



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

**CHRISTOPHER CRUZ MEIRELES SILVA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: FATORES MOTIVACIONAIS PARA RETENÇÃO DE  
ALUNOS EM AULAS COLETIVAS**

**CAMPINA GRANDE-PB**

**2019**

**CHRISTOPHER CRUZ MEIRELES SILVA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: FATORES MOTIVACIONAIS PARA RETENÇÃO DE  
ALUNOS EM AULAS COLETIVAS**

Relato apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em bacharelado em Educação Física.

**ORIENTADOR:** Prof.Dr ÁLVARO LUÍS PESSOA DE FARIAS

**CAMPINA GRANDE-PB  
2019**

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.

S586r Silva, Christopher Cruz Meireles.  
Relato de experiência [manuscrito] : fatores motivacionais para retenção de alunos em aulas coletivas / Christopher Cruz Meireles Silva. - 2019.  
11 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.  
"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias, Departamento de Educação Física - CCBS."  
1. Atividade física. 2. Ginástica de academia. 3. Motivação.  
4. Qualidade de vida. I. Título  
21. ed. CDD 613.71

**CHRISTOPHER CRUZ MEIRELES SILVA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA : FATORES MOTIVACIONAIS PARA RETENÇÃO DE ALUNOS  
EM AULAS COLETIVAS**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física..

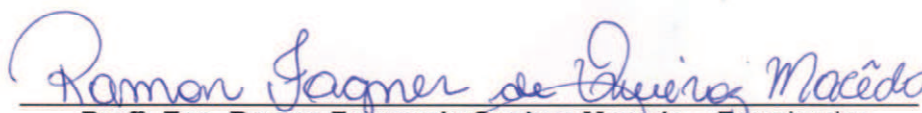
Aprovada em: 03 /Dezembro/2019.

**BANCA EXAMINADORA**



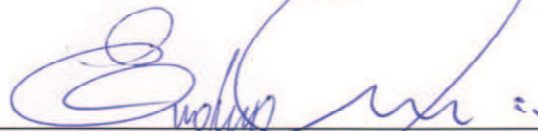
---

**Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias** – Orientador  
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



---

**Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo** – Examinador  
UNIP



---

**Prof. Esp. Jose Eugenio Elói Moura** – Examinador  
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. REFERENCIAL TEÓRICO .....	5
3. METODOLOGIA.....	7
4. RELATO DE EXPERIÊNCIA .....	7
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	8
6.REFERÊNCIAS.....	9

# RELATO DE EXPERIENCIA: FATORES MOTIVACIONAIS PARA RETENÇÃO DE ALUNOS EM AULAS COLETIVAS

**CHRISTOPHER CRUZ MEIRELES SILVA**

## **RESUMO**

A prática de atividade física vem crescendo muito ao longo dos anos. Dentro desta gama de atividades podemos destacar as aulas coletivas que proporcionam aos praticantes uma grande melhoria da qualidade de vida, saúde, socialização, diminuição do stress, lazer e bem-estar psicológico. Neste relato de experiência tivemos como objetivo verificar o papel do professor como peça fundamental para motivação dos praticantes analisando todos os fatores que serviam de estímulo para manutenção dos mesmos nas aulas coletivas de uma academia. Foram realizadas as observações pelo próprio acadêmico de maneira direta e de caráter descritivo para coleta das informações dos praticantes das aulas coletivas. Muitos são os empecilhos que fazem os alunos se sentirem desestimulados a não seguirem uma regularidade nas atividades em uma academia, sendo o professor peça chave para manutenção dos alunos nas aulas coletivas através de elementos como música, treinamento com outras pessoas e diversão.

**Palavras-chave: ginastica de academia. Motivação. qualidade de vida.**

## **ABSTRACT**

The practice of physical activity has grown a lot over the years. Within this range of activities we can highlight the collective classes that provide practitioners a great improvement in quality of life, health, socialization, stress reduction, leisure and psychological well-being. In this experience report we aimed to verify the role of the teacher as a fundamental piece for the motivation of the practitioners analyzing all the factors that served as stimulus for their maintenance in the collective classes of an academy. Observations were made by the academic himself in a direct and descriptive manner to collect information from practitioners of collective classes. There are many obstacles that make students feel discouraged from not following a regular activity in a gym, being the teacher key to keeping students in class through elements such as music, training with other people and fun.

