

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

YOLANDA GOMES FERRAZ

**ANÁLISE DOS MOTIVOS DA EVASÃO DA MODALIDADE DE GINÁSTICA
AERÓBICA POR PRATICANTE DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DA CIDADE
DE JOÃO PESSOA**

**JOÃO PESSOA – PB
2006**

YOLANDA GOMES FERRAZ

**ANÁLISE DOS MOTIVOS DA EVASÃO DA MODALIDADE DE GINÁSTICA
AERÓBICA POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DA
CIDADE DE JOÃO PESSOA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Curso de Educação Física do Centro de Ciências
da Saúde da Universidade Federal da Paraíba
como requisito parcial para a obtenção do Grau de
Licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria do Socorro Cirillo de Sousa

**JOÃO PESSOA – PB
2006**

YOLANDA GOMES FERRAZ

**ANÁLISE DOS MOTIVOS DA EVASÃO DA MODALIDADE DE GINÁSTICA
AERÓBICA POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DA
CIDADE DE JOÃO PESSOA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Curso de Educação Física do Centro de Ciências
da Saúde da Universidade Federal da Paraíba
como requisito parcial para a obtenção do grau de
Licenciatura em Educação Física.

Aprovada em ____ de _____ de _____

Banca Examinadora

Orientadora – Prof^a. Dr^a. Maria do Socorro Cirillo de Sousa
(UFPB)

Membro – Prof.Dr. Solon José Gonçalves de Sousa
(UFPB)

Membro – Prof. Ms. Valter Azevedo Pereira
(UFPB)

JOÃO PESSOA – PB
2006

DEDICATÓRIA

Dedico aos meus familiares e amigos a oportunidade de crescimento e amadurecimento, tanto a nível profissional como pessoal.

AGRADECIMENTOS

A todos aqueles que colaboraram de alguma forma para a execução desta pesquisa.

A todos os funcionários da UFPB e Caixa Econômica Federal, que sempre se mostraram atenciosos para com o profissional de Educação Física.

A todos os companheiros de trabalho nas academias Star, Acgua Life e Boa Forma, que sempre, e apoiaram profissionalmente.

A minha orientadora, Prof^a. Dr^a. Maria do Socorro Cirillo de Sousa, pela presteza e paciência que sempre me dedicou no seu delicado mister de orientar.

A todos os doutores, mestres e professores pela força, paciência de me ensinar caminhos para uma abordagem mais científica e toda formação de um profissional de Educação Física.

A todos os meus alunos que sempre foram o motivo de toda a minha dedicação, vontade e amor que possuo pela minha carreira profissional.

Obrigado!

RESUMO

As atividades desenvolvidas nas academias de ginástica têm se voltado para aspectos de saúde e qualidade de vida. Porém alguns tendem a perder a frequência da sua procura. Este estudo tem como objetivo geral analisar os motivos da evasão da modalidade de ginástica aeróbica por praticantes de musculação na cidade de João Pessoa. Especificamente. Procura identificar o fator predominante na decisão na escolha da atividade, relacionar os aspectos sócio-econômicos na escolha da modalidade e verificar o motivo da evasão nas aulas. A metodologia empregada, do tipo *survey* constou da aplicação de um questionário com questões fechadas e abertas, na qual se entrevistou 300 alunos de 10 academias do município de João Pessoa, com a participação de 37,66 % de alunos dos praticantes do sexo masculino e 62,34 % do sexo feminino. O resultado foi tratado de forma descritiva, transversal, decorrente das correlações de percentuais de alunos. O estudo, com base na amostra analisada, permitiu a conclusão de que a evasão da modalidade ginástica aeróbica, teve como fator determinante a falta de tempo, uma vez que os horários destinados às práticas aeróbicas, ao contrário dos horários destinados à prática da musculação, não são compatíveis com as disponibilidades de tempo dos alunos.

Palavras-chave: Exercício. Motivação. Adulto

ABSTRACT

The activities developed in the gymnastics academies they have been returning if for aspects of health and life quality. However some tend to lose the frequency of your search. This study has as general objective to analyze the reasons of the escape of the modality of gymnastics aerobics for muscular activity apprentices in the city of João Pessoa. Specifically, he tries to identify the predominant factor in the decision in the choice of the activity, to relate the socioeconomic aspects in the choice of the modality and to verify the reason of the escape in the classes. The used methodology, of the type survey consisted of the application of a questionnaire with subjects closed and open, in the which was interviewed 300 students of 10 academies of the municipal district of João Pessoa, with the participation of 37,66% of the apprentices' of the masculine sex students and 62,34% of the feminine sex. The result was treated in way descriptive, traverse, due to the correlations of percentile of students. The study, with base in the analyzed sample, allowed the conclusion that the escape of the modality gymnastic aerobics, had as decisive factor the lack of time, once the schedules destined to the practices aerobics, unlike the schedules destined to the practice of the muscular activity, they are not compatible with the readiness of the students' time.

Word-key: Exercise. Motivation. Adult

LISTA DE TABELAS

TABELA 01 – Ginástica aeróbica. Necessidade de tempo (em minutos) e gasto energético.....	21
Tabela 02 – Número de acadêmicas visitadas, por bairro.....	36
Tabela 03 – Distribuição do percentual válido e acumulado das questões 1, 2, 3, 4, 5 (n=300).....	39
Tabela 04: Distribuição do percentual válido e acumulado da questão 6 em relação as opções de alternativas (N=300).....	41
Tabela 05: Distribuição do percentual válido e acumulado da questão 7 em relação às opções de alternativas (n=300).....	42
TABELA 06: Distribuição do percentual válido e acumulado da questão 8 em relação às opções de alternativas (n=300).....	43
Tabela 07 – Teste de significância dos gêneros masculino/feminino.....	44

SUMÁRIO

RESUMO	vi
ABSTRACT	vii
1 INTRODUÇÃO: PROBLEMATIZAÇÃO	10
1.1 OBJETIVOS	12
1.1.1 Objetivo Geral.....	12
1.1.2 Objetivos Específicos.....	12
2 REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1 Atividade Física, Exercício e Saúde	13
2.2 Qualidade de Vida	15
2.3 O Surgimento da Modalidade Ginástica Aeróbica	19
2.4 Aeróbia: conceito básicos	21
2.5 Objetivos da Ginástica Aeróbica	24
2.6 Constituição da Aula Aeróbica	26
2.7 Motivação	27
2.7.1 Conceitos Básicos.....	27
2.7.2 Teorias da Motivação.....	28
2.7.3 O Surgimento da Musculação.....	30
2.7.4 Musculação: conceitos básicos.....	32
2.7.5 Objetivos da Musculação.....	32
3 METODOLOGIA	36
3.1 Caracterização da pesquisa.....	36
3.2 População e Amostra.....	36

3.3 Instrumentos de Coleta e Variáveis do Estudo.....	37
3.4 Procedimentos e Coletas de Dados.....	37
3.5 Análise Estatística.....	38
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	39
CONCLUSÃO.....	45
REFERÊNCIAS.....	46
APÊNDICES.....	48
APÊNDICE A – Termo de Livre Consentimento.....	49
APÊNDICE B – Questionário para os praticantes de ginástica e musculação.....	51

1 INTRODUÇÃO: PROBLEMATIZAÇÃO

Conforme a Organização Mundial de Saúde – OMS (2002), indica que a mortalidade, a morbidade e a incapacidade atribuídas as principais doenças não transmissíveis “representam atualmente em torno de 60% de todas as disfunções e em 47% a carga de morbidade mundial e que segundo prevê, esses percentuais aumentarão em 73% e 60%, respectivamente, antes de 2020” (BIBLIOTECA VIRTUAL, 2006).

Alarmados com o crescimento desses percentuais em que a causa da evolução e as tendências demográficos e os modos de vida, em particular os relacionados com a alimentação pouco saudável e a falta de atividade física, reconhecendo como um problema mundial, atualmente um grande número de pessoas procuram atividades físicas como forma de reduzir níveis de *stress* e de tensão acumulados nos trabalhos e no cotidiano da vida em sociedade. Onde a atividade física é um fator determinante de gasto de energia e, portanto, do equilíbrio energético e o controle de peso.

Uma das atividades nessa área é a ginástica aeróbica com rotinas de movimentos de vários tipos de danças, jazz, dança de salão, dança moderna, rock, etc., combinados com outros movimentos rítmicos, tais como corridas, saltitamentos, saltos, chutes, realizados continuamente com música. Ganhou imensa popularidade, por ser alegre, divertida, e não exigir um alto grau de habilidade dos participantes. Recentemente criaram exercícios menos exigentes e mais seguros, proporcionando menos *stress* nas articulações, pelo impacto.

