UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPIRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LAIS FROES REIS

FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE AULAS DE DANÇA EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE VILA VELHA/ES

Vitória, ES
2018

LAIS FROES REIS

FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE AULAS DE DANÇA EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE VILA VELHA/ES

Trabalho de Conclusão de Curso Para Obtenção do Grau de Bacharel no Curso de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo, UFES. Orientador Profª. Me. Juliana Martins Cassani.

Vitória, ES

2018

LAIS FROES REIS

FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE AULAS DE DANÇA EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE VILA VELHA/ES

Trabalho de Conclusão de Curso Para Obtenção do Grau de Bacharel no Curso de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo, UFES.

Aprovado em _____ de _____ de ____, por:

BANCA EXAMINADORA:

_____

Profª. Me Juliana Martins Cassani, Orientador

_____

Prof. Dr. Wagner dos Santos

_____

Prof. Esp. Lucas Oliveira Rodrigues de Carvalho

Dedico este trabalho aos meus pais, familiares e amigos verdadeiros que estiveram ao meu lado. A minha fé em Deus moveu montanhas.

AGRADECIMENTOS

Sou infinitamente grata a Deus, que segurou minha mão, que não me desamparou e me deu forças para continuar, por nunca ter me deixado fraquejar e por sempre estar presente em pensamento e coração.

Agradeço também a orientadora Juliana Martins, que acompanhou toda minha luta não hesitando em me repreender e me direcionar nos momentos em que mais precisei de sua orientação.

Por fim, e não menos importante, quero agradecer a minha família e amigos que me deram total apoio, ouviram meu choro e sentiram meu desespero, e estavam sempre ao meu lado me dando forças para continuar.

Esse trabalho é nosso!

Não estou dizendo isso porque esteja necessitado, pois aprendi a adaptar-me a toda e qualquer circunstância. Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade. Tudo posso naquele que me fortalece.

(Filipenses 4:11-13)

RESUMO

Este estudo buscou analisar as motivações dos alunos a participarem das aulas de dança de uma academia de ginástica do município de Vila Velha/ES. A pesquisa caracteriza-se como quali-quantitativa. A coleta de dados foi feita por meio de um questionário semiestruturado composto por 16 questões, o qual foi baseado no estudo de Szuster (2011). Os questionários foram aplicados a uma amostra de 64 alunos praticantes da modalidade de dança da academia, durante os meses de agosto e setembro de 2017. Os resultados da pesquisa indicam que a aderência a um programa estruturado e supervisionado de atividade física é muito importante para que os indivíduos consigam manter uma prática de atividade física saudável, atingindo assim seus objetivos, sejam eles estéticos, para promoção da saúde ou por lazer. A dança é uma das modalidades de aula coletiva mais procuradas atualmente nas academias de ginástica, sendo uma das formas de fidelizar os clientes. As aulas coletivas, em especial a dança, faz com que haja uma renovação de modalidades de aulas, atraindo e mantendo os alunos nas academias.

Palavras-chaves: Motivação. Dança. Academia de ginástica.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 08

2 MÉTODO.....13

3 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA.....16

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS 31

REFERÊNCIAS.....33

APÊNDICE.....35

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Santos e Knijnik (2006), as pessoas iniciam a prática de exercícios físicos estimuladas por várias razões, entre elas a redução do peso, a melhoria da estética e resoluções de suas patologias. Contudo, algumas não conseguem incorporar a prática em seu cotidiano, e acabam desistindo.

Para Saba (2001), as academias de ginástica se apresentam como uma opção para as pessoas que pretendem aderir a prática de exercícios físicos com o propósito de melhoria de vida como no âmbito da saúde, estética, psicológicos e de se ter qualidade de vida. Já para Rojas (2003), as academias são como centros de condicionamento físico que proporcionam o ambiente e conduz para a prática de exercícios físicos.

Scaldaferri e Matos (2007) afirmam que a competitividade no mercado *fitness*, o elevado nível de exigência dos clientes e a busca pela redução de custos, fazem com que as empresas precisem de ideias e mecanismos que trarão eficiência na administração e na gestão da sua qualidade.

Nesse contexto, foram criados novos programas *fitness* que vem crescendo, sendo adaptados e oferecidos dentro das academias de ginástica, como uma forma de diferencial para atrair mais alunos. Desta forma, a academia de ginástica, como instituição prestadora de serviços, tem a necessidade de investigar, entre seus alunos e possíveis alunos, seu interesse em frequentá-la, para que haja uma adequação entre os seus anseios e os serviços oferecidos e prestados, pela academia (SILVA, 2010).

Como uma das formas de fidelizar os seus clientes, a dança, uma das modalidades de aulas coletivas presentes nas academias, tornou-se uma das práticas mais procuradas (OLIVEIRA; ALVAREZ, 2014). Este panorama reforça a ideia de que as aulas coletivas em academias contribuem para que haja renovação de suas modalidades de aulas, como uma forma de atrair alunos e mantê-los em sua academia.

Na pesquisa de Oliveira e Alvarez (2014), os autores buscaram compreender os fatores motivacionais para a adesão e aderência em aulas de dança, particularmente a Zumba *Fitness*, em academias das microrregiões de Criciúma e Araraguá. A amostra do estudo foi composta por 69 alunos do sexo feminino e a pesquisa caracterizou-se como descritiva, sendo aplicado um questionário construído pelas autoras. Os resultados evidenciam que os motivos de adesão mais citados foram por ser uma aula relacionada com a dança e sensação de bem estar pós aula. Na aderência, é citada a qualidade do professor, seguindo de música e coreografia. Os resultados sinalizam ainda que o professor influencia na adesão e na aderência dos alunos na modalidade e na academia.

No estudo de Alves e Nascimento (2016), também buscou-se compreender os fatores motivacionais das aulas de Zumba em uma academia de ginástica no município de Petrolina/PE. A amostra do estudo foi composta por pessoas adultas do gênero feminino, e caracterizou-se como uma pesquisa de natureza descritiva. Os resultados obtidos evidenciaram o quanto os alunos melhoraram em seu condicionamento físico ocasionando um melhor bem estar entre os praticantes da dança em locais abertos e gratuitos para quaisquer idades. Os resultados sinalizaram ainda que, para a população, os motivos de adesão mais citados foram por ser uma aula relacionada à dança, como também a sensação de bem estar pós aula.

No estudo de Coelho Filho (2007) é evidenciado os benefícios que a dança e as aulas coletivas trazem para as pessoas, especialmente àquelas que estão acima do peso considerado normal, buscando meios de alcançar resultados que promovam a autoestima, visando assim uma boa aparência da sua imagem corporal.

Silva, Martins e Mendes (2012) realizaram um estudo de natureza qualitativa em uma academia de ginástica que haviam aulas destinadas a idosos, e afirmam que a dança pode ser um bom caminho para melhorar o humor, se divertir, mas especialmente ajudar a amenizar o impacto de algumas doenças da vida moderna, sendo a depressão uma delas.

O estudo de Szuster (2011) também cita a importância da dança como atividade física, mencionando que a mesma “traz alegria e traz sensações de bem estar, dá estímulos para a pessoa que a pratica” (Szuster, 2011. P.19). A autora ainda afirma que como qualquer outra atividade física, a dança pode trazer benefícios ao indivíduo e retardar alguns problemas que podem ser diminuídos com o passar dos anos. Na pesquisa, foi apresentado um estudo piloto realizado pela participação de três alunas do Centro Cultural Companhia de Dança Edison Garcia (CCCDGE), em Porto Alegre/RS. Neste estudo foi possível apontar que a dança é percebida como representação de qualidade de vida e saúde à medida que a idade aumenta depois dos 50 anos. Identificou-se que as alunas da dança da escola CCCDGE entre 50 e 60 anos, buscam com essa prática melhorar sua forma e condição física. Já as que estão na faixa de 60 a 70 anos, além de buscarem o mesmo objetivo buscam ainda melhorar sua autoestima, sendo que metade do grupo que tem acima de 80 anos busca os dois objetivos classificando-os como primordiais (SZUSTER, 2011).

