



FABIANA HELENA DE OLIVEIRA

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO E
PERMANÊNCIA NAS AULAS DE RITMOS EM UMA
ACADEMIA DE LAVRAS-MG**

**LAVRAS – MG
2023**

FABIANA HELENA DE OLIVEIRA

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA NAS AULAS DE
RITMOS EM UMA ACADEMIA DE LAVRAS-MG**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte
das exigências do Curso de Graduação em
Educação Física, para a obtenção do título de
Bacharel.

DR. RAONI PERRUCCI TOLEDO MACHADO
Orientador

LAVRAS – MG
2023

FABIANA HELENA DE OLIVEIRA

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA NAS
AULAS DE RITMOS EM UMA ACADEMIA DE LAVRAS-MG**

**MOTIVATIONAL FACTORS FOR ADHERENCE AND PERMANENCE IN
RHYTHM CLASSES IN A LAVRAS GYM**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Federal de
Lavras, como parte das exigências do
Curso de Graduação em Educação Física,
para a obtenção do título de Bacharel.

APROVADA em 21 de julho de 2023.
Profa. Izadora Pereira Avelino – UFLA
Prof. Dr. Raoni Perrucci Toledo Machado – UFLA

Prof. Dr. Raoni Perrucci Toledo Machado
Orientador

LAVRAS-MG

2023

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por sempre me guiar, me iluminar e me dar forças ao longo da minha jornada, me permitindo chegar até aqui, quase finalizando o ciclo de mais uma graduação.

Aos meus pais, Antônio Sérgio e Andréa, por serem meu porto seguro, sempre me dando forças e me apoiando nas escolhas e trajetórias da minha vida, e por nunca terem medido esforços para que eu pudesse estar onde estou hoje. Sem vocês nada disso seria possível.

Aos meus irmãos, Leandro e Serena, por todo carinho, amizade e parceria, e que mesmo de longe sempre me apoiaram e ficaram ao meu lado nos momentos bons e ruins.

Ao meu noivo, Filipe, que há muitos anos vem caminhando comigo, me apoiando e me incentivando em todas as decisões e novas etapas da minha vida, sempre acreditando em mim, inclusive em momentos em que eu mesma não acreditava. Obrigada por todo amor e companheirismo, e por ser o melhor amigo que eu poderia ter.

A todos os meus amigos, por todos os momentos que compartilhamos ao longo dessa caminhada. Em especial, à Izadora, um presente que ganhei na UFLA e que levarei comigo pelo resto da vida, por ter sido a melhor amiga que alguém poderia ter, companheira para todos os momentos, um ombro amigo sempre que precisei, e por me proporcionar os melhores momentos que vivi ao longo da graduação.

Às moradoras atuais e às ex-moradoras da República Casa da Minas, local onde tenho o prazer de reconhecer como lar desde que me mudei para Lavras. Vocês foram de extrema importância na minha jornada, e lavarei cada uma de vocês para o resto da vida.

A toda equipe da academia Power CT Lavras, bem como aos amigos que fiz neste local, por toda amizade e carinho, e por todo aprendizado e experiências que me proporcionaram. O convívio com vocês me enriqueceu não só profissionalmente, mas como pessoa.

A todos da Universidade Federal de Lavras que de alguma maneira contribuíram com a minha formação, em especial ao Raoni, meu orientador pela segunda vez, por todo conhecimento que me passou ao longo da graduação, e pela paciência e dedicação como meu orientador. Obrigada por tudo.

Enfim, à todos aqueles que de alguma forma, seja direta ou indiretamente, foram presentes na minha vida e fizeram parte da minha jornada até aqui, sem vocês nada disso seria possível. Gratidão a todos.

RESUMO

Na atualidade, vem ocorrendo uma maior procura pelas práticas de atividades físicas, uma vez que está cada vez mais claro a respeito dos benefícios físicos, mentais e sociais provenientes desta prática, e dentre as diversas opções de atividades físicas existentes, têm-se às relacionadas a dança, como as aulas que Ritmos, que vem se destacando no cenário atual. Contudo, há diversos fatores existentes que exercem influencia para que um indivíduo possa dar início à prática de uma atividade física, bem como a se manter ativo no mesmo. Desta forma, delineou-se o objetivo geral deste estudo, que se baseia em compreender quais são os principais fatores motivacionais que levam os indivíduos aderir e permanecer ativo nas aulas de Ritmos na academia Power CT Lavras. Para alcançar o objetivo desta pesquisa, foi aplicada a versão revisada e traduzida do questionário validado Exercise Motivations Inventory (EMI-2), que possui 44 questões que remetem à fatores intrínsecos e extrínsecos de motivação, em uma turma de praticantes da modalidade de Ritmos da academia Power CT Lavras, na cidade de Lavras – MG. Com os resultados, observou-se que dos dez aspectos motivacionais delineados pelo questionário, o controle de peso corporal se sobressaiu com relação aos demais, enquanto o reconhecimento social se mostrou como sendo o aspecto menos influente aos praticantes. Tendo em vista a importância dos fatores motivacionais para adesão e permanência em uma atividade física, ressalta-se a importância do profissional estudar mais a fundo estes aspectos com relação ao seu público alvo, de modo a adotar estratégias que ajudem a garantir que o praticante alcance com plenitude os seus objetivos em relação à prática, aumentando as chances de aderência e de permanência, e diminuindo eventual possibilidade de abandono.

Palavras-chave: Atividade Física. Dança. Ritmos. Fatores Motivacionais.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. REFERENCIAL TEÓRICO	9
2.1 Atividade Física	9
2.2 Dança	10
2.3 Ritmos	13
2.4 Fatores Motivacionais e Atividade Física	14
3. OBJETIVOS	18
4. METODOLOGIA.....	19
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	21
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	26
ANEXO A.....	29

1. INTRODUÇÃO

Através deste relato, busco deixar informações a meu respeito e a respeito da minha trajetória acadêmica vivenciada ao longo destes anos.

Nasci na cidade de São João del Rei - MG, porém residi toda a minha vida em uma cidadezinha conhecida como Conceição da Barra de Minas - MG. Devido ao fato da minha cidade situar-se próxima à cidade de Lavras - MG, além de também reconhecer desde sempre o destaque de sua universidade e seus méritos acadêmicos, decidi então, desde cedo, tentar ingressar na graduação na Universidade Federal de Lavras.

Me formei no Ensino Médio no ano de 2014, e fui então tentando ingressar na Universidade, até que em agosto de 2016 eu finalmente consegui. A princípio eu não tinha muita ideia de qual curso gostaria de estudar, então fui refletindo sobre as áreas que mais me interessaram ao longo dos anos do Ensino Fundamental 1 e 2 e do Ensino Médio e cheguei à conclusão que gostava de estudar a respeito do corpo humano. Dentre as opções, decidi que tentaria ingressar no curso de Educação Física, e que usaria o próprio meio acadêmico para conhecer mais sobre este e outros cursos para concretizar a respeito do que eu realmente gostaria de estudar. Deste modo, ingressei então no curso de Licenciatura em Educação Física, e com o passar do tempo pude perceber como esta profissão é muito mais abrangente do que eu tinha conhecimento a seu respeito.

