

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC**

**CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MIRIAN FERNANDES DE OLIVEIRA**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A ADESÃO E ADERÊNCIA NAS AULAS  
DE ZUMBA FITNESS EM ACADEMIAS DAS MICRORREGIÕES DE  
CRICIÚMA E ARARANGUÁ**

**CRICIÚMA**

**2014/1**

**MIRIAN FERNANDES DE OLIVEIRA**

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A ADESÃO E ADERÊNCIA  
NAS AULAS DE ZUMBA FITNESS EM ACADEMIAS DAS MICRORREGIÕES  
DE CRICIÚMA E ARARANGUÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado pela Banca Examinadora para obtenção do Grau de Bacharel, no Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, com Linha de Pesquisa em Saúde, processos, biopsicossociais e qualidade de vida.

Criciúma, 07 de julho de 2014.

**BANCA EXAMINADORA**

Prof. Dra. Bárbara Regina Alvarez - Doutora - (UNESC) - Orientador

Prof. Dr. Victor Julierme dos Santos da Conceição- Doutor -  
(UNESC)

Prof (a). Francine de Costa Bom - Mestranda - (UNESC)

## **Carta de encaminhamento**

### **Declarações de responsabilidade e conflito de interesses e transferência de direitos autorais**

**Lic. Tulio Guterman - Editor do Periódico**

**Lecturas: Educación Física y Deportes**

**EFDeportes.com - ISSN 1514-3465**

Encaminhamos o manuscrito “**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A ADESÃO E ADERÊNCIA NAS AULAS DE ZUMBA FITNESS EM ACADEMIAS DAS MICRORREGIÕES DE CRICIÚMA E ARARANGUÁ**” para possível publicação no Periódico Lecturas: Educación Física y Deportes. O manuscrito tem como autores: Mirian Fernandes de Oliveira; Bárbara Regina Alvarez;

#### **Declaração de responsabilidade e conflito de interesses**

Os autores declaram que participaram da concepção, análise de resultados e contribuíram efetivamente na realização do artigo: “**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A ADESÃO E ADERÊNCIA NAS AULAS DE ZUMBA FITNESS EM ACADEMIAS DAS MICRORREGIÕES DE CRICIÚMA E ARARANGUÁ**”.

Tornam pública a responsabilidade pelo seu conteúdo, que não foram omitidas quaisquer ligações ou acordos de financiamento entre os autores e companhias que possam ter interesse na publicação deste artigo. Afirmam que não tem qualquer conflito de interesse com o tema abordado no artigo, nem com os produtos/itens citados.

Declaramos que o artigo citado acima é original e que o trabalho, não foi enviado a outro periódico científico e não o será, enquanto sua publicação estiver sendo considerada pelo Periódico Lecturas: Educación Física y Deportes, quer seja no formato impresso ou eletrônico.

#### **Transferência de direitos autorais**

Declaramos que, em caso de aceitação do artigo, o periódico Lecturas: Educación Física y Deportes passa a ter os direitos autorais a ela referentes, que se tornarão propriedade exclusiva do referido periódico, vedado a qualquer reprodução, total ou parcial na sua versão original ou em outra língua em qualquer outra parte ou meio de divulgação, impressa ou eletrônica.

---

Bárbara Regina Alvarez

---

Mirian Fernandes de Oliveira

**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A ADESÃO E ADERÊNCIA NAS AULAS  
DE ZUMBA FITNESS EM ACADEMIAS DAS MICRORREGIÕES DE  
CRICIÚMA E ARARANGUÁ**

**Autores:** <sup>1</sup>Mirian Fernandes de Oliveira; <sup>2</sup>Bárbara Regina Alvarez;

[bra@unesc.net](mailto:bra@unesc.net) – (48) 3431 2572

**Departamento de Educação Física**

**Av. Universitária, 1500**

**Bairro: Universitário**

**Cidade: Criciúma**

**UF: Santa Catarina**

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE-UNESC  
UNIDADE ACADÊMICA DE HUMANIDADES CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CRICIÚMA, SANTA CATARINA**

**Motivational factors for membership and tack in Zumba fitness classes at the gym  
on microregions Criciúma e Ararangua**

## **RESUMO**

A presente pesquisa teve como objetivo compreender os fatores motivacionais para a adesão e aderência em aulas de Zumba Fitness em academias das microrregiões de Criciúma e Araranguá. A amostra foi composta por 69 adultas do gênero feminino e a pesquisa caracterizou-se como descritiva, foi aplicado um questionário valida do construído pela pesquisadora, com perguntas fechadas sobre os objetivos traçados e as respostas foram tabuladas no programa Microsoft Office Excel 2013. Os resultados de perfil do aluno mostraram que, em sua maioria, os clientes das academias têm idades entre 20 a 29 anos, são casadas, com ocupação profissional de vendedoras e escolaridade de ensino médio. Os resultados demonstram que os motivos de adesão mais citados foram por ser uma aula relacionada à dança e sensação de bem estar pós aula. Na aderência é citada a qualidade do professor, seguindo de música e coreografia. Os resultados demonstram que o professor influencia na adesão e na aderência dos alunos na modalidade e na academia.