Assim, notam-se os benefícios da dança em fatores como melhorias da flexibilidade muscular, nos movimentos articulares, diminuição nos riscos de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor, sedentarismo e na redução do índice de depressão (SZUSTER, 2011).

Por sua vez Hass e Leal (2006) evidenciam como a dança tem forte caráter socializador e motivador, independente da modalidade, idade ou sexo do praticante. Neste estudo, foi possível constatar nas aulas de dança que a mesma pode motivar as pessoas á pratica proporcionando aos seus praticantes uma socialização e convivência com outras pessoas.

Já Weiberg e Gould (2001) mencionam em seu estudo que o exercício físico está extremamente ligado com a melhora nos níveis de autoestima e autoconfiança, muito pessoas sentem-se satisfeitas em desempenhar uma tarefa que não conseguia realizar anteriormente. Os autores evidenciam que a razão mais frequente para inatividade é a falta de tempo, mas, no entanto, o problema está na prioridade que as pessoas dão para a prática do exercício físico, uma vez que sempre arrumam tempo para outras atividades como, ler, ver televisão e passear. Para os autores, os profissionais de Educação Física devem estar sempre atentos a

esses alunos de maneira a criar programas mais agradáveis e atrativos, além de sempre explicar os benefícios desses exercícios aos alunos, buscando sempre aumentar os níveis de motivação mesmos em relação a prática da atividade física.

Sobre a questão da motivação, foi constatado que motivar os alunos, conhecer a hierarquia e os motivos que os levam a praticar uma determinada atividade física, pode se tornar um grande aliado do professor na obtenção de resultados na hora do treino (MINELLI et al., 2010). Assim, identificar as questões motivacionais além de contribuir no direcionamento do treino, é um dos principais fatores para explicar os comportamentos dos alunos no momento da prática esportiva (BALBINOTTI, 2010), além de mostrar ao dono da academia a importância de ser ter aulas diferenciadas com o objetivo de fidelizar seus alunos.

Liz et al. (2010) mencionam que, desde o seu surgimento, tem sido frequente o aumento no número de pessoas que frequentam as academias de ginástica, com diferentes faixas etárias e motivações. Liz et al. (2010) ainda mencionam que o aumento da demanda das academias, bem como a rotatividade dos praticantes, é um fenômeno que deve estimular os profissionais a saberem o porquê da permanência dos alunos em programas estruturados de exercícios oferecidos nas academias.

Desse modo, percebe-se que as pessoas têm procurado por exercícios que visam contribuir para a promoção e prevenção da saúde. No entanto, conforme Oliveira e Alvarez (2014), algumas pessoas não persistem na prática de atividades física e acabam desistindo em pouco tempo. Um dos motivos que levam a esta desistência está associada à falta de programas ou aulas que sejam motivacionais e agradáveis a todos os públicos.

O objetivo dessa pesquisa é compreender as motivações dos alunos a participarem das aulas de dança em uma academia de ginástica no município de Vila Velha, Espírito Santo. De modo específico, interessa-nos compreender o que a dança proporciona para cada um dos alunos, assim como buscamos mapear as preferências de ritmos musicais dos alunos.

Dentro do contexto apresentado, o presente estudo visa responder à seguinte problemática: quais as motivações dos alunos a participarem das aulas de dança em uma academia de ginástica?

2 MÉTODO

O estudo teve uma abordagem de natureza quali-quantitativo. A esse respeito, Thomas e Nelson (2002) destacam que a pesquisa qualitativa não exclui a análise quantitativa e, combinando-se essas duas técnicas metodológicas, há uma facilitação em ver pontos de convergência entre modelos diferentes, gerando informações significativas e extraindo dos dados o máximo de sentido possível.

Foi feita observações direta em uma academia de ginástica situada no município de Vila Velha/ES, particularmente nas aulas de dança da academia. A coleta de dados foi feita por meio de um questionário semiestruturado composto por 16 questões (Apêndice A), o qual foi baseado no estudo de Szuster (2011).

Para desenvolver o questionário nas aulas de dança da academia, inicialmente fizemos contato com o gestor, onde foi explicado e apresentado a pesquisa como tema, objetivos e justificativas, e demonstrado o interesse em realizar esse estudo na academia em questão. O gestor, ao concordar com a efetivação da pesquisa no local, assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice B) dando autorização para realização da pesquisa. Posteriormente, fomos direcionados ao professor responsável das aulas de dança onde foi explicado os objetivos da pesquisa, para que ele ficasse a par, facilitando assim, nosso contato direto com os alunos para a contribuição da pesquisa.

O questionário foi aplicado aos alunos em três turnos diferentes, (Manhã, Tarde e noite) com o intuito analisar 16 diferentes percepções dos alunos praticantes de aulas de dança da academia, buscando compreender se existem diferenças e aproximações em relação a questões motivacionais dos alunos, em um horário especifico.

Os questionários foram aplicados a uma amostra de 64 alunos praticantes da modalidade de dança da academia, durante os meses de agosto e setembro de 2017. Para desenvolver o questionário participamos das aulas de dança desta academia de ginástica nos horários da Manhã, Tarde e Noite, sempre iniciando com a explicação e objetivo da pesquisa de campo, e ao final de cada aula foi solicitado

que 5 alunos respondessem o questionário. Cada aluno levou cerca de 5 (cinco) minutos para responder o mesmo. Assim, para se atingir o total de 64 questionários respondidos, foi realizada a participação em 13 aulas experimentais, para que ao final de cada uma delas se obtivesse os questionários respondidos pelos alunos.

Assumimos neste trabalho a responsabilidade das respostas dos alunos ao questionário trabalhado, assim como as respostas do questionário fechado e também algumas narrativas que foram feitas no momento em que o questionário era aplicado pelos alunos praticantes das aulas de dança desta academia de ginástica. Os alunos não apenas respondia o questionário fechado, eles também verbalizavam algumas colocações, expressavam seus sentimentos durante o processo, assumindo assim essas narrativas como fonte de dados. Assim, assumimos como fonte o nosso diário de campo que foi no período em que nos inserimos naquele espaço no processo de observação direta.

3 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA

Para uma análise mais detalhada dos entrevistados, dividiu-se o grupo por sexo, buscando-se observar qual sexo prevalece em maior número nas aulas de dança.
O questionário é composto por 16 questões fechadas. Conforme demonstra a Tabela 01, dos 64 entrevistados, 50 são do sexo feminino e 14 são do sexo masculino.

Tabela 01 – Número de pessoas entrevistadas, por sexo.

Sexo	**Total**
Feminino	50
Masculino	14
Total	**64**

Fonte: Elaboração própria, 2018.

Os resultados encontrados nesta pesquisa em relação ao sexo dos envolvidos vai de encontro ao constatado nos estudos de Machado e Deivide (2007) e Lessa et al. (2011), quando mencionam que para os homens as principais motivações para a prática regular de musculação em academias de ginástica, tende a ser a hipertrofia, já para as mulheres a estética, a redução e/ou manutenção de peso e da gordura corporal, sendo estes os principais benefícios da prática da dança.

De acordo com Rojas (2003) em um estudo realizado nos Estados Unidos para analisar a relação da prática da atividade física com a saúde, foi constatado que as mulheres têm maior frequência nas aulas nas academias, e um maior conhecimento sobre a importância da atividade física para a saúde.

