

GINÁSTICA DE ACADEMIA: UM ESTUDO SOBRE A MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES

GRITZ, Rodrigo de Freitas¹
SANTOS, Jocimara Caroline dos²
BATISTA, Nicolly Janine³
MILEO, Thaisa Rodbard⁴

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi analisar os motivos pelos quais as pessoas praticam ginástica de academia, além de compreender o surgimento histórico das academias, caracterizar as diferentes modalidades de ginástica e os diferentes tipos de motivação. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica a partir de artigos publicados em meios eletrônicos, livros e dissertações. A ginástica de academia está cada vez se destacando mais pelo mundo todo, pois com o surgimento da tecnologia o problema do sedentarismo aumenta a cada dia. A função das academias de ginástica é suprir a falta de prática regular de atividades físicas, oferecendo um serviço especializado, diferenciado e orientado. Através da análise de diversos trabalhos relacionados a temática, foram encontrados os seguintes motivos: estética, saúde, qualidade de vida, condicionamento físico, sociabilidade, prazer e controle do estresse, com notável destaque para estética, o que nos leva a questionar os padrões de beleza presentes no dia a dia desses indivíduos, muitas vezes influenciados pela mídia.

Palavras-chave: Ginástica de academia. Motivação. Estética.

1. INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje, não só no Brasil, mas no contexto mundial, os benefícios da atividade física para a saúde são comprovados cientificamente e amplamente divulgados no meio social. Gabriel e Pozzobon (2015) apontam que são comprovados inúmeros benefícios que a atividade física promove, visto que quanto mais ativa é uma pessoa, menos limitações físicas ela tem.

As práticas corporais em academias são algo recente. Conforme Vidal, Ribeiro e Kerbej (2018), o termo academia foi estabelecido no Brasil em 1980, apesar do próprio autor ponderar que espaços semelhantes, mas com denominações diferentes,

¹ Aluno do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharelado em Educação Física. RU: 2379072

² Aluna do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharelado em Educação Física. RU: 2091717

³ Professora Coorientadora no Centro Universitário Internacional UNINTER.

⁴ Professora Orientadora no Centro Universitário Internacional UNINTER.

surgiram há muito mais tempo. Na década de 1920, por exemplo, foram inaugurados os primeiros locais que derivaram as academias de ginástica no nosso país.

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

A ginástica de academia utiliza a música como instrumento, além de outros equipamentos como caneleiras, *steps*, *jumps* e bicicletas ergométricas. De acordo com Arsego (2012), a ginástica envolve exercícios físicos ritmados e sistematizados por movimentos repetitivos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora, sendo o setor da movimentação humana definido pela orientação específica e pela busca de resultados.

A maneira de um indivíduo praticar atividade física, assim como os fins que ele busca alcançar por meio dela, variam no tempo e espaço (CAPOZZOLI, 2010). Nos dias de hoje, presencia-se em diferentes setores da sociedade, diversos aspectos relacionados a uma infinidade de temas, debates e reportagens que se refiram a importância da prática regular da atividade física.

Estes aspectos podem ser traduzidos como uma certa preocupação em entender melhor as motivações relacionadas aos comportamentos dos indivíduos, dentro desta prática.

Diante das questões expostas, questiona-se: quais os fatores que motivam as pessoas a procurarem a ginástica de academia?

O artigo tem como objetivo geral analisar os motivos pelos quais as pessoas praticam ginástica de academia. Os objetivos específicos, são: a) - destacar os diferentes tipos de motivação; b) - compreender o surgimento histórico das academias e; c) - caracterizar as diferentes modalidades de ginástica.

Analisar os motivos que levam os indivíduos a prática da ginástica, é uma forma de compreender o comportamento dos mesmos e torna-se essencial visto que estamos falando da motivação para a prática da atividade física, o que vem amplamente relacionado a sua qualidade de vida, tornando a abordagem relevante.

Portanto, nessa pesquisa, pretende-se apresentar algumas questões referentes as características da motivação, as academias de ginástica, seu surgimento e estruturação das modalidades. Posteriormente, se fará uma análise

referente a estudos que relacionam os motivos que levam as pessoas à prática de ginástica de academia.

2. GINÁSTICA DE ACADEMIA E MOTIVAÇÃO

Apresenta-se nesse tópico as características da motivação, breve histórico sobre as academias de ginástica e suas modalidades, além de uma análise referente a estudos que relacionam os motivos que levam as pessoas à prática de ginástica de academia.

2.1 Motivação

Motivação pode ser tratada como a energia psíquica que dá impulsão a partir de objetivos pessoais, já que não há uma única causa determinante para esse comportamento, portanto a motivação é uma cadeia de eventos, que tem como fundamento o pensamento e a crença, levando as pessoas a agirem até os seus objetivos desejados (FURLAN, 2014).

