



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ADALBERTO MARCONI ALVES LIMA**

**FATORES MOTIVACIONAIS NAS AULAS DE BIKE INDOOR**

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2018**

**ADALBERTO MARCONI ALVES LIMA**

## **FATORES MOTIVACIONAIS NAS AULAS DE BIKE INDOOR**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

ORIENTADOR: PROF<sup>a</sup>. DR<sup>a</sup>. REGIMÊNIA MARIA BRAGA DE CARVALHO

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2018**

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.

L732f Lima, Adalberto Marconi Alves.  
Fatores motivacionais nas aulas de bike indoor [manuscrito] / Adalberto Marconi Alves  
Lima. -2018.  
15 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.  
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."  
1. Ginástica coletiva. 2. Bike indoor. 3. Atividade física. I.  
Título  
21. ed. CDD 796.44

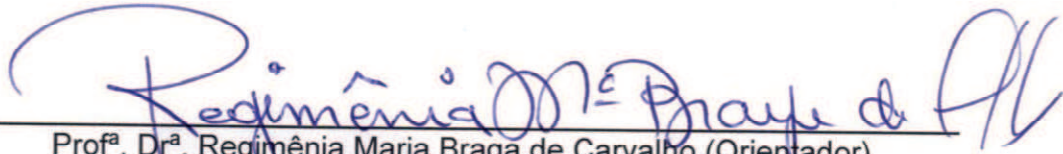
**Adalberto Marconi Alves Lima**

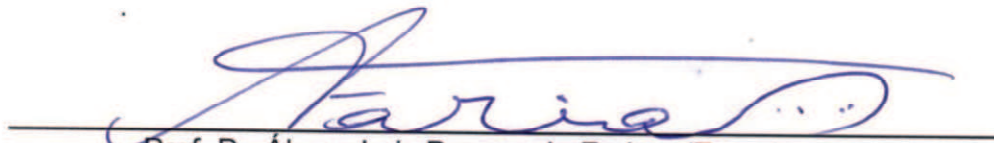
## **FATORES MOTIVACIONAIS NAS AULAS DE BIKE INDOOR**


*Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.*

Aprovada em: 05/12/2018.

### **BANCA EXAMINADORA**

  
Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

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

  
Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo (Examinador)  
Universidade Paulista (UNIP)

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus que a todo o momento esteve ao meu lado guiando minhas ações e decisões para um futuro de sucesso sobre a graça dele;

Agradeço In memoriam a minha avó Isaura que esteve ao meu lado me dando todo o suporte para que eu alcançasse todo o sucesso desejado;

Agradeço a minha esposa que ao meu lado, passamos por todas as situações para que pudéssemos construir nossa família e nosso lindo filho Miguel;

Agradeço a família e amigos, que sempre estiveram ao meu lado, segurando toda a barra, frustrações, desânimos e todos os momentos difíceis;

Agradeço a professora Regimênia, que me orientou que além de uma professora, foi amiga de todas as horas que pude contar sempre que precisei, mesmo fora dos muros da academia;

Agradeço a todo o corpo de funcionários da Uepb que tornaram meus dias mais fáceis, me ajudando sempre que precisei;

Agradeço a todo aquele que torceu pelo meu sucesso, que direta ou indiretamente me ajudou para que chegasse até aqui.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	5
2. REFERENCIAL TEÓRICO .....	7
3. METODOLOGIA.....	9
4. O RELATO .....	9
5. CONCLUSÃO .....	12
6. REFERÊNCIAS .....	14

## RESUMO

A busca desenfreada pelo corpo perfeito e qualidade de vida tem a cada dia , deixado as academias super lotadas com essa procura que se tornou motivo de saúde pública por vários aspectos e doenças que vem acarretando diversas pessoas em todo o mundo. Com o passar dos anos a ginástica coletiva foi evoluindo e com isso foram sendo criados novos métodos de ensino e tipos de ginástica dentro de academias. Os tipos mais comuns dentro da ginástica são as aulas de: Step , trampolim e bike indoor. Este relato de experiência foi desenvolvido através da vivencia na ginástica coletiva de uma academia em Campina Grande- PB. A academia disponibiliza dois tipos de ginástica em seu quadro de horários: Ginástica de Franquias e Ginástica tradicional. O presente trabalho foi desenvolvido nas aulas de Bike Indoor que aconteceu de segunda a sexta em horários e turmas variados. Foram realizadas várias campanhas, aulões , lançamentos , trilhas sonoras e diversos outros meios para estimular os alunos a manterem um ritmo e qualidade de vida saudáveis, com isso fidelizando o aluno e mantendo a satisfação e o prazer da atividade física.

