

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PABLO GUILHERME CUNHA

**AFETIVIDADE DE PRATICANTES DE GINÁSTICA COLETIVA DE UMA
ACADEMIA DE FLORIANÓPOLIS**

Florianópolis
2023

Pablo Guilherme Cunha

**AFETIVIDADE DE PRATICANTES DE GINÁSTICA COLETIVA DE UMA
ACADEMIA DE FLORIANÓPOLIS**

Trabalho Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^a. A Dr^a. Cintia de la Rocha Freitas.

Coorientador: Prof^a. Me. Rebeca Körting.

Florianópolis

2023

Ficha de identificação da obra

Cunha, Pablo Guilherme
AFETIVIDADE DE PRATICANTES DE GINÁSTICA COLETIVA DE UMA
ACADEMIA DE FLORIANÓPOLIS / Pablo Guilherme Cunha ;
orientadora, Cintia de La Rocha Freitas, coorientadora,
Rebeca Korting Korting, 2023.
51 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de
Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2023.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Afetividade. 3. Exercício Físico. I.
Freitas, Cintia de La Rocha . II. Korting, Rebeca Korting.
III. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em
Educação Física. IV. Título.

Pablo Guilherme Cunha

**AFETIVIDADE DE PRATICANTES DE GINÁSTICA COLETIVA DE UMA
ACADEMIA DE FLORIANÓPOLIS**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharel em Educação Física” e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com nota 9,0.

FLORIANÓPOLIS, 06 DE JULHO DE 2023

Banca Examinadora:

Prof^a. Dr^a. Cintia de La Rocha Freitas
Orientadora - Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Me. Rebeca Körting
Co-Orientador(a) – MAORI GROUP FITNESS

Profa. Licelli Amante Cardoso
Avaliador(a) - Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Vitor Mendes
Avaliador(a) - Academia A Fitness

Este trabalho é dedicado aos meus colegas de classe e aos meus queridos pais.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus, por todo o suporte e amparo nos momentos difíceis até aqui. Em seguida, agradecer o apoio especial da minha família, meus amigos, colegas de classe e especialmente ao meu grande Amigo Rafael Passig, que desde o início da graduação me ajudou bastante em relação minhas dificuldades com as disciplinas. Obrigado!

Agradeço também a todos os professores e professoras do Centro de Desportos que até aqui me guiaram com excelência e puderam contribuir com os seus conteúdos para que eu pudesse adquirir mais e mais conhecimento para a minha vida profissional. Em especial agradeço minha orientadora, Prof. Dra. Cintia de la Rocha Freitas, por me ter ajudado, incentivado, e apoiado desde o início da ideia, pela sua amizade, compreensão, paciência e dedicação ao longo destes anos, pelo seu profissionalismo, o qual me ajudou a ultrapassar os obstáculos que foram surgindo ao longo deste trabalho e na minha vida estudantil. Um agradecimento especial também para minha Co-Orientadora, Rebeca Körting Durajski que esteve presente em todos os momentos da construção do estudo, e com sua contribuição o tornou ainda mais grandioso.

Agradeço também ao governo brasileiro que oferece uma faculdade pública de extrema qualidade.

RESUMO

A afetividade no contexto do exercício físico, a cada ano que passa, ganha mais a atenção de pesquisadores. As respostas afetivas de prazer e desprazer estão sendo investigadas com grande frequência e acredita-se que contribuam significativamente para aderência ao exercício. A variação do afeto pode prever o comportamento futuro em continuar ou não em um programa de exercício físico. Relacionada com as sensações proveniente do exercício físico, a adesão ao exercício parece estar diretamente ligada a esse conceito. O objetivo do estudo foi analisar a afetividade dos praticantes de ginástica coletiva em uma academia em Florianópolis. Participaram do estudo 43 alunos da academia Maori Group Fitness, sendo que os mesmos precisavam ter pelo menos 3 meses de prática de qualquer modalidade de ginástica coletiva. Os instrumentos utilizados foram anamnese para identificar o perfil dos alunos e o PANAS para avaliar as sensações de prazer e desprazer imediatamente após uma aula de ginástica coletiva. Os resultados indicaram que as aulas tiveram maior participação das mulheres, com a faixa etária entre 24 e 30 anos, os participantes do estudo apresentavam alta escolaridade, sendo pessoas ativas que já praticaram algum tipo de exercício físico sob supervisão de um profissional de Educação Física e, por fim, os 3 principais motivos relatados para a prática de exercício foram saúde, qualidade de vida e estética. Referente ao PANAS, os resultados mostraram que as sensações de prazer com a prática das modalidades de ginástica coletiva foram mais frequentes que as sensações de desprazer, destacando-se emoções e sentimentos positivos. Sendo assim, os resultados foram satisfatórios no sentido de que as aulas coletivas não transferiram emoções negativas em sua totalidade. Entende-se que a relação entre a afetividade e o exercício físico é útil na predição do comportamento humano com respeito à participação nos programas de exercício físico a longo prazo.

Palavras-chave: Afetividade. Atividade Física. Academia de Ginástica. PANAS. LESMILLS.

ABSTRACT

Affectivity in the context of physical exercise, over time, gains more attention from researchers. Pleasure and displeasure affective responses are being investigated frequently and it is believed that they contribute significantly to exercise adherence. Affect variation can predict future behavior in continuing or not in a physical exercise program. Related to the feeling of pleasure or displeasure arising from physical exercise, adherence to exercise seems to be directly linked to this concept. The objective of the study was to analyze the affectivity of collective gymnastics practitioners in a gym in Florianopolis. Forty-three students from the Maori Group Fitness Academy participated in the study, and they needed to have at least 3 months of practice in any type of collective gymnastics. An anamnesis was used to identify the profile of the students and PANAS questionnaire was used to assess feelings of pleasure and displeasure immediately after a collective gymnastics class. The results indicated that the classes had a greater participation of women, aged between 24 and 30 years, the study participants had a high level of education, being active people who already practice some type of physical exercise under the supervision of a Physical Education professional and, finally, the 3 main reasons reported for exercising were health, quality of life and aesthetics. Regarding the PANAS, the results found that the sensations of pleasure with the practice of collective gymnastics modalities were more frequent than the sensations of displeasure, highlighting positive emotions and feelings. Therefore, the results were strong in the sense that the group classes did not transfer negative emotions in their entirety. It is understood that the relationship between affectivity and physical exercise is useful in predicting human behavior with respect to participation in long-term physical exercise programs.

Key words: Affectivity. Physical Activity. Gym. PANAS, LESMILLS.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. Participantes de modalidades de ginástica coletivas.....	24
---	----

LISTA DE FIGURAS

Fig 1 - Faixa etária dos participantes (n).....	25
Fig 2 - Sexo dos participantes (n).....	25
Fig 3 - Escolaridade dos participantes (n).....	26
Fig 4 - Renda dos participantes (n).....	26
Fig 5 - Tempo de prática em exercícios físicos dos participantes (%)......	27
Fig 6 - Exercícios/Modalidades que os participantes já praticaram sob a supervisão de um profissional de educação física.....	27
Fig 7 - Motivos que levaram os participantes a praticar exercícios físicos.....	28
Fig 8 - Resultados do domínio “ATIVO”.....	29
Fig 9 - Resultados do domínio “ENVERGONHADO”.....	39
Fig 10 - Resultados do domínio “ATENTO”.....	30
Fig 11 - Resultados do domínio “AFLITO”.....	30
Fig 12 - Resultados do domínio “DETERMINADO”.....	31
Fig 13 - Resultados do domínio “CULPADO”.....	31
Fig 14 - Resultados do domínio “EMPOLGADO”.....	32
Fig 15 - Resultados do domínio “IRRITADO”.....	32
Fig 16 - Resultados do domínio “INTERESSADO”.....	33
Fig 17 - Resultados do domínio “COM MEDO”.....	33
Fig 18 - Resultados do domínio “COM ORGULHO DE SI”.....	34
Fig 19 - Resultados do domínio “HOSTIL”.....	34
Fig 20 - Resultados do domínio “ALERTA”.....	35
Fig 21 - Resultados do domínio “INQUIETO”.....	35
Fig 22 - Resultados do domínio “ENTUSIASMADO”.....	36
Fig 23 - Resultados do domínio “FORTE”.....	36
Fig 24 - Resultados do domínio “APAVORADO”.....	37
Fig 25 - Resultados do domínio “INSPIRADO”.....	37
Fig 26 - Resultados do domínio “CHATEADO”.....	38
Fig 27 - Comparação dos domínios nas aulas de <i>BODYPUMP</i> e <i>BODYBALANCE</i>	38
Fig 28 - Matriz de necessidades do Cliente de Fitness Coletivo; Les Mills.....	43

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	13
1.1	OBJETIVOS	15
1.1.1	Objetivo Geral	15
1.1.2	Objetivos Específicos	15
1.2	PROBLEMA DE PESQUISA	15
1.3	JUSTIFICATIVA	15
2.	REVISÃO DA LITERATURA	17
2.1	AFETIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO	17
2.2	ACADEMIA DE GINÁSTICA.....	18
2.3	LESMILLS	19
3.	METODOLOGIA	22
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	22
3.2	PARTICIPANTES	22
3.3	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	22
3.4	PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	23
3.5	ANÁLISE DE DADOS	23
4.	RESULTADOS	24
4.1	CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES (ANAMNESE)	24
4.2	AFETIVIDADE (PANAS).....	28
5.	DISCUSSÃO	39
6.	CONCLUSÃO	44
	REFERÊNCIAS	45
	APÊNDICE 1 – Anamnese	50
	ANEXO A – PANAS (instrumento de coleta dos dados de afetividade) (GIACOMONI & HUTZ, 1997;), adaptada por zanon <i>eT.al</i> 2013.	51

1. INTRODUÇÃO

Em todo o mundo, estudos comprovam que a prática regular de atividade física traz diversos benefícios para o corpo e mente (MARSELLE et al., 2014), estando diretamente relacionada com uma melhor qualidade de vida e contribuindo para evitar o surgimento de doenças não transmissíveis, hipertensão, diabetes, obesidade (FREITAS et al., 2022), além de diminuir os níveis de ansiedade e depressão, o que melhora consideravelmente o bem-estar geral mental (BERNARD et al., 2015). No entanto, dados da OMS (Organização Mundial da Saúde, 2018), apontam que em todo o mundo mais de 1,4 bilhão da população adulta não pratica atividade física suficiente. No Brasil, os índices são ainda maiores e atingem 47% da população, dados que preocupam no que diz respeito à saúde da população brasileira.

Apesar do exposto, a busca pela prática regular de atividade física em academias de ginástica teve um aumento expressivo nos últimos anos, principalmente pelas modalidades de ginástica coletiva (BARTHOLOMEU NETO et al., 2013). Segundo o relatório da IHRSA (INTERNATIONAL HEALTH RACQUET & SPORTSCLUB ASSOCIATION) de 2020, em termos de número de praticantes, o Brasil estava na quarta colocação no ranking nível mundial, em números de aproximadamente 10,3 milhões de clientes no setor fitness, cerca de 5% da população do país, sendo o segundo mercado mundial em número de academias de ginástica. Apesar disso, a alta rotatividade de alunos e baixa taxa de permanência de alunos nos programas de treinamento ainda representa uma das maiores ameaças ao setor (BARTHOLOMEU NETO et al., 2013).