A musculação ao lado da ginástica aeróbica foi uma atividade que mais ganhou adeptos na última década, que se beneficiou com o avanço tecnológico, incorporando dezenas de equipamentos para a sua prática, a sua popularidade se deve à segurança dada pelos novos aparelhos, que permitem trabalhar cada músculo do corpo humano e parte dos esclarecimentos dos tradicionais mitos e superstições que envolvia e ainda envolve a sua prática.

A escolha do tema para a pesquisa deu-se em função da experiência funcional adquirida nos estágios, enquanto aluna e estudante do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba – UFPB. Durante as práticas na sala de ginástica a autora foi surpreendida várias vezes por questões e situações que norteavam os alunos por medo, receio, mal informado e confuso, sobre a atividade a ser praticada.

Na realidade os meios de *marketing* manipulam as grandes mudanças das atividades físicas que são realizadas nas academias, lançando pacotes e receitas distintas como soluções milagrosas às necessidades de uma população heterogênea. Partindo de todo esse problema e em função do conhecimento mais profundo, isso chamou a atenção e conseqüentemente motivou a investigar essa temática.

A problemática do estudo refere-se a como será que os praticantes de ginástica e musculação avaliam as práticas aeróbias, quais os fatores que influenciam e as barreiras. Portanto, esta investigação científica poderá servir de base para novos estudos e visas levar ao conhecimento dos profissionais e áreas afins à necessidade das práticas aeróbias, bem como a situação das aulas nas academias.

Outro ponto importante do estudo é possibilitar a compreensão de que os exercícios, além de suprirem as necessidades de fortalecimento e manutenção de condicionamento físico, favorecem aos praticantes uma melhoria no sistema cardíaco -

respiratório e circulatório, um melhor desenvolvimento muscular, uma melhor resistência, uma melhor postura e uma melhora nos aspectos físicos e psicológicos.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Analisar os motivos da evasão da modalidade de ginástica aeróbica por praticantes de musculação em academias na cidade de João Pessoa.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Identificar o fator predominante na tomada de decisão na escolha da atividade;
- Relacionar os aspectos sócio-econômicos na escolha da modalidade;
- Verificar o motivo da evasão nas aulas;

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Atividade Física, Exercício e Saúde

O universo das atividades físicas constitui outra opção de que dispõe para intervir no controle do peso corporal . No entanto, e preciso levar em conta que a demanda energética se constitui apenas de uma fração do custo energético total advindo da realização dos exercícios físicos. Sendo assim o exercício e um principal elemento da sistematização da pratica da atividade física e previamente planejado e estruturado, repetitivos e proposto para aumentar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

Um programa regular de exercícios físicos devera induzir as diferenças substanciais ao longo de algum tempo, podendo levar a reduções de aproximadamente 10 kg de peso corporal de um ano, mesmo com o consumo energético permanecendo constante (GUEDES,1998,p.121).

Alem do mais, resultados de estudos prospectivos sugerem que níveis de pratica de atividade física e de aptidão estão associados a menores índices de mortalidade de indivíduos com sobrepeso ou obesos ativos quando comparados com seus pares sedentários. Dessa forma, embora a pratica de atividade física não consiga tornar todos os indivíduos magros, ser ativo pode apresentar importantes benefícios à saúde, ainda que permaneçam obesos ou com pesos.

Sharkey (1998,p.29), em seu livro “Condicionamento Físico e saúde“ dizem que,

doenças do estilo de vida e uma epidemia moderna responsável por mais da metade do total de mortes, isto e, através dessas epidemias que os epidemiologistas estudam as populações para determinar relações entre comportamentos, tais como atividade física e a incidência de doenças crônica – degenerativas.

A Aptidão física tornou-se popular durante a II guerra mundial em virtude do desenvolvimento de testes pelas forças armadas afim de avaliar a capacidade física dos seus soldados, onde estes visavam o trabalho vigoroso para resistirem as situações nos campos de batalha Fox, *apud* Monteiro, (1993). Temos conhecimento deste termo também quando da origem dos testes de esforços que se misturam com o inicio das baterias de avaliação da aptidão física e com o descobrimento das alterações eletrocardiografias.

Segundo Herzer, (2006, p. 2) o Conselho de Presidente para a Aptidão Física e Esportes dos Estados Unidos (1971), definiu a aptidão física como a capacidade de “executar tarefas diárias com vigor e vivacidade, sem fadiga excessiva e com ampla energia para apreciar as ocupações das horas de lazer e para enfrentar emergências imprevistas”.

Pate (1988), *apud* Herzer, (2006) outro estudioso concorda com Nieman, *ibidem*, assunto caracterizando o assunto como uma tendência, ao dizer que aptidão física é - “...estado caracterizado por uma capacidade de executar atividades diárias com vigor e demonstrações de traços e capacidades associadas com o baixo risco de desenvolvimento prematuro das doenças hipocinéticas”

Afirmavam que a “aptidão Física e um estado de bem estar físico que inclui um equilíbrio entre vários componentes bem desenvolvidos da aptidão física” (KATCH & MCARDLE 1990).

Dentro destas concepções, fazem parte da aptidão física relacionada a saúde, aqueles componentes que apresentam relação com melhor estado de saúde e, adicionalmente, demonstram adaptações positivas a realização regular de atividades físicas e programas de exercícios físicos. De acordo com a Revista Atividade Física e

Saúde volume 3, n. 1, o processo saúde se prende fortemente aos aspectos de conhecimento da corporeidade, perspectivando solidificar uma prática que encoraje as pessoas e vivenciem uma atividade esportiva com cultura.

Na medida em que avançamos o conhecimento em atividade física, exercício e saúde na perspectiva de sua consolidação com ciência, aumenta a responsabilidade de seus pesquisadores e o compromisso com o ser humano, no sentido de promover formas de ação que venham responder adequadamente os anseios do cidadão.

2.2 Qualidade de Vida

Os estudos da nossa saúde física e mental e até emocional estão fortemente ligados aos hábitos alimentares.

Fator Nutrição

De acordo com Nahas (2001, p.157) os alimentos, de origem vegetal ou animal, fornecem ao ser humano os nutrientes necessários ao organismo, as substâncias que constroem e mantêm as células permitem o crescimento e fornecem energia para os processos metabólicos vitais e as atividades diárias.

Calcula-se que existam em torno de 50 nutrientes considerados essenciais para o ser humano, sendo classificados em cinco grupos principais:

1. Carboidratos;
2. Gorduras;
3. Proteínas;
4. Vitaminas;
5. Minerais.

Um sexto componente vital na alimentação é a água, que representa o constituinte mais significativo do corpo humano e precisa estar presente em grande quantidade em nossa dieta diária.

É o processo digestivo que permite o aproveitamento dos nutrientes em nossa alimentação, podendo durar 3 e 4 horas, quebrando as grandes cadeias químicas dos macro nutrientes em cadeias menores (micro nutrientes), capazes de passar pelas paredes intestinais até a corrente sanguínea a maior parte deste aproveitamento se dá no intestino delgado.

Desta forma, os carboidratos complexos (amidos) transformam-se em carboidratos simples (glicose), as proteínas são quebradas em aminoácidos, e as gorduras em glicerol e ácidos graxos.

Os nutrientes são, portanto, compostos químicos que desempenham funções específicas no corpo, como por exemplo: Promover o crescimento e reparos dos tecidos (proteínas e minerais como ferro e o cálcio), regular os processos orgânicos (vitaminas, sais minerais) e fornecer energia para os processos vitais e exercícios físicos (Carboidrato e lipídios).

Uma dieta saudável deve observar o aspecto quantitativo (numero de calorias ingeridas) e qualitativo (composição das refeições). Estas necessidades energéticas e de nutrientes são características individuais, e ainda que a composição (qualidade) da dieta recomendável siga um padrão geral para a população, a quantidade. (em quilocalorias – Kcal) é extremamente variável, em função, principalmente do tamanho corporal, da fase de envolvimento e das atividades físicas realizadas.

Fator Estresse

Em 1936, o fisiologista canadense Hans Selye , utilizou o termo estresse pela primeira vez com a constatação que se conhece hoje em dia: estresse e a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo bom, ruim ou imaginário que altere seu estado de equilíbrio (Nahas, 2001,p.177).

