



## ESTUDO DA DEMANDA PELA PRÁTICA DE DANÇA AERÓBICA EM ACADEMIAS

VALDEIR FARIAS DA COSTA  
STEPHANNEY K. M. S. F. MOURA  
DIEGO TRINDADE LOPES

### RESUMO

Atualmente, as academias vêm oferecendo para seus clientes uma expansão de modalidades em salas de ginástica, de acordo com o interesse e disponibilidade do aluno em seus horários viáveis para a prática das aulas. A procura pela dança em academias cresce a cada dia por crianças, jovens, adultos e por idosos. Diante do contexto, os objetivos da pesquisa é descobrir os motivos que levam os alunos a praticarem a ginástica em academia. Como objetivos específicos, vamos investigar se os alunos participantes das aulas de dança aeróbica buscam melhorias no aspecto do controle do estresse no decorrer das aulas, investigar se os alunos buscam por estas aulas pela sociabilidade e quais benefícios não esperados previamente foram percebidos pelos alunos que praticam. A metodologia da pesquisa foi uma revisão bibliográfica de estudos anteriores sobre a motivação a prática de aulas de dança aeróbica como atividade física em academias. Com a procura da qualidade de vida através da dança pessoas de todas as idades tornam-se mais motivadas pelas dimensões que buscam ir a praticar e com a satisfação resultados dos esperados e dos inesperados com a frequência destas aulas, não é à toa que as salas de ginásticas atualmente estão tão lotadas de pessoas em busca de uma qualidade de vida melhor.

**Palavra-chave:** dança, dança aeróbica, academia

### ABSTRACT

Nowadays, the gyms have been offering their clients an expansion of modalities in gymnasium rooms, according to the student's interest and availability in their viable hours for the practice of classes. The demand for dance in gyms grows daily for children, teenagers, adults and the elderly. In view of the context, the objectives of the research are to discover the reasons that lead students to practice gymnastics in the gym. As specific objectives, we will investigate whether students participating in aerobic dance classes seek improvements in the aspect of stress control during class, to investigate whether students seek these classes for sociability, and what unexpected benefits were previously perceived by students who practice it. The methodology of the research was a bibliographic review of previous studies on the motivation to practice aerobic dance classes as physical activity in gyms. With the search for quality of life through dance people of all ages become more motivated by the dimensions that seek to practice and with the satisfaction of expected and unexpected results with the frequency of these classes, it is no wonder that the rooms today are so full of people looking for a better quality of life.

**Key words:** dance, aerobic dance, gym

## 1 INTRODUÇÃO

“A dança faz parte das manifestações humanas desde a Idade da Pedra, comprovada pelas gravuras desenhadas no interior das cavernas que mostram as atividades cotidianas dos



homens dessa época, como exemplo, a pesca, a caça, a alimentação, os ritos de vida, de morte, de casamento, entre outros.” (MENOTI, 2016, p. 01).

Segundo Menoti, (2016, p. 01) “A dança é, então, uma forma de linguagem, que apresenta em sua composição, sua produção e sua reprodução, significados políticos, sociais e econômicos determinados socialmente e seu ritmo é influenciado diretamente pela cultura.”

Na antiguidade o homem representava sua cultura através da dança. Através desse ato se manifestam significados de festas, de celebrações, de acontecimentos importantes e marcantes como casamentos, nascimentos e inclusive falecimentos. Szuster (2011, p.10).

Desde então, a prática de atividades físicas vem se tornando frequente na vida das pessoas. Atualmente com a expansão das modalidades a escolha do aluno pela variedade de atividades físicas existentes facilita o encontro de uma atividade física prazerosa, o que auxilia na permanência da prática. A dança em academias de ginástica está sendo muito procurada por alunos que buscam além da melhoria do condicionamento físico, a saúde mental, interação social e lazer.

Atualmente, muitas academias de musculação estão aderindo às aulas de dança aeróbica, proporcionando a abrangência de modalidades dentro da dança como, por exemplo, zumba, ballet, dança de salão, step, jump, ritmos, dança do ventre, entre outros. Proporcionando qualidade de vida aos praticantes e uma opção de fugir do sedentarismo e suas consequências.

A procura pela dança em academias cresce a cada dia por crianças, jovens, adultos e por idosos. Os inúmeros benefícios vão além de questões físicas como o equilíbrio postural e condicionamento físico, mas também abrange questões psicológicas como a elevação da autoestima e um desenvolvimento das interações sociais.

“A origem da dança aeróbica, ou ginástica aeróbica é atribuída a Jacki Sorenses em 1969. No entanto, esta modalidade teve expansão pelo mundo por meio da influência de personalidades famosas, como Sydney Rome e Jane Fonda, que produziram vídeos dos programas de dança e exercícios que passaram a fazer parte da mídia.” (ARAUJO, 2017, p. 05).

Batista (2006, *apud* ARSEGO, 2012, p. 18) “afirma que a ginástica em academia, como prática pedagógica, usa o movimento como meio de expressão, tendo como base de trabalho a consciência corporal”. Assim, a ginástica vem bem forte para não só educar, mas também como uma forma de lazer para seus praticantes.

Atualmente, as academias vêm oferecendo para seus clientes uma expansão de modalidades em salas de ginástica, de acordo com o interesse e disponibilidade do aluno em seus horários viáveis para a prática das aulas. Com esse “leque” de propostas o cliente/aluno torna-se mais atraído a realizar aulas de danças aeróbias por diversos fatores.



O presente estudo tem o objetivo de descobrir os motivos que levam os alunos a praticarem a ginástica em academia.

Temos como objetivos específicos investigar se os alunos participantes das aulas de dança aeróbica buscam melhorias no aspecto no controle do estresse no decorrer das aulas, investigar se os alunos buscam por estas aulas pela sociabilidade e quais benefícios não esperados previamente foram percebidos pelos alunos que praticam.

Portanto, este trabalho justifica-se pela relevância na área da educação física contribuindo para a compreensão dos motivos que levam os alunos a praticarem essa modalidade, auxiliando também o entendimento dos profissionais que atuam nas academias de ginásticas para com as aulas de dança ministradas nesse ambiente.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 DANÇA**

O primeiro documento que apresenta um ser humano indiscutivelmente em ação de dança tem 14000 anos; o período histórico começa apenas cerca de oito séculos antes da nossa era. Esses períodos cobrem culturas bem diferentes. (SILVA,2016). Ou seja, a dança vem através do homem desde o princípio.

Segundo alguns artigos, nos tempos primordiais, a dança vem como uma manifestação cultural ou como uma forma de se expressar. Para o senso comum, a dança caracteriza-se como atividade associada à expressão corporal e a arte (MONTEITO; GREGO, 2003).

Então, considera-se a dança uma expressão representativa de diversos aspectos da vida do homem (LONDERO, 2011). Para Szuster (2011) ainda proporciona que a dança é um tipo de atividade física que permite ao indivíduo melhorar sua função física, seu bem-estar, sua saúde.

A dança, na verdade, acompanha o homem desde sua aparição e em sua organização social. Foram diversas as formas pelas quais esta atividade se manifestava no homem, ele dançava como meio de comunicação, acasalamento, interação de grupos, relações e etc. (AMARAL, 2009). Acredita-se que a dança é a forma mais antiga de expressão do homem, trazendo o teatro como uma consequência da sua eficácia.

Segundo Rocha (2007) em meados do século XI, percebeu-se que a dança tinha resultados significativos na flexibilidade. O que na época acreditava-se que a dança de alguma forma já influenciava na “qualidade de vida”.



Mas segundo Amaral, a dança passou por vários momentos até a chegada do profissionalismo, de início era usada mais para rituais, casamentos, acasalamentos, magia e até em puberdades. Nos tempos mais remotos da história, já ficou registrado, por diversos autores, que os seres humanos dançavam. A dança era parte viva e funcional das comunidades, uma verdadeira reação e interação com o universo no qual se vivia (AMARAL, 2009).

“A dança é uma experiência do corpo em movimento, e quem assiste a um espetáculo, ou coreografia, tem uma experiência essencialmente visual do outro (ROCHA, 2007). Através do movimento da dança podemos expressar vários sentimentos.

Hoje em dia existem profissionais que ministram aulas dança, trazendo várias satisfações aos seus clientes que buscam uma atividade física mais dinâmica, sem a monotonia da musculação, por exemplo, a qual proporciona ao aluno/cliente satisfação ao está praticando está forma de atividade física.

Segundo Szuster (2011, p. 29) “a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão”. Já são comprovadas as progressões na qualidade de vida relacionados a dança.

A dança é uma atividade recreativa identificadas como uma das intervenções de saúde mais significativa na vida das pessoas e idades mais avançadas. (SALVADOR, 2004), assim dança devido a sua dinâmica através dos movimentos corporais, traz benefícios à saúde de qualquer indivíduo.

Então, a dança é praticada em várias gerações e em todas as idades. Em crianças a dança surge mais como educativa, com disciplina, através da dança, crianças crescem com a disciplina educacional como escolares, alimentares, posturais. Para jovens acredita-se que dança vem como uma forma de sociabilização, uma forma de se sentir bem em um grupo, autoconfiança e até por diversão.

Na fase adulta a dança surge mais como uma atividade física de lazer, se socializar, interação, “sair da rotina”, enfim, acredita-se que a dança na fase adulta tem vários fatores a ser praticada. “Acredita-se que a dança enquanto exercício físico sistematizado e regular, melhora a condição física, das atividades diárias e psicológicas do indivíduo, tornando o idoso mais autônomo e autoconfiante” (SOUZA; METZNER,2012). Ou seja, a dança é uma atividade física prazerosa em todas as fase da vida de uma pessoa.

Portanto a dança através de seus movimentos vem trazendo mais conhecimento do próprio “eu” do aluno. Desde o início foi usada como forma de manifestação cultural e ao



decorrer dos anos tornou-se uma atividade física sendo exercida através das aulas administradas nas academias.

## 2.2 DANÇA AERÓBICA

“Na década de 80, aconteceu no Brasil uma verdadeira proliferação dos ambientes denominados de academias de ginástica, que se apoiavam nas informações e nos objetivos dos livros de Cooper e nos “health clubs” americanos. (SILVA; ROMBALDI; AZEVEDO; HALLAL, 2008). Então, a partir daí acredita-se que as aulas de ginásticas foram ocupando seu espaço social.

Segundo Neiva, Gomes e Costa (2006), as academias de ginástica eram mais frequentadas por mulheres, pois, aquela atividade física não fazia sentido para homens praticarem devido as diferenças biológicas dos gêneros, os papéis sociais que cada um deveria exercer e referente ao pensamento científico da época.

Então, a busca por danças aeróbicas como uma atividade física em academias, vem se expandindo. Com as aulas dinâmicas e com inovações que chamam a atenção do público para a prática desta modalidade e não só praticadas por mulheres, os homens tem também aderido à dança como atividade física.

Nos dias de hoje, existem diferentes tipos de aulas através da ginástica, seja ela, com danças coreografadas, com ou sem equipamentos, aulas de danças em casal, sincronizadas com músicas mais exercícios físicos ou com movimentos de lutas, enfim, são inúmeras as modalidades estabelecidas em uma sala de ginástica.

Com a procura por estas aulas, o cliente (dependendo da estrutura da academia) pode organizar seus horários mais viáveis para a prática das aulas. Tem academias que devido a sua grande estrutura, traz mais propostas de modalidades, pois, também é muito comum academias oferecerem as mesmas propostas aos seus clientes para uma competitividade com a academia concorrente.

Portanto, com a oferta da procura por aulas em academias de ginástica, a dança tornou-se mais eclética, com várias modalidades de danças para os alunos. Juntamente, com a dança aeróbica vieram as danças com equipamentos, como, STEP TRAINING que é uma aula coreografada com movimentos sobre o STEP. Outra muito parecida com esta é a aula de JUMP. Aulas de ritmos, que são coreografias mais específicas, dança do ventre, dança de salão, ZUMBA, entre outras.

Para Goulart (2008, Apud NEVES, 2011, p. 20), “a aula de Jump não é uma atividade aberta à qualquer população: algumas patologias e lesões tornam imprópria ou impossível a



prática da modalidade, como: labirintite, osteoporose, lesões ligamentares de joelho e tornozelo e hérnia de disco. ”

Os principais benefícios de uma aula de JUMP são: aumento da resistência aeróbica; melhora de ritmo, velocidade e agilidade; aumento da resistência muscular dos membros inferiores; melhora do equilíbrio dinâmico e estático; redução do percentual de gordura corporal; redução do stress; prevenção de osteoporose; auxílio no combate à celulite. Segundo Goulart (2008, Apud NEVES, 2011, Pg. 20).

Para Sartor e Bom (2015) a Zumba® é uma modalidade de exercício físico proveniente do desenvolvimento da ginástica aeróbica e se constitui como uma mistura de dança com ginástica, que incorpora músicas latinas e internacionais. A as músicas latinas com os movimentos fáceis e repetitivos, a Zumba® vem atraindo até o público da terceira idade.

“Enquanto os passos de dança aumentam a frequência cardíaca proporcionando um trabalho cardiovascular, as variações de fitness possibilitam o treino muscular. ” (FERREIRA, 2014). Com isso, a soma da coreografia com os movimentos fitness usando mais a resistência muscular nas aulas de Zumba®, utilizando energia da via aeróbica e anaeróbica ativas nos movimentos sequenciados.

Segundo Alves (2016), uma aula de 20 minutos de Zumba® fitness, reduziu 20% do estado de ansiedade das voluntárias. Portanto, também nesse estudo mostrou que o divertimento teve uma base positiva nas aulas para as mesmas.

A aula de ritmos é onde através dos vários tipos de músicas como, axé, funk, Reggaeton, forró, sertanejo, pop, samba entre outros, os alunos praticam através de coreografias, com uma duração de 45 a 60 minutos trabalhando estes diversos tipos de ritmos diferentes. “Queimando calorias, tonificando os músculos, melhorando o condicionamento físico e a coordenação motora de uma forma dinâmica e muito divertida. (ARSEGO,2012).

Muito indicada para quem quer dançar as músicas favoritas e atuais. Muito praticada na atualidade, pois soma a dança com a satisfação de dançar o que se gosta de ouvir, com coreografias mais elaboradas e empolgantes a modalidade de ritmos é muito eficaz para quem também deseja aprender a dançar e se divertir.

A modalidade de STEP TRAINING, que em português pode ser traduzido como plataforma de treinamento não é um material novo, pois desde os tempos da ginástica sueca eram utilizados alguns aparelhos, tais como: cavalo de pau, espaldares, plintos, bancos suecos” (VASCONCELOS, 2003).

As aulas hoje em dia de STEP TRAINING, duram mais ou menos de 45 a 60 minutos, com aquecimentos e alongamentos. Os professores ministram aulas com movimentos sobre o



banco no ritmo das músicas, com movimentos não só das regiões inferiores, a parte superior do corpo também é exercitada durante essas aulas.

Dependendo do nível da turma sempre após as aulas tem um relaxamento para a volta da calma para a conclusão da aula.

“A dança do ventre é ligada ao rito de fertilidade, é a modalidade de dança que melhor simboliza a essência da criação, onde se agradecia o milagre da vida, louvando, com dança e oração, o prazer, o nascimento e a sensualidade feminina” (ABRÃO; PEDRÃO, 2005). De acordo com este artigo através da dança do ventre, mulheres que praticavam melhoraram sua autoestima, seu relacionamento os parceiros e tornaram-se mais confiantes trabalhando sua feminilidade.

“Assim como o JAZZ, moderno e contemporâneo, e o sapateado, as danças de salão, são como ritmos de bolete, samba, salsa, forró, entre outros, todos têm peculiaridades que os tornam único” (ROCHA, 2007).

Segundo Fonseca (2008), existem vários motivos que levam um cliente a procura por aulas de dança de salão, seja ele por gosto de danças, de aprender, sociabilização, manter físico saudável, entre outros. Então nesse estudo provaram que a dança de salão trouxe satisfação estética que não era praticadas só por idosos, mas por jovens também.

Ou seja, atualmente existem várias modalidades de danças aeróbicas propostas em academias para uma extensão de gostos dos clientes, umas mais antigas e outras modernas que estão dispostas ao agrado do público para a prática. Assim, estudos comprovam que as modalidades de danças aeróbicas em academias têm seus pontos positivos em relação a qualidade de vida.

### 2.3 MOTIVAÇÃO PARA AS AULAS DE DANÇA AERÓBICA

Estudos apontam que existem vários fatores como metas, intenções e interesses que mostram ser motivadores para a prática de atividade física (ARSEGO, 2012, p. 28). Segundo Arsego (2012), quando se menciona a necessidade de uma disciplina, por parte do praticante emerge a noção de que existe uma interação entre motivações de ordem pessoal associada a outras motivações exteriores a ele.

“A motivação, para Samulski (2002), é definida como uma totalidade de fatores, que determinam o comportamento dos indivíduos dirigido a um determinado objetivo. O autor ainda afirma que ela depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), sendo caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta” (*apud* ARONI; MACHADO; ZANETTI, 2012).

De acordo com Ryan e Deci (2007) A motivação intrínseca (MI), constitui-se da ação de uma atividade para a obtenção da própria satisfação como resultado, conectando a pessoa a aquela atividade. Quando motivada da forma



intrínseca, a pessoa é movida a agir por divertimento ou pelo desafio; e não por incentivos externos, imposições ou gratificações (*apud* ARSEGO, 2012, p. 30).

Já a motivação extrínseca (ME) para Ryan e Deci (2007) consiste em comportamentos guiados por contingências externas não inerentes a própria atividade com a intenção de obter um resultado desejado. Por isso, muitas pessoas tem razões extrínsecas para se engajarem no esporte e no exercício. (*apud* ARSEGO, 2012, p. 30).

Para Nielman (2011) uma das principais motivações por essa grande procura em torno das aulas em academias de ginástica é o estresse causado devido a rotina diária. Acredita-se que pessoas usam a atividade física como um meio de relaxar, após um dia exaustivo e estressante. Então, com a prática de atividade física, trazendo melhorias no sono, na qualidade de vida e com uma alimentação saudável haverá um controle no estresse. (*apud* ARSEGO, 2012, p. 37).

“O principal motivo para a adesão em um programa de atividade física é a busca por saúde, seja por interesse próprio ou por indicação médica” (RIBEIRO; CAVALLI; CAVALLI; POGORZELSKI; PRESTES; RICARDO, 2012). Este mesmo estudo também aponta os fatores psicológicos e social como uma forma de motivação.

Na condição de estagiário, aplicando aulas de ginástica em academias foi possível verificar como as aulas de dança aeróbica traziam um relaxamento mental, pois era muito frequente as seguintes frases “como é bom dançar após um dia tão estressante” ou “só assim para eu sair do meu estresse diário”, ditas pelos alunos. Então estudos comprovam que a atividade física através da dança aeróbica traz um controle do estresse ou até um “esquecimento” dessas preocupações durante a prática das aulas.

Segundo Arsego (2012), a socialização é muito importante para outras valências psicológicas, como, a sensação de aceitação, de pertencer a um grupo e de autoestima. Então, a questão da sociabilização é tão importante, que na minha condição de estagiário observava-se que alunos encontravam amigos, familiares e até faziam novas amizades nas aulas de danças aeróbicas. Pois, é de extrema importância o profissional ter a inovação de aulas criativas, as quais exerça mais interação entre ele com os alunos e os alunos entre eles.

“A educação física, na medida em que lida com o corpo na sociedade, tende a ser associada à produção, à formação e ao desenvolvimento de padrões também estéticos (Arsego, 2012). Capdevilla; Niñerola; Pintanel (2004) afirma que existem vários aspectos que trazem a busca do “corpo ideal” a ser conquistado através da atividade física em dança, um deles é a cultura, como por exemplo a cultura latina tende a valorizar mais o corpo magro bem “desenhado” do que as demais culturas de outros países (*apud* ARSEGO, 2012).





A dimensão *Saúde* é mais motivante para praticantes em academias de ginásticas entre o grupo jovem adulto e meia-idade. A dimensão *Prazer* é a mais motivante para os praticantes para o grupo adolescente (CAPAZOLLI, 2010).

No estudo de Santos (2006), acredita-se que um dos fatores motivadores para uma criação ativa em atividade física seja educada desde a infância, incentivada e praticada durante a adolescência, facilitando a prática na vida adulta, para que quando chegar na terceira idade com um histórico na prática da atividade física.

A música citada por Arsego (2012), também serve de motivação para as aulas em academias de ginástica, pois, é com as batidas alegres e animada as pessoas começam a mexer os pés, estalar os dedos ao som da melodia. Uma aula da dança aeróbica ou até de ritmos mais coreografada, quando é agitada ou atual, os alunos ficam mais animados para as aulas, por isso, no mínimo toda semana é essencial a atualização da “PLAYLIST” de músicas tocadas no decorrer das aulas.

“Comumente pessoas que ouvem suas músicas favoritas pode prolongar a atividade física e achar que o esforço feito é menos exercido” (PEDRO, 2013). Acredita-se que a música tem um papel fundamental tanto para musculação quanto para dança ou qualquer outra atividade física.

Quanto ao professor, a inovação é fundamental para a duração das aulas de dança aeróbica em academias. “E por causa disso o profissional ali presente cria novas aulas, novos estímulos para atrair o maior número de alunos, e isso também motiva os praticantes (ARSEGO, 2012).

A atenção ou até mesmo chamar o aluno pelo nome, é uma forma de motivação, mostra que o professor também tem interesse e até integração com o aluno, proporciona ao mesmo um desempenho melhor e prolongado na prática das aulas.

### 3 METODOLOGIA

A elaboração deste trabalho, utilizou-se uma revisão de literatura do tipo narrativa. Revisão da literatura é o processo de busca, análise e descrição de um corpo do conhecimento em busca de resposta a uma pergunta específica. “Literatura” cobre todo o material relevante que é escrito sobre um tema: livros, artigos de periódicos, artigos de jornais, registros históricos, relatórios governamentais, teses e dissertações e outros tipos.

Cordeiro et. al., (2007) afirma que:



A revisão da literatura narrativa ou tradicional, quando comparada à revisão sistemática, apresenta uma temática mais aberta; dificilmente parte de uma questão específica bem definida, não exigindo um protocolo rígido para sua confecção; a busca das fontes não é pré-determinada e específica, sendo frequentemente menos abrangente. A seleção dos artigos é arbitrária, provendo o autor de informações sujeitas a viés de seleção, com grande interferência da percepção subjetiva.

De acordo com o objetivo da pesquisa, os artigos referentes à temática abordada foram pesquisados nos seguintes bancos de dados das bibliotecas eletrônicas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, no período de fevereiro a abril de 2018. Foram utilizados os seguintes descritores: dança, dança aeróbica e academia

Os critérios de inclusão foram: artigos cujo tema central eram dança aeróbica e qualidade de vida. Foram utilizados 26 artigos para o estudo em questão, dentre o universo da doutrina propriamente dita, foram pesquisados cerca de 70 artigos. Logo após verificar os artigos selecionados e como um todo foi constatado a relevância para esta revisão narrativa, no sentido da preponderância do tema, que está em constante estudo pelos acadêmicos da graduação em Educação Física.

**Tabela 1** - Artigos utilizados na pesquisa:

| TITULO  | AUTOR  | ANO   |
|---|--|-------|
| A contribuição da dança do ventre para educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. | Ana Clara peto Abraão.<br>Luiz Jorge Pedrão.                               | 2005. |
| Efeito do exergame zumba fitness sobre o estado de ansiedade em mulheres jovens.  | Claudia Lima Alves.  | 2016. |
| Das danças ao ballet clássico.  | Jaime Amaral.  | 2009  |
| Percepção da imagem corporal em servidoras da universidade federal do Rio Grande do Norte-UFRN praticantes de Zumba.                          | Amanda Swelen Santos de Araújo.  | 2017  |
| Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica.  | André Luís Aroni.<br>Marcelo Callegari Zanetti.<br>Afonso Antônio Machado. | 2012. |
| Motivação a prática regular de atividades físicas nas academias de ginástica: uma revisão de literatura.                                      | Nigia Arsego.  | 2012. |
| Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academia de ginástica em Porto Alegre.                        | Carla Josefa Capazolli.  | 2010. |



|   |  |       |
|---|--|-------|
| Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de Zumba Fitness.                                    | Joana Ferreira.  | 2014. |
| Esquema corporal, imagem corporal e aspectos motivacionais na dança de salão.                             | Cristiane Costa Fonseca.   | 2008. |
| A Dança na Escola e a Coordenação Motora.   | Rosana Maria Alves Londero.  | 2011. |
| Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.   | Romolo Falcão Marbá.<br>Geusiane Soares da Silva.<br>Thamara Barbosa Guimarães.  | 2016. |
| Dança e as culturas juvenis nas aulas de educação física.   | Joyce Cristina Claro Menoti.<br>Márcia Regina Canhoto de Lima.   | 2016  |
| As Lesões na Dança: sintomas, causa situacional e tratamento.   | Henrique Luiz Monteiro.  | 2016  |
| As academias de ginásticas só para mulheres: inovação ou tradição.  | Gabriela Neiva.<br>Euza Gomes.<br>Juliana Costa  | 2006  |
| Motivação para a prática regular das aulas de jump numa academia de ginástica.                            | André Neves.   | 2011  |
| A Influência Motivacional da Música em Praticantes de Ginástica Localizada em Juiz de Fora. Juiz de Fora. | Aline Barbosa dos Anjos Pedro.   | 2006  |
| Adesão de idosos a programas de atividades físicas: motivação e significância.                            | José Antônio Bicca Ribeiro.<br>Adriana Schüller Cavalli.<br>Marcelo Oliveira Cavalli.<br>Letícia de Vargas Pogorzelski.<br>Márcia Rodrigues Prestes.<br>Luisa Isnardi Cardoso Ricardo. | 2012  |
| Dança de salão, instrumento para a qualidade de vida.   | Márcio Donizetti Rocha.  | 2007  |
| Importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física.        | Marlene Salvador.  | 2004  |
| Motivo na adesão á prática de atividade física na vida adulta intermediária.                              | Susan Cotrim Santos.   | 2006  |



|  |   |      |
|--|---|------|
| Correlação entre a frequência cardíaca e a percepção subjetiva de esforço em aula de ZUMBA®.                                 | Franciele Sartor.<br>Francine Bom.  | 2015 |
| Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados.                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Marcelo Cozzensa da Silva.</li><li>• Airton José Rombaldi.</li><li>• Mario Renato Azevedo.</li><li>• Pedro Curi Hallal.</li></ul> | 2008 |
| Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos.   | Jaqueline Cristina Luciano de Souza.<br>Andrea Cristina Metzner.  | 2013 |
| Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.  | Lia <u>Szuster</u> .  | 2011 |
| Fatores que motivam a prática de ginástica de academia: comparação entre a cidade de Passos do Sobrado e Venâncio Aires- RS. | Bruna Toillier de Souza.  | 2015 |
| Step training: uma revisão bibliográfica.  | Leonardo Henrique Gonçalves de Vasconcelos  | 2006 |

Fonte: Dados da pesquisa

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir dos resultados obtidos através da revisão narrativa, foi possível mensurar que existem vários motivos o qual o cliente vai para uma academia de ginástica à procura de uma aula de dança aeróbica e a pratica-las, tais como:

- Controle de estresse
- Sociabilidade
- Saúde
- Música
- Professor

“O objetivo do indivíduo é se divertir, então ele vai escolher atividades que ele próprio considera divertida, por isso ele procura aulas de ginástica em academias” (ARSEGO, 2012).

No estudo feito por Souza (2015), acredita-se que a atividade física está alinhada a contribuição ao combate a diminuição do *estresse* e da ansiedade. Neste estudo também foi apontado que a tranquilidade que o ambiente da academia de ginástica transmite ao



aluno/cliente e a mudança na qualidade de vida, acredita-se que a uma diminuição não só no estresse, mas como também na ansiedade, depressão, causando bem-estar físico e psicológico.

De acordo com a *sociabilidade*, estudos apontam que é um dos grandes influenciadores motivos para a prática das aulas de dança em academias de ginástica. Os laços criados durante as aulas, com colegas de aula e até mesmo com o professor, são de extrema importância para a continuação do aluno nas aulas, pois é a partir daí que será indicado a familiares e amigos a prática das aulas devido a satisfação desta motivação. Assim, acredita-se que o fator social nas aulas é muito eficaz, recomenda-se ao professor ter um vínculo com seus alunos tanto dentro na sala de ginástica, como fora, e que seja feita atividades de confraternização, para a motivação social ser bem contribuída para a continuação do cliente/aluno em suas aulas. (ARSEGO, 2012).

No quesito saúde, todos estudos a qual foi pesquisado, apontaram que é um fator motivacional muito frequente na atualidade, devido a conscientização das pessoas em ir à procura de uma atividade física para a melhoria do seu bem-estar e da sua qualidade de vida seguido de uma vida promissora, evitando doenças. MARBÁ, SILVA E GUIMARÃES (2016), relatam em sua pesquisa que foi comprovado que a dança traz vários benefícios a saúde como atividade física melhorando a qualidade de vida. Para Capozolli (2010) os mais motivados a procura de saúde são os jovens adultos e os idosos. Assim acredita-se que a dança aeróbica contribui para a melhoria da saúde com seus exercícios aeróbicos ou até mesmo os com mais resistências.

Assim, a *música* para Pedro (2006), quanto mais diversificado os ritmos musicais, a aula torna-se mais agradável. Acredita-se que música tem um poder imenso sobre as pessoas, é através dela que transmitimos e sentimos sentimentos juntamente com a dança e seus movimentos. Em uma aula de dança aeróbica a música torna-se um fator essencial para a prática. A dança mais calma é recomendada no momento de relaxamento das aulas, logo depois da parte principal, com um ritmo mais lento para que o aluno vá aos poucos baixando sua frequência cardíaca e voltando ao seu estado de homeostase.

Em uma aula de dança aeróbica em academias o professor tem que dançar de uma forma que seus alunos almejem dançar igual ou parecido a ele, ter uma aula bem planejada e ser carismático é essencial, pois irá atrair mais alunos. Acredita-se que o professor é também uma das maiores importâncias para a motivação dos clientes/alunos para a prática dessas aulas.

De acordo com o que foi pesquisado, outros fatores que contribuem para a motivação para as aulas de dança são os resultados não esperados como os estéticos. A atividade física com o objetivo da melhoria na qualidade de vida, somado a benefícios estéticos, traz um fator motivador extra para os alunos que praticam essas aulas de dança aeróbica.



## CONCLUSÃO

Nos dias atuais a busca por atividades físicas é bem mais frequente, pelo fato dos benefícios que ela proporciona e o prazer antes e depois das aulas frequentadas. E pessoas de todas as idades frequentam uma sala de ginástica com seus objetivos a serem alcançados.

No presente estudo, foi demonstrado que existem várias dimensões que motivam a prática das aulas de dança em academias, e que atualmente o número de modalidades é imenso, disposto ao agrado de cada cliente que almeja frequentá-las. Concluímos também que crianças, jovens, adultos e idosos praticam as aulas por motivações diferentes.

A pesquisa demonstrou que com as aulas de dança em academias ocorre a diminuição do estresse, aumenta o grau de sociabilidade entre os alunos e melhorando até o seu convívio social, ou seja, a forma de uma pessoa interagir com o próximo. A saúde que é a que mais motiva um cliente de meia-idade, pois se torna evidente a melhoria na qualidade de vida dos praticantes. A música animada transmite alegria para quem pratica as aulas de dança aeróbica e até o professor torna-se um ponto motivador na escolha da prática desta modalidade para seus clientes/alunos.

As pessoas que vão à procura das aulas com essas motivações citadas a cima, tornam-se mais felizes, porque além de conseguirem melhorias na saúde física e estética, a saúde mental vem como um “bônus”, recebendo assim resultados inesperados, tornado a prática da atividade física prazerosa e sendo muitas vezes a sua principal forma de lazer.

Sendo assim, a dança aeróbica atualmente é uma das modalidades dentro das academias mais frequentadas por pessoas das mais variadas idades. E todos esses motivos que os fazem praticar a dança aeróbica, os motiva devido aos resultados atingidos, sejam eles esperados ou inesperados, nos âmbitos da saúde, estética, psicológico e social. Dançar é a arte que movimenta o corpo e a soma da dança com a música e atividade física é um conjunto eficaz para obter uma excelente e longínqua qualidade de vida.

Portanto, podemos concluir de acordo com os estudos realizados, que o professor deve deter o conhecimento do que motiva o seu aluno para que através da elaboração de seu plano de aula, traçar estratégias de acordo com os fatores encontrados que satisfaça essas motivações e o objetivo da aula tenha uma grande probabilidade de ser alcançado. A inovação e o dinamismo das aulas são partes essenciais da aula, e o professor é parte integrante desse processo, participando e interagindo ativamente com seus alunos, para que eles se sintam acolhidos e motivados a praticar.



## REFERÊNCIAS

ABRAÃO A.C.P; PEDRÃO.L.J. A CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA DO VENTRE PARA A EDUCAÇÃO CORPORAL, SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE MULHERES QUE FREQUENTAM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA E DANÇA. **Revista Latino-Am. Enfermagem [online]**. vol.13, n.2, p.243-248, 2005.

ALVES, C.L. **EFEITO DO EXERGAME ZUMBA FITNESS SOBRE O ESTADO DE ANSIEDADE EM MULHERES JOVENS**. Faculdade Educação Física e Dança da universidade federal de Goiás. Goiânia. Trabalho de finalização da disciplina de núcleo temático em pesquisa II (bacharelado em educação física) Universidade Federal de Goiás, 2016.

AMARAL, Jaime. Das danças rituais ao ballet clássico. **Revista Ensaio Geral**. Belém, v.1, n.1, 2009.

ARAÚJO.A.S.S. **Percepção da imagem corporal em servidoras da universidade federal do Rio Grande do Norte- UFRN praticantes de Zumba**. Monografia ( curso bacharelado em educação física) Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde, 2017.

ARONIA; MACHADO.A.A; ZANETTI.M.C. Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica. **Revista coleção pesquisa em educação física**. v.11, p.143-150,2012.

ARSEGO, Nígia. **Motivação á pratica regular de atividades físicas nas academia de ginástica: uma revisão de literatura**. Monografia (bacharelado em Educação Física) Universidade Federal do Rio Grande do sul, Porte Alegre, 2012.

CAPAZOLLI.C.J. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academia de ginástica em Porto Alegre**. Dissertação de pós- graduação da escola de educação física, universidade do Rio grande do Sul, Porto Alegre,2010.

FERREIRA, Joana. **Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de Zumba Fitness**. Dissertação do mestrado de Atividade Física e Saúde - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. 2014.

FONSECA, C.C. **Esquema corporal, imagem corporal e aspectos motivacionais na dança de salão**. Mestrado da universidade de São Judas Tadeu. São Paulo. 2008.

LONDERO, Rosana Maria Alves. **A Dança na Escola e a Coordenação Motora**. 2011. 47f. Monografia (Licenciatura em artes) - Faculdade Integrada da Grande Fortaleza, Fortaleza, 2011.

MARBÁ.R. F; SILVA.G. S; GUIMARÃES.T.B. DANÇA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA. **Revista científica de ITPAC**. Araguaína, v.9, n.1, p.3, 2016.

MENOTI, Joyce; LIMA, Márcia. Dança e as culturas juvenis nas aulas de educação física. **Revista Colloquium Humanarum, Presidente Prudente**. v. 13, n. 3, p.28-32, 2016.



MONTEIRO, Henrique Luiz; GREGO, Lia Geraldo. As Lesões na Dança: sintomas, causa situacional e tratamento. **Revista Motriz**. Rio Claro, v.9, n.2, p.63-71, 2003.

NEIVA, Gabriela; GOMES, Euza; Costa, Juliana. **ACADEMIAS DE GINÁSTICA SÓ PARA MULHERES: INOVAÇÃO OU TRADIÇÃO**. Trabalho de mestrado em educação física, Rio de Janeiro, 2006.

NEVES, André. **MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA REGULAR DAS AULAS DE JUMP NUMA ACADEMIA DE GINÁSTICA**. Relatório de estágio (bacharelado em educação física) Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça – SC, 2011.

PEDRO. A.B.A. **A Influência Motivacional da Música em Praticantes de Ginástica Localizada em Juiz de Fora**. Juiz de Fora- MG. Trabalho de conclusão de curso(TCC) Universidade Federal de Juiz de fora, 2009.

RIBEIRO.J.A.B; CAVALLI.A.S; CAVALLI.M.O; POGORZELSKIL.V; PRESTES.M.R; RICARDO.L.IC. 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.

ROCHA, M.D. Dança de salão, instrumento para a qualidade de vida. Universidade da PUC-SP. **Revista movimento & percepção**. Espirito Santo do Pinhal- SP, v.7, n.10, 2007.

SALVADOR, M.A. Importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. **Revista Primeiros Passos**. 2004.

SANTOS.S.C. **Motivo na adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Artigo de conclusão de trabalho de curso (TCC) de bacharelado em Educação Física na universidade Presbiteriana Mackenzie, 2006.

SARTOR, Franciele; BOM, Francine. **CORRELAÇÃO ENTRE A FREQUÊNCIA CARDÍACA E A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO EM AULAS DE ZUMBA®**. Trabalho de conclusão de curso- TCC (bacharelado em educação física) Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, 2015.

SILVA, M.C. da; ROMBALDI, A.J.; AZEVEDO, M.R; HALLAL, P.C. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. vol.13, n.1, 2008.

SOUZA.B.T. **Fatores que motivam a prática de ginastica de academia: comparação entre a cidade de Passos do Sobrado e Venâncio Aires- RS**. Monografia de graduação (educação física), 2015.

SOUZA; J.C.L; METZNER.A.C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-line**. São Paulo, n.6, p.8-13, 2013.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) de Bacharel em Educação Física, Porto Alegre – RS, 2011.





VASCONCELOS, L.H. **STEP TRINING: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.** Trabalho de conclusão de curso (Manografia) de licenciatura plena em educação física, Recife. 2006.