



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LUCAS SIQUEIRA ALVES GONÇALVES

**FATORES QUE INFLUENCIAM NA ADESÃO À PRÁTICA DE GINÁSTICA
AERÓBIA EM ACADEMIA**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2021

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LUCAS SIQUEIRA ALVES GONÇALVES

**FATORES QUE INFLUENCIAM NA ADESÃO À PRÁTICA DE GINÁSTICA
AERÓBIA EM ACADEMIA**

Trabalho apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dra. Solange Maria Magalhães da Silva Porto

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2021

Catálogo na Fonte
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecário Jonatan Cândido, CRB-4/2292

G635f Gonçalves, Lucas Siqueira Alves.
Fatores que influenciam na adesão à prática de ginástica aeróbia em academia / Lucas Siqueira Alves Gonçalves - Vitória de Santo Antão, 2021.
25 f.

Orientadora: Solange Maria Magalhães da Silva Porto.
TCC (Bacharel em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2021.
Inclui referências.

1. Exercícios aeróbicos. 2. Exercício físico. 3. Esportes - Aspectos psicológicos. I. Porto, Solange Maria Magalhães da Silva (Orientadora). II. Título.

796.4 CDD (23. ed.) BIBCAV/UFPE - 183/2021

LUCAS SIQUEIRA ALVES GONÇALVES

**FATORES QUE INFLUENCIAM NA ADESÃO À PRÁTICA DE GINÁSTICA
AERÓBIA EM ACADEMIA**

Aprovado em: 10/12/2021.

Trabalho apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dra. Solange Maria Magalhães da Silva Porto

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Dra. Solange Maria Magalhães da Silva Porto (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^º. Dr. José Antônio dos Santos (Examinador interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Anderson Rafael da Silva (Examinador externo)
Bacharel em Educação Física - UFPE

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, por toda determinação e garra que me concedeu ao longo da vida para que eu possa chegar nos meus objetivos, sempre me auxiliando a nunca desistir.

Agradeço a minha família, por todo incentivo, desde o início da faculdade, me auxiliando para que eu conseguisse superar os obstáculos e desafios tragos pela universidade.

Agradeço a minha orientadora, professora Dr^a. Solange Maria Magalhães da Silva Porto, que me auxiliou na realização deste trabalho e por todo conhecimento compartilhado em sala de aula e em projetos de extensão.

Agradeço ao professor Dr. José Antônio dos Santos, pelos conhecimentos obtidos em sala, pelas conversas e brincadeiras paralelas que serviram de descontração ao longo do curso e por ter aceitado o convite para compor a banca examinadora.

Agradeço a Anderson Rafael da Silva que aceitou o convite para participar da banca examinadora, este grande profissional de Educação Física, que ingressou na residência em saúde no município de Vitória-PE.

Agradeço a minha namorada, que me incentivou e me proporcionou momentos de descontração em períodos exaustivos para que continuasse com a realização deste trabalho.

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo identificar os fatores que influenciam na adesão à prática de ginástica aeróbia em academias. A metodologia utilizada para realização desse estudo foi revisão de literatura, por meio de consultas nas bases de dados eletrônicas Pubmed; Scielo e Lilacs, utilizando os seguintes descritores na língua portuguesa: motivação, academia, ginástica aeróbia, fatores e exercício físico na língua inglesa e portuguesa. Sendo consideradas para esta revisão apenas artigos publicados entre os anos 2010 a 2021, nesta pesquisa foram encontrados 86 artigos, após serem aplicados os critérios de inclusão e exclusão, excluíram-se 47 artigos, restando 39 os quais serviram de base para realização deste trabalho. A partir dos resumos desses periódicos foram percebidos 9 artigos que atenderam objetivos proposto dessa atual pesquisa. A partir desse estudo pode-se concluir que os praticantes de ginástica aeróbia em academias possuem inúmeros motivos para aderir e permanecer nessa modalidade de exercício físico. Os fatores em maior evidência foram a melhora da saúde, condições estéticas, tempo para sociabilidade, controle do estresse e ansiedade, competitividade, indicação médica e outros profissionais da saúde, indicação de amigos, localização da academia, estrutura física da academia e preços competitivos.

Palavras-chave motivação; academia; ginástica aeróbia; fatores; exercício físico.

