

## A MOTIVAÇÃO COMO ELEMENTO CONSTITUINTE PARA A PRÁTICA DA DANÇA EM ACADEMIAS

Cláudio de Oliveira NEVES<sup>1</sup>  
Renato Braz de ARAÚJO<sup>1</sup>  
Tassia PORTO  
Jairo SCHANTZ JUNIOR<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

<sup>2</sup>Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

**Palavras-chave:** Dança. Motivação. Academia.

### INTRODUÇÃO

Sabe-se que as academias são centros que concentram inúmeras formas de se exercitar e apresentam variadas opções de programas, bem como aulas diversificadas para atrair os diferentes tipos de públicos. Embora a prática de exercícios regulares possibilitem inúmeros benefícios físicos, psicológicos e sociais, as pessoas sofrem certa pressão pela busca de melhor qualidade de vida, corpo "perfeito", condições físicas adequadas e interação social. Estes, e outros fatores, podem levar as pessoas a iniciarem um programa de exercício físico, mas isso não garante, muitas vezes, a sua permanência (MCARDLE *et al*, 2000). Nesse sentido, sabe-se que os motivos são inúmeros e pessoais para a aderência à prática de exercício físico. Porém, é interessante ressaltar que conhecer e compreender os motivos que levaram o indivíduo a buscar essa atividade permitirá ao professor, e demais profissionais que atuam com este público, o entendimento do que desperta o interesse do praticante, o que pode facilitar no atendimento ao cliente; na estruturação das aulas e na permanência dos alunos nas modalidades ofertadas com, conseqüentemente, redução da evasão.

Alguns estudos indicam que nas últimas décadas, pesquisas referentes aos fatores motivacionais que levam pessoas a prática da dança vêm recebendo algum destaque na literatura. Esses motivos são pessoais e diferentes entre indivíduos. Assim, surge a curiosidade e o interesse em investigar os motivos que levam pessoas a se ingressarem em aula de dança em academias. Além disso, outra pergunta permeia o assunto: das motivações (intrínsecas e extrínsecas), qual é a mais relevante para a maioria dos praticantes? Isso tudo será verificado e analisado, junto com os participantes desta pesquisa.

### OBJETIVO

Verificar os principais fatores motivacionais da prática de dança em academias de ginástica.

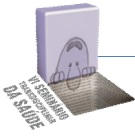
### MÉTODOS UTILIZADOS

As coletas foram realizadas em três academias, sendo duas em Cuiabá (denominadas de CBA1 e CBA2) e uma em Várzea Grande (denominada VG), MT (Anexo A). Quanto ao tipo de pesquisa, esta se caracteriza como descritiva exploratória, sendo a amostragem do tipo acidental.

Utilizou-se o questionário estruturado EMI-2 com 44 questões objetivas, sugerido por Guillemín et al (1993). Os itens questionados foram separados em 10 fatores conforme Yamaji e Guedes (2015). Vale ressaltar que cada questão recebeu uma pontuação de zero a cinco, sendo que quanto maior for o valor atribuído, menor foi a expressão do nível de motivação do item. Foi elaborado um *score* com as pontuações baseados em média aritmética ponderada. Os dados coletados foram analisados através de estatística descritiva (frequência relativa absoluta e relativa simples, média aritmética), e os resultados apresentados em forma de tabela de distribuição de frequência. Também foi aplicado um questionário contendo seis questões objetivas e para se averiguar o perfil sócio demográfico dos participantes da pesquisa.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para esta pesquisa, foram questionados um total de 45 alunos, regularmente matriculados nas três academias participantes. No geral, o sexo feminino apresentou maior representatividade (75,5%) que o masculino (24,5%). Rodrigues (2012), justifica esse resultado, afirmando que o público masculino apresenta inúmeros preconceitos com aulas coletivas, principalmente os praticantes de



musculação. Quanto ao grau de escolaridade, 48,8% apresentaram segundo grau completo, seguido de 24,4% com superior incompleto. Matsudo et al (2002), relata que quanto maior o grau de escolaridade, maior foi a frequência de atividade física de lazer em ambos os sexos. Malta et al (2009), corroboram, afirmando que há uma correlação positiva da prática da atividade física no lazer (como a dança) entre pessoas de maior grau de instrução.