Ao decorrer do curso, com o conhecimento que fui obtendo em cada uma das disciplinas, fui me apaixonando pela Educação Física. Cheguei a cursar disciplinas de outros cursos, e isto só me fez ter mais certeza de que o que eu realmente queria era a Educação Física, e mais especificamente as áreas relacionadas à dança, musculação ou recreação, pois desde sempre me interessava por estas temáticas.

Finalizei o curso de Licenciatura em Dezembro de 2022, e logo em sequência, já em janeiro de 2023 ingressei no Bacharelado, pois desde o momento em que tive a certeza sobre querer cursar esta área, eu decidi que cursaria tanto a licenciatura quanto o bacharelado de modo a obter uma formação mais completa, que abrangesse mais áreas de possíveis atuações no futuro.

Desde pequena tive gosto pela música e pela dança, mesmo que apenas como hobbies, e a partir das disciplinas cursadas na graduação, a área da dança se tornou cada vez mais a minha favorita. Além disto, no primeiro ano da pandemia, em que estávamos tendo o estudo remoto, surgiu uma vaga de estágio na prefeitura da minha cidade e eu consegui passar. Ao iniciar, me pediram para lecionar aulas de zumba para a comunidade, uma vez que as atividades esportivas estavam começando a retornar. Eu nunca havia lecionado aulas assim,

mas me comprometi a aprender para realizar o serviço, e assim eu fiz, fui pesquisando com professoras anteriores, vendo aulas on-line a respeito, e assim dei início às aulas de zumba. Esta foi uma das experiências mais marcantes para mim ao longo minha trajetória acadêmica, pois me vi em uma situação em que tive de correr atrás e aprender sozinha algo que sempre tive interesse, se tornando assim uma experiência muito agradável e gratificante. Fui então me apaixonando cada vez mais pela dança, chegando até a me sentir chateada quando o período do estágio acabou e tive que parar com as aulas.

Tendo em vista os aspectos até aqui mencionados, optei por abordar no meu TCC da primeira graduação a temática da dança, mais especificamente sobre a área da zumba, uma vez que as experiências vivenciadas durante a minha vida e graduação contribuíram para meu interesse por esta área ser cada vez maior. No entanto, ao realizar e concluir todo o trabalho com esta temática, fui percebendo que o que chamamos de zumba no Brasil não é especificamente a zumba em si, uma vez que essa modalidade em específico caracteriza-se pela mistura de ritmos latino-americanos tais como a salsa, samba, merengue e reggeaton. O que vemos nas aulas no Brasil, são as chamadas aula de Ritmos, que são aulas de dança que misturam diversos ritmos diferentes, utilizando principalmente os sucessos da atualidade brasileira, que fogem dos ritmos utilizados nas aulas de zumba.

No atual momento, estou cursando meu último período do Bacharelado e também realizando estágio em uma academia na cidade de Lavras. Neste estágio, auxilio na atuação no salão de musculação, e também leciono aulas de dança. Tendo em visto o fato da dança ainda ser um aspecto muito presente e marcante na minha vida, é por este motivo que optei por abordar a temática da dança novamente em meu TCC, porém, mais especificamente agora sobre as aulas de ritmos, uma vez que se enquadram melhor na realidade das aulas de dança das academias brasileiras, e ainda por ser uma temática que faz parte da minha vivência e contribuirá para o enriquecimento do meu conhecimento para a atuação na área.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Atividade Física

Entende-se como atividade “qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético superior ao repouso” (CASPERSEN et al., 1985 *apud* ASSUMPÇÃO; MORAIS; FONTURA, 2002, p. 2)

Na antiguidade, a humanidade levava uma vida mais ativa, pois através de atividades como a caça, ou até mesmo a disputa pelo território, as atividades eram praticadas em seu dia a dia, de modo a garantir sua sobrevivência. E de acordo com Marba (2016):

Desde a Idade antiga até a Idade Moderna a atividade física para o indivíduo tem exercido um papel fundamental dentro da saúde do mesmo. O homem desde a pré-história, sempre teve a necessidade do movimento. Partindo dessa necessidade é possível perceber as diferentes formas de atividade física que tornam a utilidade do exercício com diferentes fins: sobrevivência, preparação para a guerra, tornar-se mais eficiente, aperfeiçoamento de alguma atividade, melhora da saúde e também para manter as atividades de vida diárias nas suas capacidades máximas possíveis como um ser biopsicossocial (p. 16).

No entanto, diante do passar dos tempos e da evolução da sociedade, a vida moderna foi se tornando cada vez menos ativa diante dos confortos tecnológicos que foram surgindo, onde conseqüentemente, as pessoas foram mudando seus estilos de vida e se tornando mais sedentárias. Este novo padrão de comportamento se tornou decisivo no desenvolvimento de diversas doenças crônicas (OLIVEIRA, 2021). Dias e seus colegas (2017, p. 2) corroboram esse posicionamento ao dizer que

Destaca-se que os altos índices de inatividade física estão associados ao estilo contemporâneo de vida das pessoas, tendo como fatores determinantes as obrigações e necessidades relacionadas ao trabalho, utilização de transportes motorizados e a preferência por atividades de lazer relacionadas a equipamentos eletrônicos como televisão, computadores e vídeo games.

Tendo em vista que com o avanço da vida a capacidade do ser humano declina, é necessário adotar estratégias que proporcionem melhoria da força muscular e das articulações; promoção, tratamento e reabilitação da capacidade funcional, dentre outros aspectos que proporcionem uma melhor e mais duradoura qualidade de vida (SZUSTER, 2011). Para Silva e seus colegas (2010), “A inatividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de certas condições médicas, tais como doença coronariana ou outras alterações cardiovasculares e metabólicas” (p. 116).

Segundo Ueno e colaboradores (2012), evidências científicas sugerem a prática de atividade física como um significativo mecanismo na recuperação, manutenção e promoção da

saúde e qualidade de vida. Além disso, é notável o aumento da disposição daqueles que tem a atividade física como uma prática regular em seu dia a dia, facilitando assim as tarefas diárias e atuando na prevenção do sedentarismo e de doenças ocasionadas pela inatividade física (ALVES; NASCIMENTO, 2016). Para Franchi e Montenegro (2005),

A prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e flexibilidade, a diminuição da resistência vascular. E, como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da auto-confiança, a melhora da auto-estima (p. 154).

Devido às alterações naturais que o corpo humano é submetido ao longo da vida, destaca-se a importância das atividades físicas, uma vez que já está cada vez mais claro que uma mudança positiva no estilo de vida gera melhorias na qualidade de vida e contribui na promoção e prevenção da saúde. Os mesmos autores dizem que “Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem” (p. 153)

Todavia, uma grande parcela da população tem tomado consciência dos ricos de se levar uma vida inativa, bem como dos benefícios que a prática de atividades físicas pode lhes proporcionar para a saúde e qualidade de vida (OLIVEIRA, 2014). Desta forma, salienta-se que todas as mais variadas formas de atividades físicas têm o poder de proporcionar benefícios positivos à saúde de seus praticantes, tendo, a partir disso, um aumento cada vez maior na procura pela prática de atividades físicas no geral, dentre elas, a dança.