ABSTRACT

This study aimed to identify the factors that influence adherence to aerobic exercise practice in gyms. The methodology used to carry out this study was a literature review, through consultations in the Pubmed electronic databases; Scielo and Lilacs, using the following descriptors in Portuguese: motivation, gym, aerobics, factors and physical exercise in English and Portuguese. Since only articles published between 2010 and 2021 were considered for this review, 86 articles were found in this research. After applying the inclusion and exclusion criteria, 47 articles were excluded, leaving 39 which served as the basis for this work. From the abstracts of these journals, 9 articles were perceived that met the proposed objectives of this current research. From this study, it can be concluded that aerobic exercise practitioners in gyms have numerous reasons to adhere to and remain in this type of physical exercise. The most evident factors were improved health, aesthetic conditions, time for sociability, stress and anxiety control, competitiveness, medical advice and other health professionals, referral from friends, location of the gym, physical structure of the gym and competitive prices.

Keywords: motivation; academy; aerobic gymnastics; factors; physical exercise.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 8 |
| 2 REVISÃO DA LITERATURA | 10 |
| 3 JUSTIFICATIVA..... | 14 |
| 4 OBJETIVOS..... | 15 |
| 4.1 Geral..... | 15 |
| 4.2 Específicos | 15 |
| 5 METODOLOGIA | 16 |
| 6 RESULTADOS E DISCUSSÕES | 17 |
| 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 21 |
| REFERÊNCIAS..... | 22 |

1 INTRODUÇÃO

A busca por uma melhor qualidade de vida tem aumentado nos últimos anos entre a população em geral, o que pode refletir em hábitos e estilos de vida saudáveis. Esse movimento aponta para possíveis melhoras no bem-estar biopsicossocial, diminuindo, assim, o risco de desenvolvimento de patologias e agravos em saúde (CÂMARA *et al.*, 2012).

A prática de exercício físico realizado de maneira sistemática, estruturada, regular e orientado por um profissional qualificado, pode trazer inúmeros benefícios à qualidade de vida e à saúde do ser humano (MIRANDA *et al.*, 2016). Senfft *et al* (2015) cita que a motivação é um fator importante e que tem influência na conduta e no comportamento do indivíduo em busca ao seu objetivo e está ligada a necessidades pessoais, interesses, gosto pelo local, amizades, tarefas, fatores situacionais e desafios.

Pesquisas apontam que o Brasil, em 2019, possuía um número de 34.509 unidades de academia, porém, em 2020, reduziu para 29.525, isto representa uma queda de 15%. Mesmo assim, essa diminuição continua sendo o segundo maior mercado em número de academias no mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos. (IHRSA, 2020).

Exercícios físicos são classificados em aeróbios ou anaeróbios, segundo a American College of Sports Medicine- ACMS (2011). Quando a frequência cardíaca máxima (FC_{máx}) está entre 60-90% ou o consumo máximo de oxigênio (VO₂_{máx}) estiver entre 50-85%, os exercícios são classificados como aeróbios; aqueles em que as intensidades estão acima de 90% da FC_{máx} ou acima de 85% do VO₂_{máx}, são os anaeróbios (ACMS, 2011).

Para Rodrigues (2017), por vários motivos tem crescido nos últimos anos a busca por atividades desenvolvidas dentro das academias de ginásticas, porém, essa procura não garante a permanência dos alunos, dando início ao ciclo conhecido como “começa e para”.

Contudo, são escassos os estudos que abordam o cenário de adesão dos participantes de academias na ginástica aeróbia. Os estudos de Araújo (2017), apontaram a real necessidade de compreender e avaliar o que motiva a prática

desta modalidade, no sentido de participar das aulas de ginástica aeróbia em academia, (tornando-se) um adepto dessas atividades.

Portanto, pretende-se identificar os fatores que influenciam na adesão à prática de ginástica aeróbia em academia. Uma vez que este tipo de aulas é importante para promover: saúde, qualidade de vida e condições estéticas. Para além desses, é válido ainda refletir o quanto pode ser atrativo a uma academia de ginástica ofertar essa prática em suas dependências tomando como referência fatores biopsicossociais.

2 REVISÃO DA LITERATURA

No Brasil, a ginástica aeróbia começou a fazer sucesso depois dos anos 80, surgindo nos congressos de Educação Física, popularizando as atividades rítmicas pelas academias em todo o país, surgindo variações como: step training, jump, ciclismo indoor, entre outras (COSTA *et al.*, 2016).

Segundo Moraes *et al.* (2012), a variação das ginásticas aeróbias e a disponibilização de diferentes métodos de aulas são estratégias criadas pelas academias para fornecer motivação e adesão aos seus alunos, podendo ser aulas com ou sem equipamento, aulas pré-coreografadas, aulas de dança e etc.