Uma característica do exercício que foi identificada como tendo potencial significado motivacional é a resposta afetiva (por exemplo, prazer ou desprazer, tensão ou relaxamento, energia ou cansaço) que os praticantes experimentam (EKKEKAKIS; ZENKO, 2016). Apesar de os benefícios para a saúde serem uma grande motivação para o início da prática ou retomada após uma recaída, os fatores afetivos parecem ser mais importantes para a manutenção da prática (ANTONIEWICZ; BRAND, 2016).

A afetividade no contexto do exercício físico, a cada ano que passa, ganha mais a atenção de pesquisadores (EKKEKAKIS, 2009). Essas respostas afetivas, prazer e desprazer (EKKEKAKIS; PETRUZZELLO, 2000) estão sendo investigadas com grande frequência e acredita-se que contribuam significativamente para aderência ao exercício.

De acordo com as teorias hedônicas de comportamento, a valência afetiva central em resposta à atividade física foi postulada como um importante determinante do comportamento futuro da atividade física (KAHNEMAN et al., 1993).

Embora esses julgamentos afetivos possam ser baseados em vários fatores associados à experiência, como o ambiente, o nível de autonomia durante a performance e as nuances sociais ou periféricas da experiência, a resposta afetiva ao estímulo da atividade física é considerada fundamental para a avaliação (THØGERSEN-NTOUMANI et al., 2016).

Quando a intensidade da atividade física é auto selecionada, em vez de imposta, parece promover maior tolerância a níveis de intensidade mais elevados. (VAZOU-EKKEKAKIS; EKKEKAKIS, 2009), ou seja, o exercício de intensidade auto selecionada tem demonstrado respostas afetivas mais estáveis, sendo a principal recomendação para o alcance do afeto positivo no exercício (MONTENEGRO et al., 2011). Outra possibilidade, ainda pouco valorizada, é que essas decisões sejam influenciadas por variáveis afetivas, como as experiências anteriores de exercícios que foram associadas a prazer ou desprazer (VAZOU-EKKEKAKIS; EKKEKAKIS, 2009).

Neste estudo, considera-se a Afetividade como uma importante variável para a compreensão da aderência ou desistência da prática de atividade física e os resultados desse estudo, em junção com outros estudos, poderão ajudar os profissionais a compreenderem melhor esse fator.

Com base nesses pressupostos, o problema desta pesquisa é: “qual a sensação de afetividade de praticantes de ginástica coletiva em relação às aulas do Programa Les Mills em uma academia da cidade de Florianópolis-SC?”

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Analisar a afetividade dos praticantes de diferentes modalidades de ginástica coletiva do sistema LES MILLS em uma academia na cidade de Florianópolis-SC.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Identificar o perfil de praticantes de ginástica coletiva de uma academia da Grande Florianópolis - SC.
- Compreender a afetividade dos praticantes de diferentes modalidades de ginástica coletiva de uma academia da Grande Florianópolis- SC.

1.2 PROBLEMA DE PESQUISA

Qual a sensação de afetividade de praticantes de ginástica coletiva em relação às aulas do Programa Les Mills em uma academia da cidade de Florianópolis-SC?”

1.3 JUSTIFICATIVA

A ginástica coletiva objetiva a promoção do lazer saudável, proporciona bem-estar físico, psíquico e social, não tem distinção entre os participantes, favorece a performance coletiva e sempre respeitando a individualidade de todos (FONTOURA, 2001). São aulas dinâmicas, que apresentam desafios extrínsecos e intrínsecos, além dos benefícios para a saúde dos praticantes.

Estudos comprovam que realizar atividade física em grupo é mais prazeroso e oferece uma sensação de bem-estar aumentada, porque gera uma liberação maior de endorfina que,

além de ajudar na promoção da saúde, auxilia a melhorar a aparência, humor e a inserção do indivíduo na sociedade. Santos e Salles (2009) também elencam que o ambiente da academia de ginástica tornou-se um lugar de socialização bem importante, pois ali se criam vínculos que se estendem para outros espaços.

No ano de 2021, o pesquisador teve um envolvimento direto com as aulas de ginástica coletiva, pois teve a oportunidade de atuar como professor/estagiário da modalidade de ginástica de LESMILLS BODYSTEP, vivenciando diretamente a relação dos praticantes com a modalidade. Dentro do ambiente de trabalho foi possível observar que os praticantes demonstram afetividade, através do prazer e energia aumentada durante as aulas. O relacionamento e a interação entre os participantes e destes com o professor nas diferentes modalidades mostraram-se fatores primordiais para a escolha da prática, ficando mais evidente a cada aula ministrada.

Por ainda serem escassos os estudos que abordam sobre afetividade e atividade física, principalmente quando se trata de aulas em grupo, este trabalho mostra-se de grande importância para a área, podendo contribuir para o desenvolvimento de ferramentas de adesão e retenção de clientes em programas de treinamento, aumentando a atuação do profissional de educação física na área de *fitness* coletivo e oportunizando o aprofundamento desta linha de pesquisa.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 AFETIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO

Segundo Ruiz e Oliveira (2005) a afetividade é um termo que define os afetos humanos, de uma maneira mais estrita, e também as nuances de sentimentos de agrado ou desagradado, enquanto o afeto pode designar “qualquer espécie de sentimento e (ou) emoção associada a ideias ou a complexos de ideias”. Afetividade, no campo do exercício físico, são respostas de experiências de estados distintos de prazer ou desprazer (HALL; EKKEKAKIS; PETRUZZELLO, 2002; EKKEKAKIS, 2003), sendo uma variável que se relaciona com os efeitos agudos (REED & ONES, 2006) e crônicos (REED & BUCK, 2009) do exercício físico.

As experiências prazerosas e desprazerosas decorrentes de exercícios físicos estão ligadas à afetividade, que são respostas associadas ao estímulo. As respostas afetivas podem estar diretamente ligadas à aderência do exercício, conforme descrito no estudo clássico de Dishman et al. (1985), que indica que os sentimentos de prazer e bem-estar são considerados como um dos motivos para participação contínua de um programa de exercício.

No exercício físico aeróbio contínuo, existe uma inversa relação entre a intensidade da atividade e as respostas afetivas observadas, de forma que o aumento da intensidade pode determinar um desequilíbrio metabólico favorecendo a diminuição do afeto, um dos fatores que levam muitas pessoas a desistirem de um programa de exercícios é a intensidade (EKKEKAKIS, 2003, 2008).

Segundo a “Dual-Mode Theory (DMT)”, em exercícios aeróbios contínuos realizados em intensidades abaixo do primeiro limiar ventilatório (LV), as respostas afetivas são predominantemente reguladas pelos fatores cognatos, influenciando positivamente o afeto; enquanto em intensidades acima do LV as respostas afetivas negativas seriam reguladas pelos fatores interoceptivos. Então, deve-se considerar esse potencial efeito negativo de alta intensidade e trabalhar com precaução, principalmente com indivíduos que estão no início do programa de treinamento, afinal, aproximadamente 50% dos indivíduos desistem de um programa de exercícios nos primeiros 6 meses (THUM et al., 2017).

No presente estudo, a afetividade foi avaliada pela escala de afetividade (*affective scale*) (HARDY; REJESKI, 1989). Essa ferramenta está associada comumente ao aspecto emocional, e a ciência tem associado a aplicação dessa escala em relação ao comportamento, mais

especificamente, quanto à adesão à prática de exercícios físicos (PESSOA, 2017). Nos últimos anos, a atenção ao processo da percepção da afetividade tem aumentado por parte da ciência, trazendo subsídios para a compreensão dos fenômenos que cercam o exercício físico (PESSOA, 2017).

Em vista disso, foram publicadas diferentes teorias para explicar os aspectos determinantes para a mudança do comportamento humano (TEIXEIRA, 2012), sendo uma delas a que trata do prazer/desprazer durante as atividades (teoria hedonista) e a sua influência na intenção do praticante repetir uma atividade realizada. Essa teoria afirma que todas as ações humanas são voltadas ao sentimento de prazer e que sensações de desprazer devem ser evitadas (KAHNEMAN et al. 1993).

A busca por sensações prazerosas durante a prática de atividade física é importante para que a sua participação continuada seja incentivada ou, o que é mais importante, não deixar que os praticantes sintam sensações desprazerosas, o que pode desencorajar o retorno à atividade (TEIXEIRA, 2012). Nesse sentido, o envolvimento de indivíduos com exercício físico está associado a maiores níveis de satisfação com a vida e felicidade (STUBBE, DE MOOR, BOOMSMA & DE GEUS, 2007).

Pollock propôs uma cadeia causal de intensidade-afeto-adesão em 1978: “As pessoas participam de programas de que gostam. O esforço de menor intensidade torna os programas mais agradáveis” (POLLOCK, 1978) Essa ideia intuitivamente atraente reapareceu no texto do Healthy People (2010) programa: “cada pessoa deve reconhecer que começar devagar com uma atividade agradável é fundamental para a adoção e manutenção do comportamento de atividade física” (p. 4).

2.2 ACADEMIA DE GINÁSTICA

Segundo Rojas (2003), as academias de ginástica são compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e orientação para a prática de programas de exercícios físicos, onde são realizadas avaliação, prescrição e orientação, sob supervisão direta de profissionais de Educação Física (TOSCANO, 2001).

Podemos dizer que a academia de ginástica como a conhecemos nasceu na Grécia Antiga, quando o filósofo grego, Platão, filósofo grego em 387.a.C., criou uma escola onde havia ensino práticas esportivas e lúdicas, em homenagem ao herói ateniense Academus -

chamando o local de Akademia- (CAPINUSSÚ; COSTA, 1989). No século XIX o professor Alemão Attila montou uma instituição, na época, conhecida como ginásio, que tinha como intuito ensinar a cultura física. A partir dos anos 50, começou a proliferação desses estabelecimentos para o mundo todo (CAPINUSSÚ; COSTA, 1989).

No Brasil, em 1914, o japonês Conde Koma foi o responsável por montar a 1ª academia de ginástica, mais precisamente em Belém do Pará. Outro nome que entrou para história das academias de ginástica foi do português Enéas Campello, que, em 1925, no Rio de Janeiro montou um ginásio, onde oferecia atividades relacionadas ao halterofilismo e ginástica olímpica (CAPINUSSÚ; COSTA, 1989).

A ginástica atualmente é apresentada nas academias nas mais diversas formas, com diferentes tipos de aulas. Aulas com ou sem equipamentos, aulas coreografadas, aulas com músicas sincronizadas, aulas de dança, entre outras. Cada academia estrutura as suas modalidades de acordo com a necessidade dos clientes, no entanto, é comum encontrar aulas iguais ou com a mesma proposta e, também, uma forma básica de apresentação, onde o cliente pode ver os horários das aulas e a descrição de cada tipo de aula. Dependendo do porte e tamanho da academia, pode-se ter mais de um horário por dia com a mesma modalidade (podendo ser com outro ou com o mesmo professor).

De acordo com o relatório da IHRSA de 2020, em termos de número de praticantes, o Brasil estava na quarta colocação no ranking nível mundial, em números aproximadamente 10,3 milhões de clientes no setor, cerca de 5% da população do país, sendo o segundo mercado mundial em número de academias de ginástica. Portanto, academia de ginástica é opção para quem deseja um programa de atividade física regular, e essa procura, a cada ano que passa, aumenta nas mais diferentes idades e populações (NETO et al., 2013).

2.3 LESMILLS

A *Les Mills* é uma empresa neozelandesa, criada por Les Mills no final da década de 60. Tudo começou em 1968 quando Les criou sua primeira academia em Auckland (NZ). Nos anos 80, o filho de Les Phillip Mills decidiu expandir o negócio da família, e junto com os sócios criaram a empresa *Les Mills International*, especializada em desenvolver aulas de ginástica e vender para o resto do mundo. Hoje a empresa é uma das mais bem-sucedidas na área de fitness, tornando-se uma das maiores do mundo (LES MILLS INTERNATIONAL LTD, 2023).