**Keywords: gym gymnastics. Motivation. quality of life.**

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física vem crescendo muito ao longo dos anos e diversos são os objetivos que conduzem a população a aderir as atividades, como exemplo: melhoria da estética, qualidade de vida, saúde, socialização, diminuição do stress, lazer e bem-estar psicológico. Vivemos tempos em que o sedentarismo é muito comum e isto tem um grande impacto na vida das pessoas a longo prazo.

Indivíduos menos saudáveis e com grandes possibilidades de adquirir doenças por maus hábitos diários, conseqüentemente teremos uma população com índices de qualidade de vida muito baixos. Qualidade de vida é a percepção de bem-estar que reflete um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano (NAHAS 2006).

Nos últimos anos as academias tornaram-se uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico, com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar geral (SABA 2001). Através da prática da musculação e da prática da ginástica de academia conseguimos abrir mais uma possibilidade de atividade física para a população. Muitos são os fatores que levam os praticantes ao início das atividades como também a desistência e tudo está ligado ao fator motivacional. A forma como nós professores transformamos algo que aos olhos de muitos é difícil e cansativo, em algo prazeroso e necessário faz toda a diferença, para que possamos ter cada vez mais pessoas motivadas a se desafiarem constantemente a enfrentarem suas rotinas e tarefas diárias e mesmo assim encararem a prática da atividade física como algo tão importante como as nossas necessidades básicas diárias.

Objetivamos verificar o papel do professor como peça fundamental para motivação dos praticantes analisando todos os fatores que serviam de estímulo para manutenção dos mesmos nas aulas coletivas de uma academia.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Falar sobre ginástica de academia é algo que não é tão recente. O termo ginástica vem do grego e significa a arte de exercitar o corpo nu. A prática de exercício físico vem da Pré-história, afirma-se na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea (RAMOS 1982).

Falando sobre processo evolutivo, Marinho (2009) afirma que o Renascimento na Idade Média trouxe à tona a ginástica em vários países, retomando assim os exercícios com o objetivo de recuperar o corpo descuidado pelas guerras, pelos jejuns e pelos prejuízos causados pela religião, que considerava a prática corporal uma fonte de luxúria e pecado. Na idade Moderna, houve uma evolução do conhecimento da prática de exercícios físicos com obras relacionadas à pedagogia, à fisiologia e à técnica de execução. Os jogos populares, as danças folclóricas e o atletismo eram as formas mais comuns de exercícios nesse período (LANGLADE e LANGLADE, 1986). O início do século XIX foi onde ocorreu a origem da atual ginástica, quando surgiram quatro grandes escolas: A Escola Inglesa, a escola Alemã, a Escola Sueca e a Escola Francesa, sendo a primeira mais relacionada aos jogos, atividades atléticas e ao esporte.

Segundo Souza (1992), a ginástica tem uma grande abrangência, pois no decorrer dos tempos foi utilizada para objetivos diversificados, o que ampliou a sua forma de utilização. Souza divide a ginástica em 5 campos: Ginásticas de Condicionamento, Ginástica de Competição, Ginástica de Conscientização Corporal,

Ginásticas Fisioterápicas e Ginástica de Demonstração. O movimento fitness, desde o início, no final dos anos 70, não demonstra nenhum sinal de enfraquecimento, mesmo após vários anos de seu surgimento. O grande número de pessoas que experimentam uma melhora na qualidade de vida, saúde, estética e bem-estar interior e social, através da prática sistemática das atividades orientadas, não permite que esse movimento pare de crescer. A comprovação disso é evidente pela proliferação do número de academias de ginástica em todo mundo, o que lhe confere o status de ser um fenômeno internacional (NOVAES, 2001).

