

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**FERNANDA FLORÊNCIO ABBUD
JULIANA DE CARVALHO CANUTO
JULLY MARTINS OLIVEIRA**

FATORES MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA DA GINÁSTICA COLETIVA

**VOLTA REDONDA
2020**

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

FATORES MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA DA GINÁSTICA COLETIVA

Artigo apresentado ao Curso de Educação Física como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Alunas: Fernanda Florêncio Abbud
Juliana de Carvalho Canuto
Jully Martins Oliveira

Orientadora: Prof. Me Christian
Geórgia Spithourakis Junqueira

RESUMO

Estudos demonstram que a prática regular de exercício físico é fundamental para a obtenção do bem-estar físico e mental do indivíduo, auxiliando no tratamento e prevenção de diversas doenças. Contudo, observa-se ainda um elevado índice de evasão de alunos nas academias. Neste sentido, esta pesquisa tem por objetivo identificar os principais fatores motivacionais que atraem as alunas para as aulas de ginástica coletiva nas academias de *fitness*, visando analisar os potenciais de aderência. Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, realizado por meio de aplicação de questionário a 112 alunas praticantes regulares de ginástica coletiva. Para análise das variáveis foi utilizado o programa Excel for Windows®. A análise comparativa de possíveis associações foi realizada com auxílio do *software Statistical Package for the Social Scienc* (SPSS), versão 23.0, levando em consideração o nível de significância de $P < 0,05$. Os resultados demonstraram que são vários os fatores que levam as alunas à prática da ginástica coletiva, com destaque para a preocupação com a saúde física e mental, além do estímulo do professor. Entretanto, quando associamos essas dimensões ao tempo de prática na atividade, os fatores prioritários passam a ser a música, o professor e o emagrecimento. Esses dados reforçam as características da ginástica coletiva, que tem como diferencial a condução do professor durante toda a aula e a utilização da música como forma de estimular a atividade, como fatores diferenciados para aderência dos alunos.

Palavras-chave: Ginástica Coletiva; Fatores Motivacionais; Aderência de Alunos; Treinamento em Grupo.

ABSTRACT

Studies show that the regular practice of physical exercise is fundamental to obtain the individual's physical and mental well-being, helping in the treatment and prevention of several diseases. However, there is still a high dropout rate in academies. In this sense, this research aims to identify the main motivational factors that attract students to classes in collective gymnastics in fitness centers, aiming to analyze the potential for adherence. This is a descriptive, qualitative study, carried out through the application of a questionnaire to 112 regular students practicing collective gymnastics. To analyze the variables, the Excel for Windows® program was used. The comparative analysis of possible associations was carried out with the aid of the Statistical Package for the Social Scienc (SPSS) software, version 23.0, taking into account the significance level of $P < 0.05$. The results showed that there are several factors that lead students to the practice of collective gymnastics, with emphasis on the concern with physical and mental health, in addition to the encouragement of the teacher. However, when we associate these dimensions with the time of practice in the activity, the priority factors become music, the teacher and weight loss. These data reinforce the characteristics of collective gymnastics, which has the advantage of driving the teacher throughout the class and using music as a way to stimulate activity, as different factors for student adherence.

Keywords: Collective Gymnastics; Motivational Factors; Student Retention; Student Adherence; Group Training.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	5
2	MATERIAIS E MÉTODOS.....	7
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	7
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	11
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	13
	ANEXO.....	16

1. INTRODUÇÃO

Em virtude do atual cenário mundial relacionado ao sedentarismo, observa-se um crescente interesse nas discussões envolvendo a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida, ampliando a valorização das ações voltadas para a melhoria da saúde global do indivíduo por meio do aumento do nível de atividade física. Nesta perspectiva, diversos estudos demonstram que a prática regular de exercício físico é um elemento fundamental, auxiliando no tratamento e prevenção de diversas doenças (SILVEIRA et al., 2017; CARNEVALI JR, 2013; KRUGER et al., 2007).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define *saúde* não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. Além da promoção da saúde, a prática regular do exercício físico abrange também outros fatores relevantes, como: a estética, o bem estar, a sociabilidade e o prazer, demonstrando sua relevância também no âmbito social (FERNANDES; NOVAES; DANTAS, 2004).

