



## 11º Simpósio de Ensino de Graduação

### ASPECTOS MOTIVACIONAIS NAS AULAS DE ZUMBA FITNESS

#### Autor(es)

---

GUILHERME ARAUJO  
ANDRESA NASTACIA TEODORO PEREIRA

#### Orientador(es)

---

WASHINGTON LUIZ SPOLIDORI

#### Resumo Simplificado

---

Mills (2012) acredita que a saúde mundial está à beira de um colapso. Ele usa o termo “globesity” (globesidade em tradução literal) para afirmar que o problema de obesidade é mundial, e que a motivação é a chave para incentivar as pessoas a aderirem à prática regular de exercícios físicos.

Quando se fala em motivação, entende-se que se quer compreender os fatores e processos que conduzem as pessoas a realizarem uma determinada ação em diversas situações; sendo assim, são vários os fatores que motivam o ser humano, em seu dia-a-dia, tanto de forma interna como de forma externa (ZANETTI et al, 2007).

Baseado nessas informações, acreditamos que o ambiente das academias de ginástica seja um espaço que nos ofereça uma maior possibilidade de estudar a correlação entre a motivação e a prática de exercícios físicos.

Com base nessas informações, fica evidente que a prática de exercícios físicos se torna quase que indispensável nos dias de hoje, e, observamos ainda um fato que fica em evidência antes de iniciarmos a discussão deste trabalho que é: “O que torna uma aula de ginástica suficientemente motivante para que uma pessoa se mantenha nesta prática?”. Chegamos assim, ao objeto de estudo desta pesquisa: As aulas de Zumba® Fitness.

Este trabalho trata-se de uma pesquisa descritivo-quantitativa, que tem como objetivo identificar os principais motivos que levam as pessoas a praticar as aulas de ginástica de academia do programa Zumba® Fitness, uma modalidade que contabiliza mais de 14 milhões de praticantes distribuídos por 151 países que ocupam mais de 140.000 locais para a prática. O programa consiste em aulas simples de movimentos de baixa complexidade motora, fáceis de seguir e que não exigem experiência prévia em dança. A pesquisa será realizada em três academias, na cidade de Piracicaba, SP, espera-se reunir uma amostra de aproximadamente 30 mulheres entre 20 a 50 anos de idade que frequentem as aulas de Zumba Fitness, regularmente. Os voluntários participarão do estudo respondendo dois questionários de percepção: um inventário de motivação para a prática desportiva (GAIA;CARDOSO, 1998); uma Lista de Estados de Animo Reduzida e Ilustrada para populações diversas (VOLP;2000) que será aplicada no início e ao término das aulas. (A coleta será realizada na academia que o voluntário está vinculado e durante as aulas.).

Logo, este trabalho justifica-se pela necessidade de identificação dos motivos que levam à prática de Zumba®; e até o presente momento, não foram encontrados estudos científicos suficientes que comprove esta questão.