Para entender o que é stress, é preciso que se entenda o que é homeostase – o estado de equilíbrio dos vários sistemas do organismo entre si e do organismo como um todo com meio ambiente. Frequentemente, este estado de equilíbrio é alterado por agentes estressantes, como um susto, a alegria de reencontrar alguém, o fracasso numa competição, a dor, o frio, o calor ou o esforço físico.

Este equilíbrio se mantém graças ao efeito regulador dos sistemas hormonal e nervoso, que identificam qualquer alteração e comanda uma verdadeira bateria de resposta para estabelecer a harmonia no organismo. O conceito moderno de stress o considera com um processo bio-psico-social, pela forma como se manifesta, dependente de características individuais, mas interagindo de forma significativa com o ambiente social.

Os estímulos internos ou do meio ambiente capazes de alterar a homeostase representam as fontes de stress, referidas como agudas, quando ocorrem num certo momento, e crônicas, quando atuam sobre o organismo por tempo prolongado de forma contínuas ou repetitivas.

Os agentes estressantes também podem ser classificados como físicos ou psicossociais. Os estímulos físicos provem do meio ambiente e incluem: luz , calor, frio, som, odor, fumaça, drogas em geral , agentes infecciosos (bactérias, vírus), lesões corporais, radiação e esforços físicos. Já os estímulos psicossociais incluem todos os

eventos que podem alterar o curso de nossas vidas tanto positiva quanto negativamente.

São exemplos de situações de stress com origem psicossocial: a morte parente próximo, a separação conjugal, o encarceramento, o casamento, a aposentadoria, os problemas no trabalho, a perda do emprego, as provas escolares, as férias ou mudanças de hábitos em geral.

Alguns dos sistemas que podem estar associados a situação de stress são as afecções da mucosa bucal aftas, herpes, gripes e resfriados, dores no corpo, tensão muscular, irritação, falta de concentração, insônia, falta ou excesso de apetite.

O Brasil, ao contrário do que imaginam, é um país composto de pessoas estressadas, em permanente competição e, muitas vezes, em luta pela sobrevivência. Isto é, particularmente sentido nos grandes centros urbanos.

Mas apesar de tantos obstáculos existem maneiras ou fórmulas de controlar o stress. Uma boa dieta, o amor e o respeito dos familiares e amigos, boas noites de sono, folgas semanais e férias descontraídas e interessantes, e atividades físicas de cunho recreativo, são ingredientes fundamentais para enfrentarmos adequadamente o stress da vida moderna.

As atividades físicas, segundo Barbanti e Guiselini, (1985, pág.17), citado por Novaes, (1991, p. 20),

o interessante é que na prática da ginástica aeróbica ocorre uma diversificação mental produzido uma concentração para outras áreas e os aborrecimentos ou ansiedades sejam temporariamente esquecidos, e as tensões físicas originadas daquelas preocupações, liberadas. O importante é que as pessoas sintam prazer naquilo que fazem. Toda prática de atividade física deveria ter presente a diversão e alegria“

As técnicas mais empregadas no controle do stress incluem: relaxamento muscular progressivo, meditação, massagem, treinamento cognitivo – comportamental, atividades físicas leves e moderadas.

Como meio de melhorar a capacidade de desempenho físico e mental e promoção da saúde que é um objetivo importante na educação física.

Praticar atividades físicas é uma obrigação para todos aqueles que desejarem manter sua saúde em perfeitas condições.

2.3 O Surgimento da Modalidade Ginástica Aeróbica

A atividade física, desde a pré-história, vem sendo apresentada como uma forma alternativa de exercícios físicos para melhor servir ao homem, facilitando sua adaptação e sua sobrevivência ao meio ambiente, através de rituais primitivos e danças variadas, como forma de agradecimento aos deuses. Na civilização grega, o culto à beleza desenvolveu-se sobre duas perspectivas, uma voltada para a beleza física e outra direcionada aos valores da cultura espiritual.

Matheus (1975, p. 10) afirma que a era do cavalheirismo e da fidalguia do período “medieval renovou o interesse na aptidão física, posto que a participação nas competições desportivas e as grandes façanhas militares se transformam nas principais aspirações daqueles povos”.

Desde a Revolução Industrial, o homem vem deixando campo e se aglomerando nas cidades, trocando o trabalho braçal pelo trabalho intelectual, esse processo vem criando um estado de sedentarismo em significativa parcela da população mundial, que forma um grupo de alto risco. Os estudos científicos indicavam que neste grupo

aumentou significativamente o desenvolvimento de doenças degenerativas do aparelho cardiovascular.

Na década de 60 o Dr. Kenneth Cooper, preocupado com essa situação publica a primeira obra voltada para o condicionamento físico para os sedentários, “publicou a obra ”*Aerobics*”, resultado de uma pesquisa feita com milhares de marinheiros. Esta pesquisa tinha o propósito de desenvolver a condição física, especialmente a capacidade aeróbia” (CEAS *et al*, 1987).

No Brasil foi introduzida nos anos 80, através da professora Ligia Azevedo, onde implantou o método na sua academia, no Rio de Janeiro e rapidamente foram implantados em outras academias, clubes e centros desportivos, teve difusão rápida e “sucesso garantido pela união dos benefícios dos sistemas cardiovascular, respiratório e pulmonar, com alívio das tensões, estresses e depressão, causados pelo novo conceito de vida de forma prazerosa alegria e cheia de alegria” (POGERE, 1988, p.17).

Porém, ao mesmo tempo em que acontecia este modismo, os estudos científicos e a qualificação profissional não acompanhavam o mesmo ritmo, logo surgiram micro traumatismos e pequenas lesões em seus usuários.

O sucesso e a difusão da modalidade, o aparecimento de inúmeras academias e centros de atividades físicas, a indefinição quanto à presença de disciplinas específicas na área de atividade física e saúde nas faculdades de educação física e o número reduzido de pesquisa científicas realizadas com o intuito de identificar as causas das principais lesões, como também as instituições de ensino começam a se preocupar, introduzindo ou complementando novas disciplinas nos cursos de educação física”. Pesquisas realizadas indicam como principais causadores de lesões, os movimentos de alto impacto, existentes na aula, que são os movimentos que possibilitam tirar os dois pés simultaneamente do chão, o que faz o impacto maior. Segundo Jucá (1993), “impacto é a força que é transmitida às estruturas orgânicas em consequência da interação das extremidades do corpo com o solo” (Monteiro, 1999, p. 11).

Com base nestes estudos, surge o movimento de baixo impacto, que são os movimentos onde sempre há, pelo menos um pé em contato com o solo, minimizando

o impacto, diminuindo assim a incidência de lesões. Dessa forma os possíveis benefícios da ginástica aeróbica de baixo impacto estão apenas começando a ser documentados.

Em um estudo de Yoke e colaboradores (1983) foi avaliado o custo metabólico da ginástica aeróbica de baixo Impacto. Eles verificaram que ela não providencia um estímulo aeróbico suficiente. Outro estudo, feito por Williford e colaboradores (1989), também verificou que ela não atendia as exigências de intensidade para adaptações cardiovascular. A ginástica Aeróbica de baixo Impacto deveria ser realizada com alta intensidade para atingir um limite aceitável (HERZER, 2006).

TABELA 01 – Ginástica aeróbica. Necessidade de tempo (em minutos) e gasto energético.
FONTE: Herzer, p. 23

	300Kcal(min.)	300Kcal(min.)	GASTO ENERGÉTICO Kcal(min.)
AIAI	28.7	47.9	10.44
BIAI	37.1	61.9	10.08
AIBI	34.0	56.7	8382
BIBI	60.8	101.9	4.93

Convenções :

AIAI = Alto Impacto, Alta Intensidade
BIAI = Baixo Impacto , Alta Intensidade
AIBI = Alto Impacto, Baixa Intensidade
BIBI = Baixo Impacto , Baixa Intensidade

2. 4 Aeróbia: conceito básicos

Na área do *fitness* para as atividades físicas que tem como principais objetivos as mudanças estéticas e orgânicas, que só poderão ser alcançadas se a base do treinamento desportivo, conforme desenvolvimento das qualidades físicas , forem aplicadas Para tal e necessário o conhecimento de alguns conteúdos de capacidades

físicas. A resistência de forma geral e a resistência aeróbia e muscular localizada, que são bases para ginástica e estão relacionadas diretamente a saúde.