Motivação se tratada basicamente por um aglomerado de teorias, sendo que, recentemente, algumas dessas teorias estão em maior atenção do que outras, no entanto, as teorias de motivação recorrem fundamentalmente aos fatores de ordem intrínseca e extrínseca para tentar explicar qualquer associação com o comportamento motivado (YAMAJI; GUEDES, 2015).

A motivação pode ser definida simplesmente como a intensidade e a direção de nossos esforços, onde esta direção e intensidade sofrem influências internas e ou externas, onde as internas são as motivações intrínsecas e as motivações externas são as extrínsecas. A direção da motivação se refere ao fato de um indivíduo procurar por conta própria ou se deixar levar por situações que o atraem para a procura de uma modalidade esportiva ou um grupo de pessoas que praticam esporte. A intensidade se define em como este indivíduo está motivado a praticar ou fazer parte de uma determinada modalidade, ou então como ele se comporta dentro do desenvolver das atividades esportivas, o quanto ele está motivado, essa intensidade é influenciada intrinsecamente e ou extrinsecamente (WEINBERG; GOULD, 2008).

Existem várias teorias que se baseiam nos motivos de caráter intrínseco ou extrínseco que são aplicadas na análise de motivos para prática de esporte, porém,

recentemente em razão do avanço identificado na área da psicologia, tem sido sugerido que a denominação de motivação intrínseca-extrínseca está se tornando demasiadamente simplista e assim reduz a compreensão das implicações de cunho psicológico relacionadas a motivação (YAMAJI; GUEDES, 2015).

O termo motivação intrínseca, surgiu para explicar as razões de comportamento em que levam algumas pessoas a se manterem envolvidas por longo tempo em atividades em que não exista uma recompensa de caráter externo, portanto, a atividade desempenhada gera sentimentos positivos à experiência vivida, como sensações de prazer e satisfação, assim como sensações de competência e autodeterminação (RIBEIRO, 2014).

A motivação intrínseca é denominada para aquela motivação vinda do próprio indivíduo, no caso do praticante de uma modalidade esportiva, eles se esforçam interiormente para serem competentes e autodeterminados para seguirem em busca do seu melhor na modalidade. Este tipo de motivação faz com que estes indivíduos pratiquem e apreciem as competições por pura excitação e prazer em fazer parte deste meio em que estão inseridos. Portanto estes são os esportistas que praticam a sua modalidade por amor e prazer ao que fazem, não sendo influenciados por fatores externos, como remuneração, mídia ou até mesmo por questões de melhoras físicas, estes atletas são chamados de autodeterminados (WEINBERG; GOULD, 2008).

A motivação intrínseca define-se em duas vertentes. A primeira é a participação voluntária na prática de esporte, tendo ausência de recompensas ou pressão tanto interna como externa, e a segunda é a participação na prática de esporte pelo próprio interesse, satisfação e prazer que obtém da prática. Ambos os comportamentos motivados têm por referência o divertimento, satisfação e o prazer inerente à própria prática de esporte, portanto são idênticos ao que acontece em atividades de lazer e de ocupação do tempo livre. Por isso, o prazer provém diretamente da atividade em si, ao invés de recompensas extrínsecas, considerando que a participação ocorre livre de pressão e restrições (YAMAJI; GUEDES, 2015).

Pelo fato de considerar interessante e buscar sempre o conhecimento mais apurado acerca de sua prática e pelo prazer de superar seus próprios limites, pode-se considerar que o indivíduo praticante apresenta características de motivação da via intrínseca, por tanto a motivação tem a sua origem em necessidades psicológicas, de competência, autodeterminação e relacionamento, com isso, estes aspectos e

fatores são preponderantes para iniciar e permanecer na prática esportiva (YAMAJI; GUEDES, 2015).

A motivação intrínseca pode ser denominada também como automotivação, onde a força motivacional é que tem maior poder, libera energia emocional contínua de grande latência em todos os seres e tem o potencial de energizar o desempenho humano (SPITZER, 1997).

Já a motivação extrínseca, segundo Ribeiro (2014), sofre estímulos através de subsídios que constitui um modo de se alcançar algo do meio externo, como reconhecimento social, dinheiro, etc. Níveis elevados de ansiedade e estresse juntamente com situações de maior tensão e pressão, contribuem para que o indivíduo sofra maior influência para se motivar por vias externas.

Esta via motivacional, o indivíduo sofre influência para se motivar afim de ganhar algo e ou atingir uma meta, também pode estar ligada às recompensas, onde o indivíduo ganha algo para que faça determinado ato, no caso de um esportista pode estar relacionada com salário, metas em uma competição e também com bens materiais provenientes de conquistas esportivas. A motivação extrínseca normalmente sofre ação de outras pessoas, onde o indivíduo é instigado a fazer algo, às vezes o indivíduo não está totalmente motivado a fazer determinado ato, porém se ele receber um apoio motivacional, ele pode vir a se motivar com maior intensidade, fazendo com que o indivíduo que poderia deixar de praticar uma determinada modalidade venha a se motivar e continuá-la (WEINBERG; GOULD, 2008).