As tabelas 2 e 3 mostram a relação sexo com a faixa etária dos entrevistados.

Tabela 2 – Número de pessoas entrevistadas do sexo feminino, por faixa etária e escolaridade.

Escolaridade	Faixa Etária			
	15-30 anos	31-45 anos	46-60 anos	61-75 anos
Médio	9	16	2	0
Médio Incompleto	0	0	1	0
Técnico	0	2	0	1
Superior Incompleto	6	0	0	0
Superior Completo	0	4	1	3
Pós Graduação	1	3	0	1
Totais	**16**	**25**	**4**	**5**

Fonte: Elaboração própria, 2018.

Tabela 3 – Número de pessoas entrevistadas do sexo masculino, por faixa etária e escolaridade.

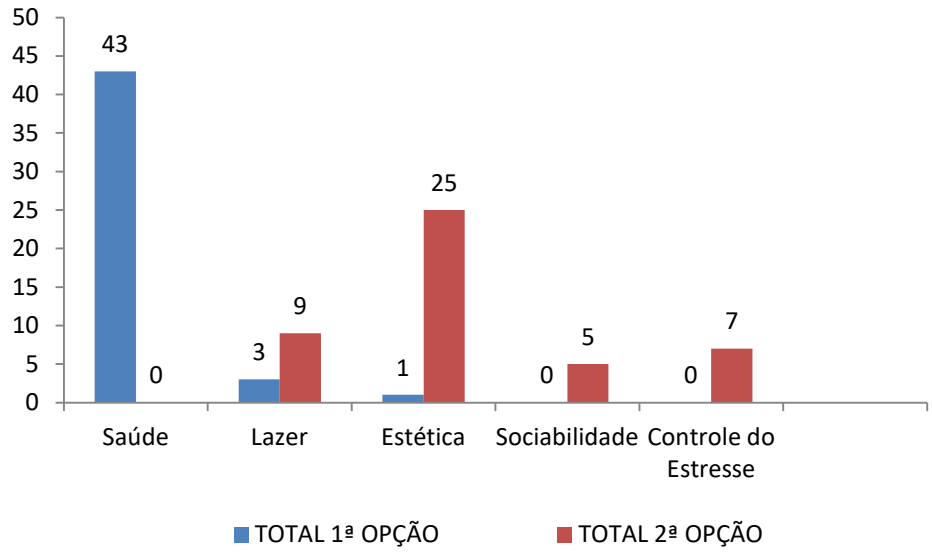
Escolaridade	Faixa Etária			
	15-30 anos	31-45 anos	46-60 anos	61-75 anos
Médio	0	0	0	2
Médio Incompleto	3	1	0	0
Técnico	0	0	0	0
Superior Incompleto	2	2	0	0
Superior Completo	3	1	0	0
Pós Graduação	0	0	0	0
Totais	**8**	**4**	**0**	**2**

Fonte: Elaboração própria, 2018.

Entendemos que o maior número de pessoas praticantes das aulas de dança da academia é do sexo feminino (50). As Tabelas 2 e 3 evidenciam que, dentre praticantes do sexo feminino, existe uma prevalência na faixa etária de 31 a 45 anos (25), no entanto nota-se um número considerável e próximo de pessoas do sexo feminino, numa faixa etária de 15 a 30 anos (16). Este dado não é igual quando tratado nas pessoas do sexo masculino, tendo em vista a prevalência de estes serem de uma faixa etária de 15 a 30 anos (8), e assim como nas pessoas de sexo feminino, nota-se uma proximidade nos homens de faixa etária de 31 a 45 anos (8), como se observa na Tabela 3. Desta forma, observa-se que em ambos os sexos, a prevalência de pessoas praticantes das aulas de dança da academia concentra-se entre as faixas etárias de 15 a 45 anos.

No gráfico 1, organizamos os dados sobre a motivação das pessoas em procurar aulas de dança na academia de ginástica, pesquisada neste estudo.

Gráfico 1 – Fator que levou a procurar a academia.



Fonte: Elaboração própria, 2018.

O Gráfico 1 demonstra os fatores que levaram as pessoas praticantes das aulas de dança a procurarem a academia, sendo possível constatar que o maior número de pessoas escolheu como 1ª opção a questão “saúde” (43), e como 2ª opção a questão “estética” (25). Esta afirmativa pode ser comprovada na fala de alguns alunos, ao demonstrarem que a prevalência do fatores que os levaram a procurar a academia foi a saúde:*“Tenho muitas dores na coluna, com a prática da aula de dança as dores foram “sumindo”.Sinto meu corpo mais fortalecido” (F2); “Perdi 8 quilos com a prática de atividade física incluindo as aulas de dança, com isso me sinto muito mais “leve”, minha “pressão abaixou” e melhorei 100% meu quadro medico de uns meses atrás” (F3).*

No entanto, conforme demonstra o gráfico 1, apesar de haver um número considerável de pessoas que procuram a academia pela questão da estética, o que pode estar associada à faixa etária dos participantes da pesquisa, também há um número considerável e, inclusive maior neste estudo, de pessoas que procuram a academia pela variante saúde.

Na Tabela 4 observam-se os principais motivos que levaram as pessoas a escolher esta academia em questão.

Tabela 4 – Principal motivo que levou a escolher esta academia.

Alternativa Escolhida	Total		Total das Opções
	1ª Opção	2ª Opção	
Proximidade	37	0	37
Ambiente agradável	5	6	11
Qualidade dos professores	4	4	8
Indicação de amigos	1	13	14
Preço acessível	0	11	11
Diversidade de modalidades	0	8	8
Diversidade de horário	0	4	4
Variedade de aparelhos	0	0	0

Fonte: Elaboração própria, 2018.

Conforme Tabela 4, a prevalência está na proximidade com o local onde estas pessoas moram ou trabalham (37), o que facilita o seu acesso e lhes proporciona maior comodidade. É de se considerar que o número de pessoas que escolheu esta academia por indicação de algum amigo (14), sendo este um número expressivo em relação aos demais.

Obtivemos na hora das aplicação do questionário algumas narrativas em relação a indicação de amigos: *" Por essa academia ter sido indicada pelo meu amigo me deu mais segurança na hora de procurar por seus serviços" (M6)*; *"Entrei nesta academia só por causa da minha irmã, pois ela já conhecia os serviços prestados e me indicou." (F38).*

Tendo sido constatado que a prevalência do perfil de faixa etária dos entrevistados está na fase de vida adulta, para entendermos os fatores que permeiam a discussão dos principais motivos que levaram os entrevistados a escolherem a academia pesquisada neste estudo, vamos analisar o que ocorre nessa fase da vida. Sobre isso, Tamayoet al. (2001), mencionam em seu estudo que, para o adulto aderir à atividade física, é mais difícil, uma vez que ele tem que ter tempo e espaço na sua agenda para praticá-la, e com a correria do dia a dia e a demanda de trabalho dos praticantes, estes acabam por optar por academias que sejam mais próximas do seu

local de trabalho ou de sua residência, pois assim ganham tempo com o deslocamento, por exemplo.

Como observado neste estudo, no momento das entrevistas e nas falas dos alunos entrevistados, essa relação de falta de tempo é devido ao elevado número de compromissos que os entrevistados possuem, no trabalho, estudos, afazeres domésticos e cuidado com os filhos.