Resistência – “é a qualidade física que permite ao corpo suportar um esforço de determinada intensidade durante um certo tempo” Dantas, (1986), *apud* Sousa (2005, p. 4). Ou ainda: “a qualidade física que permite um continuado esforço proveniente de exercícios prolongados durante um determinado tempo” (TUBINO, 1984, *apud* SOUSA, 2005, p. 4).

Durante as aulas, é necessário e quase predominante o emprego desta qualidade física .

Esta resistência pode aparecer de três maneiras :

1. aeróbica;
2. anaeróbia – sob o ponto de vista de mobilização de energia muscular
3. muscular localizada – sob o ponto de vista de participação da musculatura

Resistência aeróbia - é através desta qualidade física que causaremos efeitos a nível cardiovascular conforme a duração da atividade e sua intensidade. Sendo assim: “a resistência aeróbia permite que o indivíduo sustente por um período longo de tempo uma atividade relativamente generalizada em condições aeróbias, isto é, nos limites do equilíbrio fisiológico denominado “Steady -State”” (TUBINO, 1984, *apud* SOUSA, 2005, p. 4).

Esta qualidade física pode ser encontrada com outras terminologias: *Endurance* capacidade aeróbia, *endurance* extensiva, potencia aeróbia, etc.

O interesse deste estudo é basicamente o efeito que causa no aluno e os resultados alcançados através de um treinamento aeróbico são vários: aumento do volume e coração, aumentando sua capacidade funcional, facilitar as trocas gasosas,

devido melhoria no transporte de oxigênio pelo aparelho circulatório, aumento da capacidade das fibras musculares de oxidar os açúcares e as graxas, o volume e ejeção, entre outros.

O desempenho do trabalho com esta qualidade física é realizado através de exercícios aeróbicos, ou seja, caracterizados pela duração mínima de 3 minutos já que esta qualidade, resistência aeróbia tem como sistema de transferência energética o sistema aeróbio, utilizando como via energética a oxidativa.

Estudos recentes de K.R. Fontaine e colaborador, reumatologistas da universidade de Johns Hopkins em Baltimore, fizeram um questionário para saber se os pacientes adultos com reumatismo, faziam um programa de exercícios orientados por um profissional 37% faziam essa atividade e também dieta. Essa atividade era mais freqüente entre os pacientes mais idosos, obesos e comum nível de sócio-econômico mais baixo são os que menos fizeram exercícios quando tem reumatismo.

Resistência muscular localizada - é a própria resistência aplicada a determinada musculatura, provocando nesta a capacidade de suportar várias contrações. Nessa perspectiva podemos dizer que: "é uma qualidade física que um músculo possui de realizar um grande número de contrações sem diminuir a amplitude do movimento, freqüência, velocidade e força de execução", conforme Dantas (1986), *apud* Sousa (2005, p. 5).

Assim como a resistência aeróbia, a resistência muscular localizada assume outras terminologias como: resistência local, resistência de força, capacidade muscular local, etc.

Esta qualidade não será subdividida visto que a resistência muscular localizada tem tanto trabalho aeróbico quanto anaeróbico, o que teremos sempre que colocar no

que diz respeito a esta e a sua duração de esforço com grupos musculares determinados.

No trabalho com a resistência muscular localizada, usamos o fator estético como forma de delineamento, trabalhando os agrupamentos através de implementos isométricos, tornando sempre por base um maior recrutamento de fibras musculares, pois para haver trabalho e necessário uma resistência.

Para Weineck (1986) *apud* Sousa (2005, p.6), a participação inferior a 1/7 -1/6 da massa muscular caracteriza o trabalho de RML.

Constatamos a prioridade desta qualidade física no trabalho dentro da academia e também a inclusão no plano diário, pois esta resistência e aumentada a cada dia e a cada estímulo, o seu treinamento deve ser contínuo.

2.5 Objetivos da Ginástica Aeróbica

A ginástica aeróbica surge como a propulsora das atividades aeróbias dentro das salas de ginástica, tornando-se respeitada e difundida mundialmente. A partir daí, a classe acadêmica começa a pesquisá-la com mais afinco, dando-lhe com maior embasamento científico, conceituando - a de forma mais profunda.

Várias opiniões e objetivos surgem, formando um pensamento cada vez maior sobre os benefícios da ginástica aeróbica. Como pode ser verificado, a ginástica aeróbia através de movimentos combinados aumenta a frequência cardíaca (F.C.) que “é o número de batimentos cardíacos por minuto” (Tubino, 1979, p. 74), promovendo uma elevação da intensidade de esforço e conseqüentemente um aumento da circulação sanguínea, quando elaborado uma aula de forma coerente e fácil assimilação.

Além de melhorar as condições cárdio-respiratórias e circulatórias dos seus participantes promove um aumento na qualidade de vida, observada na citação abaixo: “a ginástica aeróbica é um conjunto de exercícios rítmicos e gemnicos sistematizados que tem por objetivo, sobretudo, uma melhora significativa nos sistemas cardíaco, pulmonar, respiratório e vascular, com conseqüente aumento na qualidade de vida” (POGERE, 1995).

Percebe-se que a forma pela qual a ginástica aeróbica é praticada funciona positivamente para o surgimento de novos adeptos, liberando as tensões e o stress durante a aula e a ginástica aeróbica é um programa de preparação física para todas as idades e níveis de condicionamento. Destinados a melhorar principalmente a eficiência do sistema cardiovascular que está relacionado com a capacidade aeróbia.

Devem-se salientar os objetivos da ginástica aeróbica, pois a mesma provoca uma melhora na condição física geral, melhora nos aspectos fisiológicos, motores, afetivo social e psicológico.

Segundo Akiau (1995, p. 10), a prática da ginástica aeróbia deve atender objetivos fisiológicos, motores, sócio-afetivo e psicológicos. Os fisiológicos são relacionados à prevenção de doenças do coração; prevenção de doenças pulmonares; melhora nas capacidades físicas (força, persistência, etc.); redução do percentual de gordura (AKIAU, 1995, p. 10). Os benefícios fisiológicos promovem uma melhora física e orgânica e conseqüentemente uma melhora no sistema motor.

Os motores estão associados à melhora as capacidades motoras (coordenação, agilidade, etc.); aprendizagem de novas habilidades; prevenção de problemas e vícios pessoais; harmonia do movimento corporal (AKIAU, 1995, p. 10).

Os objetivos motores proporcionam um estado de equilíbrio, possibilitando o aprendizado de novas vivências que contribuam para uma melhora no convívio social e afetivo. Os objetivos sócio-afetivos das práticas aeróbias dizem respeito a conhecer novas pessoas; sentir-se parte de um grupo; melhorar a capacidade de convivência em grupo; incrementar a relação professor/aluno (AKIAU, 1995, p. 10).

Mantém um relacionamento positivo no convívio social, é utilizada nas aulas um estado do bem-estar relacionado com os objetivos abaixo:

Psicológicos:

1. resgate do auto-conceito positivo;
2. incorporar novos valores pessoais;
3. combate ao stress;
4. aprender a moldar-se através do movimento (AKIAU, 1995, p. 10).

Como se vê, a modalidade da ginástica Aeróbica é conceituada de várias formas, segundo diferentes autores Estelio Dantas, Ney Pereira Filho Marcelo Costa Fabio Saba, Socorro Cirillo entre outros que escrevem sobre conteúdos aplicados e atividades desenvolvidas para estes ambientes . Outro ponto importante podendo ser praticada com objetivos variados, por diversos praticantes, para que os objetivos citados sejam alcançados, é necessário um programa organizado e sistematizado de treinamento.

2.6 Constituição da Aula Aeróbica

A aula de ginástica deve acompanhar a didática do ensino quanto a sua constituição: Fase de aquecimento, fase Propriamente dita e fase de relaxamento ou volta a calma.

A fase de aquecimento deve ser direcionada aos movimentos de articulações e estímulos neuro – musculares, para grupos musculares solicitados, e a fase

propriamente dita refere-se aos exercícios mais específicos aos objetivos do aluno. Para cada necessidade, enrijecimento, diminuição de percentual de gordura localizada e outros. Devemos neste momento da aula solicitar e adequar os exercícios já selecionados. A fase de relaxamento deve ser dirigida a própria volta a calma (eliminar o ácido lactado), para que o aluno que pratica atividade física tenha dores tardias, tendo uma das causas as micro lesões de vasos.

As aulas que envolvem a ginástica localizada e aeróbia devem acima de tudo seguir um planejamento de treinamento e de aulas, que visam atingir os objetivos dos alunos, evitando assim risco de lesões e atingindo um grau de *Fitness* cada maior e melhor.