A motivação extrínseca nos estimula a adotar padrões de comportamento rotineiros, porém com prazos de término, normalmente em períodos reduzidos ao invés de buscar respostas e avanços criativos por conta própria tendo consequência de períodos duradouros. Em muitos casos é difícil a pessoa resistir às forças externas que controlam o cotidiano das pessoas, sendo assim, a motivação extrínseca é maior e quase que única motivação a fazer parte do indivíduo diante a determinadas situações (SPITZER, 1997).

Pode-se dizer que a motivação extrínseca tem maior facilidade de se dissipar, pois uma vez alcançado determinado objetivo, que neste caso seria um objetivo externo, a sustentação em determinada tarefa que servia como meio para alcançar o objetivo proposto, perde sua força, não sendo capaz de persistir na tarefa destinada, porém esta motivação varia conforme o grau de autonomia do sujeito (RIBEIRO, 2014).

Para Furlan (2014, p.13) “a motivação extrínseca pode ser subdividida em quatro estilos de influência externa: regulação externa, introjeção, identificação e Integração”. Na regulação externa, o indivíduo realiza a tarefa apenas buscando o benefício que essa pode lhe proporcionar. Na introjeção, o indivíduo participa da atividade por sentimento de culpa, ou por medo de perder o seu espaço no grupo social. “Na influência denominada identificação, o indivíduo sente uma atração especial por determinada atividade, o que a torna importante para ele, embora a busca pela atividade não tenha surgido intrinsecamente” (FURLAN, 2014, p.13). Por fim a integração, nela os estímulos externos servem como fonte e apoio para a realização das tarefas.

Relevante dentro da abordagem sobre motivação, destacar a teoria de *flow*. A teoria do “*flow*” surgiu dos estudos do Psicólogo americano Mihaly Csikszentmihalyi. Ela é uma teoria inovadora nos estudos sobre motivação intrínseca. Este conceito faz referência a atividades que intrinsecamente motivam e que proporcionam prazer em realizar, e por isso, levam o indivíduo a um estado de profundo envolvimento e a ter um grande sentimento de alegria e satisfação pessoal. A teoria de *flow* acontece em condições específicas, quando a atenção está totalmente voltada para a atividade e sentimentos, desejos e pensamentos estão completamente alinhados. Mihaly Csikszentmihalyi identificou oito elementos que definem essa teoria. Equilíbrio entre desafio e habilidade, metas claras e retorno de *feedback*, concentração total na atividade e no momento presente, fusão entre ação e consciência, sensação de controle, perda da autoconsciência, perda da noção do tempo e experiência autotélica. Pessoas quando submetidas a reflexão sobre qual seu sentimento quando vivenciam uma experiência muito positiva, elas mencionam pelo menos um desses oito elementos (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009).

Segundo Massarella e Winterstein (2009), no elemento do equilíbrio entre desafio e habilidade, existe um equilíbrio entre o desafio com o qual o sujeito está envolvido e sua capacidade de responder a ele de maneira adequada. O elemento metas claras e retorno (*feedback*) das ações, apresenta clareza sobre o objetivo a ser atingido, conhecimento das regras, e do que é necessário fazer para que a atividade ocorra com sucesso. Na concentração total na atividade e no momento presente, o foco da atenção está totalmente na tarefa e no presente, não é desperdiçada energia psíquica para processar informações que não sejam pertinentes à realização da atividade. Sentimento de ‘fusão’ entre ação e consciência, o envolvimento na atividade

é tão intenso que as ações parecem transcorrer quase automaticamente, de forma totalmente espontânea e natural, a pessoa deixa de se perceber como distinta das ações que realiza.

Continua o autor supracitado, pontuando que no elemento sensação de controle, há certa sensação de controle sobre a situação, embora não exista de certa maneira uma preocupação efetiva com isso, ocorre satisfação em exercer o controle sobre si mesmo em situações difíceis ou complexas. Perda da autoconsciência, a percepção que se tem é que o indivíduo está separado do mundo à sua volta, tendo a impressão que o restante deixa de existir, isso ocorre quando estamos profundamente envolvidos no que se está fazendo, o indivíduo sente uma sensação de união com as pessoas, coisas ou o ambiente à sua volta. Sentimento de distorção ou perda da noção da passagem do tempo, o indivíduo descreve certa desorientação temporal ou perda da noção da passagem do tempo, algumas pessoas relatam uma sensação de que o tempo passou muito rápido, outras que se passou muito mais tempo do que de fato ocorreu. Sentimento de viver uma experiência autotélica, é um elemento fundamental de uma experiência vivida ao máximo, é quando o indivíduo tem a percepção de puro consentimento consigo mesmo, onde no momento da prática ou tarefa ele faz sem pensar em mais nada, vive puramente o momento em que se encontra. A experiência autotélica, é capaz de proporcionar um profundo sentimento de prazer e satisfação, o fato de estar ali e poder realizar a atividade é a recompensa.