Face ao exposto, percebe-se que as academias de *fitness* são ambientes com potencial para a promoção de mudanças de comportamento da população, proporcionando serviços diversos de orientação e supervisão da prática de exercícios físicos (TOSCANO, 2001).

Com o passar dos anos, novas tecnologias e modelos de academias de *fitness* tem surgido, oferecendo diversas opções de atividades, investindo cada vez mais em estratégias de marketing e inovação, visando atrair a população para a prática sistemática (LOPES & CHIAPETA, 2010).

Segundo pesquisa realizada pela *IHRSA Global Report 2017 (International Health, Racquet & Sportsclub Association)*, o Brasil é o segundo país com o maior número de academias por habitante, com cerca de 34.509 academias, totalizando 9,6 milhões de alunos.

Saldanha et al. (2007) afirmam que os principais motivos que atraem as pessoas para a prática de exercício físico é a busca pela melhoria da saúde, qualidade de vida, além da preocupação com a estética corporal. Em complementação, Motta (2005) ressalta a importância do fator social, que visa conhecer novas pessoas, fazer e encontrar amigos, integrar-se socialmente.

Para Braga e Dalke (2009) são vários fatores que levam as pessoas a aderirem a atividade física nas academias, como: sensação de bem estar

proporcionados pelo exercício, bem estar corporal, melhora da aparência física, atenção do professor, redução do estresse, alegria proporcionada pelo ambiente, círculo de amizades, incentivo da família e amigos.

Entretanto, apesar desses fatores motivacionais relacionados à adesão da prática do exercício físico nas academias, estudos demonstram que a aderência dos alunos nas academias ainda é muito baixa, representando apenas 4,6% da taxa de permanência (ACAD BRASIL, 2017).

Nesta perspectiva, as academias buscam atender as necessidades psicológicas e sociais dos clientes, objetivando estimular sua aderência ao exercício físico para uma melhor condição física, mental e de saúde (SABA, 2001).

Em razão das várias propostas associadas ao segmento do fitness, o *Health & Fitness Journal* do *American College of Sports Medicine* realiza anualmente uma pesquisa mundial sobre as tendências de fitness, e apresenta para o ano de 2020 o Treinamento em Grupo como uma grande tendência de mercado (ACSM, 2019).

O Treinamento em Grupo é definido como sendo a realização de aulas compostas por mais de cinco participantes, projetadas para serem sessões motivacionais eficazes para diferentes níveis de condicionamento físico, com vários métodos de aulas e variações de implementos. Vale ressaltar, que os programas de treinamento em grupo se destacando como potencial tendência mundial desde que a pesquisa foi originalmente construída. No entanto, foi apenas em 2017 que esta modalidade alcançou o top 20, aparecendo no nº 6 seguido por nº 2 nas pesquisas de 2018 e 2019, respectivamente. Isto tem demonstrado a crescente demanda pelas aulas coletivas.

A ginástica coletiva, modalidade de treinamento em grupo, é composta por atividades dinâmicas, utilizando a música como instrumento, além de diversos implementos (MOURA et al., 2009). É possível observar diferentes tipos de aulas: com ou sem equipamentos, aulas coreografadas e com músicas sincronizadas (BRAUNER, 2007; PIRES, 2015).

De acordo com Pinto e Cachamo (2018), a ginástica coletiva é a atividade na qual as mulheres se sentem mais atraídas, por proporcionar diversos benefícios, como estética, saúde, bem estar e sociabilidade, influenciando positivamente na qualidade de vida e melhorando a autoestima (SILVEIRA et al., 2017).

Face ao exposto, apresentamos o seguinte questionamento: Será que a ginástica coletiva consegue gerar aderência dos alunos? Partindo deste pressuposto, o presente estudo tem como objetivo identificar os principais fatores motivacionais que atraem as alunas para as aulas de ginástica coletiva nas academias de fitness.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo exploratório, realizado por meio da aplicação de questionário, a praticantes de ginástica coletiva de várias academias da cidade de Volta Redonda. A amostra foi composta por 112 mulheres adultas, que praticam ginástica coletiva regularmente, há pelo menos 3 meses, com frequência mínima de duas vezes por semana.