2.7 Motivação

2.7.1 Conceitos Básicos

Para que a vida funcione em todos os seus sentidos, as pessoas precisam estar motivadas para que possam alimentar as suas aspirações e enfrentar desafios, seja na família, ambiente de trabalho ou sociedade de uma forma geral, iniciando-se o estudo da motivação, define-se a origem etimológica da palavra motivação da seguinte forma: “a explicação da origem etimológica do termo motivação. Essa origem deriva da palavra *movere*, que significa mover, ou seja, denota ação” (BERGAMINI, 1997, p. 31).

A origem da palavra motivação predispõe o indivíduo para a ação. É importante que se leve em consideração que se trata de um assunto complexo, que tenta explicar os sentimentos internos das pessoas como diz Birch e Veroff (1977:03): “o complexo

estudo da motivação é uma busca de explicação dos mais intrincados mistérios da raça humana”.

A maneira pela qual as pessoas se comportam, depende em grande parte da energia interior que estimula a vontade de realizar seus projetos.

As pessoas diferem não só pela sua capacidade, mas também pela vontade de fazer as coisas, isto é, pela motivação. As pessoas dependem da intensidade dos seus motivos. Motivos podem ser definidos como necessidades, desejos ou impulsos oriundos do indivíduo e dirigidos para objetivos que podem ser conscientes ou subconscientes.

A motivação determina o fazer, tornando-se o elemento chave para os resultados de várias propostas de vida, e, em particular, a obtenção da qualidade nos programas de excelência que muitas organizações pretendem introduzir, e ainda mais difícil, conseguir a sua manutenção.

2.7.6 Teorias da Motivação

Estudos científicos a respeito da motivação sempre procuram explicar desde a era do pensamento filosófico a dinâmica comportamental dos seres humanos. Murray (1983:13-14) tratou de realizar um estudo científico a respeito da motivação humana, abordando quatro concepções teóricas: a própria teoria denominada *cognitiva* pode ser concebida a partir da seguinte idéia:

A mais antiga opinião que se tem sobre o homem é de que se trata, essencialmente, de um ser racional. Tem desejos conscientes e usa suas capacidades para satisfazê-los. O homem não anda ao sabor de forças sobre as quais não tem controle; pode modelar o mundo para satisfazer seus desejos.

Neste sentido, observa-se que o homem é um ser consciente de suas razões e dos seus desejos e sabe como premeditar para consegui-los. A segunda teoria refletida pelo autor é a hedonista, que ele explica da seguinte forma: “interligada com as formulações filosóficas sobre a razão e a vontade do homem, estava uma segunda idéia, a de que o homem procura o prazer e evita o sofrimento” (id., *Ibid* -,p.15).

A partir das palavras do autor, pode-se deduzir que a teoria hedonista defende que o homem naturalmente tende a procurar o prazer, evitando a dor e tudo que cause sofrimentos.

A terceira teoria apresentada pelo autor é a do *instinto* que teve como base a teoria da evolução de Darwin, o qual preconizava que certas ações são herdadas, as mais simples seriam os reflexos e as mais complexas denominadas de instintos. Enquanto alguns autores conceberam o instinto como algo mecânico e cego, sobre esse debate assim se posiciona McDougall citado por Murray (*ibid*, p. 16):

podemos, assim, definir um instinto como uma disposição psicofísica herdada ou inata, a qual determina a seu possuidor perceber ou dar atenção a objetos de certa classe, experimentar uma excitação emocional de determinada qualidade ao perceber tal objeto, e atuar em relação ao mesmo de um modo particular, ou experimentar, pelo menos, um impulso para tal ação.

A quarta teoria investigada pelo autor é a do *impulso* e, segundo ele, foi essa a que mais predominou e contou com a aceitação de psicólogos na explicação do comportamento humano. Foi desenvolvida pelo conceito de homeostase (tendência a estabilidade do meio interno do organismo) pelo fisiologista Walter B. Cannon, também citado pelo referido autor, esse conceito:

um estado de desequilíbrio instala-se no corpo sempre que as condições internas se desviam de um estado constante normal. Os impulsos psicológicos constituem um dos modos pelos quais o corpo procura recuperar o equilíbrio” (id., *Ibid*., p. 19).

Apesar de muito estudos a importância fundamental dessas teorias, alguns psicólogos as consideram cada vez mais deficientes. Embora exista polêmica em toda a literatura, segundo Bergamini (1997, p. 115) é possível entender quais são e como se dividem as necessidades humanas.

2.7.7 O Surgimento da Musculação

A história cita homens que treinavam com bezerros nas costas, pois não havia implementos na medida em que o animal crescia aumentava a sua força. A musculação é uma atividade. Muito mais antiga do que a Aeróbica (ela era chamada de Halterofilismo), A prática de exercícios com e sem carga, mas de máquinas de força começou aqui apenas na década de 70. Quase todas as academias possuem uma sala de musculação, assim como todo clube esportivo, clínicas, hotéis, universidades, faculdades e escolas.

Atualmente a musculação é uma denominação mais atualizada, para designar todos os exercícios em que se utilizem atividades com pesos, apesar de existirem outras formas de estimular a contração muscular, os mais procurados buscam os efeitos proporcionados por essa atividade. Mas alguns termos sinônimos à musculação, como o halterofilismo e o fisiculturismo se fazem pertinentes esclarecer. A seguir o autor Marinho (1980:99) define com suas palavras o que é halterofilismo: "(...) sistema de exercícios que se propõe do desenvolvimento morfológico do músculo pela repetição da contração muscular com a utilização de aparelhos predominante halteres".

De acordo com esta definição fica claro que o implemento utilizado nesta prática é o halteres, e o indivíduo que pratica esta atividade denomina-se halterofilista.

Continuando o esclarecimento, o fisiculturismo aparece como relata Santarém (1995:08) da seguinte forma:

o culturismo (fisiculturismo em espanhol e bodybuilding em inglês) é a modalidade esportiva caracterizada pela competição em musculação. No Brasil, por força do uso popular, o termo musculação tende a substituir culturismo na designação desta modalidade esportiva.

De acordo com a definição do autor pode-se perceber que o culturismo é o culto ao corpo e pode se exibido através de competições esportivas, no entanto vem sendo substituída pelo termo musculação. Exercícios de contra resistência sendo o termo geralmente usado para descrever uma variedade de métodos e modalidades que aprimoram a força.

E reconhecida como uma das atividades mais eficientes para modificar favoravelmente a composição corporal. A contribuição dos exercícios físicos em geral para o processo de emagrecimento decorre do aumento no gasto calórico diário, e do estímulo ao metabolismo. No caso da musculação, além desses efeitos, ocorre o aumento da taxa metabólica basal devido ao aumento da massa muscular.

Assim sendo deve-se ter a consciência de que a composição corporal favorece no sentido da saúde, aptidão física e da modelagem do corpo. Vários estudos recentes sobre os seus benefícios explica que a hipertrofia muscular no corpo feminino

jamais causaria efeitos masculinizantes, pois mulheres tem 10 vezes menos as concentrações de hormônios testosterona que os homens, explicando o fato de maiores ganhos de massa muscular em homens do que em mulheres, ou seja, para uma mulher ficar masculinizada ela precisaria tomar hormônios masculinos e treinar intensamente (LOPES, 2006).

Outro exemplo: pode atenuar a perda de massa muscular, grande responsável pelo envelhecimento do corpo e manter o tônus do músculo.

Os Professores Santarém, do Hospital das Clínicas (HC), e Vitor Matsu, coordenador do programa também já comprovaram por meio de trabalhos científicos e esses estudos vem inovando as orientações médicas. O grande problema em geral é que os médicos desconhecem as atividades físicas que podem ser inadequadas e não surtir efeitos (SOUZA, 2006).

2.7.8 Musculação: conceitos básicos

A definição sobre musculação Godoy (1992: 03), relata da seguinte forma: “é uma atividade física predominante através de exercícios analíticos utilizando resistências progressivas fornecidas pelos recursos materiais tais como halteres barras, anilhas, aglomerados, extensores o próprio corpo e outros segmentos”.

Segundo o autor a musculação segue uma programa no seu desenvolvimento em relação ao objetivo do praticante. Isso pode ser tanto no volume de exercícios ou na intensidade.