Alguns alunos, ao responder os questionários em relação à escolha da proximidade da academia, destacaram em algumas falas as seguintes afirmativas:

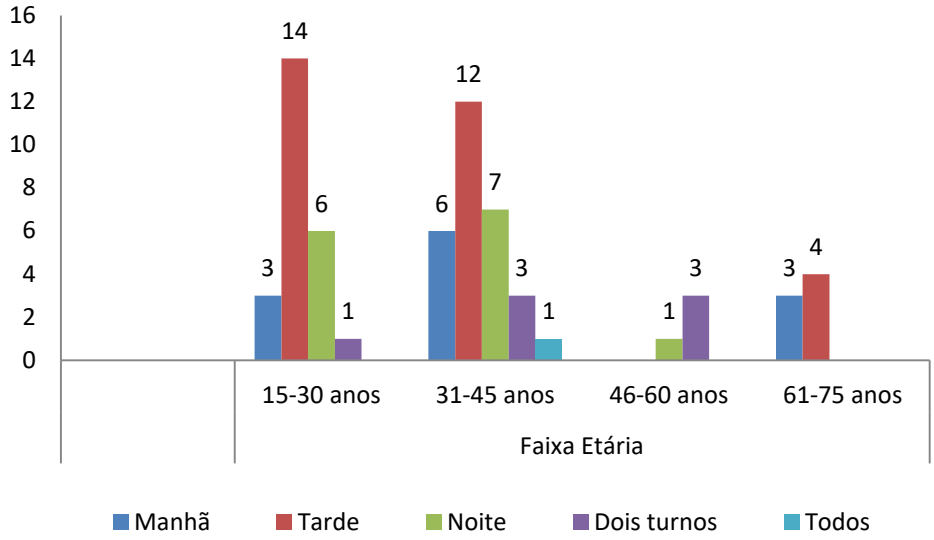
> Moro na rua de trás desta academia, faço almoço para meus filhos e logo venho fazer minhas atividades, dando tempo de pegá-los ainda na escola (F15).
>
> Sendo bem “pertinho” não fico desanimada de vir para academia, se torna bastante cômodo para mim (20).
>
> Saio do meu trabalho e a academia é no mesmo caminho em que pego para ir para minha casa, assim consigo chegar mais cedo em minha casa, sem precisar pegar ônibus (M14).

Os dados evidenciam que o fato de a academia ser mais próxima das residências dos entrevistados, facilita a realização de outros compromissos. Desta forma, o aluno acaba tendo maior mobilidade, praticidade e comodismo para estar praticando suas atividades físicas na academia de ginástica em questão.

Outro fato importante que pode ser constatado na Tabela 4 diz respeito à qualidade do profissional que ministra as aulas, que, apesar de ser um fator de importância, não é muito considerada pelos alunos uma vez que se encontra em 4 lugar no grau de prioridade total junto com a diversidade de modalidade.

No Gráfico 2 observa-se o horário de preferência dos praticantes das aulas de dança em confronto com a idade dos mesmos.

Gráfico 2 - Horário de preferência.



Fonte: Elaboração própria, 2018.

.

Constata-se que um elevado número pessoas praticam as aulas no período da tarde (30), estando este total divido entre as faixas etárias de 15 a 30 anos (14), 31 a 45 anos (12) e 61 a 75 anos (4). É possível afirmar que esta concentração se deve ao fato de que a maior parte das pessoas praticantes das aulas sejam do sexo feminino, e que possuem atividades “laborais” que permite a prática das aulas neste período, ou seja, são estudantes, estagiários, aposentados ou do lar.

Associando o discutido no Gráfico 2 com o que foi discutido na Tabela 4, ou seja a preferência de horário com o principal motivo que levou os entrevistados a escolherem esta academia de ginástica, dando ênfase a observação direta e as falas dos alunos sobre os seus afazeres do dia a dia, como por exemplo a responsabilidade da mulher de cuidar de filhos e afazeres domésticos, e dando ênfase que o sexo feminino foi a maior parte das pessoas entrevistadas praticantes das aulas de dança desta academia de ginástica, pode-se concluir que o horário da tarde dá maior mobilidade para as mulheres praticarem suas atividades físicas, sendo horários que as mesmas estejam saindo do serviço, ou em que seus filhos estejam na escola.

A Tabela 5 evidencia o interesse das pessoas em iniciar as aulas de dança.

Tabela 5 – Porque iniciou ou se interessou em fazer aulas de dança.

Alternativa Escolhida	Ordem de preferência
Curiosidade em experimentar novidades	15
Indicação de amigos ou conhecidos	12
Gosto de atividades físicas com música e dança	18
Já conhecia esse tipo de aula e tinha interesse em praticá-la	2
Participei de uma aula demonstrativa e gostei	0
Outros	0

Fonte: Elaboração própria, 2018.

Conforme Tabela 5, o maior número de pessoas se interessou fazer aulas de dança por gostar de praticar atividades físicas com música e dança (18), seguida de curiosidade em experimentar uma novidade (15) e indicação de amigos ou conhecidos (12).

Em relação à musica e à dança, Miranda (2001) menciona em seu estudo que a música é composta por vários elementos (ritmo, timbre, harmonia e melodia) que interferem sobre os estados de ânimo e motivação de quem as ouve. Segundo o autor, há um grande elo entre música e atividade física, uma vez que é comum ser observada a prática da atividade física acompanhado por música, seja no ambiente interno da academia, seja nos fones de ouvido dos praticantes. Já Clair (1996, p.81) confirma esse argumento ao afirmar que “a música é uma forma de prevenção contra a monotonia existente na atividade física sistemática”. Pode-se dar mais ênfase a essa afirmação observando as falas de alguns alunos no momento em que respondiam o questionário:

> Fazer uma atividade física com músicas,faz com que o tempo passe mais rápido e se torne muito prazeroso estar ali se exercitando (F45).
>
> Aprender as coreografias das músicas que eu gosto me deixa empolgada (F35).
>
> A música faz com que eu “viaje nas letras” e quando dou por mim uma atividade de 50 minutos parece que duraram 10 minutos (M10).

Segundo Abreu (2009), sempre que se fala em música não tem como deixar de associá-la as emoções, sensações e lembranças. Para muitas pessoas, a música não tem definição específica, é preciso senti-la para entendê-la. Para outras pessoas, a música é uma arte capaz de expressar e despertar os sentimentos mais

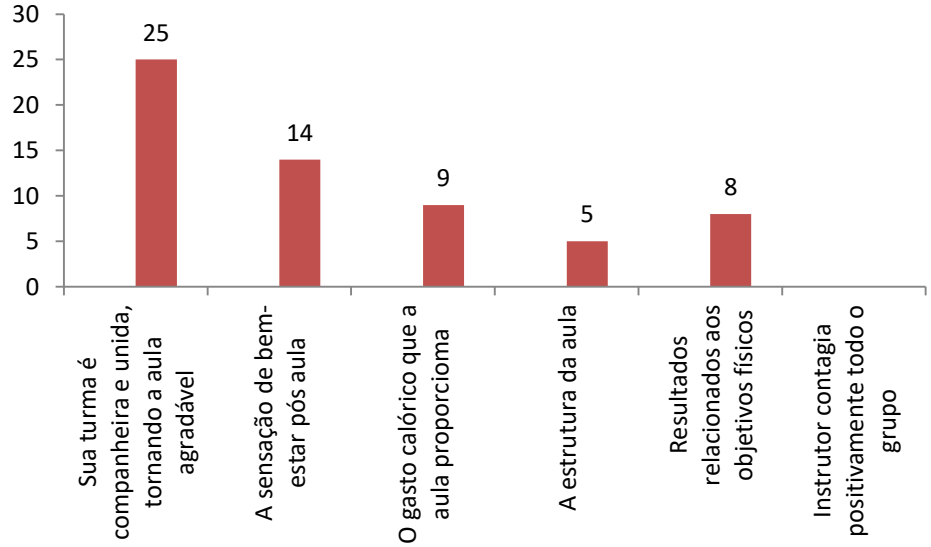
profundos. No que diz respeito a sua definição enquanto ciência, segundo o autor, a música envolve o aspecto do conhecimento, do estudo regular e disciplinado da teoria musical e de técnicas de execução de um instrumento ou canto, além dos benefícios que esses sons harmônicos podem exercer sobre as pessoas.