Carvalho *et al.* (2016) descrevem que há 7 tipos de ginásticas regulamentadas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), órgão que regula as modalidades de ginástica em todo o mundo e que dentro delas está incluída a ginástica aeróbica.

Costa, Moura e Lopes (2018) afirmam que as aulas de ginásticas aeróbias tomaram uma grande proporção, por desenvolverem diversas modalidades que promovem um grande gasto calórico, como: jump, step, ciclismo indoor, dança, zumba e outros, atualmente existe uma gama de atividades aeróbias ligadas à ginástica. Essas práticas ajudam a prevenir doenças crônicas e combater o sedentarismo, que muitas vezes são ocasionadas pela falta da prática de exercício físico regular.

Marbá, Silva e Guimarães (2016), apontam a ginástica como um exercício físico que visa melhora e disposição nas atividades diárias e também proporcionam ao indivíduo autoestima, força muscular e estética corporal, através dos movimentos realizados durante a atividade.

A prática da ginástica aeróbia ajuda na melhora da coordenação motora, na autoestima, flexibilidade, nas funções cardiovasculares e no estresse diário, na musculatura do corpo, na diminuição de gordura, na socialização, sendo evidente que no século XXI, o estresse, é um dos fatores que mais causam prejuízo à saúde (SOUZA; FERNANDES, 2019).

Segundo Medeiros (2019), para a realização desses tipos de aulas, é necessário compreender algumas bases que regem a ginástica aeróbia, como: ritmos, passos, movimentos complementares, entre outros aspectos que compõem a

modalidade. E para que isso ocorra, de modo enriquecedor, é preciso o conhecimento do profissional de Educação Física. Este autor afirma que a prática sistematizada da ginástica pode combinar movimentos como: diversão, interação entre as pessoas e prazer.

2.1 Modalidades mais praticadas da ginástica aeróbia em academias

1. JUMP é uma modalidade realizada em cima de um mini trampolim, caracterizando-se como um exercício físico aeróbio que consiste em movimentos ritmados que beneficiam a manutenção e o aumento da densidade óssea, além de melhorar a resistência cardiorrespiratória, estabilidade postural, diminuir o percentual de gordura corporal, ajudar na socialização, reduzir o estresse e promover o fortalecimento dos membros inferiores (SILVA, 2020).

2. STEP é uma pequena plataforma cuja execução consiste em subir e descer degrau, sendo elas com material de madeira ou plástico, podendo a altura das plataformas serem ajustadas, colocando-se peças embaixo das mesmas. Esta modalidade aeróbia, utiliza movimentos pré-coreografados, sincronizados com o ritmo, cujo objetivo é desenvolver o condicionamento cardiorrespiratório e auxiliar na redução do peso corporal (PÔRTO, 2016).

3. CICLISMO INDOOR é uma aula que utiliza uma bicicleta ergométrica estacionária, ajudando no fortalecimento dos membros inferiores e na melhoria do condicionamento cardiorrespiratório. Essa modalidade tem duração em de 45 a 60 minutos, com um gasto calórico entre 600 a 800 calorias, dependendo da intensidade da aula (PINTO; CAMACHO, 2018).

4. RITMOS é uma aula que envolve movimentos coreografados de uma forma dinâmica e divertida com diversos estilos musicais como: reggaeton, axé, forró, pop, samba, sertanejo, entre outros. Com uma duração de 45 a 60 minutos, variados tipos de ritmos, promovendo elevado gasto calórico, melhorando o condicionamento físico e a coordenação motora, tonificando os músculos (ARSEGO, 2012).

5. ZUMBA é uma modalidade aeróbia, que mistura dança com ginástica, a qual consiste em movimentos coreográficos fáceis e desafiadores, simultaneamente. Promove melhoria do condicionamento físico, coordenação

motora e fortalecimento muscular. Foi criada a partir do desenvolvimento da ginástica aeróbia (SARTOR; BOM, 2015).

Essas modalidades de ginástica em academia, possuem elevado gasto calórico, proporcionando aos praticantes prazer, diversão, motivação, além de melhoras no condicionamento físico, equilíbrio e o tempo de resposta (PICOLINI *et al.*, 2015).

Em relação ao público, apesar de possuir pessoas de todos os gêneros e idades, a ginástica em academias possui uma procura maior em um determinado gênero, sendo essa demanda maior pelo público feminino (OLIVEIRA, 2018).