A musculação são os meios de preparação física utilizados para o desenvolvimento das qualidades físicas relacionadas com as estruturas musculares. Então se percebe que a musculação serve como estrutura de preparação, manutenção ou ainda na ampliação de diversas valências físicas como resistência, força e flexibilidade.

2.7.9 Objetivos da Musculação

Apenas um objetivo e simples e restritivo na musculação significa o aumento da massa muscular, esta é a adaptação morfológica mais evidente e a força e a adaptação funcional que sempre acompanha os níveis de massa muscular.

Segundo Bompa (2000:19) explica com suas palavras: “uma das adaptações mais visíveis é o aumento do tamanho muscular, hipertrofia, o fenômeno da se graças ao aumento na área da secção transversal de cada fibra muscular”.

Conforme o autor, hipertrofia e o desenvolvimento da fibra muscular tornando visível o aumento da circunferência no segmento muscular.

Na Musculação pode encontrar diversos tipos de meios de desenvolvimento da musculatura, os quais são identificados predominantemente pelas características das contrações musculares. Assim, encontram-se como meios de musculação, o treinamento isotônico, o treinamento isométrico, o treinamento isocinético.

No Treinamento isométrico, a programação do número de repetições dos exercícios deverá ser muito cuidadosa e só aumentar quando um tempo de contração isométrica máxima de 6 segundos tiver sido atingido e bem assimilado. A indicação do ritmo de execução dos exercícios também não deve constar no trabalho isométrico, porque não existira necessidade dessa especificação num trabalho dessa natureza.

No Treinamento Isotônico, quando forem utilizados como cargas os companheiros, bolas de medicinebol, aparelhos ginásticos, sacos de areia, ou pesos alcançados, a adequação no princípio da sobrecarga será muito difícil, pois surgirão limitações num dado momento para elevar-se as cargas. Assim conclui que o trabalho isotônico, quando é efetuado nas especificações acima, será mais proveitoso na melhoria da resistência muscular localizada, onde no princípio da sobrecarga será expresso pelo aumento do número de repetições.

No Treinamento Isocinético, a indicação do ritmo de execução dos exercícios pode ser subtraída das diretrizes metodológicas apresentadas, pois a variável aceleração não se apresenta quando se utilizarem máquinas isocinéticas. Logo, a força explosiva e uma Valência física que não será desenvolvida diretamente pelo treinamento isocinético

Além das observações apresentadas para as diretrizes metodológicas da musculação existe um serie de aspectos que podem ser considerados como resultados de estudos.

Estudos conduzidos pelo Dr. Linn Goldberg, da Universidade das Ciências da Saúde, de Oregon nos Estados Unidos, “indicam que há uma grande evidência que os exercícios com pesos reduzam a pressão arterial de repouso , o que e extremamente benéfico a saúde cardiovascular” (OLMOS JR., 2006).

O autor ainda afirma que o “efeito similar foi encontrado por Harris e Holly (1987) onde em seu estudo sobre o treinamento com pesos e pressão arterial ,encontraram uma diminuição da pressão arterial de repouso” (OLMOS JR., 2006).

Assim sendo, desde que o individuo seja saudável e não apresente nenhuma restrição medica, a musculação lhe será de extrema utilidade para a manutenção da saúde.

De modo geral, a musculação aumenta o tamanho do músculo e/ou sua força.O músculo se torna mais forte pela musculação através de dois mecanismos básicos:1 maior recrutamento das unidades motoras das fibras,2 Hipertrofia das fibras musculares individuais.

Hipertrofia Muscular e um aumento na seção transversa do músculo, e isto significa aumento de tamanho e no numero de filamentos de actina e miosina e adição de sarcomeros dentro das fibras musculares já existentes.Uma Hipertrofia excessiva de massa muscular causa um prejuízo quanto a coordenação neuromuscular, o que provocar deficiências nos movimentos em treinamento , alem de um aumento do desgaste energético durante o esforço.

Basicamente a musculação segue uma progressão no seu desenvolvimento em relação ao objetivo do praticante, a modelagem do corpo, o aumento ou diminuição do seu volume, a definição muscular, a proporcionalidade, a simetria corporal e suas linhas desenvolvidas harmoniosamente. Ela pode aumentar o tônus muscular (estado de prontidão do músculo para contrair), a velocidade de contração, a coordenação e a flexibilidade.

3 METODOLOGIA

3.1 Caracterização da pesquisa

O estudo foi desenvolvido, metodologicamente, através de uma pesquisa de campo, com utilizada com o objetivo de conseguir informações acerca de um problema, para o qual se procura uma resposta, de natureza descritiva *Survey*, sendo “a que procura determinar prática presentes ou opiniões de uma população específica, podendo tomar forma de questionário ou entrevista” (THOMAS e NELSON, 2002, pg. 280).

3.2 População e Amostra

O universo da pesquisa envolveu praticantes de ginástica e musculação. A amostra constou de 300 indivíduos sendo, 113 masculino e 187 feminino com faixa etária 20 a 35 anos de idade nas academias de João Pessoa, selecionada de forma probabilística estratificada por bairro, conforme quadro abaixo:

Tabela 02 – Número de acadêmicas visitadas, por bairro.

FONTE: Pesquisa da autora

BAIRRO	QUANT.
Dos estados	01
Bancários	01
Torre	02
Manaira	01
Cabo Branco	01
Castelo Branco II	01
Castelo Branco III	01
Cristo	01
Centro	01
TOTAL	10

3.5 Instrumentos de Coleta e Variáveis do Estudo

Como instrumentos de coleta de dados, foram utilizados questionários semi-estruturados, elaborados e aplicados pelo investigador, contendo questões abertas e fechadas. As questões abertas, segundo Thomas e Nelson (2002, p. 281) são “as categorias em questionário ou entrevista que permite ao entrevistado considerável liberdade para expressar sentimentos e expandir idéias”.

Os mesmos autores citam as questões fechadas como sendo “as categorias de questões encontradas em questionários ou entrevistas que requerem uma resposta específica e freqüentemente toma forma de ordenações, itens em escala e respostas categóricas”.

3.6 Procedimentos e Coletas de Dados

A coleta de dados teve início com uma visita no Conselho Regional de Educação Física – CREF, onde foi solicitada uma lista das academias credenciadas . A pesquisa foi realizada nos meses de setembro e outubro de 2006, através de visitas nas academias selecionadas, abordando o proprietário, exemplificando a importância deste estudo.

Mantendo contato com praticantes de ginástica e musculação, os quais assinaram o Termo de Livre Consentimento, validando o questionário da pesquisa, tendo sido os mesmos distribuídos, explicados os seus objetivos e, ainda, esclarecidas quaisquer dúvidas, solicitou-se o seu preenchimento, no mesmo momento e local.

O pesquisador realizou várias visitas nas academias até preencher o número de questionários para amostra.

3.5 Análise Estatística

Os dados coletados para a pesquisa, receberam tratamento estatístico através do programa SPSS, versão 13.0, para a leitura dos dados, e os mesmos foram apresentados em forma de tabelas. Utilizou-se o teste “*T Student*” e de correlação Pearson. Os níveis de confiança adotado foi de 5%.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados procedeu conforme as questões do instrumento aplicado, explorando inicialmente a estatística descritiva de percentuais relativos e acumulados em função do N=300.

Tabela 03 – Distribuição do percentual válido e acumulado das questões 1, 2, 3, 4, 5 (n=300)

QUESTÕES			
O que você entende por ginástica aeróbica?	FREQÜÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Atividade que melhora a capacidade de respirar	251	83,7	83,7
Não permite que o indivíduo fique ofegante	49	16,3	100,0
Total	300	100,0	
O que você entende por musculação?	FREQÜÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Atividade de ganho de força	90	30,0	30,0
Atividade de ganho muscular	210	70,0	100,0
Total	300	100,0	
Que atividade você pratica?	FREQÜÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Ginástica aeróbica	42	14,0	14,0
Musculação	129	43,0	57,0
Ginástica aeróbica e Musculação	129	43,0	100,0
Total	300	100,0	
Você gosta das aulas?	FREQÜÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	268	89,3	89,3
Não	9	3,0	92,3
As vezes	23	7,7	100,0
Total	300	100,0	
Você já praticou alguma dessas atividades?	FREQÜÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Ginástica aeróbica	41	13,7	13,7
Musculação	81	27,0	40,7
Ginástica aeróbica e musculação	81	27,0	67,7
Outras	97	32,3	100,0
Total	300	100,0	

A questão n 1 buscou identificar: o que você entende por ginástica aeróbica? Estão distribuídas na Tabela 03. Encontra-se que 83,7% entendem que a ginástica aeróbica é uma atividade que melhora a capacidade de respirar e 16,3% não permite que o indivíduo fique ofegante.

Neste sentido Tubino (2003,p. 199), explica que as "variações fisiológicas no treinamento de resistência aeróbica aumenta a capacidade funcional do coração e conseqüentemente melhora no transporte de Oxigênio pelo aparelho circulatório". Sendo assim permite que o praticante sustente por um logo período de tempo uma atividade física relativamente em condições aeróbicas.

A questão 2 buscou identificar: o que você entende por musculação?, Encontrase que 30,0% entende que atividade de ganho de força e 70% atividade de ganho muscular. Neste sentido Bacurau (2001, p. 67) explica que " os exercícios de força promove alterações metabólicas e estruturais a curto e longo prazo na musculatura esquelética trabalhada." E constata que o " aumento da massa muscular ocorre em função do treinamento com sobre cargas", ocorre por causa de um maior estímulo ao processo de síntese protéica, em relação ao de degradação, tanto durante como após o seu termino.

A questão 3 procura constatar: que atividade você pratica? 14,0% praticam ginástica aeróbica, 43,0% praticam Musculação e 43,0 praticam ginástica e musculação. Podemos observar houve uma participação menor da ginástica e que tanto praticantes de musculação e musculação e ginástica tive índice percentuais iguais.

A questão de número 4 visa constatar se você gosta das aulas? 89,3 % gostam das aulas 3,0% que não gostam das aulas e 7,7 % as vezes gostam das aulas. Sendo assim, um maior índice de praticantes gostam das aulas, e um percentual pequeno de praticantes responderam não e as vezes.

A de número 5 visa constatar se você: já praticou alguma dessas atividades? Ginástica aeróbica13,7% ,Musculação 27,0% ,ginástica e musculação27%, que já

praticou alguma dessas atividades e 32,3% que já praticou outras dessas atividades. Sendo Assim uma maior participação em outras atividades, musculação e ginástica e musculação índice iguais e menor participação dos praticantes de ginástica.

Tabela 04: Distribuição do percentual válido e acumulado da questão 6 em relação as opções de alternativas (N=300)

QUESTÕES			
Coreografias complexas	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	109	36,3	36,3
Não	191	63,7	100,0
Total	300	100,0	
Falta de aulas para iniciantes	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	91	30,3	30,3
Não	209	69,7	100,0
Total	300	100,0	
Desinteresse pelas aulas	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	83	27,7	27,7
Não	217	72,3	100,0
Total	300	100,0	
Falta de tempo	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	183	61,0	61,0
Não	117	39,0	100,0
Total	300	100,0	
Academia não oferece	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	51	17,0	17,0
Não	249	83,0	100,0
Total	300	100,0	
Músicas desestimulantes	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	58	19,3	19,3
Não	242	80,7	100,0
Total	300	100,0	
Outras	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	13	4,3	4,3
Não	286	95,7	100,0
Total	300	100,0	

A questão n 6 verificou que em sua opinião, quais dos itens abaixo provocam afastamento da pratica aeróbica na academia? Estão distribuídas na Tabela 04. Encontra-se que em sua opinião, quais dos itens abaixo provocam afastamento da pratica aeróbica na academia? Buscou identificar coreografias complexas 36,3% Sim e 63,7% Não, falta de aulas para iniciantes 30,3% Sim e 69,7% Não, desinteresse pelas aulas 27,7% Sim e 72,3% Não, falta de tempo 61,0% Sim e 39,0% Não academia não oferece Sim 17,0% e Não 83,0%, musicas desestimulantes 19,3% Sim e 80,7% Não,

Outras 4,3% Sim e 95,7% Não provocam o afastamento da pratica aeróbica. Sendo assim dos itens acima citados, a falta de tempo teve um maior índice de percentual que provocam o afastamento da pratica aeróbica.

A questão n 7 Identificar na sua concepção qual (is) dos itens abaixo expressa o significado da ginástica aeróbica ?Estão distribuídas na Tabela 05 Encontra-se que na concepção Salto 40,0% Sim e 60,0% Não, Corridas 47,7% Sim e 52,3% Não, Levantamento de pesos 6,7% Sim e 93,3 Não, Elevação de joelhos 28,7% Sim e 95,0% Não, Aumento de massa muscular 5,0% Sim e 95,0 Não Movimentos de dança 82,7% Sim e 17,3% Não Sendo assim dos itens acima citados os movimentos de dança teve maior índice que expressa a palavra ginástica aeróbica conforme na literatura .

Tabela 05: Distribuição do percentual válido e acumulado da questão 7 em relação às opções de alternativas (n=300)

QUESTÕES			
Salto	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	120	40,0	40,0
Não	180	60,0	100,0
Total	300	100,0	
Corridas	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	143	47,7	47,7
Não	157	52,3	100,0
Total	300	100,0	
Levantamento de pesos	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	20	6,7	6,7
Não	280	93,3	100,0
Total	300	100,0	
Elevação de joelhos	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	86	28,7	28,7
Não	214	71,3	100,0
Total	300	100,0	
Aumento da massa muscular	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	15	5,0	5,0
Não	285	95,0	100,0
Total	300	100,0	
Movimentos de dança	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	248	82,7	82,7
Não	52	17,3	100,0
Total	300	100,0	

A questão n 8 procura Identificar: na sua concepção qual (is) dos itens abaixo expressa o significado musculação ?

Estão distribuídas na Tabela 06 Encontra-se que na concepção Salto 0,7% Sim e 99,3% Não, Corridas 0,3% Sim e 99,7% Não, Levantamento de pesos 70,3% Sim e 29,7% Não, Elevação de joelhos 15,3% Sim e 84,7% Não, aumento da massa muscular 74,3% Sim e 25,7% Não. Sendo assim, dos itens acima citados, o levantamento de pesos e aumento da massa tiveram maior índice, o que expressa o significado de musculação, conforme a literatura estudada.

TABELA 06: Distribuição do percentual válido e acumulado da questão 8 em relação às opções de alternativas (n=300)

QUESTÕES			
Salto	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	2	,7	,7
Não	298	99,3	100,0
Total	300	100,0	
Corridas	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	1	,3	,3
Não	299	99,7	100,0
Total	300	100,0	
Levantamento de pesos	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	211	70,3	70,3
Não	89	29,7	100,0
Total	300	100,0	
Elevação de joelhos	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	46	15,3	15,3
Não	254	84,7	100,0
Total	300	100,0	
Aumento da massa muscular	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Sim	223	74,3	74,3
Não	77	25,7	100,0
Total	300	100,0	
Movimentos de dança	FREQUÊNCIA	% VÁLIDO	% ACUMULADO
Não	300	100,0	100,0
Total	300	100,0	

Quando se observou as opiniões por gênero, n=113 masculino e n=187 feminino, e aplicou-se o teste “t” de *Student* para amostra independente encontrou-se que houve significância entre as variáveis: o que entende sobre o que é ginástica aeróbica (*p=0,006), musculação (*0,000), atividade praticada (*0,019), aumento de massa muscular (**0,849), e movimentos de dança (*0,008), conforme apresentados na tabela 07, a seguir.

Isto indica que o entre homens e mulheres as opiniões sobre o tema investigado não se diferem.

Tabela 07 – Teste de significância dos gêneros masculino/feminino.

VARIÁVEIS	GÊNERO	SIG. "T" DE STUDENT
Idade em anos	masculino	0,734
	feminino	
o que você entende por ginástica aeróbica?	masculino	0,006*
	feminino	
o que você entende por musculação?	masculino	0,000*
	feminino	
que atividade você pratica?	masculino	0,019*
	feminino	
você gosta das aulas?	masculino	0,782
	feminino	
você já praticou alguma dessas atividades?	masculino	0,249
	feminino	
coreografias complexas	masculino	0,134
	feminino	
falta de aulas para iniciantes	masculino	0,082
	feminino	
desinteresse pelas aulas	masculino	0,127
	feminino	
falta de tempo	masculino	0,339
	feminino	
academia não oferece	masculino	0,310
	feminino	
Músicas desestimulantes	masculino	0,729
	feminino	
outros	masculino	0,093
	feminino	
salto	masculino	0,771
	feminino	
corridas	masculino	0,787
	feminino	
levantamento de pesos	masculino	0,824
	feminino	
elevação de joelhos	masculino	0,530
	feminino	
aumento de massa muscular	masculino	0,849**
	feminino	
movimentos de dança	masculino	0,008*
	feminino	
salto	masculino	0,068
	feminino	
corridas	masculino	0,199
	feminino	
levantamento de pesos	masculino	0,154
	feminino	
elevação de joelhos	masculino	0,273
	feminino	
aumento de massa muscular	masculino	0,999
	feminino	

*p<0,05 Significante **p>0,05 Não Significantes

CONCLUSÃO

O estudo, com base na amostra analisada, permitiu a conclusão de que a evasão da modalidade ginástica aeróbica, teve como fator determinante a falta de tempo, uma vez que os horários destinados às práticas aeróbicas, ao contrário dos horários destinados à prática da musculação, não são compatíveis com as disponibilidades de tempo dos alunos.

Outro fator, também importante, alegado pelos alunos, foi o fato de que a ginástica aeróbica não proporciona aumento de massa muscular, o que é buscado por aqueles que praticam musculação.

REFERÊNCIAS

AKIAU, Paulo. **Aeróbica: fundamentos metodológicos, produção coreográfica e desenvolvimento de ensino.** São Paulo: Fitness Brasil, 1995.

BACURAU, Reury Frank. **Nutrição e suplementação esportiva.** Guarulhos, São Paulo: Phorte Editora, 2001.

BERGAMINI, C.W. **Motivação nas organizações.** 4ª ed. São Paulo: Atlas, 1997.

BIBLIOTECA VIRTUAL DE DIREITOS HUMANOS. **Estratégia global em alimentação saudável, atividade física e saúde.** 57ª Assembléia Mundial de Saúde. WHA57.17, Ponto 12.6 da ordem do dia de 22.05.2004. Disponível em www.direitoshumanos.usp.br, acesso em 11. out. 2006.

BIRCH, D; VEROFF, J. **Motivação.** São Paulo: Heder, 1970.

BOMPA, T.O; GORRACHIA, L.J. **Treinamento de força consciente.** São Paulo: Phorte, 2000.

CEAS, B. et al. **Ginástica aeróbica e alongamento.** São Paulo: Manole, 1987.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Controle do peso corporal.** Londrina, Paraná : Editora Midiograf, 1998.

_____. **Personal training na musculação.** Rio de Janeiro: Ney Pereira Cultural, 1997.

GODOY, A.C. **Cross training: uma abordagem metodológica.** Londrina: ADEF, 1992.

HERZER, Everton. **Aptidão física: um convite à saúde.** *In:* Revista Educação Física e Saúde. Disponível http://www.members.tripod.com/~everton_herzer/efisica_saude.htm. Acesso em 29.nov.2006.

JOCA, Marcos. **Aeróbica e step: bases fisiológicas e metodológicas.** Rio de Janeiro: Sprint, 1993.

KATCH, Frank, MCARDLE, William. **Nutrição Controle de Peso Exercício.** 3ª Ed. Rio de Janeiro, RJ:Guanabara Koogan, 1991.510p.ISBN 85-277-0236-3.

LOPES, Trica. **A musculação e as mulheres.** *In* Treino Total Revista Eletrônica. Disponível em http://www.treinototal.com.br/v2006/detalhes_artigo.asp?id_artigo. Acesso em 29.nov.2006.

MARCONI, Maria de Andrade. **Técnicas de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 1986.

MARINHO, I.P. **História da Educação Física no Brasil.** São Paulo. 1980.

MATHEUS, DONALD, K. **Programa básico de preparo físico**. São Paulo: L. Duce, 1979.

MONTEIRO, Arnor Guerrini. **Ginástica aeróbica: estrutura e metodologia**. Londrina: CID, 1996.

MURRAY, E.J. **Motivação e emoção**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, e saúde e qualidade de vida. Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativa**. Paraná: midiograf, 2001.

OLMOS JR, Benito Daniel. **Algumas boas razões para a prática da musculação**. Artigo. Disponível em <http://www.terrazul.com.br/benito.htm> acesso em 11.out. 2006.

PAVLOVIC, B. N. **Ginástica aeróbica: uma nova cultura física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.

POGERE, Elizabete. **Ginástica aeróbica e saúde**. Francisco Beltrão: Editora Jornal de Beltrão S.A., 1988.

RHEUMATOL J.Clin. **Exercícios aeróbicos e o reumatismo**. *In*: Revista de Atualização Médica. 2006 Apr,12 (2) :66-9. Disponível em <http://www.ramsaudetotal.com.br/materia.asp?id=686>. Acesso em: 29. nov .2006.

SANTARÉM, J. M. **Princípios atualizados – fisiologia, treinamento, nutrição**. São Paulo: Fitness Brasil, 1995.

SHARKEY, Brian J. **Condicionamento físico e saúde**. 4ª ed. Porto alegre: Artmed, 1998.

SOUSA, Maria Socorro Cirilo de. **Atividade Física: exercício e esporte**. Apostila *in* Ginástica de Academia II. UFPB, 2005.

SOUZA, Elaine. **Musculação é a grande novidade da medicina preventiva**. Artigo *in*: (Revista Disponível em <http://www.centrinho.ups.br/portugues/pacientes/dica>. Acesso em : 29 nov 2006.

THOMAS, Jerry R. e NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividades físicas**. Porto Alegre, Artmed, 2002.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1979.

_____. **Metodologia científico treinamento**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Termo de Livre Consentimento

APÊNDICE A - Termo de Livre Consentimento

Nº do participante: _____

Desde que os dados sejam utilizados para fins de ensino e pesquisa, eu _____, aceito participar no projeto de pesquisa intitulado “**ANÁLISE DOS MOTIVOS DA EVASÃO DA MODALIDADE DE GINÁSTICA AERÓBICA POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DA CIDADE DE JOÃO PESSOA**”.

Como instrumento de coleta de dados será um questionário que visa traçar o perfil comportamental das academias, sobre aspectos sociais e demográficos, nível socioeconômico e etc.

Todos participantes terão assegurado o anonimato, sendo após a coleta tratados por números garantindo sua não-identificação. O sujeito poderá se afastar do estudo a qualquer momento, caso julgue necessário, sem qualquer prejuízo e penalidade. Não haverá qualquer despesa decorrente da participação na pesquisa por parte do participante.

Para qualquer esclarecimento da metodologia aplicada à pesquisa, entrar em contato com a Professora Maria do Socorro Cirillo, pelo telefone 3216.7030, ou com a acadêmica Yolanda Gomes Ferraz, pelo telefone 3244.8869.

APÊNDICE B – Questionário para os praticantes de ginástica e musculação

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

APÊNDICE B – Questionário para os participantes de ginástica e musculação

Este questionário tem por objetivo coletar dados através de uma pesquisa de campo, fazendo parte integrante de um estudo monográfico para conclusão do Curso de Educação Física, orientado pela Professora Doutora Maria do Socorro Cirillo de Sousa, sob aplicação da orientada Yolanda Gomes Ferraz, para avaliar as concepções sobre os motivos da evasão dos praticantes de musculação nas práticas aeróbicas, nas academias da cidade de João Pessoa, Estado da Paraíba.

ACADEMIA: _____

SEXO: Masculino () Feminino ()

IDADE: _____anos.

1. O que você entende por ginástica aeróbica?

() Atividade que melhora a capacidade de respirar

() Não permite que o indivíduo fique ofegante

2. O que você entende por musculação?

() Atividade de ganho de força

() Atividade de ganho muscular

3. Que atividade você pratica:

- Ginástica aeróbica
- Musculação
- Ginástica aeróbica e musculação

4. Você gosta das aulas?

- Sim
- Não
- Às vezes

5. Você já praticou alguma dessas atividades:

- Ginástica aeróbica
- Musculação
- Ginástica aeróbica e musculação
- Outra(s)

6. Na sua opinião, quais dos itens abaixo provocam afastamento da prática aeróbica na Academia?

- coreografias complexas
- falta de aulas para iniciantes
- desinteresse pelas aulas
- falta de tempo
- academia não oferece
- músicas desestimulantes

OUTROS: _____

7. Na sua concepção, qual (is) dos itens abaixo expressa o significado da ginástica aeróbica?

- salto
- corridas
- levantamento de pesos
- elevação de joelhos
- aumento da massa muscular
- movimentos de dança

8. Na sua concepção, qual (is) dos itens abaixo expressa o significado da musculação?

- salto
- corridas
- levantamento de pesos
- elevação de joelhos
- aumento da massa muscular
- movimentos de dança