Assim, pode-se concluir que a música é de suma importância nas aulas de dança desta academia, sendo um dos principais fatores motivacionais para as práticas de atividade física, o que vai de encontro com o estudo de Moura (2009) quando menciona que a motivação é um processo mental positivo que estimula a iniciativa e determina o nível de entusiasmo e esforço que a pessoa aplica no desenvolvimento de suas atividades. O nível de motivação é determinado por diversos fatores como a personalidade, as percepções do ambiente, as interações humanas e as emoções.

Entende-se que a motivação não pode ser imposta, mas a música “com o seu poder de persuasão” pode ser um excelente diferencial desencadeando a motivação. Sobre isto, Moreira (2007, p.108), afirma que “[...] a motivação surge de dentro das pessoas, não há como ser imposta, mas pode ser estimulada”.

No Gráfico 3 é observada as vantagens que o aluno encontra nas aulas de dança da academia.

Gráfico 3 – Vantagens que encontra nas aulas de dança dessa academia.



Fonte: Elaboração própria, 2018.

Os dados nos mostram que a principal vantagem em praticar as aulas de dança dessa academia é a motivação do profissional que ministra as aulas (33), sendo constatado que o instrutor contagia positivamente o grupo. Também é considerável o número de pessoas que mencionam o companheirismo e união da turma (25), o que torna as aulas mais agradáveis.

O resultado expresso no Gráfico 3 em relação ao profissional que ministra as aulas pode ser colocado em “xeque” no que foi demonstrado na Tabela 4, em relação ao principal motivo de escolha da academia no que diz respeito a qualidade do profissional. Nota-se que, quando o aluno ingressa na academia, ele não ter como opção a qualificação e qualidade do profissional. Mas a sua permanência na mesma e nas aulas de dança pode estar associada ao profissional que ministra as aulas, conforme observado no Gráfico 3 e também nas falas de alguns alunos.

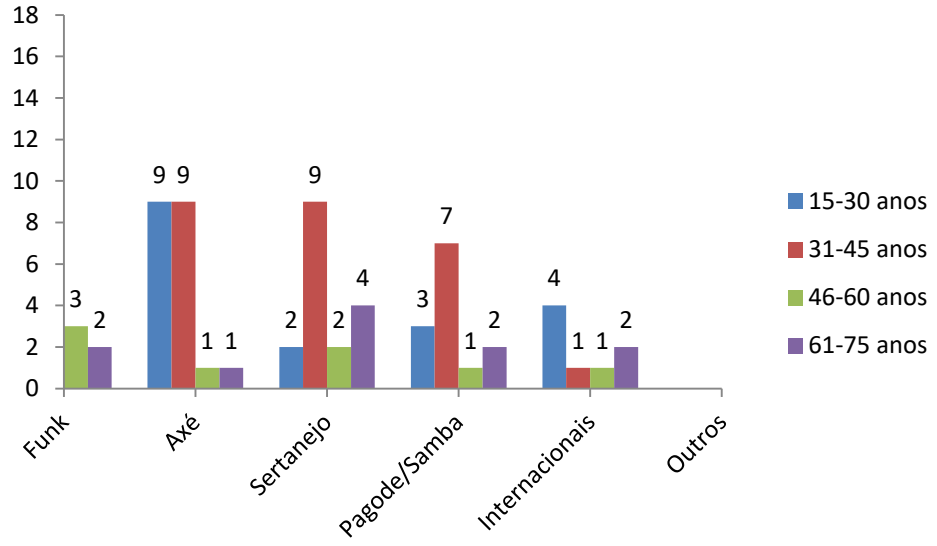
> Às vezes estou desanimada para fazer a aula pois é de noite e já estou cansada, então vem o professor todo feliz e alegre, gritando nos animando e dando incentivo para dançarmos, aí não tem como “dar uma fugidinha” entro na sala e faço a aula (F20).
>
> Estou nesta academia só por causa desta professora, em nenhuma academia me adaptei como aqui, ela tem uma abordagem e um jeito “especial” de nos ensinar as coreografias (F38).
>
> Venho para academia por que me lembro sempre do professor falando ’não faltem que a cada aula é uma alegria diferente’, então não perco nenhuma (F2).

Nestas falas pode-se constatar a importância do professor na motivação dos alunos a praticarem aula de dança nesta academia. Sobre a qualificação dos profissionais de Educação Física que ministram as aulas nas academias, Freitas (2013) menciona em seu estudo que, com o devido acompanhamento de um profissional de Educação Física o aluno terá uma melhora no desempenho e aparência física de forma que a qualidade de vida também irá melhorar. Com o devido acompanhamento desse profissional, o alcance pelos objetivos esperados com o máximo de eficiência será maior.

Sendo a música (18) o fator mais citado que motiva os alunos a participarem das aulas de dança, tornando-se relevante pesquisar qual ritmo musical contribui positivamente para o aumento do grau de motivação destes indivíduos. Assim, no

Gráfico 4 é observada a preferência de ritmo dos alunos fazendo uma relação à faixa etária de idade de cada um.

Gráfico 4 – Ritmo de preferência em relação a idade



Fonte: Elaboração própria, 2018.

No Gráfico 4 é observado o ritmo de preferência dos alunos, constatando-se que, independente da faixa etária de idade, o ritmo de preferência é o *funk*. Este resultado pode estar associado ao fato do mesmo ser o *hit* momentaneamente de preferência nacional.

Na experiência de realizar e observar a aula de dança desta academia pode-se destacar como os alunos ficavam mais eufóricos, ativos, sentiam mais prazer em dançar as músicas que eram do ritmo *funk,* sendo o momento de maior sucesso da aula. As observações deste momento da aula revelam que o funk abrange hoje os hits mais tocados nas rádios e percebe-se um grande interesse em saber dançar as coreografias do ritmo. As batidas e a aceleração da música e do ritmo *funk* aumentam a adrenalina e disposição dos alunos, aguçando sensações, lembranças, sentimentos eufóricos, tornando a aula mais prazerosa.

Schneider (1997) afirma que pessoas que ouvem suas músicas favoritas enquanto realizam exercícios físicos podem achar que o esforço feito é menos intenso, em comparação com aquelas que preferem fazer ginástica em silêncio. Por isso, a forte motivação em escolher uma prática de atividade física como a dança, pois o seu

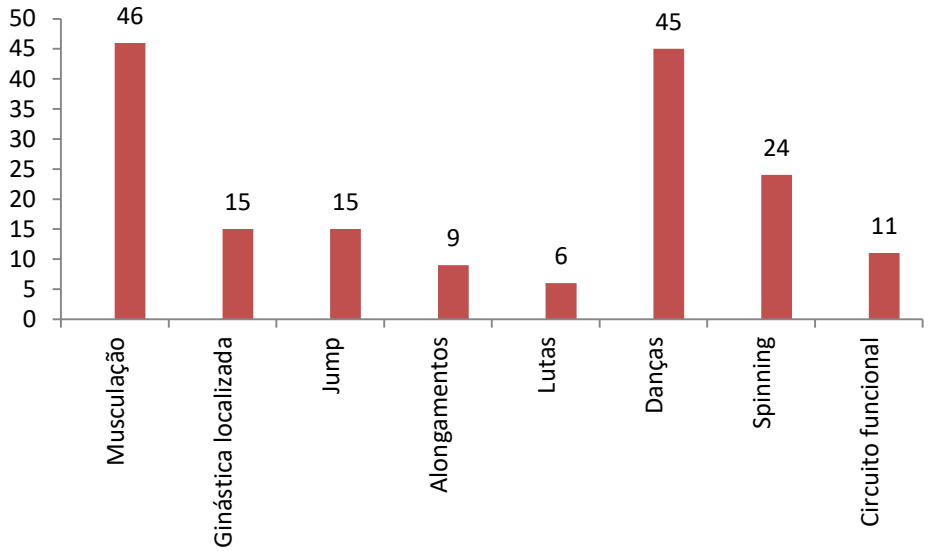
fator principal é a musica. Em relação ao contato com os ritmos de preferência dos alunos da turma entrevistada, pode-se dizer que a questão de fidelizar alunos corresponde a motivação dos alunos de estarem realizando aulas que contenham musicas e ritmos variados.