Jesus, Macedo e Oliveira (2019), trazem em seus estudos que a ginástica aeróbia é uma estratégia não medicamentosa valiosa, pois promove saúde, prevenção e redução as doenças crônicas não transmissíveis, combate o sedentarismo e principalmente, melhora os sistemas cardiorrespiratórios.

E por isso, a prática do exercício físico é de grande importância para todas as pessoas, para melhoria na qualidade de vida, a redução de peso, manutenção do equilíbrio e força, sua prática regular pode proporcionar benefícios físicos, emocionais, psicológicos e sociais (MILECH, 2020).

O metabolismo aeróbio utiliza o oxigênio a todo momento durante a prática da atividade. Já o anaeróbico não necessita da participação de oxigênio. Assim, Dantas (2018) relaciona o metabolismo aeróbio como fonte primária de energia para exercícios de longa duração, tendo como as principais fontes energéticas os carboidratos e os lipídeos.

Marques (2018) define a aptidão aeróbia como algo positivo para o sistema circulatório e para os pulmões que fornecem oxigênio para os músculos, e assim, promover saúde.

De acordo com Vieira (2018), o exercício físico aeróbio entra como um fator para a melhoria da saúde através das mudanças dos hábitos de vida, prevenindo várias doenças, minimizando o percentual de enfermidade, conseqüentemente melhora nossa condição física e a saúde.

Lemes *et al.* (2020) confirma que o exercício físico age como proteção para doenças cardiovasculares e metabólicas, aumenta a aptidão física, ajuda a prevenir a obesidade, e proporciona uma melhora na saúde física, mental e no desempenho cognitivo. Esses benefícios relacionados a atividade física são para todas as idades, crianças, adultos ou idosos.

A motivação é uma grande aliada em relação a prática de exercícios físicos. Meadows (2017) cita que a motivação é importante já que o indivíduo motivado ele desenvolve mais durante suas práticas de atividade física, seja por motivação própria, interesse, entusiasmo, compromisso, confiança, vitalidade, persistência, ambientes sociais e outros.

3 JUSTIFICATIVA

Um grande desafio enfrentado pelas academias é a aderência de seus clientes nas aulas de ginástica aeróbia. Mesmo com um crescente número de pessoas buscando academias, é ainda percebido uma baixa demanda por aulas de ginásticas, principalmente, de indivíduos do sexo masculino.

As academias estão ofertando uma maior quantidade de aulas de ginástica aeróbia, com o objetivo de aumentar a oferta de atividades nestes ambientes para, conseqüentemente, aumentar o público geral e essa estratégia também pode ser utilizada para diminuir a quantidade de alunos no salão da musculação nos horários de maior lotação.

Portanto, esse estudo se faz necessário já que a oferta de ginástica aeróbia em academia vem crescendo ao longo do tempo e está em constante adaptação em sua metodologia para atrair mais possibilidades para o seu público. Por isso, é de grande importância saber os motivos de adesão a esses tipos de modalidades.

4 OBJETIVOS

4.1 Geral

- Identificar os fatores que influenciam na adesão à prática de ginástica aeróbia em academias.

4.2 Específicos

- Descrever os benefícios da prática da ginástica aeróbia em academia;
- Evidenciar as diferentes modalidades da ginástica aeróbia em academia.
- Apontar os motivos de adesão a prática da ginástica aeróbia em academia;

5 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura, que para Cardoso, Alarcão e Antunes (2010), permite uma análise dos trabalhos publicados num determinado período, facilitando a sistematização do tema. A intenção foi, então, construir um referencial teórico que possa subsidiar a análise sobre a dimensão dos fatores que motivam a adesão à prática de ginástica aeróbia em academia.

Foi realizada uma busca de artigos científicos, teses e livros, no período de Agosto à Novembro de 2021. As palavras chaves utilizadas foram: “Motivação”, “Academia”, “Ginástica aeróbia”, “Fatores” e “Exercício Físico”, sendo elas buscadas nos idiomas português e inglês. Foram aceitos para esse trabalho artigos do período de 2010 a 2021 esse marco temporal para seleção dos artigos foi estipulado dessa forma para que as informações contidas nesse estudo não estejam ultrapassadas. Para a pesquisa dos artigos foram utilizadas as bases de dados eletrônicas: *Pubmed; Scielo e Lilacs*.

Foram encontrados 86 artigos, destes, foram excluídos 47 artigos após serem aplicados os critérios de inclusão e exclusão, restando 39 artigos, os quais serviram de base para realização deste trabalho. A partir do resumo desses artigos foram percebidos 9 artigos que estava de acordo com os objetivos proposto dessa pesquisa.