2.2 Dança

Devido ao aumento da procura pela prática de atividades físicas nos tempos atuais, a dança se destaca como uma ótima escolha quando o assunto é bem-estar e melhoria da qualidade de vida em vários aspectos, por se tratar de uma atividade prazerosa, dinâmica e benéfica para a manutenção da saúde e qualidade de vida.

A dança pode ser caracterizada como uma forma de expressão corporal, a qual através da combinação entre melodia e movimentos corporais, proporciona a vivência de emoções como alegria e liberdade, sensações de bem-estar, autonomia, felicidade e autoconhecimento, além de promover benefícios fisiológicos, sociais e psicológicos (OLIVEIRA; MOURA; DANTAS, 201?). Segundo Szuster (2011), através da prática da dança o indivíduo pode

descobrir suas potencialidades físicas e intelectuais, além de desenvolver sua autoconfiança e seu autoconhecimento.

Desde a antiguidade o ser humano já tinha a dança presente em seu cotidiano como uma forma de manifestação natural e ritual, utilizando-a em suas manifestações culturais e sociais. Pode ser vista como uma das formas de artes mais antigas existentes, e quase caracterizada pela necessidade de expressão do ser humano. Há evidências sobre a existência de figuras rupestres em cavernas que simbolizam a presença da dança na vida do homem na antiguidade, evidenciando assim a importância da dança na vida do ser humano desde os primórdios, uma vez que só era registrado aquilo que lhe possuía um grande significado (FARO, 1986). Tadra (2009) complementa ao afirmar que

Desde o início da civilização, a dança, antes do desenvolvimento da fala, pode ser uma forma de expressão e comunicação compreendida por todos os povos, por mais distantes que fossem. Era a possibilidade mais simples da representação de suas paixões, angústias, emoções, sentimentos, enfim, de seus pensamentos (p. 19).

Segundo Nanni (1995), o ser humano utilizava a dança como uma forma de linguagem corporal pela qual simbolizava alegria, tristeza, amor, guerra, paz, vida, morte, ou seja, a dança desde sempre representou diversos aspectos da vida humana. Cavasin (2003) retrata a dança como um fenômeno de grande importância nas sociedades, seja como uma forma de expressão artística, de culto aos deuses ou como uma simples forma de entretenimento. A autora expõe ainda que “o encontro entre a dança e o ritmo mostrava as relações entre os deuses e a natureza, sendo utilizadas nas manifestações religiosas para explicar fenômenos da natureza ou para agradecer pela colheita” (p. 2), acarretando assim aspectos como sentimento de paz, felicidade e saúde.

Em complemento, Hass e Garcia (2006, p. 139) destacam que “entende-se a dança como uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito”, ou seja, a dança pode ser vista como uma forma de comunicação e de expressão das emoções.

Com o passar do tempo, na medida em que as sociedades iam se desenvolvendo e aprimorando seus costumes, a dança também foi sofrendo alterações em seus aspectos e significados. Segundo Cavasin (2003), o desenvolvimento das sociedades foi impactando as civilizações em diversos aspectos culturais, como na arte, política, religião, e até mesmo na dança, que neste contexto, começou a possuir um sentido mais social e ser praticada como forma de entretenimento e recreação pela nobreza em seus espetáculos e comemorações. Ou

seja, assim como todos os demais aspectos de organização social, a dança foi sofrendo influências do desenvolvimento socioeconômico e sociocultural dos povos. E de acordo com as palavras da mesma autora “Em todos os tempos, a dança sempre possibilitou ao ser humano retratar seus anseios em busca da felicidade, do autoconhecimento, e do aperfeiçoamento de cada gesto expressado” (p. 1).

Desde então, a dança foi se aprimorando e se tornando mais presente e acessível às demais camadas da população, e assim foram surgindo outros tipos de dança: as danças populares. Diante de tais aspectos, a dança passou a ser manifestada como uma forma de diversão e entretenimento para a população num geral, independente de faixa etária ou classe social.

Nos dias atuais, a dança já é acessível e possível de ser praticada por todos, seja em grupo ou individualmente. “[...] a dança junto com a música faz parte de nosso dia a dia: das festas de aniversário ao carnaval, são muitas as ocasiões e os pretextos para a dança no convívio social: em roda, aos pares e em grupo” (MENDES, 1988 *apud* ALVES; NASCIMENTO, 2016, p. 12). Além disso, esta prática se tornou uma grade opção para àquele que buscam pela melhoria da qualidade de vida, por se tratar de uma atividade prazerosa de se praticar que concomitantemente proporciona diversos benefícios, além de ser uma forma de liberdade de expressão.

A prática da dança como atividade física proporciona diversos benefícios ao praticante tais como “[...] manutenção da força muscular, sustentação, equilíbrio, postura, potência aeróbia bem como movimentos corporais com maiores amplitudes e mudanças do estilo de vida” (SZUSTER, 2011, p. 12). Hass e Garcia (2006) destacam que a prática da dança melhora a disposição do indivíduo para as suas atividades do dia-a-dia uma vez, através de seus movimentos, proporciona ao praticante aumento da força muscular, além de outros aspectos como melhoria da estética corporal e autoestima.

A prática da dança favorece para uma boa qualidade de vida, propiciando o bem-estar do indivíduo, um bom condicionamento físico, além da integração social. Alves e Nascimento (2016) dizem que “A dança torna-se uma atividade física alegre e que traz sensações de bem-estar, dando estímulos para que a pessoa a pratique sempre. Essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação” (p.9). Ou seja, a dança é uma atividade divertida e agradável de ser praticada, e através dela seus praticantes podem alcançar uma determinada idade portando boa saúde e muita disposição.

Szuster (2011) ressalta que a prática da dança possibilita ao indivíduo uma melhora na sua função física, saúde e em seu bem-estar. A autora ainda pontua que “[...] a dança enquanto

atividade física tem muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão” (p. 29).

Diante disso, destaca-se ainda que a dança é uma manifestação da cultura, das tradições e da crença do homem, então conforme ocorre o desenvolvimento social e cultural da sociedade, simultaneamente evolui a dança e seus significados. Hoje a dança possui uma grande diversidade de significados e variedades, sendo praticada como uma forma de lazer, profissionalmente ou até mesmo terapêuticamente (OLIVEIRA, 2021). Faro (1986) citado por Diniz (2009) destaca ainda que:

É dança o que de bom se fez no passado o que de bom se faz agora e o que de bom se fará no futuro, e será dança aquilo que contribuir efetivamente, aquilo que se somar positivamente às experiências vividas por gerações de artistas que dedicaram suas existências ao plantio e cultivo de uma arte cujos frutos surgem agora, não apenas nos nossos palcos, mas nas telas dos nossos cinemas e das nossas televisões, deixando de ser algo cultivado por uma pequena elite para se transformar num meio de entretenimento dos mais populares nas últimas décadas (p. 130).

Concisamente, a dança é uma prática agradável e envolvente, onde seus praticantes podem expressar seus mais profundos sentimentos. Ela desperta em seus praticantes um misto de emoções e sensações, além de proporcionar diversos benefícios à saúde e à qualidade de vida, assim como foram retratados anteriormente. É uma área muito ampla, uma vez que existem diversos tipos e ritmos, podendo assim agradar os mais diversos públicos, abrangendo todas as faixas etárias e os mais variados gostos.