Dos oito elementos apresentados, três deles que são: Equilíbrio entre desafio e habilidade, metas claras e retorno (*feedback*), concentração total na atividade e no momento, são entendidos como elementos necessários para que ocorra a utilização do *flow*, os demais são interpretados como consequências percepções da ocorrência do estado mental, essa divisão facilita a compreensão do fenômeno e a análise de dados no estudo. O autor da teoria aponta que as atividades físicas e esportivas têm um grande potencial de gerar o estado de *flow*, nelas estão presentes todos os elementos necessários para que o *flow* ocorra, pois constituem de elementos que prendem nossa atenção, possuem metas claras, fornecem *feedback* e representam desafios que devem ser respondidos à altura com determinadas capacidades ou habilidades (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009).

Tanto a motivação intrínseca quanto a motivação extrínseca são responsáveis por levar os indivíduos a prática de atividades físicas, pois ambas exercem influência significativa nas intenções motivacionais dos indivíduos.

2.2. As academias de ginástica

As academias de ginástica surgiram no século XIX, em Bruxelas, onde na época também eram conhecidas como ginásios. A proliferação das academias pela Europa, Canadá, Estados Unidos e América do Sul acontece a partir dos anos 50 (VIDAL; RIBEIRO; KERBEJ, 2018).

No que se refere ao nosso país, o imigrante japonês Conde Maeda Koma é um nome importante para a história das academias de ginástica, sendo o pioneiro a montar uma academia no Brasil, mais precisamente em Belém. Outro nome de destaque é o do português Enéas Campello, que montou um ginásio que levava o seu nome no Rio de Janeiro, onde além de oferecer atividades pertinentes ao halterofilismo e a ginástica olímpica, editava folhetos referentes ao manuseio dos halteres (CAPINUSSÚ, 2006).

A ginástica, conforme Vidal, Ribeiro e Kerbej (2018), ganhou popularidade significativa no Brasil em meados de 1930, ganhando até um programa na rádio chamado “A Hora da Ginástica”, apesar de, em 1868, já existir o Clube Ginástico Português, que até hoje apresenta intensa atividade voltada à recreação, ao esporte e a ginástica.

Através do processo evolutivo da Ginástica, é notório o aumento na procura por esse tipo de modalidade dentro das academias. Esse aumento pode ser considerado herança dos anos 80, onde a ginástica aeróbica se tornou uma “febre”, divulgada pela atriz Jane Fonda, provocando um novo impulso às academias de ginástica, em uma época onde o aluno começa a optar por uma turma de ginástica, com horários e professores fixos (FURTADO, 2009).

Seguindo esse “boom” na ginástica, tamanha foi a evolução do *fitness* até hoje que, atualmente, o cenário é de mercantilização das práticas corporais, com o surgimento de empresas com o sistema de franquias, que vendem programas de ginástica pré-estabelecidos para as academias.

Arsego (2012), aponta alguns estudos que enfatizam os aspectos benéficos que a atividade física traz, traduzidos pela motivação dos sujeitos, relacionando fatores de contexto pessoal do indivíduo com fatores de um contexto situacional. As motivações mais comuns, segundo Roble, Rodrigues e Lima (2015), são: estética, saúde, qualidade de vida, condicionamento físico, sociabilidade, prazer e controle do estresse.

As aulas de ginástica de academia são ministradas por educadores físicos, estes profissionais estão sujeitos a vários fatores de risco, negativos a saúde, relacionado ao ambiente de trabalho, como; efeitos sonoros elevados, excesso de uso das cordas vocais, movimentos muito repetitivos, níveis de fadiga alterados, mal-estar, stress e insônia, (HOPF, MOURA, 2011).

Muitos profissionais da área da educação física conseguiram desenvolver com a ginástica de academia um trabalho educativo, onde jovens e adultos se reuniam, de ambos os sexos em torno de um objetivo comum, formação de um ser humano integral (VIDAL; RIBEIRO; KERBEJ, 2018).

Nos dias de hoje, segundo Vidal, Ribeiro e Kerbej (2018), as músicas fazem parte do cotidiano de muitas pessoas, e também estão ingressadas nas aulas de ginástica de academias, fazendo com que os praticantes permaneçam motivados junto com o professor. Para cada intensidade existe uma música adequada, ou seja, músicas com batidas mais lentas poderiam ser utilizadas para um alongamento inicial ou volta calma, já músicas com batidas fortes e mais pesadas, determinam exercícios mais intensos.