Critérios de Inclusão e exclusão utilizados:

| Critérios de Inclusão | Critérios de Exclusão |
|---|---|
| Artigos em língua portuguesa e inglesa. | Artigos em outros idiomas que não estão inclusos no critério de inclusão. |
| Artigos disponibilizados gratuitamente | Artigos com custos associados |
| Artigos dentro do período de 2010 a 2021 | Artigos fora do tempo estipulado |
| Artigos sobre ginástica aeróbia nas academias | Artigos que mencionassem ginástica aeróbia fora das academias |

Fonte: Elaborado pelo autor (2021).

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quadro 1 – Lista dos principais artigos que compuseram os resultados e discussões.

| AUTORES | ANO | AMOSTRA | RESULTADOS |
|----------------|------|---|---|
| Neves, A. L. S | 2011 | 30 indivíduos do sexo feminino, com idades entre 15 e 60 anos, praticantes das aulas de Jump da academia Nova Forma do bairro Estreito, em Florianópolis-SC. | A principal motivação foi o prazer, porém, outros fatores também foram encontrados na pesquisa como: estética, saúde e competitividade. |
| Souza, B. T. | 2015 | 68 mulheres, com idades entre 18 e 60 anos, praticantes de ginástica aeróbia em duas cidades diferentes, sendo 48 da cidade de Venâncio Aires e 20, de Passo do Sobrado. | Os fatores motivacionais citados como mais relevantes foram: estética, saúde e prazer, seguidos de controle do estresse, sociabilidade e competitividade. |
| Pires, F. C. | 2015 | 30 indivíduos, sendo 15 do sexo masculino e 15 do sexo feminino), com idades entre 20 e 66 anos, praticantes de ginástica aeróbia na Academia Companhia Athletica, em Porto Alegre. | Analizou em homens e mulheres os seguintes fatores: competitividade, saúde, estética, prazer, sociabilidade e controle de estresse. O fator competitividade foi considerado mais importante para os homens, porém os fatores saúde, estética e prazer foram apontados como importante para os dois gêneros. |
| Arsego, N. R. | 2015 | 151 indivíduos, sendo 36 do sexo masculino e 115 do sexo feminino, o primeiro grupo com idades entre 18 a 35 anos e o segundo, grupo com idade de 36 a 75 anos, praticantes de ginástica aeróbia. | Obteve, em seus achados, que os fatores mencionados foram: saúde, estética, prazer e sociabilidade, seguido de competitividade, sociabilidade e controle de estresse. |

| | | | |
|---------------------------|------|--|--|
| Bernardo, F. | 2017 | 100 mulheres, com idades entre 16 e 45 anos, praticantes de ginástica aeróbia no município de Palhoça- SC. | Os seguintes fatores foram obtidos através dos resultados: o prazer, seguido de saúde, competitividade, estética, controle de estresse e sociabilidade. |
| Araújo, A. P | 2017 | 30 mulheres, com idades entre 18 a 50 anos, praticantes de ginástica aeróbia em João Pessoa- PB. | Teve como resultado os seguintes fatores: postura do profissional, valor da mensalidade, estrutura física do local, motivação pessoal, motivação profissional, bem estar, entretenimento e lazer, competição, indicação de amigos/médico, aptidão física, saúde, qualidade de vida e obtenção de resultados. |
| Bezerra, J. A. L., et al. | 2018 | 40 mulheres, com idades entre 18 a 59 anos, praticantes de ginástica aeróbia na Academia Forma Korpus, em Pombal- PB. | Os fatores mais importantes que levam a procura da ginástica aeróbia foram: qualidade de vida, seguida da estética corporal. Os fatores que levam o praticante a continuar frequentando a aula fora: fatores sociais como o companheirismo da turma, elogios de terceiros e familiares, e a didática apresentada pelo professor. |
| Costa, Moura e Lopes. | 2018 | Revisão bibliográfica de estudos anteriores sobre a motivação à prática de aulas de dança, como atividade física em academias. | A pesquisa demonstrou que os fatores motivacionais para a adesão a dança foram: a saúde, sociabilidade, estética, controle do estresse, a música e o professor. |
| Ferreira | 2018 | 103 participantes do sexo feminino, com idades entre 18 e 60 anos, praticantes de Zumba, da cidade de Curitiba-PR, que praticam no mínimo há 6 meses consecutivos esta modalidade. | A pesquisa obteve como principais resultados de motivação, a melhora da saúde física e mental, seguido de redução de peso corporal, melhora da autoestima, sociabilidade, timidez, disponibilidade de horário e indicação médica. |

Fonte: Elaborado pelo autor (2021).

