UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLOGICAS DA SAÚDE - CCBS

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CAMPOS I

DALINE NÓBREGA ARAUJO MARQUES

VIVÊNCIAS DA GINÁSTICA COLETIVA EM ACADEMIA NA CIDADE DE QUEIMADAS-PB

CAMPINA GRANDE – PB

DALINE NÓBREGA ARAUJO MARQUES

VIVÊNCIAS DA GINÁSTICA COLETIVA EM ACADEMIA NA CIDADE DE QUEIMADAS-PB

Trabalho de conclusão de Curso na forma de Relato de Experiência apresentado ao curso Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profª Drª Regimênia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GRANDE – PB

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A659v Araújo, Daline Nobrega.
Vivências da ginástica coletiva em academia na cidade de Queimadas [manuscrito] : / Daline Nobrega Araujo. - 2017.
26 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Ginástica coletiva. 2. Qualidade de vida. 3. Atividade física. 4. Academia.

21. ed. CDD 613.71

DALINE NÓBREGA ARAUJO MARQUES

VIVÊNCIAS DA GINÁSTICA COLETIVA EM ACADEMIA NA CIDADE DE QUEIMADAS-PB

Trabalho de Conclusão de curso na forma de Relato de Experiência apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em, 14 / 12 / 2017

Banca Examinadora

Prof.ª Drª Regimêrfia Maria Braga de Carvalho (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Prof. Dr. Álvaro Luiz Pessoa de Farias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida, por poder usufruir de todas as coisas que estão ao meu alcance, pela oportunidade de estar concluindo mais esta etapa da minha vida.

A minha família que, sempre estiveram do meu lado em todos os momentos de minha vida, me apoiando sempre.

Ao meu esposo que, apesar de todas as dificuldades enfrentadas sempre me apoiou para que concluísse mais essa etapa.

A todos os meus amigos do curso que, estiveram juntos comigo nessa jornada.

A toda equipe do Departamento de Educação Física que contribuíram de toda forma para a conclusão desse curso.

VIVÊNCIAS DA GINÁSTICA COLETIVA EM ACADEMIA NA CIDADE DE QUEIMADAS-PB

DALINE NÓBREGA ARAUJO MARQUES

RESUMO

O presente trabalho no formato de relato de experiência busca mostrar as experiências vividas, bem como as contribuições da pratica da atividade física como ginastica coletiva para melhoria da qualidade de vida e da saúde das pessoas. A ginástica coletiva é uma atividade física que envolve dança e trabalha vários grupos musculares, tanto da parte inferior quanto da parte superior. Podemos perceber que os praticantes são motivados à prática objetivando controle de peso, convívio social, estética, motivação vinda da música e pela própria satisfação da prática. O objetivo desse estudo foi apresentar as vivências e aprendizados adquiridos através do desenvolvimento dessa prática com a ginástica coletiva. Com este trabalho temos a oportunidade de apresentar como forma de relato os conhecimentos relacionados ao tema apresentado. Este trabalho foi desenvolvido na academia Physical Training na cidade de Queimadas, tendo uma carga horária semanal de seis horas. Contudo conclui-se que esta vivência foi bastante satisfatória e enriquecedora como profissional de educação física, e podemos constatar que é de suma importância à prática da ginastica aeróbica para melhoria e qualidade de vida das pessoas.

Palavras-chave: Ginástica Coletiva, Academia, Qualidade de Vida e Saúde

ABSTRACT

The present work in the format of experience report seeks to show the lived experiences, as well as the contributions of the practice of physical activity as a collective gymnastics to improve the quality of life and health of the people. Collective gymnastics is a physical activity that involves dancing and working various muscle groups, both from the bottom and from the top. We can see that the practitioners are motivated to practice aiming at weight control, social conviviality, aesthetics, motivation coming from music and the very satisfaction of practice. The objective of this study was to present the experiences and learning acquired through the development of this practice with the collective gymnastics. With this work we have the opportunity to present as a form of reporting the knowledge related to the presented theme. This work was developed at the Physical Training academy in the city of Queimadas, with a weekly workload of six hours. However, it is concluded that this experience was quite satisfactory and enriching as a physical education professional, and we can see that it is extremely important to practice aerobic gymnastics for the improvement and quality of life of people.