Hoje já existem diversos tipos de aulas de dança, englobando em cada uma um estilo diferente de melodia e ritmo de acordo com as mais diferentes tradições e culturas existentes. Em vista disso, destaca-se a existência da aula de ritmos, uma modalidade de dança que combina e mistura os ritmos e culturas nacionais e internacionais, resultando em uma aula diversificada e agradável que vem ganhando cada vez mais espaço nas academias brasileiras e atingindo um público alvo cada vez maior.

2.3 Ritmos

A aula de Ritmos, uma das modalidades existentes entre as mais variadas do universo da dança, consiste em uma aula dançada com coreografias, e combinações de movimentos ritmados de braços e pernas (GARCIA et al. 2016). Esta modalidade caracteriza-se pela combinação de diversos estilos musicais e tipos de dança em uma única aula, misturando

ritmos como axé, funk, sertanejo, hip-hop, música latina, forró dentre outros, e que objetiva a queimar calorias e tonificar o corpo.

Destaca-se ainda que a modalidade “[...] tem como objetivo o treinamento aeróbio, desenvolvendo e mantendo a capacidade cardiovascular e promovendo gasto calórico, ajudando assim na redução do percentual de gordura” (JUCÁ, 2004 *apud* GARCIA et al., 2016).

Ainda não se tem muitos estudos a respeito da modalidade em específico, porém, levando em consideração que as aulas se dão através da variação de diversos movimentos da dança, pode-se concluir que as aulas proporcionam benefícios fisiológicos, sociais, emocionais, psicológicos e espirituais ao indivíduo (SABA, 2008 *apud* GARCIA et al. 2006). Os autores destacam ainda que, dentre os benefícios da prática estão: melhora da circulação sanguínea, aumento do tônus muscular; melhora da força, fortalecimento da musculatura da coxa e tornozelo; fortalecimento dos tecidos ósseos e resistência aeróbia.

A prática regular da aula de ritmos proporciona diversos benefícios que auxiliam tanto na saúde mental como física, como por exemplo: melhoria da resistência cardiorrespiratória, da motricidade, da consciência corporal e da postura; queima de calorias; melhora no humor e disposição, combatendo o estresse diário; combate aos sintomas da depressão e ansiedade; combate ao sedentarismo; melhora da socialização, por ser uma prática realizada em grupo, dentre outros (M7 ACADEMIA, [s.d]).

Diante disso, salienta-se que as aulas de Ritmos são uma forma de se manter ativo de uma forma divertida e descontraída, além de ser uma prática inclusiva que pode ser facilmente modificada perante o nível do aluno, sendo estes alguns dos motivos pelos quais seus praticantes optam por aderir a esta prática.

2.4 Fatores Motivacionais e Atividade Física

Entende-se a motivação como o comportamento em relação aos estímulos e sentimentos que levam um indivíduo a colocar em prática quaisquer motivos selecionados para se alcançar determinado objetivo em dada situação, e também à direção e à intensidade do esforço que o indivíduo realiza frente a tal situação (ARAÚJO, 2017).

Segundo Samulski (2002 *apud* ARSEGO, 2012 p. 28), a motivação “é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. Ou seja, a motivação é o processo que leva as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações, podendo ser ainda o objeto

das razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior empenho do que outras.

Já Lieury e Fenouillet (2000) definem a motivação como:

[...] conjunto de mecanismos biológicos e psicológicos que possibilitam o desencadear da ação, da orientação (para uma meta ou, ao contrário, para se afastar dela) e, enfim, da intensidade e da persistência: quanto mais motivada a pessoa está, mais persistente e maior é a atividade (*apud* TODOROV; MOREIRA, 2005, p. 123).

Com relação aos aspectos relacionados à motivação na prática de atividades físicas, têm-se três diferentes orientações: a visão centrada no participante, que diz respeito às características individuais; a visão centrado na situação, que corresponde à influência exercida pelo meio em que o indivíduo se encontra inserido; e a visão interacional que refere-se à interrelação entre o indivíduo e a situação em que este se encontra. Sendo assim, os fatores motivacionais direcionam à compreensão dos aspectos que impedem ou facilitam a prática de comportamentos, ou seja, a compreensão dos aspectos que inibem ou facilitam a motivação para a adesão à prática de exercícios físicos (ARAÚJO, 2017).

Além disso, a motivação também pode ser caracterizada como intrínseca e extrínseca. A motivação intrínseca refere-se à competência e autonomia, de modo que o indivíduo opta voluntariamente pela participação em uma atividade. É uma tendência natural para buscar novidades e desafios, bem como para exercitar suas próprias capacidades, caracterizando-se então pela escolha do indivíduo por realizar determinada atividade por vontade própria, pelo simples prazer em satisfação em realizá-la, seja por se tratar de uma atividade atraente, por interesse, por diversão ou até mesmo por curiosidade. Vale ressaltar que um indivíduo pode manifestar-se intrinsecamente motivado em certos momentos, enquanto em outros não. Além disso, o envolvimento intrínseco depende também das condições socioculturais e ambientais, de modo que nem todo indivíduo é intrinsecamente motivado para qualquer atividade (ARAÚJO, 2017).

Por outro lado, a motivação extrínseca relaciona-se ao controle externo, uma vez que a prática se objetiva, por exemplo, “[...] para obter reconhecimento ou recebimento de recompensas materiais ou sociais, para atender comando e pressão de outras pessoas, ou ainda para demonstrar algum tipo de competência ou habilidade” (ARAÚJO, 2017). Ou seja, a motivação extrínseca diz respeito ao ato de realizar alguma atividade específica a fim de atingir uma meta ou adquirir benefícios que favoreçam determinado resultado esperado. Tais

fatores podem influenciar tanto na intensidade quanto na qualidade do esforço mediante tal atividade.

Em controvérsias a estas motivações, há também a caracterização do indivíduo desmotivado/amotivado. A amotivação se dá pela ausência de motivação ou propósito para agir. Neste caso, o indivíduo não encontra um motivo significativo para aderir à alguma atividade física, pois, ao seu ver, as atividades não lhe trarão benefícios, ou até mesmo não serão aptos a realizá-las de modo satisfatório (BRIÈRE et al., 1995 *apud* ARSEGO, 2012).

Segundo Ferreira (1993 *apud* ALVES; NASCIMENTO, 2016, p. 8), “a adesão ao exercício físico significa o ato ou o efeito de aderir, ou tornar-se intimamente ligado. Já Barbanti (1994) entende que aderência é a participação mantida constante em programas de exercícios, nas formas individuais ou coletivas, previamente estruturadas ou não.

Saba (2001) sistematiza a adesão à prática de atividade física em quatro momentos:

O momento em que a pessoa não pratica exercício e nem pretende praticar; a fase em que o indivíduo se prepara para a prática, mas ainda não a executa; quando o indivíduo inicia a prática de exercício de forma esporádica, porém ainda não conhece todos os benefícios gerados por ele e finalmente a fase em que a pessoa cria consciência dos benefícios da prática regular do exercício, além de ter prazer, satisfação e o mesmo já fazer parte de sua rotina (p. 14).

Existem diferentes modelos de teorias que buscam compreender os aspectos relacionados à motivação do indivíduo em relação à aderência e permanência em uma determinada prática, ou até mesmo com relação ao abandono desta. Dentre estas teorias, temos a Teoria da Autodeterminação (TAD).