Várias foram as derivações que as grandes escolas Europeias nos proporcionaram e uma delas foi a ginástica aeróbica. Surgindo nos anos de 1980, logo se propagou e tornando-se o grande fenômeno da prática da atividade física nas academias do nosso Brasil. Inicialmente, a ginástica aeróbica tem como método o treinamento físico e posteriormente foi transformado em modalidade esportiva. Nesta modalidade, as competições utilizam de movimento básicos como, a marcha, corridas, saltos, chutes, elevações de joelhos, afundos frontais, combinados de diferentes maneiras e acompanhados de música (PINHEIRO; PINHEIRO, 2006). A ginástica aeróbica, é um estilo coreografado de realizar movimentos aeróbicos, utilizando como técnica de ensino a junção de aspectos relacionados à condição motora, as habilidades motoras e às capacidades perceptivas (GUISELINI 1993)

Com o objetivo e atingir uma maior demanda de alunos, que buscavam a ginástica coletiva, surgiram as novas modalidades: aeroolodum, aerobrasil, aerofunk, lambaeróbica, step, steplocal, localizada e alongamento, entre outros (FILHO, 1998). Os praticantes das aulas coletivas 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 (VALIM E VOLP 1998). As academias em modo geral têm um papel fundamental para a assiduidade e a continuidade nos programas de treinamento. Vender planos, garantir melhores formas de pagamento e ter diversidade de atividades é algo mais fácil de ser realizado comparado as formas e estratégias que devemos criar para fazer com que os clientes se mantenham motivados realizar atividade física.

Segundo Paim (2002), motivação é um termo que abrange qualquer comportamento dirigido para um objetivo que se inicia com um motivo, esse provoca um determinado comportamento para a realização do que se foi objetivado, sendo assim indivíduos diferentes podem praticar a mesma atividade, só que animados por razões incomuns. Donizete (2001), nos diz que qualquer que seja a tarefa a ser realizada, a motivação é o elemento fundamental no processo finalizador ou no fracasso do alcance total do próprio objetivado. Um dos principais aspectos que auxiliam no desenvolvimento da motivação é a conscientização dos participantes sobre a relevância da prática regular de exercícios físicos enquanto um componente importante para sua vida (DECI e RYAN, 2000; SOARES, 2004). Existem inúmeros elementos culturais que determinada sociedade considera como seu padrão de bem-estar, segurança e motivação. Tais como: felicidade, amor, liberdade, prazer, inserção social, realização pessoal, solidariedade, espiritualidade, e satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade: alimentação, acesso a água potável, habitação, trabalho, educação, saúde e lazer que se interagem dentro da cultura para constituir a noção contemporânea de qualidade de vida mais ativa e prazerosa. (ASSUMPÇÃO, MORAIS e FONTOURA, 2002).



### **3 METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de um relato de experiência com abordagem de caráter descritivo sobre as vivências de um acadêmico de Educação Física com alunos de uma academia do município de Campina Grande nas aulas de ginástica.

Por se tratar de um relato de experiência, os dados aqui obtidos foram identificados através da observação direta realizada pelo próprio acadêmico.

A experiência vivenciada nesta academia teve início no ano de 2018 e se estende até março do ano vigente, tendo como principal objeto verificar o papel do professor como peça fundamental para motivação dos praticantes. Motivação pode ser descrita como a força motriz interna dos indivíduos que os impele à ação. Esta força produzida por um estado de tensão, que existe em função de uma necessidade não satisfeita. Os indivíduos se esforçam tanto consciente quanto inconsciente para reduzir esta tensão através do comportamento que eles esperam que vá satisfazer suas necessidades e, portanto, aliviá-lo do estresse que sentem (SCHIFFMAM & KANUK, 2000:60).

### **4 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

As aulas coletivas eram sempre ministradas nos períodos da noite, muitos destes alunos já vinham para a academia de longas jornadas de trabalho ou de estudo. Tive sempre uma faixa etária sempre diversificada, variando de jovens adolescentes até a terceira idade. Neste período, as aulas que ministrei foram Jump, ciclismo indoor, aulas de ritmos e aulas de alongamento. Sempre fiz duas perguntas aos alunos para entender melhor sobre motivação.

A primeira era o que mais o afastava da academia e a segunda era o que mais fazia eles voltarem. Vários eram os relatos para os aspectos negativos desde a congestionamento no trânsito, a cansaço físico, mental. Já na segunda obtive respostas bastantes positivas relacionadas a forma a estruturação da aula. Fatores como treinar com outras pessoas, boa seleção musical e o cuidado e preocupação do professor em sempre os estimular e desafiá-los a vencer o sedentarismo.