Diversos fatores podem motivar as pessoas a procurarem as academias de ginásticas, em busca de um determinado objetivo. Neves (2011) encontrou em seus achados que um dos principais motivos de adesão às aulas de *jump*, em uma academia de ginástica, foi o prazer, pois, os praticantes entenderam que o exercício físico como fonte de satisfação e sensação de bem-estar, outros fatores também foram encontrados na pesquisa como: estética, saúde e competitividade.

Em relação as aulas de dança, os principais motivos para sua adesão foram: saúde, sociabilidade, estética, controle do estresse, música e o professor (COSTA; MOURA; LOPES, 2018).

Ferreira (2018) pesquisou sobre a adesão às aulas de zumba e descobriu que os fatores principais para adesão a essa modalidade foram: saúde física e mental, seguido de perda de peso e melhora da autoestima.

Os estudos de Pires (2015) e Arsego (2015) convergiram em relação aos resultados, uma vez que, os principais motivos de adesão a prática de ginástica aeróbia foram: saúde, estética, prazer, sociabilidade, controle do estresse, sociabilidade e competitividade. Especificando esses motivos, compreendendo sua distribuição em faixas etárias. Arsego (2015) dividiu o público de sua pesquisa em dois grupos, o primeiro com idades entre 18 a 35 anos que apresentaram fatores de motivação de saúde e estética, e o segundo, com idades entre 36 e 75 anos, foram motivados pela saúde e sociabilidade.

Souza (2015), Bernardo (2017) e Araújo (2017), realizaram suas pesquisas apenas com mulheres. Souza (2015) e Bernardo (2017) encontraram resultados semelhantes, diferenciando a ordem de relevância dos principais fatores. O principal motivo evidenciado na pesquisa de Souza (2015) foi a estética, enquanto no estudo de Bernardo (2017), foi o prazer.

Já no estudo de Araújo (2017), foi detectado uma maior gama de fatores em relação aos estudos anteriores. Dentre esses, encontrou-se: valor da mensalidade, postura do profissional, estrutura física do local, motivação profissional, motivação pessoal, bem-estar, indicação de amigos/médico, entretenimento e lazer, aptidão física, obtenção de resultados.

Em todos os estudos selecionados, o principal fator de adesão as aulas de ginástica aeróbia, foi a saúde. Considerando-se que todos os artigos apontaram que a saúde como um fator motivacional bastante frequente na atualidade, devido a conscientização das pessoas em procurar, através do exercício físico, a melhoria da

sua qualidade de vida e do seu bem-estar, como uma forma de prevenir doenças e melhorar o condicionamento físico.

Em relação ao fator motivacional estética, todas as pesquisas relataram como importante, pelo fato de melhorar da autoestima dos praticantes, podendo auxiliar também na melhora da saúde mental.

O prazer também foi um dos principais fatores abordados, pois, muitos praticantes da ginástica aeróbia em academias, procuram essas aulas por se identificar com as modalidades.

A sociabilidade é um fator importante para a prática das aulas de ginástica aeróbia em academias, principalmente para pessoas com maior faixa etária. Outro fator relevante é a afetividade que se estabelece entre professor e aluno e colegas de aula, contribuindo para permanência destes indivíduos nas aulas. Assim, o fator social nas aulas se torna muito eficaz até para divulgação da aula pelos próprios participantes.

Outros fatores, além dos anteriores, foram abordados nos estudos, porém foram citados como complementares aos principais, dentre esses, foram citados: o controle do estresse, competitividade, indicação médica, indicação de amigos, localização, estrutura e preço da mensalidade da academia.

A maioria das pesquisas relacionadas com a ginástica aeróbia foram realizadas apenas com mulheres, essa prevalência feminina pode estar relacionada pelo gosto de praticar essas modalidades, em relação aos homens, que gostam mais do trabalho de força.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ginástica aeróbia em academia é uma forte opção para exercitar-se, de forma coletiva, diversificada e divertida, promovendo diversos benefícios à saúde de seus praticantes, propondo um acervo motor ampliado, com intensidades adaptáveis ao nível de condicionamento de cada indivíduo e contribuindo, sobretudo, para o aperfeiçoamento as capacidades físicas e, com isso, favorecer uma melhor qualidade de vida nas ações diárias de quem pratica as diversas modalidades de forma regular.