As músicas utilizadas nesta aula tiveram ótima aceitação quanto ao seu repertório musical, fato que foi confirmado na fala de alguns alunos ao terminarem de responder o questionário:

> “Fazer aula de dança ouvindo funk é “legal”, porque dá vontade de cantar, ai enquanto a gente canta nem percebe que esta se exercitando” (F24).
>
> Quando vou às festas sei dançar todos os as musicas de funk pois aprendo nas aulas de dança em minha academia (F19).

No Gráfico 5 é observado qual tipo de atividade física os alunos entrevistados mais praticam nesta academia.

Gráfico 5 – Quais atividades que você prática ou já praticou em sua academia?



Fonte: Elaboração própria, 2018

Nota-se que apesar do número maior de pessoas praticarem a musculação (46), a modalidade da dança já atinge um nível praticamente igual (45), o que demonstra a preferência que as pessoas hoje tem por esta modalidade.

O resultado constatado no Gráfico 5 é visto também no estudo de Santos e Knijnik (2006), quando relata que a procura de pessoas por atividades físicas que são estimulada por razões variadas fazendo com que elas ingressem nas academias de ginasticas, porem não conseguem permanecer e se adaptar a uma atividade que consiga aderir em seu cotidiano.

Isso nos demonstra a importância de se investigar quais os reais motivos que fazem com que os adultos não se mantenham continuamente se exercitando, criando uma grande rotatividade de alunos em academias e programas de atividade física.

Com isso, é visível o interesse de empresas procurarem ideias e novas fórmulas que tragam melhorias em sua administração, gestão e qualidade, podendo assim tornar seus clientes fidelizados, resultando uma aderência dos mesmos em atividades oferecidas pela empresa, como mencionado no estudo de Scaldaferri e Matos (2007), quando sinaliza a competitividade do mercado e a exigência dos clientes.

Neste contexto, como mencionado por Silva (2010) no capítulo introdutório deste estudo, vê-se que a criação de novos programas *fitness* vem crescendo, sendo adaptados e oferecidos dentro das academias de ginástica, como uma forma de diferencial para atrair mais alunos.
Observa-se que nas aulas de dança desta academia os alunos, ao realizar seus movimentos através de uma música ou por algum ritmo específico, classificam momentos como esses sendo um compromisso que faz parte de sua vida tornando-se uma fonte de autoestima com a procura de uma maior disposição.

Ouviu-se durante a participação nas aulas de dança da academia pesquisada relatos de alunos dizendo, por exemplo:

“Não falto essa aula nunca”; “ Essa aula me instiga, não vivo sem”; “a dança me instiga a querer sempre mais”; “a dança é meu refugio”, e esses relatos nos ajudam a compreender que a prática da dança neste período dos meses de agosto e setembro, pode favorecer aspectos físicos e psicológicos dos alunos que praticam as aulas de dança.

Existiram relatos de alunos durante as aulas que,de forma bem espontânea, mencionaram o que sentiam ao praticar a dança:

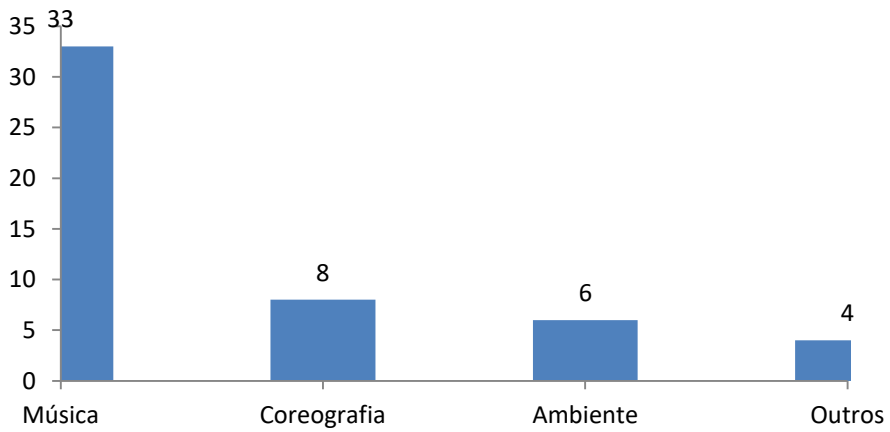
> Sentimos-nos alegres e animadas, livre, leve e solta, mais e mais relaxada,alegre, muito bem, sinto como se estivesse dançando e praticando só para mim, olhando no espelho, me distraio, me solto, saio da rotina diária, a autoestima cresce (F14).
>
> Me sinto bonita, solta, de bem com a vida, muito bem, mais leve". Algumas mulheres relataram alegria, relaxamento e estar de bem com a vida na prática da dança, e, no plano emocional,a dança transforma as emoções (F52).

Sobre esse misto de sentimentos e emoções mencionado pelos alunos, Mendes (1988) cita em seu estudo que a dança, junto com a música, faz parte de nosso dia a dia: das festas de aniversário ao carnaval, são muitas as ocasiões e os pretextos para a dança no convívio social: em roda, aos pares e em grupo.

Entende-se como motivação a prática de dança, a participação mantida constante em programas de exercícios, considerados nas formas individual ou coletiva, previamente estruturados ou não, trazendo consciência dos benefícios da prática regular do exercício, além de ter prazer, satisfação e o mesmo já fazer parte de sua rotina.

Em relação ao quesito do que mais atrai os alunos durante a prática das aulas de dança, pode-se constatar a música prevalece, conforme demonstrado no Gráfico 6.

Gráfico 6 - O que é mais atraente para você na aula de Dança?



Fonte: Elaboração própria, 2018.

Sobre isso, Ferreira (2005) menciona em seu estudo que várias teorias tentam explicar ainda a importância da música para as diferentes sociedades do planeta, principalmente se levarmos em consideração o fato dela estar presente em quase todas estas culturas. Talvez sua principal função fosse a de facilitar a convivência e a motivação para atividades em conjunto entre povos antigos.

Desta forma, pode-se concluir que a música é um recurso distinto e de grande importância, não só como forma de promover a atividade física, mas também para motivação para a prática da dança sendo assim, um instrumento de metodologia de aula para o profissional de Educação Física, servindo como recurso educativo para tornar suas aulas mais atrativas e agradáveis.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluindo, podemos afirmar que a aderência a um programa estruturado e supervisionado de atividade física é muito importante para que os indivíduos consigam manter uma prática de atividade física saudável, atingindo assim seus objetivos, sejam eles estético, promoção da saúde ou apenas de lazer.

A prática regular de atividade física, como já citada por Tahara, Schwartz e Silva (2003), Saba (2001) e Carvalho et al (1996) é muito importante para a população em geral, podendo a partir delas melhorar os níveis de qualidade de vida, promoção da saúde, prevenção de doenças ou sentir-se melhor.