**Palavras-Chave:** Ginástica Coletiva, Academia, Bike Indoor.

## 1 - INTRODUÇÃO

Conforme a visão de Vargas (1998) a explosão numérica das academias de ginástica ocorreu por volta da década de 70, quando se materializou a necessidade de uma espaço para trabalho orientado , visando se obter condicionamento físico. A partir dai se deu a impulsão para o crescimento da ginástica coletiva no Brasil. Através das procuras por atividades diferentes , chegou ao brasil o sistema de franquias mais conhecido do mundo na década de 90 e após diversas franquias foram aparecendo revolucionando assim o que hoje é conhecido como ginástica de academia ou coletiva.

Essas Academias tornaram-se não só locais alternativos à prática individual de atividades ao ar livre, como também um local para pessoas que procurariam clubes, por gostarem de atividades desportivas de caráter coletivo (Novaes, 1991).

Os serviços de saúde fazem parte do meio social, sendo um dos elementos que podem alterar a frequência e a distribuição dos agravos à saúde, melhorando a qualidade de vida das pessoas. São complexas as razões que fazem com que um

serviço esteja disponível para a população, seja usado por ela e, desse contato, resulte algo positivo para a saúde.

Dois fluxos confluem para a utilização dos serviços: percepção de alterações na saúde, esse predominando pelo fato de no Brasil parecer haver privilégio do curativo sobre o preventivo e o desejo de manter a saúde e prevenir a doença, sendo esta a principal proposta de uma academia de ginástica a ser classificada como serviço de saúde.

Para que tal classificação seja possível faz-se necessária a inclusão de conceitos epidemiológicos na sua prática, objetivando a produção de conhecimentos, como também racionalizar a situação, para intervir de forma segura e eficiente na prescrição dos componentes da atividade física: tipo, frequência, duração e intensidade. As academias de ginástica e os profissionais de educação física devem assumir o compromisso com o potencial de ação que se pode exercer sobre a saúde da população, não se omitindo nem se deixando levar por propósitos fugazes. ( Toscano, J. J. O., 2001)

A sociabilização, o prazer, liberação hormonal, sensação de liberdade, diversas emoções são proporcionadas durante as aulas de bike indoor utilizando músicas de diversos gêneros e qualidades, Em torno de 40/45min por dia da prática de bike indoor, auxiliam na mudança de aspectos físicos, emocionais e sociais.

Segundo a ACSM (2011), para o indivíduo atender as recomendações da quantidade em horas de atividade física por semana para a prevenção à saúde ele deve-se realizar, no mínimo, 30 minutos de atividades moderadas, 5 vezes na semana ou 20 minutos de atividades vigorosas com frequência de 3 vezes por semana, para atividades aeróbicas. Das modalidades oferecidas pelas academias, a ginástica de academia é uma atividade física realizada por meio de exercícios ritmados, tentando fazer com que o praticante realize movimentos corporais de acordo com um estímulo musical (MOURA 17 et al, 2007)

Apresentar, descrever e informar a minha vivência ministrando aulas de bike indoor em uma academia de Campina Grande e sua importância para a minha vida acadêmica e profissional, promovendo diversas opções de treinos através da ginástica coletiva. Apresentando os diferentes fatores motivacionais das aulas de bike indoor.



## **2- REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Atividade Física**

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. Estas se tornaram locais alternativos à prática individual de atividades ao ar livre, sem orientação profissional, ou à prática dos desportos elitistas encontrados em clubes.

O elevado nível de destreza exigido para a prática de atividades desportivas fez com que as pessoas se voltassem para as academias, transformando-as em uma boa opção para substituir as atividades desportivas em clubes e espaços afins (NOVAES & VIANNA, 2003).