A partir deste estudo, pode-se concluir que os praticantes de ginástica aeróbia, em academias, possuem inúmeros motivos para aderir e permanecer nessa modalidade de exercício físico. Os fatores citados como mais importantes foram: a melhora da saúde, estética, sociabilidade, prazer, controle do estresse, competitividade, indicação médica, indicação de amigos, localização da academia, estrutura física da academia e preços competitivos.

Portanto, conhecer os fatores motivacionais são importantes para a adesão dos praticantes ajudando o profissional de Educação Física no planejamento e realização das práticas, auxiliando na adoção de estratégias para alcançar os objetivos propostos pelos praticantes. É importante a realização de mais estudos a respeito do tema em questão, a fim de haver uma maior gama de conhecimentos científicos e aplicáveis.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Angélica Paulino de. **Fatores motivacionais para a prática da ginástica aeróbica em academia**. Trabalho de Conclusão de Curso – TCC (Bacharelado em Educação Física). Universidade Federal Da Paraíba, UFPB, 2017.
- ARSEGO, Nígia Ramalho. **Motivação á pratica regular de atividades físicas nas academias de ginástica**: uma revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso – TCC (Bacharelado em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do sul, UFRGS, 2012.
- ARSEGO, Nígia Ramalho. **Motivos que levam a prática regular de atividades físicas**: Um estudo com praticantes de ginástica de academia. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, 2015.
- BERNARDO, Franciele. **Fatores motivacionais para prática de ginástica em uma academia de palhoça**. Trabalho de conclusão de curso– TCC (Bacharelado em Educação Física). Universidade do Sul de Santa Catarina, UNISUL, 2017.
- BEZERRA, Juliana Almeida Leandro. *et. al.* **Fatores motivacionais para praticantes de ginástica aeróbica em academia**. Faculdade integrada de patos. João Pessoa. p. 445–458, 2018.
- CAMARA, Ana Maria Chagas Sette. *et al.* Percepção do processo saúde-doença: significados e valores da educação em saúde. **Rev. Bras. Educ. Med.** Rio de Janeiro, v. 36, n. 1, supl. 1, p. 40-50, mar. 2012.
- CARDOSO, Tereza; ALARCÃO, Isabel; ANTUNES, Celorico Jacinto Antunes. **Revisão da literatura e sistematização do conhecimento**. 1. ed. Porto: Porto Editora, 2010.
- COSTA, Leonardo José Mataruna; COSTA, Marcelo Gomes da; PERELLI, João Marcos. História da ginástica no Brasil. **Navigator**, [S. I.], v. 12, n. 23, p. 63-75, 2016.
- COSTA, Valdeir Farias; MOURA, Stephanney. K. M. S. F; LOPES, Diego Trindade. Estudo da demanda pela prática de dança aeróbica em academias. **Revista Campo do Saber**, Cabedelo – PB, v. 4, n. 1, 2018.
- DANTAS, Renata Aparecida Elias. *et al.* Análise do lactato no exercício aeróbio e resistido. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 17, n. 2, p. 27-34, 2018.
- FERREIRA, Nadia Rubia dos Santos. **Motivos de adesão e aderência de mulheres praticantes de zumba em Curitiba/PR**. Trabalho de Conclusão de Curso - TCC (Bacharelado em Educação Física). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, UTFPR, 2018.
- GARBER, Carol Ewing. *et al.* Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently

healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Med Sci Sports Exerc.** Hagerstown, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, jul. 2011.

IHRSA, Global Report. 2020. **The state of the health club industry.** Disponível em: <https://www.ihrsa.org/publications/the-2020-ihrsa-global-report>. Acesso em 15. nov 2021.

LEMES, Vanilson Batista. *et al.* A educação física escolar com aulas de jump e a frequência da atividade física de jovens e adultos. **Kinesis**, Santa Maria – RS, v. 38, p. 01-12, 2020.

LIZ, Carla Maria de. *et al.* Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181-188, jan/mar. 2010.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 1, 2016.

MARQUES, Luís Miguel Guedes. **Associação entre o funcionamento executivo, atividade física, e aptidão física e aeróbica em idosos saudáveis.** Dissertação. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, FADEUP, 2018.

MEADOWS, Martin. Como desenvolver a autodisciplina para se exercitar: resista a tentações e alcance suas metas de longo prazo. **Createspace Independent Publishing Platform**, [s.l.], p. 174, 2017.

MEDEIROS, Matheus Cardoso. **Análise do perfil antropométrico e aptidão cardiorrespiratória dos monitores de aerodance da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP).** Trabalho de conclusão de curso – TCC. (Bacharelado em Educação Física). Universidade Federal de Ouro Preto, UFOP, 2019.