Consegui observar o papel do profissional de educação física como agente transformador do estilo de vida das pessoas. Vivemos em uma sociedade em que as pessoas estão cada vez mais sedentas de cuidado e de relações interpessoais e o efeito tribal que as aulas coletivas têm é algo único. Neste período de estudo, pude observar o quando estes alunos não só estavam cuidando de si, mas começavam a cuidar um dos outros. Com o auxílio da tecnologia criei grupos em redes sociais e vi os alunos mais próximos uns dos outros e mais engajados com a proposta das aulas que é o bem-estar e a melhora da qualidade de vida.

Sobre a aula, um fator que sempre me chamou a atenção é a forma como a música tem o poder de levar as pessoas a se desafiarem, a buscarem treinar de maneira mais eficiente e divertida. O prazer gerado pela música leva os alunos a encarar o esforço físico com uma ótica diferente. Eu sempre gostei de música e isso me ajudou muito no ensino e condução dos alunos durante a prática. Hoje observo que existe muito a acrescentar nas minhas aulas para continuar fazendo com que meus alunos sejam constantemente motivados a fazerem atividade física e o grande desafio que enfrentaremos será o de mostrar que eles sempre poderão seguir em frente.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considerando a vivência e os relatos obtidos, consegui observar que existem ainda muitos empecilhos que dificultam a permanência da população de um modo geral em atividades que gerem saúde e bem-estar. Nós, professores de ginástica de academia, temos ferramentas poderosas para afastarmos o sedentarismo da vida de muitas pessoas.

A partir do momento que começarmos a entender um pouco mais das dificuldades dos nossos alunos iremos entregar para eles um estilo de vida ao qual eles não vão querer deixar. É dever do professor de ginástica coletiva estudar e se capacitar sempre, encantando os alunos com aulas que sejam desafiadoras e que gerem assiduidade e motivação.

## 6 REFERENCIAS

ASSUMPÇÃO, L. O. T; MORAIS, P. P; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. U. Católica de Brasília SET/ 2002. Revista Digital. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd52/saude1.htm>>. Acesso em: 22/05/2009.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “what” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DONIZETE, A. C. Fundamento e Aprimoramento Técnico: 2001. Enciclopédia Encarta, 2001.

FILHO, C.A. A. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Gama, 1998.

GUISELINI, M. ; BARBANTI, V. J. Exercícios aeróbicos estilo coreografados In: *Fitness: Manual do Instrutor*. São Paulo: Clr Balieiro, 1993, b. 80p: II

LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R.. Teoría general de la gimnasia. Buenos Aires: Stadium, 1986.

MARINHO, I. P. A ginástica brasileira. Brasília: Gráfica Transbrasil, 1982 apud NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. Fundamentos das ginásticas. Jundiaí: Fontoura, 2009

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. Estética Estética Estética Estética: O corpo na Academia. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2001.

PAIM, Cristina. Motivos que levam adolescentes a praticar futebol. *Revista digital, Educación Física y Deportes* Buenos Aires Nº 43, Disponível em [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).

PINHEIRO, I. ; PINHEIRO, R. R. Organização científica do trabalho reinventa um mercado tradicional: o caso do fitness. In: *RAE*. v. 5, n. 2, 2006

RAMOS, J. J. Os exercícios físicos na história e na arte. São Paulo: Ibrasa, 1982.

SABA, F. Aderência: a prática do exercício físico em academias. São Paulo, Manole, 2001.

SCHIFFMAN, Leon G.; KANUK, Leslie Laza. *Comportamento do consumidor*, 6ª edição, Rio de Janeiro, livro técnico e científico editora s/a 2000.

SOARES, T. C. M. Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física. 2004. 149 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

SOUZA, E. P. M. A busca do auto-conhecimento através da consciência corporal: uma nova tendência. 1992. 88 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)- Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1992.

VALIM PC & VOLP CM. Nível de condicionamento físico entre indivíduos que praticam a ginástica aeróbica por satisfação e aqueles que praticam por outros motivos. Revista Motriz, vol. 4 nº 1, Junho.1998.

/

## **AGRADECIMENTOS**

Gratidão a Deus, por sempre estar ao meu lado em todos os momentos de minha vida. Aos meus familiares e amigos e em especial a minha esposa Adriana, por seu incentivo incessante para que eu chegasse ao fim desta jornada.