Elaborado pelos próprios autores, o questionário¹¹ foi aplicado através da Plataforma Forms do Google, entre os dias dezessete e vinte e nove de julho de 2020, sendo composto por quinze questões objetivas e uma descritiva, visando obter informações relativas à idade, tempo de atividade e fatores motivacionais que atraem as alunas para esta atividade.

Este estudo foi submetido para análise do Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos do Centro Universitário de Volta Redonda (COEPs - UniFOA), aprovado sob o número do CAAE: 30875520.0.0000.5237.

Para análise das variáveis foi utilizado o programa Excel for Windows®. A análise das associações foi realizada com auxílio do software Statistical Package for the Social Scienc (SPSS), versão 23.0, levando em consideração o nível de significância de $P < 0,05$. O teste estatístico para avaliar a associação foi Qui-quadrado de Pearson.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada com 112 mulheres praticantes de ginástica coletiva de academia, há pelo menos 3 meses. A idade das alunas variou a partir de 18 anos, estando a maioria entre 26 e 35 anos (31%), sendo mais da metade

¹ Modelo disponível no Anexo 1

(59%) participantes da ginástica há mais de 12 meses, conforme demonstrado na tabela 1.

Tabela 1. Descrição da amostra quanto à faixa etária e o tempo de atividade.

		N	%
Faixa etária (anos)	18 A 25	25	22%
	26 A 35	35	31%
	36 A 45	31	28%
	MAIS 45	21	19%
	Total	112	100%
Tempo (meses)	1 A 3	17	15%
	3 A 6	11	10%
	6 A 12	18	16%
	MAIS 12	66	59%
	Total	112	100

Fonte: autoras da pesquisa

O questionário foi estruturado com vistas a identificar os fatores motivacionais que influenciam na adesão e aderência das alunas à prática da ginástica coletiva. As respostas objetivas tiveram uma escala variando de *não motiva* a *motiva muito*, conforme apresentado na tabela 2.

Tabela 2. Níveis de satisfação por fator motivacional

Fator	Níveis motivacionais									
	Não motiva		Muito pouco		Pouco		Bom		Muito	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Música	2	2%	3	3%	1	1%	28	25%	78	70%
Professor	0	0%	2	2%	0	0%	15	13%	95	85%
Emagrecimento	6	5%	1	1%	8	7%	30	27%	67	60%
Massa muscular	2	2%	1	1%	13	12%	40	36%	56	50%
Condicionam. físico	0	0%	1	1%	1	1%	20	18%	90	80%
Entretenimento	3	3%	1	1%	7	6%	39	35%	62	55%
Novos amigos	4	4%	3	3%	11	10%	40	36%	54	48%
Relaxar	5	4%	1	1%	7	6%	36	32%	63	56%
Saúde física	0	0%	0	0%	1	1%	13	12%	98	87%
Saúde mental	0	0%	0	0%	0	0%	18	16%	94	84%
Superar limites	0	0%	1	1%	5	4%	21	19%	85	76%
Esquecer problemas	2	2%	2	2%	3	3%	32	29%	73	65%
Estética	2	2%	1	1%	2	2%	46	41%	61	54%
		2%		1%		4%		26%		67%

Fonte: autoras da pesquisa

Pode-se observar que a maioria dos fatores apresentados foi considerado como *muito motivantes* (67%) e *motivantes* (26%). Apenas 7% dos fatores foram considerados *pouco* ou *nada motivantes* .

Quando analisamos as dimensões que mais motivam os praticantes de ginástica, os destaques são para a *saúde física* (87%), *condução da aula pelo professor* (85%), *saúde mental* (84%) e *condicionamento físico* (80%).

Esses dados corroboram com estudos de Cabral (2015) e Frazão e Coelho (2014) e Balbinotti e Capozzoli (2008), que apontam que o fator saúde é o principal motivador da prática da ginástica coletiva. Nesta perspectiva, Nahas (2003) destaca que a aptidão física relacionada à saúde reúne características que proporcionam a redução do risco de desenvolvimento de doenças ou condições crônico-degenerativas, melhorando a qualidade de vida, o que demonstra a importância desta dimensão.