2.3. Modalidades de ginástica

Ao definir ginástica, Barbosa (2009, p.1) afirma que “ginástica é a exercitação corporal, o conjunto de exercícios físicos e mentais em ações que ativem e solicitem os diversos sistemas e aparelhos orgânicos, visando o desenvolvimento de qualidades físicas, mentais e sociais do ser humano”.

Nas academias, as aulas de ginástica apresentam músicas motivantes e são realizadas em grupos, de maneira a valorizar a sociabilidade. Além disso, apresentam coreografias com passos que variam do básico aos mais complexos, aprimorando qualidades físicas como a coordenação motora.

A seguir, serão apresentadas algumas modalidades que se encaixam nesses quesitos:

Bike indoor - As aulas de *bike indoor* são realizadas em bicicletas ergométricas. Constitui-se de um trabalho aeróbico e cardiorrespiratório, com variações de carga e simulações de subidas e *sprints* de velocidade.

Vidal, Ribeiro e Kerbej (2018), destacam que as aulas de *bike indoor* são compostas geralmente por quarenta e cinco minutos, mas existem variações, como

de trinta e cinco minutos e sessenta minutos. As aulas têm uma variedade de intensidade, é um treinamento intervalado que atende qualquer público, como crianças, adolescentes, adultos, idosos, pessoas com necessidades especiais e gestantes (As gestantes devem ter uma autorização de um médico para a prática de exercícios, sendo acompanhadas mensalmente). A regulagem das bicicletas é individual para cada pessoa, cabe ao profissional de educação física analisar e verificar qual o posicionamento ideal para cada aluno, tendo um ajuste do banco da bicicleta quanto à altura e a distância entre ele e o guidão e altura do guidão.

Ainda conforme o autor supracitado, o professor tem como missão preparar o aluno, dar dicas, acompanhar e principalmente motivar o aluno. No *Bike Indoor* pedala-se em cadências específicas numa autêntica jornada de ciclismo. Os alunos iniciantes devem respeitar seu limite corporal, pedalando com a carga ideal para seu treinamento na cadência do professor. As aptidões físicas essenciais são potência, força e resistência muscular, desenvolvidas no decorrer das aulas.

Esta aula é composta por músicas motivantes, sendo elas coreografadas cada uma no seu ritmo. Inicia-se com a música de aquecimento: Tendo como objetivo aquecer a musculatura, elevar a frequência cardíaca e preparar o corpo para o restante do treinamento. Assim a intensidade vai aumentando, as músicas mais intensas têm o objetivo de trabalhar força, potência e resistência muscular. Músicas de recuperação: têm o objetivo de manter a frequência elevada e recuperar a musculatura e para finalizar uma música de volta calma e outra de alongamento para diminuir a frequência cardíaca e diminuir a tensão muscular. As aulas podem ter um consumo calórico entre 600 a 700 calorias, dependendo da intensidade (VIDAL; RIBEIRO; KERBEJ, 2018).

Jump - As aulas de *jump* consistem em realizar movimentos coreografados em cima de mini trampolins, também conhecido como mini cama elástica. O controle da carga de esforço está diretamente ligado a intensidade das músicas, de acordo com o bpm musical.

Esta aula faz parte da ginástica coletiva, ou seja, é realizada em grupo, para ambos os sexos e para qualquer idade (crianças e adolescentes liberados pelo médico e pelo educador físico, podem também praticar). Esta aula não é indicada para pessoas com problemas nas articulações do quadril e joelho e para quem tem labirinte, com exceção para quem faz tratamento com medicamentos (VIDAL; RIBEIRO; KERBEJ, 2018).

A duração da aula varia geralmente, entre 45 a 60 minutos, podendo variar de acordo com o professor e a finalidade da aula. O objetivo desta aula é melhorar o condicionamento físico e diminuir a gordura corporal, mantendo as pessoas motivadas (VIDAL; RIBEIRO; KERBEJ, 2018).

O *Jump* a cima de tudo é motivante, uma das razões pelas quais uma pessoa procura uma aula de *Jump* é obter resultados físicos com os movimentos específicos e com diversão. O professor que ministra a aula tem o papel de motivar e incentivar seus alunos, tornando-se inspirador para quem o visualiza.

Step Training - o *Step* é uma aula aeróbica de ginástica de academia, realizada em cima de uma plataforma, com músicas coreografadas e sistematizadas. A duração da aula varia de acordo com o professor que estará ministrando as aulas, o mesmo determinará a intensidade dos movimentos, de acordo com o nível de aprendizado dos alunos. A primeira parte da aula se inicia com alongamentos e aquecimentos e no decorrer da aula a dificuldade se eleva e no final baixa novamente. “O tempo de prática da sessão de ginástica é a única variável que modula o volume de carga de esforço. Sendo esta uma variável ligada a questões quantitativas de esforço” (HOPF, MOURA, 2011, p.120).