MILECH, Jordana Reichow. A importância do exercício físico no tratamento e na prevenção de doenças em idosos. In: MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA JUNIOR, 14., 2020. **Anais [...]**. Bagé –RS: URCAMP, 2020.

MIRANDA, Valter Paulo Neves. *et al.* Avaliação da imagem corporal em relação ao nível de atividade física habitual e o comportamento sedentário de adolescentes. **Journal of Management & Primary Health**, Uberlândia, v. 7, n. 1, p. 152-152, 5 jan. 2016.

MORAES, Hérica. B. *et al.* Frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço e lactato sanguíneo nas aulas de jump fit e hidrojump. **Motricidade**, Vila Real, PT, v. 8, n. 2, p. 52-61, 2012.

NEVES, André Luiz da Silva. **Motivação para a prática regular das aulas de jump numa academia de ginástica.** 2011. Relatório de Estágio (Bacharel em Educação Física) - Universidade do sul de santa Catarina, Palhoça, 2011.

PALMA DE OLIVEIRA, Alexandre. *et al.* Culto ao corpo e exposição de produtos na mídia especializada em estética e saúde. **Movimento**. Porto Alegre, v.16, n. 1, p. 31-51. 2010.

PICOLINI, Luana Carvalho. *et al.* Efeitos da prática de Jump no equilíbrio e no tempo de reação em mulheres. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v.14, n.4, p. 585-591, 2015.

PINTO, Maria Eliane Alves; CAMACHO, Naiara Trivério. Fatores que motivam mulheres à prática de ginástica de academia: uma revisão de literatura. **Revista Ciência da Amazônia**. Porto Velho-RO, 2018.

PÔRTO, Grazielle Magnus. **Os processos didáticos das aulas de ginástica: step training**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2016.

REPPOLD FILHO, Alberto Reinaldo; FONTANA, Patrícia Silveira. Ginástica: recordes temporais. In: GAYA, Adroaldo. **Educação Física: ordem, caos e utopia**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2014. p. 215-240.

RIBEIRO, José Antônio Bicca. *et al.* Adesão de idosos a programas de atividades físicas: motivação e significância. **Revista Bras. Ciênc. Esporte**. Florianópolis, v. 34, n.4, p.969-984, Rio Grande do Sul., 2012

RODRIGUES, Adriana do Nascimento. **Motivação à prática de atividades físicas em uma academia de ginástica de Porto Velho**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso - TCC (Bacharelado em Educação Física). Universidade Federal de Rondônia, UNIR, 2012.

SARTOR, Franciele; BOM, Francine. **Correlação entre a frequência cardíaca e a percepção subjetiva de esforço em aulas de zumba**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2015.

SENFET, Maria Dulve Siqueira. *et al.* **Motivos para a prática da natação master sob a ótica do modelo de motivação para a prática desportiva de física e envelhecimento humano**. Rio de Janeiro: H.P. Comunicação, 2015. pp. 95-118.

SILVA, Laura Raquel Chagas. **Jump: uma proposta metodológica**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Brasília, 2020.

SILVA, Rodrigo Sinnott. *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciênc. Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 115-120, jan. 2010.

SOUZA, Bruna Toillier de. **Fatores que motivam a prática de ginástica de academia: comparação entre a cidade de Passo do Sobrado e Venâncio Aires - RS**. Trabalho de Conclusão de Curso - TCC (Bacharelado em Educação Física), Universidade de Santa Cruz do Sul, UNISC, 2015.

SOUSA, Alessandra Santos; FERNANDES, Susi Mary. Efeito da atividade física no número de quedas em idosos. In: JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 15., 2019, São Paulo. **Anais** [...] São Paulo: Universidade Presbiteriana Mackenzie, 2019.

TAVARES JUNIOR, Antonio Carlos; PLANCHE, Taynara Citelli. Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias. **Revista Equilíbrio Corporal Saúde**, [S. l.], v. 8, n. 1, p.28-32, 2016.

VIDAL, Andréa; ANIC, Cibele Calvi; KERBEJ, Maria Helena Aita. **Ginástica de academia: aprendendo a ensinar**. São Paulo: Phorte Editora, 2018.

VIEIRA, Giovani Arcanjelo dos Santos. Ginástica localizada, a importância da atividade física. **Revista Científica Educação**, Miracatu – SP, v. 2, n. 3, p. 352-366, 2018.