Faz-se necessária atenção aos motivos que levam os alunos à prática de qualquer atividade física, assim como sua permanência e que o planejamento do profissional de Educação Física esteja de acordo com esses motivos e condições dos alunos e do local de prática, pois os indivíduos citaram como aspectos positivos da atividade física, o bem estar, a saúde e a obtenção de resultados positivos com a prática, e no caso dos aspectos negativos, a rotina dos exercícios e a monotonia. Estes aspectos negativos podem ser modificados dentro de um programa de atividade física em academias. Como citado por Weinberg e Gould (2001)a falta de motivação é apontada como fator determinante para o desligamento da sua prática de atividade, logo o profissional de Educação Física tem que estar atento com a satisfação do seu aluno para ajudá-lo na manutenção da sua aderência a atividade.

Uma forma de fidelizar o aluno é saber o que lhe dá mais prazer, e o que os alunos mais gostam em uma aula de dança. Como analisado neste estudo pode-se destacar os gostos dos ritmos musicais dentre eles a sessão com o estilo musical Funk foi o estilo com melhor aceitação para a prática das aulas de dança, proporcionando níveis positivos de motivação. Com esse conhecimento o professor pode elaborar sua aula de acordo com esses resultados, tornando a aula mais especifica em relação aos gostos musicais e dinâmica de grupo de cada turma, assim obtendo mais aderência em suas aulas e fidelizando alunos na academia de ginástica. Pontuando a importância dessa pesquisa para o gestor da academia,

onde nos dias de hoje é importante se ter um diferencial nos quadros de horários e atividades da academia dando destaque para a mesma.

A dança é uma das modalidades de aula coletiva mais procurada atualmente nas academias de ginástica, sendo uma das formas de fidelizar os clientes. A aula coletiva, em especial a dança, faz com que haja uma renovação de modalidades de aulas, atraindo e mantendo os alunos nas academias.

As aulas de dança em academias inicialmente surgiram como complementação nos quadros de horários de aulas coletivas ofertada pela academia, mas vem se destacando com uma maneira eficiente do aluno conseguir atingir seus objetivos e para o gestor uma forma de fidelizar seus clientes. Em relação aos alunos, atualmente os praticantes das aulas de dança buscam por meio dela a manutenção da boa forma, a melhoria da sua saúde, equilíbrio físico e mental, fazendo com que através do movimento, do ritmo e da alegria esta prática se torne muito agradável além de benéfica.

No que diz respeito a música, hoje ela se faz presente em demasiados momentos da vida do indivíduo, sendo uma linguagem de comunicação social. Nas atividades físicas, a música motiva o indivíduo a praticar a aula de dança nesta academia de ginástica, como exemplo no que diz respeito à duração do exercício, assim como ela distrai os estímulos em relação ao cansaço e a dor. Ao examinar a influência motivacional da música e ritmos musicais em praticantes de aulas de dança em academias de ginástica, conclui-se que quanto mais diversificados os ritmos musicais, mais agradável fica a prática. Sugerimos que o profissional deva dispensar uma maior atenção para esse item no planejamento da sessão.

A excelência desse estudo está em perceber a característica do grupo e adequá-la nas academias de ginásticas, buscando os melhores resultados que promovam a motivação para a prática de dança nas academias.

REFERÊNCIAS

ALVES, J.N.; NASCIMENTO, D.C. Dança de Zumba como instrumento em prol da saúde e do bem estar para comunidades periféricas do Município. **In: Id on Line Rev. Psic.** V.10, N. 30.Supl 2, Julho/2016 - ISSN 1981-1179.

BALBINOTTI, M.A.A. **Inventário de motivos para a prática regular de atividades físicas e esportivas (IMPRAF-132).**3 versão. Service d'InterventionetRechercheem Orientation et Psychologie (SIROP), Montréal, Canadá, 2010.

CLAIR, A.A. **Therapeutic uses of music with older adults**. Baltimore: Health Professions Press, 1996.

COELHO FILHO, C.A.A. **Metamorfose deum corpo andarilho: busca e reencontro do "algo" Melhor.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

DE PAOLI, M. P. **O custo energético de uma aula de ginástica localizada avaliada por meio de calorimetria indireta.** 2002. Dissertação (Mestrado em aspectos morfofuncionais relacionados à atividade física e saúde) – Universidade Católica de Brasília, Brasília.

HAAS, N.A.; LEAL, F.I. **O significado da dança na terceira idade**. Passo Fundo: Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v.3 n.1. p. 64-71, jan./jun 2006.

HASS, A.N.; GARCIA, A. **Ritmo e dança**. Canoas: Ed. ULBRA, 2006.

LESSA, P.; FURLAN, C.C., CAPELARI, J.B. **Pedagogias do corpo e construção do gênero na prática de musculação em academias**. Motrivivência. 2011;37:41-50.

LIZ, Carla M.; CROCETTA, Tânia B.; VIANA, Maick da S.; BRANDT, Ricardo; ANDRADE, Alexandro. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010.

Machado LP, Devide FP. Representações de homens e mulheres sobre a prática da musculação em academia. LectEducFís Deportes. 2007;12:1-4.

MINELLI, D.S.; NASCIMENTO, G.Y.; VIEIRA, L.F.; BARBOSA-RINALDI, I.P. O estilo motivacional de professores de Educação Física**. Motriz,** rio Claro, v. 16, n. 3, p. 598-609, jul/set, 2010.

MIRANDA, M. L. J. **Efeitos da atividade física com música sobre os estados subjetivos de idosos**. São Paulo: 2001. Tese (Doutorado). Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

MOREIRA, Carlos Alberto. Atividade física na maturidade. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

MOREIRA, N. L. et al. **A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 6, nº 3, p. 113 – 118, 2007.

OLIVEIRA, M.F.; ALVAREZ, B.R. **Fatores motivacionais para a adesão e aderência nas aulas de zumba fitness em academias das microrregiões de Criciúma e Araranguá.** EFDesportes.com. Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, nº 195, Agosto de 2014. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd195/fatores-motivacionais-para-a-adesao-zumba-fitness.htm>. Acesso em: 15 Jul. 2017.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba** – PR. 2003. 203 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

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

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J.D. **Motivos de adesão à prática deatividade física na vida adulta intermediária I.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte,v.5, n.1, p.23-34, 2006.

SCALDAFERRI, D.B.D.; MATOS,V.A. A competitividade do setor de academia de ginástica em Salvador. **In: Seminário Estudantil de Produção Acadêmica.** UNIFACS – Universidade de Salvador. V.11, n.1, 2007. Disponível em <http://www.revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/291/239>. Acesso em 20 Jul. 2017.

SCHNEIDER, M. **Ouvir música permite praticar mais exercício com menos esforço.** Curitiba, 1997. Disponível em: <http://www.casadamaite.com/node/7592 >. Acesso em: 23 de Maio de 2018.

SILVA, D.S. **Sobre as questões administrativas, de marketing e de mercado:** um estudo na área do *fitness.* Campinas, SP: [s.n], 2010.

SILVA, F.J.; MARTINS, L.;MENDES, C. **Benefícios da dança na terceira idade**. Ruão, 2012.

SZUSTER. Estudo qualitativo sobre a dançacomoatividadefísicaemmulheresacima50anos.69f.(Monografia de Bacharel em Educação Física). Porto Alegre/RS, 2011.Disponívelem:<www.lume.ufrgs.br/distraem/handle>. Acesso em: 02 Mar 2017.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **In: Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília v. 11 n. 4 p. 13-18, out./dez. 2003.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3 ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2002.