**Palavras-chave:** Zumba Fitness, Adesão, Aderência.

## **ABSTRACT**

This research aimed to understand the motivational factors for compliance and adherence in Zumba Fitness classes at gyms and the microregions Criciúma and Araranguá. The sample consisted of 69 adult females and the research was characterized as descriptive, where a validated questionnaire constructed by the researcher, with closed questions about the objectives outlined and the responses were tabulated in Microsoft Office Excel 2013 program was implemented. Results of the student's profile showed that, in most cases, the clients of the academies are aged between 20-29 years are married, with occupation of selling and education of high school. The results demonstrate that the reasons most cited adherence were related to being a dance class, after class feeling of well being. Adherence is cited teacher quality by following the music and choreography. The results show that the teacher influence on adherence and compliance in the form of student and academy.

Keywords: Zumba Fitness, Adherence, Compliance.

## INTRODUÇÃO

Nos dias atuais aumentou muito a perspectiva de vida do ser humano, as pessoas vêm se preocupando cada vez mais com a saúde e a qualidade de vida e assim procurando com mais frequência formas diferenciadas de praticar exercício físico regularmente. A mídia tem uma influência fundamental, pois diariamente é divulgado que a atividade física é uma das soluções para muitos males da saúde que atingem a população.

Desse modo, as pessoas procuram por exercícios que venham a contribuir para a promoção e prevenção da saúde, porém, nota-se que poucas pessoas persistem na atividade continuada e acabam desistindo em pouco tempo de prática. Um dos motivos que leva a desistência de alunos pode ser associado à falta de programas ou aulas que sejam agradáveis a todos os públicos. Este é o objetivo da empresa Zumba Fitness, LLC trazendo algo novo no mercado fitness, (BASIC STEPS LEVEL, 1, 2013), a qual propõe oferecer um diferencial quanto a motivação e adesão a prática de exercícios físicos através da Zumba. É com esta curiosidade que venho a pesquisar quais os motivos que levam as pessoas a aderirem esta modalidade.

Em 2001, Alberto Perlman e Alberto Aghion associaram-se a Beto Perez para a criação da empresa Zumba Fitness LCC. Seis anos após sua criação, o programa já contava com 10.000 instrutores, era disponibilizado em mais de 30 países e já havia vendido mais de três milhões de DVDs. (INSTRUCTOR trainingmanual, 2011).

No ano de 2010, a região do extremo sul de Santa Catarina contava com apenas uma instrutora do programa Zumba Fitness, atualmente a região conta com 45 instrutores. (<http://www.zumba.com/pt-BR/instructor>)

Segundo Ferreira (1993) o primeiro passo é a adesão ao exercício físico, que significa ato ou efeito de aderir, ou tornar-se intimamente ligado. Segundo Barbanti (1994) entende-se como aderência, a participação mantida constante em programas de exercícios, considerados nas formas individual ou coletiva, previamente estruturados ou não.

Saba (2001) sistematiza a adesão do indivíduo à prática de atividade física em quatro momentos. São eles: 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.

Desta forma, o presente trabalho buscou compreender os fatores motivacionais que levam a adesão e aderência à prática da modalidade de Zumba Fitness em academias das microrregiões de Criciúma e Araranguá, bem como identificar o perfil dos praticantes de Zumba, a influência da modalidade na motivação e a influência da academia na motivação dos praticantes.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa caracteriza-se como descritiva, pois busca observar, analisar, descrever, classificar, comparar e correlacionar fatos ou fenômenos existentes sem manipulá-los com objetivo de esclarecer situações para idealizar futuros planos e decisões (CERVO; BERVIAN, 2002).

A população estudada foi composta aproximadamente por 300 alunas que praticam Zumba Fitness num total de seis academias das microrregiões de Criciúma e Araranguá, sendo elas, Santa Rosa do Sul (n=12), Sombrio (n=11), Turvo (n=6), Araranguá (n=20), Criciúma (n=13) e Içara (n=7).

Inicialmente foi levantando quais academias desses locais ofereciam aulas de zumba, após a autorização dada pelos proprietários e dos professores foi agendada a data para aplicação do questionário com as alunas. A amostra foi composta por 69 alunas distribuídas nos municípios. Os questionários foram aplicados antes da realização da aula para não atrapalhar o trabalho das professoras. Todas as alunas que se faziam presentes foram convidadas a participar da pesquisa. Somente responderam o questionário aquelas que aceitaram participar voluntariamente do estudo.

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário construído pela pesquisadora com perguntas fechadas e validado por três professores do curso de Educação Física da UNESC.

De posse dos resultados da entrevista os dados foram tabulados por meio de planilha eletrônica do programa Microsoft Office Excel 2013, foram calculados os percentuais de respostas para as questões constadas na entrevista, e posteriormente a construção de tabelas, descrição e análise dos dados em relação aos objetivos do trabalho.