Observando as faixas etárias, verifica-se que os intervalos de 21 a 25, 26 a 30 e 31 a 35 anos, foram mais prevalentes, apresentando 22,2% de ocorrência cada estrato. Ou seja, esse grupo compreende 66,6% de todos participantes da pesquisa. Os resultados apresentados acima, concordam com a obra de Malta et al (2009), em que as faixas etárias mais jovens demonstraram menor interesse pela prática da atividade física, especialmente entre as mulheres. Outro dado mostra que a maioria das pessoas que buscam algum tipo de atividade de lazer aumenta diretamente com a idade, especialmente entre indivíduos acima dos 20 anos, concordando com os dados deste estudo. No geral, os fatores motivacionais foram balanceados, não havendo valores discrepantes entre os valores médios dos scores (Anexo A). Porém, verifica-se que os resultados foram um pouco diferentes por academia pesquisada. Dentre os 10 fatores elencados, o de maior relevância foi o “Controle do estresse” (5,09 pontos). Balbinotti e Capozzoli (2008, p.71) afirmam que: “parece que os resultados obtidos através dos exercícios sistemáticos proporcionam a sensação do prazer e posterior controle do estresse”.

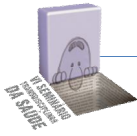
As modalidades de dança analisadas apresentam um formato sistematizado com passos coreografados e de baixa dificuldade de execução. Isso corrobora a ideia expressa pelo autor acima, podendo justificar a resposta para estas amostras. O segundo fator com maior relevância na pesquisa foi o “Competição”, sendo observado um score de 4,99 pontos (Anexo A). Para autores como Ferreira (2012) e Peres e Marcinkowski (2012), este elemento é uma forma de alavancar a motivação, por esta parecer uma forma de alcançar ou promover uma situação de sucesso, ou seja, o aluno ao melhorar sua auto-performace consegue bater metas, como, trazendo uma auto satisfação, sendo inclusive relatado verbalmente, por alguns alunos durante a aplicação do questionário. Esse fato, revela uma motivação intrínseca dos pesquisados. Quanto ao fator “Reconhecimento Social”, este foi o terceiro mais expressivo (4,66 pontos) (Anexo A). Aparentemente, podemos supor que este grupo atribui certa importância à aprovação de terceiros, já que neste fator, segundo Borgéa (2009) as afirmações se referiam a motivos do ambiente social.

Abreu et al (2008) relatam que a dança traz inúmeros benefícios ao praticante. Ela pode melhorar a coordenação motora, ritmo, percepção espacial, no desenvolvimento da musculatura, possibilita o convívio e o aumento das relações sociais, melhora a autoestima e quebra diversos bloqueios psicológicos, principalmente a timidez.

Os fatores “Controle de Peso Corporal” e “Aparência Física” vieram na sequência, apresentando pontuação próximas (4,61 e 4,58 pontos, respectivamente) (Anexo A). Todos estes fatores mencionados estão correlacionados com um motivo comum à maioria das pessoas que buscam uma academia, que é a preocupação com o corpo. E, neste aspecto, as academias de ginástica têm representado um papel importante na redescoberta da saúde do corpo. Assim, Anzai (2000) afirma que é altamente desejável que a instituição perceba que o desenvolvimento do bem-estar físico, psicológico, social, intelectual e emocional sem a necessidade de buscar padrões de beleza externo. Moutão (2005) verificou que o fator sexo pode ter influência sobre esse tipo de estudo, visto que homens e mulheres apresentam visões diferentes sobre alguns itens, como por exemplo, os que estão relacionados à “Aparência”, “Força” e “Peso”. O autor explica que nos dois primeiros itens, os indivíduos do sexo masculino, relacionam com seu vigor (somatotipia). Em contrapartida, os indivíduos femininos ligam o terceiro a seu silhueta e acúmulo de massa.