O controle da carga de esforço em relação à intensidade do treinamento de *step* é composto por vários fatores, como; ritmos de movimento determinados pela batida musical, altura da plataforma, uso pesos livres, coreografia executada e a junção de movimentos dos membros superiores com maior grau de dificuldade (HOPF, MOURA, 2011). A intensidade e a duração da aula é que determinaram a quantidade de calorias perdidas. Segundo Hopf e Moura (2011, p.115), “o volume da carga é especificamente realizado através do tempo da sessão de ginástica (normalmente o tempo quantificado em minutos) ”.

Para classificar o grau de dificuldade da aula de *Step* a altura da plataforma, a cadência, a coreografia e a intensidade serão grandes influenciadores, pois determinaram o nível de esforço que o praticante deverá realizar para executar o movimento. Conforme Hopf e Moura (2011, p. 116), “a altura do *step* para praticantes iniciantes deve variar de 10 a 15 cm, estabelecendo-se o máximo de 20 a 25 cm para praticantes avançados”.

Durante a aula de *Step* os praticantes realizam movimentos de membros inferiores, como; subidas, descidas, giros, agachamentos e saltos, acompanhados dos membros superiores, como; palmas, elevações laterais, frontais e rotações. Para

quem tem patologias no joelho e quadril, devem consultar um médico para a liberação da prática. Gestantes devem ter um atestado para à pratica e continuar o acompanhamento médico durante o período da gestação. Quanto à faixa etária, crianças, jovens, adultos e idosos podem praticar, dependendo das suas individualidades.

A ginástica localizada- é orientada por um profissional de Educação Física com um número de pessoas dentro do local para à pratica. Este tipo exercícios tem características, expectativas e diferentes necessidades para cada aluno (VIDAL; RIBEIRO; KERBEJ, 2018).

O controle da carga de esforço em sessões de ginástica localizada é realizado através de variáveis de volume e intensidade. Do ajuste final de todas estas variáveis é que obter-se-á carga total de esforço requisitado do praticante em sessões de ginástica localizada (HOPF, MOURA, 2011, p. 133).

As aulas de ginástica localizada caracterizam-se por uma soma de diferenças, que vão desde as necessidades particulares dos alunos, até suas expectativas individuais. As aulas de ginástica localizadas, se caracterizam por: Diferentes níveis de aptidão apresentados pelos alunos, diferentes objetivos particulares dos alunos, diferentes necessidades individuais de cada aluno e alunos aparentemente saudáveis x casos específicos (VIDAL; RIBEIRO; KERBEJ, 2018).

A ginástica localizada é uma das primeiras opções para quem não gosta de musculação. Nesta modalidade, a aula é realizada dentro da sala de ginástica, fazendo o uso de materiais, como; halteres, caneleiras, barras, anilhas, bastões; o próprio peso corporal, entre outros. A quilagem vai de acordo com condicionamento do praticante e dos seus objetivos. Por ser uma aula coletiva, não é possível periodizar completamente, pois, cada indivíduo tem suas necessidades e individualidades biológicas (VIDAL; RIBEIRO; KERBEJ, 2018).

A duração da aula e a cadencia dos movimentos variam de acordo com o professor. Alguns profissionais optam por coreografar uma música e outros por séries e repetições. Durante cada execução de determinado exercício de determinado músculo, existe um período de recuperação muscular (HOPF; MOURA, 2011).

Devido a constante inovação nesse meio, com o passar do tempo, novas modalidades vão ganhando espaço nas academias, gerando uma contínua rotatividade no mercado *fitness*.

2.4. Análise de outros estudos

Através da análise dos trabalhos encontrados referente a temática escolhida, foram observados diversos motivos, citados por diferentes autores, que influenciam na prática da ginástica de academia. Dentre esses motivos, destaca-se a estética como o principal, porém, razões como a busca por uma vida saudável e o prazer também apresentam relativa importância para o público que frequenta as aulas de ginástica.

Segundo Saba (2001), os fatores psicológicos positivos são os mais influentes na manutenção do exercício físico. A mídia, apesar de ser um fator externo, exerce grande influência no aspecto psicológico dos indivíduos, pois são vendidos padrões de saúde, qualidade de vida e bem-estar em todos os meios de comunicação. O autor explica a mídia como a principal impulsionadora do “corpo sadio e belo” como objeto de desejo, inserido em um estilo de vida saudável.

Dessa forma, acredita-se que os fatores intrínsecos e extrínsecos estão diretamente ligados quando se trata da motivação a prática de ginástica de academia, pois a mídia, que se enquadra como um fator de motivação extrínseca, influencia em aspectos de intenção para busca de algo, ou seja, intenção de agir, que de acordo com Capozzoli (2010) é um comportamento associado a motivação intrínseca.

Ressaltada a importância da estética, Fernandes (2005) analisa em seu estudo o significado da ginástica para mulheres praticantes em academia. Em sua pesquisa, realizada com um grupo de dez mulheres, na faixa etária de 25 a 35 anos, afirma que as preocupações com beleza, o emagrecimento e a saúde foram unânimes dentre as praticantes, atribuindo significados à saúde entrelaçados ao bem-estar e à estética corporal, considerados em alguns casos como sinônimos. A partir dos dados apresentados, a ginástica na academia foi comparada aos salões de beleza, clínicas de estética e spas, que constituem todo um aparato de lugares no mercado dos cuidados com o corpo, com equipamentos e profissionais preparados para um possível remodelamento das aparências.

Na pesquisa de Zanetti et.al. (2007) procura verificar os motivos apresentados por alunos de uma academia de ginástica, relacionados a prática de atividades físicas. Foram entrevistados 50 alunos (35 mulheres e 15 homens), praticantes de musculação (49), e ginástica (1), através de questionário com questões abertas. Após tabular os dados em valores percentuais, os resultados demonstram a preocupação

dos alunos com a estética, seguida pelo bem-estar, a saúde, prazer, condicionamento físico e qualidade de vida. Os autores consideram que todos os motivos citados estejam relacionados com a motivação intrínseca, ou seja, apontam para razões pessoais.

Lazier (2012) realizou uma revisão bibliográfica com intuito de identificar os fatores motivacionais que levam a prática de musculação e ginástica de academia. A autora classifica os fatores socialização e competitividade como fatores motivacionais extrínsecos, e os fatores estética, prazer, saúde, a busca pelo condicionamento físico e o controle do estresse como fatores motivacionais intrínsecos. Em sua conclusão, aponta os principais motivos para intenção da prática dessas atividades de maneira separada, porém, é interessante observar que a estética, a saúde e o prazer aparecem como motivos essenciais para busca tanto da musculação, como da ginástica coletiva.

Arsego (2012), em sua revisão literária, visou aprofundar os conhecimentos sobre os principais fatores motivacionais que levam os praticantes de ginástica de academia a ingressarem nesta atividade, os aspectos relevantes relacionados ao ambiente da academia de ginástica e o que leva as pessoas a frequentarem esses lugares. Na sua conclusão, concentram os mais comuns tipos de motivação que foram citados na grande maioria da teoria consultada pela autora. Dentre eles, destacam-se o controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e lazer, enfatizando também o papel da música como elemento motivador e a importância da aproximação do professor com o aluno, conhecendo-o e motivando-o, de forma que suas aulas sejam mais dedicadas a trazer o resultado que esse aluno busca.

É interessante observar que o fator estética aparece de forma unânime nos trabalhos abordados, o que nos leva a perceber a ênfase que nossa sociedade dá aos aspectos de beleza, em busca do corpo perfeito, muitas vezes influenciado pela mídia, como já citado anteriormente. De acordo com Saba (2001), o sentimento de conforto em relação à aparência oferece segurança ao praticante para a exposição necessária ao frequentar um centro especializado em atividades físicas.

3. METODOLOGIA

A pesquisa utilizou o método qualitativo como procedimento. Segundo Martins e Lintz (2010), para o método qualitativo, os meios de coleta de dados são direcionados para descrever, traduzir, analisar e inferir significados sobre

determinados eventos ou fenômenos que ocorrem no mundo social. A análise qualitativa de conteúdo, quando direcionada por um quadro teórico, possibilita esquemas prévios de categorização e de codificação que permitem validar ou estender conceitualmente a teoria e os resultados da pesquisa, além de orientar a discussão dos resultados com estudos anteriores.

Em relação a técnica de pesquisa, foi utilizada a revisão bibliográfica. Conforme Gil (2017), refere-se a levantamento de materiais bibliográficos já produzidos e de escritores experientes em suas áreas de atuação. As fontes principais foram publicações do *Google Acadêmico*, *SciELO*, repositórios acadêmicos de instituições superiores e dissertações. As palavras-chave para a busca, foram: academia, exercício físico e motivação.

Foram utilizados no artigo- 21 referências, entre artigos, dissertações e publicações em livros sobre a temática. Dentre os autores mais destacados, estão: Arsego (2012); Capinassú (2006); Massarella e Winterstein (2009); Ribeiro (2014); Vidal, Ribeiro e Kerbej (2018); Weinberg e Gould (2008) e Yamaji e Guedes (2015).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após realizado um levantamento na literatura, diversos motivos apareceram como fundamentais para a busca da prática de ginástica de academia. Dentre eles, os mais citados foram: estética, saúde, qualidade de vida, condicionamento físico, sociabilidade, prazer e controle do estresse.

A busca exacerbada pela estética corporal se destaca como o fator de maior importância no contexto estudado, o que nos leva a perceber que padrões de beleza estão sendo colocados à frente de questões tão, ou mais importantes, visto que a saúde e a qualidade de vida aparecem em segundo plano.

De forma a promover uma mudança nesse cenário, o professor de ginástica, ao criar um programa de treinamento que se adeque aos objetivos almejados pelos alunos, deve também conscientizá-los da prática da atividade física para além da estética, a fim de desenvolver uma melhor consciência corporal.

Adequando suas aulas a esses objetivos, o professor cria uma proximidade maior com seu aluno, assim como uma melhora na obtenção dos resultados. Sendo assim, pode-se entender que a percepção do professor em relação a intenção e aos

objetivos do aluno ao iniciarem a prática, está diretamente ligada a obtenção dos resultados.

Cabe salientar que, no decorrer deste estudo, notamos uma grande lacuna na literatura em relação à motivação as práticas coletivas desenvolvidas em academias de ginastica. Grande parte dos estudos encontrados referem-se a prática de atividades físicas em um contexto geral. Sendo assim, é fundamental um maior número de pesquisas no tocante a este tema, para uma melhor discussão sobre o assunto. Contudo, essa revisão tem a intenção de contribuir para um maior conhecimento sobre a temática para os profissionais e estudantes da área.

REFERÊNCIAS

ARSEGO, Nígia Ramalho. Motivação à prática de atividades físicas na academia de ginástica: uma revisão de literatura. **Monografia (Especialização Educação Física)**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012.

BARBOSA, Aline. **A Influência motivacional da música em praticantes de ginástica localizada em Juiz de Fora**. Juiz de Fora: Universidade Federal de Juiz de Fora, 2009.

CAPINUSSÚ, José Maurício. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006. Disponível em: <http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/145.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2021.

CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. **Dissertação (Mestrado)** – Depto de Educação Física. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

FERNANDES, Rita de Cassia. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 2, p.107-112, maio 2005.

FURLAN, Allan Jacomini. **Fatores motivacionais relacionados à prática de corrida de rua por mulheres adultas na cidade de Curitiba/PR**. Depto de Educação Física. Curitiba Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2014.

FURTADO, Roberto Pereira. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a Prática**, v. 12, n. 1, 2009. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/feff/article/view/4862>. Acesso em: 7 nov. 2021.

GABRIEL, Karin; POZZOBON, Adriane. Efeito da atividade física na depressão e na qualidade de vida de idosos. **Revista Cinergis**, 14(2), 134-137, 2013.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

HOPF, Ana Claudia Oliveira; MOURA, João Augusto Reis de. **Abordagem Metodológica da Ginástica de Academia**. Blumenau: Nova Letra, 2011.

LAZIER, Tatyane Roiek. Motivação em academias: uma revisão bibliográfica. **Efdeportes**, Vale do Iguaçu, v. 16, n. 164, jan. 2012.

MARTINS, Gilberto de Andrade; LINTZ, Alexandre. **Guia para elaboração de monografias e trabalhos de conclusão de curso**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MASSARELLA, Fábio Luiz; WINTERSTEIN, Pedro José. A Motivação Intrínseca e o Estado Mental Flow em Corredores de Rua. **Revista Movimento**, Porto Alegre, Rs, v. 15, n. 02, p.45-68, jun. 2009.

RIBEIRO, David de Aguiar. **Fatores motivacionais de praticantes de rua em Porto Alegre**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2014.

ROBLE, Odilon José; RODRIGUES, Luiza Silva; LIMA, Karen Adrie de. Lógica das sensações na atividade física: uma análise dos discursos de academias de ginástica brasileiras e suas projeções na sociedade contemporânea. **Saúde e Sociedade**, v. 24, p. 337-349, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sausoc/2015.v24n1/337-349/pt/>. Acesso em: 7 nov. 2021.

SABA, Fábio. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

VIDAL, Andréa Ferreira Barros; RIBEIRO, Cibele Calvi Anic; KERBEJ, Maria Helena Aita. **Ginástica de academia: aprendendo a ensinar**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2018.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Tradução de Cristina Monteiro. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

YAMAJI, Bruna Hatsue Santos; GUEDES, Dartagnan Pinto. Motivos para prática de esporte em idades jovens: Um estudo de revisão. **Edições Desafio Singular**, Londrina.pr, v. 11, n. 02, p.163-173, jan. 2015.

ZANETTI, Marcelo Callegari et al. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p.53-58, set. 2007. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Marcelo-Zanetti2/publication/291798072_Aspectos_motivacionais_intervenientes_na_academia_de_ginastica/links/5e31c82d458515072d6e09d5/Aspectos-motivacionais-intervenientes-na-academia-de-ginastica.pdf. Acesso em: 07 nov. 2021.