## **ANÁLISE EDISCUSSÃO DOS DADOS**

Após o término da coleta de dados, foram analisadas as questões separadamente por seus tópicos: Perfil das alunas, Influência da academia na motivação e a influência da modalidade na motivação.

**Tabela 1:** Perfil da amostra quanto ao estado civil e idade.

| <b>Estado Civil</b> | <b>% - (nº)</b> |
|---------------------|-----------------|
| Casada              | 71% - (49)      |
| Solteira            | 24,6% - (17)    |
| Divorciada          | 4,3% - (3)      |
| <b>Idade</b>        | <b>% - (nº)</b> |
| <20 anos            | 4,3% - (3)      |
| 20 à 29 anos        | 34,8% - (24)    |
| 30 a 39 anos        | 24,6% - (17)    |
| 40 a 49 anos        | 21,7% - (15)    |
| 50 anos             | 14,5% - (10)    |

Fonte: Oliveira (2014)

Conforme os resultados da Tabela 1 sobre estado civil, 71% das entrevistadas são casadas, 24,6% solteiras e 4,3% divorciadas. Oliveira (2001) em um estudo na cidade de Criciúma, com n=232 participantes de ambos os sexos, constatou que 50,74% dos participantes eram casadas e estavam aderindo mais as academias.

Em relação à idade, notou-se que a maioria (34,8%) encontra-se entre 20 a 29 anos de idade, havendo 4,3% com 20 anos de idade; 24,6% com 30 a 39 anos de idade; 21,7% com 40 a 49 anos de idade e 14,5% com 50 anos de idade, dados que coincidem aos encontrados por Oliveira (2011) no

mesmo estudo, onde 66,18% dos participantes pertenciam a faixa etária dos 18 aos 30 anos, mostrando a idade adulta como a que mais adere às academias.

**Tabela 2:** Escolaridade e profissão da amostra.

| <b>Profissão</b>             | <b>% - (nº)</b> |
|------------------------------|-----------------|
| Vendedora                    | 18,8% - (13)    |
| Professora                   | 14,5% - (10)    |
| Estudante                    | 14,5% - (10)    |
| Agricultora                  | 13% - (9)       |
| Do lar                       | 13% - (9)       |
| Secretaria                   | 11,6% - (8)     |
| Costureira                   | 8,7% - (6)      |
| Médica                       | 5,8% - (4)      |
| <b>Nível de escolaridade</b> | <b>% - (nº)</b> |
| Fundamental                  | 5,6% - (4)      |
| Fundamental Incompleto       | 4,2% - (3)      |
| Médio                        | 27,8% - (20)    |
| Superior                     | 23,6% - (17)    |
| Superior Incompleto          | 16,7% - (12)    |
| Especialização               | 9,7% - (7)      |
| Outros (Técnico)             | 4,2% - (3)      |

Fonte: Oliveira (2014)

Os resultados da Tabela 2 mostraram que a ocupação profissional mais evidenciada foi a de vendedoras, com 18,8%; as outras professoras e estudantes com 14,5%; agriculturas e do lar com 13%; secretárias com 11,6% e outras profissões 14,5%.

Quanto ao nível de escolaridade, a maioria das participantes possuem o ensino médio completo, totalizando 27,8%; seguido de nível superior com 23,6%; superior incompleto 16,7%; especialização 9,7%; fundamental completo 5,6; fundamental incompleto e técnico 4,2%. Ao contrário do que Oliveira (2011) constatou em seu estudo, que a maiorias dos praticantes de programas de exercícios físicos possuem o ensino superior completo 26,47%. Rojas (2003) em sua pesquisa realizada na cidade de Curitiba – PR onde participaram 80 pessoas de ambos os sexos, constatou que as pessoas com ensino superior, completo ou incompleto, apresentaram maior aderência (39,1%, n=25, Md=20) do que aquelas que estudaram até o ensino médio (20,0%, n=3, Md=15).

**Tabela 3:** Motivação para adesão e aderência da academia.

| <b>Fator motivacional para procurar uma academia?</b>         | <b>% - (nº)</b> |
|---|-----------------|
| Saúde   | 59,4% - (41)    |
| Estética  | 29% - (20)      |
| Lazer   | 5,8% - (4)      |
| Controle de stress  | 5,8% - (4)      |
| <b>Principal motivo que o levou a escolher está academia?</b> | <b>% - (nº)</b> |
| Qualidade dos professores                                     | 40,6% - (28)    |
| Indicação de Amigo  | 14,5% - (10)    |
| Diversidade de modalidades                                    | 15,9% - (11)    |
| Proximidade   | 11,6% - (8)     |
| Ambiente agradável  | 8,7% - (6)      |
| Diversidade de Horários                                       | 4,3% - (3)      |
| Pela aula de Zumba  | 2,9% - (2)      |
| Preço acessível   | 1,4% - (1)      |
| <b>Motivos que fazem você permanecer nesta academia?</b>      | <b>% - (nº)</b> |
| Atendimento   | 44,9% - (31)    |
| Relacionamento  | 29% - (20)      |
| Localização   | 5,8% - (4)      |
| Espaço físico   | 7,2% - (5)      |
| Aparelhos   | 4,3% - (3)      |
| Outros (zumba)  | 8,7% - (6)      |