### **2.2 Ginástica Coletiva**

Entre as muitas atividades alternativas que uma Academia oferece é, sem dúvida, a ginástica, a mais comum e a mais antiga (Novaes, 1991). Segundo Pereira (1996), a atividade física, em Academias, teve origem na calistenia, que era uma ginástica onde todos executavam o mesmo movimento, ao mesmo tempo e ao mesmo ritmo. Os exercícios eram estacionários e aeróbios, sendo estes últimos realizados através da corrida à volta da sala, em ambientes fechados, ou ao ar livre.

Desde então, no início dos anos 70, vários métodos de treino foram criados nos Estados Unidos, baseados nos princípios fisiológicos difundidos por Cooper (Ceas et ai, 1987; Jucá, 1993). Entre eles, encontravam-se os métodos de trabalho de Jacki Sorensen, denominado de "Aerobic Dance" e o de Phyllis C. Jacobson, com o nome de "Hooked on Aerobics". Estes métodos utilizaram a música de forma mais dinâmica e combinaram passos de dança com exercícios (Jucá, 1993).

A partir da década de 1980, esta nova forma de trabalho aeróbio, difundiu-se rapidamente pelos Estados Unidos e, em seguida, para o mundo, passando a ser a rainha das demais atividades, uma vez que, graças a ela, apareceu uma grande parte das modalidades da Ginástica de Academia (Jucá, 1993).

### **2.3 Bike Indoor**

Dentre as modalidades de ginástica oferecidas nas academias o ciclismo indoor(CI), conhecido como spinning, é uma prática regular e frequente em muitas academias (MUYOR; LÓPEZ, 2009), esta aula é ministrada por um professor instrutor e ela tem a duração de aproximadamente 45 a 50 minutos. Igualmente, como na maioria das demais aulas de ginástica em academia, ela utiliza-se de música na intenção de motivar seus praticantes durante a aula, uma vez que a música também contribui para que os alunos possam suportar as cargas impostas pelo professor, relacionada a intensidade do exercício (MUYOR; LÓPEZ 2009).

O ciclismo ou bike indoor é similar ao treinamento de ciclismo, com movimentos cíclicos (Katch e McArdle, 1996). Nessa atividade são simuladas situações de competição com o objetivo principal de melhorar a capacidade cardiovascular do praticante, baixar a pressão arterial, promover hipertrofia dos músculos dos membros inferiores e reduzir o estresse, tudo com o mínimo de impacto possível sobre as articulações, sendo também muito utilizada para perda de gordura corporal (Mello e colaboradores, 2003).

As aulas de bike indoor apresenta-se como uma atividade de alto gasto calórico onde o professor é o motivador , estimulando o treino em diferentes intensidades para os alunos, proporcionando diversas sensações de bem estar e prazer nos alunos com diferentes musicas utilizadas para que haja a motivação dos alunos para chegar ao final do treino.

### **2.4 Fatores motivacionais**

Segundo Griffin e Moorhead (2006, pág.98) motivação “é um conjunto de forças que leva as pessoas a se engajar numa atividade em vez de outra”. Os alunos buscam as academias de ginásticas com diversos intuios e motivos , Qualidade de Vida , Melhoria de doenças , busca pelo corpo perfeito e com diversos outros aspectos.

De acordo com Menegolla e Sant Anna (1993; pág. 77 a 86) “Um objetivo pode ser definido como um propósito ou alvo que se pretende atingir. Tudo aquilo que se deseja alcançar através de uma ação clara e explícita, pode ser chamado de

objetivo”. O princípio que norteia a maioria dos alunos de bike indoor é manter a saúde em bom estado e a performance em outras atividades.

### **3- METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência sobre a vivência de um acadêmico de Educação Física como profissional de nível superior em uma academia de Campina Grande-PB, realizado no período de março de 2017 a março de 2018. Utilizando-se da abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo (GIL,1999), foi realizado várias campanhas, aulas, lançamentos, trilhas sonoras e diversos outros meios para estimular os alunos a manterem um ritmo e qualidade de vida saudáveis, com isso fidelizando o aluno e mantendo a satisfação e o prazer da atividade física.

Foram observadas as mudanças comportamentais dos alunos, mudança corporal, mudança no humor, mudança no sono e qualidade de vida. A cada mês buscavam sempre superar os limites nas aulas, aumentando cada vez mais a intensidade dos treinos nas aulas de bike indoor.