A Teoria da Autodeterminação (TAD), elaborada por Deci e Ryan (1985 *apud* ARAÚJO, 2017) postula que os comportamentos dos indivíduos podem ser influenciados intrínseca e extrinsecamente, ou ainda pela falta de motivação.

A TaD assume o pressuposto de que todo indivíduo é ativo e auto motivado, com tendência inata para o desenvolvimento e o crescimento psicológico, que o faz procurar desafios de forma a estimular e aprimorar suas capacidades. Entretanto, interações quanto à qualidade das relações pessoais, à natureza individual, à característica da tarefa ou da atividade em questão e ao ambiente social podem apoiar ou contrariar, fortalecer ou prejudicar essa natureza; por sua vez, alguns indivíduos podem passar a agir de forma passiva ou hostil, ou ainda comportar-se de maneira participativa, ou, ao contrário, alienada diante de tal potencialidade (p. 122).

Os fatores que atuam como motivação ao indivíduo a frequentar determinada atividade física tendem a ser variados de indivíduo para indivíduo, podendo oscilar entre fatores psicológicos, interpessoais, relacionados à saúde, estética e à condição física. O conhecimento

de tais fatores é de grande importância para o professor, independente da modalidade, uma vez que, quando explorados adequadamente, “[...] podem se tornar informações importantes para o professor e um grande desafio, pois a qualidade desta relação representa um dos elementos que possui influência no envolvimento do aluno na tarefa e nas suas escolhas futuras” (ARSEGO, 2012, p. 8), ou seja, a compreensão de tais motivos contribui no direcionamento e delineamento das práticas pedagógicas utilizada na aula, de modo a não só atrair sempre mais alunos, mas também a garantir a permanência daqueles que já praticam.

A partir disso, é realizado este trabalho a fim de compreender os fatores motivacionais que influenciam na adesão e aderência à prática das aulas de Ritmos em uma academia na cidade de Lavras - MG, de modo a identificar o perfil das praticantes da modalidade.

3. OBJETIVOS

O principal objetivo deste estudo é compreender quais são os principais fatores motivacionais que levam os indivíduos a praticar as aulas de Ritmos na academia Power CT Lavras, bem como a dar continuidade na prática.

4. METODOLOGIA

4.1 Tipo de Pesquisa

Esta pesquisa se qualifica como uma pesquisa de campo uma vez que coleta dados relacionados a determinado grupo com o objetivo de compreender os mais diferentes aspectos de uma determinada realidade (FONTELES et al., 2009). Possui natureza aplicada; e caráter descritivo, cujo objetivo é detalhar as características de um grupo ou fenômeno (GIL et al, 2002).

Além disso, sua abordagem é quali-quantitativa, que “[...] incorpora as análises qualitativas e as quantitativas, associadas e intercomplementares nas interpretações e argumentos que se formulam sobre os achados da investigação” (TRIVINOS, 2009 *apud* RANGEL; RODRIGUES; MOCARZEL, 2018, p. 10), ou seja, os resultados numéricos são complementados por resultados qualitativos, de modo a fornecer um melhor entendimento do fenômeno em estudo (PEREIRA, et al., 2018).

4.2 Critérios de inclusão e exclusão da pesquisa

Dentre os critérios de inclusão da pesquisa estão: participar regularmente das aulas de dança na academia Power CT Lavras; ter idade acima de 18 anos.

Já com relação aos critérios de exclusão, estes são: não demonstrar interesse em participar do estudo, ter idade abaixo de 18 anos; estar inativo há mais de um mês nas aulas.

4.3 Participantes

Participaram desta pesquisa um total de 24 indivíduos, todos do sexo feminino, na faixa etária acima de 18 anos, devidamente matriculadas e que frequentam regularmente as aulas de dança da academia Power CT lavras. As praticantes foram esclarecidas a respeito dos propósitos e procedimentos desta pesquisa, e convidadas a participar de forma voluntária.

4.4 Instrumento e Procedimento de Coleta de Dados

A coleta de dados foi feita através da aplicação da versão revisada e traduzida do questionário validado *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2), que possui 44 questões, agrupadas em 10 fatores: diversão/bem-estar, controle de estresse, reconhecimento social, afiliação, competição, reabilitação de saúde, prevenção de doenças, controle de peso corporal, aparência física e condição física. O intuito do questionário é, através destas questões, indicar os fatores de motivação intrínsecos e extrínsecos para a prática do exercício físico, que remetem a domínios psicológicos, interpessoais, de saúde, estéticos e de condições físicas.

Neste questionário, o indivíduo se posiciona em relação aos questionamentos através da escala Lickert de 6 pontos, onde 0 é “nada verdadeiro para mim” e 5 “totalmente verdadeiro para mim” (ARAÚJO, 2017). “De acordo com seus idealizados e acompanhando a teoria de autodeterminação, o EMI-2 permite identificar, dimensionar e ordenar fatores de motivação intrínseca e extrínseca para a prática do exercício físico” (GUEDES; LEGNANI; LEGNANI, 2012, p. 681)

O questionário foi disponibilizado às participantes via Google Forms, tendo o link enviado em seus respectivos WhatsApps, uma vez que todas possuem acesso à tal plataforma. Desta forma, as participantes poderiam responder ao questionário com calma em seu tempo livre, não interferindo no horário das aulas. Ao responder o questionário, não era necessário se identificar, preservando assim a identidade das participantes de modo que não houvesse interferência nos resultados.

4.5 Análise dos dados Coletados

A averiguação dos dados coletados se deu através do cálculo da média aritmética dos itens do questionário, separados por grupos correspondentes a cada domínio motivacional, assim como mostra o quadro abaixo, de forma que as maiores pontuações caracterizem a real motivação dos indivíduos perante a prática, enquanto as menores pontuações se mostram como menos relevante aos mesmos. Os dados foram ordenados e analisados através da Planilha do Excel.

Figura 1 – Cálculo dos motivos para a prática de exercício físico mediante versão traduzida e validada do Exercise Motivations Inventory (EMI-2) para uso com a população brasileira