Key words: Gymnastics, Gymnastics, Quality of Life and Health

SUMÁRIO

1. **INTRODUÇÃO** 07

2. **REFERENCIAL TEÓRICO** 09

2.1 Saúde e qualidade de vida 09

2.2 Ginástica coletiva 10

2.3 Benefícios da ginástica coletiva 11

3. **RELATO DE EXPERIÊNCIA** 12

3.1 Caracterização do campo de estágio 12

3.2 Cenário 12

3.3 Público 13

4. **ATIVIDADES DESENVOLVIDAS** 15

4.1 Desafios 16

4.2 Soluções 18

5. **CONSIDERAÇÕES FINAIS** 19

REFERÊNCIAS

ANEXOS

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos o nosso corpo passou a ser alvo de uma maior atenção, as pessoas começaram a preocupar-se mais consigo próprias e recorrer aos ginásios à procura de atividades ligadas ao fitness (Castro, 2003). Sendo assim a procura por atividades aeróbicas cresceram muito nos últimos tempos, principalmente por mulheres que é o público mais efetivo na ginástica de academia.

De acordo com a literatura vários autores definem a ginastica de uma maneira, de uma forma geral e ampla a ginástica aeróbica é uma atividade física que envolve dança e trabalha vários grupos musculares, tanto da parte inferior quanto da parte superior. É uma atividade física bastante eficiente para o sistema cardiovascular, esse tipo de exercício faz com que tanto coração quanto pulmões e sistema cardiovascular trabalhem mais, proporcionando oxigênio com mais rapidez e eficácia a várias partes do corpo. A ginástica aeróbica ajuda a melhorar sua postura e trabalha sua coordenação motora, além de proporcionar uma grande consciência corporal. Sendo uma atividade excelente para ajudar na queima de gordura.

Barbanti & Guiselini (1985), mencionam que a ginástica aeróbica é um programa de preparação física realizada para todas as idades e diferentes níveis de capacidade, sendo que a ginástica aeróbica é praticada, principalmente, em instituições particulares, como é o caso de ginásios, clubes e associações, mas também pode ser desenvolvida nas Escolas, nas aulas de Educação Física e nos núcleos de Desporto Escolar. Mas pouco é visto principalmente em escolas, devido alguns profissionais só abordam o tema esporte, ficando assim difícil para os alunos adquirirem os conhecimentos sobre a ginástica aeróbica.

A ginástica coletiva modificada (step, jump,) proporciona grande estimulação a seus praticantes, tendo em vista que a ginastica de academia evolui nos últimos tempos, onde a ginastica anteriormente era mais voltado a danças e alguns exercícios localizados. Segundo Valim e Volp (1998), os adeptos da ginástica aeróbica são motivados à prática objetivando controle de

peso, convívio social, pela expressão estética e a motivação vinda da música e pela própria satisfação da prática.

Para Brito (1994), devido ao grande envolvimento dos indivíduos de todas as idades e sexos na prática desportiva, torna-se fundamental saber quais as razões que os levam a optar por determinadas atividades. Afonso, Fernandes, Gomes, Soares & Fonseca (1995), são da opinião de que os estudos relacionados com as motivações das pessoas podem assumir um papel importante no desenvolvimento de programas de promoção de atividade física para adultos.

Um fator que contribui bastante para a realização das aulas de ginastica coletiva é a motivação, através dela a aula de torna mais divertida e eficaz. Cabe ao professor da aula buscar meios e músicas bem animadas para as aulas ficarem mais interessantes e a evasão dos alunos se tornem menor, passando a ser não uma obrigação para manutenção de sua saúde e qualidade de vida, mais sim um prazer, que além de ter como consequência um beneficio para saúde torna-se um divertimento.

Diante desse contexto, o presente trabalho acadêmico em formato de relato, tem como objetivo, apresentar as vivências e aprendizados adquiridos através do desenvolvimento dessa prática com a ginástica coletiva, além de mostrar as contribuições da pratica da atividade física como ginastica de academia para melhoria da qualidade de vida e da saúde das pessoas envolvidas, onde podemos colocar em prática tudo o que foi visto e aprendido na graduação e fazermos uma relação entre a teoria e a prática, mostrando as vantagens de se exercitar através da ginastica de academia.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Saúde e qualidade de vida

A saúde é um dos bens mais preciosos do homem, mas só é lembrada, na maioria das vezes, quando está seriamente ameaçada. Nos dias de hoje, sabe-se que saúde não é somente a ausência de doença, e sim, possui múltiplos determinantes. Ela é uma condição humana, que envolve aspectos físicos, sociais e psicológicos (SANTOS, 2010). Ter uma vida saudável está ligada diretamente a ter uma boa saúde, tanto física quanto mental.

É desejo de todos ter uma vida longa e saudável, porém nem todas as pessoas possuem hábitos saudáveis para que esse desejo seja alcançado. Vários fatores entram no contexto de vida saudável: hábitos alimentares, prática da atividade física, vida social, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas, dentre outros fatores. Sabemos que uma vida completamente saudável é difícil de manter, sendo possível um equilíbrio para que se tenha uma vida saudável sem abrir mão das vivências que nos proporcionam bem estar e que não fazem bem a nossa saúde.

De acordo com Saba (2003), qualidade de vida é um cotidiano onde há um equilíbrio entre as responsabilidades e os prazeres, garantidos por boa saúde, realização pessoal e facilidade ao lidar com as tarefas diárias.

Nahas (2003), associa a atividade física e a saúde “ao bem estar, a saúde e a qualidade de vida”, especialmente a partir da meia idade, pois é a partir desse ponto que os riscos da inatividade se solidificam e se acentuam.

Segundo Gonçalves e Vilarta (2004), o termo qualidade de vida nos permite entendê-lo como a forma que cada um de nós vive o seu dia-a-dia no que diz respeito ao estilo (escolhas apreendidas e adotadas durante toda a vida) e as condições de vida (envolve moradia, escolaridade, saúde, transporte, segurança, os aspectos materiais da vida, historicamente determinados e socialmente construídos).

O termo qualidade de vida abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele

se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo portanto uma construção social com a marca da relatividade cultural.

2.2 Ginástica coletiva

Foi possível verificar após a leitura da bibliografia que vários autores definem a ginastica de academia de uma forma, porém todos apresentam a ginástica de academia de forma ampla, e cada autor se atenta mais a alguma especificidade.

Ceragioli (2008), define a ginástica aeróbica como uma sequência de movimentos de intensidade variável, executados durante um máximo de 25-30 minutos. Com estas regras estimula-se todo o nosso metabolismo, requerendo uma utilização de energias maior que o habitual. Sendo assim o corpo todo é estimulado, acelerando o metabolismo, sendo assim corpo necessita de mais energia para a execução dessas atividades. O autor diz que a palavra aeróbica é composta pelo vocabulário latino *aer*, que significa ar, e pelo vocábulo grego *bios*, que significa vida.

Lopes & Piedade (1997), definem a ginástica aeróbica de uma forma mais específica mencionando que esta modalidade é constituída por rotinas coreográficas cujo conteúdo é criado a partir de habilidades motoras básicas, tais como o correr, andar, saltar, entre outras, sempre com um certo grau de expressividade corporal. Sendo assim de certa forma torna-se mais fácil a prática dessa atividade, pois são impostos movimento de fácil praticidade onde todos possam realizar. Impondo ritmos diversos em diferentes momentos da aula para que se torne adaptável a todos.

Segundo Barbanti & Guiselini (1985), sendo a ginástica aeróbica constituída por vários exercícios localizados, com movimentos locomotores simples e combinados realizados repetidamente, deverá ser considerada como um programa de ginástica. No entanto alguns autores afirmam que a ginástica aeróbica ainda está na busca de sua identidade, pois possui combinações de outras modalidades.

Novaes (1991), afirma que são várias as opções de quem busca a prática de uma atividade física, sendo que, hoje, umas das mais procuradas são as encontradas nas academias de ginástica. Podemos dizer que a ginástica coletiva é um dos meios mais procurados da atividade física, pois englobam vários grupos musculares, as aulas são bastante participativas, tem várias pessoas ao mesmo tempo realizando a atividade. Esses fatores podem influenciar algumas pessoas que se sentem envergonhadas ou até mesmo receio deque não esteja um profissional sempre perto, tendo em vista que a ginastica coletiva do começo ao fim da aula o profissional encontra-se na aula.

2.3 Benefícios da ginástica coletiva

Com os exercícios aeróbicos todo o organismo é beneficiado pelas atividades, pois trabalham o corpo todo e consequentemente todos os grupos musculares.

De acordo com Almeida (2003), são vários os benefícios dos exercícios aeróbicos, dentre eles:

- Maior eficiência cardíaca;
- Perda de peso;
- Melhor saúde mental;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Maior disposição;
- Menor risco de doenças;
- Maior força muscular;
- Além de maior expectativa de vida.

Um programa aeróbico pode ajudar diferentes categorias de indivíduos a manter uma vida mais saudável, independente do sexo.

Allsen et al. (2001), destacam outros benefícios proporcionados por um programa de atividade física, dentre eles estão:

- Aumento da resistência aeróbia no desempenho de tarefas específicas;
- Melhora da capacidade funcional do sistema circulatório e respiratório;

- Melhora da força e flexibilidade dos músculos e articulações;
- Reduz os riscos de lesões na região lombar;
- Desenvolve a força do sistema esquelético;
- Controla o peso e reduz a gordura corporal;
- Exerce ação positiva sobre os órgãos internos;
- Retarda o processo fisiológico de envelhecimento;
- Desenvolve as capacidades físicas;
- Diminui o gasto energético e consequentemente a fadiga para tarefas específicas;
- Alivia o estresse e a tensão;
- Estimula a atividade mental e;
- Reduz o risco de doenças crônicas não transmissíveis.

Seria impossível enumerar os benefícios que os exercícios físicos trazem para a vida do ser humano, podendo atuar em diversos campos, na saúde física, onde se pode ter: melhora da capacidade aeróbica e anaeróbica, redução da porcentagem de gordura, redução do colesterol, redução de peso, entre outros; na saúde mental, onde se trabalha acima de tudo a socialização entre as mesmas, é trabalhado a auto estima, tendo em vista que, quanto mais obtém resultado mais é visto a satisfação com relação aos objetivos a serem alcançados.

É sabido que para prescrever qualquer atividade seja ela aeróbica ou anaeróbica, deve-se considerar acima de tudo a individualidade biológica de casa individuo, adequando assim o ritmo e a intensidade a cada um, respeitando sempre seus limites.

Para Gallardo Green (2004, p.30-31), deve-se considerar na determinação do programa de exercícios cinco componentes essenciais:

> Tipo: se refere as características que devem reunir os exercícios para que possam considerar- se aeróbicos e possam cumprir assim os objetivos previstos;
> Intensidade: Se refere ao aspecto qualitativo que se deve alcançar para que o exercício possa ser considerado uma sobrecarga fisiológica, e que provoque assim uma adaptação (supercompensação);

Duração: É o tempo de realização do exercício mantendo uma intensidade determinada;

Frequência semanal: se refere ao número de sessões por semana e;

Progressão: Se refere ao procedimento que se utilizará para manter a sobrecarga e assim assegurar uma melhoria continua até os níveis desejados.

Respeitando a individualidade biológica de cada individuo somando com os cinco componentes citados acima é possível que se obtenha resultados excelentes ao longo dos meses.

3. RELATO DE EXPERIÊNCIA

3.1 Caracterização do campo de estágio

A experiência com a ginastica de academia teve seu início em janeiro de 2016 onde se perdurou até agosto de 2017.

A academia Physical Training foi a primeira a ser fundada na cidade de Queimadas no ano de 1997, tendo como atividades iniciais trabalhos realizados com caneleiras e alguns trabalhos aeróbicos. Hoje a academia é localizada na Rua José Ferreira Dantas nº 100, situada na parte central da cidade, conta com uma estrutura de ótima qualidade, possuindo o térreo que ficam aparelhos de musculação e a secretaria, o primeiro andar, que fica a parte da ginástica aeróbica, alguns aparelhos de musculação, esteiras, bicicletas e simuladores.

3.2 Cenário

As aulas eram realizadas na parte de primeiro andar da academia, tendo um amplo espaço, onde foi esquematizado para um total máximo de 30 alunas em cada horário, para um melhor desenvolvimento da aula tendo cada uma seu espaço confortável para a realização das aulas.

3.3 Público

O público trabalhado nesse período foi em sua grande maioria mulheres com idade que variam de 19 a 57 anos, todo esse período teve apenas um homem que permaneceu uns 4 meses comparecendo as aulas e sua saída teve como finalidade morar em um bairro distante, tendo que pegar condução e o mesmo encontrava-se muito fadigado, pois vinha direto do trabalho.

As alunas em sua maioria permaneceram esse período realizando as aulas, exceto em datas festivas, como por exemplo, São João, final de ano e no período chuvoso também, o número de alunas caia bastante. Algumas alegavam preguiça, outras trabalhavam mais nesse período. Em todo caso as alunas assíduas sempre estavam comparecendo as aulas.

4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

As aulas eram realizadas de terça a quinta, duas aulas por dia, tendo duração de 1 hora cada aula, uma aula das 17:00 as 18:00horas e outra aula das 19:00 as 20:00 horas.

No primeiro contato com as alunas pode-se perceber o auto grau de ansiedade pelas aulas, onde houve um período em que a academia passou sem aulas de ginastica, tendo apenas a musculação como atividade proposta e sentia-se a necessidade de incluir essas aulas.

Atividades desenvolvidas nas aulas:

Power Jump: é uma aula pré-coreografada, na qual são realizados movimentos em um mini-trampolim, que permite uma maior segurança devido a sua superfície elástica, promovendo a redução do impacto. Essa atividade pode ser classificado como um treinamento intervalado, exigindo a execução repetitiva de um determinado exercício, separado por períodos de recuperação ativa ou passiva. No Power Jump a intensidade é controlada por meio da sequência progressiva dos movimentos. Segundo o Instructor Manual (2005), o programa Power Jump proporciona uma gama de benefícios cardiovasculares, melhorando o condicionamento físico geral (cardio, respiratório e neuromuscular); auxilia o retorno venoso e a correção postural; auxilia no tratamento e prevenção da osteoporose, bem como resistência muscular, coordenação motora e equilíbrio.

Step: Baseia-se em movimentos de subir e descer continuamente e haver interrupções entre um passo e outro. Assim como nas aulas de Power Jump a intensidade é controlada por meio da sequencia progressiva dos movimentos. Vai de acordo com o andamento da turma, para ditar a intensidade dos movimentos de subida e descida. Sabendo que os efeitos fisiológicos da modalidade de Step eram similares à corrida e em relação ao impacto eram próximos à caminhada, explica-se mais uma vez o crescimento de sua procura (SCARFF-OSLON et al., 1998).

Circuito: Consiste em uma série de exercícios dispostos sequencialmente (em estações), em que os praticantes passam pelas estações

e executam o exercício proposto, de acordo com o objetivo específico do treinamento. Geralmente os exercícios eram compostos apenas com o próprio peso do corpo, facilitando assim sua execução. O circuito é um método de treinamento físico que não treina especificamente uma capacidade física em seu grau máximo e, sim, apresenta uma característica generalizada, mostrando resultados tanto na preparação cardiorrespiratória como a neuromuscular (DANTAS, 2003; TUBINO; MOREIRA, 2003).

As atividades foram dividas da seguinte forma: na terça- feira as aulas se dividiam intercalando entre circuito e Step, na quarta-feira as aulas eram direcionadas a exercícios localizados, apenas com o peso do corpo e nas quintas- feiras as aulas eram de Power Jump, onde podia-se notar o entusiasmo pela aula que era a mais esperada e que as alunas mais gostavam. Em alguns dias esporadicamente para modificar a rotina das aulas, a proposta era de trazer músicas que fizeram grande sucesso nos anos 2000, assim todos se empolgavam e amavam relembrar essa época. Em todos esses dias eram incluídos exercícios abdominais para fortalecimento do *core.*

A cada início e termino de aula, eram feitos exercícios de alongamentos e aquecimento/ relaxamento para ir adequando o ritmo de início ou fim de aula.

4.1 Desafios

Os desafios sempre estarão presentes em tudo na nossa vida, cabendo a nos encontrarmos soluções cabíveis para que se adequem a suas respectivas ocasiões. Com as aulas não foram diferente, sempre tem pessoas com vergonha, que resistem a certos exercícios, tem limitações com alguns movimentos, muitas pessoas não possuem ritmo, pode parecer bobagem mais dentro da aula uma pessoa que não possui ritmo pode ser bastante constrangedor, podendo ser até um motivo de desistência. Outro desafio que enfrentei foi conseguir as músicas para as aulas, a princípio não foi considerado como desafio, mas ao longo das aulas temos que mudar as músicas e fica cada vez mais difícil conseguir baixar as músicas.

4.2 Soluções

Dentre as possibilidades para superar os desafios, podemos destacar em primeiro lugar deixando claro que a relação professor/aluno é, sobretudo uma relação de amizade, que não se deve ter vergonha nas aulas, que todos estamos juntas em um só propósito, e que qualquer dúvida que tenha possa ser tirada. Com relação as músicas, após muitas pesquisas descobri um programa que baixa músicas de uma plataforma digital onde a quantidade de músicas e de ritmo diferentes é muito maior, e a facilidade de encontrar musicas nacionais e internacionais com ritmos diferentes também é maior.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desse relato pode-se perceber o que já é destacado em vários estudos sobre a importância da atividade física e consequentemente dos exercícios aeróbios, a prática de atividade física regular é de vital importância para melhoria na qualidade de vida das pessoas e na promoção da saúde, auxiliando na melhoria de vida social.

Essa experiência pode mostrar também sobre a importância da interdisciplinaridade que o profissional deve buscar, podendo desenvolver além das atividades aeróbias, trabalhar a socialização dos indivíduos. Onde muitas pessoas afirmaram que não tem com quem conversar se sentem um pouco solitárias e durante as aulas se divertem ao mesmo tempo em que estão praticando atividade física, promovendo saúde e melhorando todas suas capacidades físicas.

Durante esse período houve muitos resultados positivos com relação à diminuição de gordura corporal, melhor resistência cardiorrespiratória, resistência muscular aumentada, melhoria na sua vida social. Todas essas questões de melhorias seja ela em qualquer sentido deixa o profissional extremamente feliz, pois tendo em vista que essas melhorias só podem ser destacadas após a intervenção do profissional. Dentro desse ponto de vista só podemos ver melhoria na prática da atividade física regular.

Contudo, conclui-se que esta vivência foi bastante satisfatória e enriquecedora como profissional de educação física, e podemos constatar que é de suma importância à prática da ginástica aeróbica para melhoria e qualidade de vida das pessoas.

REFERÊNCIAS

ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M.; VANCE, B. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada.** Barueri: Editora, 2001.

BARBANTI, V., & GUISELINI, M. (1985). **Exercícios Aeróbicos: Mitos e Verdades Programas.** São Paulo: Clr Balieiro.

CERAGIOLI, L. (2008). **Ginástica Aeróbica.** (Colecções Manuais de Desporto). Cascais: Arte Plural Edições.

DENISE. E. L.; FERNANDA. M.; JOSE.R. C.; NICOLE. L. M.; MARCOS. M. **A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. Revista Mackenzie de educação física e esporte.** Disponível em: http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1241/945. Acessado em 29 de outubro/2017.

FERREIRA. R. K. **Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. Motricidade**, 2008. Disponível em:https://www.redalyc.org/artculo.oa?id=273020556003. Acessado em 01 de novembro/2017

GALLARDO GREEN, O. S. G**. Medição da resistência aeróbica em adultas maiores através do teste de Mazorra Zonora**. Campinas, SP: (s.n.); 2004. Disponível em: https:www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?view=vtls000385202. Acessado em 06 novembro/2017.

GOLÇALVES, A.; VILARTA, R**. Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas. Barueri: Manole**, 2004.

Instructor Manual. Power Jump: Les Mills Body Training Systems. 2005.

LOPES, V., & PIEDADE, M. (1997). **Efeitos de um programa experimental de ginástica aeróbica na aptidão cárdio-respiratória e composição corporal em adolescentes do sexo feminino.** In A. Marques, A. Prista, & A. Júnior (Eds.), Educação Física: contexto e inovação. Actas do V Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dso Países de Língua Portuguesa (Vol. 2, pp. 51-55). Porto: Universidade do Porto.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NOVAES, J.S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro** – uma pesquisa histórico- descritiva. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

SANTOS. P. A.; **Perfil de comportamentos de risco em acadêmicos de educação física da UFSC**. Disponível em: www.kinein.ufsc.br/edit03/PERFIL%20DE%20comportamentos%20de%20risco%20em%20academicos%20de%20EF%20da%20UFSC_%20Patrick%20Alves%20dos%20Santos. Acessado em 31 de outubro de 2017

SCARFF-OLSON, M.; HENRY, N. **Efeitos fisiológicos da prática do step**. Revista Sprint Magazine. Rio de Janeiro: Ano XVII, n•. 94, p. 28- 39, 1998.

TUBINO, M. J. G.; MOREIRA, S. B. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 13. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003, p. 312-316.

ANEXOS

Figura 1 – Último dia de aula, segunda turma.

Fonte: Arquivo pessoal, Local: Academia Physical Training

Figura 2 – Final de aula de Jump.

Fonte: Arquivo pessoal, Local: Academia Physical Training

Figura 3 – Primeiro dia de aula, primeira turma.

Fonte: Arquivo pessoal, Local: Academia Physical Training

Figura 4 – Dia de aula de Jump.

Fonte: Arquivo pessoal, Local: Academia Physical Training

Figura 5 – Aula de ginástica coletiva sem equipamentos.

Fonte: Arquivo pessoal, Local: Academia Physical Training

Figura 6 – Aula com bolas suíça (aula diferente, para descontrair)

Fonte: Arquivo pessoal, Local: Academia Physical Training

Figura 7 – Aula de Jump.

Fonte: Arquivo pessoal, Local: Academia Physical Training

Figura 8 – Aula de Step.

Fonte: Arquivo pessoal, Local: Academia Physical Training