Fonte: Oliveira (2014)

A tabela 3 descreve os fatores motivacionais que levam a adesão, ou seja, a procura por uma academia e aderir a este local. A saúde foi o maior motivo, com 59,4%, seguido de estética 29%, lazer 5,8% e controle de stress 5,8%. Pedro (2013) em sua pesquisa feita no município de Criciúma - SC com alunos de treinamento funcional (n=139) de ambos os sexos, também apontou que o motivo de adesão à prática de atividade física é em razão da saúde, totalizando 87% de indivíduos que optaram por este item, resultado semelhante ao encontrado nesta pesquisa.

Questionados sobre quais os principais motivos para a escolha da academia, responderam que em primeiro lugar a qualidade dos professores 40,6%, segundo a indicação de amigos 14,5%, terceiro diversidade de modalidades 15,9%, seguido de proximidade, ambiente agradável, diversidade de horários, pela aula de zumba e preço acessível. Estes dados mostram o quanto é importante ter profissionais devidamente qualificados, pois o bom trabalho leva à indicação de amigos através do *buzz marketing*. Forgiarini

(2012) em um estudo realizado no município de Criciúma (n=140) onde foi relatado qual a forma de divulgação que levou a procurar por uma academia, 57% do entrevistados de ambos os sexos responderam a indicação de amigos.

A tabela 3 mostra os fatores para a permanência na academia, sendo eles o atendimento 44,9%, relacionamento 29%, localização 5,8%, espaço físico 7,2%, aparelhos 4,3% e aula de zumba 8,7%. Também no mesmo estudo Forgiarini (2012) foi relatado tanto por homens quanto por mulheres que o maior fator para a permanência na academia foi o bom atendimento, com 27%, seguido de qualidade dos professores 23%, assim se assemelhando com os achados desta pesquisa.

**Tabela 4:** Motivos de adesão e aderência da modalidade Zumba.

| <b>Fator de interesse em fazer aulas de Zumba?</b>                          | <b>% - (nº)</b> |
|---|-----------------|
| Gosta de atividade de Dança   | 69,6% - (48)    |
| Indicação de amigos   | 11,6% - (8)     |
| Curiosidade em experimentar novidades                                       | 11,6% - (8)     |
| Já conhecia esse tipo de aula e tinha interesse em praticá-la               | 5,8% - (4)      |
| Participou de uma aula experimental e gostou                                | 1,4 - (1)       |
| <b>Quais são as vantagens que você encontra nas aulas de Zumba Fitness?</b> |                 |
|   | <b>% - (nº)</b> |
| As sensação de bem estar pós aula   | 26,1% - (18)    |
| Instrutor contagia positivamente todo o grupo                               | 26,1 - (18)     |
| Sua turma é companheira e unida, tornando a aula agradável;                 | 17,4 - (12)     |
| Trabalhar o corpo, tornando-o mais forte, saudável e elegante               | 15,9% - (11)    |
| A queima de calorias que a aula proporciona                                 | 14,5% - (10)    |
| <b>Tempo de pratica</b>   |                 |
|   | <b>% - (nº)</b> |
| 3 meses   | 29% - (20)      |
| 5 meses   | 14,5% - (10)    |
| 9 meses   | 13% - (9)       |
| 1 anos ou mais  | 43,5% - (30)    |

Fonte: Oliveira (2014)

A tabela 4 demonstra os fatores para escolha da modalidade de zumba, onde 69,6% das respostas foram por ser uma atividade que envolve a dança, 11,6% por indicação de amigos e curiosidade, 5,8% porque já

conheciam e tinham vontade de experimentar e 1,4% porque participaram de uma aula experimental e gostaram.

Mendes (1988) cita que 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.

Sobre as vantagens encontradas nas aulas, verificou-se que a sensação de bem estar pós-aula foi o motivo principal escolhido, com 26,1%, seguido por instrutor contagiar positivamente o grupo com 26,1%, a turma companheira e unida 17,4%, trabalho corporal que a aula proporciona 15,9% e queima calórica que a aula proporciona 14,5%. Percebendo que em segundo lugar, na tabela 3, um dos maiores fatores motivacionais encontrados para aderência da academia foi a estética, nesta tabela, especificamente sobre as aulas de zumba, o fator mais evidenciado foi a sensação de bem estar pós-aula, o que mostra que a questão psicológica tem grande influência na permanência das alunas nas aulas de zumba. Para Saba (2001) o segundo elemento de influência relevante na aderência à prática de exercício é a sensação de satisfação originada pelos ganhos no bem-estar físico e psicológico.