Os programas da empresa *Les Mills* são desenvolvidos em Auckland (Nova Zelândia), tendo como seu conceito a união de coreografias de baixo nível de complexidade, explorando as mais recentes tendências de exercícios físicos, misturando ciência, música, movimento e tecnologia inovadora e fazendo o que for possível para tornar as experiências de condicionamento físico mais acessíveis (LES MILLS INTERNATIONAL LTD, 2023).

Os programas de ginástica são vendidos em um sistema de franquias, sendo que cada país tem um representante comercial. A cada trimestre são lançados novos mixes de aulas, com instruções, coreografias e músicas vibrantes e atuais, nos dias de hoje todos os professores franqueados têm acesso através do app RELEASES. A expansão da Les Mills evidencia-se pelos números: são 20.000 academias franqueadas em mais de 50 países, atingindo um público de mais de 4 milhões de consumidores (LES MILLS INTERNATIONAL LTD, 2023).

A ginástica de grupo é consistentemente, independente de cultura, da região ou tamanho das academias, no mais rentável espaço a ser explorado. São mais de 25 programas oferecidos pela empresa, com um método de capacitação completo e muito eficaz de professores. O *Body Training Systems*, é um dos programas mais requisitados no mercado do fitness. Assim, a *Les Mills* padroniza e massifica, por uma vasta rede de academias, as mesmas aulas e coreografias (GOMES; CHAGAS; MASCARENHAS, 2010). Para elucidar no que consistem os programas de aulas, são apresentados, a seguir, os conceitos retirados do próprio site da empresa (ZEALAND.WWW.BKA.CO.NZ).

BODYATTACK trata-se de um programa de condicionamento físico cardiovascular que combina movimentos atléticos com movimentos derivados de esportes como vôlei, tênis, basquete, corrida e futebol. Combina exercícios de baixa e alta intensidade, trabalhando a força e estabilização do abdômen, pernas e braços. Com isso, o programa além de melhorar o condicionamento físico, contribui no fortalecimento de articulações e na prevenção de lesões. BODYBALANCE, com uma trilha sonora inspiradora, visa trabalhar corpo e mente. São movimentos simples que estimulam o condicionamento postural e utilizando técnicas de Yoga, Tai-Chi e Pilates, permitindo que o aluno encontre o seu equilíbrio físico e mental.

BODYCOMBAT é um programa de ginástica baseado nos mais diversos estilos de Artes Marciais como: Karatê, Boxe, Capoeira, Muay Thai, Kung Fu, Kick Boxing, entre outras. BODYJAM, por sua vez, é um programa de dança, que une vários estilos como Funk, Groove, Caribenhos, Street dance, Techno, Hip-Hop, Disco, House e Jazz Broadway. BODYPUMP

consiste em um treinamento de força, resistência, melhora da postura e a desejada definição muscular que essa aula proporciona, com a ajuda de anilhas e barras.

BODYSTEP é um treinamento cardio para todo corpo, desenvolvido com a utilização de steps. Tem como foco os membros inferiores, tonifica de verdade glúteos e coxas, pois mistura padrões de agachamento e afundo. RPM consiste em um treinamento para melhorar sua capacidade aeróbia e resistência anaeróbia, com a utilização de bicicletas indoor. SPRINT é um treino Intervalado de Alta Intensidade de 30 minutos (HIIT), usando uma bike indoor para obter resultados rápidos e reais. É um estilo curto e intenso de treinamento em que a emoção e a motivação vêm para forçar seus limites físicos e mentais. Um treino de alta intensidade e baixo impacto está cientificamente comprovado para que você se surpreenda com a rapidez dos resultados.

GRIT é um treino treino intervalado de alta intensidade de condicionamento esportivo de apenas 30 minutos, projetado para fazer você se sentir como um atleta. Esta modalidade, muitas vezes, usa peso corporal e foca no condicionamento esportivo multidimensional para aumentar seu desempenho atlético como um todo: força, agilidade, velocidade e potência. Por fim, POWER JUMP é uma aula organizada sobre o minitrampolim para atingir os objetivos através de uma combinação ao mesmo tempo simples e excitante de música e movimento. Suas coreografias contemplam isso e estão baseadas na técnica específica que são seguras e motivantes. Destaca-se que o Power Jump é o único programa produzido no Brasil sendo sua criação separada da Les Mills , coreografado por professores apenas da Body Systems (LES MILLS INTERNATIONAL LTD, 2023).

3. METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Trata-se de um estudo de delineamento transversal, de natureza aplicada, tendo uma abordagem quantitativa, com objetivo descritivo. Segundo (Gil, 2008), descrever características de determinada população ou fenômenos é o principal objetivo de uma pesquisa descritiva, e tendo auxílio de técnicas padronizadas de coletas de dados, como por exemplo questionários.

3.2 PARTICIPANTES

Esse estudo apresenta características não probabilísticas e de conveniência. A amostra foi composta por alunos da academia Maori Group Fitness.

O local do estudo está localizado na Rua Patrício de Farias, 55, Loja 01, bairro Itacorubi, Florianópolis, sendo um estúdio especializado em treinos em grupo. A academia oferece 18 modalidades de treinos diferentes, incluindo modalidades desenvolvidas na própria academia e modalidades franqueadas *Les Mills*. Sua estrutura é dividida em três espaços, sendo uma sala de ginástica no piso superior, com capacidade para 15 pessoas; uma sala de ciclismo indoor no piso inferior, com capacidade para 10 pessoas; e um box de treinamento funcional com capacidade para 10 pessoas. Além das aulas em grupo, também são oferecidos serviços de acompanhamento nutricional, massoterapia, avaliação física e treinamento personalizado.

Os critérios de inclusão da pesquisa foram: 1- Homens e mulheres; 2- Ter idade mínima de 18 anos; 3- Ter, no mínimo, 3 meses de prática nas modalidades "Les Mills".

Foi critério de exclusão se, no dia da coleta de dados, o indivíduo estivesse com dores ou alguma lesão.

3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi utilizada uma anamnese (APÊNDICE 1) composta por questões referentes a variáveis sociodemográficas e questões relacionadas ao tempo e relação com a prática da modalidade de ginástica coletiva. O link do *Google forms* para responder a anamnese é <https://forms.gle/7pVnwADLBksuB2hG9> .

A Escala Afetiva de Afeto Positivo e Afeto Negativo PANAS, adaptada (ZANON et al.2013; ANEXO 1), foi utilizada para avaliar a afetividade dos participantes imediatamente após a aula de ginástica coletiva realizada. Essa escala é composta por 20 adjetivos que representam humores e emoções dos sujeitos, como, por exemplo: “envergonhado”, “aflito”, “com orgulho de si”. Os participantes foram instruídos a marcar a resposta correta no espaço a frente de cada palavra, para apontar como se sentiu após a aula de ginástica coletiva realizada. As alternativas de respostas são: 1 “Nada ou muito pouco”; 2 “Um pouco”; 3 “Médio”; 4 “Muito”; 5 “Bastante/Sempre”. Cada adjetivo é avaliado pelos participantes em uma escala Likert de cinco pontos. O link do Google Forms para responder ao PANAS foi o seguinte: <https://forms.gle/L7XyuM6aB6YTsxzsZA> .

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

As coletas foram realizadas em quatro sábados consecutivos, no mês de maio de 2023, durante as aulas especiais de lançamentos do sistema *Les Mills*, na academia MAORI. Nessas aulas, por serem músicas e movimentos inéditos, nenhum dos praticantes tinha vínculo afetivo com a rotina coreográfica, nem musical. Antes de cada aula, os participantes foram convidados a participar da pesquisa, receberam todas as informações sobre a investigação e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após o aceite, antes do início da aula, os participantes receberam a anamnese por *Google Forms*, que teve como finalidade identificar o perfil dos participantes. Ao final de cada aula, os participantes responderam ao questionário PANAS, também via *Google Forms*, referindo-se à sensação de afetividade imediatamente após o término da aula.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Foi utilizado o programa Microsoft Excel para a análise descritiva (dados absolutos e percentuais) dos dados coletados a partir da anamnese e do PANAS.

4. RESULTADOS

Os resultados estão apresentados em dois tópicos: caracterização dos participantes (dados referentes à anamnese) e resultados da afetividade (dados referentes ao PANAS).

4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES (ANAMNESE)

As modalidades de ginástica coletiva experimentadas pelos participantes são apresentadas no quadro 1. As modalidades com maior número de participantes foram: *BodyPump* (n=8; 18,6%) e *BodyBalance* (n=7; 16,27%), e as com menor números foram RPM (n=1; 2,32%) e *BodyCombat* (n=1; 2,32%).

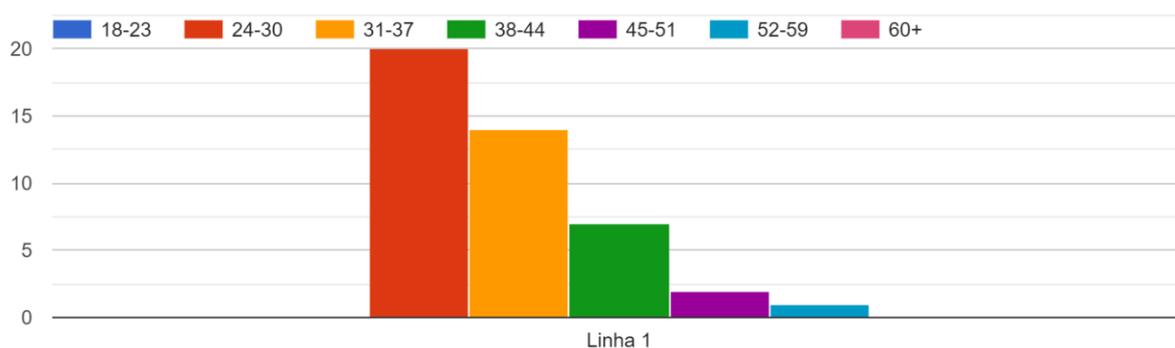
Quadro 1: Participantes de modalidades de ginástica coletivas.

MODALIDADES	N (%)
<i>RPM</i>	1 (2,32)
<i>SPRINT</i>	4 (9,30)
<i>POWER JUMP</i>	6 (13,95)
<i>BODYSTEP</i>	3 (6,97)
<i>BODYBALANCE</i>	7 (16,27)
<i>BODYPUMP</i>	8 (18,6)
<i>BODYJAM</i>	3 (6,97)
<i>GRIT</i>	3 (6,97)
<i>BODYCOMBAT</i>	1 (2,32)
<i>BODYATTACK</i>	7 (16,27)
TOTAL	43 (100)

A figura 1 apresenta as faixas etárias dos participantes. Observa-se que o maior número de participantes está na faixa etária de 31 a 37 anos.

Figura 1: Faixa etária dos participantes (n).

Faixa etária

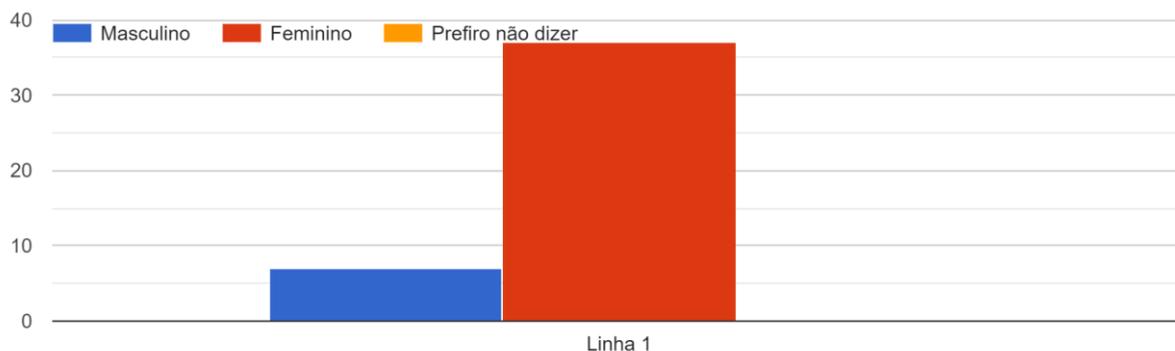


Fonte: Próprio autor.

A grande maioria dos participantes foram mulheres.

Figura 2: Sexo dos participantes (n).

Gênero que você se identifica ?

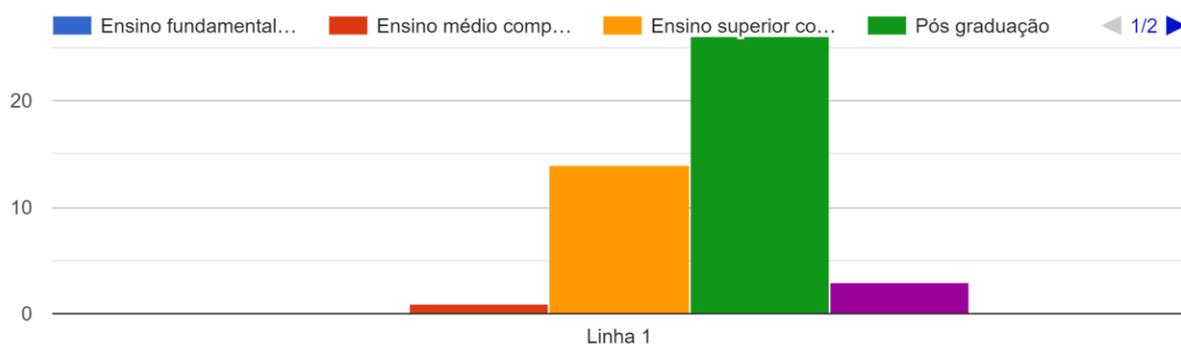


Fonte: Próprio autor.

A figura 3, com dados sobre a Escolaridade dos participantes, mostra que todos os participantes tinham, pelo menos, o ensino médio completo e a maioria tinham pós-graduação.

Figura 3: Escolaridade dos participantes (n).

Escolaridade



Fonte: Próprio autor.

A renda dos participantes é apresentada na figura 4, sendo que a maior parte da amostra recebe de 1 a 3 salários-mínimos.

Figura 4: Renda dos participantes (n).

Renda



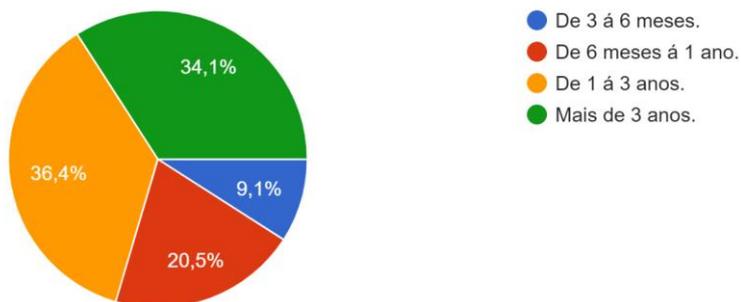
Fonte: Próprio autor.

O tempo de prática de exercícios físicos dos participantes pode ser visualizado na figura 5 e observa-se que a maioria relatou ter de 1 a 3 anos de prática.

Figura 5: Tempo de prática em exercícios físicos dos participantes (%).

Há quanto tempo você pratica exercícios físicos?

44 respostas



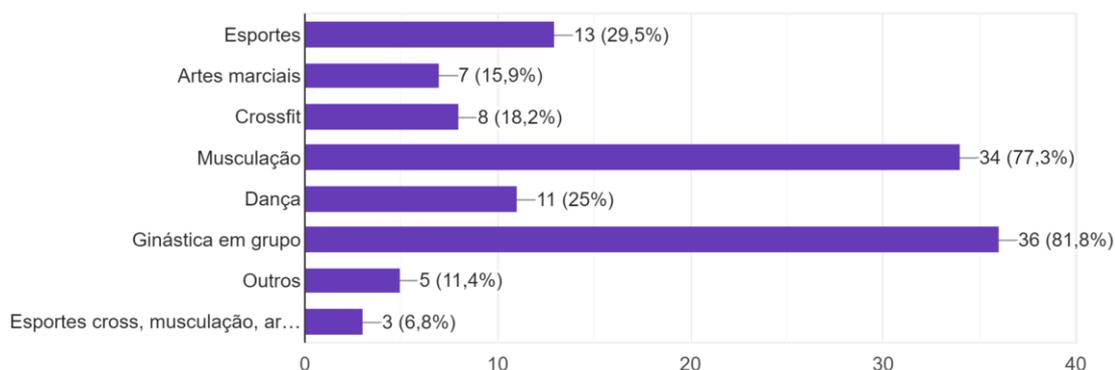
Fonte: Próprio autor

O figura 6 mostra os exercícios (modalidades) que a amostra já praticou sob supervisão de um profissional de Educação Física. A maioria da amostra já praticou ginástica em grupo e musculação, seguidas de outras modalidades (esportes, *crossfit*, artes marciais).

Figura 6: Exercícios/Modalidades que os participantes já praticaram sob a supervisão de um profissional de Educação Física.

Quais exercícios (modalidades) você já praticou sob supervisão de um profissional de educação física?

44 respostas



Fonte: Próprio autor.

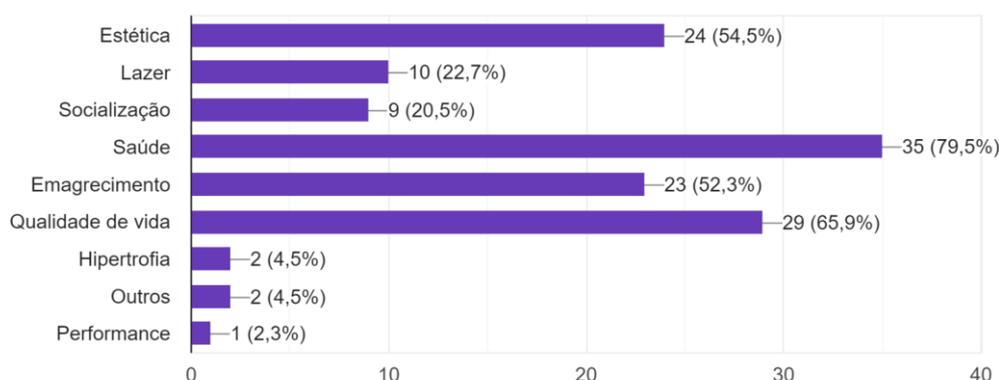
A duração média da sessão de treinamento por dia, relatada pelos participantes, variou de 30 minutos a duas horas e a frequência de treinamento variou de um a sete dias, sendo que a maioria indicou praticar por 5 dias na semana.

Os 3 principais motivos apontados pelos participantes para a prática de exercício físico são: saúde, qualidade de vida e estética, que são apresentados na figura 7.

Figura 7: Motivos que levaram os participantes a praticar exercícios físicos.

Quais seus 3 principais motivos para a prática de exercícios físicos?

44 respostas



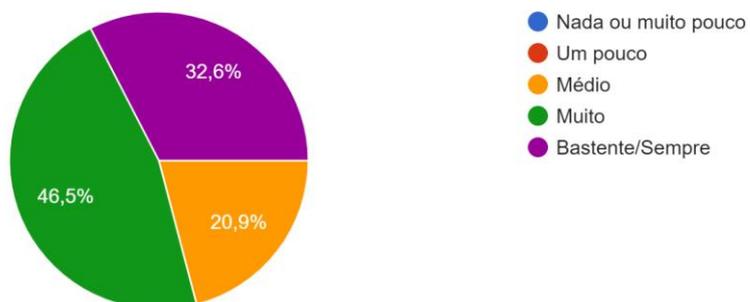
Fonte: Próprio autor.

4.2 AFETIVIDADE (PANAS)

Os resultados referentes à afetividade, avaliada pelo PANAS, serão apresentados por domínio, que são os sentimentos e emoções. Os dados indicaram que mais de 46% dos participantes responderam que se sentiram “muito ativos” em relação à aula de ginástica praticada (figura 8).

Figura 8: Resultados do domínio “ATIVO”.

Ativo (a)
43 respostas

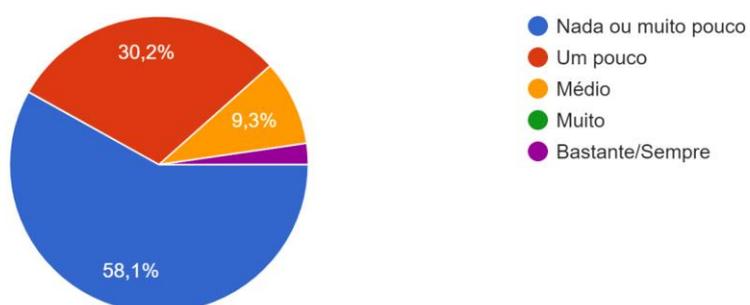


Fonte: Próprio autor.

Observa-se que a maioria da amostra apontou “nada ou pouco” em relação ao domínio “envergonhado” (Figura 9).

Figura 9: Resultados do domínio “ENVERGONHADO”.

Envergonhado (a)
43 respostas

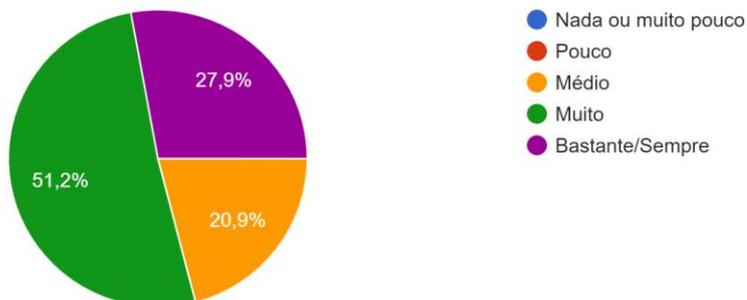


Fonte: Próprio autor.

O resultado do domínio “atento” mostra que a maioria da amostra se sentiu “muito atento” (Figura 10).

Figura 10: Resultados do domínio “ATENTO”.

Atento (a)
43 respostas

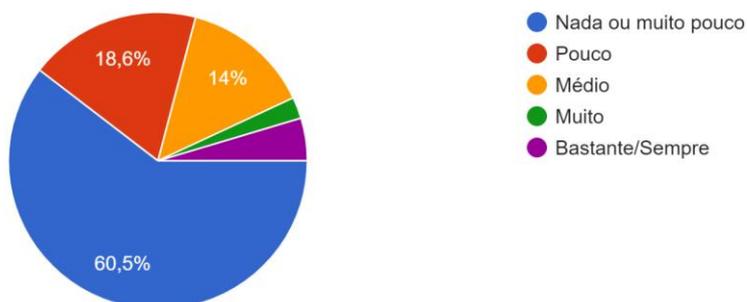


Fonte: Próprio autor.

Em relação ao domínio “aflito”, mais de 60% da amostra apontou “nada ou muito pouco aflito” (Figura 11).

Figura 11: Resultados do domínio “AFLITO”.

Aflito (a)
43 respostas

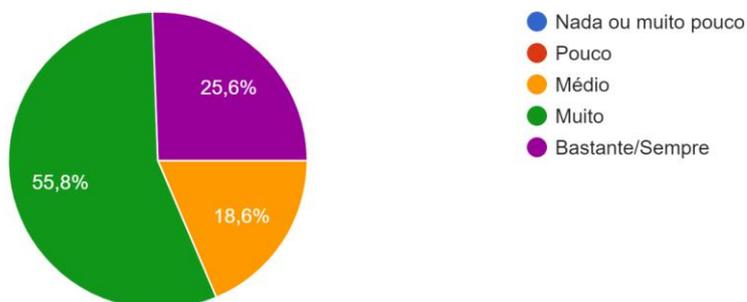


Fonte: Próprio autor.

No domínio "determinado", participantes relataram que se sentiram “muito determinado” em relação à aula praticada (Figura 12).

Figura 12: Resultados do domínio “DETERMINADO”.

Determinado (a)
43 respostas

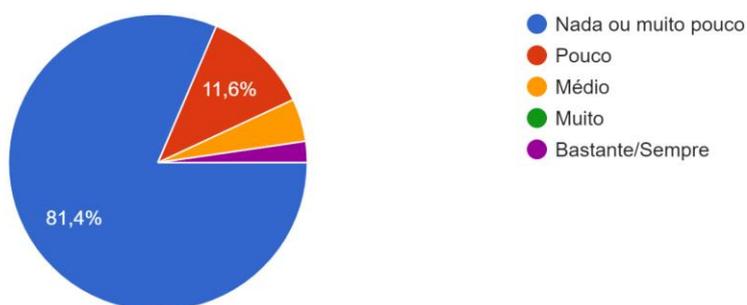


Fonte: Próprio autor.

O resultado do domínio "culpado" mostra que a maioria da amostra apontou sentir-se “nada ou pouco culpado” (Figura 13).

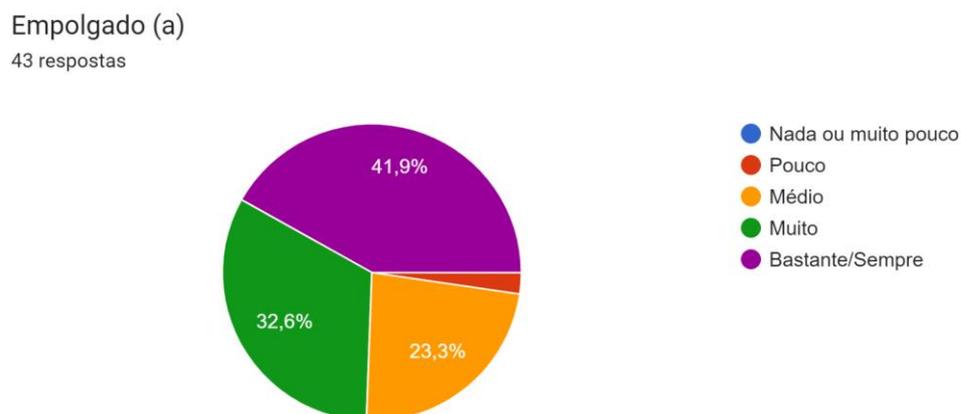
Figura 13: Resultados do domínio “CULPADO”.

Culpado (a)
43 respostas



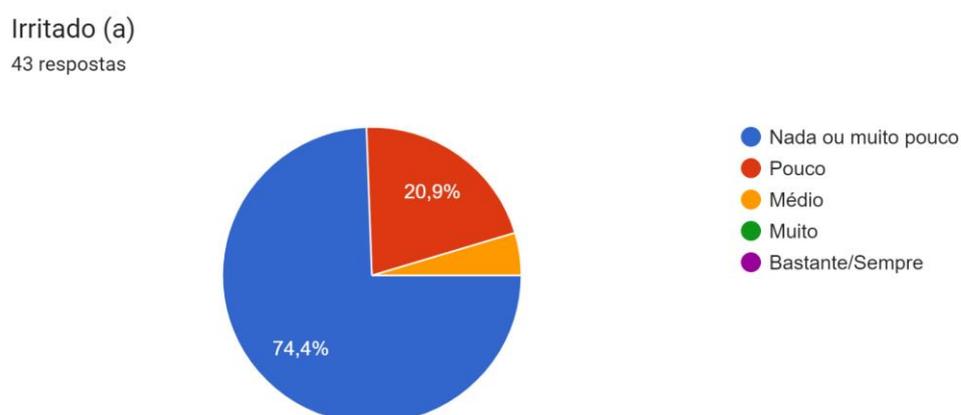
Fonte: Próprio autor.

No domínio “empolgado”, teve um resultado equilibrado sendo que “bastante ou nada pouco” teve obtido mais relatos em relação à aula de ginástica praticada (Figura 14).

Figura 14: Resultados do domínio “EMPOLGADO”.

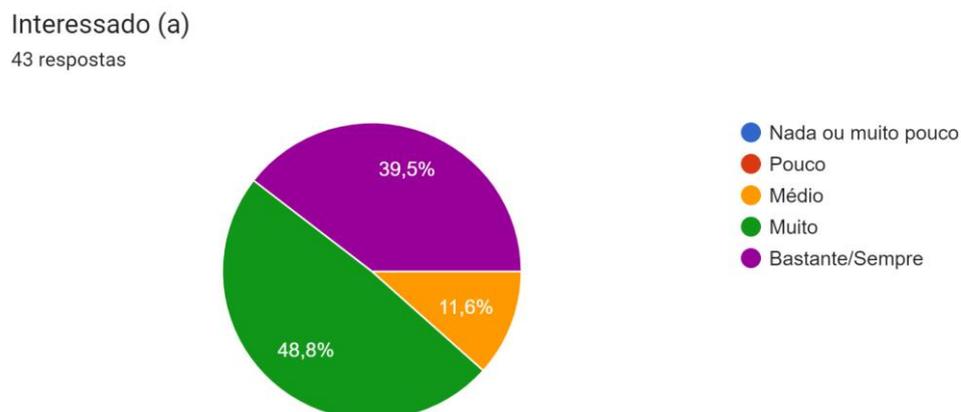
Fonte: Próprio autor.

Observa-se que a grande maioria da amostra apontou “nada ou pouco” em relação ao domínio “irritado” (Figura 15).

Figura 15: Resultados do domínio “IRRITADO”.

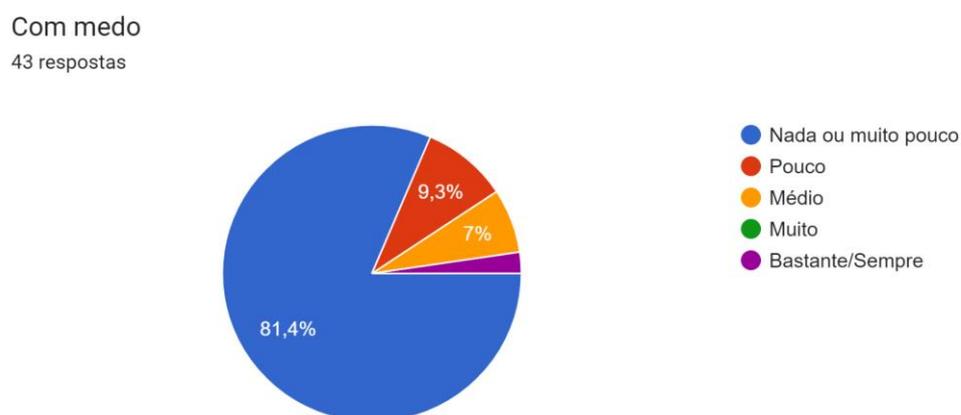
Fonte: Próprio autor.

O resultado do domínio "interessado" os participantes relataram que se sentiram “muito interessado” em relação à aula praticada (Figura 16).

Figura 16: Resultados do domínio “INTERESSADO”.

Fonte: Próprio autor.

Observa-se que a grande maioria da amostra apontou “nada ou pouco” em relação ao domínio “com medo” (Figura 17).

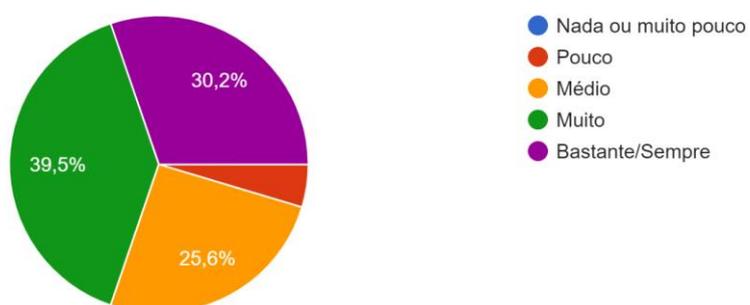
Figura 17: Resultados do domínio “COM MEDO”.

Fonte: Próprio autor.

No domínio “com orgulho de si” a maioria dos participantes relataram “médio”, “muito” e “bastante” em relação a aula de ginástica praticada (Figura 18).

Figura 18: Resultados do domínio “COM ORGULHO DE SI”.

Com orgulho de si
43 respostas

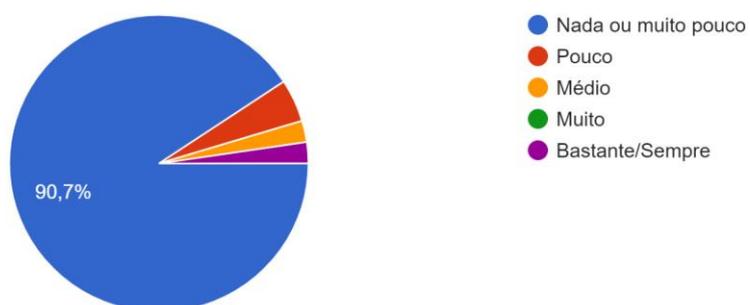


Fonte: Próprio autor.

Observa-se que mais de 90% da amostra apontou “nada ou pouco” em relação ao domínio “hostil” (Figura 19).

Figura 19: Resultados do domínio “HOSTIL”.

Hostil
43 respostas

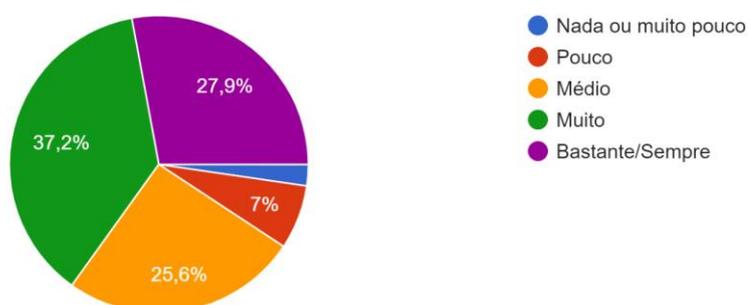


Fonte: Próprio autor.

No domínio "alerta" a maioria da amostra relatou “bastante”, “muito” e “médio” em relação à aula praticada (Figura 20).

Figura 20: Resultados do domínio “ALERTA”.

Alerta
43 respostas

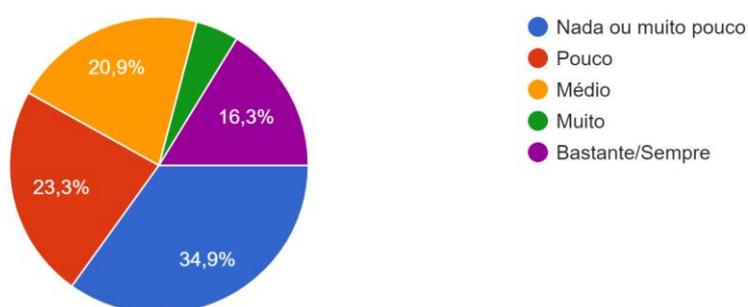


Fonte: Próprio autor.

No domínio “inquieto”, houve relato de todas as opções sendo que, “nada ou muito pouco” e “pouco” tiveram mais indicações em relação à aula de ginástica praticada (Figura 21).

Figura 21: Resultados do domínio “INQUIETO”.

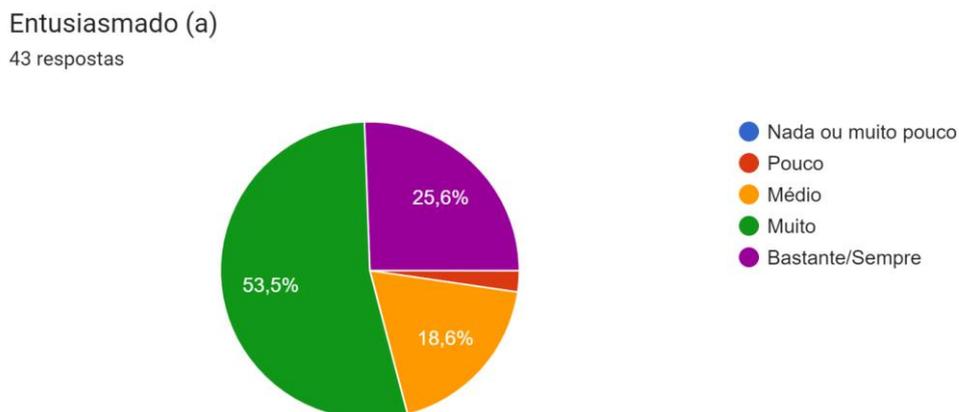
Inquieto (a)
43 respostas



Fonte: Próprio autor.

Os dados indicaram que mais de 50% dos participantes responderam que se sentiram “muito entusiasmado” em relação à aula de ginástica praticada (Figura 22).

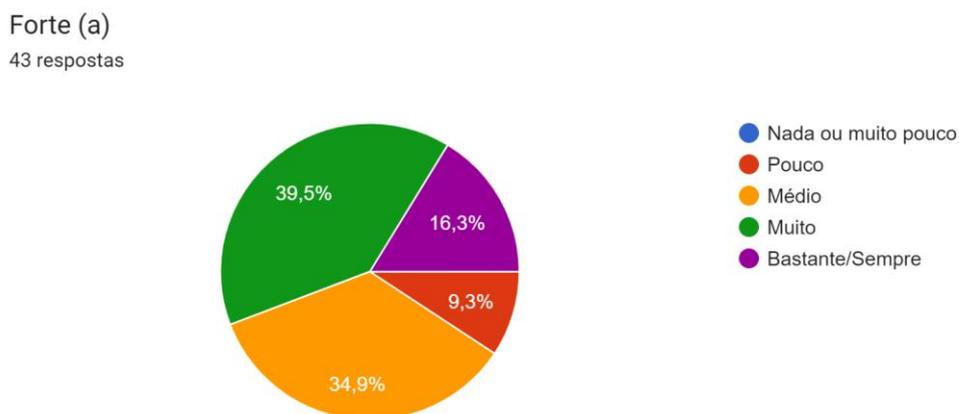
Figura 22: Resultados do domínio “ENTUSIASMADO”.



Fonte: Próprio autor.

No domínio "forte" a maioria dos participantes relataram que se sentiram “muito forte” em relação à aula praticada (Figura 23).

Figura 23: Resultados do domínio “FORTE”.

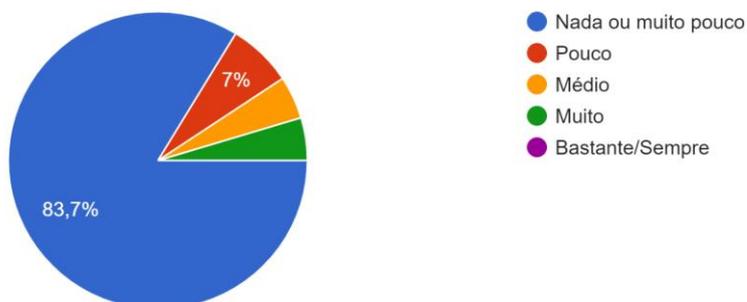


Fonte: Próprio autor.

Observa-se que a grande maioria da amostra apontou “nada ou pouco” em relação ao domínio “apavorado” (Figura 24).

Figura 24: Resultados do domínio “APAVORADO”.

Apavorado (a)
43 respostas

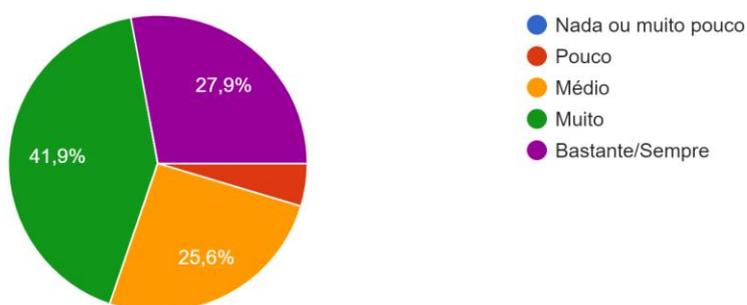


Fonte: Próprio autor.

No domínio “inspirado” apenas (n=2; 4,7%) participantes relataram “pouco inspirado” e mais de 40% da amostra relatou “muito inspirado” em relação a aula de ginástica praticada (Figura 25).

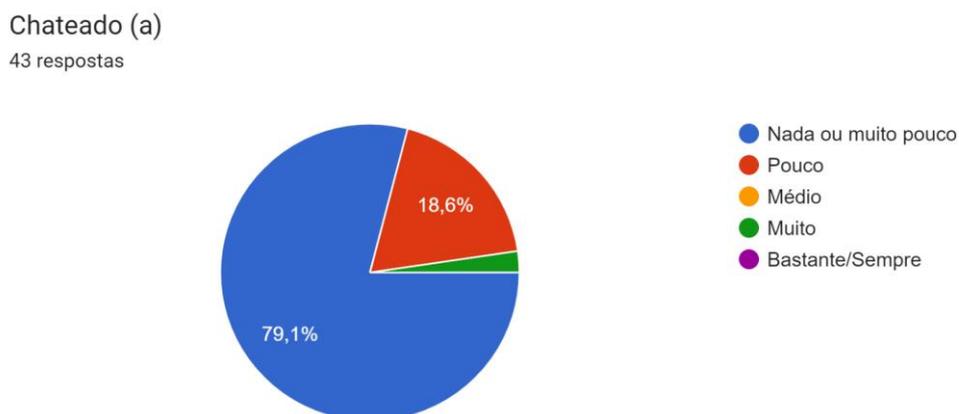
Figura 25: Resultados do domínio “INSPIRADO”.

Inspirado (a)
43 respostas



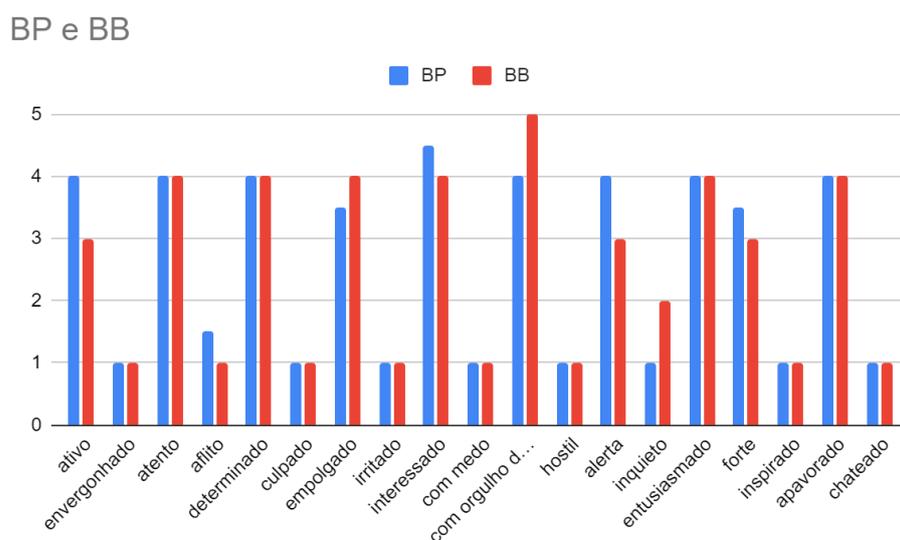
Fonte: Próprio autor.

O resultado do domínio "chateado" mostra que a grande maioria da amostra apontou “nada ou pouco chateado” (Figura 26).

Figura 26: Resultados do domínio “CHATEADO”.**Figura 26:** Resultados do domínio “CHATEADO”.

Das modalidades pesquisadas, o *BODYPUMP* e o *BODYBALANCE* foram as que tiveram maior adesão e, por isso, analisamos os resultados de afetividade separadamente.

Pode-se observar uma pequena diferença em alguns domínios, sendo que no *BODYPUMP* houve mais relatos de sentir-se *ativo*, *interessado* e *forte*, enquanto no *BODYBALANCE* foram mais citados positivamente os domínios *empolgado* e *com orgulho de si* (Figura 27).

Figura 27: Comparação dos domínios nas aulas de *BODYPUMP* e *BODYBALANCE*.

Fonte: Próprio autor

5. DISCUSSÃO

O objetivo geral deste estudo foi analisar e compreender a afetividade dos praticantes de diferentes modalidades de ginástica coletiva do sistema *LESMILLS* em uma academia na cidade de Florianópolis-SC.

A literatura aponta que as experiências prazerosas e não prazerosas decorrentes de exercícios físicos estão ligadas à afetividade, que são respostas associadas ao estímulo. Essas respostas afetivas podem estar diretamente ligadas à aderência ao exercício (DISHMAN et al., 1985), que indica que os sentimentos de prazer e bem-estar são considerados como um dos motivos para participação contínua em um programa de exercício. Neste sentido, este trabalho buscou investigar a afetividade associada à prática de ginástica coletiva.

Foram analisadas as sensações de prazer e desprazer (afetividade) imediatamente após a prática de dez modalidades de ginástica coletiva do sistema *LESMILLS*, em uma academia de Florianópolis-SC. As modalidades que tiveram maiores participações dos alunos foram *BODYPUMP* e *BODYBALANCE*. A primeira, que consiste em um treino de força voltado principalmente para definição muscular, chama muito a atenção dos praticantes justamente por ser tratar de uma modalidade que trabalha com cargas (barras e anilhas), mas que foge das características da musculação tradicional. O *BODYBALANCE*, por sua vez, trata-se de uma modalidade bem distinta do *BODYPUMP*, tendo em vista que o treino, estimula o condicionamento postural usando apenas o peso corporal, tendo como base técnicas de yoga, Tai-Chi e Pilates, trabalhando corpo e mente.

Por se tratar de aulas bem diferentes, os praticantes também apresentam perfis distintos. Na academia alvo da pesquisa, o *BODYPUMP* normalmente é uma das aulas mais frequentadas e com alto grau de fidelização dos clientes. Por sua característica de treino de força e similaridade dos exercícios e resultados com a musculação tradicional, a adesão ao programa torna-se mais convidativa mesmo para clientes que não estão adaptados a treinos coletivos. O dinamismo e desafio das sequências de exercícios com barra e anilhas combinados com músicas motivantes, realizando elevados números de repetições com cargas moderadas, garantem resultados estéticos e funcionais aos praticantes, como aumento de força muscular e massa corporal magra. A adaptabilidade das cargas e opções de execução com baixo impacto e

amplitudes reduzidas favorecem a prática da modalidade por qualquer indivíduo saudável, independente do seu grau de condicionamento.

Já os praticantes *BODYBALANCE* são pessoas que buscam aulas mais tranquilas (com baixa intensidade), com uma trilha sonora relaxante, o que proporciona a sensação de paz interior, um treino para manter equilíbrio físico e mental. Corpo e mente bem treinados resultam na capacidade de lidar com os desafios e dificuldades do dia a dia, facilitando o controle emocional e, conseqüentemente, a melhora do relacionamento com as pessoas e com o meio que os circunda.

Os resultados nos mostraram que o público da academia Maori Group Fitness é predominante constituído de mulheres com idade entre 24-30 anos. Em sua maioria, os participantes do estudo apresentavam alta escolaridade, o que se sabe que indivíduos instruídos apresentam uma maior conscientização da importância da prática de exercício físico (DISHMAN,1993). No geral, todos os alunos são pessoas ativas que já praticavam algum tipo de exercício físico sob supervisão de um profissional de Educação Física, sendo que 34 pessoas relataram que vieram da musculação, em busca de aulas mais dinâmicas, onde elas pudessem ter uma interação maior com as outras pessoas, ampliando, assim, o círculo de amizades e sensação de pertencimento em grupo. A maioria dos indivíduos apresentaram níveis elevados de escolaridade (nível superior completo ou pós-graduação), o que facilita para o entendimento da importância da prática regular de atividade física, tendo em vista que a amostra se caracterizou por pessoas ativas que já praticavam algum tipo de exercício físico sob supervisão de um profissional de Educação Física.

Podemos listar vários motivos para inserção de pessoas em programa de treinamentos. Em nossos resultados, os principais motivos que levaram as pessoas a buscarem a prática de atividade física foram saúde, qualidade de vida e estética. Basicamente, esses são os resultados mais relevantes da anamnese. Nossos achados corroboram com o estudo de Hossel Garcia e Scherer (2019), que apontam que mulheres buscam por programas de exercícios físicos regulares por vários motivos, sendo os principais deles saúde, qualidade de vida e estética, ressaltando também a socialização como motivador para as aulas de ginástica coletiva.

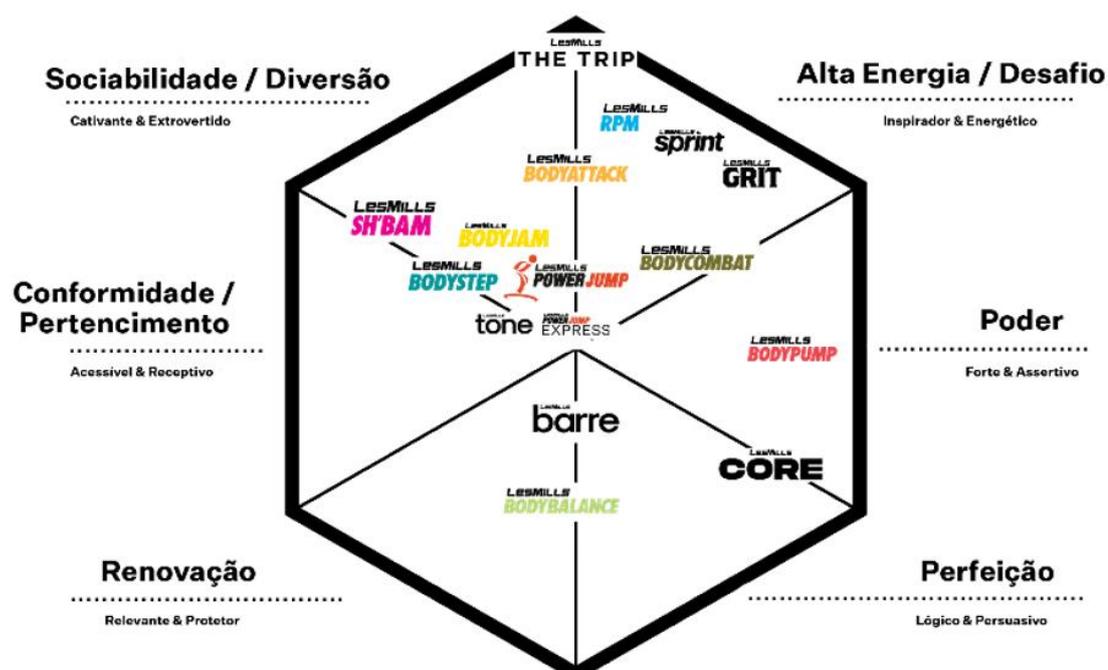
Quando falamos de emoções e sentimentos, cada pessoa expressa da forma que se sente melhor e esses sentimentos provenientes dos exercícios físicos podem ser tanto positivos quanto negativos, ou seja, podem ser sentidos como forma de prazer ou desprazer. O questionário PANAS foi escolhido justamente por apresentar domínios com características positivas e

negativas, o que levaria os participantes a manifestarem com maior clareza as mais diversas emoções em relação às aulas de ginástica, imediatamente após sua prática.

Destaca-se que os domínios que se apresentam como negativos, como: “chateado”, “apavorado”, “hostil”, “medo”, “culpado”, “irritado” tiveram como resultado, em mais de 70% da amostra, como “nada ou muito pouco”, ou seja, nesses domínios os resultados foram satisfatórios no sentido de que a aulas coletivas não transferiram emoções negativas, com sensação de desprazer. Por sua vez, os domínios que se apresentam como positivos tiveram resultados como “forte”, “entusiasmado”, “determinado”, e obtiveram mais de 50% da amostra relatando a opção “muito” como resposta. Essas sensações prazerosas durante a prática de atividade física são importantes para que a sua participação continuada seja incentivada ou, o que é mais relevante, que os praticantes não sintam sensações desprazerosas, o que pode desencorajar o retorno à atividade (TEIXEIRA, 2012).

Quando analisamos as aulas que obtiveram maior frequência (*BODYPUMP* e *BODYBALANCE*) e os principais domínios relatados como “bastante/quase sempre”, percebemos uma sutil diferença entre elas. Uma pesquisa apresentada no curso *GFM* (LESMILLS, 2023), comparou as necessidades emocionais e sociais dos clientes combinadas com as modalidades que as satisfaziam (figura 1). Nessa pesquisa, o *BODYPUMP* aparece como uma aula com características de “poder” “forte” e “assertivo”, enquanto o *BODYBALANCE* está entre os quadrantes de “renovação” e “perfeição”. Essas características corroboram com os resultados encontrados, uma vez que os praticantes de *BODYPUMP* expressaram em maior escala os domínios “forte” e “ativo”; e os praticantes de *BODYBALANCE* apresentaram “sentir orgulho de si” como principal domínio positivo.

Figura 1: Matriz de necessidades do Cliente de Fitness Coletivo.



Fonte: *LesMills* (2023).

Uma limitação deste estudo foi o baixo número amostral, uma vez que a pesquisa foi realizada em apenas uma academia e utilizando apenas modalidades específicas do sistema *LESMILLS*. Outro fator limitador da pesquisa foi a pouca adesão dos alunos matriculados durante as aulas especiais. Acredita-se que, por serem lançamentos nos sábados, houve pouca participação em algumas modalidades que são bastante procuradas nas academias, como as aulas de *RPM*, por exemplo. Além disso, algumas pessoas não preencheram os questionários logo após a aula, invalidando sua participação na pesquisa.

Destacam-se como pontos fortes deste estudo o levantamento da afetividade dos praticantes de ginástica coletiva de uma academia de Florianópolis, permitindo ter algum conhecimento, principalmente por parte dos gestores e professores, em relação ao perfil e ao gosto dos alunos pelas modalidades oferecidas. Identificar os estímulos que levam as pessoas a aderirem a uma modalidade de exercício físico é muito importante, pois ao levar em conta as preferências de seus clientes, os farão oferecer serviços que realmente serão utilizados e que

gerarão lucro ao seu negócio. É necessário também verificar a motivação do ser humano e suas necessidades, que podem ser provenientes de fatores internos (intrínsecos) ou fatores externos (extrínsecos). Acredita-se que a partir deste conhecimento, novas estratégias podem ser propostas para aumentar a aderência e satisfazer o público que busca aulas de ginástica e diferentes modalidades. Outros estudos, com maior número de participantes e de outras academias, tornam-se necessários para que se possa ampliar o conhecimento sobre as questões referentes à afetividade e aderência.

6. CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivos identificar o perfil dos praticantes de ginástica coletiva em uma academia de Florianópolis, assim como analisar a afetividade dos praticantes, logo após as aulas do sistema *LESMILLS*.

As aulas tiveram uma aderência maior das mulheres na faixa etária entre 24 e 30 anos, e a maioria dos participantes do estudo apresentou alta escolaridade. Por fim, os 3 principais motivos relatados para a prática de exercício foram saúde, qualidade de vida e estética. Já os resultados obtidos pelo PANAS mostraram que mais de 70% da amostra relatou sensações de prazer com a prática das modalidades de ginástica coletiva, relatando emoções e sentimentos positivos.

Visto isso, podemos dizer que os resultados obtidos foram interessantes e satisfatórios, demonstrando que as práticas de aulas coletivas não transferiram emoções negativas. Considera-se fundamental entender que a relação entre a afetividade e o exercício físico é útil na predição do comportamento humano com respeito à participação nos programas em longo prazo.

Uma vez que o estudo contou com uma amostra bastante reduzida, sugere-se que mais pesquisas nesse âmbito sejam realizadas, explorando outras academias e perfis de clientes, buscando-se aumentar o conhecimento sobre afetividade de praticantes de ginástica coletiva. Acreditamos que esse estudo e os que o seguirem poderão contribuir com os gestores de academias para a retenção de clientes, bem como com a comunidade acadêmica no desenvolvimento de novas linhas de pesquisa.

REFERÊNCIAS

A importância da ginástica enquanto conteúdo da Educação Física escolar. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd180/a-importancia-da-ginastica.htm>>. Acesso em: 14 dez. 2022.

A importância da ginástica enquanto conteúdo da Educação Física escolar. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd180/a-importancia-da-ginastica.htm>>. Acesso em: 18 dez. 2022.

Academias de Ginástica e Musculação. Disponível em: <<https://www.webartigos.com/artigos/academias-de-ginastica-e-musculacao/29648/>>. Acesso em: 18 dez. 2022.

ALLEVATO, L. **Programas Body Systems. L.A. Fitness**, 1 out. 2011. Disponível em: <<https://lafitness.com.br/programas-body-systems/>>. Acesso em: 18 dez. 2022

ANDERSON, K.; ANDREASSON, J.; VOLG, U. 2022. Global Perspectives on Group Fitness Post Lockdown: Reflections of LesMills´ Trainers. In: KRIEGER, J.; HENNING, A.; Restart after the Covid-19 Time Out, cap 16, pág 263 - 274.

ANTONIEWICZ, F.; BRAND, R. Learning to Like Exercising: Evaluative Conditioning Changes Automatic Evaluations of Exercising and Influences Subsequent Exercising Behavior. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 38, n. 2, p. 138–148, 1 abr. 2016.

ARONI, A.; ZANETTI, M.; MACHADO, A. Motivos e Dificuldades para a Prática de Atividade Física em Academias de Ginástica. 6 abr. 2012.

ARSEGO, N. R. Universidade federal do rio grande do sul escola de educação física. [s.d.].

BARBOSA, ANSELMO DA SILVA. Os desafios e as tendências que as crise da covid-19 impôs ao mercado fitness, 2021. Trabalho de conclusão de curso. (Curso superior de tecnologia em Gestão Comercial). Faculdade de Tecnologia de Assis, Prof. Dr. José Luiz Guimarães. Assis, 2021.

BERNARD, P. et al. Effects of a six-month walking intervention on depression in inactive post-menopausal women: a randomized controlled trial. **Aging & Mental Health**, v. 19, n. 6, p. 485–492, 3 jun. 2015.

Body Systems: vantagens e desvantagens. , [s.d.]. Disponível em:

<<https://www.fiqueinforma.com/body-systems-vantagens-e-desvantagens/>>. Acesso em: 18 dez. 2022

CARVALHO FFB, SILVA RG, OLIVEIRA RB. A essencialidade das academias de ginástica para a saúde diante da pandemia da COVID-19 no Brasil.

DE FREITAS, R. Ginástica de academia: um estudo sobre a motivação dos praticantes. [s.d.].

DISHMAN, R. K.; BUCKWORTH, J. Increasing physical activity: a quantitative synthesis. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 28, n. 6, p. 706–719, jun. 1996.

DISHMAN, R.; SALLIS, J.; ORENSTEIN, D. The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Rep* v. 100, n., p. 158-71, 1985.

Disponível em: <https://www.lesmills.com/br/>. Acesso em 25.04.2023.

EKKEKAKIS, P.; ZENKO, Z. 12 - Measurement of Affective Responses to Exercise: From “Affectless Arousal” to “The Most Well-Characterized” Relationship Between the Body and Affect. Em: MEISELMAN, H. L. (Ed.). **Emotion Measurement**. [s.l.] Woodhead Publishing, 2016. p. 299–321.

FREITAS, D. F. B. DE et al. Motivos da desistência da prática de exercícios físicos nas academias de porto velho-rondônia. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, n. V14N1, p. 1, 2022.

GOMES, I. R.; CHAGAS, R. DE A.; MASCARENHAS, F. A indústria do fitness, a mercantilização das práticas corporais e o trabalho do professor de educação física: o caso body systems. **Movimento**, v. 16, n. 4, p. 169–189, 7 nov. 2010.

HALL, E. E.; EKKEKAKIS, P.; PETRUZZELLO, S. J. The affective beneficence of vigorous exercise revisited. *Br J Health Psychol*, v. 7, n. Pt 1, p. 47-66, Feb. 2002.

KAHNEMAN D, FREDRICKSON BL, SCHREIBER CA, REDELMEIER DA. When more pain is preferable to less: Adding a better ending. *Psychological Science* 1993; 4 (6):401–405.

Kahneman, Daniel, et al. “When More Pain Is Preferred to Less: Adding a Better End.” *Psychological Science*, vol. 4, no. 6, 1993, pp. 401–05. *JSTOR*, <http://www.jstor.org/stable/40062570>. Accessed 19 May 2023.

Mais de 1,4 bilhão de adultos no mundo não praticam atividade física suficiente | As Nações Unidas no Brasil. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/80940-mais-de-14-bilhao-de-adultos-no-mundo-nao-praticam-atividade-fisica-suficiente>>. Acesso em: 11 dez. 2022.

MARCELLINO N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Taguatinga, v. 11, n. 2, p., 49-54, 2003. p.27

MARIN, D. P. Comparação das respostas perceptivas e motivacionais entre diferentes protocolos de treinamento intervalado. [2019].

MARSELLE, M. R.; IRVINE, K. N.; WARBER, S. L. Examining Group Walks in Nature and Multiple Aspects of Well-Being: A Large-Scale Study. p. 16, [s.d.].

MELLO, M.E., CURTH, M., GONÇALVES, M.A., SALVADOR, R.P.J. o comportamento do consumidor no mercado fitness: físico x virtual. *Gestão e Desenvolvimento | Novo Hamburgo* | v. 18 | n. 3 | set./dez. 2021

NETO, J. et al. Motivos do Abandono de Academias de Ginástica por Universitários com Sobrepeso ou Obesidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, p. 96–104, 30 set. 2013.

PEREIRA, A. K.; OLIVEIRA, M. S.; SAMPAIO, T. DA S. Asymmetries of state government social distancing policies in the face of COVID-19: political and technical-administrative aspects. **Revista de Administração Pública**, v. 54, p. 678–696, 28 ago. 2020.

PESSOA, J. CARLOS AUGUSTO CARDOSO KUCERA. [2017.].

PETRICK, J. F. Development of a multi-dimensional scale for measuring the perceived value of a service. *Journal of Leisure Research*, Londres, v. 34, n. 2, p. 119, 2002. DOI: 10.1080/00222216.2002.11949965.

RAIOL, R. DE A.; SAMPAIO, A. M. L.; FERNANDES, I. D. B. Alternativas para a prática de exercícios físicos durante a pandemia da COVID-19 e distanciamento social/Alternatives for the practice of physical exercises during the COVID-19 pandemic and social distancing. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10232–10242, 14 ago. 2020.

REPPOLD FILHO, Alberto Reinaldo; FONTANA, Patrícia Silveira. Ginástica:recortes temporais. In: GAYA, Adroaldo. Educação Física: ordem, caos e utopia. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2014. p. 215-240.

Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2020;25:e0116. DOI: 10.12820/rbafs.25e0116

RUIZ, V. M., OLIVEIRA, M. J. V. A dimensão afetiva da ação pedagógica. Educ@ção – Rev. Ped. UNIPINHAL, Espírito Santo do Pinhal, v. 01, n. 03, p. 5-11, jan.-dez. 2005. Disponível em: <<http://ferramentas.unipinhal.edu.br/ojs/educacao/include/getdoc.php?id=138&article=34&mode=pdf>>. Acesso em: 26 abr. 2014.

SOUSA, G. M. DE O. et al. Impacto da pandemia por COVID-19 sobre as atividades das academias de ginástica. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, p. e442111033131–e442111033131, 7 ago. 2022.

Sucesso nos anos 80, Ginástica Aeróbica ainda é muito procurada - Blog. Disponível em: <<http://www.razoedocorpo.com/blog,484,sucesso-nos-anos-80-ginastica-aerobica-ainda-e.html>>. Acesso em: 18 dez. 2022.

TEIXEIRA, P. J. et al. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, v. 9, p. 78, 2012

THØGERSEN-NTOUMANI, C. et al. Intrinsic motivation in two exercise interventions: Associations with fitness and body composition. **Health Psychology**, v. 35, p. 195–198, 2016.

THUM, J. S. et al. High-Intensity Interval Training Elicits Higher Enjoyment than Moderate Intensity Continuous Exercise. **PLoS ONE**, v. 12, n. 1, p. e0166299, 11 jan. 2017.

TOSCANO, José Jean de Oliveira, Academia de ginástica: um serviço de saúde latente, Rev. Bras. Ciên. e Mov., Brasília v. 9 n. 1, janeiro 2001, p. 40-42.

VAZOU-EKKEKAKIS, S.; EKKEKAKIS, P. Affective consequences of imposing the intensity of physical activity: Does the loss of perceived autonomy matter? **Hellenic Journal of Psychology**, v. 6, p. 125–144, 2009.

VIEIRA, C. R. C. Ginástica de academia como conteúdo da educação física escolar. 2013.

WARBURTON, D. E. R.; BREDIN, S. S. D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. **Current Opinion in Cardiology**, v. 32, n. 5, p. 541–556, set. 2017.

ZEALAND (WWW.BKA.CO.NZ), B. D. O., Auckland, New. **NOSSA HISTÓRIA Les Mills**. Disponível em: <<https://www.lesmills.com/br/sobre-nos/nossa-historia/>>. Acesso em: 17 dez. 2022.

(**REVISTA DE GESTÃO E NEGÓCIOS DO ESPORTE**. 2019: Sistema de Avaliação: Double Blind Review, v. 414-31, n. 1, 2019. Semestral. Disponível em: <http://revistagestaodoesporte.com.br/local/revista/artigos/V4N1/2MotivaodeMulheresparaGinasticaeAcademiaAproximaeDistanciamentosentreDoisGrupoDistisntos.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2021.)

Dishman RK. Handbook of research on sport psychology. New York: MacMillan; 1993. 779 p.

Disponível em: GFM – Curso de Gestão e Gerenciamento das aulas coletivas <https://www.lesmills.com/br/>. Acesso em 27.06.2023.

APÊNDICE 1 – ANAMNESE

ANAMNESE - TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

TEMA: Afetividade de Praticantes de Ginástica coletiva de uma academia de Florianópolis

E-mail:

Dados de cadastro para o entrevistador:

1. Nome:**2. Nome de Modalidade:****3. Data da modalidade:****4. Telefone:****5. Faixa Etária:** 18-23 24-30 31-37 38-44 45-51 52-61 60+**6. Sexo:** Masculino Feminino Prefiro não dizer**7. Escolaridade:** Ensino fundamental completo Ensino médio completo Ensino superior completo Pós graduação Doutorado**8. Renda:** Menor que um salário mínimo Menor que um salário mínimo Menor que um salário mínimo De 4 a 6 salários mínimos + 6 salários mínimos**9. Há quanto tempo você pratica exercícios físicos?** De 3 a 6 meses. De 6 meses a 1 ano. De 1 a 3 anos. Mais de 3 anos.**10. Quais modalidades você já praticou sob supervisão de um profissional de educação física?** Esportes Artes marciais Crossfit Musculação Dança Ginástica em grupo Outros**11. Qual a duração média da sua sessão de treinamento por dia? (Minuto ou horas)****12. Quantos dias por semana normalmente você pratica exercícios físicos? (Dias por semana)****13. Quais seus 3 principais motivos para a prática de exercício físicos?** Estética Lazer Socialização Saúde Emagrecimento qualidade de vida Hipertrofia Outros.

ANEXO A – PANAS (INSTRUMENTO DE COLETA DOS DADOS DE AFETIVIDADE) (GIACOMONI & HUTZ, 1997;), ADAPTADA POR ZANON ET.AL 2013.

Nome: _____ Data: ___/___/___

Escala de Afetos Positivo e Negativo (PANAS)

Este questionário consiste num conjunto de sentimentos e emoções. Leia cada item e marque a resposta correta no espaço a frente de cada palavra, para como se sentiu durante os últimos dias, de acordo com as seguintes opções de resposta: 1 "Nada ou muito pouco"; 2 "Um pouco"; 3 "Médio"; 4 "Muito"; 5 "Bastante/Sempre". Indique em que medida [Inserir a instrução temporal de resposta apropriada].

Ativo(a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Envergonhado(a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Atento(a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Aflito (a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Determinado(a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Culpado(a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Empolgado(a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Irritado(a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Interessado(a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Com medo	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Com orgulho de si	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Hostil	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Alerta	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Inquieto (a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Entusiasmado (a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Nervoso(a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Forte	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Apavorado(a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Inspirado(a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre
Chateado (a)	<input type="radio"/> Nada ou muito pouco	<input type="radio"/> Um pouco	<input type="radio"/> Médio	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Bastante/Sempre

PONTUAÇÃO TOTAL DO QUESTIONÁRIO: _____