VIANNA, K. **A dança.** 3ed.São Paulo: Summus, 2205.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel.**Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

APÊNDICE

APÊNDICE A –QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS DA AULA DE DANÇA

1. Idade? _____

2. Estado civil?
( ) solteiro(a)
( ) casado(a) /vivendo com parceiro(a)
( ) divorciado/separado(a)
( ) viúvo (a).

3. Nível de escolaridade?
( ) fundamental
( ) fundamental incompleto
( ) médio;
( ) médio incompleto
( ) superior
( ) superior incompleto;
( ) Pós – graduação
( ) Outros _____

4. Qual sua profissão? _____

5. Qual fator levou você a procurar por uma academia? Marque pelo menos duas das alternativas abaixo.
( ) saúde
( ) lazer
( ) estética
( ) sociabilidade
( ) controle do estresse
( ) outro, qual?_____

6. Qual o principal motivo que o levou a escolher esta academia? Marque pelo menos duas das alternativas abaixo.
( ) proximidade

( ) indicação de amigos
( ) ambiente agradável
( ) qualidade dos professores
( ) diversidade de horário
( ) Diversidade de modalidades
( ) preço acessível
( ) Variedade de aparelhos
( ) opções, Quais? _____

7. Quais motivos que fazem você permanecer na academia? Responda numerando em ordem de preferência.
( ) atendimento
( ) relacionamento social
( ) espaço físico
( ) localização
( ) aparelhos
( ) modalidades de aulas
( ) outros, Quais? _____

8. Quanto tempo você pratica?_____

9. Quais horários que você frequenta em sua academia?
( ) Manhã
( ) Tarde
( ) Noite
( ) Dois Turnos
( ) Todos

10. Porque você começou a fazer, ou se interessou em fazer aulas de Dança? Marque pelo menos duas das alternativas abaixo.
( ) a curiosidade em experimentar novidades
( ) indicação de amigos ou conhecidos
( ) gosto de atividades físicas com música e dança
( ) já conhecia esse tipo de aula e tinha interesse em praticá-la

( ) participei de uma aula demonstrativa e gostei

( ) outros, quais? _____

11. Quais são as vantagens que você encontra nas aulas de Dança dessa academia de ginástica? Marque pelo menos duas das alternativas abaixo.

( ) sua turma é companheira e unida, tornando a aula agradável

( ) A sensação de bem estar pós aula

( ) O gasto calórico que a aula proporciona

( ) a estrutura da aula

() Resultados relacionados aos objetivos físicos

( ) instrutor contagia positivamente todo o grupo

( ) outro, Quais?_____

12. Quais atividades que você prática ou já praticou em sua academia?

( ) Musculação

( ) Ginástica localizada

( ) Jump

( ) Alongamentos

( ) Lutas

( ) Danças

( ) Spinning

( ) Circuito funcional

13. Dentre as aulas QUE você pratica ou já praticounesta academia, as aulas de Dança ficam em qual lugar na sua preferência?

( ) 1º lugar

( ) 2º lugar

( ) 3 lugar

( ) penúltimo lugar

( ) ultimo lugar

( ) outro lugar.

14. O que é mais atraente para você na aula de Dança? Classifique por ordem de preferência.

( ) música

( ) coreografia
( ) ambiente;
( ) Outros;

15. Dentre os ritmos musicais tocados na aula de dança qual é sua preferência? Marque pelo menos duas das alternativas abaixo.
( ) Funk
( ) Axé
( ) Sertanejo
( ) Pagode/Samba
( ) Internacionais
( ) Outros; E quais? _____

16. Algum fator desmotiva você durante as aulas de Dança? Marque pelo menos duas das alternativas abaixo.
( ) apresentar impedimentos físicos (dor, desconforto, etc)
( ) sentir-me cobrado pelo meu desempenho
() sentir-me excluído por não realizar adequadamente as atividades propostas
( ) não me sinto a vontade com o grupo
( ) não gosto da maneira como o instrutor trabalha
( ) não gosto das roupas indicadas para a atividade
( ) fico excessivamente cansado antes mesmo de finalizar a aula
( ) nenhuma das alternativas
( ) outros, Quais?_____

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Universidade federal do Espírito Santo
Programa de Graduação Bacharelado em Educação Física

Nome:	
Endereço:	
Telefone:	
E-mail:	
Identidade:	

Eu, acima identificado, estou sendo convidado e aceito participar voluntariamente do estudo intitulado “MOTIVAÇÕES DOS ALUNOS EM AULAS DE DANÇA EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE VILA VELHA/ES”, que será um aritgo, sob orientação da Prof. Juliana Martins Cassani. Estou ciente de que este estudo tem como objetivos geral: Analisar as motivações dos alunos a participarem das aulas de dança em uma academia de ginástica no município de Vila Velha/ES. Com os objetivos específicos de compreender o que a dança proporciona para cada um dos alunos; Investigar as questões que motivam os usuários das academias a escolherem a dança como prática de atividade física; Mapear as preferências de ritmos dos alunos.

Para isso, estou ciente que receberei a visita da investigadora para responder à um questionário, que contempla 4 perguntas fechadas e 10 perguntas semiabertas, onde será analisado os fatores motivacionais dos alunos praticantes de aulas de dança dentro das academias. A descrição dos procedimentos encontra-se abaixo:
Questionário: Os questionários serão aplicados em três turnos diferentes, manhã, tarde e noite, em aproximadamente 10 minutos de duração e serão aplicados a uma média de 50 alunos praticantes da modalidade de dança da academia, durante os meses de agosto e setembro de 2017. O questionário será feito com no máximo 5 alunos, ao final de cada aula.

Compreendo ainda que:

1. Em estudos dessa natureza, pode ocorrer algum tipo de desconforto pela duração dos encontros realizados;
2. Terei acesso a todos os dados referentes à minha participação nesse estudo, incluindo o relatório final;
3. Todas as informações obtidas pelos instrumentos de coleta de dados por mim realizados serão única e exclusivamente utilizadas para fins acadêmicos e científicos, incluindo publicação em literatura especializada, sendo respeitado o meu anonimato;
4. Tenho plena liberdade para afastar-me do estudo em questão, a qualquer momento que desejar, sem nenhuma obrigatoriedade de prestar quaisquer esclarecimentos e sem um único ônus à minha pessoa.
5. Estou ciente que receberei ligações ou outra via de contato eletrônico dos organizadores do estudo a fim de detalhar os momentos de meu envolvimento.

6. Declaro ter tido todas as minhas dúvidas esclarecidas e se necessário, tenho toda a liberdade de solicitar novos esclarecimentos aos responsáveis pelo estudo.

7. Todos os dados obtidos serão repassados a minha pessoa.

Voluntário	Testemunha
Investigador Responsável	Testemunha

VILA VELHA, _____ de _____de2017.

Universidade Federal do Espírito Santo – Centro de Educação física e Desportos.
Av. Fernando Ferrari S/N, – Goiabeiras– Vitória- ES – (27) 3335 7671

Comitê de ética em Pesquisa
CEP Goiabeiras
(27)40097840 – e-mail: cep.goiabeiras@gmail.com

APÊNDICE C – DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

Declaro, para devidos fins de direito e que se fizerem necessários, que o conteúdo e as ideias expressas nesse Projeto são de minha total responsabilidade.

Afirmo que,

- Não realizei transcrição literal de trechos de literatura, salvo em citação direta. Neste caso a citação apresenta-se descrita entre aspas, com indicação do autor, ano e página;
- Não há citação direta ou indireta de autores não acessados pelo aluno. Exceto, por indicação de *apud*;
- Não realizei cópia e/ou compra de textos produzidos por terceiros, sob a forma de encomenda ou apropriação.

Estou ciente de que a constatação de PLÁGIO implicará em reprovação na unidade curricular de Seminário Introdutório de Projetos (DES 07538).

_____LAIS FROES REIS_____