Sobre o tempo de prática na academia, são citados 3 meses com 29%, 5 meses com 14,5%, 9 meses com 13% e 1 ano ou mais com 43,5%. É bem percebido o grande percentual de pessoas que ainda estão aderindo à prática e os que já estão fidelizados na academia, ficando os 5 e 9 meses com baixo percentual. Oliveira (2011) em sua pesquisa relatou que (30,88%) mulheres praticam exercícios nas academias por um período menor que 3 meses. Já os homens pareceram mais fiéis aos programas, onde entre estes (19,79%) frequentam academias por no mínimo 1 a 2 anos, contrariando o resultado de Oliveira, aqui consta que as mulheres tem se fidelizado cada vez mais a programas de atividades físicas. Com relação às fases em que Saba (2001) cita percebesse que as pessoas que estão nos 3 meses apresentam-se na fase ação onde a prática de exercício ainda é esporádica, eles ainda não compreendem todos os benefícios da atividade física. Já os que estão a 1 ano ou mais apresentam-se na fase de manutenção e aderência, onde já estão

conscientes dos benefícios, tem prazer, satisfação da prática e já faz parte da rotina.

**Tabela 5:** Fatores mais atraentes nas aulas de zumba

| <b>O que é mais atraente para você na aula de zumba? Classifique por ordem de preferência</b> |                  |                 |                    |                 |
|---|------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
|   | <b>Professor</b> | <b>Música</b>   | <b>Coreografia</b> | <b>Ambiente</b> |
|   | <b>% - (nº)</b>  | <b>% - (nº)</b> | <b>% - (nº)</b>    | <b>% - (nº)</b> |
| 1º lugar  | 37,7% - (26)     | 34,8% - (24)    | 27,5% - (19)       | 0% - (0)        |
| 2º lugar  | 29% - (20)       | 44,9% - (31)    | 23,2% - (16)       | 2,9% - (2)      |
| 3º lugar  | 31,9% - (22)     | 21,7% - (15)    | 43,5% - (30)       | 2,9% - (2)      |
| 4º lugar  | 1,4% - (1)       | 1,4% - (1)      | 1,4% - (1)         | 95,7% - (66)    |

Fonte: Oliveira (2014)

A tabela 5 mostra o professor em primeiro lugar (37,7%), música em segundo lugar (44,9%), coreografia em terceiro lugar (43,5%) e o ambiente em quarto lugar (95,7%), evidenciando novamente a importância do professor.

Pedro (2013) ao pesquisar se a influência do professor na adesão do treinamento funcional constatou que 61% dos entrevistados apontaram que sim. Assemelhando-se com a importância do professor citado na modalidade de zumba.

Gfeller (1988) cita que a música é parte integrante e essencial na estrutura dessas aulas. A ligação entre a música e atividades motoras tem sido reconhecida tanto em indivíduos em reabilitação, quanto para praticantes de atividade física, cujo objetivo é a manutenção da saúde.

**Tabela 6:** Nível de satisfação com a aula de Zumba

|   |                 |
|---|-----------------|
| <b>Você está satisfeito com as suas aulas de Zumba Fitness?</b>                   | <b>% - (nº)</b> |
| Muito satisfeito  | 75,4% - (52)    |
| Satisfeito  | 24,6 - (17)     |
| <b>Zumba Fitness fica em qual lugar na sua preferência em aulas de ginástica?</b> | <b>% - (nº)</b> |
| 1º Lugar  | 72,5% - (50)    |
| 2º Lugar  | 26,1% - (18)    |
| 3º Lugar  | 1,4% - (1)      |

Fonte: Oliveira (2014)

A tabela 6 mostra a satisfação com as aulas de zumba, onde 75,4% das alunas está muito satisfeito e 24,6% satisfeito. As opções insatisfeito e pouco insatisfeito não receberam nenhum voto. Em termos de preferência por aulas de ginástica, a aula de zumba ficou em primeiro lugar com 72,5%.

**Tabela 7:** Fatores para aderência da modalidade

| <b>Referente às aulas de zumba</b>                 |                 |                    |                 |
|--|-----------------|--------------------|-----------------|
|  | <b>Nunca</b>    | <b>Normalmente</b> | <b>Sempre</b>   |
|  | <b>% - (nº)</b> | <b>% - (nº)</b>    | <b>% - (nº)</b> |
| <b>Encontra dificuldade</b>                        | 65,2% - (45)    | 34,8% - (24)       | 0% - (0)        |
| <b>Consegue realizar as coreografias</b>           | 0% - (0)        | 78,3% - (54)       | 21,7% - (15)    |
| <b>Se sente bem na frente de outras pessoas</b>    | 0% - (0)        | 62,3% - (43)       | 37,7% - (26)    |
| <b>Consegue entender os comandos da instrutora</b> | 0% - (0)        | 66,7% - (46)       | 33,3% - (23)    |
| <b>Tem dificuldade de visualizar a instrutora</b>  | 56,5% - (39)    | 36,2% - (25)       | 7,2% - (5)      |

Fonte: Oliveira (2014)

Quanto ao nível de dificuldade durante as aulas de zumba, a maioria respondeu que nunca sente dificuldade, com 65,2%, e normalmente encontram alguma dificuldade com 34,8%. Sobre a coreografia: normalmente conseguem realiza-las 78,3% e sempre conseguem realiza-las 21,7%. Sobre a atividade em público: normalmente se sentem bem 62,3% e sempre se sentem bem 37,7%. Sobre os comandos da professora: normalmente conseguem e entender os comandos 66,7% e sempre conseguem entender 33,3%.

Sobre a visualização: nunca tem dificuldade de visualizar a professora 56,5%, normalmente tem dificuldade 36,2% e sempre tem dificuldade 7,2%. Percebendo que uma boa porcentagem tem dificuldade de visualizar a instrutora e notando que na academia não acompanha palco, assim sugere-se que seja usado um palco para melhor visualização da professora perante a aula.

**Tabela 8:** Desmotivação da modalidade

| <b>Algum fator desmotiva você durante as aulas de Zumba</b> | <b>% - (nº)</b> |
|---|-----------------|
| Nenhuma das alternativas                                    | 78,3% - (15)    |
| Algum impedimento físico (dor, desconforto)                 | 8,7% - (6)      |
| Outros (Sala pequena)                                       | 7,2% - (5)      |
| Não sentir-se a vontade em grupo                            | 4,3% - (3)      |
| Sentir-se excessivamente cansada antes mesmo do fim da aula | 1,4% - (1)      |

Fonte: Oliveira (2014)

A tabela 8 mostra os fatores que desmotivam as alunas nas aulas. 78,3% das entrevistadas relataram que não se sentem desmotivadas, 8,7% relataram o impedimento físico, 7,2% sala pequena, 4,3% não se sentem a vontade e 1,4% se sentem excessivamente cansada.

## **CONCLUSÃO**

A partir de nossos resultados podemos identificar que o perfil das praticantes da modalidade Zumba Fitness das microrregiões de Criciúma e Araranguá é de mulheres, com faixa etária de 20 à 29 anos, em sua maioria casadas e com ensino médio completo.

Evidenciou-se a satisfação das alunas com o programa Zumba Fitness, visto que foi o mais citado em relação a prática de outras modalidades. Nosso estudo demonstra também a importância do professor na adesão/aderência do exercício posto que grande parte das entrevistas responderam que escolheram a academia pelo bom atendimento, e colocando o professor em primeiro lugar como o mais importante elemento na aula. Mais estudos são necessários quanto a metodologia dos professores em aulas de ginástica e no programa Zumba Fitness, pois são escassas as pesquisas relacionadas a aulas coletivas, bem como relacionando o professor e sua metodologia.

Podemos concluir que a dança, coreografias fáceis, bom desempenho do professor e bem-estar pós aula, são os principais fatores para adesão e permanência da prática na modalidade propriamente dita.

**Vinculação Acadêmica:** Este artigo representa o Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física – Bacharelado, pela Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.

## Referências Bibliográficas

ARAUJO, Alessandra Santana. **Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico.** UNEC Centro Universitário do Leste de Minas Gerais. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 12 - N° 115 - Diciembre de 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acessado em: 20 Novembro 2013.

ARTAXO, Inês e MONTEIRO, Gizele de Assis. **Ritmo e Movimento.** Guarulhos: Editora Phorte, 2000.

ARSEGO, Nígia Ramalho. **Motivação a pratica regular de atividades físicas na academia de ginástica: uma revisão de literatura,** monografia apresentada na escola de Educação Física da Universidade federal do Rio Grande do Sul. 2012.

BARBANTI Valdir J. **Dicionário de educação física e do esporte.** São Paulo: Manole, 1994.

BASIC STEPS LEVEL, 1, 2013, Porto Alegre, **Anais...**Porto Alegre, Zumba Fitness LLC.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino. **Metodologia científica.** 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002. 242 p.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Minidicionário da língua portuguesa.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 16 1993.

FORGIARINI, Luisa. **Adesão de clientes na academia após aplicação de estratégia de marketing:** Um estudo de caso. 2012. 52 f. TCC (Curso de Educação Física) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2012.

INSTRUCTOR trainingmanual: Basic steps nivel 1. Florida, EUA: Zumba Fitness, 2011.

MORALES, Pedro Jorge Cortes. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville.** 2002 p 113. Dissertação (Mestre em Educação Física). Área de Concentração: Atividade Física Relacionada à Saúde. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis.

PEDRO, Dagoberto Laureano. **Motivos de adesão e aderência ao treinamento funcional orientado no município de criciúma – SC.** 2013, 32f. TCC (Curso de Educação Física) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2013.

ROCHA, Kenia Ferreira. **Motivos de Adesão á Pratica de Ginástica de Academia.** Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto, v 4, p 11-16.

SABA, Fabio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem estar**. São Paulo: Editora Takano, 2003.

SABA, Fabio. **Aderência: à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SILVA, Luciana Maria; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. **A Auto-estima de Mulheres Que Praticam BodyCombat e BodyPump**, Revista Magazine ENAF, V3, N2, 2008.

SEBASTIÃO, Emerson; HAMANAKA, Ágata Yoko Yasee; GOBBI, Lilian Teresa Bucken; GOBBI, Sebastião. **Efeitos da Prática Regular da Dança na Capacidade Funcional de Mulheres Acima de 50 Anos**. Revista da Educação Física/UEM.V19, n2,p. 205-214, Trim. 2008.

GFELLER, K. **Musical components and styles preferred by young adults, for aerobic fitness activities**. Journal of Music Therapy. Lawrence: v.25, nº1, 1988.

MENDES, M. V. **A dança**. São Paulo: E. Claro, 1988.

MOURA, Nicole Lopes; GRILLO, Denise Elena; MERIDA, Marcos; CAMPANELLI, José Renato; MARIDA, Fernanda. **A Influência Motivacional da Música em Mulheres Praticantes de Ginástica de Academia**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, V6, N3, P 103-118, ano 2007.

MALAVASI, Letícia de Matos; BOTH, Jorge. **Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações**. Mestranda em Educação Física (UFSC) Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - N° 89 - Outubro de 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>. Acessado em: 20 novembro 2013.

OLIVEIRA José de Júnior. **Motivos de adesão aos programas de exercícios físicos**: um estudo exploratório com praticantes de academias de musculação e ginástica na cidade de Criciúma - SC. 2011. 52 f. TCC (Curso de Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2011.

ROJAS, CAMACHO. N. Paola. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de programas de ginástica na cidade de Curitiba – PR**. 2003, 127f. Dissertação (Mestre em Educação Física). Área de Concentração: Atividade Física Relacionada à Saúde. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2002. 419 p.

Disponível em: <<http://www.zumba.com/pt-BR/instructor>>. Acessado 15 Abril 2014.

# **ANEXOS**

| TEMA  | OBJETIVOS   | Nº DE QUESTOES  |
|---|---|---|
| <p style="text-align: center;"><b>FATORES<br/>MOTIVACIONAIS PARA<br/>A ADESÃO E<br/>ADERÊNCIA NAS<br/>AULAS DE ZUMBA<br/>FITNESS EM<br/>ACADEMIAS DAS<br/>MICRORREGIÕES DE<br/>CRICIÚMA E<br/>ARARANGUÁ</b></p> | <p style="text-align: center;"><b>A) IDENTIFICAR O PERFIL<br/>DOS PRATICANTES DE<br/>ZUMBA;</b></p>             | <p style="text-align: center;"><b>1, 2, 3, 4.</b></p>                       |
|   | <p style="text-align: center;"><b>B) IDENTIFICAR<br/>A INFLUÊNCIA DA<br/>ACADEMIA NA<br/>MOTIVAÇÃO;</b></p>     | <p style="text-align: center;"><b>5, 6, 7.</b></p>                          |
|   | <p style="text-align: center;"><b>C) IDENTIFICAR A<br/>A INFLUÊNCIA DA<br/>MODALIDADE NA<br/>MOTIVAÇÃO;</b></p> | <p style="text-align: center;"><b>8, 9, 10, 11, 12,<br/>13, 14, 15.</b></p> |

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC CURSO DE  
BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC) DA ACADÊMICA MIRIAN  
FERNANDES DE OLIVEIRA,

**1. Idade?** \_\_\_\_\_

**2. Estado civil?**

( ) solteiro(a); ( ) casado(a) /vivendo com parceiro(a);

( ) divorciado/separado(a); ( ) viúvo (a).

**3. Nível de escolaridade?**

( ) fundamental; ( ) fundamental incompleto; ( ) médio;

( ) médio incompleto; ( ) superior; ( ) superior incompleto;

( ) Pós – graduação ( ) Outros \_\_\_\_\_

**4. Qual sua profissão?** \_\_\_\_\_

**5. Qual o principal fator motivacional que levou você a procurar por uma academia? Apenas uma alternativa.**

( ) saúde; ( ) lazer; ( ) estética;

( ) sociabilidade; ( ) controle do estresse; ( ) outro, qual? \_\_\_\_\_

**6. Qual o principal motivo que o levou a escolher está academia? Apenas uma alternativa.**

( ) proximidade; ( ) indicação de amigos;

( ) ambiente agradável; ( ) qualidade dos professores;

( ) diversidade de horário; ( ) Diversidade de modalidades;

( ) preço acessível; ( ) Segurança;

( ) Variedade de aparelhos;

( ) opções, Quais? \_\_\_\_\_

**7. Quais motivos que fazem você permanecer na academia? Responda numerando em ordem de preferência.**

( ) atendimento; ( ) relacionamento social;

( ) espaço físico; ( ) localização;

( ) aparelhos; ( ) estacionamento;

( ) outros, Quais? \_\_\_\_\_

**8. Quanto tempo você pratica?**

\_\_\_\_\_

**9. Porque você começou a fazer, ou se interessou em fazer aulas de Zumba? Apenas uma alternativa.**

( ) a curiosidade em experimentar novidades;

( ) indicação de amigos ou conhecidos;

( ) gosto de atividades físicas com música e dança;

( ) já conhecia esse tipo de aula e tinha interesse em praticá-la;

( ) participei de uma aula demonstrativa e gostei;

( ) outros, quais? \_\_\_\_\_



**TERMO DE CONSENTIMENTO**  
**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO**  
**PARTICIPANTE**

Estamos realizando um projeto para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado **“FATORES MOTIVACIONAIS PARA A ADESÃO E ADERÊNCIA NAS AULAS DE ZUMBA FITNESS EM ACADEMIAS DAS MICRORREGIÕES DE CRICIÚMA E ARARANGUÁ ”**A sra. foi plenamente esclarecida de que participando deste projeto, estará participando de um estudo de cunho acadêmico, que tem como um dos objetivos; de identificar os fatores motivacionais que levam a adesão e a aderência à pratica da modalidade de Zumba Fitness.

Embora a sra venha a aceitar a participar neste projeto, estará garantido que a sra poderá desistir a qualquer momento bastando para isso informar sua decisão. Foi esclarecido ainda que, por ser uma participação voluntária e sem interesse financeiro a sra não terá direito a nenhuma remuneração.

Desconhecemos qualquer risco ou prejuízos por participar dela. Os dados referentes a sra serão sigilosos e privados, preceitos estes assegurados pela Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo que a sra poderá solicitar informações durante todas as fases do projeto, inclusive após a publicação dos dados obtidos a partir desta.

A coleta de dados será realizada por Mirian Fernandes de Oliveira (fone: 48 88270263) da 8ª fase da Graduação de BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA da UNESC e orientado pelo professora BARBARA REGINA ALVAREZ (Fone: (48) 9972 2547). O telefone do Comitê de Ética é 3431.2723.

**Criciúma (SC)\_\_\_\_\_de\_\_\_\_\_de 2014.**

---

**Assinatura do Participante**

## **NORMAS DA REVISTA EFDEPORTES**

Orientaciones para publicar en [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

**NOTAS** Las notas deben desarrollar el tema en profundidad con un estilo claro y de fácil lectura. El contenido debe ser en lo posible ORIGINAL e INEDITO. En caso de no ser así, aclarar dónde fue publicado y si fueran necesario, la autorización de la dirección de la publicación original. Si fue una ponencia en algún evento, indicar lugar, institución y fecha del mismo. Los artículos son enviados bajo seudónimo a profesionales especialistas que participan o no de la Revista, para su supervisión académica.

El texto del artículo debe estar producido en formato digital (convenientemente .doc o .rtf). Debe ser enviado a nuestra dirección de correo electrónico [attachado](mailto:efdeportes@efdeportes.com) a un mensaje. Debe estar corregido, sin faltas ortográficas o de estilo. Debe evitarse las notas al pie. En caso de no ser posible, deben figurar al final del texto. El texto debe ser enviado con el formato de texto lo más neutro como sea posible (sin sangría, letra Arial o Times New Roman, por ejemplo).

Puede estar escrito en cualquier idioma, preferentemente español, portugués, inglés, francés o italiano. Y del tamaño que el autor considere conveniente. Se recomienda de todas maneras no superar los 3900 caracteres.

El texto debe acompañarse con: datos del autor y/o autores, currículum resumido, bibliografía si correspondiera, palabras clave y resumen del artículo. Debe figurar además un número de teléfono, dirección y correo electrónico para contacto directo. Conviene aclarar si dispone de una página personal en la WWW.

Puede estar acompañado por: fotografía del autor o de los autores e ilustraciones, fotos, gráficos, croquis, en papel o idealmente en formato digital (.jpg o .gif) en color o blanco y negro; también sonido en formato mp3, animación computada en formato .WMV, .AVI u otro formato compatible con HTML.

También se aceptan colaboraciones en los formatos anteriores que tengan vinculación con el contenido de la Revista (Ej. ilustraciones). Los originales enviados en papel para su digitalización no se devuelven.

No se publican: textos con contenido que promueva algún tipo de discriminación social, racial, sexual o religiosa; ni artículos que ya hayan sido publicados en otros sitios en la World Wide Web. Se debe enviar la aprobación por parte del Comité de Ética en Investigación, si corresponde.

Una vez que se acepta el texto para publicar y luego de publicado, no se autoriza su reedición o copia en otro sitio web, o en otro formato digital o en papel.

Completa la Carta de encaminamiento y envíala adjunta junto con el artículo a [efdeportes@gmail.com](mailto:efdeportes@gmail.com). Recibirás un aviso de recepción.