Nigro (1992), em seu estudo realizado em Cuiabá-MT, observou resultado que concorda com o autor acima, em que mais de 80% faziam exercícios nas academias por questões estéticas. Quanto ao fator “Diversão e Bem-Estar”, este foi o sexto a se destacar com 4,44 pontos (Tabela 02). Os autores Balbinotti e Capozzoli (2008) relatam que a dimensão “Prazer” é um dos principais agente motivadores em adolescentes que praticam regularmente atividade física em academias de ginástica. Ressalta-se que, nesta pesquisa, mais de 77% do público participante foi composto de adolescentes e jovens adultos.

Em um estudo realizado por Juchem (2006), jovens praticantes de atividade física foi encontrado resultado semelhante, sendo que o prazer e o bem estar são elementos motivacionais bem relevantes. Isso mostra como a prática de um exercício físico (individual ou coletivo) pode proporcionar a mesma sensação. Para o fator “Afiliação”, foi verificado um score de 3,88 pontos (Anexo A). Este quesito está relacionado com o convívio e relacionamento com outros membros praticantes de ginástica coletiva. Rodrigues (2012) considera este momento de grande importância, visto que durante as aulas é proporcionado ao indivíduo uma distração positiva. Fazendo uma



hipótese, isso pode ser oriundo do envolvimento com os demais alunos e professor que acaba deixando aquele momento mais acolhedor.

Ainda Papalia e Olds (2000) complementam lecionando que grupos de pessoas amigas fundamentam mais a prática de atividade física, isso pelo fato de se sentirem mais aceitas. Como consequência, tem-se um aumento no índice de motivação ao executar os exercícios. Desta forma, em grupo, os praticantes tem a sensação de serem mais fortes fisicamente, além de emocionalmente. Com o decorrer das aulas vão ganhando mais confiança, se tornando cada vez melhores em lidar com suas preocupações e ansiedades.

Anzai (2000) explica que a pressão social em atingir uma aparência ideal é de tal magnitude, que motiva milhões de pessoas, globalmente, a buscar recursos para eliminar anos e quilos, ou mesmo realçar áreas consideradas menos favorecidas. Neste sentido as academias de ginástica têm representado papel importante no processo de descoberta e melhora do corpo (MEIRA-FILHO, 1992).

## CONCLUSÃO

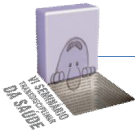
Os dados foram discutidos de forma geral, contudo quando se avalia as academias individualmente, percebe-se que a ordem dos fatores mudam de uma academia para outra. Vários são os elementos que podem influenciar nesses resultados, como histórico cultural do local, pressão social, acesso de mídias e inclusive os professores que conduzem as aulas tem um papel importante na motivação do aluno pela dança em academia.

Outro fato que pode ser relevante, e que foi relatado por alguns, muitos entraram na academia com um motivo, porém ao longo do tempo mudaram seus conceitos, objetivos e, principalmente sua motivação para a pratica da dança. Outro ponto importante, é que a dança pode ser identificada como uma atividade que agrega valores constituídos pelo: físico, psicológico, cultural, social, moral, recreativo e terapêutico. Vale a pena ressaltar que a busca pelo prazer e saúde pelo ser humano ao praticar a dança, vem ganhando destaque. Além disso, as modalidades de dança fitness, não se limitam pela técnica, aumentando a adesão de praticantes. Os resultados provem de um grupo heterogêneo, ou seja, cada integrante apresenta sua individualidade biológica e outros fatores próprios que os diferem um dos outros. Neste contexto, a dança pode se tornar uma ferramenta excelente de comunicação e trocas entre sujeitos, envolvendo sentimentos, elementos internos e externos, verbais e não verbais, dos acontecimentos físicos e mentais, pelo aumento de novas formas de expressão do corpo.

Para finalizar, pode se considerar que esse tipo de aula de dança, pode fazer com que seus participantes busquem novas possibilidades de movimentos, proporcionando novas experiências, melhorando o autoconhecimento de seus limites e de seu próprio corpo.

