

## CHAIR DANCE FITNESS: UMA NOVA PROPOSTA DE GINÁSTICA COLETIVA

### *CHAIR DANCE FITNESS: A NEW PROPOSAL FOR GYM CLASS*

Letícia Ruiz Gamito<sup>1</sup>

Thiago Cirilo Cervi de Souza<sup>2</sup>

Leandro Ferreira<sup>3</sup>

**RESUMO:** O presente estudo teve como objetivo aplicar uma nova proposta de metodologia de ginástica coletiva, avaliar as alterações nos estados de ânimos e verificar a aceitação da nova modalidade. Participaram do estudo 15 voluntárias com média de  $42 \pm 10$  anos de idade. Utilizou-se a Lista de Estados de Ânimo Revisada e Ilustrada (LEA-Ri) para avaliação dos estados de ânimo e um questionário específico. As voluntárias participaram de 1 aula de dança convencional (DC) e 8 de *Chair Dance Fitness* (CDF). Ao analisar os resultados observou-se que a aula DC e de CDF atuaram na melhora dos estados de ânimo positivo e negativo. Para o nível de satisfação, foram positivas todas as respostas, e nota máxima para a metodologia. Conclui-se que o CDF foi efetivo nas alterações dos estados de ânimo e satisfação das participantes. E demonstrou que o Educador Físico pode criar suas metodologias além das apresentadas no mercado.

Palavras Chave: Ginástica; Academia; Exercício Físico.

#### **ABSTRACT**

*This study aimed at applying a new proposal for collective exercise methodology, evaluating the changes in moods and verifying the acceptance of the new modality. The study enrolled 15 volunteers with an average of  $42 \pm 10$  years old. The United List of Courage Revised and Illustrated (LEA-Ri) was used for evaluation of moods and a specific questionnaire. The volunteers participated in the first class conventional dance (DC) and 8 Chair Dance Fitness (CDF). When analyzing the results it was observed that the DC and CDF class acted in improving positive and negative moods. For the level of satisfaction all the answers were positive and full marks to the methodology. The conclusion is that the CDF was effective on changes in moods and satisfying participants. It showed that the Physical Educator can create their methodologies beyond those presented in the market.*

Keywords: *Ginastic; Academy; Physical Exercise.*

---

<sup>1</sup>Graduada em Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, SP. E-mail: leticia.gamito@hotmail.com.

<sup>2</sup>Graduado em Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, SP. E-mail: thiagocervisouza321@hotmail.com.

<sup>3</sup>Docente nos cursos de Educação Física no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, SP. E-mail: leanfer@yahoo.com.br

## 1 INTRODUÇÃO

A ginástica contemporânea surgiu a partir de modelos de ginástica europeia do século XIX, e se constituiu a partir das diversas formas de se pensar os exercícios físicos. Já nas décadas de 1980 e 1990 ela passou a ter maior notoriedade com o surgimento em massa de academias de ginástica (OLIVEIRA, 2009).

A vida moderna tende a hábitos de vida menos saudáveis devido à agitação diária, esse estilo de vida aumenta o estresse uma vez que intensificada por uma alimentação inapropriada e pela irregularidade na prática de atividade física (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Com todos esses elementos citados, a qualidade de vida populacional torna-se conturbada, levando em consideração o nível físico quanto psicológico.

Atualmente, observa-se que o número de pessoas sedentárias aumenta a cada ano, sendo que, estas são as que mais necessitam dos benefícios da prática de exercícios físicos, bem como forma de prevenção de doenças, promoção de saúde ou desestresse (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). Segundo Saba (2001 apud TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003) os centros de treinamentos e academias tornaram-se uma opção para a sociedade, que adere a prática de exercícios físicos, com o objetivo de obter melhorias em seu bem-estar físico e mental. Mas foi a partir da década de 1970, que aconteceu a expansão das academias, sendo tal fato considerado como um dos maiores fenômenos sociais ocorridos recentemente (MARINHO; GUGLIELMO, 1997 apud TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

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

A ginástica de academia tem como objetivo trabalhar o condicionamento físico. Considerada como atividade física e prática social, ela proporciona qualidade de vida em aulas coletivas (MOURA, 2009).

Utiliza-se trilha musical, além de alguns equipamentos, e sempre há a monitoração de um professor (MOURA, 2009).

Para que um indivíduo desenvolva uma boa condição física é necessária a utilização de exercícios que enfoquem resistência aeróbica, resistência muscular localizada, força muscular, flexibilidade e gasto calórico.

Já em relação aos adultos aderirem à prática de atividades físicas, os principais fatores são referentes ao divertimento, a sentir-se bem, ao controle de peso, à melhora da flexibilidade e redução dos níveis de estresse, de acordo com Biddle (1992, apud TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). Guarnieri (1997 apud TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003) enfoca que obter benefícios para a saúde, como sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o estresse, são os principais fatores que fazem com que determinado indivíduo tenha aderência em um programa de exercícios físicos regulares.

É importante lembrar que, não basta desenvolver um ou outro componente e sim todos juntos de forma equilibrada e harmoniosa. Para que isso ocorra é fundamental que se utilizem vários meios e métodos de treinamento, pois não existe um único método que desenvolva todos esses componentes de forma eficiente, isso porque cada método possui o seu desenvolvimento específico de qualidades físicas (GOMES, 2009).

A intensidade, duração e frequência são componentes integrais para um programa de ginástica. Isso inclui uma intensidade 60-90% da frequência cardíaca máxima, uma frequência de 2-5 vezes semanais e uma duração de 20 a 60 minutos por sessão (GOMES, 2009).

Tendo a ginástica de academia como objetivo básico a obtenção da condição física nos seus participantes, torna-se necessário um planejamento prévio por parte do professor em relação ao conteúdo das aulas, de forma que alcance os objetivos traçados. Nos dias atuais, a ginástica de academia ainda se encontra em um processo de expansão, onde é possível observar, cada vez mais, uma prática generalista, que favorece o aparecimento de novos métodos, como, por exemplo, a

Body Systems®, ou até, métodos menos populares de ginástica, acarretando em uma expansão desse mundo do fitness (BRAUNER, 2007).

Nos anos de introdução da ginástica aeróbica, o professor teve o papel principal de um coreógrafo capaz de combinar criatividade, movimentos e ritmos sincronizados. O professor por sua vez, além do esforço físico para ministrar a aula, tinha como exigência um esforço intelectual, tempo e dedicação na preparação de aulas diferentes e que saíssem da monotonia rotineira (NOVAES, 2001 apud SILVEIRA; NEVES, 2009).

Analisando as informações acadêmicas, observou-se a escassez de assunto em questão de periodização de atividades de ginásticas coletivas, havendo dados e estudos, em sua grande maioria de ginástica localizada. Com isso comparando as aulas pré-montadas notou-se uma lógica de periodização onde a mesma é relacionada à música, no qual cada faixa musical é trabalhado algo específico.

Para Brauner (2007) a não problematização dessas propostas pressupõe o desenvolvimento de um estado de alienação que passam a padecer os professores/instrutores vinculados ao sistema. Observa-se então uma tentativa, por parte dos especialistas do sistema, de isolamento entre sujeito e objeto, isolamento este discutido profundamente pela teoria crítica, no sentido de defender a necessária inter-relação entre essas duas categorias.

Os professores/instrutores capacitados por estas empresas tornam-se meros receptores de uma ideia e método elaborado por especialistas, segundo Pucci (1994, apud BRAUNER, 2007):

(...) objetiva exatamente essa alienação considerando que assim “evita-se propositadamente todo o esforço pessoal. Atrofia-se a imaginação, a espontaneidade, a atividade intelectual do indivíduo. Esvanece-se o poder de crítica e de opção” (p. 28).

Essa homogeneização das aulas e das técnicas metodológicas impede o resguardo necessário das subjetividades pessoais e profissionais, além de desconsiderar as diferenças culturais dos múltiplos espaços onde o sistema busca inserção, descartando as diferenças socioculturais de cada região (BRAUNER, 2007).

Desse modo, a aceitação passiva desses modelos de aulas “pré-fabricadas” dirige-se para o desenvolvimento de uma razão instrumentalizada que ofusca a

dimensão emancipatória e crítica dos professores, compreendendo a força crescente de uma racionalidade técnica, enquanto racionalidade de dominação, na qual saber e conhecimentos individuais passam a ser sinônimos de dominação da franquia. (BRAUNER, 2007).

Assim entende-se que para o profissional de Educação Física, não cabe somente reproduzir e dissipar ideias prontas, e sim buscar desenvolver questões sobre a importância do profissional na construção sociocultural da área e por sua automação e emancipação profissional (BRAUNER, 2007).

Para isso, o indivíduo deve passar por um processo de autocrítica e reflexão, que pode encaminhar para um esclarecimento particular, possibilitando uma nova intervenção para o que está sendo posto (BRAUNER, 2007). Assim a passividade entre professor e método é quebrada, dando autonomia e criação de diferentes formas metodológicas. Podendo aplicá-las e moldá-las de acordo com sua população e cultura, levando em conta a importância da escolha musical pela preferência dos praticantes, como também os movimentos e exercícios adequados para uma harmonia rítmica. Tudo para proporcionar sensações agradáveis de quem a realiza (GLEFFER, 1988 apud MOURA; NICOLE et al, 2009).

Em razão disso este estudo se justifica pelo suporte a ressalva do desenvolvimento profissional e crítico do educador físico em desenvolver e promover uma metodologia de ginástica coletiva embasada nos conhecimentos do profissional sem depender de aulas “pré-coreografadas”. Especificamente objetivou-se em: (a) verificar o estado de ânimo antes e após as sessões de *Chair Dance Fitness*; (b) avaliar a aceitação e satisfação de uma nova modalidade de ginástica coletiva para jovens e adultos após sessões de *Chair Dance Fitness*; (c) propor uma metodologia de ginástica coletiva a partir das experiências e conhecimentos do professor.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 Participantes**

Participaram desta pesquisa 15 mulheres jovens e adultas com idade entre 21 a 65 anos.

## 2.2 Instrumentos da pesquisa

Para a realização deste estudo foram utilizados:

a) Questionário de avaliação de estado de ânimo (LEA-RI) (ANEXO 1).

Para a avaliação da aceitação dos praticantes da Chair Dance Fitness, foi aplicado um questionário de avaliação dos estados de ânimo e um questionário referente à dinâmica. Utilizou-se a Lista de Estado de Ânimo Reduzido e Ilustrado (LEA-RI) que foi desenvolvida por Volp (2000), que se constitui em 14 adjetivos ilustrados, sete positivos (feliz, ativo, calmo, leve, agradável, tímido, cheio de energia) e sete negativos (triste, espiritual, agitado, pesado, desagradável, com medo e inútil).

Segundo Volp (2000), a lista (LEA-RI) foi desenvolvida para que diferentes tipos de público (de crianças a idosos, alfabetizados ou não) conseguissem respondê-la sem nenhuma dificuldade. Assim cada adjetivo feliz, ativo, calmo, leve, agradável, tímido, cheio de energia, triste, espiritual, agitado, pesado, desagradável, com medo e inútil possui quatro tipos de intensidades como resposta, são elas: muito forte, forte, pouco e muito pouco, e assim cada aluno só poderá escolher uma intensidade para cada adjetivo. Os praticantes preencheram a lista individualmente, no início e logo após no final da aula, indicando por um sistema de escolha qual a intensidade de cada sensação naquele exato momento.

Para analisar os dados, cada adjetivo da LEA-RI foi convertido em dados quantitativos por meio de uma escala com 4 valores explicitando as seguintes pontuações: Muito forte: 4, Forte: 3, Pouco: 2 e Muito Pouco: 1. A diferença nos estados de ânimo, positivo e negativo, pré e pós-sessão de exercícios.

b) Questionário de satisfação da nova metodologia:

- |   |  |
|---|--|
| <p>1. O professor demonstrou competência para realização da aula?</p> <p>a) Sim<br/>b) Satisfatório<br/>c) Não</p> <p>2. As músicas utilizadas durante as aulas foram do seu agrado?</p> <p>a) Sim<br/>b) Satisfatório<br/>c) Não</p> <p>3. Você sentiu dificuldade para acompanhar o professor?</p> <p>a) Sim<br/>b) Satisfatório<br/>c) Não</p> <p>4. Você assimilou de forma clara os comandos de intensidade do professor?</p> <p>a) Sim<br/>b) Satisfatório<br/>c) Não</p> <p>5. Você conseguiu realizar os movimentos demonstrados?</p> <p>a) Sim<br/>b) Satisfatório<br/>c) Não</p> <p>6. O nível de dificuldade da aula foi alto?</p> <p>a) Sim</p> | <p>b) Satisfatório<br/>c) Não</p> <p>7. Você frequentaria as aulas de Chair Dance Fitness se estivesse disponível em sua academia?</p> <p>a) Sim<br/>b) Uma vez ou outra<br/>c) Não</p> <p>8. O nome Chair Dance Fitness está de acordo com a aula realizada?</p> <p>a) Sim<br/>b) Satisfatório<br/>c) Não</p> <p>9. Você recomendaria a aula para outras pessoas?</p> <p>a) Sim<br/>b) Satisfatório<br/>c) Não</p> <p>10. Você se sentiu motivado durante a aula?</p> <p>a) Sim<br/>b) Satisfatório<br/>c) Não</p> <p>11. De 0 a 10 que nota você daria para a modalidade?</p> <p>Nota_____</p> |
|---|--|

### 2.3 Procedimentos

O Projeto foi submetido à aprovação do Comitê de Ética do Centro Universitário UNIFAFIBE. As 20 voluntárias foram convidadas e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; assim as participantes foram dispostas em um grupo experimental (GE). Logo na primeira sessão houve desistência de 5 pessoas, por motivos pessoais, totalizando o GE com 15 participantes submetidos ao estudo.

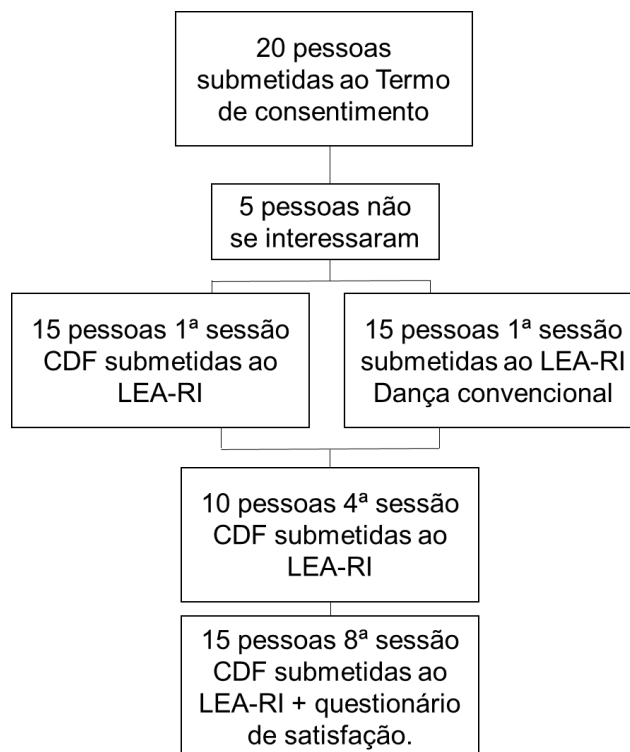
Todas as convidadas já praticavam aulas de dança convencional semanalmente, e, portanto, foi utilizado o questionário de estado de ânimo (LEA-RI) antes e depois da aula convencional para comparar a melhora do humor diante das diferentes modalidades aplicadas. Logo depois de aplicado o questionário de estado

de ânimo na aula de dança, foram realizadas 8 sessões da modalidade *Chair Dance Fitness* (figura 1).

Antes e depois da primeira, quarta e oitava aula foi aplicado o questionário de estado de ânimo (LEA-RI), e outro ao final da oitava sessão, referente à avaliação do nível de aceitação e satisfação da CDF (*Chair Dance Fitness*).

As aulas foram realizadas com duração de 45 minutos cada sessão, distribuídas em 2 sessões semanais totalizando por fim quatro semanas. A estrutura da aula se baseia da seguinte forma:

**Figura 1. Delineamento da amostra.**



A aula se desenvolve em um período de 45 minutos com 10 músicas, cada uma seguindo seu foco no treino (Música 1= aquecimento; Música 2= **Festa**; Música 3= **Estilo**; Música 4= **Latino**; Música 5= **Chair fource 1**; Música 6= **Down Chair**; Música 7= **Chair fource 2**; Música 8= **Core**; Música 9= **Chair fource 3** e Música 10= **Cool Down**).



## 2.4 Análise dos Dados

Os dados foram analisados por meio de médias ( $\bar{x}$ ) e desvios padrão. Os dados dos questionários individuais (pré e pós) do LEA-RI foram convertidos em valores (Muito Forte = 4; Forte = 3; Pouco = 2; Muito Pouco = 1) somados e feito a média de cada sessão e apresentados em tabelas. Para o questionário de satisfação, foram convertidos os valores das questões, somados, feito média e representados em tabela (Questões 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9 e 10 sendo os valores, Sim = 3; Satisfatório = 2; Não = 1 e questões 3 e 6 com os valores Sim = 1; Satisfatório = 2; Não = 3).

## 3 RESULTADOS

Após realização do estudo, foram contempladas na amostra final um total de 15 mulheres com média de  $42 \pm 10$  anos de idade.

Fernandes, (2001) analisa que as academias de ginástica como espaço privilegiado da sociabilidade nos dias de hoje e a escolhas de atividades que se utilizam de práticas corporais vêm ganhando mais espaço. Isso gera melhorias no estado de ânimo, pois melhoram na liberação de tensões, frustrações e emoções frutos das exigências e da demanda do estilo de vida moderno (COSSENZA e CARVALHO, 1997 apud GODOY, 2002; WERNECK, 2006).

Para Borgatta (1961 apud RaGONHA, 2012) o estado de ânimo é de fator predisposto, ou seja, são respostas do organismo sobre características decorrentes dos estímulos externos causadores do funcionamento do organismo.

Com os valores do LEA-RI aplicados nas 3 sessões, verificou-se melhora em todos os aspectos positivos e negativos (tabela 1).

TABELA 1. Médias das avaliações pré e pós

	CHAIR DANCE FITNESS						DANÇA CONVENCIONAL	
	Pré			Pós			Pré	Pós
	1 sessão	4 sessão	8 sessão	1 sessão	4 sessão	8 sessão	1 sessão	
FELIZ	2,93	3,00	2,71	3,88	3,80	3,80	3,13	3,60
AGRADÁVEL	2,93	3,20	2,93	3,75	3,50	3,80	2,80	3,73
ESPIRITUAL	3,00	3,10	2,93	3,56	3,30	3,67	3,07	3,20
LEVE	2,93	3,10	2,93	3,56	3,30	3,67	2,60	3,53
CHEIO DE ENERGIA	3,07	3,00	3,00	3,69	3,20	3,73	3,27	3,67
ATIVO	3,20	2,80	2,93	3,75	3,10	3,67	3,00	3,53
CALMO	2,67	2,70	2,64	3,31	2,60	3,27	2,87	2,80
CANSADO	1,73	1,60	1,71	1,50	1,50	1,67	2,13	1,27
TRISTE	1,47	1,20	1,43	1,00	1,00	1,00	1,33	1,07
AGITADO	1,60	1,20	1,57	1,56	1,30	2,40	2,13	1,73
DESAGRADÁVEL	1,07	1,10	1,00	1,06	1,00	1,00	1,33	1,27
INÚTIL	1,20	1,20	1,50	1,00	1,10	1,00	1,60	1,27
TÍMIDO	1,33	1,50	1,14	1,06	1,40	1,00	1,73	1,20
COM MEDO	1,33	1,10	1,07	1,00	1,00	1,00	1,13	1,07

Na primeira sessão houve uma melhora aguda nos estados de ânimo positivos pré e pós sessões de CDF e de dança convencional (tabelas 2 e 3).

TABELA 2. Número de estados de ânimo CDF

CDF		1ª Sessão	4ª Sessão	8ª Sessão
Positivos	Melhoraram	7	6	7
	Igualaram	0	0	0
	Pioraram	0	1	0
Negativos	Melhoraram	7	6	6
	Igualaram	0	0	0
	Pioraram	0	1	1

TABELA 3. Número de estados de ânimo Dança Convencional

Dança Convencional		1ª Sessão
	Melhoraram	7
Positivos	Igualaram	0
	Pioraram	0
	Melhoraram	6
Negativos	Igualaram	0
	Pioraram	1

Na quarta sessão observa-se que obteve um pequeno decréscimo no número de participantes (-5), pois se encontravam em compromissos pessoais. Isso não significou grande contraste de valores anteriores, somente no estado “calmo tranquilo” que pode ser justificado por neste dia, em um momento específico da aula a utilização de uma música com BPM (batimentos por minuto) maior que as usadas anteriormente. Ainda assim os resultados demonstraram melhoria e manutenção em relação aos dos estados positivos anteriores e diminuição de seis negativos. Na oitava sessão os resultados foram favoráveis, que demonstraram grande aumento nos estados de ânimos positivos, assim quando comparados com a da primeira. Nos valores negativos obteve diminuição em seis estados. Houve um aumento do sentimento “agitado” que pode ser esclarecido também pela utilização da música com mesmo BPM da quarta sessão e pela agitação da aula com exercício físico em si, gerando esta sensação de agitação após a última aula. Pode-se observar que o CDF não teve diferença significativa em comparação à modalidade convencional tendo como iguais seus pontos positivos.

Em análise de outros estudos Ragonha (2012) observou-se que as aulas franquias de *BODY ATTACK*, *BODY PUMP* e *BODY BALANCE* obtiveram respostas na mudança dos estados de ânimo dos participantes. Dentre eles *BODY BALANCE* obteve melhores resultados positivos nos estados “feliz” e “leve”, enquanto as outras obtiveram maiores resultados em pesado e cansados. Valim (et al., 2002) constatou em seu estudo sobre a redução do estresse pelo alongamento, que os estados negativos puderam ser diminuídos. Para Mori (2005) a ginástica rítmica acompanhada de música interfere positivamente na melhora dos estados de ânimo das participantes. Enfoca-se então que a música é um dos principais meios

para motivação intrínseca dos participantes, já que com a utilização da mesma pode acarretar mudanças neurais positivas e fisiológicas (MOURA, 2009).

Em relação ao questionário de satisfação, foram positivos e satisfatórios todos os resultados, não havendo nenhum que esteja abaixo do esperado. Como nota de avaliação obteve-se nota 10 de todas as participantes (tabela 4).

TABELA 4. Resultados questionário de satisfação

QUESTÕES	VALORES														MÉDIA	
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2,9
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
5	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2,8
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2,9
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10,0

No contexto musical, fator importante em uma aula de ginástica em academias, quanto mais diversificada a aula com relação aos ritmos musicais torna-se mais fácil o agrado ao público praticante (MAYEDA, 2004). Os resultados analisados da questão 2 ( $\bar{x}$ 3) mostraram que a música foi de agrado a todas as participantes, atingindo a média máxima. Outro aspecto avaliado no questionário foi a performance do professor em relação a sua interpretação das músicas, traduzidas através de expressões faciais e corporais o “sentimento” passado de determinada música. Estas respostas se mostraram positivas nas questões 1 ( $\bar{x}$ 3), 4 ( $\bar{x}$ 3) referentes aos comandos do professor na aula.

Analisando a efetividade da metodologia os resultados das questões 3 ( $\bar{x}$ 2,8) 5 ( $\bar{x}$ 2,8), 6 ( $\bar{x}$ 2,9), 10 ( $\bar{x}$ 3) demonstraram que a forma como a aula foi conduzida agradou os participantes. A aula foi ministrada de frente com os alunos, (espelho) com o uso de gestos, e comandos verbais na realização dos movimentos. Na criação da metodologia proposta para o *Chair Dance Fitness*, foram deixadas de

lado as metodologias impostas pelo mercado das aulas pré-coreografadas, pois o objetivo não é prescrever uma estrutura didática com definições de gestos e falas próprias da modalidade e sim a estruturação da aula e orientações que o professor poderá seguir de acordo com sua experiência, podendo adaptá-la de acordo com sua realidade cultural e característica dos alunos em aula.

Analisando as posições de consumidores e seu comportamento, o material (cadeira) utilizado na metodologia teve grande importância, pois se trata de um objeto comum ao cotidiano de todas, assim sendo, são influenciadas positivamente e indiretamente, pelo fato de familiarizadas ao material usado nas sessões, gera-se um efeito positivo nos conceitos de aceitação da nova proposta de ginástica (BEBER, 1999; GONÇALVES, 2009; LARÁN, 2004).

A busca de atividades físicas por praticantes se relaciona em 6 principais fatores (BALBINOTTI, 2015), quais sejam: (1) Controle de estresse: Reduz os níveis de fatores psicossociais negativos do indivíduo resultantes de determinados modo de vida dos praticantes (BALBINOTTI, 2008; OKUMA, 1994 apud TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; BALBINOTTI, 2015; PIRES, 2015); (2) Saúde: Mostra o interesse e conscientização da busca pelas melhorias do exercício físico na qualidade de vida. (OKUMA, 1994 apud TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI, 2015; PIRES, 2015); (3) Sociabilidade: Se utiliza da prática de atividades físicas coletivas como forma de expansão e de integração de suas relações pessoais (BALBINOTTI, 2008; PIRES, 2015; BALBINOTTI, 2015); (4) Competitividade: O estado motivador inerte na busca de objetivos e metas com o exercício físico, estimula sensações interpessoais de competição e vitória (BALBINOTTI, 2008; BALBINOTTI, 2015; PIRES, 2015); (5) Estética: Busca pelo corpo perfeito fruto de uma ideologia gerado pela mídia na sociedade (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; BALBINOTTI, 2015; BALBINOTTI, 2008; PIRES, 2015); (6) Prazer: Motivo de maior peso que leva as pessoas à realização de atividades físicas. (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; BALBINOTTI, 2008; SANTOS; KANIJINIK, 2009; SAMPEDRO, 2012; PIRES, 2015).

Cabe ao professor saber ofertar de forma com que o aluno consiga em sua individualidade chegar ao seu resultado (PIRES, 2015) abrangendo além dos conhecimentos técnicos, teóricos e práticos, a capacidade de adaptar sua aula pré-estruturada as possíveis eventualidades, nos quais são decorrentes das rotinas,

instruindo e corrigindo quando houver necessidade. Dessa forma, garantido a retenção, aderência e contentamento do aluno nas aulas de ginástica, vinculado assim com a academia (SENA, 2015). Assim fica evidente que a forma metodológica escolhida pelo professor durante as aulas tem grandes contribuições em efeitos psíquicos relacionados à permanência e manutenção de uma prática (PIRES, 2015).

## 5 CONCLUSÃO

Com base na criatividade e liberdade do profissional de Educação Física na elaboração de suas próprias metodologias e possibilidades de emancipação de ofertas de atividades para seu público, pode-se concluir que a modalidade *Chair Dance Fitness* foi bem aceita pelo público estudado, pois pela análise dos resultados chegou-se a conclusão de que a metodologia de ginástica realizada com uma cadeira pode ser aceita pelo público similar a amostra do estudo, havendo possibilidade de ampliação e aceitação por parte de academias ou mercados fitness, pois a aula se caracteriza como diversificada em ritmos e movimentos e também se mostrou efetiva na alteração dos estados de ânimo dos participantes. Nota-se, também a necessidade de continuidade de pesquisas no desenvolvimento desta nova proposta, para que se possa analisar outras vertentes e desenvolver novas possibilidades na área de atuação da Educação Física.

## REFERÊNCIAS

- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n. 1, p. 65-73. 2015.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80. 2008.
- BEBER, Sedinei José Nardelli. Estado atual dos estudos sobre a satisfação do consumidor. **Encontro Da Associação Nacional De Pós-Graduação e Pesquisa em Administração**, v. 23, 1999.
- BRAUNER, Vera Lúcia Pereira. Novos sistemas de aula de ginástica; Procedimentos didáticos na formação de professores. **Revista Brasileira Ciências do Esporte, Campinas**, v. 28, n. 2, p. 211-219, jan. 2007
- FERNANDES, Rita de Cassia. **Significados da ginástica para mulheres em academia**. Academia de ensino superior de Sorocaba. Rio Claro, v.11 n.2 p.107-112, mai./ago. 2005
- GODOY, Rosane Frizzo. **Benefícios do exercício físico sobre a área emocional**. Movimento (ESEF/UFRGS), v. 8, n. 2, p. 7-15. 2002.
- GOMES, Antonio Carlos. **Treinamento Desportivo: Estrututuração e Periodização**. Artmed Editora, 2009.
- GONÇALVES, Celina. **Comportamento do consumidor em serviços de fitness e wellness**. In: X Congresso Nacional de Gestão do Desporto e II International Congress of Sports management. Associação Portuguesa de Gestão do Desporto, 2009.
- LARÁN, Juliano Aita; ESPINOZA, Francine da Silveira. Consumidores satisfeitos, e então? Analisando a satisfação como antecedente da lealdade. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 8, n. 2, p. 51-70. 2004.

MAYEDA, Silvia et al. Uma proposta de ginástica geral para deficientes físicos. **Movimento e Percepção**, v. 4, p. n. 5, p. 55-73. 2004.

MORI, Patrícia; DEUTSCH, Silvia. Alterando estados de ânimo nas aulas de ginástica rítmica com e sem a utilização de música. **Motriz**, v. 11, n. 3, p. 161-166. 2005.

MOURA, Nicole Lopes, et al. "A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia." **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** v. 6, n.3, p. 103-118. 2009.

OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz. Ginástica para todos: perspectivas no contexto do lazer. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.6, n.1, p. 27-35. 2009.

PIRES, Fernanda Cabral. **Fatores motivacionais nas aulas de ginástica coletiva: uma comparação entre homens e mulheres**. 2015. f. 43. Trabalho de Conclusão de Curso – Bacharelado em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2015.

RAGONHA, Larissa Helena. **Interferência de aulas de ginástica nos estados de ânimo dos praticantes**. 2012. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Estadual Paulista (UNESP), São Paulo, 2012.

SAMPEDRO, Lisiane Borges Rocha. **Motivação à prática de atividades físicas e esportivas na educação física escolar: um estudo com adolescentes do ensino médio de escolas públicas estaduais da cidade de Porto Alegre**-. 2012. f. 136. Trabalho de Conclusão de Curso – Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2012.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-24. 2009.

SENA, Daiane Moreira Mendonça. **Ginástica de academia e metodologia do professor**. 2015. f. 39. Trabalho de Conclusão de Curso – Bacharelado em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2015

SILVEIRA, Viviane Teixeira; NEVES, Fernanda Wanzeller. **Corpo e mercado: a eficiência do sistema body system de ginástica**. I SEMINÁRIO NACIONAL DE SOCIOLOGIA & POLÍTICA–UFPR-2009. "Sociedade e Política em tempos de incerteza". Grupo de Trabalho, v. 1, p. 2-11, 2009.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

Revista Educação Física UNIFAFIBE, Bebedouro/SP - Vol. V– setembro/2017.



VALIM, Priscila Carneiro et al. Redução de estresse pelo alongamento: a preferência musical pode influenciar. **Motriz**, v. 8, n. 2, p. 18-25, 2002.

VOLP, C.M. **LEA-RI Para Populações Diversas**. Rio Claro: UNESP/IB, 2000.

WERNECK, Francisco Zacaron; BARA FILHO, Maurício Gattás; RIBEIRO, Luiz Carlos Scipião. Efeitos do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão. **Revista Brasileira Psicologia Esporte Exercício**, p. 22-54, 2006.