### **4- O RELATO**

O presente trabalho tem o intuito de apresentar minha experiência quanto as aulas de bike indoor ministradas em uma Academia na cidade de Campina Grande - PB. As aulas aconteciam, em horários variados, cinco dias por semana, em diversas turmas que a academia possui.

No ano de 2014, no mês de Julho, surgiu a oportunidade de trabalho em uma academia em Campina Grande, a empresa viu o meu desenvolvimento quanto ao estágio em outras áreas da academia e surgiu a oportunidade de trabalho com a ginástica no mês de Dezembro do mesmo ano. A academia conta com um público de em torno 1000 a 1500 alunos na ginástica coletiva, depende de cada período do ano que a oscilação de alunos. A academia dispõe de em torno 120 aulas semanais, fora os aulas promovidos mensalmente. A faixa etária de alunos varia muito, gira em torno de 15 a 75 anos.

As aulas de bike indoor foram desenvolvidas para motivar os alunos com os seguintes materiais:

#### **4.1 Musicas**

Com diferentes níveis de intensidades (BPM) , utilizou-se musicas brasileiras e internacionais , onde , os alunos se identificam e curtem mais quando as musicas tocadas são as brasileiras por suas letras serem de nossa origem .

#### **4.2 Bike**

Bicicleta com apoios em solo especifica para aulas de bike indoor em ambientes fechados . Possuem todos acessórios de uma bicicleta de passeio , necessitando de ajustes para cada alunos com diferentes tamanhos e espaços na bike.

#### **4.3 Montagem da Aula**

Aula montada sobre o treino intervalado , utilizando diversas intensidades e recuperações no treino para que o aluno sinta-se confortavel para realizar o treino completo que fica entre 40 á 45 min com gasto calórico de até 700 Kcal e chegando a mais de 150 RPM ( Rotação por Minuto ) com musicas eletrizantes que chegam até 130 Bpm .

#### **4.4 Lançamentos das Novas Aulas**

A cada três meses há os lançamentos das novas aulas “mixes”, que motiva os alunos e tiram da mesmice dos treinos realizados nas aulas, é um momento de festa onde há o encontro dos alunos das duas unidades da academia utilizando os diversos espaços que academia dispõe para realizar a troca das novas aulas.

#### **4.5 Lancamento de Hashtags nas redes sociais**

O uso da mídia para divulgação dos aulões e lançamentos, é em massa feito pelo marketing da academia que proporciona uma ampla visualização em todas as mídias sociais. Em cada lançamento e aulão sempre é lançado nas redes sociais uma Hashtag para o estímulo e encontro dos alunos nas publicações sobre o determinado assunto.

#### **4.6 Meta projeto dos lançamentos**

Em cada lançamento das novas aulas, é realizado um meta projeto para ser visto e analisado o início, meio e fim do evento. O que se faz para que o evento se torne um verdadeiro sucesso tanto na mídia, quanto na vida dos alunos. É elaborada a divisão das aulas que serão lançadas no dia do evento, a partir daí, é dividido cada aula com um líder respectivo. Cada líder é responsável pela nova aula a ser ministrada no evento, onde cada um deve fazer:

- Lista de professores convidados;
- Ensaios dias antes do evento;
- Responsável pela divisão das músicas de sua aula;
- Responsável pela vestimenta utilizada;
- Elaboração de boas vindas da aula responsável;

A divisão das tarefas a serem realizadas no evento também é de caráter crucial e importante, pois, é com elas que o evento é realizado com êxito. O coordenador realiza divisão de funções e tarefas para o dia :

- Responsável pelo Som/Iluminação;
- Responsável pelas músicas;
- Responsável pela Alimentação;
- Responsável pelos Brindes;
- Responsável pela Limpeza;
- Responsável pelo tempo;
- Responsável pelo questionário de satisfação.

## 5- CONCLUSÃO

As atividades realizadas durante as aulas de bike indoor superou todas as expectativas tanto dos alunos que ficaram satisfeitos durante todo o período de trabalho realizado, quanto da gestão da academia. A forma como é realizado e buscado cada detalhe para que o aluno tenha o melhor é impressionante, fascinante. Ver o brilho no olhar de cada aluno após cada evento realizado é indiscutível, emocionante ver o trabalho que você realizou tendo a preocupação de levar sempre o melhor para cada um.

Os alunos passam dias falando do evento , e se preparam para os próximos que virão, aguardam ansiosos para saber quais os próximos detalhes. Sempre deixando a perspectiva nos alunos do próximo evento, superando o evento anterior. Utilizar o aprendizado adquirido na universidade e conseguir aplicar e mudar a vida das pessoas em seu cotidiano é válido e satisfatório. Através dos questionários de satisfação a empresa pode analisar se o que está sendo desenvolvido a cada dia, está surtindo efeito na vida de todos.

Analisando todo o trabalho realizado nas aulas de bike indoor , percebi a importancia da atividade na vida dos alunos , pois , mudamos de alguma forma a vida deles , seja na saúde como um todo ou em cada particularidade deles. O saber que podemos proporcionar diferentes treinos para os alunos com apenas poucos materiais físicos é simplesmente fascinante poder contribuir de forma coletiva ou individual.

## ABSTRACT

The unbridled quest for the perfect body and quality of life has every day, left the academies super crowded with this demand that has become public health reason for several aspects and diseases that has been causing various people around the world. With the passing of the years the collective gymnastics was evolving and with that were being created new methods of teaching and types of gymnastics inside academies. The most common types within the gym are the classes of: Step, trampoline and indoor bike. This experience report was developed through the experience in the collective gymnastics of an academy in Campina Grande - PB. The gym offers two types of gymnastics in its schedule: Franchise Gymnastics and Traditional Gymnastics. The present work was developed in the classes of Indoor Bike that happened from Monday to Friday in schedules and varied classes. Using a qualitative and critical descriptive and reflexive approach (GIL, 1999), several campaigns, aulões, launches, soundtracks and various other means were carried out to stimulate the students to maintain a healthy rhythm and quality of life, with this fidelizing the student and maintaining the satisfaction and pleasure of physical activity.

**Key words:** Gymnastics, Gymnastics, Indoor Bike

## 6- REFERÊNCIAS

BURIOLLA , M.A.F. **O estágio supervisionado** . São Paulo , Cortez, 1995 , 176 p.  
Ceas, B; Leefsma, F; Quillet, J; Uglione, M (1987) Ginástica Aeróbica e Alongamento. Editora Manole. São Paulo.

GOMES, A. C. Cross Training: uma abordagem metodológica. Londrina, APEF, 1994.

GRIFFIN, Ricky W; MOORHEAD Gregory. Fundamentos do Comportamento Organizacional – 1 ed. São Paulo: Ática, 2006.

Jucá, M (1993) Aeróbica & Step. Bases Fisiológicas e Metodologia. ISBN Editora Aprint.

MENEGOLLA, Maximiliano; SANT. ANNA, Ilza Martins. Por que planejar? Como planejar: currículos. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1993.

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

NOVAES, J.S. & FRANCESCHIN, M. J. & NOVAES, S.R. SANTOS. “Ginástica Localizada de Academia e Treinamento Intervalado.” Revista do Xº Congresso de Volta Redonda, Volta Redonda, Rio de Janeiro, 2001. pp. 77-80.

NOVAES, J.S. & VIANNA, J. Personal training e condicionamento físico em academia. 2º Ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

Pereira, MMF (1996) Academia. Estrutura Técnica e Administrativa. Editora Sprint Ltda.

Tessmer, Chiara Scaglioni; Silva, Marcelo Cozzensa; Pinho, Michele Nunes; Gazalle, Fernando Kratz; Fassa, Anaclaudia Gastal. Rev. bras. ciênc. mov;14(1):7-12, 2006

Toscano, J. J. O., Academia de ginastica um serviço de saúde latente. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 9 (1): 41-43,2001.



Academia Korpus , 2016 . Disponível em : <http://academiakorpus.com.br/unidade-prata/unidade.html> . Acesso em: 11/10/2016 .

Zumba, 2016 . Disponível em : <https://www.zumba.com/pt-BR> , Acesso em 11/10/2016 .

LesMills Brasil , 2016. Disponível em : <https://lesmills.com.br/> , acesso em: 11/10/2016