSUMPCÃO, 2010).

Uma prática contínua e ininterrupta é um fator que desenvolve benefícios fisiológicos, psicológicos, estéticos, proteção e prevenção de doenças. O praticante ao iniciar aulas de ginástica, sentirá um bem-estar imediato durante as aulas e após as aulas, devido à alguns hormônios como o GH que estimula o crescimento tecidual, catecolaminas (adrenalina e a noradrenalina) responsável por aumentar a taxa metabólica, aumentando assim o gasto energético do corpo e a endorfina que funciona como substâncias analgésicas que proporcionam prazer bem estar (CANALI e KRUEL, 2001).

Pode-se citar que os exercícios em longo prazo preservam partes dos ganhos obtidos nas sessões de treino, como aptidão física, melhora na densidade óssea, prevenção da massa magra, melhor circulação menos risco de colesterol, diabetes outras doenças, melhor desenvolvimento cognitivo (FERREIRA, 2015).

Com as pessoas se conscientizado em relação a todos esses fatores, melhora na qualidade de vida, no condicionamento físico, ganhos de aptidão física, prevenção e proteção de doenças, fatores estéticos que despertam o desejo em se cuidar, em buscar meios para uma boa forma é que as academias estão cada vez mais lotadas. Com isso se faz necessário ressaltar os benefícios das práticas que deveriam vir em primeiro lugar, e que na grande maioria dos casos a estética, a ânsia pelo corpo escultural acaba

camuflando os objetos primordiais do exercício físico que são muitos obtidos instantaneamente e em longo prazo estando diretamente ligados a assiduidade e ininterruptas (PRESTES e ASSUMPCÃO, 2010).

Fisiologicamente os exercícios físicos proporcionam ao praticante durante as aulas de ginástica a melhora na flexibilidade, redução de gordura, regulação da pressão arterial e problemas cardiovasculares, auxiliam no controle do diabetes, reduz a ansiedade e o estresse, previne doenças crônicas, reduz a pressão arterial, fortalece ossos e articulações, proporciona mais energia, resistência, melhora o sono, através da prática do exercício físico ocorre a liberação de um hormônio chamado endorfina, que promove ao indivíduo disposição e sensação de bem estar, ainda a recuperação da autoestima (FERREIRA, 2015).

Assim as academias buscam por métodos de aulas eficientes, que vão entregar resultados, benefícios significativos, portando as academias que investem em programas de ginástica que abordem uma estrutura inteligente, ou seja, que propõe em entregar resultados condicionamento físico, benefícios fisiológicos, qualidade de vida, aptidão física, e ainda motivação que abordam um aspecto mais psicológico tendem a ter suas salas super lotadas (PRESTES e ASSUMPCÃO, 2010).

Na intenção de reduzir peso e aumentar a massa muscular, as academias manipulam métodos que vão treinar as variáveis como força, resistência, resistência de força, e velocidade, diferentes modalidades de ginástica nas academias pode influenciar diretamente na composição corporal dos alunos, que muito além de definição física e esculpir o corpo o exercício físico no caso aqui exposto a ginástica proporciona benefícios em longo prazo na qualidade de vida, mais disposição e autoestima, e foi feita para todos. Nas academias de ginástica, atualmente, existe uma gama de aulas diferenciadas que conseguem atender objetivos e gostos (PRESTES e ASSUMPCÃO, 2010).

É notável os benefícios adquiridos através das práticas regulares de ginástica, o exercício desenvolve no indivíduo muitas melhoras e ainda auxilia na prevenção de possíveis doenças, dentre essas capacidades que uma vida ativa proporciona, pode-se mencionar o melhor desenvolvimento bimotores, cardiorrespiratória, psíquica e outros. (PRESTES e ASSUMPCÃO, 2010).

Devido à grande necessidade social em desempenhar uma mais ativa e sair do sedentarismo o mercado fitness é uma tendência positiva para diminuir esses índices de

peças inativas, o que tem proporcionado melhor aptidão física, condicionamento físico e estética (FERREIRA, 2015).

As academias em sua evolução dinamizaram as aulas, justamente para atender a todos os públicos de diferentes idades, proporcionar aos alunos treinos agradáveis e satisfatórios, e com isso fazer com que este fluxo só aumente, os treinos se tornem parte da vida e da rotina diária dos seus adeptos de forma prazerosa (SENA, 2015).

Através das aulas, as pessoas percebem muitos benefícios como já descrito, aumenta o aprimoramento psicológico, proporciona satisfação, prazer, auxilia na melhora e preservação da memória, e ainda permite a socialização entre as pessoas, oportunizando fazer amizades e ainda possibilita novas experiências e vivências diferentes em cada dia, o que as fazem sentir-se cada vez mais motivadas.

2.6 Fatores motivacionais influenciadores na prática de ginástica em grupo

Os interesses que despertam desejo de se exercitar, está diretamente relacionado às condições de motivação, que inspiram e determina a ação. As variáveis motivacionais podem estar relacionadas à saúde, estética corporal, benefícios fisiológicos e cognitivos, e até mesmo condicionamento físico. “A motivação é um termo utilizado para dar sentido ao estado em que o indivíduo se encontra e que estimula um comportamento, fazendo com que aconteça” (GROSKI, 2012, pg. 8).

Constata-se que as academias atualmente visam proporcionar aos seus alunos através da prática das aulas de ginástica, melhoras relacionadas ao condicionamento físico, buscando assim, traçar metas aos praticantes para estimular a motivação no mesmo, e conseqüentemente despertando no praticante o interesse e desejo nas praticadas aulas visando o alcance dos benéficos proporcionados pelas aulas de ginástica coletiva. Quando o aluno começa a perceber os resultados que as práticas vêm trazendo para seu corpo, saúde e bem-estar, ele acaba encontrando o prazer na ginástica pelos benefícios que estão lhe proporcionando diariamente em longo prazo, estando assim motivado a não desistir dos treinos, não deixando de levar em consideração que cada indivíduo tem motivo um objetivo em determinadas práticas, são causas individuais que os despertam esta motivação, Arsego (2012, p.8) descreve que:

Nessa perspectiva, os professores que atuam nas academias de ginástica são o elo entre o próprio local de prática de exercícios e o objetivo desse indivíduo,

por isso, é necessário que eles levem em consideração quais os motivos que despertam o interesse do indivíduo por uma determinada atividade.

A esses fatores motivacionais pode ser apontado em duas denominações, sendo de forma extrínseca, onde o incentivo é proposto pelo meio e por quem está auxiliando de forma positiva o alcance das metas e objetivos propostos pelo aluno, e as de aspecto intrínseco, que é a condição em que o encorajamento vem do próprio indivíduo, Reeve (2011, p. 85), retrata que:

A motivação extrínseca surge das consequências e dos incentivos ambientais (p. ex., alimento, dinheiro). Em vez de o indivíduo participar de uma atividade com propósito de experimentar as satisfações inerentes que ela pode proporcionar (como ocorre no caso da motivação intrínseca), a motivação extrínseca surge de alguma consequência distinta da atividade em si.

A motivação intrínseca se apresenta no indivíduo de dentro para fora, algo forte que o entusiasma, faz querer assiduamente realizar algo, são desígnios estimulantes de sentido individual, ou seja, de importância própria. As particularidades deste fenômeno podem ser desabrochadas de maneira psicológica, afetiva, social, intelectual e fisiológica, que de modo direto favorece o aprendizado com incomplexidade (PEDRO, 2009).

Quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. Comportamentos intrinsecamente motivados são comumente associados com bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência (BALBINOTE e CAPOZZOLI, 2008, p.64)

Os princípios intrínsecos compreendem uma subdivisão em suas particularidades motivacionais, influenciando na experiência do saber e no executar de determinadas práticas, e estas formas quando bem desenvolvidas pelo indivíduo, determinam o bom desempenho da ação. A motivação intrínseca acontece de forma natural através de fatores psicológicos, o que desperta curiosidade, que muitas vezes são estimuladas pelo prazer em fazer e satisfazer uma realização pessoal, Reeve (2011, p.84) menciona que:

As pessoas experimentam a motivação intrínseca porque têm necessidades psicológicas dentro de si mesmas. As necessidades psicológicas dentro de si mesmas. As necessidades psicológicas, quando são envolvidas e satisfeitas durante uma atividade, fornecem espontaneamente o sentimento de satisfação que as pessoas têm ao participar de uma atividade interessante. A motivação

intrínseca provém da sensação de se sentir competente e autodeterminado durante a realização de uma atividade.

O profissional, os exercícios, o ambiente, a seleção musical, o convívio social, podem e são características motivacionais de forma extrínseca. Quanto melhor for a relação do profissional com seus alunos, quanto maior o incentivo e a acolhida, mais satisfação aquele/aquela aluno (a) terá em participar das aulas. Relacionado aos aspectos sociais as aulas fazem com que os alunos através das aulas interajam entre si, fazendo novas amizades, conhecendo e convivendo com pessoas que frequentam regularmente as aulas, criando vínculos afetivos de amizade que podem ser encarados como fator de motivação pelos participantes (REEVE, 2011).

Outro fator importante são as faixas de músicas, pois uma playlist ruim podem arruinar as aulas. Quando desafia seus alunos a realizar algumas tarefas, incentiva-o positivamente em algo que ele sabe que é uma busca continua do aluno, ou até mesmo em exercícios estipulados para o alcance de determinado objetivo, isso irá gerar uma motivação intrínseca, o qual o praticante irá buscar para se realizar (HOPF e MOURA, 2015).

Motivar os alunos, conhecer a hierarquia e os motivos pelos quais os alunos possam querer participar de uma determinada prática corporal, quando exploradas adequadamente, podem se tornar informações importantes para o professor, e um grande desafio, pois a qualidade desta relação representa um dos elementos que possui influência no envolvimento do aluno na tarefa e nas suas futuras escolhas (Arsego, 2012, p. 8).

O vínculo que o professor estabelece com o aluno nas aulas tendem ser motivador, mostrar-se amigo, demonstrar interesse, isso vai cativar ainda mais para as práticas, não generalizando, porém alguns vão e permanecem grandiosamente nas práticas devido sua alta motivação intrínseca na busca de alcançar metas, socializar e se realizar nos exercícios de forma geral, a contribuição externa também tem sempre benefícios independente se o indivíduo já vem motivado (ARSEGO, 2012).

Muitos aspectos motivacionais vem do aluno, de seus fatores intrínsecos, sua vontade em atingir determinado objetivo, seja saúde, melhora de aptidão física, estética e até mesmo para relaxar de uma determinada rotina cansativa, porém para que o aluno permaneça nas práticas o meio precisa cativá-lo a cada dia, de forma que o faça querer retornar no dia seguinte, nota-se que uma boa aula precisa ser bem dirigida em todos os aspectos nas salas de ginástica, pois os reais motivos, objetivos envolvidos pelos

participantes são de grande responsabilidade e compromisso, tanto da academia, quanto do profissional em função.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Tipo de Pesquisa

Para este estudo foi utilizado uma pesquisa de campo, onde o pesquisador se direcionou até o público e aplicou o questionário, ou seja, consistiu na extração das informações necessárias diretamente com o público questionado, conforme Marconi e Lakatos (2010, p. 169) a “pesquisa de campo é aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ ou conhecimentos a cerca de um problema, para o qual se procura uma resposta, ou de uma hipótese, que se queira comprovar, ou, ainda, de descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles”. Malheiros (2011, p. 97) explica que:

O estudo de campo é mais uma técnica que se relaciona muito mais à forma de coleta de dados do que propriamente ao modelo metodológico de condução da pesquisa. Como o próprio nome diz, nessa técnica a coleta de dados é realizada no campo, sendo este uma delimitação no espaço e no tempo.

Segundo Gil (2002, p. 11) a pesquisa de campo “apresenta objetivos muito mais amplo que os de levantamento”. A referida pesquisa é do tipo, descritivo, que possibilitará registrar e analisar as modalidades de ginástica em academia de acordo com os aspectos motivacionais que envolvem a assiduidade do público feminino à sua aderência com base nas características, vivências e experiências obtidas através da coleta.

3.2 Abordagem da Pesquisa

O tipo de pesquisa desenvolvida para o presente trabalho objetiva a análise de acordo com a descrição e características da pesquisa de forma qualitativa, em que os dados serão expostos de forma a não contabilizar quantidades como resultado, conforme Bauer e Gaskell (2002, p. 23), “a pesquisa qualitativa evita números, lida com interpretações das realidades sociais, e é considerada pesquisa *soft*”. Segundo Malheiros (2011, p. 188), “a coleta de dados qualitativos deve buscar não se impregnar pela subjetividade”, ou seja, não se apegar a opiniões individualizadas.

A coleta de dados qualitativos é um processo que exige muito rigor do pesquisador, porque a observação do fenômeno estará certamente impregnada pela história pessoal daquele que observa. [...]. A abordagem qualitativa parte do princípio de que a realidade só existe o ponto de vista da pessoa. Ou seja, o que é real é a interpretação que se faz de um fenômeno, não o fenômeno em si. (MALHEIROS 2011, p. 189).

O pesquisador acredita e valoriza através da pesquisa qualitativa a forma que os interrogados enxergam o mundo partindo da sua visão de mundo e de vivência. Minayo (2006, p. 57), traz a abordagem qualitativa da seguinte forma em uma de suas obras:

O método qualitativo é o que se aplica ao estudo da história das relações, das representações, das crenças, das preocupações e das opiniões, produto das interpretações que os humanos fazem a respeito de como vivem, constroem seus artefatos e a si mesmos, sentem e pensam. [...] propicia a construção de novas abordagens, revisão e criação de novos conceitos e categorias durante a investigação.

Esta abordagem de pesquisa adotada permite avaliar as opiniões expostas de cada amostra, de forma individual, a vivência, as experiências e cultura, o modo e a forma que cada um tem de enxergar e interpretar as situações.

3.3 Instrumentos utilizados na pesquisa

O instrumento de pesquisa utilizado para este estudo foi um questionário com perguntas abertas, com total de oito questões, entregues e respondidas sem interferência do pesquisador, Maconi e Lakatos (2010, p. 184) explica:

Questionário é um instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador. Em geral, o pesquisador envia o questionário ao informante, pelo correio ou por um portador; depois de preenchido, revisado, o pesquisador devolve-o do mesmo modo.

O questionário tem a eficiência de colher informações distintas sobre diversos temas, sem divulgar dados pessoais e expor as particularidades do interrogado, deixando-o assim a vontade para se expressar e responder abertamente sobre suas verdades e opiniões. Cervo e Bervian (1996, p. 138) mencionam que:

Todo questionário deve ter natureza impessoal para assegurar uniformidade na avaliação de uma situação de uma situação para outra. Possui vantagem de os respondentes sentirem-se mais confiantes, dado o anonimato, o que possibilita coletar informações e respostas mais reais (o que pode não acontecer na entrevista). Deve, ainda, ser limitado em sua extensão e finalidade.

O questionário como instrumento de pesquisa favorece a interrogação com vários indivíduos em uma única pesquisa. Às perguntas necessitam ser bem planejadas e de fácil entendimento para que fique clara a leitura para melhor ser respondida, e há uma necessidade em passar a forma correta de preenchimento. Ruiz (1996, p. 52) traz que:

Tem a vantagem de poder ser aplicado simultaneamente a um grande número de informantes; seu anonimato pode representar uma segunda vantagem muito apreciável sobre a entrevista. Deve apresentar todos os seus itens com a maior clareza, de tal sorte que o informante possa responder com precisão, sem ambiguidade. As questões devem ser bem articuladas. É importante que haja explicações iniciais sobre a seriedade da pesquisa, sobre a importância da colaboração dos que foram selecionados para participar do trabalho como informantes e, principalmente, sobre a maneira correta de preencher o questionário e de devolvê-lo.

Ao apresentar o questionário, foi feita uma breve leitura para tirar possíveis dúvidas e na sequência foi entregue para que os mesmos relessem respondessem, no dia seguinte foi retirado na recepção, para coleta e análise dos dados.

3.4 Amostragem

A amostra deste estudo foi composta por 22 praticantes de ginástica coletiva de uma academia do município de Sinop-MT, sendo que todas são do sexo feminino e com

faixa etária entre 22 a 65 anos de idade. A amostragem foi escolhida de forma aleatória, tendo como critério para participar do estudo ser praticante das modalidades de ginástica em grupo.

Segundo Cozby (2009, p. 147) relata:

É importante notar que o tamanho do intervalo de confiança diminui com o aumento do tamanho da amostra. Embora o tamanho do intervalo de confiança seja determinado por vários fatores, o mais importante deles é o tamanho da amostra. A probabilidade de uma amostra grande fornecer dados que reflitam exatamente o valor real da população aumenta com o aumento do tamanho da amostra. O leitor pode compreender intuitivamente o sentido desta afirmação: Uma amostra de 200 pessoas de sua escola deve fornecer dados mais acurados sobre sua escola do que uma amostra de 25 pessoas.

Foi utilizada para esta pesquisa uma amostra não muito grande, porém suficiente para obter as informações necessárias. As perguntas foram expressas no questionário de forma simples, clara e de fácil entendimento, para evitar erros ao serem respondidas.

3.5 Coleta de Dados

Para a coleta dos dados, somente foi utilizado um questionário, com perguntas abertas, aplicados a uma amostra de 22 pessoas praticantes das aulas de ginástica de academia.

3.6 Trajetória da Pesquisa

Inicialmente, após definir os objetivos do estudo, foi realizado um levantamento bibliográfico com autores que falam sobre ginástica em academia, sobre o tema da pesquisa para subsidiar as discussões do trabalho.

Para realizar esta pesquisa foi necessário planejar os questionários com perguntas direcionadas ao objetivo de pesquisa, anexar um termo de consentimento ao mesmo. O questionário foi aplicado no dia 29/05/2018, Na sequência ir até o local, apresentar a carta de apresentação, solicitar autorização ao responsável pelo local para aplicar a pesquisa.

Ao entrar na sala de ginástica foi entregue e explicado o questionário para àquelas que já estavam esperando o início da aula, foi necessário aguardar o final da aula para aplicar o questionário ao restante das alunas que estavam fazendo a aula, como não foi possível concluir a aplicação com os 22 participantes necessários para compor amostra, no dia seguinte foi necessário retornar e aplicar ao restante dos indivíduos.

Foi solicitado que as amostras respondessem com calma, e assinassem o termo de consentimento ao qual foi deixado bem claro o sigilo das informações de cada amostra, a conscientização da participação voluntária, sem obtenção de ônus financeiro para qualquer uma das partes (amostra/ pesquisador), logo mais foi também solicitado que ao finalizar as respostas do questionário deixassem na recepção, para que posteriormente retirasse com a recepcionista para análise e coleta de dados.

4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Neste capítulo será apresentada a análise dos dados que foram resultantes nesta pesquisa, de forma que serão destacados os pontos relevantes verificados nas respostas dos questionários com perguntas abertas que foram aplicados em indivíduos praticantes de ginástica de uma determinada academia de Sinop-MT.

Para dar início a análise vamos fazer uma breve apresentação de cada indivíduo que serão nomeados de I1 à I22, com objetivo de manter sigilo de todas as informações.

I1 respondeu que: “*Sexo feminino, 40 anos*”.

I2 respondeu que: “*Sexo feminino, 33 anos*”.

I3 respondeu que: “*Sexo feminino, 52 anos*”.

I4 respondeu que: “*Sexo feminino, 48 anos*”.

I5 respondeu que: “*Sexo feminino, 22 anos*”.

I6 respondeu que: “*Sexo feminino, 40 anos*”.

I7 respondeu que: “*Sexo feminino, 47 anos*”.

I8 respondeu que: “*Sexo feminino, 40 anos*”.

I9 respondeu que: “*Sexo feminino, 49 anos*”.

I10 respondeu que: “*Sexo feminino, 42 anos*”.

I11 respondeu que: “*Sexo feminino, 32 anos*”.

I12 respondeu que: “*Sexo feminino, 30 anos*”.

I13 respondeu que: “*Sexo feminino, 47 anos*”.

I14 respondeu que: “*Sexo feminino, 35 anos*”.

I15 respondeu que: “*Sexo feminino, 55 anos*”.

I16 respondeu que: “*Sexo feminino, 65 anos*”.

I17 respondeu que: “*Sexo feminino, 27 anos*”.

I18 respondeu que: “*Sexo feminino, 36 anos*”.

I19 respondeu que: “*Sexo feminino, 33 anos*”.

I20 respondeu que: “*Sexo feminino, 41 anos*”.

I21 respondeu que: “*Sexo feminino, 35 anos*”.

I22 respondeu que: “*Sexo feminino, 55 anos*”.

Com base nas respostas, verificou-se que a amostra completa do estudo é do sexo feminino e com faixa etária que varia entre 22 a 65 anos de idade, uma característica interessante, pois mostra que as práticas atendem pessoas as mais variadas idades, possivelmente com gostos, objetivos e motivações diferentes para a prática. É importante também ressaltar que não houve restrição a determinado sexo na escolha da amostragem, ou seja, pode-se constatar que a procura maior pelas aulas de ginástica em academia é por indivíduos do sexo feminino, alguns estudos trazem que esse fato se dá a alguns estereótipos impostos pela sociedade.

Uma pesquisa recente, por Cunha (2018) retrata essa realidade em seu estudo com 190 pessoas, sendo somente 4% deste público do sexo masculino, e relaciona estes fatos a caráter históricos culturais como, machismo, preconceito, nível educacional, dentre outros.

Para as perguntas 1 e 2 foram questionados à quanto tempo e com qual frequência os sujeitos praticam as aulas de ginástica de academia, e se obteve as seguintes respostas:

I1 respondeu que: “*Pratica há 1 ano e meio, com frequência de 5x na semana*”.

I2 respondeu que: “*Prática há 8 meses, com frequência de 3x na semana*”.

I3 respondeu que: “*Pratica há 1 ano aproximadamente, com frequência de 3x na semana*”.

I4 respondeu que: “*Pratica há 6 anos, com frequência de 5x na semana*”.

I5 respondeu que: “*Pratica há 2 anos, com frequência de 1x na semana*”.

I6 respondeu que: “*Pratica há 3 anos, com frequência de 2x no dia, todos os dias da semana*”.

I7 respondeu que: “*Pratica há 8 anos, com frequência de segunda a sexta*”.

I8 respondeu que: “*Pratica há 6 meses, com frequência de 2x na semana*”.

I9 respondeu que: “*Pratica há 5 anos, com frequência de 3 a 5x na semana*”.

I10 respondeu que: “*Pratica há 4 anos, com frequência de 3x na semana*”.

I11 respondeu que: “*Pratica há 5 anos, com frequência de 5x na semana*”.

- I12 respondeu que:** *“Pratica há 12 anos, com frequência de 3x na semana”*.
- I13 respondeu que:** *“Pratica há 12 anos, com frequência de 4x na semana”*.
- I14 respondeu que:** *“Pratica há 5 meses, com frequência de 4x na semana”*.
- I15 respondeu que:** *“Pratica há 21 anos, com frequência de segunda a sexta”*.
- I16 respondeu que:** *“Pratica há 3 anos, com frequência de 5x na semana”*.
- I17 respondeu que:** *“Pratica há mais ou menos 10 anos, com frequência de 3 à 5x na semana”*.
- I18 respondeu que:** *“Pratica há 6 anos, com frequência de 4 à 5 vezes na semana”*.
- I19 respondeu que:** *“Pratica há 9 meses, com frequência de segunda a sexta”*.
- I20 respondeu que:** *“Pratica há 4 meses, com frequência de 3x por semana”*.
- I21 respondeu que:** *“Pratica há 3 anos, com frequência de 4 a 5 anos por semana”*.
- I22 respondeu que:** *“Pratica há 6 anos, com frequência de segunda a sexta”*.

Pode-se verificar que a maioria dos sujeitos tem uma assiduidade significativa acima de um ano de prática, e com frequência semanal de no mínimo três vezes na semana, sendo este achado satisfatório, tendo em vista que quanto mais regular for à prática, contínua e ininterruptas, melhores são os efeitos dos exercícios obtidos através das aulas, o que possibilitará com passar dos anos, através deste estilo de vida ativo preservar os ganhos obtidos e mantê-los. Prestes e Assumpção (2010, p. 154), explica que:

A relação entre atividade física e saúde é justificada por evidências de que níveis apropriados de aptidão, mantidos durante toda a vida por meio de exercícios regulares, exercem efeitos benéficos nas funções dos órgãos em geral, tendo como consequência vida com qualidade e prolongada.

As práticas habituais e de forma contínua de exercícios físicos, especialmente falando da ginástica pode proporcionar inúmeros benefícios, entre eles pode-se mencionar como geram uma independência motora ao longo da vida em suas rotinas diárias, pois é sabido que ao decorrer dos anos força e flexibilidade são diminuídas quando não treinadas (FILHO, 2006).

Quando questionado sobre os fatores que motivou indivíduos a buscar pelas práticas de ginástica de academias, os mesmos responderam que:

I1 respondeu que: *“Melhorar a saúde física e mental”*.

- I2 respondeu que:** *“Melhorar a qualidade de vida, peso”*.
- I3 respondeu que:** *“Emagrecimento, alongamento, qualidade de vida”*.
- I4 respondeu que:** *“Esporte, saúde e bem-estar”*.
- I5 respondeu que:** *“O fato de ser aulas prazerosas e divertidas”*.
- I6 respondeu que:** *“Saúde”*.
- I7 respondeu que:** *“Qualidade de vida e saúde”*.
- I8 respondeu que:** *“Baixar o peso, definir o corpo e fortalecer coluna e joelho”*.
- I9 respondeu que:** *“Melhoramento físico”*.
- I10 respondeu que:** *“Diversão e cardio”*.
- I11 respondeu que:** *“Alta queima de calorias, qualidade física, saúde corporal e mental”*.
- I12 respondeu que:** *“Emagrecimento e saúde”*.
- I13 respondeu que:** *“Melhorar o condicionamento físico e manter a forma”*.
- I14 respondeu que:** *“Melhoria na qualidade de vida, saúde, bem-estar comigo mesma.”*
- I15 respondeu que:** *“Para melhorar a circulação”*.
- I16 respondeu que:** *“Saúde e perda de peso”*.
- I17 respondeu que:** *“Qualidade de vida (prática de exercícios)”*.
- I18 respondeu que:** *“Saúde e perda de peso”*.
- I19 respondeu que:** *“Para a prática de exercícios físico regular”*.
- I20 respondeu que:** *“Os estilos de aulas”*.
- I21 respondeu que:** *“Saúde, qualidade de vida”*.
- I22 respondeu que:** *“Qualidade de vida; bem-estar”*.

Constatou em suas respostas que a maioria se preocupa com a melhor qualidade de vida, saúde e bem-estar, algumas com a estética, emagrecimento e condicionamento físico, conforme Prestes e Assumpção (2010, p. 154) “atualmente, as diferentes definições de qualidade de vida e bem-estar estão intimamente relacionadas ao contexto da aptidão física. Almejar uma melhora da saúde é o desafio de pessoas que abandonam a vida sedentária em busca de outro universo referencial”.

A ginástica garante esses benefícios e tantos outros como na prevenção de inúmeras síndromes metabólicas e doenças não transmissíveis (diabetes, colesterol, hipertensão e outras) melhora na qualidade de vida, proporciona maior disposição e autoestima, e como consequência o emagrecimento, condicionamento físico e definição corporal.

Em uma pesquisa de Rocha (2008), feita com 250 indivíduos sendo 181 do sexo feminino e 69 do sexo masculino, com idade entre 18 a 50 anos, concluiu que o objetivo que motiva a aderência deste público á prática da ginástica de academia resulta que: “Independente do sexo e idade dos pesquisados, o motivo para a busca da prática de ginástica de academia é a melhoria do componente estética, seguida do condicionamento para qualidade de vida”.

Todos os fatores que motivaram á prática, descritos pelos sujeitos estão relacionados a benefícios físicos e psicológicos, e apesar de não citarem a estética em si, relacionaram a mesma com o fato de buscar o emagrecimento, a redução de peso, sendo que as práticas, além de proporcionar melhorias em muitos aspectos como já mencionados, a definição corporal, e perda de peso acabam sendo consequências proporcionadas pelas aulas.

Na seguinte questão foi indagado sobre quais modalidades os sujeitos praticam, as respostas foram:

I1 respondeu que: *“Hit, jump, pump, zumba, dance, sh’bam e attack”*.

I2 respondeu que: *“Musculação e Hit”*.

I3 respondeu que: *“Circuito funcional, hit, zumba”*.

I4 respondeu que: *“Sh’bam, body-pum, body-step, zumba, x-core”*.

I5 respondeu que: *“Zumba”*.

I6 respondeu que: *“Todas as modalidades”*.

I7 respondeu que: *“Todas as modalidades”*.

I8 respondeu que: *“Jump, step, ritmos”*.

I9 respondeu que: *“Aulas aeróbicas, todas”*.

I10 respondeu que: *“Zumba, fit dance, jump às vezes”*.

I11 respondeu que: *“Pump, jump, zumba, step e dance”*.

I12 respondeu que: *“Jump, step, pump”*.

I13 respondeu que: *“Jump, pump, funcional e hit”*.

I14 respondeu que: *“Pump, zumba, esteira, bicicleta, aparelhos”*.

I15 respondeu que: *“Todas as modalidades”*.

I16 respondeu que: *“Zumba, pump, step, glúteo”*.

I17 respondeu que: *“Circuito funcional, body-pump, hit, x-core, bumbum (glúteo)”*.

I18 respondeu que: *“Body jump, pump, step, attack, sh’ bam, glúteo e hit”*.

I19 respondeu que: *“Pump, jump, hit, step, bumbum (aula)”*.

I20 respondeu que: *“Jump e step”*.

I21 respondeu que: *“Pump, step, hit, funcional, jump, x-core, bumbum”*.

I22 respondeu que: *“Pump, jump, circuito funcional, zumba, x-core e hit”*.

Sobre está questão foi verificado que a maioria dos sujeitos apesar de terem suas aulas preferidas praticam de modo geral todas as aulas. Devido à esta grande gama de modalidades ofertadas pela academia em questão, possibilita a escolha do praticante àquela que mais lhe agrada participar, é notável que algumas modalidades são executadas pelos indivíduos pelas diferentes formas e particularidades que os exercícios são ofertados, ou seja, trabalhos diferentes que dão ênfase em determinadas valências ou condicionamento distintos. Conforme um estudo proposto por Leite (2017, p.16), existem recomendações por programas de treinamento que:

[...] sugerem que tenhamos um leque de atividades, buscando várias os estímulos entre atividades aeróbicas, contra resistência, treinamento funcional e de flexibilidade) porém a poucos testes sistemáticos sobre os efeitos de diferentes modalidades de exercícios na adoção e manutenção do exercício.

Pode-se constatar que essas variações de estímulos são importantes para o processo de adaptação do organismo aos exercícios, cada programa de ginástica vai pender em trabalhar algo específico, um condicionamento, alguma forma de resistência ou valência física.

E ainda relacionado às modalidades de ginástica foi questionado sobre a preferência, ou seja, dentro das aulas que os indivíduos praticam qual gosta mais e porque, tendo como resposta que:

I1 respondeu que: *“Sh’bam. Porque é muito movimento com o corpo, é divertido, e o Attack, porque resulta em muito preparo físico”*.

I2 respondeu que: *“Hit”. (Não justificou)*.

I3 respondeu que: *“Hit, é intenso e rápido”*.

I4 respondeu que: *“Todos, porque o melhoramento desenvolve muita saúde”*.

I5 respondeu que: *“A zumba, por ser dinâmica e usar vários ritmos”*.

I6 respondeu que: *“Zumba”. (Não justificou)”*.

I7 respondeu que: *“Dança”. (Não justificou)*.

I8 respondeu que: *“Jump e ritmos (sh’ bam)”*. (Não justificou).

- I9 respondeu que:** *“Todas as aulas, porque desenvolve condicionamento físico”.*
- I10 respondeu que:** *“Zumba, gosto muito de dança”.*
- I11 respondeu que:** *“Zumba, diversidade de movimentos, alto astral da aula que nos motiva a não parar de se exercitar mesmo com extremo cansaço”.*
- I12 respondeu que:** *“Jump”. (Não justificou).*
- I13 respondeu que:** *“Funcional e pump”. (Não justificou).*
- I14 respondeu que:** *“Zumba”. (Não justificou).*
- I15 respondeu que:** *“Jump, localizada e step”.*
- I16 respondeu que:** *“Gosto de todas as aulas”. (Não justificou).*
- I17 respondeu que:** *“Body-Pump, faz o trabalho da musculação, porém mais dinâmico, incentivando e motivando a realização da aula”.*
- I18 respondeu que:** *“Pump, step”. (Não justificou).*
- I19 respondeu que:** *“Todas. Cada um trabalha algo diferente no corpo”.*
- I20 respondeu que:** *“Body-pump, parece que dá mais resultado, deveria ter mais aulas durante a semana”.*
- I21 respondeu que:** *“Todas”. (Não justificou).*
- I22 respondeu que:** *“Todas”. (Não justificou).*

Nesta questão foi apontado que alguns sujeitos gostam de todas as modalidades, porém a que mais se destacou como preferidas pela maioria dos sujeitos foram às modalidades dançantes, o zumba, o Sh`bam e ritmos. Após as danças também foi muito bem quisto as modalidades de body pump com justificativa de trabalhar a musculação de forma dinâmica e mais motivada, surtindo efeitos rápidos. O power jump, step e o hit também foram bem quistos, devido sua forma eficiente em demonstrar resultados a curto prazo, como modalidades aeróbicas estas aulas tem uma alta eficiência em perda de calórica, com características dinâmica e motivantes que exigem somente o peso do corpo em suas execuções, segundo respostas dos sujeitos.

Na sequência foi questionado com quais objetivos os sujeitos praticam as aulas de ginástica de academia, e tivemos como resposta pelas amostras o seguinte:

- I1 respondeu que:** *“Melhor condicionamento físico, emagrecer e saúde”.*
- I2 respondeu que:** *“Melhor qualidade de vida”.*
- I3 respondeu que:** *“Para emagrecer”.*
- I4 respondeu que:** *“Melhoramento físico, e porque gosto de praticar as aulas”.*

- I5 respondeu que:** *“Para Lazer e distração”*.
- I6 respondeu que:** *“Manter o condicionamento físico”*.
- I7 respondeu que:** *“Saúde, vida saudável”*.
- I8 respondeu que:** *“Baixar o peso, definir o corpo, e fortalecer a coluna e joelho”*.
- I9 respondeu que:** *“Vida saudável”*.
- I10 respondeu que:** *“Atividades aeróbicas e descontração”*.
- I11 respondeu que:** *“Qualidade de vida e queima de calorias”*.
- I12 respondeu que:** *“Qualidade, saúde e divertimento”*.
- I13 respondeu que:** *“Qualidade de vida, melhor saúde e condicionamento físico”*.
- I14 respondeu que:** *“Bem-estar físico, mental e definição da musculatura”*.
- I15 respondeu que:** *“Firmar musculatura e manter o condicionamento físico”*.
- I16 respondeu que:** *“Convivência com amigos, melhora à qualidade de vida e manter a forma”*.
- I17 respondeu que:** *“Saúde e estética”*.
- I18 respondeu que:** *“Melhor qualidade de vida, saúde e perder peso”*.
- I19 respondeu que:** *“Para emagrecer e tonificar o corpo”*.
- I20 respondeu que:** *“Para melhorar o estilo de vida e fortalecimento da massa muscular”*.
- I21 respondeu que:** *“Manter o físico e bem-estar”*.
- I22 respondeu que:** *“Para o bem-estar e melhor qualidade de vida”*.

De acordo com as respostas é possível perceber que a maioria dos sujeitos respondeu que os objetivos que as levam a praticar a ginástica coletiva tem sido para o lazer, distração, condicionamento físico, descontração, divertimento, bem-estar, fatores estéticos como emagrecimento ou redução de peso, fatores estes que estão relacionados à qualidade de vida e a saúde.

Sendo assim é possível destacar que as práticas regulares tendem a melhorar qualidade de vida, proporcionar bem-estar, condicionamento e outros mais (FERREIRA, 2015).

Procurou-se saber na pergunta de número 7, quais os benefícios os sujeitos perceberam, após iniciar as aulas de ginástica, e as respostas foram:

- I1 respondeu que:** *“Emagreci, melhora no corpo, autoestima, saúde mental também”*.
- I2 respondeu que:** *“Mais disposição”*.

- I3 respondeu que:** *“Emagreci, qualidade de vida e condicionamento físico”*.
- I4 respondeu que:** *“Melhoramento físico”*.
- I5 respondeu que:** *“Redução do estresse, e melhora do ritmo”*.
- I6 respondeu que:** *“Saúde, motivação e autoestima”*.
- I7 respondeu que:** *“Melhor qualidade de vida e condicionamento físico”*.
- I8 respondeu que:** *“Resistência física e definição muscular”*.
- I9 respondeu que:** *“Emagrecimento”*.
- I10 respondeu que:** *“Melhora no humor e cardiorrespiratória”*.
- I11 respondeu que:** *“Disposição, melhoria na qualidade do sono”*.
- I12 respondeu que:** *“Disposição”*.
- I13 respondeu que:** *“Melhora o sono”*.
- I14 respondeu que:** *“Definição do corpo e perda de peso”*.
- I15 respondeu que:** *“Disposição, flexibilidade e melhora da autoestima”*.
- I16 respondeu que:** *“Meu corpo, meu físico e minha saúde”*.
- I17 respondeu que:** *“Melhora no corpo e melhor condicionamento físico”*.
- I18 respondeu que:** *“Melhor condicionamento físico diminuição de dores corporais e mais disposição”*.
- I19 respondeu que:** *“Perda de peso e melhora muscular”*.
- I20 respondeu que:** *“Estar com mais disposição e meu condicionamento físico”*.
- I21 respondeu que:** *“Condicionamento físico e postura”*.
- I22 respondeu que:** *“Condicionamento físico”*.

Nesta questão, os benefícios percebidos pelas amostras foram, melhoras no condicionamento físico, na saúde, flexibilidade, mais disposição, autoestima, redução do estresse, melhora do sono, uma percepção de fatores estéticos como emagrecimento e definição muscular. Pois é sabido e esperado que sessões de treinos contínuos, apresentam realmente resultados eficientes tanto físicos, quanto psicológicos e fisiológicos, tendo em vista que a maioria da amostra já tem um período acima de 6 meses de prática, acaba ficando ainda mais evidente os resultados obtidos.

A ginástica em si é responsável através de suas práticas em proporcionar a redução de gordura, estética, melhora cardiorrespiratória, auxiliar na melhor circulação sanguínea, aumento da flexibilidade, aptidão física, melhor condicionamento físico, bem estar físico social e psicológico e outros (FERREIRA, 2015). Sendo assim

apontado pelos sujeitos um impacto positivo das práticas das aulas de ginástica que vão de acordo com os estudos buscados e mencionados.

A última pergunta para finalizar o questionário foi qual ao fator mais motivante durante/nas aulas de ginástica, as respostas fornecidas pelas amostras foram:

I1 respondeu que: *“Professores, pois sem eles não teriam as aulas, música, pois animam, e os movimentos que cada dia superamos mais”.*

I2 respondeu que: *“Movimentos, incentivo, professor e colegas”.*

I3 respondeu que: *“Música, professor deve ser animado e praticar junto com ao aluno e demonstrar conhecimento”.*

I4 respondeu que: *“Um conjunto de música, professor, ambiente, movimentos, convivência com as pessoas”.*

I5 respondeu que: *“As músicas, o ambiente e o professor”.*

I6 respondeu que: *“O professor e o ambiente”.*

I7 respondeu que: *“Música e a convivência com os colegas”.*

I8 respondeu que: *“A agitação e a animação”.*

I9 respondeu que: *“O professor”.*

I10 respondeu que: *“A aula como um todo”.*

I11 respondeu que: *“É um conjunto de tudo, mas a qualidade de nossos professores está altíssima e isso conta muito”.*

I12 respondeu que: *“Convivência e motivação do professor”.*

I13 respondeu que: *“Os movimentos”.*

I14 respondeu que: *“O professor, música e ambiente”.*

I15 respondeu que: *“Professor, o restante é consequência”.*

I16 respondeu que: *“O professor, o convívio com as amigas e a música”.*

I17 respondeu que: *“Músicas, professor, o fato de várias pessoas participarem das aulas, o que as deixam animadas”.*

I18 respondeu que: *“O que mais motiva é o professor em primeiro lugar, depois a música e o ambiente”.*

I19 respondeu que: *“Tudo, o ambiente é super acolhedor, as aulas e os professores são muito animados”.*

I20 respondeu que: *“Música e professor que motiva e mostra sua preocupação com as alunas”.*

I21 respondeu que: *“Professor e movimentos”.*

I22 respondeu que: “*O conjunto todo da aula*”.

As respostas para esta questão foi que, para que uma aula passe a motivação esperada, o Professor em primeiro lugar deve ter o total domínio e conhecimento sobre o que está aplicando, ser acolhedor e principal via de motivação durante as práticas, segundo os sujeitos o restante da aula como um todo ser motivacional será consequência se o profissional está muito bem capacitado, Silveira e Neves (2009) remete ao professor de educação física que se dirige a aula deve proporcionar um treino seguro para seus alunos durante o treino, ser espontâneo, divertido, simpático para que assim cative cada vez mais alunos para suas aulas, passar os movimentos com clareza e sempre oportunizar as opções de movimentos para que todos interajam em sua aula e sigam motivados.

Em segundo plano pontuaram a música como via motivadora, segundo os sujeitos através dela que vem a energia, agitação e animação, uma boa playlist faz toda a diferença, segundo Moura et. Al (2009, p.107) menciona que:

[...]os elementos da música (modo, ritmo, andamento, harmonia, melodia e tonalidade) interferem sobre os estados de ânimo e motivação de quem ouve, e isso ocorreria da seguinte forma: modo maior – alegria, atividade; modo menor – tristeza, sentimentalismo; ritmo forte – vigor; ritmo fluente – alegria, ternura; andamento lento – calma, tristeza; andamento rápido – alegria; harmonias complexas/dissonantes – excitação, agitação; harmonias simples/consonantes – alegria, serenidade.

Psicologicamente falando a música instiga o desvio de atenção do praticante diante da fadiga, auxiliando-o a vencer o cansaço pelo prazer que a mesma está lhe proporcionando emocionalmente. Fisiologicamente, a ação da música mexe com vários órgãos e sistemas do corpo humano, sua relevância como se pode analisar é muito grande na estruturação e sistematização das aulas (CERQUEIRA et. al, 2017).

Outro ponto mencionado foi sobre a socialização, os sujeitos pontuaram positivamente o fato de conviver e conhecer pessoas, o que se caracteriza como um diferencial nas aulas coletivas, apesar da rotatividade, as pessoas se motivam, interagindo e fazendo novas amizades, através dos vínculos que são estabelecidos durante as aulas entre as alunas, instigando a assiduidade, motivando-as a não faltarem e não perderem as aulas.

Para esta academia em questão as modalidades e os professores foram muito elogiados, nota-se a preocupação da mesma para com a qualidade de suas aulas e o investimento para que isso transcorra com sucesso.

De forma geral a aula precisa ter o total domínio do professor, o mesmo precisa ter o conhecimento metodológico necessário, ter a postura adequada, vários são os fatores ligados ao quesito, coreografia, música, ambiente, profissional, sendo que todos esses aspectos necessitam de total harmonia para que transcorra uma aula (HOPF e MOURA, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo abordou as características da ginástica ao longo da sua história, em que é possível identificar uma grande soma de valores agregados adquiridas em cada fase, que colaborou de forma significativa para sua evolução. Através destas mudanças houve muitas transformações em relação aos métodos, estruturas, modelos e formas de aulas, práticas e saberes que contribuíram para o desenvolvimento das mais variadas modalidades existentes atualmente.

Constatou-se que a procura maior pelas práticas de ginástica coletiva na academia pesquisada, foi pelo público do sexo feminino, com idades variadas de 22 a 65 anos, sendo que as participantes deste estudo possui um tempo significativo de prática acima de 6 meses. Encontrou-se que os principais motivos que fizeram com que os praticantes buscassem as práticas foram melhoras na saúde e qualidade de vida, lazer, socialização, benefícios estéticos como emagrecimento, aptidão física, condicionamento físico.

Através dos questionários foi possível evidenciar que as amostras demonstraram benefícios nos aspectos físicos, sociais estéticos psicológicos, contextualizados com o levantamento bibliográfico a respeito do benefício proporcionado pela ginástica.

Em relação às modalidades de maior preferência identificadas pelas amostras, as práticas dançantes, e a modalidade com característica de força, o body pump, o funcional hit foram maior apreciadas. Não podendo deixar de mencionar que algumas das amostras mostraram se identificar e gostar de todas as modalidades, o que revela que a grande maioria é assídua.

A respeito da motivação durante as aulas, ficou evidente que o professor e seu domínio, conhecimento e forma de conduzir as aulas, juntamente com a sua relação com os alunos, proporcionando um treino seguro e eficiente, tem sido um forte ponto

motivacional durante as práticas, bem como a musicalidade e o fato da aula ser coletiva e propor uma socialização também contribui, de acordo com alguns participantes.

Conclui-se assim que todas as características relacionadas aos fatores que tem levado as amostras a buscarem pelas práticas, e os benefícios encontrados pelas mesmas, além dos fatores abordados de motivação durante as aulas vão de acordo e se complementam com o levantamento bibliográfico apresentadas no trabalho.

REFERÊNCIAS

- ARSEGO, N. R. **Motivação à prática regular de atividades físicas na academia de ginástica.** Porto Alegre-RS, 2012.
- BALBINOTTI, M. A; COPAZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório com praticantes em academias de ginastica. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo.** v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.
- BAUER, M. W; GASKEL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som.** 3. ed. Petrópolis, RJ : Vozes, 2002.
- BORTOLETO, M. A. C. **A Ginástica e as atividades circenses. A Ginástica em questão: corpo e movimento.** São Paulo: Phorte, p. 87-108, 2010.
- BREGOLATO, R. A. **Cultura corporal da ginástica: livro do professor e do aluno. - Coleção educação física escolar: no princípio de totalidade e na concepção histórico-crítico-social; v.2.** São Paulo: Ícone, 2006.
- BROCHADO, F. A; BROCHADO, M. M. V.. **Fundamentos de ginástica de trampolins.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- CANALI, E. S; KRUEL, L. F. M. Respostas hormonais ao exercício. **Revista Paulista de Educação Física.** v. 15, n. 2, p. 141-153, 2017.
- CERQUEIRA, F. C. et al. **A música como aspecto motivacional durante a prática de atividades físicas.** Gestão Universitária. 2017. Disponível: <http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos/a-musica-como-aspecto-motivacional-durante-a-pratica-de-atividades-fisicas> acessado em: 10/05/2018.
- CERVO, A. L; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica.** -4. Ed.- São Paulo: MKRON Books, 1996.

COZBY, P. C. **Métodos de pesquisa em ciências do comportamento**. 1. Ed. São Paulo: Atlas, 2009.

CUNHA, R. F. da et. al. **Fatores da não aderência dos homens a um programa de ginástica na cidade de Castanhal-Pará**. 2018. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física, Campus Universitário de Castanhal, Universidade Federal do Pará, Castanhal, 2018. Disponível em: <<http://bdm.ufpa.br/jspui/handle/prefix/492>>. Acesso em: 02/06/2018.

DA COSTA, M. G; PEELLI, J. M; MATARUNA-DOS-SANTOS, L. J. **História da ginástica no Brasil: da concepção e influência militar aos nossos dias**. Revista navigator. 2016. Disponível em: <http://www.revistanavigator.com.br/navig23/dossie/N23_dossie4.pdf>. Acesso em: 07/05/2018.

FERREIRA, A. A. I. **Evolução histórica da ginástica de academia no brasil**. São José dos Campos- SP, 2015. Disponível em: <<http://biblioteca.univap.br/dados/000020/0000207a.pdf>>. Acesso em 04/05/2018.

FERREIRA, J. S. V. **Caracterização da Intensidade de Esforço de uma Aula de Zumba Fitness**. 2014.

GAIO, R; GÓIS, A. A. F; BATISTA, J. C. F. **A Ginástica em questão corpo e movimento**. - 2.ed. – São Paulo: Phorte, 2010.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo, SP: Atlas, 2002.

GOMES, Ingrid Rodrigues; DE AVILA CHAGAS, R; MASCARENHAS, F. **A indústria do Fitness, a mercantilização das práticas corporais e o trabalho do professor de Educação Física: o caso Body Systems**. Movimento, v. 16, n. 4, p. 169, 2010.

GONÇALVES, V. L. **Treinamento em hidrogenástica. Exercícios aquáticos 2. Exercícios aquáticos – Treinamento, 3. Ginástica I. Título. II. Série**. São Paulo: ícone, 1996.

GORSKI, A. M. **MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA.** Disponível em: <<http://tcconline.utp.br/wp-content/uploads/2012/10/MOTIVACAO-PARA-PRATICA-DE-ATIVIDADE-FISICA-EM-ACADEMIAS-DE-GINASTICA.pdf>>. Acesso em: 11/05/2018.

HOPF, A. C. O; MOURA, J. A. R. de. **Abordagem metodológica da ginástica de academia.** 2ª edição- Blumenau: Nova Letra, 2015.

LEITE, G. L. de L. **Motivação para aderência em aulas de ginástica coletivas em academias.** 2017. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

LIVRAMENTO, G; FRANCO, T; LIVRAMENTO, A. A ginástica terapêutica e preventiva chinesa Lian Gong/Qi Gong como um dos instrumentos na prevenção e reabilitação da LER/DORT. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 35, n. 121, 2010.

LOURENÇO, M. A; GAIO, R. Ginástica Rítmica: reflexões sobre arte e cultura in: GAIO, R; GÓIS, A. A. F; BATISTA, J. C. F. (Org). **A Ginástica em questão Corpo e movimento.** -2.ed. –São Paulo: Phorte, 2010, p. 371-390.

MALHEIROS, B. T. **Metodologia da Pesquisa em Educação.** – Rio de Janeiro: LTC, 2011.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica.** 7. ed. São Paulo: Atlas S.A, 2010.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do Conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde.** 9. ed. São Paulo: Hucitec, 2006.

MOURA, N. L. et al. A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.6, n.3, 2009.

NUNOMURA, M. et. al. Competitive artistic gymnastics and coaches' philosophy. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 18, n. 4, p. 678-689, 2012.

NUNOMURA, M. **Ginástica Educacional ou Ginástica Olímpica**. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, v. 4, n. 1, p. 65-68, 1998.

NICOLAU, J. P. **Os benefícios da ginástica laboral na melhoria da qualidade de vida nas empresas**. Universidade Candido Mendes. Rio de Janeiro – RJ. 2010.

OLIVEIRA, M. S; NANOMURA, M. **A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade**. Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 10, n. Especial, p. 80-97, dez. 2012.

OLIVEIRA, N. R. C. **Ginástica para todos: Perspectivas no contexto do lazer**. São Paulo- SP, 2007.

OLIVEIRA, G. C; SILVA, C. C. Nível de ruído nas aulas de ginástica e as queixas auditivas apresentadas pelos professores. Jacarezinho- PR, 2010.

PEDRO, A. B. A. A Influência Motivacional da Música em Praticantes de Ginástica Localizada em Juiz de Fora. TCC de Bacharel em Educação Física. Universidade Federal de Juiz de Fora/Faculdade de Educação Física e Desporto. Juiz de Fora-MG, 2009.

PUBLIO, N. S. História da ginástica olímpica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 6, n. 1, p. 88-90, 1998.

PEREIRA, A. M; ANDRADE, T. N; CESÁRIO, M. A produção do conhecimento científico em ginástica. **Conexões**, v. 10, 2012.

PRESTES, J; ASSUMPÇÃO, C. de O. Ginástica em academias in: GAIO, R; GÓIS, A. A. F; BATISTA, J. C. F. (Org). **A Ginástica em questão Corpo e movimento**. -2.ed. – São Paulo: Phorte, 2010, p. 147-168.

PAOLI, M. P. SAÚDE EM MOVIMENTO. Ginástica Localizada- Ponto de vista: Lesões mais comuns e devidas precauções. Brasília 2004. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Desktop/monografia/Artigos%20usados/2004-%20Paoli.html>.

Acesso em 15/05/2018.

REDONDA, Mesa. Atividade física e envelhecimento saudável. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo**, v. 20, p. 73-77, 2006.

REEVE, Johnmarshall. Tradução Luiz Antonio Fajardo Pontes. Stella Machado. **Motivação e Emoção**. Editora Ltc. 4ª ed. Rio de Janeiro. 2011.

ROCHA, K. F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. **Motricidade**, v. 4, n. 3, 2008. RUIZ, João Álvaro. **Metodologia Científica: Guia para eficiência nos estudos**. 4.ed.—São Paulo: Atlas, 1996.

SILVEIRA, V. T; NEVES, F. W. **Corpo e mercado: A eficiência do sistema body systems de ginástica**. - Curitiba-PR, 2009.

Souza, E. P. M. de. **Ginástica geral: uma área do conhecimento da Educação Física**. Campinas, SP: [s. n.], 1997.

SILVA, J. R; GRESS, F. A. G. A influência da música e ritmos musicais nos exercícios físicos resistidos. Ji-Paraná-RO, 2012.

SENA, Daiane Moreira Mendonça. **Ginástica de academia e metodologia do professor**. 2015.

SAWASATO, Y. Y; CASTRO, M. F. DE C. A dinâmica da Ginástica Olímpica (GO) in: GAIO, R; GÓIS, A. A. F; BATISTA, J. C. F. **A Ginástica em questão corpo e movimento**. - 2.ed. – São Paulo: Phorte, 2010, p. 391-420.

STANQUEVISH, P; MARTINS, M. T. B. Ginástica Geral: uma reflexão sobre formação e capacitação profissional in: GAIO, R; GÓIS, A. A. F; BATISTA, J. C. F. **A Ginástica em questão** corpo e movimento. - 2.ed. – São Paulo: Phorte, 2010.

ANEXO**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO – FACULDADE FASIPE –****2018/01****QUESTIONÁRIO PARA AMOSTRAGENS DO ESTUDO: FATORES
MOTIVACIONAIS QUE INFLUÊNCIAM A BUSCA PELA PRÁTICA DE
GINÁSTICA COLETIVA****DADOS PESSOAIS:****IDADE:** _____**SEXO:** () MASCULINO () FEMININO**QUESTÕES REFERENTES A TEMÁTICA DA PESQUISA:****1. Há quanto tempo você pratica as aulas de ginástica de academia?****R:** _____

_____**2. Com qual frequência você frequenta as aulas de ginastica?****R:** _____

_____**3. O que te motivou a buscar a praticar das aulas de ginástica de academia?****R:** _____

_____**4. Quais modalidades você pratica?****R:** _____

5. Dentre as aulas que você pratica, qual você mais gosta? Justifique.

R: _____

6. Com quais objetivos você pratica as aulas de ginástica de academia?

R: _____

7. Quais benefícios você percebeu após iniciar a prática da ginástica de academia?

R: _____

8. Para você o que é mais motivante nas/durante as aulas? (música, professor, ambiente, movimentos, convivência com os demais frequentadores outros. Quais?)

R: _____



FACULDADE DE SINOP

Sinop/MT, 29 de Maio de 2018

CARTA DE APRESENTAÇÃO

Eu, SILVANA VIEIRA RODRIGUES, acadêmico (a) do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade FASIPE, estou desenvolvendo minha pesquisa monográfica, abordando a temática: FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUÊNCIAM A BUSCA PELA PRÁTICA DE GINÁSTICA COLETIVA sob a orientação RAFAEL LUIS BARBOSA PAULIS. O objetivo da pesquisa é: IDENTIFICAR QUAIS OS FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM OS PRATICANTES DE GINÁSTICA COLETIVA A BUSCAR AS AULAS.

Nesse documento segue “termo de consentimento e livre esclarecimento” explicando os procedimentos adotados neste estudo, dando garantia que essa pesquisa será desenvolvida de maneira ética. Esse documento deve ser avaliado e caso sua resposta seja favorável a participar, o mesmo deve ser assinado e devolvido.

Certos de contarmos com vossa colaboração reitero votos de estima e apreço.

Atenciosamente,

Silvana Vieira Rodrigues



FACULDADE DE SINOP

Sinop/MT, 29 de Maio de 2018

TERMO DE ESCLARECIMENTO E LIVRE CONSENTIMENTO

A coleta de dados para esta pesquisa monográfica de trabalho de conclusão de curso – Bacharelado Educação Física com a temática a ser abordada: Fatores motivacionais que influenciam a prática de ginástica coletiva nas academias de Sinop-MT, faz-se necessário estabelecer esse termo, sendo que para a realização da mesma informo:

- * As informações coletadas serão utilizadas na pesquisa e será garantido o sigilo referente à identidade dos participantes.
- * Para obter dados concretos será realizado um questionário de perguntas abertas.
- * A participação será voluntária, sendo que não será obrigado responder todas as perguntas.
- * Não haverá ônus financeiro para qualquer uma das partes.

Desta forma eu _____
declaro que fui informado sobre a pesquisa, tendo garantia que apenas dados consolidados serão divulgados. Entendo que tenho direito a receber informações adicionais sobre o estudo a qualquer momento. Fui informado que a participação é voluntária, sem ônus financeiro para nenhuma das partes.

Assinatura

Data: ____/____/____