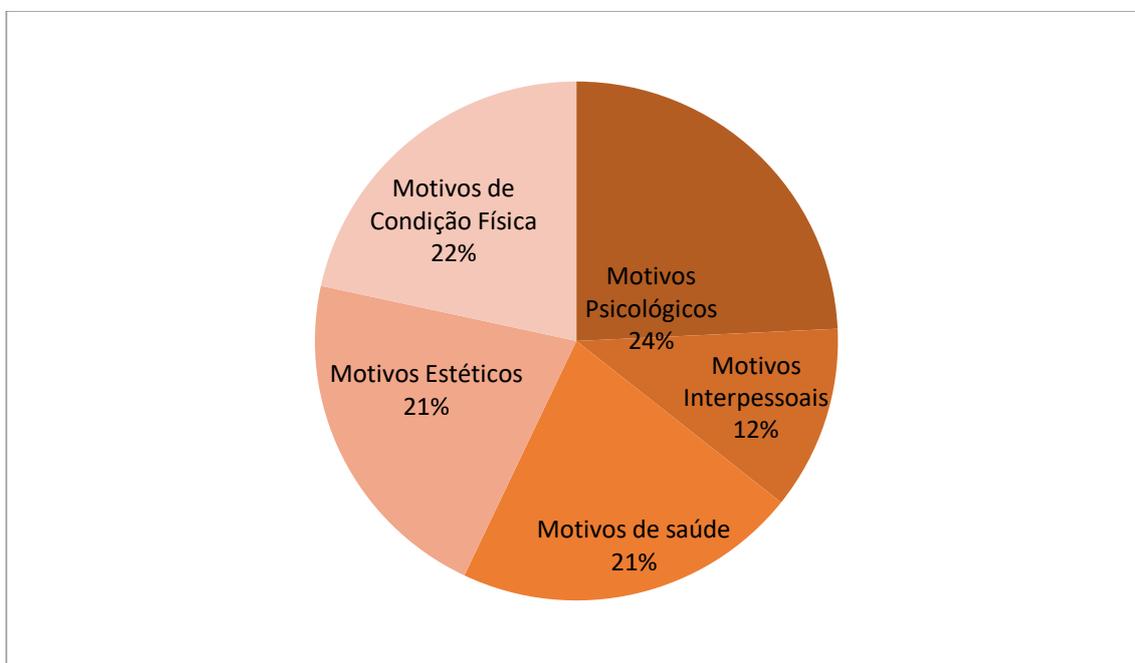
Domínio	Motivos	Itens do Instrumento
Motivos Psicológicos	Diversão/Bem-Estar	3 – 8 – 14 – 20 – 33 - 42
	Controle de estresse	17 – 27 – 30 – 40
Motivos Interpessoais	Reconhecimento social	5 – 16 – 29 – 39
	Afiliação	9 – 21 – 34 – 43
	Competição	11 – 23 – 24 – 36 – 44
Motivos de Saúde	Reabilitação da saúde	2 – 10 – 35
	Prevenção de doenças	6 – 13 – 18 – 22 – 26 – 31
Motivos Estéticos	Controle de peso corporal	1 – 12 – 25 – 37
	Aparência física	4 – 15 – 28 – 38
Motivos de Condição Física	Condição Física	7 – 19 – 32 – 41

Fonte: (ARAÚJO, 2017).

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seguindo os objetivos deste estudo, segue no gráfico abaixo, a relação dos resultados obtidos a respeito dos domínios motivacionais que mais se destacaram, e também que menos se mostraram influentes para as praticantes das aulas de Ritmos na academia Power CT Lavras. Estes dados foram averiguados de acordo com as respostas obtidas através do questionário EMI-2, sendo de extrema importância para o conhecimento dos aspectos influentes na adesão e permanência dos indivíduos em questão na modalidade.

Figura 1- Resultado do questionário EMI-2 aplicado em participantes da modalidade Ritmos da academia Power CT Lavras



Fonte: Do autor (2023).

Assim como mostra o gráfico, os motivos que exercem influência nas praticantes das aulas de Ritmo se mostraram bem equilibrados, contrastando apenas os motivos interpessoais que se mostraram como sendo os menos influentes para os indivíduos em questão.

Embora não com uma diferença muito significativa, cabe destacar que os motivos psicológicos se mostraram como os mais influentes. Seja como uma forma de distração e diversão, ou ainda para o controle de emoções como o estresse ou ansiedade, vale destacar que a prática regular da dança é um ótimo aliado nestes quesitos. Rokka, Mavridis e Kouli (2017) realizaram um estudo onde avaliaram o estado do humor antes e depois de um

programa de dança aeróbica em adultos saudáveis, e concluíram que houve uma melhora no estado de humor dos indivíduos participantes (*apud* AMARAL et al., 2017).

Amaral (2018) destaca ainda que a prática de atividades coletivas serve como um aliado contra o estresse, de modo que afasta a monotonia e se torna uma prática estimulante, prazerosa e atrativa que promove alterações positivas nos estados de ânimo dos seus praticantes.

Quadro 1- Resultados obtidos pelo questionário *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2).

DOMÍNIO	MOTIVOS	RESULTADOS
Motivos Psicológicos	Diversão/Bem estar	4,18
	Controle de estresse	4,22
Motivos Interpessoais	Reconhecimento social	1,00
	Afiliação	3,58
	Competição	1,36
Motivos de Saúde	Reabilitação da saúde	3,26
	Prevenção de doenças	4,14
Motivos Estéticos	Controle de peso corporal	4,36
	Aparência física	3,05
Motivos de Condição Física	Condição física	3,74

Fonte: Do autor (2023).

De maneira detalhada, observando separadamente os diferentes motivos que delineiam cada domínio, destaca-se o controle de peso corporal (4,36) e controle de estresse (4,22) como os dois fatores mais pontuados pelos indivíduos. Estudos feitos por Júnior e Planche (2016), e Guedes, Legnani e Legnani (2013) verificaram o componente estético, mais especificamente o controle de peso, como o principal motivo de aderência à prática regular de atividades físicas em mulheres adultas. A falta da prática regular de atividade física é, sem dúvidas, um dos fatores mais determinantes da epidemia global de excesso de peso em todas as faixas etárias, e conseqüentemente das diversas doenças que surgem em decorrência da obesidade, como diabetes, hipertensão, síndrome metabólica, doenças cardiovasculares, entre outras (MATSUDO, MATSUDO, 2006). Diante disso, as pessoas estão procurando praticar atividades mais regularmente, seja para manter o peso atual e evitar a ocorrência do sobrepeso e da obesidade, ou para a redução de peso nos casos que já se encontram acima do peso ideal.

Com relação ao fator estresse, o estudo de Guedes, Legnani e Legnani (2013), também se destacou o controle de estresse como um dos mais influentes para os indivíduos em estudo. Segundo Souza e colaboradores (2022), dentre os benefícios da prática da dança destaca-se a ajuda na promoção da saúde mental, redução da ansiedade e controle do estresse, uma vez que a prática proporciona a exteriorização das emoções e alívio de tensões.

Em contrapartida, quanto às motivações menos evidenciadas, estas foram o reconhecimento social (1,00), seguido pela competição (1,36), que também se mostrou pouco influente aos praticantes da modalidade. Com relação à baixa influência do reconhecimento social, isso mostra que a decisão para a prática das aulas de ritmos não está relacionada com esforços externos como o desejo de vencer, ser conhecido ou ser admirado pelos outros. Desta forma, ressalta-se novamente sobre a maior influência dos fatores psicológicos, em especial a diversa- e bem estar, como sendo o terceiro aspecto mais pontuado, que visa a prática da modalidade mais como um momento de prazer e satisfação. Tendo em vista o aspecto da competição, vale ressaltar que as aulas de ritmos não são uma modalidade onde há competições e regras, tendo objetivos mais voltados para os cuidados com a saúde e bem estar.

Um aspecto a ressaltar, é que a utilização da música é um aspecto chamativo e motivacional para a prática da modalidade. Segundo Moura e colaboradores (2007), a música proporciona benefícios psicológicos, aumentando a motivação para a prática e agindo como um elemento de distração que torna a atividade mais agradável. “Estima-se que o ambiente com música agradável possa criar um contexto que favoreça uma percepção positiva do exercício físico e do esforço para realizá-lo” (AMARAL, et al. 2018), ou seja, a música é um fator que pode gerar grande influência nos indivíduos com relação a adesão e manutenção da prática das modalidades de dança como nas aulas de ritmos, por exemplo.

Diante dos aspectos mencionados, cabe dizer que no estudo em questão os fatores intrínsecos e extrínsecos de motivação acabaram ficando equilibrados com relação aos aspectos motivacionais para os indivíduos em questão, uma vez que o controle de peso corporal, que representa um fator extrínseco, ficou um valor pouco significativo acima da pontuação do controle de estresse, que foi o segundo fator mais pontuado e representa um aspecto motivacional intrínseco. Além disso, vale ressaltar que na amostra utilizada pela pesquisa não houve diferença significativa se levando em consideração os domínios motivacionais no geral, mostrando um certo equilíbrio por parte da motivação dos participantes do estudo.

Diante dos aspectos ressaltados, conclui-se que os fatores motivacionais, sejam eles intrínsecos ou extrínsecos, variam de indivíduo para indivíduo, mas independente de qual seja, todos são aspectos essenciais para a adesão e permanência desses sujeitos na prática de atividade física. A identificação destes motivos permite que sejam delineadas estratégias de ações de modo a garantir que o praticante alcance com maior plenitude os seus objetivos com relação a prática, aumentando assim as chances de aderência e permanência, diminuindo eventual possibilidade de abandono (GUEDES; LEGNANI; LEGNANI, 2012).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os resultados desse estudo, foi possível identificar os principais fatores motivacionais que levam os indivíduos a praticar as aulas de Ritmos na academia Power CT Lavras, bem como os fatores que menos exercem influência para os indivíduos em questão. É importante ressaltar, assim como foi destacado nos estudos mencionados, a importância da prática regular de atividade física, diante dos benefícios físicos, psicológicos e sociais que ela proporciona. Entra em questão a importância do conhecimento dos fatores motivacionais, uma vez são os aspectos determinantes para o indivíduo não só dar início, mas também dar continuidade a uma prática.

Com relação ao objetivo principal que delineou este estudo, conclui-se que dentre os dez aspectos motivacionais citados, os dois que mais se mostraram como influentes para o público alvo foram controle de peso corporal, e controle de estresse, ressaltando assim como os fatores psicológicos e estéticos são importantes para os indivíduos aderirem a uma prática física. Em contrapartida, os motivos interpessoais se mostraram como sendo os menos influentes, evidenciando que os praticantes das aulas de Ritmos não dão tanta importância à aspectos como reconhecimento social, afiliação e competição.

Diante dos benefícios decorrentes da prática regular de aulas de dança no geral, em específico da modalidade de ritmos, torna-se importante compreender os aspectos que podem influenciar positiva e negativamente na adesão e manutenção de tal prática, uma vez que foi visto que há uma certa escassez de estudos a este respeito. Desta forma, evidencia-se a importância do profissional conhecer bem estes aspectos relacionados aos seus alunos de modo a tomar medidas e propor intervenções para auxiliar na adesão de novos alunos, bem como na permanência daqueles que já frequentam as aulas.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Marta et al. Fatores Motivacionais em Desporto de Natureza entre Praticantes e não Praticantes de Exercício Físico. **Journal of Sport Pedagogy and Research**, v. 1, n. 7, p. 53-60, 2021.
- ALMEIDA, Wesley Pereira de. **A DANÇA NAS AULAS DE RITMOS NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**. 2022. 26 f. TCC (Graduação) - Curso de Dança, Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, 2022.
- ALVES, Jailson do Nascimento; NASCIMENTO, Deise Cristiane do. Dança de Zumba como Instrumento em prol da saúde e do bem estar para comunidades periféricas do Município. **ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 10, n. 30, p. 7-15, 2016.
- AMARAL, Paulo Costa *et al.* ALTERAÇÕES NOS ESTADOS DE HUMOR ANTES E DEPOIS DE UMA AULA DE JUMP, RITMOS, LOCALIZADA E ALONGAMENTO. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 17, n. 4, p. 17-24, 2018.
- ARAÚJO, Carlos Eduardo de. **Atividade Física e Exercício Físico na promoção da saúde**. 2017. 225 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Exercício Físico na Promoção da Saúde, Centro de Pesquisa em Ciências da Saúde, Universidade Norte do Paraná, Londrina, 2017.
- ARSEGO, Nígia Ramalho. **MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS NA ACADEMIA DE GINÁSTICA: uma revisão de literatura**. 2012. 61 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.
- ASSUMPÇÃO, Luís OT; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. **Revista Digital**, v. 8, n. 52, p. 1-3, 2002.
- AULA DE RITMOS O QUE É? **Pratique Fitness**, 2019. Disponível em: <<https://pratiquefitness.com.br/blog/aula-de-ritmos-o-que-e/>>. Acesso em: 16 maio 2023.
- AULA DE RITMOS: O que é, benefícios e quem pode participar. **M7 Academia**, [s.d]. Disponível em: <<https://www.m7academia.com.br/aula-de-ritmos-o-que-e-beneficios-e-quem-pode-participar/>>. Acesso em: 16 maio 2023.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 16, p. 99-106, 2011.
- BATISTA, Roseana Pacheco Reis et al. FATORES DE MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO DA CIDADE DE PETROLINA-PE: um estudo comparativo. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 6, n. 2, p. 49-61, 2020.
- CAVASIN, Cátia Regina; FISCHER, Julianne. A dança na aprendizagem. **Revista Leonardo Pós**, n. 3, p. 1-8, 2003.
- DIAS, Jaqueline et al. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Escola Anna Nery**, v. 21, 2017.
- DIAS, Veridyana Marques. **FATORES DE MOTIVAÇÃO PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA NAS AULAS DE RITMOS EM UM SUPERMERCADO DE**

FORTALEZA/CE. 2018. 26 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2018.

DINIZ, ThaysNaig; SANTOS, GF de L. História da dança–Sempre. **Seminário de Pesquisas em Ciências Humanas.** Org. DONAT, M, 2009

FARO, Antônio J. C. **PEQUENA HISTÓRIA DA DANÇA.** 4ª edição. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1986.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Minidicionário da língua portuguesa.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1993.

FONTELLES, Mauro José et al. Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. **Revista Paraense de Medicina,** v. 23, n. 3, p. 1-8, 2009.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde,** v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

FRANCO, Neil; FERREIRA, Nilce Vieira Campos. Evolução da dança no contexto histórico: aproximações iniciais com o tema. **Repertório, Salvador,** v. 26, p. 266-72, 2016.

GARCIA, Manoel et al. A APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE PRATICANTES DE AULAS DE JUMP E RITMOS DE UM MUNICÍPIO DO LITORAL DO RS. **Conversas Interdisciplinares,** v. 11, n. 1, 2016.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos; LEGNANI, Elto. Propriedades psicométricas da versão brasileira do Exercise Motivations Inventory (EMI-2). **Motriz: Revista de Educação Física,** v. 18, p. 667-677, 2012.

HASS, A. N.; GARCIA, A. **Ritmo e dança.** Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

JUNIOR, Antonio Carlos Tavares; PLANCHE, Taynara Citelli. Motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academia: estudo de caso com mulheres de Pirassununga-SP. **Saúde em Revista,** v. 16, n. 43, p. 63-70, 2016.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC, Araguaína,** v. 9, n. 1, 2016.

MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Atividade física no tratamento da obesidade. **Einstein (São Paulo),** p. S29-S43, 2006.

NANNI, D. **Dança educação: Pré-escola à Universidade.** Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

OLIVEIRA, Aline Calixto Torquato de; MOURA, NatalyKely; DANTAS, AnnySionara Moura Lima. **PROGRAMA ESCOLINHA DO DEF: UMA OPORTUNIDADE DE VIVENCIAR OS BENEFÍCIOS DA DANÇA.** Disponível em: <
http://editorarealize.com.br/editora/anais/cintedi/2020/TRABALHO_EV137_MD4_SA11_ID1215_13112020211116.pdf>. Acesso em: 07 jun. 2023.

OLIVEIRA, Mirian Fernandes de. **FATORES MOTIVACIONAIS PARA A ADESAO E ADERÊNCIA NAS AULAS DE ZUMBA FITNESS EM ACADEMIAS DAS**

- MICRORREGIÕES DE CRICIÚMA E ARARANGUÁ.** 2014. 25 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2014.
- OSSONA, Paulina. **A educação pela dança.** Vol. 33. Grupo Editorial Summus, 1988.
- PEREIRA, Adriana Soares et al. **Metodologia da pesquisa científica.** 1 ed. UFSM, NTE, 2018. *E-book*.
- RANGEL, Mary; RODRIGUES, Jéssica do Nascimento; MOCARZEL, Marcelo. Fundamentos e princípios das opções metodológicas: Metodologias quantitativas e procedimentos quali-quantitativos de pesquisa. **Omnia**, v. 8, n. 2, p. 05-11, 2018.
- SABA, F. **Aderência à prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001
- SILVA, Carmi Ferreira da. **POR UMA HISTÓRIA DA DANÇA::** reflexões sobre as práticas historiográficas para a dança, no brasil contemporâneo. 2012. 121 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2012.
- SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.
- SOUSA, Ingrid Ferreira de et al. A dança de salão como estratégia para o equilíbrio ocupacional e diminuição do estresse em universitários da área da saúde. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 10, n. 2, p. 230-241, 2022.
- SOUSA, Ingrid Ferreira de et al. A dança de salão como estratégia para o equilíbrio ocupacional e diminuição do estresse em universitários da área da saúde. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 10, n. 2, p. 230-241, 2022.
- SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos.** 69f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre -RS: 2011.
- TADRA, Débora Siqueira Arzua et al. **Metodologia do ensino de artes: linguagem da dança.** Curitiba: ibepex, 2009.
- TODOROV, João Cláudio; MOREIRA, Márcio Borges. O Conceito de Motivação na Psicologia. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 3, nº 1, p. 119-132, 2005.
- UENO, DeisyTerumi et al. Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 02, p. 273-281, 2012.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS. Biblioteca Universitária. **Manual de normalização e estrutura de trabalhos acadêmicos: TCCs, monografias, dissertações e teses.** 3. ed. rev., atual. e ampl. Lavras, 2020.
- VIANNA, Klauss. **A dança.** Summus Editorial, 2005.

ANEXO A

Questionário EMI-2 aplicado aos praticantes da modalidade de Ritmos da academia Power CT Lavras.

As questões abaixo tratam dos motivos que levam você a praticar exercício físico. Leia cada afirmação cuidadosamente e indique, fazendo um círculo no número apropriado, se cada uma das afirmações, para o seu caso, é verdadeira ou falsa, ou se seria verdadeira se praticasse exercício físico. Se uma afirmação não tem nada de verdadeiro, indique "0". Se você pensa que uma afirmação é "muito verdadeira", assinale "5". Se Você pensa que uma afirmação é parcialmente verdadeira, então assinale "1", "2", "3" ou "4", de acordo com o grau de veracidade de cada afirmação. Você pode escolher qualquer número entre 0 e 5. Lembre-se, queremos saber quais as razões que você próprio(a) escolhe ou escolheria para praticar exercício físico, e não as razões por que outras pessoas escolhem ou escolheriam para praticar exercício físico

Pessoalmente, eu pratico exercício físico (ou poderia vir a praticar exercício físico):	Nada verdadeiro para mim					Totalmente verdadeiro para mim						
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
1. Para controlar o meu peso corporal	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
2. Para evitar doenças	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
3. Para me sentir bem	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
4. Para parecer mais jovem	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
5. Para demonstrar às outras pessoas o meu valor	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
6. Para ter um corpo saudável	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
7. Para ter mais força física	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
8. Porque gosto da sensação de me exercitar fisicamente	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
9. Para passar o tempo com os amigos	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
10. Porque o meu médico aconselhou-me a fazer exercício físico	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
11. Porque gosto de vencer nas atividades esportivas	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
12. Para reduzir o meu peso corporal	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
13. Para prevenir algum problema de saúde	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
14. Porque, mediante o exercício físico, me sinto mais revigorado	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
15. Para ter um corpo elegante	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
16. Para comparar as minhas capacidades físicas com as de outras pessoas	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
17. Porque ajuda a reduzir a tensão psicológica	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
18. Porque quero manter boa saúde	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
19. Para melhorar a minha condição física	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
20. Porque fazer exercício físico é gratificante por si só	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
21. Para usufruir os aspectos sociais do exercício físico	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5

22.	Para ajudar a prevenir uma doença que ocorreu com pessoas de minha família	0	1	2	3	4	5
23.	Porque gosto de competir	0	1	2	3	4	5
24.	Para superar desafios	0	1	2	3	4	5
25.	Para ajudar no controle do meu peso corporal	0	1	2	3	4	5
26.	Para evitar doenças cardiovasculares	0	1	2	3	4	5
27.	Para auxiliar na recuperação das tensões do dia-a-dia	0	1	2	3	4	5
28.	Para melhorar a minha aparência física	0	1	2	3	4	5
29.	Para ser reconhecido pelas minhas realizações	0	1	2	3	4	5
30.	Para ajudar a controlar o meu estresse	0	1	2	3	4	5
31.	Para sentir-me mais saudável	0	1	2	3	4	5
32.	Para ser mais forte fisicamente	0	1	2	3	4	5
33.	Para usufruir da experiência de fazer exercício físico	0	1	2	3	4	5
34.	Para me divertir e ser ativo fisicamente com outras pessoas	0	1	2	3	4	5
35.	Para ajudar na recuperação de uma doença ou lesão	0	1	2	3	4	5
36.	Porque gosto da competição física ou esportiva	0	1	2	3	4	5
37.	Porque o exercício físico ajuda a "queimar" calorias	0	1	2	3	4	5
38.	Para parecer mais atraente fisicamente	0	1	2	3	4	5
39.	Para atingir metas que os outros não são capazes de atingir	0	1	2	3	4	5
40.	Para aliviar a tensão do dia-a-dia	0	1	2	3	4	5
41.	Para desenvolver os músculos	0	1	2	3	4	5
42.	Porque sinto no "meu melhor" quando me exercito	0	1	2	3	4	5
43.	Para fazer novos amigos	0	1	2	3	4	5
44.	Porque o exercício físico é divertido, especialmente quando envolve competição	0	1	2	3	4	5

Fonte: Do autor (2023).