## REFERÊNCIAS

- ABREU, E. V.; PEREIRA, L. T. Z. e KESSLER, E. J. Timidez e motivação em indivíduos praticantes de dança de salão. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, ed. Especial. 2008.
- ANZAI, K. O corpo enquanto objeto de consumo. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. 21(2/3). 2000.
- BALBINOTTI, M. A. A; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à pratica regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.** v.22, n.1, 2008.
- PERES, A. L. X. e MARCINKOWSKI, B. B. A motivação dos alunos do ensino médio: realização das aulas de educação física. **Cinergis**, v. 13, n. 4, 2012.
- BORGÉA, I. **O livro da Dança**. São Paulo: Schwarcz, 2008.
- FERREIRA, Célia Marina Costa. **Um estudo sobre fidelização e retenção de clientes na área do fitness**. Instituto Politécnico de Castelo Branco. 2012.
- GUILLEMIN, F.; BOMABARDIER, C.; BEATON, D. Cross-cultural adaptation of health-related quality of life measures: literature review and proposed guidelines. **Journal of Clinical Epidemiology**, Oxford, v.46, 1993.
- JUCHEM, L. **Motivação à prática regular de atividades físicas**: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis. Dissertação. Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.
- MALTA, D. C.; MOURA, E. C.; CASTRO, A. M. de; CRUZ, D. K. A.; MORAIS-NETO, O. L. de e MONTEIRO, C. A. Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, 18(1), 2009.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. R.; ARAÚJO, T.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. e BRAGGION, G. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo



com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília v. 10 n. 4. 2002

MCARDLE, W. D; KATCH, F.L & KATCH, V. L. **Fundamentos de fisiologia do Exercício.** Koogan. 2000. RJ. 2ª edição.

MEIRA-FILHO, R. **Objetivos da caminhada dos praticantes do sexo masculino na Cidade Alta/Verdão/ Cuiabá-MT.** Faculdade de Educação Física. Monografia. UFMT. 1992.

MOUTÃO, J. M. R. P. **Motivação para a prática de exercício físico.** Estudo dos motivos para a prática de atividades de fitness em ginásios. Dissertação. Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro. 2005.

NIGRO, R. **As academias de ginástica de Cuiabá:** Squash, Action Club, Reginástica, Pedro Fernandes, Modelle, Hora do Corpo. Faculdade de Educação Física. UFMT. 1992.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S.W. **Desenvolvimento humano.** 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

RODRIGUES, A. N. **Motivação à prática de atividades físicas em uma academia de ginástica de Porto Velho.** Monografia. Universidade Federal de Rondônia. Curso de Educação Física. 2012.

YAMAJI, B. H. S. e GUEDES, D. P. Instrumentos para identificar os motivos para prática de esporte: opções disponíveis na literatura. **Pensar e Prática.** Goiania, v. 18, n. 1. 2015.

## ANEXO

Anexo A – Fatores motivacionais dos praticantes de dança nas academias pesquisadas

	VG	CBA1	CBA2	GERAL
Fator 1 - Diversão e Bem-Estar	4,84	4,42	4,06	<b>4,44</b>
Fator 2 - Controle do Estresse	5,53	5,02	4,73	<b>5,09</b>
Fator 3 - Reconhecimento Social	4,93	4,43	4,63	<b>4,66</b>
Fator 4 – Afiliação	4,00	3,85	3,80	<b>3,88</b>
Fator 5 – Competição	5,33	4,88	4,77	<b>4,99</b>
Fator 6 - Reabilitação da Saúde	3,82	4,48	4,76	<b>4,35</b>
Fator 7 - Prevenção de Doenças	4,12	4,08	4,47	<b>4,22</b>
Fator 8 - Controle de Peso Corporal	4,95	4,29	4,58	<b>4,61</b>
Fator 9 - Aparência Física	4,68	4,38	4,69	<b>4,58</b>
Fator 10 - Condição Física	3,78	3,92	4,20	<b>3,96</b>