A segunda dimensão mais pontuada da pesquisa diz respeito ao *professor* , com 85% das avaliações consideradas como *muito motivante* . De acordo com Cim (2007) e Saba (2006), a influência exercida pelo professor é um fator determinante para a fidelização dos alunos na prática do exercício físico. Nesta perspectiva, Nascimento et al. (2007) reforçam a importância da competência profissional, estratégias didáticas e motivacionais, visando a aderência dos alunos.

A saúde mental foi a terceira dimensão mais pontuada, com 84% dos votos, seguida do condicionamento físico (80%), demonstrando também sua importância no aspecto da adesão e retenção das alunas. Neste sentido, Saba (2001) registra a importância de as academias de fitness buscarem sempre atender as necessidades psicológicas e sociais dos clientes, estimulando a aderência ao exercício físico para uma melhor condição física, mental e de saúde.

Quando analisamos a soma da pontuação das dimensões que *mais motivam* e que *motivam* as praticantes de ginástica, observamos que essa ordem se altera porém mantendo as mais pontuadas, passando para primeiro lugar a dimensão *saúde mental* (100%), seguida da *saúde física* (99%), passando para a condução do professor e a melhora do condicionamento físico geral, ambas com 98%.

Um outro fator motivacional de destaque, bem característico das aulas coletivas, foi a música com 95% considerada *muito motivante* e *motivante*. Este resultado corrobora com os estudos de Artaxo e Monteiro (2000) quando afirmam que a música exalta e reduz a sensação de esforço, fazendo com que haja motivação durante as aulas, sendo também usada como forma de prevenção contra a monotonia da prática do exercício físico sistematizado. Neste sentido, para Miranda e Godeli (2002) a música também gera estímulos constantes do professor, proporcionando motivação e facilitando a execução dos movimentos.

Por fim, ao observar os demais dos fatores pontuados na pesquisa foi possível constatar que também possuem uma relevância, sendo considerados importantes pela maioria.

No que se refere à pergunta descritiva do questionário, sobre *o que mais gostam na ginástica coletiva*, a maioria das alunas respondeu como mais importante a melhoria da saúde física e mental (34 repetições), bem estar (25 repetições), socialização (22 repetições), motivação e incentivo do professor (10 repetições), entretenimento (10 repetições), emagrecimento (10 repetições) e por ser uma atividade animada (10 repetições). Esses resultados corroboram com o resultado das questões objetivas.

Tabela 3. Dimensões/fatores motivacionais estatisticamente significativos.

Tempo de atividade	Níveis motivacionais					Total	Valor de p*
	Não motiva	Muito pouco	Pouco	Bom	Muito		
Música							
1-3m	-	-	1	5	11	17	0,003
3-6m	-	2	3	4	2	11	
6-12m	-	1	3	7	7	18	
mais de 12m	-	20	6	29	11	66	
		23	13	45	31	112	
Professor							
1-3m	2	2	-	5	8	17	0,003
3-6m	-	-	-	5	6	11	
6-12m	-	-	1	4	13	18	
mais de 12m	-	-	1	13	52	66	
	2	2	2	27	79	112	
Emagrecimento							
1-3m	-	2	-	1	14	17	0,005
3-6m	-	-	-	4	7	11	

6-12m	-	-	-	1	17	18
mais de 12m	-	-	-	8	58	66
	0	2	0	14	96	112

* Teste Qui-quadrado de Pearson

Fonte: autoras da pesquisa

No que se refere aos níveis motivacionais associando-se ao tempo de prática das alunas na ginástica, a tabela 3 destaca a *música*, o *professor* e o *emagrecimento* como os fatores estatisticamente significativos ($p < 0,05$). Os demais fatores não apresentaram diferença estatística quando relacionados ao tempo de prática das alunas. Destaca-se ainda que não houve também diferença estatística na correlação das dimensões com a faixa etária das alunas entrevistadas.

Conforme apontado por Tahara e Silva (2003), podemos observar que a crescente adesão às atividades coletivas oferecidas nas academias tem motivos e fatores variados.

Corroborando com os achados desta pesquisa, alguns autores afirmam ainda que pode haver mais de um motivo que incentiva as pessoas a engajar-se à prática de atividade física e que tais motivos podem mudar com o passar dos anos. De acordo com Egli et al. (2011, apud Weinberg; Gould, 2017), os alunos mais velhos não possuem os motivos voltados para o ego assim como os jovens, pois visam uma melhor qualidade de vida e saúde, e quando comparados aos homens, as mulheres dão maior ênfase à estética.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa se propõe a identificar os principais fatores motivacionais que atraem as alunas para as aulas de ginástica coletiva nas academias de *fitness*, ampliando o conhecimento sobre o tema.

O levantamento desses dados é de fundamental importância na perspectiva da identificação dos principais motivos de aderência nesta atividade, visando contribuir na prática dos profissionais atuantes neste campo.

Desta forma, foi possível constatar que são vários os fatores que levam as alunas à prática da ginástica coletiva, com destaque para a preocupação com a saúde física e mental, além do estímulo do professor. Entretanto, quando associamos essas dimensões ao tempo de prática na atividade, os fatores

prioritários passam a ser a música, o professor e o emagrecimento. Esses dados reforçam as características da ginástica coletiva, que tem como diferencial a condução do professor durante toda a aula e a utilização da música como forma de estimular a atividade, como fatores diferenciados na aderência desta modalidade. Neste sentido, cabe ao profissional de Educação Física refletir sobre estes fatores e criar estratégias motivacionais ao elaborar suas aulas.

Por fim, recomendamos a realização de novas pesquisas, entendendo a importância da continuidade dos estudos contribuindo para a pesquisa científica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.

ACSM fitness trends. **ACSM's Health & Fitness Journal**, 2019. Disponível em: <https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2019/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2020.6.aspx>. Acessado em: 01 mar 2020.

ARTAXO, I.; MONTEIRO, G. A. **Ritmo e movimento**. Guarulhos: Phorte, 2000.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C.J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. Brasileira de Educação Física e Esporte**. v.22, n.1, 2008.

BRAGA, R. K; DALKE, R. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. **Um estudo de caso. EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 13, n. 130, mar. 2009. <http://www.efdeportes.com/efd130/motivos-de-adesao-e-permanencia-de-praticantes-de-musculacao.htm>

BRASIL É O SEGUNDO EM NÚMERO DE ACADEMIAS. ATIVO. Disponível em: <https://www.ativo.com/fitness/noticias-fitness/brasil-e-o-segundo-em-numero-de-academias/>. Acesso em: 10 jul. 2020.

BRAUNER, V. L. P. Novos sistemas de aula de ginástica; Procedimentos didáticos na formação de professores. **Revista Brasileira Ciências do Esporte**, Campinas, v. 28, n. 2, p. 211-219, jan. 2007

CARNEVALI JR, L.C. **Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento: aspectos fisiológicos e metodológicos**. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2013.

CIM, T. C. V. **Rotatividade e aderência de alunos em academias. Monografia do curso de Bacharelado em Educação Física**. Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2007. Disponível em <https://www.acervodigital.ufpr.br/handle/1884/48494>. Acesso em 23 de Abr de 2020.

SILVEIRA, F. de O. P.; PEDRON, F.; GUSMÃO, G. Ginástica na melhoria da auto estima. **Anais do Seminário Internacional de Educação-SIEDUCA**, n. 2, 2017.

FERNANDES, A. D. O.; NOVAES, J. S.; DANTAS, E. H. M. Efeitos do treinamento de ginástica localizada e musculação nos níveis de força máxima de membros

inferiores, superiores e lombar de mulheres adultas não atletas. **Fitness & Performance Journal**, v.3, n.1, p.33-40, 2004.

FRAZÃO, D. P. & COELHO, C. A. F. Universidade Federal de Juiz de Fora, 2014. **Motivos para a prática de ginástica em academias exclusivas para mulheres**. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092015000100149&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 11 de julho

KRUGER, J.; CARLSON, S. A.; BUCHNER, D. How active are older Americans? **Preventing Chronic Disease**, v. 4, n. 3, p. A53, 2007.

LOPES, V. M. B. S; CHIAPETA, S. M. S. V. Motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas regulares em academias de ginástica da cidade de Ubá, MG. **Revista Digital Buenos Aires**. Nº 143. Abril/2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd143/adesao-de-atividades-fisicas-em-academias.htm>>. Acesso em: 20 fev. 2018.

MOTTA, F. V. **Manual do gestor de academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

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. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1280/984>>. Acesso em: 15 fev. 2019.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 2 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NASCIMENTO, G. Y. et al. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 4, p. 393-400, 2007. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/4109/3469>>. Acesso em 09 jul 2020.

PINTO, M. E. A.; CAMACHO, N. T. Fatores que motivam mulheres à prática de ginástica de academia: uma revisão de literatura. **Rev. Ciência Amazônica**. v.1, n.3, 2018.

PIRES, F. C. **Fatores motivacionais nas aulas de ginástica coletiva: uma comparação entre homens e mulheres**. 2015. f. 43. Trabalho de Conclusão de Curso – Bacharelado em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2015

RELATÓRIO Global IHRSA: Fitness cresce no mundo e Brasil ainda sofre com a crise econômica. **ACAD Brasil**, 2017. Disponível em: <http://download.ihrsa.org/brasil/MATERIA_DE_CAPA_DIRETO.pdf>. Acesso em: 14 abri 2020.

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

SABA, F. **Liderança e gestão para academias e clubes esportivos**. São Paulo: Phorte, 2006.

SALDANHA, R. P. et al. A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo feminino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 6, p.109-114, 2007.

TAHARA, A. K.; SILVA, K. A. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. **Revista Digital Buenos Aires**. Nº 61. Junho/2003. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes>> Acesso em: 11 abr 2020.

TOSCANO, J. J. O. Academias de ginástica: um serviço de saúde latente. **Rev Bras Ciênc Mov** 2001; 9:40-2.

WEINBERG, R. S.; GOULDO, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6.ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

ANEXO

Para participar desta pesquisa é necessário que você tenha idade ≥ 18 anos.

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa que tem como objetivo identificar os principais fatores motivacionais que atraem as alunas para as aulas de ginástica coletiva nas academias de fitness.

A pesquisa possui caráter sigiloso, portanto, a identidade dos participantes não será revelada. Você poderá desistir de participar da pesquisa a qualquer momento, sem nenhuma penalização ou prejuízo. Sua participação como voluntário, não auferirá nenhum privilégio, seja ele de caráter financeiro ou de qualquer natureza.

O questionário leva em torno de 5 minutos para ser preenchido. Como pesquisadores nos comprometemos a utilizar os dados obtidos apenas para pesquisa e os resultados serão vinculados através de artigos científicos em revistas especializadas e/ou em encontros científicos e congressos.

***obrigatório**

Concordo em participar deste estudo*: () Sim () Não

QUESTIONÁRIO

FATORES MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA DA GINÁSTICA COLETIVA

Sexo: ()F ()M

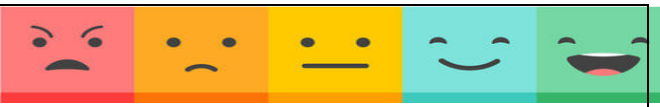
Idade:

18 a 25 anos 26 a 35 anos 36 a 45 anos Mais 45 anos

Há quanto tempo você participa das aulas de ginástica coletiva?

1 a 3 meses 3 a 6 meses 6 a 12 meses mais que 12 meses

Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua motivação para realizar a ginástica coletiva de forma regular.

					
	Não me motiva	Me motiva muito pouco	Me motiva pouco	Me motiva	Me motiva muito
Músicas durante a aula					

Condução da aula pelo professor					
Emagrecer					
Ganhar massa muscular					
Melhorar o condicionamento físico geral					
Entreter-me					
Fazer novos amigos					
Relaxar					
Melhorar a saúde física					
Melhorar a saúde mental					
Superar meus limites					
Esquecer os problemas					
Estética					

Descreva resumidamente por que você gosta da ginástica coletiva:
