



**UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA**  
**ANDRÉ LUIZ DA SILVA NEVES**

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA REGULAR DAS AULAS DE JUMP NUMA**  
**ACADEMIA DE GINÁSTICA**

**Palhoça**  
**2011**

**ANDRÉ LUIZ DA SILVA NEVES**

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA REGULAR DAS AULAS DE JUMP NUMA  
ACADEMIA DE GINÁSTICA**

**Relatório de Estágio apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.**

**Orientador: Prof.<sup>a</sup> Fabiana de Figueiredo Ribeiro, Msc.**

**Palhoça**

**2011**

**ANDRÉ LUIZ DA SILVA NEVES**

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA REGULAR DAS AULAS DE JUMP NUMA  
ACADEMIA DE GINÁSTICA**

**Este Relatório de Estágio foi julgado adequado à obtenção do título de bacharel em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina.**

**Palhoça, 30 de novembro de 2011**

---

Professora e orientadora Fabiana de Figueiredo Ribeiro, Msc.  
Universidade do Sul de Santa Catarina

---

Professor Jucemar Benedet, Msc.  
Universidade do Sul de Santa Catarina

---

Professora Geórgia Maria Ferro Benetti, Dr<sup>a</sup>  
Universidade do Sul de Santa Catarina

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por me proporcionar perseverança, saúde e confiança para vencer este desafio.

Aos meus pais, Neri e Rosemari, pelo exemplo de fé, e pelo apoio em todos os momentos, proporcionando condições para a realização deste sonho.

À professora orientadora, Fabiana Figueiredo, por acreditar em meu potencial e por compartilhar seus conhecimentos durante este processo.

Aos meus colegas de trabalho da Academia Nova Forma, em especial meu supervisor de campo, Giovanni Colombeli, que foi fundamental na realização desta pesquisa e um grande amigo.

À minha querida e estimada amiga Miriam Lane que sempre esteve ao meu lado, me dando incentivo e na torcida pelas minhas conquistas.

E a todos os professores da Unisul que compartilharam comigo muitos momentos nesses anos de aprendizado.

Meus sinceros agradecimentos.

“O homem nunca pode parar de sonhar. O sonho é o alimento da alma, como a comida é o alimento do corpo.”

(Paulo Coelho, Diário de Um Mago, 1987)

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo geral investigar os fatores motivacionais que levam à prática regular das aulas de Jump. Os objetivos específicos foram, entre outros, investigar se as aulas de Jump são praticadas visando o controle do estresse; ter mais saúde e longevidade; maior sociabilidade; melhorias nos aspectos estéticos; sentir prazer e se as pessoas visam a competitividade. A pesquisa caracterizou-se como de natureza aplicada, com abordagem quantitativa. A amostra foi não-probabilística do tipo intencional. Participaram desta pesquisa 30 indivíduos do sexo feminino que já realizavam aulas de Jump. Utilizou-se como instrumento de pesquisa um questionário adaptado do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), composto por perguntas objetivas com respostas que podiam variar de “Isto me motiva pouquíssimo (1)” a “Isto me motiva muitíssimo (5)”. Os dados foram tabulados utilizando a estatística descritiva e apresentados em forma de gráficos. Os resultados apontaram que o fator que mais motiva a prática do Jump é o prazer, pois os praticantes mostraram entender que a atividade física é fonte de satisfação, de sensação de bem-estar e uma forma de auto-realização. Percebeu-se que além dos motivos ligados ao prazer, os fatores estéticos como manter-se em forma e ficar com o corpo definido, e também os fatores relacionados à saúde, como melhorá-la e viver mais, foram descritos como muito importantes e isso está diretamente ligado à questão motivacional. A competitividade mostrou ter pouca importância nas questões referentes à motivação para a prática do Jump. Por fim, uma das principais conclusões é que apesar da aula de Jump ser uma aula de ginástica com caráter coletivo, que possibilita muito a sociabilidade de seus praticantes, o prazer ao fazê-la é algo ainda é mais eminente para os seus participantes.

Palavras-chave: Motivação. Ginástica. Jump

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Estrutura original da aula de Power Jump.....	22
Tabela 2 - Estrutura padrão de aula Power Jump .....	24
Tabela 3 - Sequência progressiva dos movimentos e Grupo 1 e 2 .....	25
Tabela 4 - Principais movimentos do Power Jump.....	25

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>8</b>
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA.....	8
1.2 OBJETIVO GERAL.....	8
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	8
1.4 JUSTIFICATIVA .....	10
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>11</b>
2.1 SAÚDE, ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA.....	11
2.2 MOTIVAÇÃO .....	12
<b>2.2.1 Teoria da Autodeterminação</b> .....	<b>13</b>
2.3 A ORIGEM DA GINÁSTICA .....	15
<b>2.3.1 Ginástica de academia</b> .....	<b>16</b>
2.4 AS AULAS DE JUMP .....	17
<b>2.4.1 Histórico e definições</b> .....	<b>17</b>
<b>2.4.2 Caracterização do Jump</b> .....	<b>18</b>
<b>2.4.3 Objetivos e benefícios da prática</b> .....	<b>19</b>
<b>2.4.4 Perfil do público praticante</b> .....	<b>20</b>
<b>2.4.5 A modalidade de Power Jump</b> .....	<b>20</b>
2.4.5.1 Estrutura de uma aula de Power Jump .....	21
2.4.5.2 Principais movimentos do Power Jump.....	25
<b>3 MÉTODO</b> .....	<b>32</b>
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	32
3.2 PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	32
3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA .....	33
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	33
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	34
<b>4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b> .....	<b>35</b>
<b>5 CONCLUSÃO E SUGESTÕES</b> .....	<b>47</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>48</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>54</b>

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA

Nos dias atuais, nota-se uma crescente movimentação pela promoção da saúde, pelo bem-estar e pela qualidade de vida. Com isso surgem inúmeros trabalhos acerca da importância da prática de uma atividade física regular.

Alguns autores (BARBOSA, 2006; JUCHEM et al., 2007; BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008) exploram a motivação à prática regular de atividade física como um somatório de dimensões independentes, mas relacionáveis.

Especificamente, trata-se de dimensões que priorizam o controle de níveis de estresse, a busca pela saúde, a sociabilidade, certas noções de competitividade, os padrões de beleza e o próprio prazer oriundos de atividades físicas regulares. (CAPOZZOLI, 2010)

O problema desta pesquisa apresenta-se na seguinte questão: Quais os principais fatores motivacionais que levam os indivíduos à prática regular das aulas de Jump em academias de ginástica?

## 1.2 OBJETIVO GERAL

Investigar e identificar os fatores motivacionais que levam à prática regular das aulas de Jump.

## 1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

A) Verificar se os praticantes participam das aulas de Jump para o controle do estresse;

B) Investigar se os praticantes participam das aulas de Jump visando mais saúde e longevidade;

C) Verificar se os praticantes participam das aulas de Jump pela sociabilidade;

D) Investigar se os praticantes participam das aulas de Jump buscando melhorias nos aspectos estéticos;

E) Verificar se os praticantes participam das aulas de Jump pelo prazer;

F) Investigar se os praticantes participam das aulas de Jump visando competitividade.

G) Identificar a aderência/motivação dos praticantes nas aulas de Power Jump.

Este último objetivo específico foi determinado baseado nas colocações de Saba (2001), onde defende que o conceito de aderência está diretamente relacionado com o hábito constante da prática do exercício físico. Para o autor, aderência é um conjunto de determinantes pessoais, ambientais e característicos do exercício físico que propicia uma manutenção da prática física por longos períodos de tempo, elevando a qualidade de vida do indivíduo e garantindo-lhe mais saúde e satisfação.

Assim, no instrumento de pesquisa foram inseridas duas questões: a primeira sobre a frequência do aluno nas aulas, considerando que os dados sobre frequência possibilitam que seja sondada a aderência à prática do Power Jump. E a segunda questão sobre a motivação do aluno para a prática dessas aulas, uma vez que “estar motivado” pode levar ao interesse pela prática, o que contribui para a aderência à modalidade.

#### 1.4 JUSTIFICATIVA

Devido aos inúmeros benefícios que a prática de atividades físicas regulares proporciona a seus praticantes, a cada dia aumenta mais o número de pessoas que busca participar de algum programa de exercício físico.

A motivação tem sido destacada como uma variável fundamental em vários estudos para se tentar compreender o que leva as pessoas à prática regular de atividades físicas. (BARBOSA, 2006; JUCHEM et al., 2007; BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008)

Vale destacar que grande parte dos autores estuda os comportamentos que norteiam a motivação para a prática regular de atividades físicas no ambiente esportivo geral. Este estudo justifica-se pela importância que as dimensões motivacionais representam como um ponto de partida para a compreensão da motivação (ZAHARIADIS; BIDDLE, 2000), no caso, em academias. Há carências de pesquisas que investigam este tema, especialmente nas aulas de Jump.

Com isso, espera-se que este estudo possa acrescentar subsídios científicos para um melhor entendimento dos principais motivos que levam os praticantes à adesão nas aulas de Jump, visando contribuir assim, para a diminuição dos índices de rotatividade dos alunos.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 SAÚDE, ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA

A saúde é definida pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1948) como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades.

Em um contexto mais amplo, “a saúde representa um estado dinâmico de bem-estar positivo daqueles que possuem hábitos que promovem a saúde, diminuindo o risco de doença pré-matura e morte.” (NIEMAN, 1999, p. 4)

De acordo com Martins (2001, p. 73):

Atualmente o entendimento do termo saúde de forma multidimensional, considerando as necessidades fisiológicas, afetivas, motoras e intelectuais do homem de maneira mais ampla, profunda e dinâmica tornou-se mais evidente. A atenção destinada à percepção da saúde humana como um constructo multifatorial que transcende a simples concepção de ‘ausência de doenças’ tem levado estudiosos da área da saúde, no mundo inteiro, a questionar antigos conceitos a ela relacionados.

Numa perspectiva mais holística de Nahas (2001, p. 31),

“A saúde é considerada como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizadas num contínuo, com pólos positivos e negativos. A saúde positiva seria caracterizada como a capacidade de ter uma vida satisfatória e proveitosa, confirmada geralmente pela percepção de bem estar geral; a saúde negativa estaria associada com a morbidade e, no extremo, com a mortalidade prematura.”

O estilo de vida, segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 1998), é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter um efeito profundo na saúde dos seres humanos.

Nahas (2001) define estilo de vida como o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas.

Pesquisas têm demonstrado que o estilo de vida também é um determinante da saúde e do bem estar, pois é grande o impacto dos hábitos pessoais sobre a saúde dos indivíduos. (MATOS et al., 2000 apud DE BEM, 2003).

Alguns hábitos têm uma relação mais imediata com a saúde, os quais podem ser nocivos como o tabagismo, o consumo de álcool, o uso de drogas,

alimentação inadequada, falta de atividade física, ocasionando impacto sobre a saúde e a qualidade de vida das pessoas. (OLIVEIRA, 2005)

Para Nahas (2001, p. 5) “o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, consenso em torno da idéia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida das pessoas ou comunidades.”

Conforme Sharkey (2002, p. 364), “a qualidade de vida é necessariamente uma resposta subjetiva e pessoal, não uma (resposta) absoluta.”

Barbanti (1990 apud SILVEIRA, 2004), comenta que qualidade de vida é um conceito multifatorial, envolvendo aspectos como a saúde física e mental, nutrição, atividade física, ecologia, sexualidade, e outros.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 1998) a qualidade de vida é:

A percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores onde vivem, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo, incorporando de maneira complexa à saúde física de uma pessoa, estado psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e relação com características proeminentes do ambiente.

Esta definição realça os pontos de vista de que a qualidade de vida refere-se a uma avaliação subjetiva, e que está inserida em um contexto cultural, social e ambiental.

## 2.2 MOTIVAÇÃO

Segundo Samulski (1995 apud SAMULSKI, 2002) a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais e ambientais.

A motivação para Schultz e Schultz (2002) pode ser descrita como um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolha individuais; é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta.

Para Weinberg e Gould (2001), a motivação pode ser definida como a direção e a intensidade do esforço, onde direção do esforço refere-se a um indivíduo

buscar, aproximar-se ou ser atraído a certas situações, e intensidade do esforço refere-se a quanto esforço uma pessoa investe em uma determinada situação.

Vários fatores motivam o ser humano, em seu dia-a-dia, tanto de forma interna como externa. A força de cada motivo e seus padrões influenciam e são inferenciados pela maneira de perceber o mundo que cada indivíduo possui. (MACHADO, 1997)

Motivação não é algo que possa ser diretamente observado; inferimos a existência de motivação observando o comportamento. Um comportamento motivado se caracteriza pela energia relativamente forte nele dispendida e por estar dirigido para um objetivo ou meta. (BRAGHIROLI et al. 2001)

Conforme Cratty (1984) o estudo dos motivos implica no exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior empenho do que outras ou, ainda, persistir numa atividade por longo período de tempo.

De acordo com Chiavenato (2003), a motivação, no sentido psicológico, é a tensão persistente que leva o indivíduo a alguma forma de comportamento visando à satisfação de uma ou mais (determinadas) necessidades.

## **2.2.1 Teoria da Autodeterminação**

Sistematizada por Ryan e Deci, trata-se de uma corrente amplamente aceita e utilizada em diversas áreas do conhecimento acadêmico. De acordo com esta teoria, um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente), ou ainda, ser amotivado durante a prática de uma atividade. (BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008)

Um sujeito intrinsecamente motivado é aquele que ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e pela satisfação do processo de conhecer uma nova atividade. Comportamentos intrinsecamente motivados são associados com bem estar psicológico, interesse, o próprio prazer, alegria e persistência. (BARBOSA, 2006)

Já uma motivação extrínseca a uma atividade, segundo Ryan e Deci (2000), ocorre quando esta atividade é efetuada com outro objetivo que não o

inerente à própria pessoa. Entretanto, estes motivos podem variar grandemente em relação ao seu grau de autonomia, criando três categorias de motivação extrínseca:

a) *regulação externa*: é o comportamento regulado por meios como premiação material ou medo de conseqüências negativas, como críticas do técnico ou pais (este tipo de motivação pode ser observado no âmbito esportivo quando o treinador impõe penas aos atletas que não realizarem as tarefas propostas);

b) *regulação interiorizada*: onde uma fonte de motivação externa é internalizada, como comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa, ou como a necessidade de ser bem quisto (este comportamento pode ser visto quando alguém realiza uma atividade por “descargo de consciência”);

c) *regulação identificada*: quando um sujeito realiza uma tarefa, a qual não lhe é disponível a escolha, que é considerada como sendo importante para o indivíduo, mesmo que este comportamento não o seja interessante (este comportamento é visualizado, por exemplo, no diálogo de um atleta que diz que aulas de alongamento são importantes porque seu treinador disse, e mesmo não gostando de executar, ele o realiza). (BARBOSA, 2006)

Ryan e Deci (2000), também citam a amotivação, construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física. Segundo estes indivíduos, a atividade ou não lhes trará nenhum benefício, ou não conseguirão realizá-la de modo satisfatório, no seu próprio ponto de vista.

De acordo com Ryan (1997 apud RYAN e DECI, 2000), os motivos extrínsecos possuem um grande grau de autonomia. Porém, motivos intrínsecos possuem caráter fundamentalmente autodeterminável. Esta relação de autonomia pode ser melhor verificada em uma taxonomia organizada por Ryan e Deci (2000).



Figura 1 - Taxonomia da Motivação Humana  
Fonte: Ryan e Deci, 2000.

### 2.3 A ORIGEM DA GINÁSTICA

Os exercícios físicos têm origem na Pré-História. No homem pré-histórico a atividade física tinha papel relevante para sua sobrevivência, expressa principalmente na necessidade vital de atacar e defender-se. (PAOLIELLO, 2011)

Antes mesmo do surgimento das civilizações, o homem primitivo era obrigado a lutar pela sobrevivência, ora caçando, ora sendo caçado em um ambiente francamente hostil, o que, certamente, desde o início dos tempos, trouxe à sua consciência a importância do preparo físico. Talvez por essa razão a humanidade tenha registros da prática regular de atividades físicas desde as civilizações mais antigas. (PINHEIRO e PINHEIRO, 2006)

A Ginástica entendida por Ramos (1982, p. 15) como a prática do exercício físico “vem da Pré-História, afirma-se na Antigüidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea”

O termo ginástica deriva do latim gymnastica, originado do grego, gymnastiké, ambos de terminologia antiga para o que hoje chamamos de ginásio, local onde se praticava exercícios físicos. (SABA, 2001)

Já o termo academia deriva do grego, Akadèmos, nome de um jardim em Atenas, inspirado em um herói grego mitológico, onde Platão ministrava suas aulas de filosofia. (CAPINUSSÚ e COSTA, 1989)

Academia de ginástica é o termo que se tornou mais conhecido dos centros de prática de exercícios físicos no Brasil. (SABA, 2001)

O novo dicionário Aurélio da Língua Portuguesa (2009) define a palavra ginástica como:

1. Arte ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade;
2. O conjunto de exercícios corporais sistematizados, para este fim, realizados no solo ou com auxílio de aparelhos e aplicados com objetivos educativos, competitivos, terapêuticos, etc.

### **2.3.1 Ginástica de academia**

No fim dos anos 60, mais especificamente em 1968, o Dr. Kenneth Cooper lançou nos Estados Unidos o livro intitulado "Aerobics". Através deste livro, Cooper desafiava as pessoas a observarem seus estilos de vida e a ajustarem-se a uma prática de exercícios aeróbicos. (BARBANTI, 1990)

Segundo Moraes (2011), em 1971 a professora Jack Sorensen muda os conceitos da ginástica ao criar definitivamente a dança aeróbica cujo conteúdo era montado com exercícios simples ao som de músicas, enfatizando a continuidade.

Ainda conforme o mesmo autor, nos anos 80 a atriz Jane Fonda marcou a ginástica aeróbica ao lançar seus vídeos da série "Workout", fazendo muitas pessoas procurarem as academias de ginástica atrás do bem estar físico.

Não demorou muito as contusões ligamentares e os microtraumatismos por causa dos excessos de saltitos e giros começaram a aparecer. Para amenizar esse problema surgiu a aeróbica de baixo impacto, substituindo os saltitos por passadas mais suaves sem os tradicionais "vôos". (Moraes, 2011)

A partir da segunda metade dos anos 80, o exercício físico em academia inicia uma nova fase de transformações, com a ginástica aeróbica e a musculação sendo consolidadas no mercado, numa verdadeira febre de culto ao corpo. (Morales, 2002)

No início dos anos 90 surge o step training, desenvolvido pela professora de ginástica Gin Miller que após ter sofrido uma lesão articular no joelho, foi orientada a subir e descer um degrau e a partir dos benefícios observados, aperfeiçoou o banco de apoio em parceria com a Reebok, chegando ao step como é hoje comercializado. (CDOF, 2009)

No final dos anos 90, a Body Systems chega ao Brasil com suas aulas pré-coreografadas ou aulas prontas, provocando um impacto significativo no mercado. Ocorre uma grande diversificação das modalidades e de outros produtos vendidos pelas academias. (FURTADO, 2009)

## 2.4 AS AULAS DE JUMP

### 2.4.1 Histórico e definições

No século XIX, Joseph Trampoline desenvolveu um grande implemento com a superfície elástica para a realização de diferentes atividades. Era criada então a Cama Elástica. Logo após a sua criação, foi utilizada para atividades ginásticas e circenses, tornando-se assim um elemento atrativo aos olhos do público em geral. (GOULART, 2008)

Nascia assim uma nova necessidade de mercado: trazer esse implemento até a população em geral.

Em 1938, foi criado um protótipo de menor tamanho, denominado mini-trampolim, com o propósito de popularizar a atividade. Através dos anos, o implemento foi sendo adaptado e aprimorado (SCHIEHLL, 2007), até que em 1975, o ginasta americano Albert Earl Carte, desenvolveu um trampolim de dimensões bem menores que o original e de fácil transporte, dando início às aulas de ginástica com o implemento dos mini-trampolins. (BODY SYSTEMS, 2004)

A primeira aula desenvolvida por Albert Carte foi chamada de Rebound, ainda na década de 70, e ainda é comercializada até hoje. Essa aula chegou ao Brasil através da professora Cida Conti, em 2000, com o nome de JUMP FIT, e

rapidamente espalhou-se pelo país. Hoje em dia existem muitas formas de aula além do JUMP FIT, como o POWER JUMP da Body Systems. (GOULART, 2008)

#### 2.4.2 Caracterização do Jump

De acordo com Schiehl (2007) o mini-trampolim é constituído de diversos componentes, que podem ser vistos na figura abaixo, e estão listados a seguir:

1. 01 capa protetora;
2. 06 sapatas cilíndricas com coxim amortecedor;
3. 06 coxim da sapatas;
4. 01 aro do Jump;
5. 01 tela elástica;
6. 36 molas;
7. 06 parafusos de fixação das sapatas;

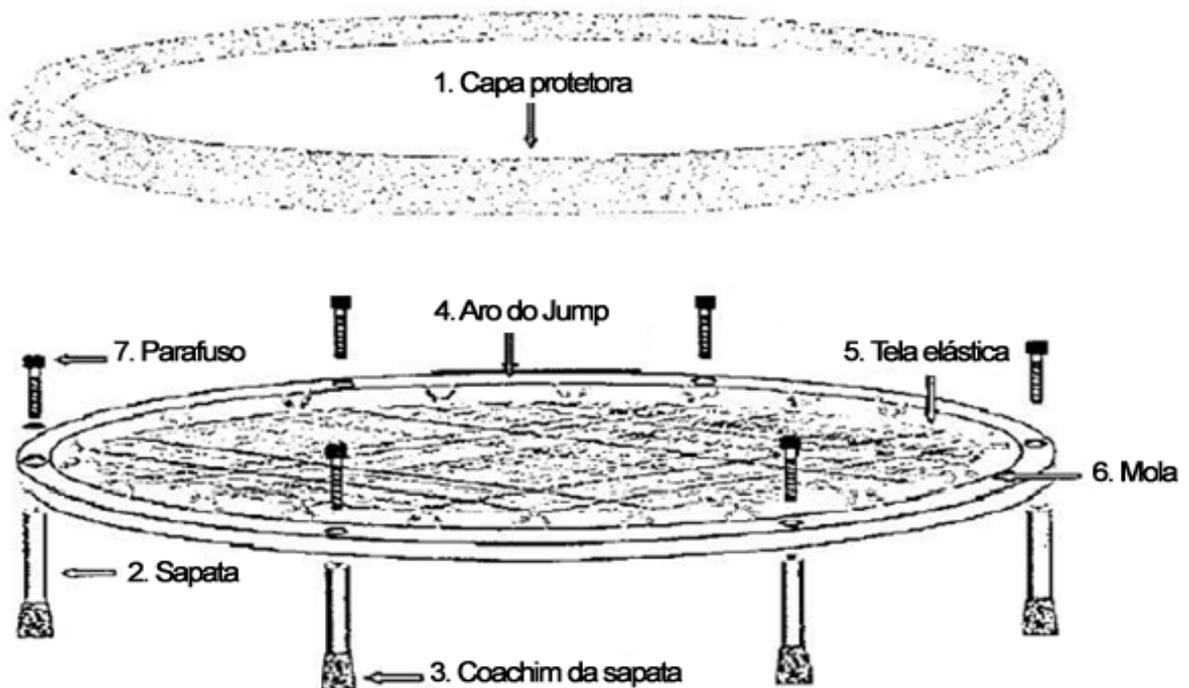


Figura 1 – Componentes do mini-trampolim  
Fonte: Schiehl, 2007.

Quando montado, o mini-trampolim deve possuir as seguintes dimensões, 1000mm de diâmetro, 800mm de área útil de uso (diâmetro da tela elástica) e 180mm de altura. (SCHIEHLL, 2007)



Figura 2 – Modelos de mini-trampolim  
Fonte: Fitplay, 2011

### 2.4.3 Objetivos e benefícios da prática

O principal objetivo das aulas de Jump é promover uma melhora no condicionamento físico geral - cardiorrespiratório e neuromuscular. (GROSSL, 2007)

A atividade de Jump proporciona aumento da resistência cardiorrespiratória que tem como objetivo melhorar a condição aeróbia e contribuir de forma efetiva para a manutenção e melhora da aptidão física e da saúde na qualidade de vida (FURTADO et al., 2004)

Segundo a empresa Body Systems (2004), o treinamento de Jump, além de melhorar o condicionamento físico geral, auxilia o retorno venoso e a correção postural; auxilia no tratamento e na prevenção da osteoporose; trabalha a coordenação motora, além de diminuir o stress, proporcionando o relaxamento do aluno/praticante.

Para Goulart (2008), os principais benefícios de uma aula de JUMP são: aumento da resistência aeróbica; melhora de ritmo, velocidade e agilidade; aumento da resistência muscular dos membros inferiores; melhora do equilíbrio dinâmico e estático; redução do percentual de gordura corporal; redução do stress; prevenção de osteoporose; auxílio no combate à celulite.

#### **2.4.4 Perfil do público praticante**

A aula de Jump é direcionada a alunos de ambos os sexos e com idade superior a 14 anos, desde que estes não tenham nenhuma restrição médica em relação à prática, e que tenham realizado uma avaliação física recente. (BODY SYSTEMS, 2004)

Para Goulart (2008), a aula de Jump não é uma atividade aberta à qualquer população: algumas patologias e lesões tornam imprópria ou impossível a prática da modalidade, como: labirintite, osteoporose, lesões ligamentares de joelho e tornozelo e hérnia de disco.

#### **2.4.5 A modalidade de Power Jump**

O Power Jump é um segmento das diversas propostas de aulas a serem ministradas em academias de ginástica criadas até hoje, porém com o diferencial de fazer parte da “família” dos programas em formato pré-coreografado com exercícios sincronizados à música e com um controle de qualidade da Body Systems Latin América. A empresa Body Systems, com sede em Alphaville, São Paulo, é responsável pela educação, orientação e provisão de ferramentas essenciais a professores e gestores, priorizando o aumento expressivo e consistente da aderência nas aulas de ginástica. (BODY SYSTEMS, 2004)

É um programa de ginástica em grupo, onde cada participante utiliza um mini-trampolim como equipamento para realizar um trabalho cardiovascular caracterizado por movimentos pré-coreografados simples e de fácil execução para seus praticantes. (BODY SYSTEMS, 2004)

Grossl (2007) reforça a mesma idéia, ao afirmar que a aula é realizada em grupo, e o mini-trampolim é individual. Nela é proporcionada uma variedade de estímulos sendo composta por uma seqüência de exercícios simples e de fácil execução e períodos de recuperação entre uma música e outra.

#### 2.4.5.1 Estrutura de uma aula de Power Jump

O Power Jump é uma aula pré-coreografada criada por profissionais da Body Systems Latin América, que elaboram, testam e re-testam a aula antes de lançarem cada novo “kit didático” para os professores credenciados no programa, a cada três meses. (GROSSL, 2007)

O “Kit Didático” é composto por materiais exclusivos para o ensino/aprendizagem do novo mix (conjunto de músicas pré-coreografadas), capacitando o professor nesta nova aula, que deverá ser lançada em um evento especial na academia. O kit é composto por: CD áudio das músicas do novo mix, CD multimídia contendo o vídeo e os arquivos para estudo, e notas de coreografia impresso. (BODY SYSTEMS, 2011)

Segundo a Body Systems (2004), as coreografias da aula obedecem a padrões de segurança seguindo as variações de intensidade e impacto de cada movimento. Conforme a força empregada ao atacar a superfície elástica, cada movimento apresenta um retorno que acontece contra a ação da gravidade sobre o corpo. Este fator é que determina a utilização das intensidades moderada, pesada e severa.

Toda aula de Power Jump tem duração entre 50 a 55 minutos, e é composta por nove músicas, tendo cada uma o seu objetivo, conforme mostra a tabela a seguir:

TABELA 1 – Estrutura original da aula de Power Jump.

	<b>Música</b>	<b>Objetivo da música</b>
<b>Fase I</b> (Música 1)	1	Aquecimento
	2	Training 1
	3	Training 2
<b>Fase II</b> (Música 2 a 7)	4	Intensive
	5	Recovery
	6	Training 3
	7	Electric Intensive
<b>Fase III</b> (Música 7 a 9)	8	Estabilizadores/Abdominais
	9	Alongamento

Fonte: BODY SYSTEMS. **Manual do Professor de Power Jump**, São Paulo, 2004, p. 8

A aula de Power Jump é dividida em três fases tendo uma estrutura multipico (alternando a intensidade do exercício, intercalando picos de esforço num ritmo de moderado a forte, com pausas de recuperação em um ritmo mais leve), garantindo que o equilíbrio delicado entre o seqüenciamento fisiológico estável e altos níveis de contraste dramático seja mantido por mais de 45 minutos. (BODY SYSTEMS, 2004)

A fase I é composta por uma única música de aquecimento de membros superiores e inferiores, com uma seqüência de exercícios realizados em baixa intensidade e complexidade. (GROSSL, 2007) Este aquecimento inicia-se no solo, com movimentos de soltura como Step touch, Tap, calcanhares e joelhos repetidores, com duração de um a dois minutos. Logo após, dá-se início ao aquecimento sobre o mini-trampolim.

A fase II possui seis músicas com intervalos de treinamento de intensidade moderada, pesada e severa, alternadamente. (GROSSL, 2007)

A música 2 utiliza movimentos de intensidade leve com movimentos de ataque de um pé, ou seja, enquanto um dos pés está sobre a lona, o outro está na fase aérea. A música 3 utiliza movimentos de intensidade moderada, mas com variação rítmica maior. (BODY SYSTEMS, 2004)

A música 4 é caracterizada como o primeiro pico da aula. Utiliza movimentos de intensidade moderada a alta alternadamente, incluindo movimentos

com ataque de dois pés, ou seja, os dois pés tocam a lona simultaneamente. A música 5 trabalha com movimentos de intensidade moderada, utilizando movimentos de agachamento, objetivando diminuir a frequência cardíaca e realizar um leve trabalho localizado para membros inferiores, recuperando e preparando o aluno para as duas músicas seguintes (6 e 7), que são de ritmo mais intenso. (BODY SYSTEMS, 2004)

A fase III é iniciada a partir da parte instrumental, no final da sétima música, com movimentos de soltura. Esta fase ainda é composta por mais duas faixas, onde são realizados movimentos localizados para estabilizadores (música 8), e por último, uma música (9) composta por alongamentos específicos, permitindo que se restabeleça o equilíbrio químico-corporal. (GROSSL, 2007)

A seguir, a tabela 2 apresenta as fases da aula de forma mais detalhada:

TABELA 2 – Estrutura padrão de aula Power Jump – formato de aula (50-55 mins)

	% FCM	Tempo	Música	Tipo de exercício
<b>Fase I</b>	FC repouso - 70	5:30 - 6:00	Música 1	<u>Aquecimento</u> - Posição básica - Movimentos na superfície rígida (no solo) como: tap, Step touch e alongamentos dinâmicos. - Movimentos na superfície elástica: corridas, elevações de calcanhar e joelhos e saltos.
<b>Fase II</b>	70 - 80	5:30	Música 2	<u>Training 1</u> - Movimentos com ataque de 1 pé (Grupo 1) - Step touch - Elevações de joelhos e calcanhar
	80 - 85	5:20	Música 3	<u>Training 2</u> - Movimentos com ataque de 1 pé (G1) e variação mista - Chá-Chá e Hip Hop e/ou Cowboy - Corrida simples e Hop - Combinações simples e variações rítmicas
	85 - 90	5:00	Música 4	<u>Intensive</u> - Movimentos de variação mista com ataque de 1 e de 2 pés (G1 e G2) - Corrida simples e Hop - Lateral - Técnicas básicas com exercícios de intensidade alta e aumento na amplitude
	70 - 80	3:00 - 3:45	Música 5	<u>Recovery</u> Combinação metódica de movimentos simples como elevações e corridas. Objetivo de recuperação e fortalecimento de membros inferiores com agachamentos. Intensidade média.
	80 - 85	4:20	Música 6	<u>Training 3</u> Técnicas básicas dos movimentos de ataque de 2 pés (Grupo 2) em intensidade moderada - alta; aumento em amplitude e alavanca de aplicação de força.
	85 - 95	6:30 - 8:20	Música 7	<u>Electric Intensive</u> Combinação metódica de movimentos de Grupos 1 e 2; intensidade alta e poderosa.
<b>Fase III</b>	95 - 80	12x8 cts	Instrumental	Recuperação/soltura
	< 70	4:55	Música 8	Estabilizadores/Abdominais Volta à calma e exercícios específicos abdominais combinados com técnicas básicas.
	< 50	4:45	Música 9	Alongamento Alongamento passivo e dinâmico em combinação com movimentos básicos de dança contemporânea.

Fonte: BODY SYSTEMS. **Manual do Professor de Power Jump**, São Paulo, 2004, p. 107, adaptado pelos autores

### 2.4.5.2 Principais movimentos do Power Jump

Os movimentos usados no Power Jump são classificados em categorias pelos seus níveis de intensidade, em leve, moderado e forte, e quanto ao ataque a superfície elástica sendo movimentos de grupo 1 (1 pé) ou grupo 2 (2 pés). (BODY SYSTEMS, 2004)

TABELA 3 – Sequência progressiva dos movimentos e Grupo 1 e 2

Sequência Progressiva – Grupo 1 – Opções			Grupo 2
Intensidade Leve	Intensidade Moderada	Intensidade Forte	Básico e Chinelos
Caminhada	Corrida e Hop	Sprint	Grupado
Step touch	Chá-Chá baixo	Chá-Chá alto	Twist
Step touch	Elevação de joelho		Lateral
Step touch	Elevação de calcanhar para trás	Hip-Hop	Tesoura
Step touch	Elevação de calcanhar para frente	Cowboy alto	
Tap	Cowboy baixo	Cowboy alto	

Fonte: BODY SYSTEMS. **Manual do Professor de Power Jump**, São Paulo, 2004, p. 54

A sequência progressiva do Grupo 2 oferece três condições de opções para intensidade:

- Diminuir a alavanca;
- Força de empurrar a superfície elástica;
- Utilização ou não dos movimentos de braços;

TABELA 4 – Principais movimentos do Power Jump

<b>Caminhada</b>	
Com os pés próximos, marchar sutilmente transferindo o peso corporal de uma perna para outra. A perna de ataque deve permanecer com o pé em total contato com a superfície elástica e o joelho destravado; a outra perna com o pé apenas com a ponta dos dedos em contato com a superfície elástica. Fazer uma perna de vez.	

<p><b>Corrida</b></p>	
<p>Com os pés próximos, correr sutilmente transferindo o peso corporal de uma perna para outra. A perna de ataque deve permanecer com o pé em total contato com a superfície elástica e a outra perna elevar o joelho em até 45°. Fazer uma perna de vez.</p>	
<p><b>Hop</b></p>	
<p>Com os pés próximos, correr transferindo o peso corporal de uma perna para outra. A perna de ataque deve permanecer com o pé em total contato com a superfície elástica e o joelho destravado; a outra perna deve elevar o joelho até a linha do quadril. Deixar os joelhos destravados. Fazer uma perna de vez.</p>	
<p><b>Sprint</b></p>	
<p>Com os pés próximos, correr transferindo o peso corporal de uma perna para outra em velocidade acelerada. A perna de ataque deve permanecer com o pé em total contato com a superfície elástica e o joelho destravado; a outra perna deve elevar o joelho em até 45°. O tronco deve inclinar para frente. Deixar os joelhos destravados. Fazer uma perna de vez.</p>	

<p><b>Step touch</b></p>	
<p>Com as pernas unidas, iniciar o movimento dando um passo lateral e transferindo o peso corporal para a uma perna. Trazer a outra perna junto da primeira, tocar a superfície elástica com a ponta dos dedos. Repetir este movimento todo para o outro lado para voltar à posição inicial.</p>	
<p><b>Chá-Chá</b></p>	
<p>Com as pernas unidas, iniciar o movimento dando um passo lateral e transferindo o peso corporal para a uma perna com um pequeno saltito. Manter a perna de apoio com o joelho destravado. Trazer a outra perna junto da primeira, tocar a superfície elástica com a ponta dos dedos. Repetir este movimento todo para o outro lado para voltar à posição inicial.</p>	
<p><b>Elevação de joelho</b></p>	
<p>Iniciar o movimento com as pernas afastadas. Fazer um pequeno salto e transferir o peso do corpo na lateral para uma perna. Manter a perna de apoio com o joelho destravado. Trazer a outra para frente elevando o joelho para cima na parte frontal do tronco. Subir o joelho até a linha da cintura. Manter o tronco ereto. O joelho está flexionado verticalmente em direção ao peito. A perna elevada é então abaixada retomando a posição inicial. Fazer a repetição do movimento com a outra perna.</p>	

<p><b>Elevação de calcanhar para trás</b></p>	
<p>Iniciar o movimento com as pernas afastadas. Fazer um pequeno salto e transferir o peso do corpo na lateral para uma perna. Manter a perna de apoio com o joelho destravado. Levantar a outra perna para trás com uma flexão do joelho. Aproximar o calcanhar do glúteo. Manter o tronco ereto. O joelho está flexionado em direção à superfície elástica. A perna elevada é então abaixada retomando a posição inicial. Fazer a repetição do movimento com a outra perna.</p>	
<p><b>Hip-Hop</b></p>	
<p>Com as pernas unidas, iniciar o movimento dando um passo lateral e transferindo o peso corporal para uma das pernas com um pequeno saltito. Manter a perna de apoio com o joelho destravado. Trazer a outra elevando o calcanhar para trás próximo ao glúteo da primeira perna. Fazer uma pequena inclinação do tronco para frente. Repetir este movimento todo para o outro lado para voltar à posição inicial.</p>	
<p><b>Elevação de calcanhar para frente</b></p>	
<p>Iniciar o movimento com as pernas afastadas. Fazer um pequeno salto e transferir o peso do corpo na lateral para uma perna. Manter a perna de apoio com o joelho destravado. Trazer a outra perna para frente elevando o calcanhar para cima na parte frontal do tronco. Subir o calcanhar até a linha da cintura. Manter o tronco ereto. O joelho está flexionado apontando para fora. A perna elevada é então abaixada retomando a posição inicial. Fazer a repetição do movimento com a outra perna.</p>	

<p><b>Cowboy baixo</b></p>	
<p>Começar com os pés próximos. Com um pequeno saltito transferir o peso do corpo para uma perna. Manter a perna como apoio com o joelho destravado. Levar o calcanhar da outra perna para frente do trampolim. Tocar a superfície elástica com o calcanhar.</p>	
<p><b>Cowboy alto</b></p>	
<p>Começar com os pés próximos. Com um pequeno saltito transferir o peso do corpo para uma perna. Manter a perna de apoio com o joelho destravado. Levar o calcanhar da outra perna para frente e para cima. Enfatizar uma flexão do joelho à frente do corpo. Deixar o calcanhar suspenso e com a sola do pé virada para dentro.</p>	
<p><b>Básico</b></p>	
<p>Iniciar o movimento com os pés afastados na largura dos ombros. Flexionar as articulações do quadril e joelho para realizar o movimento possibilitando a ação de força das pernas contra a superfície elástica. Flexionar a articulação do tornozelo no contato com a superfície elástica para absorver o impacto. Inclinar o tronco em 10° para frente deixando os ombros paralelos aos joelhos.</p>	

<p><b>Chinelo</b></p>	
<p>Iniciar o movimento com os pés afastados na largura dos ombros. Flexionar as articulações do quadril e joelho para realizar o movimento possibilitando a ação de força das pernas contra a superfície elástica. Flexionar a articulação do tornozelo no contato com a superfície elástica para absorver o impacto. Inclinar o tronco em 10° para frente deixando os ombros paralelos aos joelhos. Executar o movimento de aproximar e afastar as pernas. Este movimento pode ter variações de ritmo como: simples, duplo e triplo.</p>	
<p><b>Grupado</b></p>	
<p>Iniciar com os pés unidos. Flexionar as articulações do quadril e joelho para realizar o movimento possibilitando a ação de força das pernas contra a superfície elástica. Flexionar a articulação do tornozelo no contato com a superfície elástica para absorver o impacto. Realizar pequenos saltitos. Manter os joelhos destravados. Na fase aérea inclinar o tronco em 10° para frente deixando os ombros paralelos aos joelhos.</p>	
<p><b>Twist</b></p>	
<p>Iniciar com os pés unidos. Flexionar as articulações do quadril e joelho para realizar o movimento possibilitando a ação de força das pernas contra a superfície elástica. Flexionar a articulação do tornozelo no contato com a superfície elástica para absorver o impacto. Realizar pequenos saltitos para as laterais do mini-trampolim com uma rotação da parte inferior do tronco. Manter os joelhos destravados. Na fase</p>	

<p>aérea inclinar o tronco em 10° para frente deixando os ombros paralelos aos joelhos.</p>	
<p><b>Lateral</b></p>	
<p>Iniciar com os pés unidos. Flexionar as articulações do quadril e joelho para realizar o movimento possibilitando a ação de força das pernas contra a superfície elástica. Flexionar a articulação do tornozelo no contato com a superfície elástica para absorver o impacto. Realizar pequenos saltitos para as laterais do mini-trampolim. Manter os joelhos destravados. Na fase aérea inclinar o tronco em 10° para frente deixando os ombros paralelos aos joelhos.</p>	
<p><b>Tesoura</b></p>	
<p>Iniciar com os pés unidos. Manter os calcanhares em contato com a superfície elástica, alternar com um saltito uma perna para frente enquanto que a outra desliza para trás. Manter os joelhos destravados. Alternar. Manter os quadris alinhados.</p>	

Fonte: BODY SYSTEMS. **Manual do Professor de Power Jump**, São Paulo, 2004, p. 24-37

### 3 MÉTODO

#### 3.1 TIPO DE PESQUISA

Esse estudo, quanto à sua natureza, caracteriza-se como uma pesquisa aplicada, que tende a remeter a problemas imediatos, oferecendo assim, resultados de valor imediato, utilizando os chamados ambientes do mundo real, ou seja, utilizando os sujeitos e tendo controle limitado sobre o ambiente da pesquisa. (THOMAS e NELSON, 2002)

Em relação à abordagem do problema, o estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa. Conforme Silva et al. (2011), a pesquisa quantitativa considera que tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las.

Por último, quanto aos procedimentos técnicos, o estudo enquadra-se como uma pesquisa empírico-descritiva. Na pesquisa descritiva, o pesquisador irá observar, registrar, analisar e correlacionar os fatos ou fenômenos sem manipulá-los, procurando descobrir a frequência com que o fenômeno ocorre, relacionando-o com outros fatores. (CERVO e BERVIAN, 1996)

#### 3.2 PARTICIPANTES DA PESQUISA

Participaram dessa pesquisa 30 indivíduos do sexo feminino, com idades entre 15 e 60 anos, praticantes das aulas de Power Jump da academia Nova Forma do bairro Estreito da cidade de Florianópolis, SC.

A escolha da amostra foi não-probabilística intencional, uma vez que esta estratégia de seleção é realizada quando o objeto de estudo é específico de um grupo (MINATTO, 2011), e por conveniência, devido à facilidade de acesso aos alunos da academia, sendo este o local de estágio do pesquisador.

### 3.3 INSTRUMENTO DA PESQUISA

Para a realização desta pesquisa, foi utilizado um questionário adaptado do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), elaborado e validado por Balbinotti e Barbosa (2006).

O IMPRAF-54 é um inventário que avalia seis das possíveis dimensões associadas à motivação para a realização de atividades físicas regulares. As seis dimensões são “Saúde, Prazer, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Controle do Stress” (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006)

O questionário é composto por 54 questões fechadas, agrupadas 6 a 6 e distribuídas em 9 blocos. O primeiro item de cada bloco apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional *Controle de Estresse*, a segunda à *Saúde*, a terceira à *Sociabilidade*, a quarta à *Competitividade*, a quinta à *Estética* e a sexta ao *Prazer*.

Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de seis questões, até completar os 9 blocos. As respostas podem variar de 1 a 5, em escala de Likert, ou seja, o nível de satisfação pode variar de “Isto me motiva pouquíssimo (1)” a “Isto me motiva muitíssimo (5)”.

Foram acrescentadas e validadas 2 questões sobre a frequência nas aulas de Jump e sobre a motivação do aluno para a prática.

### 3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Inicialmente, foi feito o contato com a academia para as assinaturas do Termo de Ciência e Concordância entre as Instituições envolvidas.

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP – Unisul), que é o setor responsável por proteger o bem-estar dos indivíduos que são submetidos à coleta de dados em pesquisas realizadas pela/na Universidade.

A coleta dos dados foi realizada entre os dias 13 e 28 de setembro de 2011, logo após as aulas de Jump, em pequenos grupos de 3 a 5 indivíduos.

No momento da aplicação dos questionários, o pesquisador esteve presente para que pudesse sanar as dúvidas dos respondentes, e caso fosse preciso, auxiliar na leitura das perguntas, porém sem interferir nas respostas dos avaliados.

Primeiramente foi informado aos participantes quais eram os objetivos e as condições do estudo, para então se solicitar que assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em seguida, os alunos responderam aos questionários.

### 3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Após a coleta, os dados foram armazenados e tabulados em uma planilha digital, do programa Excel. Os indivíduos que fizeram parte da pesquisa foram identificados como “sujeito1, sujeito 2”, e assim sucessivamente, a fim de preservar a identidade dos participantes.

O recurso utilizado para o tratamento dos dados foi a estatística descritiva.

Os resultados foram apresentados em forma de gráficos e posteriormente foram analisados e comparados à literatura.

Durante cinco anos, os dados obtidos na pesquisa serão armazenados e após este prazo, os dados serão apagados e os questionários incinerados.

## 4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os dados coletados são apresentados neste capítulo, com a análise estatística realizada. As considerações que seguem dizem respeito ao grupo que foi analisado.

Os resultados e a discussão deste estudo foram organizados, para uma melhor sistematização, em sub-itens e distribuídos conforme a seqüência dos objetivos propostos.

Inicialmente, optou-se por explicar sobre o aspecto de cada dimensão de acordo com um dos criadores do instrumento utilizado, no caso Barbosa (2006), e posteriormente cada dimensão foi discutida.

Vale ressaltar que para cada dimensão investigada, o instrumento apresenta, no 9º bloco, uma alternativa que já foi sondada/questionada nos blocos anteriores.

### 1. Dimensão Controle do estresse

Este fator mede o construto que expressa o desejo das pessoas de obter na atividade física alívio de suas angústias, ansiedade, irritações e estresse. Estas pessoas estão interessadas na sensação de descanso, sossego e repouso que experimentam quando praticam atividades físicas. (BARBOSA, 2006)

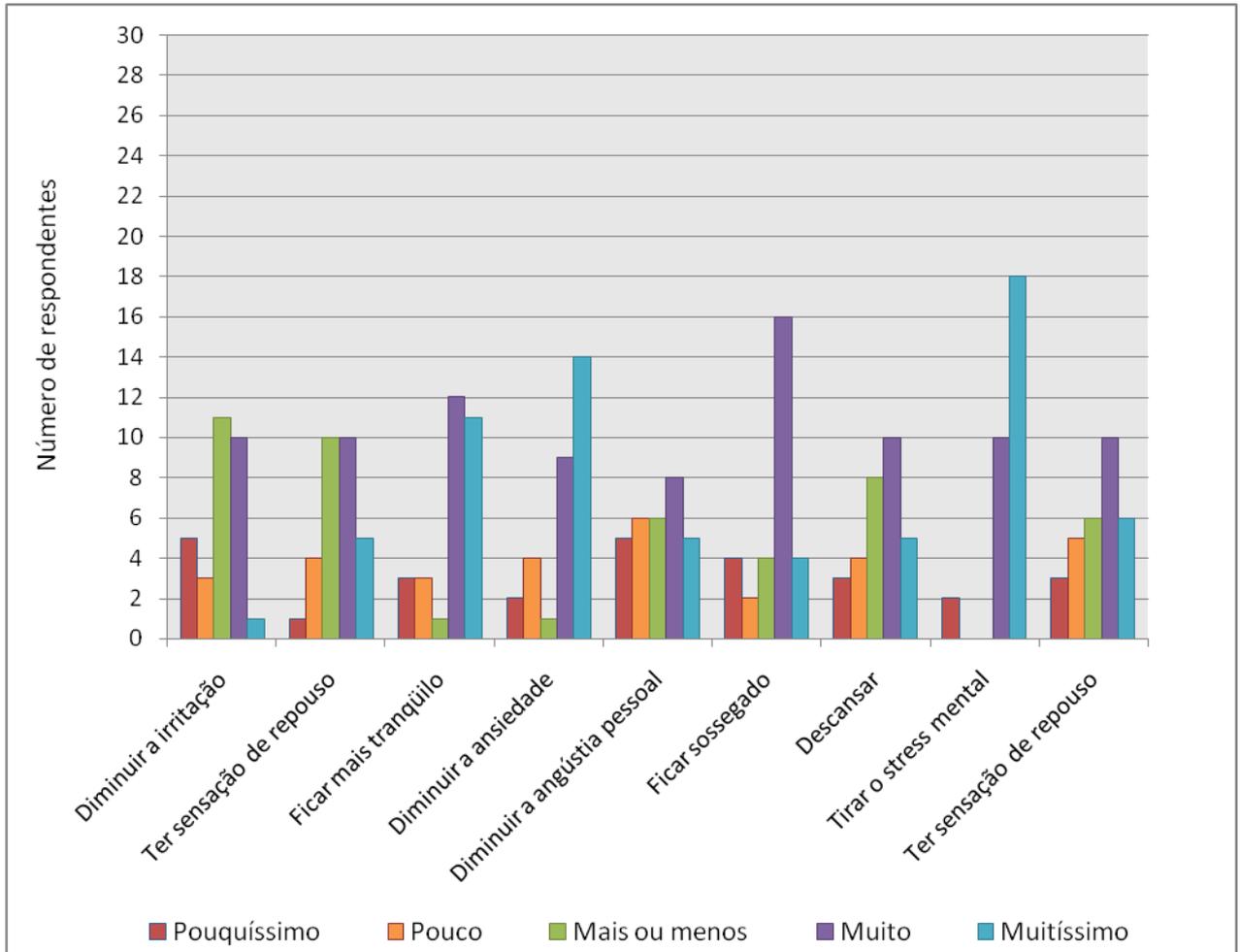


Gráfico 1 – Controle do Estresse  
 Fonte: Elaboração dos autores, 2011.

Os resultados acima demonstram que grande parte dos praticantes buscam as aulas de Jump para diminuir a ansiedade, o estresse mental e se sentir mais tranquilo, visto que, em geral as pessoas procuram livrar-se de situações estressantes e viver mais relaxadas. (FREITAS et al., 2007)

A empresa Body Systems (2004) afirma que além de diminuir o stress, as aulas de Power Jump proporcionam um estado de relaxamento do aluno/participante.

Estes resultados vão ao encontro do estudo realizado com corredores de longa distância (que praticam uma modalidade que também proporciona um desenvolvimento cárdio-respiratório), onde a dimensão controle do estresse demonstrou ser um dos principais fatores para a prática da modalidade, indicando que a atividade física pode funcionar como remédio contra o estresse do dia-a-dia (BALBINOTTI et al., 2007)

## 2. Dimensão Saúde

O conteúdo medido por este fator, diz respeito ao interesse das pessoas nos possíveis benefícios decorrentes das atividades físicas à saúde. Tratam-se de pessoas interessadas em adquirir, manter e melhorar a saúde, desenvolver-se com saúde e evitar doenças. São pessoas que querem viver mais e viver com boa qualidade de vida. (BARBOSA, 2006)

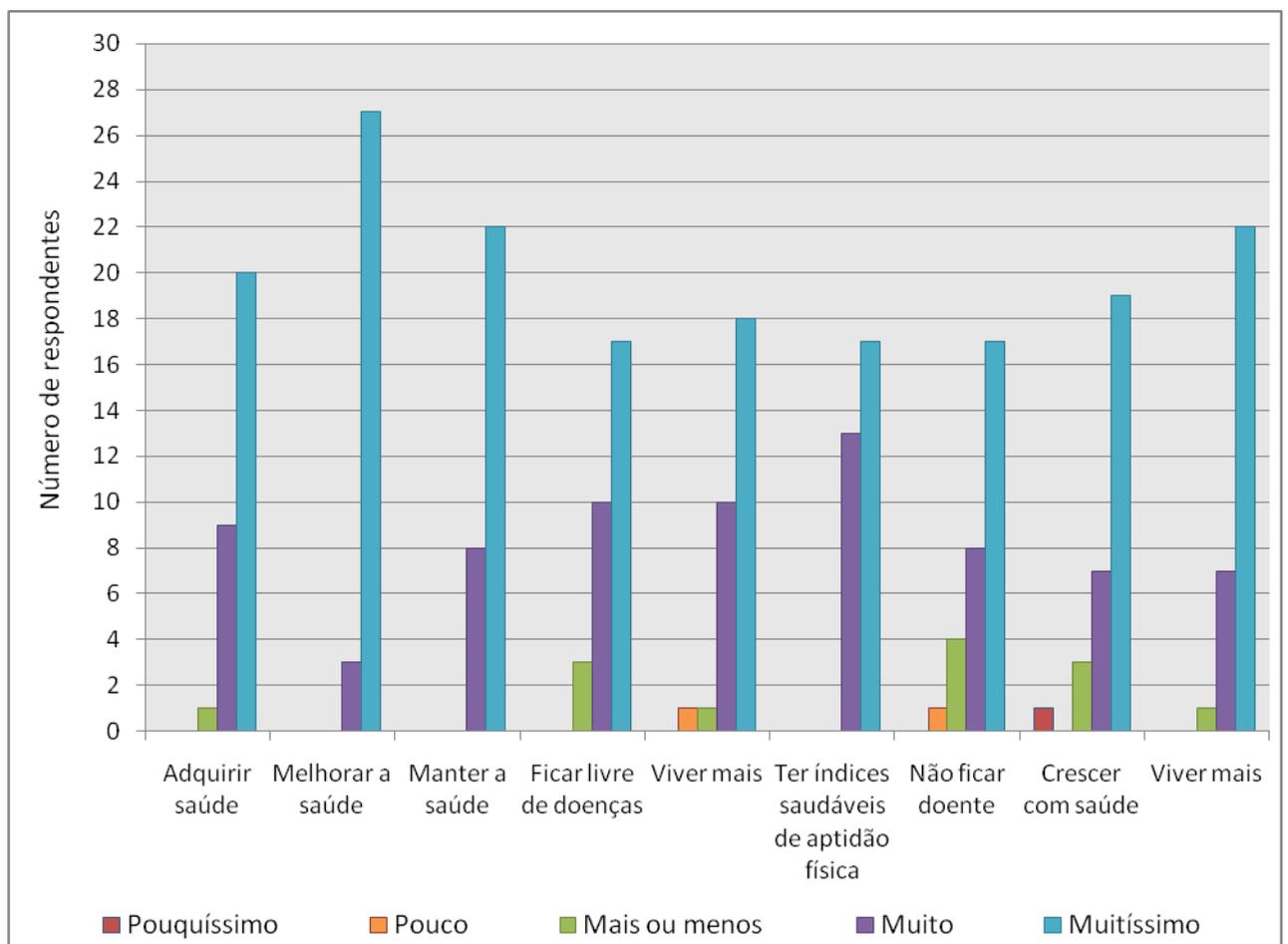


Gráfico 2 – Saúde

Fonte: Elaboração dos autores, 2011.

Percebe-se a partir dos resultados demonstrados no gráfico 2, uma grande preocupação dos praticantes quanto à sua saúde.

Os indivíduos consideram importante e apreciam os resultados e benefícios da participação em atividades físicas, e percebem que aderir ao exercício físico é fundamental para a saúde e qualidade de vida. (MATIAS, 2010)

Em seu estudo, Oliveira (2005) ressalta que a falta de atividade física ocasiona impacto na saúde das pessoas.

Tais resultados vão ao encontro de uma pesquisa realizada por Ingledeu e Markland (2005), onde o objetivo era verificar quais os possíveis fatores que influenciavam na prática de atividades físicas e no final da mesma, ficou claro que a busca por mais saúde também foi um fator determinante.

### 3. Dimensão Sociabilidade

O fator sociabilidade mede a motivação das pessoas que vêem na atividade física uma oportunidade para encontrar, estar ou se reunir com os amigos. Estas pessoas entendem que os momentos em que praticam atividades físicas são oportunidades para estar e conversar com outras pessoas, brincar com seus amigos e fazer parte de um grupo. (BARBOSA, 2006)

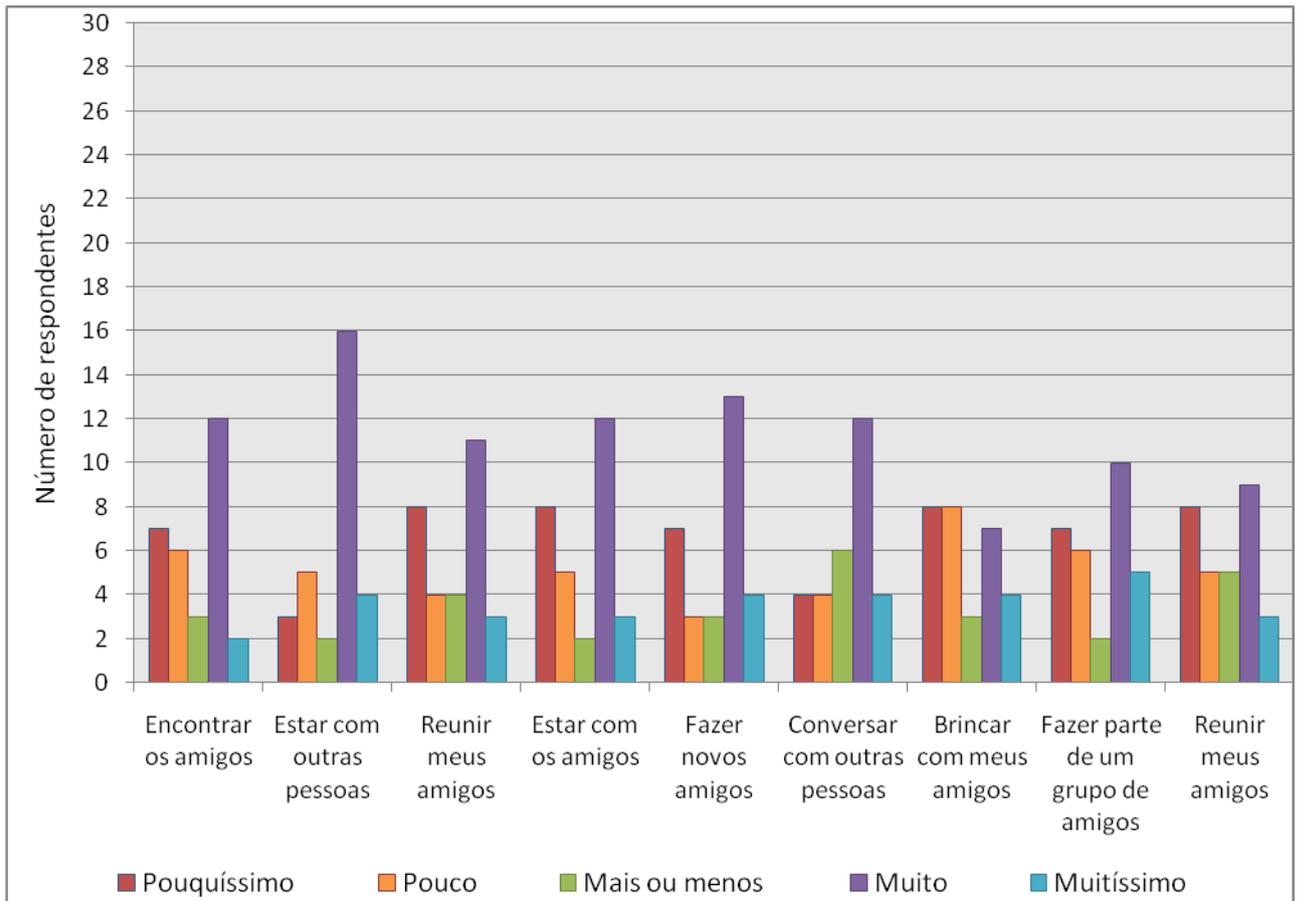


Gráfico 3 – Sociabilidade

Fonte: Elaboração dos autores, 2011.

Em relação aos resultados obtidos para a dimensão sociabilidade, observa-se que este grupo analisado possui uma distribuição quase que em mesma proporção para pouquíssimo/pouco e muito/muitíssimo.

Apesar de parte dos respondentes não considerar ou não perceber a influência deste aspecto, Balbinotti e Capozzoli (2008) afirmam que as amizades e a fidelidade com os amigos são julgados com alto grau de importância, o que certamente está articulado à socialização. Esta socialização, através das práticas sistemáticas, oportuniza o bem-estar, o prazer e a percepção de competência desses indivíduos.

As pesquisas apontam que a aula de Power Jump é um programa de ginástica em grupo com movimentos simples e de fácil execução para seus praticantes, direcionada para alunos de ambos os sexos, proporcionando sociabilidade entre os participantes. (BODY SYSTEMS, 2004; GROSSL, 2007)

Para Weinberg e Gould (2001), os indivíduos que percebem de maneira positiva seu relacionamento com os demais colegas apresentam melhores

sentimentos em relação à atividade física e à autoestima, conseqüentemente, estas relações acabam aumentando o envolvimento com a prática, servindo de estímulo.

#### 4. Dimensão Competitividade

O construto medido por este fator expressa a motivação das pessoas que querem competir, concorrer e ganhar dos outros. Estas pessoas entendem que através das práticas esportivas podem ganhar destaque, prêmios, vencer competições e obter retorno financeiro. (BARBOSA, 2006)

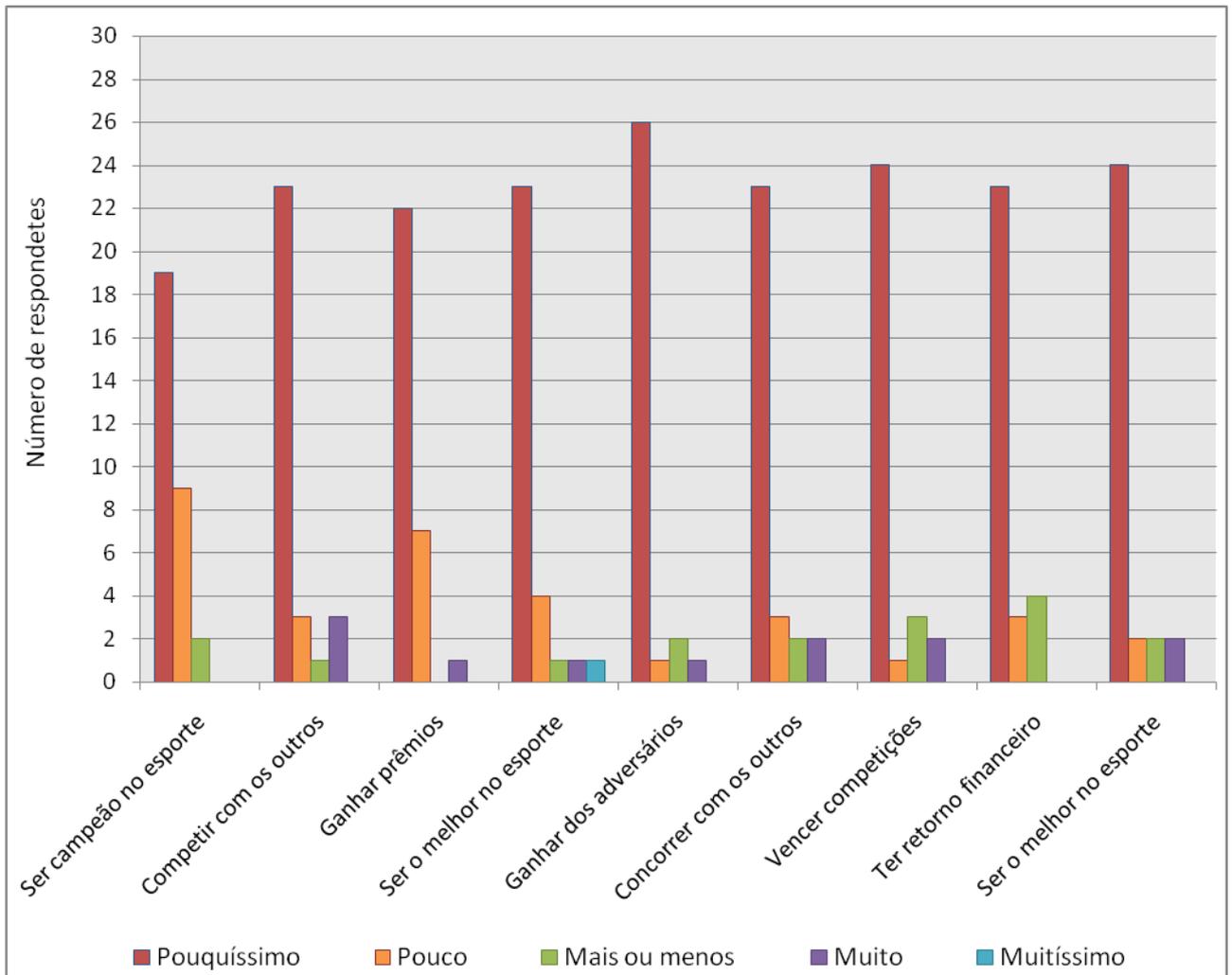


Gráfico 4 – Competitividade  
Fonte: Elaboração dos autores, 2011.

Quanto à motivação relacionada à competitividade, percebe-se que a grande maioria dos praticantes não vêem as aulas de Jump como modo de competir com os outros, e nem como um complemento para um treino pré-competitivo.

A competitividade tem sido freqüentemente relacionada a aspectos da personalidade das pessoas envolvidas em situações competitivas. Trata-se da satisfação de competir e o desejo de lutar por sucesso em competições. A competitividade das pessoas pode ser orientada à vitória ou orientada ao objetivo. (GONZALEZ et al., 2008)

## 5. Dimensão Estética

Este fator mede a motivação à prática de atividade física das pessoas que querem ter ou ficar com “um corpo bonito e definido”. Estas pessoas querem sentir-se bonitas e atraentes e vêem na atividade física um modo de manter o corpo em forma e ter um bom aspecto físico. (BARBOSA, 2006)

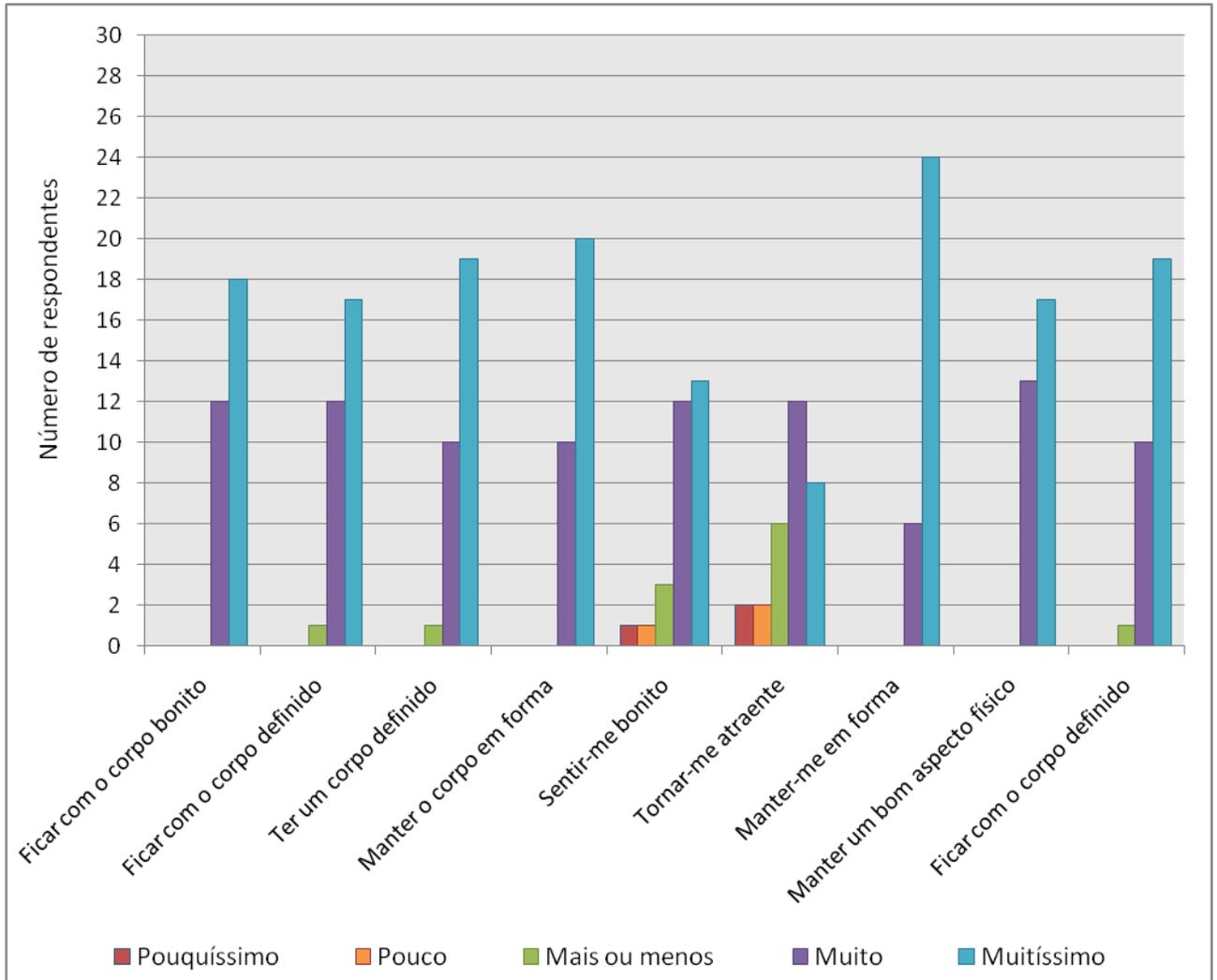


Gráfico 5 – Estética

Fonte: Elaboração dos autores, 2011.

Nota-se nos resultados do gráfico 5, o grande apelo da dimensão estética para a prática do Jump. Percebe-se que a maior parte dos respondentes considera muito ou muitíssimo importante ter um corpo definido ou manter-se em forma.

Este achado vai ao encontro dos estudos realizados por Balbinotti e Capozzoli (2008) e por Juchem et al. (2007), que demonstraram que a dimensão estética é um motivo de aderência à atividade física e esportiva mais característico do sexo feminino.

Para Braghirolli et al. (2001), o objetivo ou a meta motiva qualquer indivíduo. Goulart (2008) complementa que quando relacionado à estética, este objetivo pode ser a redução do percentual de gordura ou servir como auxílio no combate à celulite.

Estes resultados confirmam os resultados do estudo realizado por Ingledeu e Markland (2005), onde os autores verificaram que os aspectos relacionados à aparência foram mencionados como um dos principais fatores para a prática de atividades físicas.

Neste sentido, verifica-se que a dimensão estética é um importante fator que leva à prática regular da atividade física, bem como das aulas de Jump.

## 6. Dimensão Prazer

Este fator mede a motivação das pessoas interessadas no prazer que experimentam quando atingem seus objetivos e ideais. Estas pessoas entendem que a atividade física é fonte de satisfação, de sensação de bem estar e uma forma de auto-realização. (BARBOSA, 2006)

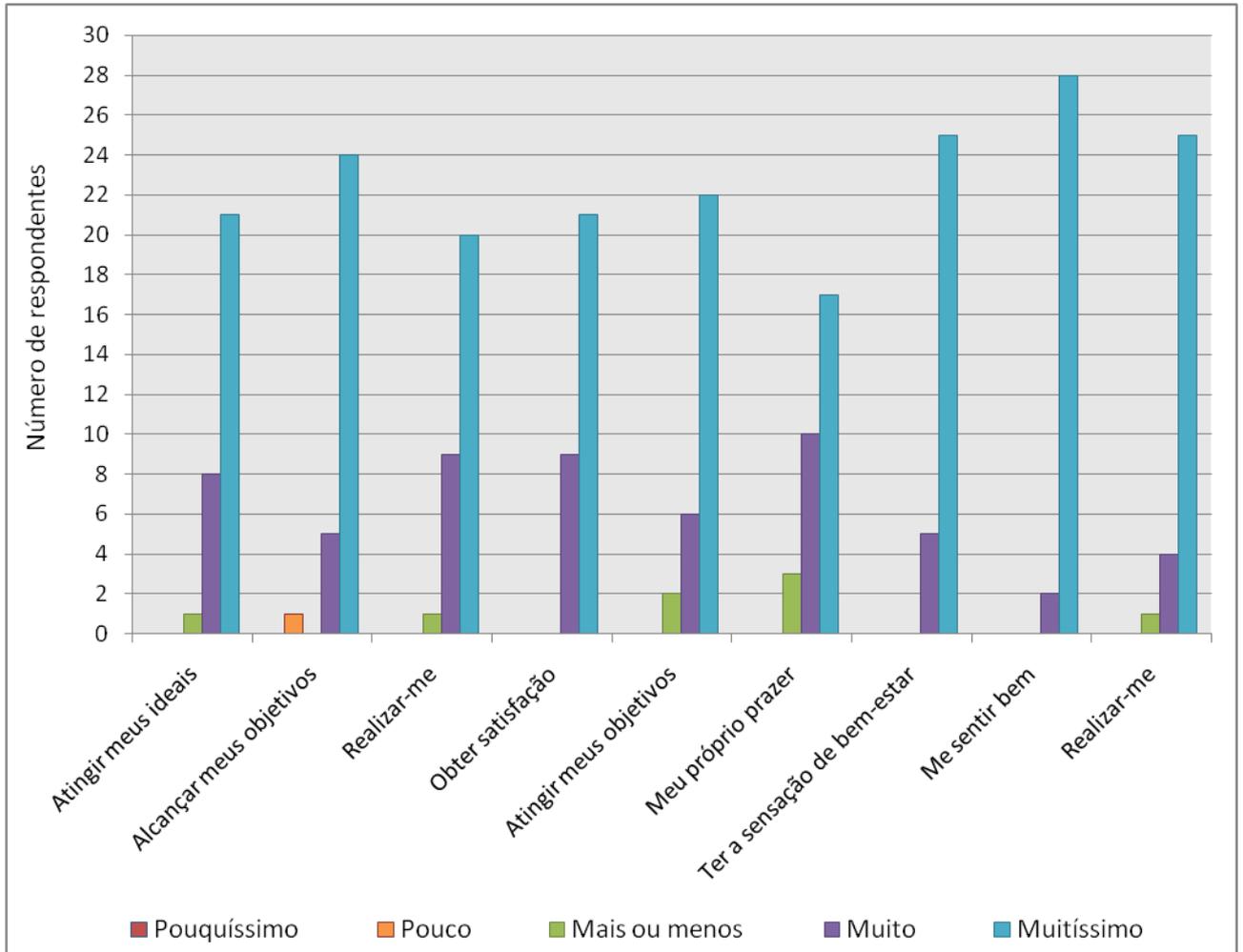


Gráfico 6 – Prazer

Fonte: Elaboração dos autores, 2011.

Com base nos dados, percebe-se que, o prazer na hora de participar das aulas de Jump é essencial.

No estudo de Marcellino (2003, apud GONZALEZ, 2008) o conceito de lazer e prazer associam-se para os praticantes e as conclusões apresentadas, em seu estudo, diagnosticaram que mais de 90% dos motivos dos alunos freqüentarem as academias de ginástica estão relacionados ao lazer/prazer na prática.

A atividade física é um dos aspectos que contribui para a qualidade de vida das pessoas. (BARBANTI, 1990) Um indivíduo que sente prazer com a prática, estará motivado para continuar praticando a modalidade (WEINBERG e GOULD, 2001)

Estes resultados vão ao encontro de vários estudos que demonstram que a dimensão prazer é o fator mais apontado pelas pessoas como o principal motivo que leva à prática regular de atividades físicas e esportivas. (INGLEDEW e

MARKLAND, 2005; BALBINOTTI e BARBOSA, 2006; JUCHEM et al., 2007; CAPOZZOLI, 2010)

Estes achados seguem os mesmos pressupostos da teoria da autodeterminação, de que a motivação intrínseca é definida como a realização da atividade para obter a própria satisfação. (RYAN e DECI, 2000)

## 7. Freqüência (aderência) e Motivação

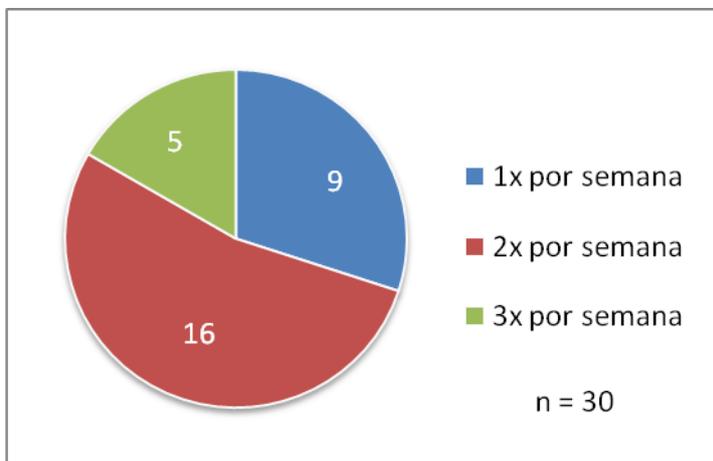


Gráfico 7 – Freqüência (aderência)  
Fonte: Elaboração dos autores, 2011.

Percebe-se que a grande maioria dos respondentes participa das aulas de Jump duas vezes por semana. Contudo, vale ressaltar que esses alunos não praticam somente as aulas de Jump (oferecidas apenas 3x na semana), e que a maior parte afirmou no dia da coleta de dados, que freqüenta a academia cinco vezes por semana.

Segundo Saba (2001), com o aumento do tempo de prática, os benefícios psicológicos passam a preponderar sobre os estéticos e provavelmente por esta razão, as pessoas percebem mais um motivo para a adesão, pois as necessidades vão se somando e se clareando com o passar do tempo.

Santos e Carvalho (2001) relataram em seu estudo que para o adulto aderir à atividade física é mais complicado, pois tem que abrir espaço em sua agenda para praticá-la, e se esta exigir uma infra-estrutura determinada, como uma

academia, um clube, um parque ou outro local apropriado, as barreiras para a prática começam a se multiplicar.

A aderência, segundo Saba (2001, p.71), pode ser entendida como ápice de uma evolução constante rumo à prática do exercício físico.

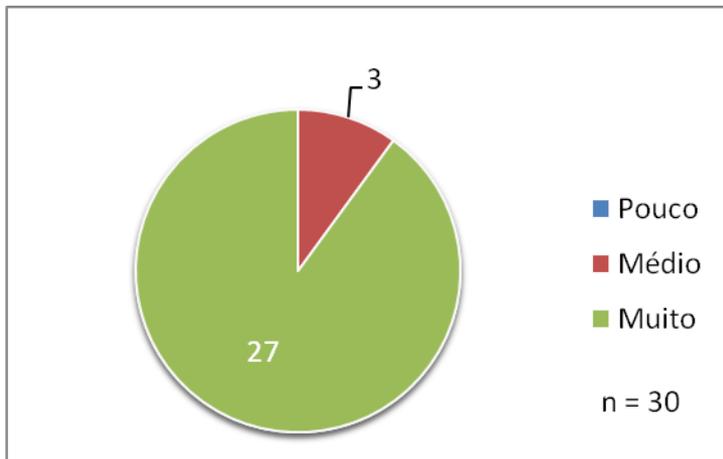


Gráfico 8 – Motivação  
Fonte: Elaboração dos autores, 2011.

No gráfico 8 verifica-se que os praticantes encontram-se bastante motivados.

Estudos mostram que, em idades jovens, a motivação para a prática de atividade física está orientada para aspectos intrínsecos do próprio desfrute da atividade, evoluindo com o passar dos anos para aspectos mais proximamente relacionados à saúde e ao bem estar. (GUEDES et al., 2001)

Pode-se supor então, que a motivação varia muito de acordo com o indivíduo, preferência de atividade, tempo de prática, consciência de necessidade, local onde pratica, objetivo, entre outros. (SANTOS e DORFMAN, 2006)

## 5 CONCLUSÃO E SUGESTÕES

O presente trabalho buscou investigar e identificar os fatores motivacionais que levam à prática regular das aulas de Jump. Frente a esse objetivo foi possível perceber que a dimensão que mais motiva os indivíduos à prática do Jump é o *Prazer*.

Este é um indicador que pode ser apontado como justificativa à adesão de um grande número de alunos à modalidade, considerando inclusive, que o Jump é oferecido na academia estudada apenas três vezes por semana.

O fato da dimensão *Prazer* se constituir na que mais motiva os praticantes não chega a surpreender, pois o bem-estar obtido pelos indivíduos na prática de atividades físicas e esportivas reflete nas motivações intrínsecas das pessoas, o que por si só, já é algo estimulante para a prática regular.

Dando continuidade aos resultados, segue-se à esta dimensão: a *Estética*; a *Saúde*; o *Controle de Estresse* e a *Sociabilidade*.

Cabe ressaltar que apesar da aula de Jump ser coletiva, o que deveria proporcionar a sociabilidade de seus praticantes, durante a aula cada aluno fica sobre o seu mini-trampolim, fazendo com que a sociabilidade entre os alunos fique mais restrita aos momentos que antecedem a aula e após o fim da mesma.

A competitividade mostrou ter pouca importância nas questões referentes à motivação para a prática.

Finalizando, investigar os fatores motivacionais para a prática regular de um determinado exercício físico leva às razões de um indivíduo para aderir com maior ou menor empenho, bem como para persistir numa determinada atividade ou não.

Espera-se que os resultados obtidos neste estudo possam auxiliar, em ações tanto presentes como futuras, os profissionais de Educação Física que ministram aulas de Jump.

A partir das conclusões obtidas, sugere-se que sejam feitos novos estudos, de preferência, com uma maior representatividade de alunos de Jump.

## REFERÊNCIAS

AURÉLIO, B. H. F. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa**. 4. ed. Curitiba: Positivo, 2009.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande Do Sul. Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, mar. 2008. Disponível em <[http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-55092008000100006&lng=pt&nrm=iso](http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092008000100006&lng=pt&nrm=iso)> Acessos em: 5 abr. 2011.

BALBINOTTI, M. A. A. et al. Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 73-80, 2007.

BARBANTI, V. J. **Aptidão Física: um convite à saúde**. São Paulo: Manole, 1990.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 151 f. Dissertação (Mestrado) Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/12726>> Acesso em: 5 abr. 2011.

BODY SYSTEMS. **Manual do professor Power Jump**. São Paulo: 2004 .

\_\_\_\_\_. **Mais educação continuada - Kits Didáticos**. Disponível em: <[http://principal.bodysystems.net/site/index.php?option=com\\_content&view=article&id=305&Itemid=220](http://principal.bodysystems.net/site/index.php?option=com_content&view=article&id=305&Itemid=220)> Acesso em: 23 maio 2011.

BRAGHIROLI, E. M. **Psicologia Geral**. 21. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

CAPINUSSÚ, J. M.; COSTA, L. P. **Administração e marketing nas academias de ginástica**. São Paulo: IBRASA, 1989.

CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividades físicas**: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. 2010. 153 f. Dissertação (Mestrado) Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/26880>> Acesso em: 5 abr. 2011.

CDOF. **Step training**. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/step1.htm>> Acesso em: 22 maio 2011.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 4. ed. São Paulo: Makron Books, 1996.

CHIAVENATO, I. **Administração de recursos humanos**: fundamentos básicos. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.

DE BEM, M. F. L. **Estilo de vida e comportamentos de risco de estudantes trabalhadores do ensino médio de Santa Catarina**. Dissertação (Doutorado) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003. Disponível em: <<http://www.tede.ufsc.br/teses/PEPS3499.pdf>> Acesso em: 11 maio 2011.

FITPLAY. **Equipamentos para ginástica e musculação**. Disponível em: <<http://www.fitplay.com.br/index.php/mini-trampolim-gr.html>> Acesso em: 1 nov. 2011.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria de Desempenho Humano**, Pernambuco, set. 2007. Disponível em: <<http://www.rbcdh.ufsc.br/DownloadArtigo.do?artigo=336>> Acesso em: 16 ago. 2011

FURTADO, E. et al. Análise do consumo de oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético, durante as aulas do Jump Fit. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 10, n. 5, Out. 2004. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922004000500004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922004000500004&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 20 maio 2011.

FURTADO, R. P. **Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica.** 2009. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/4862/4516>>. Acesso em: 16 ago. 2011.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GONZALEZ, R. H. et al. A motivação à prática de atividade física regular relacionada à competitividade em adolescentes do sexo masculino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 7, n. 1, 2008. Disponível em: <[http://www.ricardosaldanha.com.br/wp-content/uploads/2008/05/artigo\\_motivacao\\_competitividade\\_masculino-gonzales-et-al-2008.pdf](http://www.ricardosaldanha.com.br/wp-content/uploads/2008/05/artigo_motivacao_competitividade_masculino-gonzales-et-al-2008.pdf)> Acesso em: 25 ago. 2011.

GOULART, F. **Mini Trampolim: Resultados rápidos e diversão garantida.** 2008 Disponível em: <[http://www.guiafit.com.br/ver\\_coluna.php?id\\_coluna=56](http://www.guiafit.com.br/ver_coluna.php?id_coluna=56)> Acesso em: 22 maio 2011.

GROSSL, T. **Determinação da intensidade da aula de Power Jump por meio da frequência cardíaca.** Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciado em Educação Física) Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007 Disponível em: <[http://www.laef.ufsc.br/uploads/arquivos/ARQUIVO\\_7d74eb4e646bcc6740c2893a61e451c7.pdf](http://www.laef.ufsc.br/uploads/arquivos/ARQUIVO_7d74eb4e646bcc6740c2893a61e451c7.pdf)> Acesso em: 20 maio 2011.

GUEDES, D. P. et al. **Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes.** 2001 Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v7n6/v7n6a02.pdf>> Acesso em: 14 set. 2011.

INGLEDEW, D. K.; MARKLAND, D. Behavioural regulation of exercise: effects of personality traits and participation motives. **Paper presented at the annual meeting of the European Health Psychology**, Galway, Ireland, 2005.

JUCHEM, L. et al. A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 à 16 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, set. 2007. Disponível em: <<http://www.ricardosaldanha.com.br/wp-content/uploads/2008/03/a-motivacao-sexo-masc-13-a-16-anos-juchem-et-al-2007.pdf>> Acesso em: 5 abr. 2011.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: Temas emergentes I.** São Paulo: Ápice, 1997.

MARTINS, C. O. **Ginástica Laboral no escritório.** São Paulo: Fontoura, 2001.

MATIAS, T. S. **Motivação para a prática de atividade física relacionada aos estados de humor e de depressão na adolescência.** Dissertação (Mestrado) Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC, Florianópolis, 2010. Disponível em: < [http://www.tede.udesc.br/tde\\_busca/arquivo.php?codArquivo=2070](http://www.tede.udesc.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=2070) > Acesso em: 22 ago. 2011.

MINATTO, G. et al. População e amostra/sujeitos da pesquisa. In: SANTOS, S. G. dos. [Org] **Métodos e técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à educação física.** Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011.

MORAES L. C. **Histórico das Academias.** 2001. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/fitnews1.htm>> Acesso em: 21 maio 2011.

MORALES, P. J. C. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville.** Dissertação (Pós-graduação) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde.** São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, E. S. A. **Atividade física habitual e outros comportamentos relacionados à saúde dos servidores da universidade federal de Santa Catarina:** tendência secular 1994-2004. Dissertação (pós-graduação) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Florianópolis, 2005. Disponível em: < <http://www.cipedya.com/web/FileDownload.aspx?IDFile=152007> > Acesso em: 21 set. 2011.

PAOLIELLO, E. **História da Ginástica.** Disponível em: <[http://www.ginasticas.com/ginasticas/gin\\_historia.html](http://www.ginasticas.com/ginasticas/gin_historia.html)> Acesso em: 21 maio 2011.

PINHEIRO, I. A.; PINHEIRO, R. R. Organização científica do trabalho reinventa um mercado tradicional: o caso do fitness. **RAE electron.** São Paulo, v. 5, n. 2, dez. 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1676-56482006000200006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-56482006000200006&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 15 ago. 2011.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte:** do homem primitivo aos nossos dias. São Paulo: IBRASA, 1983.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Intrinsic and Extrinsic Motivations**: classic definitions and new directions. 2000. Disponível em: <<http://acmd615.pbworks.com/f/IntrinsicExtrinsicMotivation.pdf>>. Acesso em: 4 set. 2011.

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

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, J. B.; CARVALHO, N. T. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de psicologia (Natal)**, Natal, v. 6, n. 2, 2001. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X2001000200004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2001000200004&lng=en&nrm=iso)> Acesso em: 30 set. 2011.

SANTOS, S. C.; DORFMAN, J. K. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária 1. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. 2006. Disponível em: <<http://www3.mackenzie.br/editora/index.php/remef/article/viewFile/1299/1002>> Acesso em: 30 set. 2011.

SCHIEHLL, P. E. **Classificação dos exercícios do JUMP FIT® a partir de parâmetros relativos ao impacto**. Dissertação (Mestrado) Programa de pós-graduação em ciência do movimento humano, Universidade federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, 2007. Disponível em: <<http://www.antoniocgomes.com/cms/pdf/14092010113454.pdf>> Acesso em: 27 ago. 2011.

SCHULTZ, S. E.; SCHULTZ, D. P. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Pioneira Thomson, 2002.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.

SILVA, S. G. et al. Caracterização da pesquisa: tipos de pesquisa. In: SANTOS, S. G. dos. [Org] **Métodos e técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à educação física**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011.

SILVEIRA, J. L. G. **Estilo de vida, índice de capacidade de trabalho e percepção da demanda física por tarefa dos profissionais de segurança dos cidadãos, no Estado de Santa Catarina.** Tese (Doutorado) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004. Disponível em: <<http://www.tede.ufsc.br/teses/PEPS4564.pdf>> Acesso em: 11 maio 2011.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 3. ed. São Paulo: Artmed, 2002.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WHO - World Health Organization. **What is the WHO definition of health?** Disponível em: <<http://www.who.int/suggestions/faq/en/index.html>>. Acesso em: 22 abr. 2011

\_\_\_\_\_. **Health Promotion Glossary.** Geneva, 1998 Disponível em: <[http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp\\_glossary\\_en.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf)>. Acesso em: 22 abr. 2011

ZAHARIADIS, P. N.; BIDDLE S. J. H. **Goal orientations and participation motives in physical education and sport:** their relationships in English schoolchildren. 2000 Disponível em: <<http://www.athleticinsight.com/Vol2Iss1/EnglishPDF.pdf>> Acesso em: 19 maio 2011.

**ANEXOS**

## ANEXO A - INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA (IMPRAF – 54) - ADAPTADO PELOS AUTORES, 2011

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa que tem como objetivo conhecê-lo melhor. Trata-se de um questionário de rápido e fácil preenchimento, e que pode obter informações que contribuirão na soma de conhecimentos científicos. Seus dados serão tratados com total sigilo. Contamos com a sua colaboração. Obrigado!

Abaixo, responda assinalando somente uma resposta.

<b>01</b>	<b>Você faz aulas de Jump:</b> <input type="checkbox"/> 1x por semana <input type="checkbox"/> 2x por semana <input type="checkbox"/> 3x por semana	<b>02</b>	<b>Você sente-se motivado para a prática do Jump:</b> <input type="checkbox"/> pouco <input type="checkbox"/> médio <input type="checkbox"/> muito
-----------	--	-----------	---

Este inventário visa conhecer melhor as condições que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo;**  
**2 – Isto me motiva pouco;**  
**3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida;**  
**4 – Isto me motiva muito;**  
**5 – Isto me motiva muitíssimo.**

Responda, nos parênteses apropriados, as seguintes afirmações iniciadas com:

### Realizo aulas de Power Jump para...

<b>01</b>	01. <input type="checkbox"/> diminuir a irritação. 02. <input type="checkbox"/> adquirir saúde. 03. <input type="checkbox"/> encontrar amigos. 04. <input type="checkbox"/> ser campeão no esporte. 05. <input type="checkbox"/> ficar com o corpo bonito. 06. <input type="checkbox"/> atingir meus ideais	<b>02</b>	07. <input type="checkbox"/> ter sensação de repouso. 08. <input type="checkbox"/> melhorar a saúde 09. <input type="checkbox"/> estar com outras pessoas 10. <input type="checkbox"/> competir com os outros 11. <input type="checkbox"/> ficar com o corpo definido 12. <input type="checkbox"/> alcançar meus objetivos
<b>03</b>	13. <input type="checkbox"/> ficar mais tranquilo 14. <input type="checkbox"/> manter a saúde. 15. <input type="checkbox"/> reunir meus amigos. 16. <input type="checkbox"/> ganhar prêmios. 17. <input type="checkbox"/> ter um corpo definido. 18. <input type="checkbox"/> realizar-me	<b>04</b>	19. <input type="checkbox"/> diminuir a ansiedade. 20. <input type="checkbox"/> ficar livre de doenças. 21. <input type="checkbox"/> estar com os amigos. 22. <input type="checkbox"/> ser o melhor no esporte. 23. <input type="checkbox"/> manter o corpo em forma. 24. <input type="checkbox"/> obter satisfação.

<b>05</b>	25. ( ) diminuir a angústia pessoal. 26. ( ) viver mais. 27. ( ) fazer novos amigos. 28. ( ) ganhar dos adversários. 29. ( ) sentir-me bonito. 30. ( ) atingir meus objetivos.	<b>06</b>	31. ( ) ficar sossegado. 32. ( ) ter índices saudáveis de aptidão física. 33. ( ) conversar com outras pessoas. 34. ( ) concorrer com os outros. 35. ( ) tornar-me atraente. 36. ( ) meu próprio prazer.
<b>07</b>	37. ( ) descansar. 38. ( ) não ficar doente. 39. ( ) brincar com meus amigos. 40. ( ) vencer competições. 41. ( ) manter-me em forma. 42. ( ) ter a sensação de bem-estar.	<b>08</b>	43. ( ) tirar o stress mental. 44. ( ) crescer com saúde. 45. ( ) fazer parte de um grupo de amigos. 46. ( ) ter retorno financeiro. 47. ( ) manter um bom aspecto físico. 48. ( ) me sentir bem.
<b>09</b>	49. ( ) ter sensação de repouso. 50. ( ) viver mais. 51. ( ) reunir meus amigos. 52. ( ) ser o melhor no esporte. 53. ( ) ficar com o corpo definido. 54. ( ) realizar-me.		

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física.  
 Fonte: Balbinotti e Barboza, 2006, adaptado pelos autores.

## ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



### UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA COMISSÃO DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP UNISUL TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário (a), em um estudo que tem como título “**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA REGULAR DAS AULAS DE JUMP NUMA ACADEMIA DE GINÁSTICA**”. O objetivo geral é investigar e identificar os fatores motivacionais que levam à prática regular das aulas de Jump.

Sua participação consiste em responder um questionário para avaliação dos aspectos motivacionais relacionado à prática do Jump, e o tempo para seu preenchimento leva cerca de 5 minutos.

Entre os benefícios em participar deste estudo destaca-se a possibilidade de contribuir para o conhecimento sobre as diversas especificidades do ser humano em relação aos motivos que o levam a praticar uma atividade física, no caso, o Jump.

Você tem a livre escolha de participar desta pesquisa e poderá sentir-se a vontade caso queira retirar-se do estudo.

A privacidade da identidade e dos dados coletados será mantida, pois todos os participantes da pesquisa serão identificados por um código e só os pesquisadores terão acesso aos seus dados.

Lembramos que sua participação é voluntária, o que significa que você não poderá ser pago, de nenhuma maneira, por participar desta pesquisa.

Fazem parte desta pesquisa o estudante de graduação do curso de Educação Física e Esporte da UNISUL André Luiz Neves e a professora responsável Fabiana Figueiredo.

Agradecemos a sua participação e colaboração.

Contatos:

Profa. Ms. Fabiana de Figueiredo Ribeiro – 48 91695906 – [fabiana.ribeiro@unisul.br](mailto:fabiana.ribeiro@unisul.br)

Acadêmico: André Luiz da Silva Neves – [aldsn@hotmail.com](mailto:aldsn@hotmail.com)

### TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado sobre os procedimentos da pesquisa e que recebi de forma clara e objetiva as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo as medições dos procedimentos de tratamento serão feitas em mim.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso \_\_\_\_\_ .

Assinatura \_\_\_\_\_ Florianópolis, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ .