



Análise das potencialidades da Ginástica Aeróbica e das percepções e motivações para a sua prática

Sofia Mónica Gonçalves de Freitas

*Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em
Actividade Física e Desporto.*

Orientador: Professor Doutor Helder Manuel Arsénio Lopes

Co-Orientadora: Professora Doutora Ana Catarina Rocha Mendes Fernando

Maio 2011

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, irmãos e avós que desde de sempre me apoiaram no que foi necessário e incentivaram-me nos momentos mais difíceis.

Ao Professor Doutor Helder Manuel Arsénio Lopes, meu orientador, agradeço toda a disponibilidade e compreensão prestadas ao longo deste “percurso” e a todo o conteúdo que transmitiu de forma a poder enriquecê-lo.

À Professora Doutora Ana Catarina Rocha Mendes Fernando, minha co-orientadora, também um grande obrigado pela total disponibilidade manifestada e apoio prestado.

Às professoras responsáveis pelas entidades onde apliquei o questionário e a todos os inquiridos que o preencheram, fazendo com que este estudo fosse possível de realizar.

Aos meus amigos, Marlene Rodrigues, Nuno Camacho, Raquel Mendonça, Filipa Franco e Filipe Sá pela grande amizade que mantemos e pelos bons momentos passados que ajudaram a descontrair.

Às minhas colegas Sara Aguiar e Idalina Barbosa pela ajuda na tradução dos resumos em inglês e em francês, respectivamente.

E a todos que, directa ou indirectamente, ajudaram-me a concretizar esta etapa da minha vida.

A todos, Muito Obrigada!

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	III
ÍNDICE GERAL	IV
ÍNDICE DE QUADROS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	IX
LISTA DE ANEXOS	X
RESUMO	XI
ABSTRACT	XII
RÉSUMÉ	XIII
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. DEFINIÇÃO DO PROBLEMA	3
3. OBJECTIVOS	4
4. METODOLOGIA.....	5
5. REVISÃO DE LITERATURA	6
5.1. Definição de Ginástica Aeróbica	6
5.2. Evolução da Ginástica Aeróbica	7
5.3. Estrutura da aula de Ginástica Aeróbica.....	9
5.4. Caracterização das potencialidades da Ginástica Aeróbica	12
5.4.1. Revisão da bibliografia específica.....	13
5.4.2. Revistas de fitness e actividade física	20
5.4.3. Sites de ginásios da Região Autónoma da Madeira (RAM) e sites das cadeias de formação de actividades físicas relacionadas com o fitness.....	20
5.5. Motivação para a prática desportiva	24
5.5.1. Conceito de Motivação.....	25
5.5.2. Motivos de participação na prática desportiva	26
5.5.3. Estudos sobre motivação para a prática desportiva.....	27

5.6. Conceito de Percepção	34
6. CARACTERIZAÇÃO DA GINÁSTICA AERÓBICA SEGUNDO O MODELO DE ANÁLISE DOS DESPORTOS INDIVIDUAIS DE FERNANDO ALMADA.....	37
6.1. Taxonomia de Fernando Almada.....	37
6.2. Representação da situação prática da Ginástica Aeróbica “Passo e toque”	38
7. TRABALHO DE CAMPO.....	44
7.1. Procedimentos.....	44
7.1.1. População-alvo	44
7.1.2. Selecção e caracterização da amostra.....	44
7.1.3. Instrumento de medida	48
7.1.4. Procedimentos estatísticos.....	51
7.2. Apresentação dos resultados	53
7.2.1. Benefícios da prática regular de Ginástica Aeróbica	53
7.2.1.1. Melhoria do sistema cardiovascular	55
7.2.1.2. Melhoria do aparelho respiratório	56
7.2.1.3. Melhoria do domínio motor.....	57
7.2.1.4. Diminuição do peso corporal.....	57
7.2.1.5. Melhoria do domínio sócio-afectivo.....	58
7.2.1.6. Melhoria do domínio cognitivo	59
7.2.2. Motivos para a prática regular de Ginástica Aeróbica	60
7.2.2.1. Categoria Estatuto	62
7.2.2.2. Categoria Emoções	64
7.2.2.3. Categoria Prazer/Ocupação dos tempos livres	64
7.2.2.4. Categoria Competição	66
7.2.2.5. Categoria Forma Física.....	67
7.2.2.6. Categoria Competência/Desenvolvimento Técnico	68

7.2.2.7. Categoria Afiliação Geral	69
7.2.2.8. Categoria Afiliação Específica/Equipa.....	70
7.3. Discussão dos resultados	71
7.4. Conclusões do estudo.....	74
8. ANÁLISE COMPARATIVA DAS POTENCIALIDADES DA GINÁSTICA AERÓBICA E DAS PERCEPÇÕES E MOTIVAÇÕES PARA A SUA PRÁTICA	76
9. CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES	79
10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	81
11. ANEXOS	90

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1a: Estudos relacionados com os motivos de adesão à prática de actividades desportivas ou de lazer.....	33
Quadro 1b: Continuação dos estudos relacionados com os motivos de adesão à prática de actividades desportivas ou de lazer	34
Quadro 2: Distribuição da amostra por entidades	45
Quadro 3: Distribuição da amostra por género.....	46
Quadro 4: Medidas descritivas da variável idade, tempo de prática (meses) e tempo de prática (anos).....	46
Quadro 5: Distribuição da amostra por faixa etária.....	47
Quadro 6: Distribuição da amostra por tempo de prática.....	47
Quadro 7: Grau de importância dos benefícios da prática regular de Ginástica Aeróbica	54
Quadro 8: Medidas descritivas dos itens que avaliam os benefícios da prática regular de Ginástica Aeróbica. Teste de Kolmogorov-Smirnov	55
Quadro 9: Medidas descritivas do item que avalia a importância da prática regular de Ginástica Aeróbica para a melhoria do sistema cardiovascular, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico	55
Quadro 10: Medidas descritivas do item que avalia a importância da prática regular de Ginástica Aeróbica para a melhoria do aparelho respiratório, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico	56
Quadro 11: Medidas descritivas do item que avalia a importância da prática regular de Ginástica Aeróbica para a melhoria do domínio motor, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico	57
Quadro 12: Medidas descritivas do item que avalia a importância da prática regular de Ginástica Aeróbica para a diminuição do peso corporal, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico	58
Quadro 13: Medidas descritivas do item que avalia a importância da prática regular de Ginástica Aeróbica para a melhoria do domínio sócio-afectivo, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico	58

Quadro 14: Medidas descritivas do item que avalia a importância da prática regular de Ginástica Aeróbica para a melhoria do domínio cognitivo, segundo a faixa etária, gênero e tempo de prática. Resultado do teste estatístico	59
Quadro 15: Avaliação da consistência interna das categorias através do Alpha de Cronbach. Medidas descritivas das categorias que avaliam os motivos para a prática regular de Ginástica Aeróbica.....	60
Quadro 16: Resultado do teste Kolmogorov-Smirnov sobre as categorias/itens que avaliam os motivos para a prática regular de Ginástica Aeróbica	62
Quadro 17: Medidas descritivas da categoria “Estatuto”, segundo a faixa etária, gênero e tempo de prática. Resultado do teste estatístico.....	63
Quadro 18: Medidas descritivas da categoria “Emoções”, segundo a faixa etária, gênero e tempo de prática. Resultado do teste estatístico.....	64
Quadro 19: Medidas descritivas dos itens que compõem a categoria “Prazer/Ocupação dos tempos livres”, segundo a faixa etária, gênero e tempo de prática. Resultado do teste estatístico	65
Quadro 20: Medidas descritivas do item que compõe a categoria “Competição”, segundo a faixa etária, gênero e tempo de prática. Resultado do teste estatístico.....	66
Quadro 21: Medidas descritivas da categoria “Forma Física”, segundo a faixa etária, gênero e tempo de prática. Resultado do teste estatístico.....	67
Quadro 22: Medidas descritivas da categoria “Competência/Desenvolvimento Técnico”, segundo a faixa etária, gênero e tempo de prática. Resultado do teste estatístico.....	68
Quadro 23: Medidas descritivas da categoria “Afiliação Geral”, segundo a faixa etária, gênero e tempo de prática. Resultado do teste estatístico	69
Quadro 24: Medidas descritivas da categoria “Afiliação Específica/Equipa”, segundo a faixa etária, gênero e tempo de prática. Resultado do teste estatístico	70

ÍNDICE DE FIGURAS

Figuras 1 a 9: Representação da situação típica “passo e toque”	38
Figuras 10 e 11: Representação de duas estratégias distintas que permitem realizar o movimento “passo e toque”	42

LISTA DE ANEXOS

Anexo I: Lista de entidades que proporcionam Ginástica Aeróbica na RAM	90
Anexo II: Questionário aplicado.....	91
Anexo III: Entidades contactadas	93

RESUMO

Com este estudo sobre a Ginástica Aeróbica (GA), pretendemos contribuir para uma estruturação do conhecimento que permita uma optimização da sua utilização, enquanto modalidade desportiva aos mais diferentes níveis. Apesar de existirem já algumas referências sobre este assunto, as indicações que daí podemos retirar para a aplicação às situações da gestão das suas aulas são ainda muito gerais e nem sempre são fundamentadas. Deste modo, neste trabalho caracterizamos e analisamos comparativamente as potencialidades da GA e as percepções e motivações dos seus consumidores.

A caracterização das potencialidades da GA foi realizada, por um lado, através da revisão da bibliográfica específica, da informação veiculada em revistas de fitness e actividade física e da informação fornecida nos sites de ginásios da RAM e dos sites das cadeias de formação de actividades físicas relacionadas com o fitness. Por outro lado, utilizámos o Modelo de Análise dos Desportos Individuais de Fernando Almada para analisarmos uma situação típica desta actividade (passo e toque). As percepções e as motivações dos consumidores de GA foram caracterizadas através de questionários.

Da análise realizada verificamos que tanto os autores que constituem a nossa revisão de literatura, como os inquiridos que fizeram parte do estudo consideram que a GA proporciona benefícios essencialmente relacionados com o capital saúde e o capital social, apesar de este último não ser muito evidenciado. Através do Modelo de Análise dos Desportos Individuais de Fernando Almada foi possível caracterizar uma nova perspectiva relativamente aos capitais que podem ser desenvolvidos com a prática desta actividade, pois através deste modelo não só foi possível identificar, para além dos capitais referidos, os ganhos ao nível do capital educação, mas também compreender a funcionalidade da GA, o que permitirá uma gestão personalizada por parte dos seus diferentes produtores e consumidores.

Palavras-chave: Ginástica Aeróbica, Potencialidades, Percepções, Motivações.

ABSTRACT

With this study on the Aerobics, we intend to contribute to the structuring of knowledge that allows the optimization of their use, as a sport to the most different levels. Despite the fact that there are already some references on this subject, the information that we can learn from for the application to the situations of the management of their classes are still very general and are not always justified. In this way, in this work we characterize and analyze compared with the potential of aerobics and the perceptions and motivations of their consumers.

The characterization of the potential of aerobics was held, on the one hand, through the review of specific literature, the information conveyed in magazines of fitness and physical activity and the information provided on the sites of gyms of the RAM and the websites of the chains of formation of physical activities related to the fitness. On the other hand, we used the Model for the Analysis of Individual Sports of Fernando Almada for analyzing a typical situation of this activity (step touch). The perceptions and motivations of consumers of Aerobics were characterized by means of questionnaires.

According to the analysis performed we verified that both authors that constitute our review of the literature, as the respondents who were part of the study believe that the Aerobics provides benefits mainly related to the capital health and the social capital, despite the fact that the latter is not very evident. Through the Model of Analysis of Individual Sports of Fernando Almada made it possible to characterize a new perspective in relation to the capital that can be developed with the practice of this activity, because through this model was not only possible to identify, in addition to the capital referred to, the gains to the level of capital education, but also understand the functionality of Aerobics, this will allow a personalized management of their different producers and consumers.

Keywords: Aerobics, Potentialities, Perception, Motivation.

RÉSUMÉ

Avec cet étude à propos du thème Gymnastique Aérobie (GA), on a l'objectif de contribuer à une structuration de la connaissance, laquelle permettra une optimisation de l'utilisation de cette activité, en tant que modalité sportive, à plusieurs niveaux. Même s'il y a déjà beaucoup de références sur ce sujet, les indications qu'on peut retirer pour une application aux situations de gestions des classes sont encore trop générales et parfois n'ont pas toujours des grands fondements. De cette façon, avec notre recherche on essaie de caractériser et analyser comparativement les potentialités de la GA ainsi que de parler des perceptions et des motivations du point de vue des consommateurs.

D'un côté, la caractérisation des potentialités de la GA a été réalisée à travers la révision de la bibliographie spécifique, dans les magazines de *fitness*, à partir de l'information fournie par les sites des gymnases existants à l'île de Madère et recueillies dans les sites de réseaux de formation d'activités physiques associées au *fitness*. De l'autre côté, on a utilisé le Modèle d'Analyse de Sports Individuels de Fernando Almada pour analyser une situation typique de cette activité (le pas de base d'aérobie et le touche). Les perceptions et les motivations des consommateurs de GA ont été caractérisées à travers des questionnaires.

Ayant en compte l'analyse réalisée, on a constaté que les auteurs, dont on base la révision de littérature sur le sujet en question, et les enquêtés dans l'étude considèrent que la GA proportionne des bénéfices surtout en ce qui concerne aux bénéfices dans la santé et en ce qui est en rapport aux bénéfices sociaux, même si celui-ci n'est pas si évident. À travers le Modèle d'Analyse de Sports Individuels de Fernando Almada on a eu l'occasion de caractériser une nouvelle perspective relativement aux bénéfices qui peuvent être développés avec la pratique de cette activité (GA) car à partir de ce modèle on a eu l'opportunité d'identifier, au-dessus de tous les bénéfices référés, les gains au niveau du domaine de l'éducation, et ainsi comprendre aussi la fonctionnalité de la GA, ce qui permettra une gestion personnalisée de la part de ses différents producteurs et consommateurs.

Mots-clés: Gymnastique Aérobie, Potentialités, Perceptions, Motivations.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos o nosso corpo passou a ser alvo de uma maior atenção, as pessoas começaram a preocupar-se mais consigo próprias e a recorrer aos ginásios à procura de actividades ligadas ao fitness (Castro, 2003). O conceito de fitness, associado a um conjunto de valores que lhe são atribuídos, cresceu, impulsionado pelos que procuram melhor qualidade de vida e saúde e por aqueles que anseiam os padrões de beleza socialmente valorizados (Confef, 2004 citado por Pinheiro & Pinheiro 2006).

Para Franco & Batista (1998), a palavra fitness, usada no contexto das actividades físicas, sobretudo nas ginásticas de academia, significa condição física. Os mesmos autores mencionam que das actuais ginásticas, aquela que surgiu primeiro foi a Ginástica Aeróbica (GA), também designada simplesmente de Aeróbica.

A GA *“é um método de ginástica com acompanhamento musical, cujo objectivo é a manutenção ou o desenvolvimento da forma física geral do indivíduo, com base em exercícios fundamentalmente aeróbios”* (Manual FEAD, 1995 citado por Gabinete Coordenador do Desporto Escolar - GCDE, 2009, p.4).

Barbanti & Guiselini (1985) mencionam que a GA é um programa de preparação física realizado para todas as idades e diferentes níveis de capacidade, sendo que a GA é praticada, principalmente, em instituições particulares, como é o caso de ginásios, clubes e associações, mas também pode ser desenvolvida nas Escolas, nas aulas de Educação Física e nos núcleos de Desporto Escolar. Para além da diversidade de instituições em que a GA pode ser praticada é também importante considerar quais as motivações das pessoas para a praticarem.

Para Brito (1994), devido ao grande envolvimento dos indivíduos de todas as idades e sexos na prática desportiva, torna-se fundamental saber quais as razões que os levam a optar por determinadas actividades.

Afonso, Fernandes, Gomes, Soares & Fonseca (1995) são da opinião de que os estudos relacionados com as motivações das pessoas podem assumir um papel importante no desenvolvimento de programas de promoção de actividade física para adultos. Neste contexto, acreditamos ser importante definir o que se entende por

motivação que segundo Tavares & Coelho (2002), “*é um conjunto de processos psicológicos e fisiológicos que levam alguém a agir*” (p.679), e também o conceito de motivo, que os mesmos autores definem como “*aquilo que leva alguém a empenhar-se em fazer alguma coisa*” (p.679).

Uma das razões apontadas por Afonso et al. (1995) para a importância da realização de estudos sobre a GA relaciona-se com a escassez de investigações, no contexto nacional, sobre os motivos que levam as pessoas à prática desta modalidade. Oliveira, Bortoleto, Souza, Lima, Tanan & Antualpa (2009) são da mesma opinião, pois referem, aquando da pesquisa de trabalhos desenvolvidos na temática da Ginástica, que apesar do actual fenómeno do fitness, as ginásticas de condicionamento físico, nomeadamente a GA, a Ginástica Localizada, o Step, entre outros, foram abordados em poucos trabalhos, chamando à atenção para o baixo número de estudos realizados nesta área.

Este é um dos constrangimentos com que nos temos debatido profissionalmente nos últimos anos, pois temos sentido alguma dificuldade em alicerçar o nosso trabalho em estudos que auxiliem a rentabilizar de forma personalizada a nossa intervenção nos mais variados contextos e públicos-alvo.

Desta forma, melhor se compreenderá a nossa motivação para a realização deste estudo, pois pensamos que um trabalho desta natureza não se deve resumir a cumprir com um conjunto de tramitações mais ou menos estereotipadas que nos conduzam à obtenção de um grau académico que nos possibilite a progressão na carreira, mas sim que essencialmente ajude a transformar e a melhorar o nosso desempenho profissional.

O quadro de referência que iremos utilizar para caracterizar a GA é o apresentado por Almada, Fernando, Lopes, Vicente & Vitória (2008) onde se considera esta modalidade como uma actividade desportiva individual, pois segundo os mesmos autores “*as regras e regulamentos destes desportos definem muito bem o contexto inalterável (tanto quanto possível) em que se devem desenrolar as suas provas, facilitando, deste modo, que o desportista possa sentir e compreender, de uma forma muito fina, qualquer alteração na sua actuação e, assim, consiga atingir uma optimização dos seus gestos e, conseqüentemente, desenvolva um conhecimento muito profundo de si próprio*” (p.257).

2. DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

Há mais de uma década que Charpin (1996) afirmou que muitos erros tinham sido cometidos no passado em torno da GA, e isso levou a que os precursores do fitness elaborassem um plano de trabalho mais sério e adaptado ao público, tendo em consideração as necessidades e as motivações dos praticantes. Pouco tempo depois, Franco & Batista (1998) definiram a GA como uma actividade que se encontrava ligada à cultura do corpo, sendo trabalhada de uma forma consistente, não havendo exageros, de modo a desenvolver as várias capacidades para proporcionar uma boa condição física e saúde.

No entanto, parece-nos que as potencialidades da GA ainda não estão inteiramente definidas, pois é possível depararmo-nos com um vasto leque de informações relacionadas com os seus benefícios sem que, aparentemente, sejam apresentados dados não parcelares consistentes para justificar os efeitos que lhe são atribuídos. Daí julgarmos ser legítimo questionar, quais serão realmente as potencialidades desta modalidade? Quais os capitais que a GA oferece e desenvolve? Serão, por exemplo, a nível da saúde, da educação, dos aspectos sócio-afectivos?

Da mesma forma, pensamos que as questões relacionadas com as percepções que os consumidores têm sobre a GA e as motivações para a sua prática estão pouco estudadas. Quais serão então, as actuais percepções e motivações dos seus consumidores? E será que essas percepções e motivações vão de encontro às potencialidades da GA, ou seja, àquilo que ela pode efectivamente oferecer?

Deste modo, o nosso problema centra-se em compreender as potencialidades da GA, enquanto actividade desportiva, e verificar se as percepções e as motivações dos seus consumidores são coerentes com essas potencialidades.

3. OBJECTIVOS

De acordo com o quadro de referência indicado anteriormente, definimos como objectivos para o nosso estudo:

- a) Caracterizar as potencialidades da GA enquanto actividade desportiva;
- b) Caracterizar as percepções dos consumidores de GA sobre as potencialidades que a mesma possui;
- c) Caracterizar as motivações dos consumidores para a sua prática;
- d) Analisar comparativamente as potencialidades da GA e as percepções e motivações dos seus consumidores.

4. METODOLOGIA

Para atingir os objectivos que pretendemos alcançar com este estudo e dar resposta ao problema definido estabelecemos os seguintes passos:

- 1) Análise das potencialidades da GA através da:
 - 1.1) revisão da bibliografia específica, nomeadamente em livros e em artigos científicos, de forma a caracterizar o estado actual do conhecimento relativo à modalidade de GA;
 - 1.2) caracterização da informação veiculada em revistas de fitness e actividade física;
 - 1.3) caracterização da informação fornecida nos sites dos ginásios da RAM e dos sites das cadeias de formação de actividades físicas relacionadas com o fitness;
 - 1.4) utilização do Modelo de Análise dos Desportos Individuais de Fernando Almada, onde analisaremos uma situação típica desta actividade desportiva.
- 2) Análise das percepções e das motivações dos consumidores de GA através da aplicação de questionários.
- 3) Análise comparativa das potencialidades da GA feita no ponto 1, nomeadamente dos pontos 1.1 a 1.3 com o ponto 1.4 e com o ponto 2.

5. REVISÃO DE LITERATURA

Neste capítulo centramo-nos sobre a modalidade de GA dando a conhecer, de uma forma geral, a sua definição, a sua evolução, a estrutura em que normalmente uma aula é constituída e os benefícios que a ela estão associados. Os conceitos de percepção e motivação também serão apresentados, uma vez que constituem um dos objectivos apresentados para o presente estudo.

5.1. Definição de Ginástica Aeróbica

Após a leitura da bibliografia consultada podemos verificar que a expressão “Ginástica Aeróbica” é apresentada como um conceito amplo e com diferentes nuances, pois vários autores fazem referência a certas particularidades desta actividade, que passamos a referenciar.

Segundo Ceragioli (2008), a palavra aeróbica *“é composta pelo vocabulário latino aer, que significa ar, e pelo vocábulo grego bios, que significa vida”* (p.7), ou seja, oxigénio para a vida (Franco & Batista, 1998). O termo “aeróbic” designa qualquer ginástica que para além de modelar o corpo, também oxigena os tecidos (Charpin, 1996).

Ceragioli (2008) acrescenta ainda que a GA é definida como *“uma sequência de movimentos de intensidade variável, executados durante um máximo de 25-30 minutos. Com estas regras estimula-se todo o nosso metabolismo, requerendo uma utilização de energias maior que o habitual”* (p.26).

Vidal (2002, citado por González, Erquicia & González, 2005) considera-a como o exercício físico aeróbico orientado, praticado em grupo e com acompanhamento musical que é desenvolvido para manter ou melhorar o desenvolvimento físico, mental e social.

Para a AFAA (1995, citada por Cerca, 2003), é um tipo de treino aeróbico que engloba vários movimentos repetidos dos membros inferiores e superiores, fazendo com que a necessidade de absorção do oxigénio aumente.

Lopes & Piedade (1997) definem a GA de uma forma mais específica mencionando que esta modalidade é constituída por rotinas coreográficas cujo conteúdo é criado a partir de habilidades motoras básicas, tais como o correr, andar, saltar, entre outras, sempre com um certo grau de expressividade corporal. Estes movimentos tornam-se mais complexos quando combinados com um trabalho de braços em todas as posições (flexão, extensão, abdução, rotação e circundação). São ainda realizados exercícios de alongamento e de tonificação muscular para abdominais, coxas, glúteos, braços e costas. De forma a tornar-se mais motivante e a impor um certo ritmo em cada fase da aula, deverá ser acompanhada por uma estrutura musical devidamente seleccionada.

Segundo Barbanti & Guiselini (1985), sendo a GA constituída por vários exercícios localizados, com movimentos locomotores simples e combinados realizados repetidamente, deverá ser considerada como um programa de ginástica. No entanto, o GCDE (2008) considera que a GA ainda está à procura da sua verdadeira identidade, uma vez que possui movimentos característicos de outras modalidades como a dança, a ginástica artística e a ginástica acrobática.

5.2. Evolução da Ginástica Aeróbica

Segundo Franco & Batista (1998), os exercícios aeróbicos apareceram pela primeira vez no final dos anos 60, no livro *Aerobics*, publicado pelo Dr. Kenneth Cooper. Este considerava de extrema importância a manutenção da forma física fora do âmbito da prática desportiva competitiva, logo elaborou um sistema de treino - o jogging, onde os exercícios eram realizados com baixa/média intensidade num longo período de tempo. O sucesso de tal actividade física foi imediato, pois não necessitava de equipamentos específicos, de espaços particulares e nem de horários fixos (Ceragioli, 2008).

No entanto, o Dr. Kenneth Cooper, reflectindo sobre o jogging, verificou que esta actividade estimulava os aparelhos cardiovascular e respiratório na sua plenitude, mas a nível muscular ficava a desejar, porque a parte do tronco era praticamente negligenciada (Franco & Batista, 1998). Para Franco & Santos (1999), talvez esta tenha sido uma das razões que levou ao desgaste natural desta actividade, tornando-a pouco incentivadora.

No final dos anos setenta, Jackie Sorensen, ex-bailarina canadiana casada com um militar dos Estados Unidos da América, adicionou o acompanhamento musical e alguns movimentos de dança aos programas de actividade física adoptados pela Força Aérea Canadiana (Ceragioli, 2008). Segundo o mesmo autor, a música tornava o exercício menos monótono e isso possibilitava aumentar o número de praticantes, permitindo ainda desenvolver nos indivíduos um sentido do ritmo e uma coordenação que não se verificava no jogging.

Foi então nos anos 80 que esta actividade ganhou mais impacto no meio social, quando a actriz Jane Fonda aderiu a esta actividade atlética e promoveu-a em todo o mundo através da sua divulgação no ecrã televisivo, levando a uma melhor compreensão dos exercícios (Ceragioli, 2008). Este modo de divulgação levou a que a GA fosse caracterizada não só como um meio para melhorar a condição física, mas também de controlo do peso corporal, contribuindo para o aperfeiçoamento da beleza física (Franco & Santos, 1999).

No entanto, segundo Charpin (1996), os instrutores começaram a focar-se essencialmente nos exercícios de alto impacto fazendo com que aparecessem inúmeras lesões, principalmente ao nível da articulação túbio-társica, joelhos e coluna vertebral, dando deste modo uma má imagem à GA. Esta situação foi ultrapassada com a utilização do método misto, ou seja, alternância de exercícios de alto e baixo impacto (Franco & Batista, 1998).

Com a expansão deste novo método surgiram vários centros de fitness e, conseqüentemente, os instrutores de GA multiplicaram, dando cada um o seu “toque” próprio durante a aula. Quando estas mudanças se tornaram radicais, destacaram-se autênticas ramificações da disciplina-mãe, como por exemplo o step, o fitball, o spinning e a hidrogenástica (Ceragioli, 2008).

As mudanças ocorridas pela introdução de alguns passos específicos de dança e da utilização de um determinado género musical deram origem aos estilos da GA, como por exemplo, o aero-latino, aero-funk e afro-aeróbica (González et al., 2005).

Segundo Franco & Santos (1999), várias entidades relacionadas com o fitness (a IDEA, a AFAA, o ACSM, entre outras) apoiaram este desporto através de competições

e demonstrações, contribuindo assim para a evolução da GA na vertente competitiva e de lazer, respectivamente.

5.3. Estrutura da aula de Ginástica Aeróbica

Através da bibliografia consultada podemos referir que a aula de GA é normalmente caracterizada, segundo vários autores (Charpin, 1996; Franco & Batista, 1998; Cerca, 1999; Franco & Santos, 1999 e Cerca, 2003), como tendo uma estrutura específica, baseada na sua definição e no seu objectivo de treino, na qual se orienta através das seguintes fases: aquecimento, fase fundamental, retorno à calma, fase localizada e por fim relaxamento.

Estas fases visam desenvolver fundamentalmente a capacidade cardiovascular e por isso devem ser estruturadas para que tenham uma duração e intensidades suficientes (Franco & Batista, 1998). Para Franco & Santos (1999), a aula de GA varia normalmente entre os 45 e os 60 minutos e segundo Cerca (1999), *“o Colégio Americano de Medicina Desportiva (ACSM) recomenda uma intensidade de exercício de 60-90% do máximo da frequência cardíaca ou 50% - 85% do máximo da frequência cardíaca de reserva. A intensidade específica do exercício tem que se reger pela condição física individual e pela actividade desportiva”* (p.35).

Dantas (1985, citado por Cerca 2003) justifica a importância do cumprimento dos valores anteriormente descritos, pois refere que uma aula de GA excessivamente intensa provoca prejuízo ao organismo, mas também afirma que se a aula for pouco intensa provoca ao organismo apenas uma reacção de alarme ou excitação, sendo difícil de atingir os objectivos propostos.

De forma a entendermos melhor toda a dinâmica que normalmente parece acontecer na aula de GA e as particularidades de cada fase, passamos a descrevê-las.

No que respeita à primeira fase da aula, ou seja, o **aquecimento**, são realizados exercícios com o intuito de preparar o organismo para a fase seguinte, reduzindo desta forma o risco de lesões. Esta fase deverá ter uma duração entre 8 a 10 minutos (Ceragioli, 2008).

Brooks (1998, citado por Cerca, 2003) refere que nalguns casos, como por exemplo, indivíduos mais idosos, iniciados, obesos, gestantes e cardíacos, o aquecimento deverá ser mais longo, atingindo os 15 minutos, de forma a que a transição para os exercícios mais intensos seja mais segura e eficaz.

Para a IDEA (1989, citada por Cerca 1999), os movimentos deverão ser simples, de pequena amplitude, baixa intensidade e com velocidade de execução reduzida, tendo como alguns benefícios o aumento dos seguintes factores: taxa metabólica, fluxo sanguíneo para os músculos, taxa de troca de oxigénio entre o sangue e os músculos, velocidade e força da contracção muscular e flexibilidade dos tendões e dos ligamentos.

Os exercícios de alongamento nesta fase da aula continuam ainda em discussão, pois, segundo Franco & Batista (1998), estes exercícios devem ser realizados lentamente e de uma forma estática, mas para a AFAA (1988) e a IDEA (1989), ambas citadas por Cerca (1999), sendo os alongamentos ineficazes para o aumento da temperatura corporal, não deverão ser incluídos nesta fase da aula. Defendem ainda que serão executados com menor desconforto, menor risco de lesão e maior ganho de flexibilidade, no final da aula.

Wood (1992) e Malta (1998), ambos citados por Cerca (2003), concluíram, através de um estudo realizado, que *“70% dos indivíduos sadios estudados apresentaram alterações nos batimentos cardíacos por ausência de aquecimento antes dos exercícios, o que pode trazer consequências desastrosas, nomeadamente problemas respiratórios”* (p.51), justificando assim a importância do aquecimento.

Passando para a fase seguinte da aula, a **fase fundamental** (que também poderá ser denominada de fase principal ou aeróbia), os exercícios realizados deverão ser contínuos durante um período de 20 a 30 minutos e a uma intensidade que deve situar-se na zona alvo de treino, pois esta fase tem como finalidade o desenvolvimento de todo o sistema cardio-respiratório e músculo-esquelético (ACSM, 1991, citada por Franco & Santos, 1999). Outro objectivo desta fase é acelerar o processo metabólico para que o corpo possa queimar um máximo de calorias (Charpin, 1996).

Segundo Cerca (2003), trata-se da fase mais longa e importante da aula, pois os grandes benefícios da GA advêm do trabalho realizado neste segmento. Deverá ser

composto por um conjunto de exercícios de alto, médio e baixo impacto, formando desta forma a coreografia. A música tem um papel importante nesta fase, porque determina o ritmo da aula e incentiva os alunos para a sua prática.

Na terceira fase da aula é realizado o **retorno à calma** (ou o regresso à calma). Esta fase deverá ter a duração de 2 a 3 minutos e tem como objectivo diminuir a intensidade do esforço. Os movimentos realizados deverão ser de baixo impacto e de menor amplitude para diminuir gradualmente as frequências cardíaca e respiratória (Cerca, 1999).

Ceragioli (2008) defende que esta transição serve para passarmos de uma fase de esforço intenso para uma fase de esforço moderado e recuperar a nossa actividade fisiológica normal, sem que ocorram tonturas e náuseas.

A ACSM (2000, citada por Cerca, 2003) é da opinião de que esta parte da aula não deve ser negligenciada, pois a exclusão do retorno à calma após a fase fundamental tem sido associada a um aumento de incidência de problemas cardiovasculares, *“provavelmente relacionado com a diminuição do retorno do sangue venoso e consequente redução do volume sistólico num momento em que a frequência cardíaca e as exigências do miocárdio por oxigénio ainda são elevadas”* (p.53).

Relativamente à **fase localizada**, quarta fase da aula, Franco & Batista (1998) mencionam que poderá ter a duração de 5 a 15 minutos e tem como objectivo desenvolver a força muscular na sua componente resistência.

Deverão ser englobados exercícios dos membros superiores, inferiores e tronco, dando ênfase a alguns músculos, tais como os abdominais e os glúteos, pois estes são fundamentais para a manutenção de uma boa postura da coluna a nível lombar (Franco & Batista, 1998). De forma a estimular esta fase poderão ser usados diversos materiais de apoio como os alteres, bastões, elásticos, caneleiras, entre outros (Cerca, 2003).

Franco & Santos (1999) são da opinião de que quanto menos tempo for dispendido nesta fase, mais eficientes terão de ser os exercícios, caso contrário, não irão conseguir otimizar o seu aproveitamento.

Nos últimos 5 minutos de aula decorre o **relaxamento** (ou alongamento), onde são realizados exercícios específicos de controlo da respiração e flexibilidade dos grupos musculares visados durante a sessão, ao som de música calma e harmoniosa de forma ao aluno atingir uma normalização psicológica (Franco & Batista, 1998).

Segundo Carvalho & Borges (2001), esta fase é a mais eficaz para realizar exercícios de alongamento dos grupos musculares solicitados, pois estes exercícios têm como objectivo *“facilitar o relaxamento e a recuperação muscular, reduzir progressivamente a actividade orgânica e facilitar a eliminação dos produtos residuais resultantes da actividade muscular”* (p.77).

Após a descrição de cada fase em que normalmente é constituída a aula de GA, podemos indicar outras estruturas de aula que são apresentadas na bibliografia consultada, nomeadamente o GCDE (2009) faz referência à aula de aeróbica invertida onde a fase localizada realiza-se logo após o aquecimento e antes da fase fundamental, pois trata-se de uma aula cujo principal objectivo é o maior desenvolvimento da tonificação muscular localizada.

Continuando a mencionar o GCDE, outro exemplo são as aulas de treino em circuito onde se organizam várias estações de treino específico, sendo umas de aeróbica e outras de tonificação dos grupos musculares específicos. O treino intervalado é constituído pela alternância das fases de aeróbica e localizada, realizadas num curto espaço de tempo. É de referir que nas duas situações apresentadas anteriormente, as restantes fases da aula são mantidas igualmente.

Podemos ainda apresentar a estrutura de aula mencionada por Ceragioli (2008), onde há uma divisão da aula em apenas quatro momentos, não fazendo referência à fase localizada, aumentando assim o tempo da fase fundamental. No entanto, Pollock, Gettman, Mileses, Bah, Durstine & Johnson (1977) constataram, num dos seus estudos, que o número de lesões da parte inferior do corpo aumentava para o dobro quando a fase fundamental passava de 30 para 45 minutos.

5.4. Caracterização das potencialidades da Ginástica Aeróbica

De forma a caracterizar o estado actual do conhecimento relativo à modalidade de GA propusemo-nos a fazer uma análise das suas potencialidades através da consulta

de revisão de bibliografia específica, de revistas de fitness e actividade física, dos sites dos ginásios da RAM e das cadeias de formação de actividades físicas relacionadas com o fitness.

5.4.1. Revisão da bibliografia específica

Quanto à revisão de bibliografia específica, procedemos à pesquisa de livros e de artigos científicos na Biblioteca da Universidade da Madeira e na Biblioteca Pública Regional da Madeira do Arquivo Regional do Funchal.

Paralelamente e de forma a complementar o trabalho, fizemos consultas na internet, que actualmente se considera ser um importante foco de informação, tendo sido também através deste meio que acedemos à base de dados “SPORTDiscus” que contém referências bibliográficas de livros, artigos de revistas, documentos, anais de conferências, congressos e simpósios, entre outros, relacionadas com diferentes aspectos da Educação Física e do Desporto. De forma a termos uma noção dos documentos relacionados com a GA que constam nesta base de dados, pesquisámos as palavras “aeróbica” e “aerobic dancing” e devido ao grande número de artigos encontrados, limitámos a procura desde do ano de 2005 ao ano de 2010. Ao pesquisarmos a palavra “ginástica aeróbica” obtivemos apenas dois resultados, um de 1987 e outro de 1990. A nossa última pesquisa centrou-se na expressão “aerobic fitness” e mais uma vez, devido ao vasto número de resultados encontrados, limitámos a consulta apenas aos artigos do ano de 2010.

A prática regular de exercício físico acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo Carrollo (2008). De forma a podermos ter um conhecimento mais profundo da modalidade de GA, é de extrema importância procurarmos saber quais os benefícios que a ela estão associados. No entanto, é importante referir que, apesar de alguns benefícios serem apontados por vários autores, foram poucos os estudos encontrados (através da bibliografia consultada) que comprovem a veracidade de todos os benefícios abaixo descritos.

Charpin (1996) é da opinião de que qualquer actividade física praticada deverá ser realizada de forma completa e ter efeitos fisiológicos (cardiovasculares, respiratórios, musculares, entre outros), motores, sócio-afectivos e psicológicos

benéficos. Segundo este autor, as únicas actividades que reúnem todas estas capacidades são as actividades que requerem um exercício aeróbio, como por exemplo a GA.

Foram muitos os benefícios encontrados relativamente à prática de GA e os mais destacados são os que estão relacionados com as vantagens a **nível fisiológico**.

Dos vários efeitos fisiológicos que o nosso corpo beneficia, quando nos referimos especificamente ao sistema cardiovascular, Cerca (2003) é da opinião que as aulas de GA contribuem de uma forma geral para a prevenção e melhoria dos problemas cardiovasculares, pois o coração torna-se mais resistente, enviando o sangue para os músculos em exercício de uma forma mais rápida e eficaz.

Franco & Batista (1998), Franco & Santos (1999) e González et al. (2005) afirmam que pode ser verificado um aumento das dimensões do coração, mais especificamente do seu volume, peso e espessura da parede e, ao longo do tempo de prática, nota-se uma diminuição da pressão arterial. Este último factor também foi apontado por Kostic, Duraskovic, Miletic & Mikalacki (2006) num estudo realizado a 26 mulheres que praticaram aulas de GA de 60 minutos, 3 vezes por semana, durante 3 meses.

São vários os autores que fazem referência à diminuição da frequência cardíaca (FC) de repouso, de esforço e do tempo de recuperação após o esforço como uma das vantagens das aulas de GA (Charpin, 1996; Franco & Batista, 1998; Franco & Santos, 1999 e González et al., 2005). No estudo realizado por Jakubec, Stejskal, Kováčová, Elfmark, Rehová, Botek et al. (2008) a 44 mulheres que praticaram aulas de GA de 45 minutos, 3 vezes por semana, durante seis meses, especificaram que a duração e a intensidade do exercício efectuado influenciaram significativamente a diminuição da frequência cardíaca.

Pogere (1998) aponta que com a prática de GA poderá ser verificada uma redução significativa na frequência cardíaca, quando comparada com a caminhada e corrida.

Segundo Cerca (2003), resultados semelhantes foram encontrados nos estudos realizados por Vaccaro & Clinton (1981), Dowdy et al. (1985) e Milburn & Butts (s/d).

No estudo realizado por Lopes & Piedade (1997) a alunas do 12º ano de escolaridade do distrito de Bragança, num programa de treino de GA de 3 aulas semanais de 50 minutos durante 3 meses, verificaram que esta actividade física mostrou-se mais adequada para a melhoria de alguns indicadores da aptidão cardio-respiratória, nomeadamente a frequência cardíaca de repouso e de recuperação quando comparada com uma aula de Educação Física.

Relativamente à circulação sanguínea, Franco & Batista (1998) e Franco & Santos (1999) mencionam que pode ser analisado um aumento da volémia (volume de sangue em circulação no organismo humano) pelo aumento da quantidade de água e de proteínas no sangue. González et al. (2005) são da mesma opinião, afirmando que há um aumento do fluxo sanguíneo devido ao aumento do número de capilares sanguíneos no interior dos músculos, tornando a distribuição de oxigénio mais eficaz.

Podemos ainda verificar algumas melhorias na composição sanguínea, pois para Franco & Batista (1998) e Franco & Santos (1999), existe uma diminuição da quantidade de lactato no sangue para uma mesma carga de esforço, aumento da tolerância de lactato no sangue e diminuição da probabilidade de aparecimento de diabetes pelo aumento da sensibilidade à insulina. González et al. (2005) e os autores anteriormente mencionados fazem ainda referência à redução do colesterol total, à redução das LDL (low density lipoprotein – lipoproteínas de baixa densidade), ao aumento das HDL (high density lipoprotein – lipoproteínas de alta densidade) e à redução dos triglicéridos, como benefícios da prática regular de GA. No entanto, Schiffer, Schulte & Sperlich (2008) não registaram mudanças significativas na composição sanguínea quando realizaram um estudo a 18 mulheres que praticaram GA 2 vezes por semana, durante três meses.

Algumas vantagens da GA estão relacionadas com o sistema respiratório, pois Ceragioli (2008) defende que a GA contribui para a prevenção de problemas no sistema cardio-respiratório, através da melhoria e do aumento da resistência respiratória. Segundo Franco & Batista (1998) e Franco & Santos (1999), podemos verificar uma diminuição do consumo de oxigénio para uma mesma carga de esforço, aumento do VO₂ máximo, aumento do volume corrente (VC – volume de ar inspirado e expirado em cada ciclo respiratório) e, conseqüente, diminuição da frequência respiratória (FR).

O estudo realizado por Jakubec et al. (2008), já referenciado anteriormente, comprovou que estas aulas aumentaram significativamente o VO₂ máximo.

Charpin (1996) e González et al. (2005) mencionam que com a prática de GA também poderá ser alcançado um aumento da ventilação pulmonar máxima.

Para a ACSM (1978), Blyth & Goslin (1985), Guiselini & Barbanti (1993), Darby, Browder & Reeves (1995), citados por Lopes & Piedade (1997), *“segundo os resultados de alguns estudos, a ginástica aeróbica parece ter efeitos ao nível cardio-respiratório comparáveis aos de outras actividades físicas como a natação, ciclismo e corridas”* (p.52).

Pogere (1998) afirma que encontrou um aumento significativo de VO₂máx. e na ventilação pulmonar quando comparou a GA com a caminhada e corrida.

Segundo Cerca (2003), resultados semelhantes foram encontrados nos estudos realizados por Vaccaro & Clinton (1981), Dowdy et al. (1985) e Milburn & Butts (s/d).

Quanto ao estudo realizado por Lopes & Piedade (1997), referenciado anteriormente, não se verificaram melhorias no VO₂máx quando comparado com uma aula de Educação Física, razão justificada talvez pela curta duração do programa experimental de treino.

Fazendo referência às vantagens desta modalidade no sistema músculo-esquelético, segundo Shulz (1992) e Ceragioli (2008) podemos verificar um aumento da força, da resistência e da flexibilidade muscular, alcançando assim uma maior extensão dos movimentos e, sobretudo, das articulações. Wen (2004) afirma que alguns estudos realizados com mulheres mostraram haver melhorias na força e na resistência muscular com a prática de GA. O estudo realizado por Schiffer, Kleinert, Sperlich, Schulte & Struder (2009) comprova o que anteriormente foi mencionado, uma vez que ao analisarem 10 adultos que praticavam GA 2 vezes por semana, durante 3 meses, verificaram melhorias significativas na resistência muscular dos mesmos.

Para González et al. (2005), ocorre um aumento da massa muscular, principalmente na parte inferior do nosso corpo, pois é típico desta actividade desportiva ter uma solicitação maior dos músculos das pernas.

Charpin (1996) defende que os músculos de apoio das articulações e dos ossos reforçam-se, tornando as articulações e os ossos mais sólidos. Cerca (2003) é da mesma opinião, pois aponta como um dos benefícios da GA a prevenção de osteoporose, explicando que o *stress* mecânico produz alterações estruturais que vão fortalecer as estruturas anatómicas, nomeadamente os ossos, prevenindo problemas e vícios de postura.

O tecido conjuntivo das cartilagens, ligamentos e tendões torna-se mais espesso e mais flexível, pois as cartilagens são alimentadas pela acção de bombeamento das articulações quando estimuladas pelo exercício (Charpin, 1996).

Segundo Carollo (2008), *“está demonstrado que a maior parte das pessoas sedentárias por volta dos 40 anos já perdeu 30% da mobilidade das ancas, e que as pessoas idosas que tiveram um treino aeróbio de 12 semanas aumentaram sensivelmente o número de movimentos das articulações”* (p.42).

Para além dos benefícios apontados anteriormente existem também vários autores que defendem que uma das vantagens desta actividade é o aumento do processo metabólico contribuindo para a melhoria da composição corporal, através da redução da massa gorda e do aumento da percentagem de massa magra (Charpin, 1996; Franco & Batista, 1998; Franco & Santos, 1999; Cerca, 2003; González et al., 2005; Kostic et al., 2006 e Ceragioli, 2008).

Franco & Batista (1998) e Franco & Santos (1999) fazem ainda referência ao combate do excesso de peso e da obesidade, regulação do sono e apetite e regulação do trânsito intestinal como factores que melhoram com a prática de GA.

Pogere (1998) afirma que ao comparar a GA com a caminhada e corrida, obteve resultados que comprovam uma redução do peso corporal. Jakubec et al. (2008) verificaram também uma redução no peso corporal das 44 mulheres que fizeram parte do estudo.

Segundo Lopes & Piedade (1997), os mesmos resultados foram obtidos no estudo realizado por Johnson, Berg & Latin (1984), pois verificaram em estudantes universitárias, que 13 semanas de dança aeróbica provocavam pequenas reduções no peso corporal e uma redução acentuada na percentagem de gordura. No entanto, os

mesmos autores afirmam que Vaccaro & Clinton (1981) “*não encontraram qualquer redução quer no peso quer nos valores percentuais de gordura num programa de GA com 3 sessões por semana de 45 minutos ao longo de 10 semanas*” (p.52). Schiffer et al. (2008) são da mesma opinião, pois não verificaram mudanças significativas na composição corporal de 18 mulheres que realizaram aulas de GA 2 vezes por semana, durante 3 meses. Estes autores apontam que os resultados obtidos podem estar relacionados com a duração e intensidade do programa de treino não terem sido suficientes.

No estudo realizado por Lopes & Piedade (1997), já referido neste trabalho, verificaram que a GA mostrou-se mais adequada para a redução da gordura corporal quando comparada com uma aula de Educação Física.

Quando nos referimos às principais vantagens da GA a **nível motor**, Franco & Batista (1998) e Franco & Santos (1999) destacam como benefícios da sua prática, a melhoria da ritmicidade, o aumento do equilíbrio, a melhoria da memória motora, a harmonização do movimento corporal, o aumento da coordenação e da agilidade, a melhoria da orientação espacial e, por fim, a aprendizagem de novas habilidades motoras específicas. Cerca (2003) é da mesma opinião quanto aos últimos três pontos referidos.

Por sua vez, Ceragioli (2008) faz uma abordagem mais explícita mencionando que poder ser atingido um desenvolvimento da coordenação progressiva de todos os membros, favorecida pelo ritmo musical habitual da aula de GA. Ou seja, “*com a música aprendemos a organizar os nossos movimentos em esquemas que podem repetir-se com ritmos variáveis; desta forma, melhoram os tempos de reacção neuromuscular, isto é, diminui o período decorrido entre o envio de informações do cérebro e a resposta dos músculos*” (p.25).

Julgámos pertinente referir que através da bibliografia consultada não foram encontrados estudos que possam dar consistência aos benefícios relacionados com o domínio motor apresentados anteriormente.

Quanto às vantagens da GA encontradas a **nível sócio-afectivo**, Shulz (1992) aponta como benefícios desta modalidade a promoção de divertimento e melhoria da

silhueta e estética corporal. Cerca (2003) faz ainda referência ao incremento da relação professor - aluno, à aquisição de novos valores sociais e à melhoria e estimulação da convivência em grupo. Capozzoli (2010) reforça a ideia afirmando que o ambiente vivido nas aulas de grupo, como é o caso da GA, proporciona momentos de socialização entre os seus praticantes.

Passando para os benefícios da GA a **nível psicológico**, Charpin (1996) é da opinião de que a prática regular desta actividade favorece a diminuição das angústias e das depressões e desenvolve a auto-confiança e a consciência corporal, fazendo com que o praticante adquira uma melhor percepção do seu corpo.

Outra vantagem de praticar GA referida por Franco & Batista (1998) e Franco & Santos (1999) é a melhoria da concentração que poderá ter influência na capacidade das pessoas enfrentarem as suas actividades diárias.

Para Cerca (2003), verifica-se a criação de um efeito psicológico positivo através da melhoria do humor, da auto-estima, da sensação de conforto e bem-estar (devido à libertação de endorfinas), contribuindo para o combate ou diminuição do *stress* e da ansiedade. Um estudo realizado a 53 mulheres que praticavam GA há um ano demonstrou que houve melhorias significativas na imagem corporal, levando assim a uma melhoria da auto-estima (Hos, 2005).

Segundo Gonçalves & Cruz (1997, citados por Cerca 2003), *“os resultados obtidos no seu estudo sugerem potenciais benefícios da ginástica aeróbica para o bem-estar psicológico dos indivíduos, sobretudo na promoção de estados de humor positivos e na diminuição de afectos e estados negativos. No entanto, não foram encontrados efeitos ao nível da redução dos níveis de ansiedade ”* (p.39). Guskowska (2004) também afirma, através de alguns estudos, que as aulas de GA têm um efeito positivo na qualidade de vida e na saúde mental dos seus praticantes. Rokka, Mavidris & Kouli (2010) ao questionarem 136 adultos que praticavam GA de grande ou moderada intensidade, há pelo menos 6 meses, 3 vezes por semana, concluíram que a prática destas aulas diminuía os estados de tensão e de depressão e que fomentava o aumento de energia.

Por sua vez, Netz & Lidor (2003) não registaram melhorias significativas nos estados de humor de 147 mulheres, entre os 30 e os 50 anos de idade, provocadas pela prática de GA.

5.4.2. Revistas de fitness e actividade física

De forma a podermos caracterizar a informação sobre GA veiculada em algumas revistas de fitness e actividade física, seleccionámos as revistas “Sport Life” e a “Sport Life Mulher” por serem de larga divulgação. Com esta revisão pretendemos averiguar se estas publicações referem a GA e que aspectos destacam.

Para que a consulta dos artigos publicados se tornasse mais acessível, optámos por realizar a pesquisa através do arquivo do site oficial de cada uma das revistas, nomeadamente www.sportlife.com.pt e <http://mulher.sportlife.com.pt/>. Esta consulta foi efectuada num período de seis meses, mais especificamente de Fevereiro a Julho de 2010.

Após a análise realizada, podemos categorizar as referências encontradas em: informações para aperfeiçoar a coordenação motora através da observação do movimento do instrutor, da memorização dos movimentos por blocos e pela ordem em que ocorrem na coreografia de GA, também foi possível identificar referências a alguns benefícios associados ao exercício aeróbio, mais especificamente a eliminação da gordura corporal e o alívio das depressões e ainda, alguns destaques sobre a realização de Convenções na área do fitness, como por exemplo, a Convenção Internacional de Fitness e a Gaia Fitness Exhibit.

5.4.3. Sites de ginásios da Região Autónoma da Madeira (RAM) e sites das cadeias de formação de actividades físicas relacionadas com o fitness

Através do registo do Instituto do Desporto da Região Autónoma da Madeira (IDRAM) foi possível obtermos uma lista dos ginásios da RAM que estão abertos ao público a fim de contactá-los para sabermos quais os que promovem a modalidade de GA.

De seguida e de modo a podermos caracterizar a informação fornecida pelos seus sites, ou seja, verificar como “atraem” os seus clientes para a prática de GA,

procedemos à sua consulta. Alguns sites foram obtidos através do motor de busca “Google”, não tendo sucesso noutros casos, talvez por não possuírem site oficial. É importante referir que a pesquisa foi realizada durante o mês de Dezembro do ano de 2010.

Na pesquisa realizada ao site do Ginásio Aquagym – Clube Naval do Funchal (<http://www.aquagym-cnf.com/index.php?m=novidades>), encontramos aulas de Condicionamento Total (em Actividades – Aulas de Fitness – Condicionamento Total) que são aulas compostas por três grandes partes, combinando os trabalhos cardio-respiratório (através de movimentos cíclicos, que podem ser realizados com uma coreografia de GA ou Step, ou com circuitos variados), com o trabalho de tonificação muscular, recorrendo à utilização de pesos, barras ou elásticos, e ainda com alongamentos, que são realizados no final da aula. A queima calórica, a tonificação muscular e a melhoria da flexibilidade são apresentadas como benefícios desta aula.

Através do blog do Ginásio do Complexo de Piscinas dos Salesianos (<http://complexopiscinassalesianos.blogspot.com/>) foram encontradas informações de que proporcionam aulas de Aerolocal (combinação de aeróbica e localizada), mas não há nenhuma referência quanto à sua definição ou benefícios. O mesmo resultado foi obtido aquando da consulta ao site do Platinum Health & Fitness Club, pois verificamos que apesar de terem aulas de Aerolocal apenas fazem referência à descrição e aos benefícios das aulas de Localizada e GAP (<http://www.ginasioplatinium.com/index.html>, em Actividades – Aulas de Grupo – Localizada, Aerolocal, GAP Local e Step Local).

Quanto ao site do Madeira Magic Health Club (<http://www.magic-hc.com/>), foram encontradas aulas de Aerodance (em Actividades – Freestyle – Aerodance) que são definidas como uma modalidade que consiste em desenvolver habilidades motoras próprias, utilizando passos de dança moderna e que trabalha a resistência aeróbica com diversas combinações de ritmos jazz, latinos e outros. As aulas de Aerodance também são mencionadas no site do Ritmos & Segredos Health Club (em Modalidades – Aerodance) e são caracterizadas como aulas dinâmicas, com movimentos ritmados associados a exercícios que estimulam a melhoria do desempenho cardiovascular e coordenação motora, ou seja, combinação de trabalho aeróbio com dança (<http://ritmosesegredos.com/healthclub/>). Destacamos ainda que é comum encontrarmos

nalguns sites a referência de que existem diferentes níveis de aulas de GA que normalmente são divididas em básico, intermédio e avançado.

Através do “Google”, realizamos ainda pesquisa a outros ginásios da RAM como é o caso do EuroGymnico, Physical, Health Club Mango, Nautilus Health Club, Keep Fit Gym e Leveza de Espírito, mas não conseguimos encontrar os seus respectivos sites. Por sua vez, os ginásios Big Body Gym, Ocean Health Club, Body Work, Golden Fitness, Health Club Lobo Gym, Monumental Fitness Club, My Self Fitness & Wellness Clinic, Onda Revital Club, Brava Gym, Holmes Place Health Clubs e Santana Health Gym, não foram pesquisados uma vez que, após contacto telefónico, informaram que não desenvolvem esta modalidade.

Achámos também pertinente consultar os sites de algumas cadeias de formação de actividades físicas relacionadas com o fitness como é o caso da “Promofitness”, “Manz” e “CEFAD” (Centro de Estudos e Formação de Actividades Desportivas). Apesar das duas primeiras não terem representação na RAM achámos oportuno averiguar as informações referentes à GA, como por exemplo, formações, convenções, workshops, entre outras.

Na consulta ao site da Promofitness (<http://www.promofitness.com/>) encontramos, através da secção de Formação Fitness, o Curso de Instrutores de Fitness (que teve início a 16 de Outubro de 2010 no Porto - 9ª Edição; 6 de Novembro de 2010 em Lisboa - 1ª Edição) e o Curso de Actividades de Grupo (que teve início a 30 de Outubro de 2010 em Leiria – 1ª Edição; 6 de Novembro de 2010 em Fundão – 2ª Edição e em Guimarães – 1ª Edição).

O Curso de Actividades de Grupo, como o próprio nome indica, desenvolve o Módulo de Actividades de Grupo que incluem a GA, a Ginástica Localizada, o Step e o Stretching.

O Curso de Instrutores de Fitness desenvolve não só as Actividades de Grupo acima mencionadas, mas também os Módulos de Musculação e Córdio-Fitness, Hidroginástica, Anatomofisiologia, Nutrição, Marketing Desportivo, Monografia, Reebok University e Estágio, sendo este último opcional.

Segundo o próprio site, estes cursos são uma referência na formação específica de profissionais que pretendam iniciar uma carreira na área do Fitness, pois num mercado actual, cada vez mais competitivo e em constante desenvolvimento, é importante adquirir ferramentas que permitam aos profissionais dominar diversas áreas e que sejam capazes de responder a qualquer exigência de uma academia ou centro de Fitness.

Têm como destinatários estudantes e licenciados de Educação Física e Desporto, Técnicos e Monitores, Gestores Desportivos e todos os profissionais que, directa ou indirectamente, têm a sua actividade relacionada com o Fitness, bem como todas as pessoas que tenham gosto por esta área com ou sem objectivos profissionais.

Nestes cursos, a formação adquirida pelos formandos é apresentada como oferecendo-lhes um conjunto alargado de competências que permitem a participação em diversas áreas do mercado de trabalho, nomeadamente:

- Desenvolver a sua Actividade Profissional em clubes desportivos e em academias gímnicas;
- Desenvolver a sua Actividade Profissional em autarquias nos sectores relacionados com o desporto, com o apoio à saúde e com a melhoria da qualidade de vida;
- Desenvolver a sua Actividade Profissional nos domínios particulares da prática das actividades físicas, realizadas por pessoas com necessidades educativas especiais;
- Desenvolver a sua Actividade Profissional em centros de recreação e de manutenção da condição física, no pressuposto de intervenção extensiva a domínios do turismo ocupacional, por exemplos: Health clubs, Centros de Fitness, Clubes, Piscinas, Câmaras Municipais, Hotéis, entre outras entidades que prestam serviços na área da manutenção da condição física.

Outra formação encontrada neste site e que achámos pertinente, porque está relacionada com a GA, foi a realização da 11ª Convenção Ibérica Promofitness, que teve lugar em Guimarães nos dias 20 e 21 de Novembro de 2010. Nesta convenção os participantes tiveram acesso a vários Workshops de 3 horas, entre eles o “Reinventando

a Aeróbica – return to the basics” e o “Aerodance”. Das várias Master Classes propostas (aulas de 45/50 minutos), destacamos a “Aerobic 2010” e a “Aerodance”.

As informações de GA que podem ser consultadas no site da Manz (<http://www.manz.pt/>) estão relacionadas com a Pós-graduação/Especialização em Actividades de Grupo a ter lugar em Lisboa, Porto e em Vila Real. A GA encontra-se enquadrada no Módulo Base, tendo a duração de 12 horas. Também nos Cursos de Formação Profissional, mais especificamente no Programa de Aperfeiçoamento em Actividades de Fitness, a GA é abordada nas Actividades de Grupo – Terra, com a duração de 16 horas.

Quanto à nossa última pesquisa, mais propriamente ao site da CEFAD - Centro de Estudos e Formação de Actividades Desportivas (<http://www.cefad.pt/>), constatámos que este faz referência à GA através do Curso de Fitness e Actividades de Grupo. Este curso tem como objectivo desenvolver a capacidade dos formandos no sentido de os habilitar a intervir nas diversas áreas do Fitness, as quais destacam além da GA, o Step, Localizada, Alongamento, GAP, Musculação e Córdio-Fitness. O curso iniciou-se a 16 de Setembro em Coimbra; a 25 de Setembro no Funchal, em Leiria e em Lisboa; a 2 de Outubro no Porto e a 14 de Outubro em Setúbal, do ano de 2010.

Em suma, podemos salientar através dos sites dos ginásios da RAM que alguns deles apenas informam que proporcionam aulas de GA, ao contrário de outros que fazem referência à sua definição e reforçam os benefícios da aula, indicando os ganhos a nível da saúde, como por exemplo a melhoria do desempenho cardiovascular, da coordenação motora, da resistência aeróbica e da tonificação muscular.

Quanto aos sites das cadeias de formação, foram encontrados vários cursos relacionados com a GA e nalguns deles são destacadas as saídas profissionais para que as pessoas que tenham gosto por esta área sejam incentivadas a apostar neste tipo de formação.

5.5. Motivação para a prática desportiva

Como já foi referido anteriormente um dos objectivos deste trabalho centra-se em perceber quais os motivos que levam as pessoas a praticar GA. Desta forma, faz

todo o sentido compreender melhor o conceito de motivação e apresentar alguns conhecimentos que a ela estão associados.

5.5.1. Conceito de Motivação

Segundo Alves, Brito & Serpa (1996, citados por Martinho, 2008), *“etimologicamente, o termo motivação, significa ‘acção de pôr em movimento’ e parece ter origem nas palavras latinas motu (movimento) e movere (mover), o que lhe confere uma ideia de movimento para ir de um local para outro”* (p.24).

Castro (1996) é da opinião de que o estudo da motivação humana tem sido um dos maiores desafios para muitos psicólogos, gerentes e treinadores. Muitas pesquisas têm sido realizadas e diversas teorias têm tentado explicá-la, mas no seu entender existe ainda muita confusão e desconhecimento sobre o que é ou não motivação.

Segundo Leonardo (2009), a motivação é definida, de uma forma geral, como o acto de motivar. De uma forma mais específica, pode ser entendida como o conjunto de factores pessoais e situacionais, quer a nível consciente ou inconsciente, estando dependentes das necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais de cada sujeito, bem como das suas experiências passadas ou recentes (Cid, 2002).

Para Brito (1994), a motivação pode ser vista como um pré-requisito para a prática desportiva, facto talvez pelo qual Allen (2003) considera-a como uma variável fundamental para tentar compreender o que leva as pessoas à prática de actividade física.

Segundo Barbosa (2006), muitos pesquisadores com o intuito de esclarecer a questão sobre os factores motivacionais, tentam correlacionar a motivação à prática de actividades físicas com o género (Gaya & Cardoso, 1998 e Lores et al., 2004), etnia (Wang & Wiese-bjornstal, 1996), grau de actividade física praticada (Weinberg et al., 2000) e idade (Gaya & Cardoso, 1998 e Ntoumanis, 2002) entre outras tantas variáveis que interferem no interesse do sujeito em exercitar-se.

Nesta perspectiva, segundo Woolfolk & Nicolich (1984) e Costa et al. (1998) ambos citados por Cid (2002), a motivação debruça-se sobre três questões fundamentais: saber o que leva um sujeito a iniciar determinada actividade, a razão

porque se focaliza em determinado objectivo e a causa pela qual persiste em realizar esse objectivo.

Para Cruz (1996), existem duas dimensões importantes relacionadas com o processo de motivação, sendo elas a direcção (escolha da actividade pela qual o indivíduo pretende atingir determinados objectivos) e a intensidade (maior ou menor empenho dedicado a uma actividade de forma a atingir os objectivos pretendidos). Brito (1994) refere ainda outra dimensão: a persistência (permanência ou não na actividade escolhida).

Alguns autores classificam as “fontes de motivação” em intrínsecas e extrínsecas (Ryan & Deci, 2000; Bueno, 2002 e Veigas, Catalão, Ferreira & Boto, 2009). Segundo Lopes & Nunomura (2007) um sujeito intrinsecamente motivado é aquele que pratica uma actividade devido a *“factores pessoais e à sensação de prazer interna sem nenhuma relação com os elementos externos”* (p.179). Já a motivação extrínseca acontece, segundo os mesmos autores, quando os *“factores ambientais, influências de outras pessoas, elogios, reconhecimentos e recompensas externas”* (p.179) levam os indivíduos à prática de uma actividade desportiva.

Gavin (1992, citado por Leonardo, 2009) é da opinião de que os indivíduos são motivados extrinsecamente, independentemente de o serem intrinsecamente. O mesmo autor refere que *“os benefícios provenientes da prática desportiva excedem em muito o prazer retirado da mesma, considerando que toda a gente tem motivos para praticar desporto”* (p.42).

5.5.2. Motivos de participação na prática desportiva

Para Barbosa (2006), a prática de actividade física resulta, na maioria das vezes, numa melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes. Mesmo assim, nem sempre as pessoas praticam actividade física por esta razão, pois muitos dos possíveis motivos parecem estar pouco relacionados a este benefício. Desta forma, conhecer os motivos pelos quais um indivíduo pratica uma determinada actividade pode aumentar as possibilidades de permanência nessa actividade (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, 1997)

Segundo Gavin (1992, citado por Leonardo, 2009) um motivo poderá ser insuficiente para que um indivíduo se sinta motivado para aderir a hábitos de prática desportiva. O autor refere que é necessário perceber todos os motivos e criar um plano ideal de prática desportiva que possa corresponder às suas necessidades.

Brito (1994) refere que é importante perceber como é definido “motivo” e este caracteriza-o como *“um factor dinâmico (consciente ou inconsciente, fisiológico, afectivo, intelectual, igualitário, em interacção por vezes) que age influenciando o comportamento ou conduta de um indivíduo na direcção de um objectivo, fim ou meta, consciente ou inconscientemente apreendidos”* (p.48). De uma forma geral, é uma *“razão muito forte ou muito poderosa; aquilo que determina ou explica um acontecimento”* (Tavares & Coelho, 2002, p.679).

Horn (1992, citado por Cid, 2002) reforça ainda que os motivos podem alterar-se com o tempo, com novas experiências vividas, com o contexto sociocultural e outros factores diversos. No entanto, *“não quer isto dizer que não exista um tronco comum de razões pelas quais os jovens se dediquem à prática desportiva”* (Serpa, 1991; Fonseca, 1995 e Alves, Brito & Serpa, 1996, citados por Cid, 2002, p.1).

Segundo Gavin (1992, citado por Leonardo, 2009) existem três tipos de motivos relevantes para o exercício: *“os relacionados com o corpo (físicos), que considera serem os mais frequentes (como perder peso e aumentar músculo); os psicológicos, que raramente são a razão de adesão ao exercício, mas que muitas vezes são a razão para manter a prática após ter sido adquirido o hábito (como a redução do stress); e sociais, que estão relacionados com a maneira de ser da pessoa e a sua natureza social (como o convívio)”* (p.34).

5.5.3. Estudos sobre motivação para a prática desportiva

De seguida apresentamos alguns estudos sobre a motivação para a prática desportiva que contribuem para o desenvolvimento da nossa pesquisa e que irão servir de referência para compararmos com os resultados do nosso trabalho de campo.

Novais & Fonseca (1994) propuseram-se a avaliar os motivos que levam as pessoas a participarem nas actividades físicas em Health Clubes, nomeadamente aulas de ginástica de manutenção, musculação e de aeróbica. A amostra foi constituída por

250 indivíduos, de ambos os sexos, com idades superiores a 19 anos e os questionários foram aplicados nos principais ginásios da cidade do Porto. Dos resultados obtidos, os valores médios mais altos foram atribuídos aos motivos que estavam relacionados com a “Necessidade de movimento” e com a sua “Dimensão física”, seguidos pelos motivos relacionados com o “Bem-estar físico ou psicológico”. Como menos importantes foram identificados os itens relativos à “Dimensão social”.

Rebello & Mota (1994) com o objectivo de verificarem os motivos que levam os indivíduos de idades diferentes à prática da natação como actividade física de lazer assim como se o género e o estado civil têm influência nessa mesma prática, aplicaram o Questionário de Motivação para a Participação (adaptado do Participation Motivation Questionnaire - Gill, Gross & Huddleston, 1983) a 497 indivíduos com idades compreendidas entre os 16 e os 35 anos. Os principais motivos apontados estavam relacionados com a “Condição física” e com a “Libertação de energia”. Os indivíduos do sexo feminino apresentaram motivos relacionados com a melhoria de aspectos estéticos, tais como a “Perda de peso” e a “Acentuação das suas formas”. Diferenças entre os grupos de idade foram verificadas, sendo que dos 16 aos 25 anos os indivíduos apresentaram motivos mais relacionados com “Fazer amigos”, “Ultrapassar desafios” e “Divertimento”, enquanto que os indivíduos com idades compreendidas entre os 26 e 35 anos realçaram os motivos de “Perda de peso”, de “Aconselhamento médico”, de “Sentimento de pertença a um grupo” e da “Relação com os professores”.

Afonso et al. (1995) desenvolveram um estudo exploratório sobre os motivos que levam as pessoas a praticar aeróbica. A amostra foi constituída por 60 praticantes do sexo feminino com idades compreendidas entre os 12 e os 51 anos. Os motivos apresentados pelas participantes foram incluídos em 7 categorias diferentes: “Libertação de energias”, “Estética”, “Necessidade de actividade física”, “Saúde e Bem-estar”, “Forma física”, “Afiliação”, “Prazer elicitado pela prática de aeróbica”. As categorias mais destacadas foram a “Forma física”, a “Saúde e Bem-estar” e a “Libertação de energias”, sendo que as menos indicadas foram a “Afiliação” e a “Necessidade de actividade física”. No entanto, foi constatado que a importância dos motivos varia de acordo com os grupos de idade, pois as inquiridas de 19 anos realçaram a “Forma física” e o “Prazer elicitado pela prática de aeróbica”; entre os 20 e os 39 anos indicaram a “Saúde e Bem-estar”, a “Forma física” e a “Libertação de energias”, e por

último, no grupo de 40 aos 51 anos os motivos mais importantes foram a “Estética” e a “Libertação de energias”.

Mota, Silva, Pinto & Fonseca (1995) pretenderam estudar os motivos que levam as pessoas a praticarem Karate-Do. A amostra foi constituída por praticantes da modalidade, com idades entre os 12 e os 53 anos. Os motivos apresentados pelos praticantes inquiridos foram agrupados em 7 categorias que foram posteriormente analisadas sob duas perspectivas, uma relacionada com o número de vezes que a mesma foi escolhida e a outra com o grau de importância média de cada uma, tendo em conta as classificações atribuídas. As categorias, assim como a percentagem de inquiridos que as escolheram e as médias que obtiveram foram: o “Bem-estar físico e psicológico” a ser referido por 82% dos inquiridos com 2,19 como média de importância; “Prazer elicitado pela prática do Karate-Do” por 41,0% com 2,36 de média; “Afiliação” por 30,0% com 2,40 de média; “Auto-controlo” por 27,5% com 2,22 de média; “Disciplina/Concentração” 25,0% com 2,00 de média; “Competição” por 10,0% com 1,33 de média e “Defesa pessoal” por 4,3% com 1,73 de média. Foi concluído neste estudo que os principais motivos que levam as pessoas a orientar-se para a sua prática não são tão diferentes como seriam de esperar, verificando, contudo, que existem características específicas da modalidade Karate-Do, que proporcionam o aparecimento de diferentes motivos, embora com menor expressão.

Martinho & Duarte (1998) tiveram como objectivo perceber os motivos que levam as pessoas a praticarem desportos de aventura na natureza, em 289 sujeitos com idades compreendidas entre os 16 e os 40 anos. Neste estudo foram identificados 8 factores motivacionais: “Acção”, “Realização/Estatuto”, “Divertimento na natureza”, “Sair de casa”, “Actividades em grupo”, “Aptidão física”, “Aperfeiçoamento técnico” e “Influência da família ou de amigos”. Os factores indicados com sendo os mais importantes foram o “Divertimento na natureza” e a “Acção”, enquanto os factores “Realização/Estatuto” e o “Sair de casa” foram os menos importantes.

Manz & Duarte (1999) pretenderam identificar os principais motivos de manutenção na prática regular do exercício físico de 206 idosos, com idades compreendidas entre os 65 e os 85 anos e praticantes de exercício físico há pelo menos 6 meses. Os motivos mais valorizados pelos idosos foram a “Saúde” e o “Bem-estar físico e psicológico”. O factor com o valor médio mais alto foi o “Bem-estar geral” e o

factor com o valor médio mais baixo foi o “Bem-estar social”. Concluíram também com este estudo que as mulheres valorizam mais os motivos ligados à “Saúde” e à “Estética” e os idosos que não haviam praticado exercício no passado revelaram maiores preocupações com o “Efeito terapêutico do exercício” e com a “Componente social”.

Fonseca & Guedes (2000) procuraram averiguar as razões de persistência da prática de dança clássica, dança moderna e GA, em 120 sujeitos do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 30 anos. As razões mais apontadas para persistirem nestas actividades foram a “Saúde e bem-estar”. As razões que levam os sujeitos com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos de idade de praticarem estas actividades não foram diferentes das dos sujeitos com idade igual ou superior a 19 anos, no entanto, as razões diferiram quando se relacionaram com o seu tempo de prática.

Roncha & Duarte (2000) quiseram conhecer os motivos que levam as pessoas adultas, aos domingos de manhã, a praticarem actividade física. Os motivos mais importantes identificados pelos inquiridos foram: “Fazer exercício”, “Aumentar o bem-estar geral”, “Ter uma boa condição física”, “Ser activo” e “Melhorar as capacidades físicas”. Por outro lado, foram identificados como menos importantes: “Ser conhecido”, “Ter a sensação de ser importante”, “Trabalhar individualmente” e “Pretexto para sair de casa”. Os autores identificaram, através do recurso à análise factorial exploratória, 4 factores motivacionais: “Bem-estar”, “Estatuto/Realização”, “Sociabilização” e “Saúde”. O factor “Bem-estar” foi considerado por todos os grupos, o mais importante.

Estriga & Cunha (2003) estudaram a motivação para a prática do andebol, analisando os motivos de escolha e de prática do andebol por jovens atletas do sexo feminino, dos 14 aos 16 anos. Os motivos foram agrupados em oito categorias ou dimensões motivacionais: “Estatuto”, “Forma física”, “Competição”, “Afiliação geral”, “Competência técnica”, “Afiliação Específica/Equipa”, “Emoções” e “Prazer/Ocupação dos tempos livres”. Foi concluído que as jovens atletas praticam andebol fundamentalmente por motivos que se prendem com a “Competição”, com a “Competência técnica” e com a “Afiliação”. Significativamente menos importantes foram os motivos relacionados com o “Estatuto” e com as “Emoções”.

Marcellino (2003) investigou os motivos dos indivíduos frequentarem as aulas de academias de ginástica e concluiu que mais de 90% o faz como actividade de lazer com o intuito de: “Diminuir o *stress*”, para “Relaxar”, para “Conhecer pessoas”, “Encontrar amigos” e “Quebrar a rotina”. Os outros 10% admitiram frequentar as aulas de academia por motivos de: “Obrigação”, de “Saúde”, de “Defesa pessoal” e de “Condicionamento físico”.

Tahara, Schwartz & Silva (2003) analisaram os principais motivos de adesão e de manutenção da prática de exercícios físicos de academias. O estudo foi realizado a 50 alunos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 21 e os 24 anos. Os motivos apontados como sendo mais importantes foram os relacionados com os “Aspectos sociais”, razão pela qual os autores justificam que o prazer e a atracção pela actividade estão directamente relacionados com a identificação e a interacção dos grupos.

Soares (2004) estudou a motivação para a adesão à prática de actividade física de 61 mulheres activas. Neste estudo foram considerados motivos de ordem pessoal como motivos de ordem comportamental e sócio-ambiental. Em relação à dimensão pessoal, foram identificados os seguintes motivos: “Melhoria do estado de saúde”, “Bem-estar geral”, “Equilíbrio emocional”, “Melhoria da condição física” e “Melhoria da qualidade de vida”. As principais motivações com dimensão comportamental e sócio-ambiental foram: “Prevenir doenças”, “Aumentar o bem-estar geral”, “Melhorar a qualidade de vida”, “Melhorar o condicionamento físico”, “Reduzir o *stress* do trabalho”, “Desenvolver mais a auto-confiança” e “Emagrecer”. Foram ainda identificados como elementos facilitadores da manutenção e continuidade na actividade física regular: o horário, o local, as características da actividade, os profissionais e a orientação.

Fernandes (2005) procurou identificar e analisar os possíveis significados que 10 mulheres praticantes de ginástica de academia atribuíam à mesma. As inquiridas tinham idades compreendidas entre os 25 e os 35 anos e realizavam aulas há pelo menos um ano, no mínimo 3 vezes por semana. Os resultados concluíram como factores motivacionais relacionados à prática de ginástica de academias: a “Estética”, a “Manutenção da boa forma”, o “Emagrecimento”, a “Melhoria da auto-estima, do prazer e do bem-estar”.

Freitas (2006) estudou os motivos que levaram 174 alunos, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 10 e os 20 anos, a praticar aeróbica no Desporto Escolar na RAM. Foi concluído que os alunos praticavam GA por motivos relacionados com as categorias “Forma Física” ($4,25 \pm 0,59$), “Competição” ($4,24 \pm 0,67$) e “Competência/ Desenvolvimento Técnico” ($4,20 \pm 0,60$). Com alguma margem de diferença, as categorias que menos influência tiveram para que estivessem a praticar esta actividade foram o “Estatuto” ($3,19 \pm 0,72$) e “Emoções” ($3,50 \pm 0,78$).

Santos & Knijnik (2006) estudaram os motivos de adesão à prática de actividade física na vida adulta intermédia, em indivíduos com idades compreendidas entre os 40 e os 60 anos. Os autores tinham como objectivos verificar quais os motivos que levavam os indivíduos a aderirem à prática da actividade física regular, assim como os motivos que levavam a continuar ou a desistir dessa mesma prática. Foram identificados neste estudo como motivos iniciais para aderirem à prática desportiva: a “Ordem médica”, o “Lazer e qualidade de vida”, a “Estética”, e a “Saúde/Condição física”. Quando identificados os motivos que levam os indivíduos a manter a prática da actividade física surgem: a “Manutenção da saúde”, o “Prazer da prática”, “Motivação intrínseca”, “Apoio do companheiro/família”, “Praticar em grupo”, “Apoio dos amigos”, “Busca de um ideal estético”, “Estabelecimento de novas metas”, “Auto-superação” e “Praticar individualmente”. Como principais benefícios indicaram a “Melhoria da forma física” e “Bem-estar físico e emocional”, a “Melhoria da estética corporal” e “Ficarem mais calmos e tranquilos” pela influência da prática desportiva.

Capozzoli (2010) pretendeu avaliar diferentes dimensões motivacionais associadas à prática regular de actividades físicas com praticantes de academias de ginástica do município de Porto Alegre. Foram definidas seis dimensões motivacionais associadas à prática regular de actividade física: “Controlo do *stress*”, “Saúde”, “Sociabilidade”, “Competitividade”, “Estética” e “Prazer”. Fizeram parte da amostra, 300 praticantes de ginástica de academias, de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos. Foi constatado que as dimensões que mais os motivam são a “Saúde” e o “Prazer” e as dimensões que menos influências têm nos inquiridos são a “Competitividade” e a “Sociabilidade”. Outra conclusão verificada neste estudo prende-se com o facto de quanto maior a idade do inquirido, maior foi o valor atribuído à dimensão “Saúde”.

Os Quadros 1a e 1b mostram os principais motivos mencionados nos estudos anteriormente apresentados. Achamos que ao expor a informação desta forma percebemos quais os principais motivos de cada um dos estudos e mais facilmente conseguimos compará-los com os resultados que obtivemos com a nossa amostra.

Quadro 1a: Estudos relacionados com os motivos de adesão à prática de actividades desportivas ou de lazer

Autor(es)/ Ano	Amostra	Motivos/ categorias mais importantes	Motivos/ categorias menos importantes
Novais & Fonseca 1994	250 praticantes de ginástica de manutenção, musculação ou aeróbica, de ambos os sexos, com mais de 19 anos	Necessidade de movimento; Dimensão física; Bem-estar físico e psicológico	Dimensão social
Rebello & Mota 1994	497 praticantes de natação na vertente de lazer, de ambos os sexos, dos 16 aos 32 anos	Condição física; Libertação de energias	—
Afonso et al. 1995	60 praticantes de aeróbica, do sexo feminino, dos 12 aos 51 anos	Forma física; Saúde e Bem-estar; Libertação de energias	Afiliação; Necessidade de actividade física
Mota et al. 1995	Praticantes de Karate-Do, dos 12 aos 53 anos	Bem-estar físico e psicológico; Prazer elicitado pela prática do Karate-Do	Competição; Defesa Pessoal
Martinho & Duarte 1998	289 praticantes de actividades desportivas de natureza, de ambos os sexos, dos 16 aos 40 anos	Divertimento na natureza; Acção	Realização/ estatuto; Sair de casa
Manz & Duarte 1999	206 idosos praticantes de exercício físico, dos 65 aos 85 anos	Saúde; Bem-estar físico e psicológico; Bem-estar geral	Bem-estar social
Fonseca & Guedes 2000	120 praticantes de dança clássica, dança moderna ou aeróbica, do sexo feminino, dos 13 aos 30 anos	Saúde e Bem-estar	—
Roncha & Duarte 2000	Indivíduos adultos que praticam actividades físicas aos domingos de manhã	Fazer exercícios; Aumentar o bem-estar geral; Ter uma boa condição física; Ser activo; Melhorar as capacidades físicas	Ser conhecido; Ter a sensação de ser importante; Trabalhar individualmente
Estriga & Cunha 2003	70 atletas de andebol, do sexo feminino, dos 14 aos 16 anos	Competição; Competência Técnica; Afiliação	Estatuto; Emoções
Marcellino 2003	Indivíduos que frequentam as aulas de academias de ginástica	Diminuir o <i>stress</i> ; Relaxar; Conhecer pessoas; Encontrar amigos; Quebrar a rotina	—

Quadro 1b: Continuação dos estudos relacionados com os motivos de adesão à prática de actividades desportivas ou de lazer

Autor(es)/ Ano	Amostra	Motivos/ categorias mais importantes	Motivos/ categorias menos importantes
Tahara, Schwartz & Silva 2003	50 alunos de ambos os sexos com idades entre os 21 e os 24 anos	Aspectos sociais	—
Soares 2004	61 mulheres activas	Melhoria do estado de saúde; Bem-estar geral; Equilíbrio emocional	—
Fernandes 2005	10 mulheres praticantes de ginástica de academia, há pelo menos 1 ano, 3 vezes por semana, com idades entre os 25 e os 35 anos	Estética; Manutenção da boa forma; Emagrecimento; Melhoria da auto-estima, do prazer e do bem-estar	—
Freitas 2006	174 praticantes de GA no Desporto Escolar, de ambos os sexos, com idades entre os 10 e os 20 anos	Forma Física; Competição; Competência/ Desenvolvimento Técnico	Estatuto; Emoções
Santos & Knijnik 2006	Indivíduos que praticam actividade física, dos 40 aos 60 anos	Ordem médica; Lazer e qualidade de vida; Estética; Saúde/condição física	—
Capozzoli 2010	300 praticantes de ginástica de academia, de ambos os sexos, com idades entre os 18 e os 65 anos	Saúde; Prazer	Competitividade; Sociabilidade

5.6. Conceito de Percepção

De modo a compreendermos melhor o termo percepção, uma vez que está directamente relacionado com o nosso estudo, julgámos pertinente ver como alguns autores o definem. Em psicologia, segundo Jimenez (1997), a percepção define-se como um conhecimento imediato de origem sensorial. Reforça ainda afirmando que é “*o conhecimento mais directo ou mais imediato possível do objecto presente, com referência a uma área sensorial*” (p.8) e que pode ser encarada como “*o conjunto dos mecanismos e dos processos através dos quais o organismo toma conhecimento do mundo e do seu meio ambiente com base em informações elaboradas pelos sentidos*” (p.8).

A percepção “vai além do simples olhar”, pois “*termos que perceber algo não é estar consciente de algumas coisas físicas (tais como carros e garrafas), mas sim estar consciente de entidades mentais: ideias, sensações, impressões, que não existem no mundo real, mas na nossa mente*” (Locke, 2004 citado por Nóbrega, 2010, p.5). O

mesmo autor refere ainda que o processo de percepção compreende o reconhecimento e a interpretação de novos estímulos através dos estímulos que já estão registados nos nossos sentidos.

Segundo Leonardo (2009), a prática desportiva é cada vez mais aceite por toda a sociedade como uma actividade com benefícios a diferentes níveis. Os diversos estudos que têm vindo a ser realizados ao longo dos anos têm comprovado que lhe é reconhecido os mais diversos benefícios para o desenvolvimento e bem-estar geral do ser humano. Estácio (2008) é da mesma opinião, afirmando que vários estudos têm contribuído para argumentar a favor da prática regular de actividade física e dos seus efeitos benéficos.

Para Calmeiro & Matos (2004), são inúmeros os factores que influenciam a actividade física, daí a existência de diversos modelos que são utilizados para o seu estudo. Uma vez que falamos de percepção, destacamos aqui três modelos que estão relacionados com este termo, sendo eles o Modelo de Crença na Saúde, a Teoria Social Cognitiva e o Modelo Transteórico.

Segundo os mesmos autores, o Modelo de Crença na Saúde defende que um sujeito realiza uma actividade física se perceber que a sua saúde está ameaçada, se acreditar que essa actividade irá diminuir a probabilidade da sua doença se manifestar e se essa percepção for suficientemente forte para superar as eventuais dificuldades à adesão. A Teoria Social Cognitiva defende que um sujeito será regular na actividade que pratica se for influenciado pelo juízo acerca dos benefícios esperados pela participação nessa actividade e pela percepção da sua capacidade de a realizar. Por fim, o Modelo Transteórico baseia-se na decisão de que um sujeito irá praticar uma actividade física se perceber que os benefícios retirados da sua prática irão ser mais importantes do que os custos do seu envolvimento.

De Bourdeaudhuij, Sallis & Vandelanotte (2002, citados por Estácio, 2008) afirmam que é importante a percepção da actividade física, pois a sua estabilidade, em ambos os sexos, é elevada quando relacionada com as determinantes psicossociais, principalmente se os seus praticantes tiverem noção dos benefícios e das barreiras que a actividade que praticam pode ter.

Encarando a percepção como um termo difícil de descrever, faz-nos pensar que talvez nem todas as pessoas consigam expressá-la de forma clara, sobretudo quando nos referimos à percepção que têm relativamente aos benefícios que podem vir a alcançar com a prática de uma actividade física. Obviamente que, com o passar do tempo, devem sentir as alterações a nível fisiológico e psicológico e, nalguns casos, devem conseguir ver as mudanças a nível estético, mas será que as pessoas têm consciência das verdadeiras potencialidades que a actividade física que praticam lhes oferece? Daí levantarmos algumas questões ao longo do trabalho, pois é nossa intenção tentar perceber quais as reais potencialidades da GA. Se transmitirmos informação precisa aos seus consumidores, talvez estes consigam ter uma melhor percepção da modalidade e dos ganhos a ela associados.

6. CARACTERIZAÇÃO DA GINÁSTICA AERÓBICA SEGUNDO O MODELO DE ANÁLISE DOS DESPORTOS INDIVIDUAIS DE FERNANDO ALMADA

6.1. Taxonomia de Fernando Almada

Para caracterizar a GA utilizámos o Modelo de Análise dos Desportos Individuais de Fernando Almada. Este modelo apresenta-nos um quadro conceptual que permite o estudo e a análise das actividades desportivas através da estruturação de todo o conhecimento. Segundo Almada (1994), é possível incluir todas as actividades desportivas, até ao momento conhecidas, em seis grupos: Desportos Colectivos, Desportos de Combate, Desportos Individuais, Desportos de Grandes Espaços, Desportos de Adaptação ao Meio e Desportos de Confrontação Directa.

“Uma Taxonomia visa estruturar e organizar o conhecimento sobre um conjunto (normalmente vasto) de objectos ou fenómenos, de modo a mais facilmente dominarmos a compreensão deste conjunto e dos elementos que o constituem” (Almada et al., 2008, p.233).

Neste seguimento e tendo como referência a modalidade de GA passamos a identificar e a caracterizar o modelo dos Desportos Individuais da Taxonomia de Fernando Almada.

Para Almada (1994), os desportos individuais têm como características mais marcantes o conhecimento de alguns aspectos do praticante e o desempenho é independente da forma de oposição do adversário. As variáveis principais em jogo são o conhecimento dos “limites do eu” em algumas variáveis.

O tipo de objectivos relacionados com estes desportos são convencionados, ou seja, surgem por mero acordo entre as partes e, embora os seus objectivos obriguem a uma dinâmica que lhes é própria, podem ser substituídos pelo seu contrário sem que a lógica da modalidade sofra alterações (Almada, 1994). Na opinião do mesmo autor, os contextos em que este tipo de actividade tem lugar são normalizados, dentro das condições mais favoráveis e existe uma ligação entre os objectivos, os meios disponíveis e a rentabilização desses meios.

O mesmo autor defende ainda que os desportos individuais privilegiam a predominância de uma ou de um pequeno grupo de variáveis, dando o exemplo de que na ginástica privilegiam a destreza e a coordenação, que são treinadas até à exaustão tendo em vista definir os limites do possível.

Segundo Almada et al. (2008), o modelo mais simplificado deste tipo de actividades poderá resumir-se a v (velocidade) ou F (força), ou seja, qualquer movimento para ser realizado depende de uma determinada força ou velocidade. Tendo como exemplo a aplicação deste modelo a uma corrida de velocidade, podemos referir que a velocidade alcançada no movimento possibilita o desenvolvimento da acção da cadeia cinética e é a força (nas suas quatro componentes – direcção, sentido, intensidade e ponto de aplicação) exercida sobre todos os elementos da cadeia cinética que permite alcançar a velocidade máxima tão rapidamente quanto possível e depois mantê-la tão constante quanto possível até à finalização desse movimento.

Outro factor apontado pelos mesmos autores como sendo fundamental na actuação das actividades de desportos individuais é “o tempo de actuação da força ou das forças se considerarmos já que F é obtido de um somatório de forças e a sua coordenação” (p.258) e isso pode ser verificado no caso específico da GA, pois nesta actividade não se pretende atingir a velocidade máxima, mas sim uma força coordenada durante os movimentos da aula.

6.2. Representação da situação prática da Ginástica Aeróbica “Passo e toque”

Passando para uma abordagem mais específica da modalidade de GA utilizámos este modelo para analisarmos uma situação típica desta actividade, o “passo e toque”.

Figuras 1 a 9: Representação da situação típica “passo e toque”



Fig.1

Fig.2

Fig.3

Fig.4

Fig.5

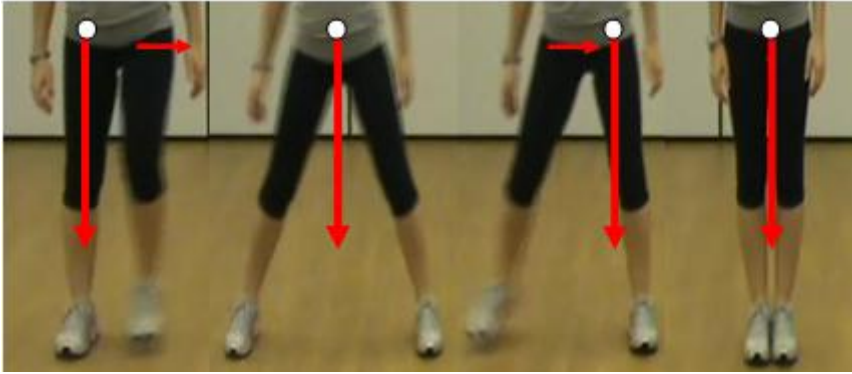


Fig.6

Fig.7

Fig.8

Fig.9

Nesta situação, “passo e toque” (Fig.1), o indivíduo parte de uma posição onde os apoios estão unidos e o peso igualmente repartido por estes.

Para realizar o movimento observado na Fig.2, o indivíduo desloca o seu centro de massa para a esquerda, passando o seu peso a ser suportado pelo apoio esquerdo. O apoio direito desloca-se para o lado através de uma força exercida pelos abdutores da coxa. Esta força é aplicada à massa da coxa, perna e pé e vai proporcionar uma aceleração ao membro inferior ($F=m.a$). A velocidade do membro inferior vai assim depender da aceleração e do tempo de aceleração do próprio movimento ($v=a.t$) que podemos identificar como o tempo que vai desde que se inicia o movimento de afastamento do membro inferior até ao momento do afastamento máximo atingido na situação. Em função da velocidade adquirida o membro inferior vai demorar um determinado tempo a atingir o espaço que se pretende ($e=v.t$).

Após o primeiro movimento, podemos constatar, através da Fig.3, que o indivíduo encontra-se com os apoios afastados e com o peso igualmente repartido pelos mesmos.

Depois de realizar este movimento, observamos na Fig.4 que o indivíduo desloca o seu centro de massa para a direita, passando o seu peso a ser suportado pelo apoio direito. O apoio esquerdo desloca-se para o lado através de uma força exercida pelos adutores da coxa e é esta força (aplicada à massa da coxa, perna e pé) que vai proporcionar uma aceleração ao membro inferior. A velocidade do membro inferior vai assim depender da aceleração e do tempo de aceleração do próprio movimento que podemos identificar como o tempo que vai desde que o membro inferior deixa de estar em contacto com o solo até ao momento em que o contacta de novo e se encontra junto

ao apoio direito. Em função da velocidade adquirida o membro inferior vai demorar um determinado tempo a atingir o espaço pretendido.

Na Fig.5, o indivíduo encontra-se novamente numa posição onde os apoios estão unidos e o peso igualmente repartido por estes. Para concluir este movimento, o mesmo é repetido para o lado inverso (Fig.6 a 9).

Uma das características da GA é o ritmo que é marcado pela música e que vai condicionar o tempo em que o indivíduo realiza o seu movimento. Apesar, de com a mesma música, podermos realizar movimentos com meios tempos, a um ou a dois tempos, conseguimos também personalizar a aula intervindo nas variáveis acima identificadas e equacionadas.

Por exemplo, para realizar o mesmo movimento se alterarmos a variável espaço:

- Se diminuirmos o espaço a percorrer pelo membro inferior, teremos que diminuir a velocidade do movimento e para que isso aconteça poderei diminuir o tempo de aceleração ou a intensidade da força exercida;
- Se aumentarmos o espaço a percorrer pelo membro inferior, teremos que aumentar a velocidade do movimento e para que seja possível terei que aumentar a intensidade da força aplicada, pois a opção de aumentar o tempo de aceleração não é viável uma vez que existe o condicionamento do ritmo da música da aula.

Para executar o mesmo movimento se pretendermos alterar a intensidade da força que o indivíduo tem de realizar:

- Para diminuir a intensidade da força poderei diminuir as massas envolvidas no movimento, como mostra a Fig.11 (p.42), envolvendo apenas o membro inferior (coxa, perna e pé) na aplicação da força;
- Para aumentar a intensidade da força poderei aumentar as massas envolvidas. Neste caso particular, poderei fazê-lo envolvendo a massa de todo o corpo (como mostra a Fig.10, p.42). Se quiser aumentar ainda mais as massas envolvidas poderei adicionar algum material desportivo que se adequa ao movimento e à aula, como por exemplo as caneleiras.

- Outra possibilidade de diminuir ou aumentar a intensidade da força será realizar o mesmo movimento mas diminuindo ou aumentando a sua trajectória aérea, respectivamente. Não é muito comum no “passo e toque”, mas noutra tipo de movimento, como por exemplo no “scoop”, no “skip” ou no “polichinelo”, é possível realizar essa alteração.

Para realizar o mesmo movimento se alterarmos as massas envolvidas:

- Se diminuir as massas envolvidas no movimento terei de aplicar uma força menor nesse movimento para que o ritmo da aula continue igual;
- Se aumentar as massas envolvidas no movimento terei que aumentar a intensidade da força aplicada nesse movimento para que o ritmo da aula possa manter-se.

Para além do conjunto de variáveis que equacionámos e das possibilidades de intervir nestas, de modo a personalizar a situação ao indivíduo que a realiza, é fundamental compreender que a própria forma como realizamos o movimento vai influenciar os equilíbrios possíveis. Vejamos como para a mesma situação “passo e toque” é possível utilizar duas estratégias distintas mas que aparentemente nos permitem realizar o mesmo movimento.

Numa situação (Fig.10) há uma força aplicada à massa de todo o indivíduo (membro inferior e tronco) deslocando o centro de massa deste para um dos lados. De seguida, é aplicada uma força ao membro inferior para que este se desloque lateralmente e posteriormente será através de uma força realizada no solo, pelo mesmo apoio, que o movimento do centro de massa é travado. Na outra situação (Fig.11) um dos membros inferiores aplica uma força no solo, fazendo com que o centro de massa se desloque para o lado desse membro inferior. Posteriormente, o outro membro inferior desloca-se lateralmente até contactar o solo.

Como vimos, estas duas formas de realizar o movimento, aparentemente idênticas, vão ter implicações distintas no indivíduo que as realiza, se na primeira situação a intensidade da força realizada tem de ser suficiente para deslocar a massa da totalidade do corpo do praticante, na segunda situação a força realizada só terá de

possibilitar o deslocamento da massa do membro inferior, mas também os músculos envolvidos em cada uma das situações são diferentes.

Podemos assim concluir que a compreensão funcional do movimento é fundamental para que possamos intervir ao nível da aula de uma forma intencional e adaptada às solicitações que pretendemos provocar aos praticantes.

Figuras 10 e 11: Representação de duas estratégias distintas que permitem realizar o movimento “passo e toque”



Fig.10



Fig.11

P – peso do indivíduo

F1- força aplicada ao membro inferior para que este se desloque lateralmente

F2- força realizada no solo

F3- força exercida para realizar o deslocamento lateral

Através do Modelo de Análise dos Desportos Individuais de Fernando Almada foi nossa intenção descrever uma situação prática típica da aula de GA para que os professores destas actividades tomem consciência das variáveis que podem ser alteradas e que implicações essas alterações terão nos seus praticantes. Naturalmente que o domínio deste conjunto de variáveis e das suas inter-relações vai permitir ao professor personalizar a aula para os seus alunos, mas também a capacidade de desenvolver nos mesmos uma compreensão dos seus próprios limites, fornecendo-lhes instrumentos que lhes possibilitem ganhar esse tipo de sensibilidade e conseqüentemente lhes permitem um aumento do conhecimento que têm de si próprios.

Os praticantes ao potenciarem esses instrumentos durante a aula de GA, vão ser solicitados para determinado tipo de comportamentos que irão desencadear o conhecimento dos seus limites mínimos e máximos, ou seja, terão noção de até onde “conseguem ir” em cada movimento e até onde podem “jogar” com as variáveis mencionadas anteriormente. Mais especificamente, poderão desenvolver a capacidade de perceber se conseguem realizar um movimento percorrendo certo espaço; se conseguem realizar esse movimento acompanhando o ritmo proporcionado pela música

da aula; a que intensidade conseguem fazê-lo e que massas podem ser envolvidas para realizar esse movimento da melhor forma. O que pretendemos é que ganhem a sensibilidade para gerir um conjunto de variáveis, tendo sempre presente que existe uma interacção entre elas.

Este modelo vem reforçar, e também pôr em prática, a ideia que podemos ter grupos heterogéneos a realizar a mesma aula de GA, ou seja, na mesma aula podemos ter pessoas com respostas e capacidade de adaptação diferentes, onde o papel do professor é adaptar as situações de acordo com as capacidades de cada uma delas. Por exemplo, para quem apresenta mais dificuldades na aula devido à falta de coordenação, ao excesso de peso, entre outras razões, deverá ser orientado da melhor maneira de forma a se sentir capaz de se adaptar à mesma. É esta capacidade de adaptação que queremos que cada pessoa atinja para poder superar-se a si mesma e sentir-se satisfeita com os ganhos desta actividade.

Assim sendo, referimos que com a prática de GA pode ser desenvolvido o capital social, através da própria dinâmica da aula que envolve outros praticantes e o professor, e também o capital educação, através das variáveis que podem ser alteradas para que os indivíduos possam realizar toda a aula. Ao alterar essas variáveis e ao adaptá-las consoante as suas necessidades conseguirão tirar proveito e rentabilizar ao máximo as potencialidades da aula de GA, obtendo dessa forma os benefícios associados ao capital saúde.

Na nossa opinião, a partir do momento que as pessoas tiverem noção que os capitais acima mencionados poderão ser alcançados, a GA constituir-se-á numa mais-valia para todos os envolvidos nesta actividade, ou seja, isto trará vantagens para as diversas organizações que utilizam a GA como produto, pois existirão cada vez mais produtores de desporto a apostar neste tipo de formação, trará vantagens para os produtores do desporto que terão cada vez mais pessoas a aderir às suas aulas e igualmente trará vantagens para os próprios consumidores de GA que se sentirão satisfeitos com os resultados alcançados.

Relativamente ao modelo apresentado e analisado afirmamos ser possível personalizar as aulas de GA, no entanto, não temos conhecimento que existam estudos efectuados neste âmbito que possam dar consistência a esta afirmação.

7. TRABALHO DE CAMPO

Com o intuito de entendermos melhor o estado actual da GA na RAM, realizámos um estudo exploratório acerca desta actividade no que toca àquilo que os praticantes eventualmente pensam que esta actividade lhes proporciona e às razões que os levam a praticá-la. Assim sendo, definimos como objectivos do nosso trabalho de campo conhecer as percepções que os consumidores têm relativamente às potencialidades da GA e as motivações para a sua prática. De forma a atingirmos estes objectivos propusemo-nos a identificar a população-alvo do nosso estudo de modo a perceber qual a amostra a aplicar o questionário, bem como escolher os procedimentos estatísticos mais adequados para o que pretendíamos averiguar.

7.1. Procedimentos

De seguida iremos descrever os procedimentos que foram tomados e que achámos necessários para o desenvolvimento do trabalho de campo.

7.1.1. População-alvo

Para podermos obter os dados referentes à população-alvo deste estudo, quisemos saber quantas entidades proporcionam neste momento GA. Após terem sido identificadas 19 entidades, procuramos saber quantas pessoas praticam em cada uma delas. Ao contabilizar todos os dados obtivemos um total de 322 praticantes, procedendo depois à selecção dos sujeitos que iriam constituir a nossa amostra. A lista das entidades que desenvolvem a GA, o número de praticantes de cada entidade e o número de inquiridos de cada uma delas podem ser consultadas no Anexo I (p.90).

7.1.2. Selecção e caracterização da amostra

Com os dados relativos à população-alvo (322), propusemo-nos a inquirir 30% de cada grupo de entidades, ou seja, 30% de praticantes dos clubes, 30% de praticantes dos ginásios e assim sucessivamente, sendo constituída a nossa amostra por 98 indivíduos.

O tipo de amostragem escolhido foi a amostragem não-probabilística conveniente que, segundo Maroco (2010) sustenta, “*neste tipo de amostra os elementos*

são seleccionados pela sua conveniência”, pois as entidades escolhidas para aplicarmos o questionário foram seleccionadas consoante a sua localização e os conhecimentos pessoais que já possuíamos em algumas delas.

Nos Quadros 2 a 6, seguem-se os dados que caracterizam a amostra do nosso estudo. Das 19 entidades que promovem a modalidade de GA neste momento, 11 fizeram parte da nossa amostra.

Quadro 2: Distribuição da amostra por entidades

	N	%
1. Camacha	5	5,1
2. Campanário	4	4,1
3. CSM	7	7,1
4. Salesianos	5	5,1
5. EscTanq_	6	6,1
6. Eurogym_	15	15,3
7. Physical	22	22,4
8. Platini_	17	17,3
9. PT	5	5,1
10. R&S	10	10,2
11. S. José	2	2,0
Total	98	100,0

No que respeita à distribuição dos praticantes de GA inquiridos segundo o género (Quadro 3), verifica-se que a maioria destes praticantes é mulher, 86,7%, contra uma minoria de homens, 13,3%. Este desequilíbrio do género talvez esteja relacionado com o facto de a nossa sociedade ainda apresentar alguns preconceitos a nível de actividades mais dirigidas ao sexo feminino, sendo a GA considerada como um “tabu” para alguns elementos do sexo masculino. Perante esta situação, reforçamos a ideia de que a GA deve ser encarada como uma actividade simples e espontânea, praticada por todos, sem distinção de sexos.

Quadro 3: Distribuição da amostra por género

	N	%
Masculino	13	13,3
Feminino	85	86,7
Total	98	100,0

Analisando o Quadro 4, podemos afirmar que a idade mínima observada foi de 17 anos, enquanto a máxima foi de 77 anos. Verifica-se que a idade média destes praticantes é de aproximadamente 37 anos. Embora tratando-se de uma variável numérica contínua, através da Regra de *Sturges* passou-se a ter uma variável nominal, já que foi agrupada em 5 faixas etárias com amplitude de 9 anos: 1=De 17 a 26 anos; 2=De 27 a 36 anos; 3=De 37 anos a 46 anos; 4=De 47 a 56 anos e 5=Mais de 56 anos.

Relativamente ao tempo de prática desta actividade, varia de 1 mês até 240 meses, o que em anos traduz-se em menos de 1 ano até 20 anos. Trata-se pois de uma amplitude muito grande o que se reflecte no valor do desvio padrão (60,8 no caso dos meses e 5,1 no caso dos anos) que é superior ao próprio valor da média (53,8 no caso dos meses e 4,5 no caso dos anos). Desta forma a média não é uma boa medida para caracterizar o tempo de prática de GA dos inquiridos o que causou a origem de uma nova variável categorizada com os seguintes níveis: 1=praticantes de GA até 1 ano; 2=praticantes de GA entre 2 a 5 anos; 3=praticantes de GA entre 6 a 10 anos e 4=praticantes de GA há mais de 10 anos.

Quadro 4: Medidas descritivas da variável idade, tempo de prática (meses) e tempo de prática (anos)

	N	$\bar{X} \pm S$	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	98	36,7±12,1	17	77
Tempo de prática (meses)	98	53,8±60,8	1	240
Tempo de prática (anos)	98	4,5±5,1	0,1	20

Com base nos dados do Quadro 5, verifica-se que a percentagem mais alta (33,7%) corresponde aos praticantes de GA com idades entre os 27-36 anos, seguindo-se os que têm entre 37-46 anos (24,5%) e com 21,4% surgem os mais novos (17-26 anos). Os praticantes com mais de 46 anos reúnem 20,4% do total da amostra.

Quadro 5: Distribuição da amostra por faixa etária

	N	%
17-26 anos	21	21,4
27-36 anos	33	33,7
37-46 anos	24	24,5
47-56 anos	16	16,3
Mais de 56 anos	4	4,1
Total	98	100,0

Relativamente à análise do tempo de prática de GA (Quadro 6), constata-se que 36,7% encontra-se a praticá-la entre 2 a 5 anos. Com valor aproximado (35,7%) surgem os que estão a praticar até 1 ano. Se tivermos em consideração estes dois valores mais altos, podemos afirmar que grande parte dos inquiridos pratica GA num período relativamente pequeno, ou seja, no máximo de 5 anos.

Quadro 6: Distribuição da amostra por tempo de prática

	N	%
Até 1 ano	35	35,7
Entre 2 a 5 anos	36	36,7
Entre 6 a 10 anos	15	15,3
Mais de 10 anos	12	12,2
Total	98	100,0

7.1.3. Instrumento de medida

De forma a podermos analisar as percepções e as motivações dos praticantes de GA optámos pela aplicação de um questionário com perguntas fechadas, pois segundo Lopes (2005) facilitam o tratamento e possibilitam que todos os inquiridos usem a mesma terminologia. Apesar de considerarmos que este género de questões diminuem a liberdade de resposta e levam a uma aplicação menos profunda, tentámos colmatar esta falha incluindo uma categoria denominada “Outros” que poderia ser preenchida se os inquiridos quisessem apontar algum aspecto relevante.

A opção pela utilização deste instrumento de medida também vem no seguimento do que Foddy (1999) afirma, pois para este autor os questionários são um meio rentável de obter informações consideradas subjectivas, nomeadamente, comportamentos e experiências passadas, crenças, motivações, valores e atitudes.

Através do estudo realizado pretendíamos verificar quais as percepções das pessoas relativamente às potencialidades da GA, ou seja, que benefícios os seus consumidores pensam que esta modalidade lhes oferece. O questionário utilizado para conhecermos estas percepções foi realizado a partir da própria revisão de literatura. Dos vários benefícios encontrados ao nível dos domínios fisiológico, motor, psicológico e sócio-afectivo, agrupamo-los de forma a considerar os seguintes itens:

- **Melhoria do sistema cardiovascular** – melhoria do coração e dos vasos sanguíneos incluindo artérias, veias e capilares. Também engloba a melhoria do transporte do sangue para os tecidos do corpo;
- **Melhoria do aparelho respiratório** – melhoria do conjunto dos órgãos responsáveis pelas trocas gasosas do organismo com o meio ambiente;
- **Melhoria do domínio motor** – melhoria das habilidades motoras simples, ou seja, do movimento corporal humano;
- **Diminuição do peso corporal** – diminuição do peso dos órgãos, músculos, ossos, fluidos corporais e tecido adiposo;
- **Melhoria do domínio sócio-afectivo** – melhoria dos sentimentos e das emoções manifestadas ao nível do comportamento social;

- **Melhoria do domínio cognitivo** – melhoria das “actividades intelectuais”, como por exemplo a descoberta ou reconhecimento da informação, retenção ou armazenamento de informação e tomadas de decisão ou julgamentos.

Pretendíamos saber também quais os principais motivos que levam as pessoas a praticar GA, logo para a recolha dos dados sobre as motivações foi utilizado o Questionário de motivação para a prática desportiva (QMAD), versão traduzida e adaptada por Serpa & Frias (1990) para a realidade portuguesa do PMQ (Participation Motivation Questionnaire) desenvolvido por Gill, Gross & Huddleston (1983). Uma vez que este estudo estava relacionado com a GA na vertente de lazer, fizemos uma adaptação do questionário, excluindo os itens que estavam relacionados com a vertente competitiva, sendo eles: “ganhar”, “receber prémios” e “entrar em competição” e acrescentando outros dois itens relacionados com os motivos que eventualmente levam as pessoas a praticar GA a nível educativo, sendo eles: “conhecer o meu corpo” e “conhecer os meus limites”.

Após esta adaptação, o questionário ficou constituído por um conjunto de 29 possíveis motivos pelos quais os indivíduos normalmente praticam uma determinada actividade desportiva, onde os sujeitos responderam numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (1= nada importante a 5= muitíssimo importante), de acordo com a relevância que têm cada um dos motivos apresentados (ver questionário aplicado no Anexo II, p.91). Estes motivos foram agrupados nas 8 categorias ou dimensões motivacionais que são adoptadas no QMAD:

- **Categoria Estatuto** – constituída por todos os motivos relacionados com a tentativa de aquisição ou demonstração de um elevado estatuto perante as outras pessoas (“ter a sensação de ser importante”, “ser conhecido”, “ser reconhecido e ter prestígio”, “pretexto para sair de casa”, “viajar” e “fazer algo em que se é bom”, os itens “ganhar” e “receber prémios” foram excluídos desta categoria);
- **Categoria Emoções** – constituída por todos os motivos relacionados com a procura de emoções fortes ou a tentativa de libertar energias ou tensões (“descarregar energias”, “ter emoções fortes” e “libertar tensão”);
- **Categoria Prazer/Ocupação dos tempos livres** – constituída por todos os motivos relacionados com o divertimento, ocupação de tempos livres ou a

utilização de materiais desportivos (“ter alguma coisa que fazer”, “divertimento” e “prazer na utilização das instalações e material desportivo”);

- ***Categoria Competição*** – constituída apenas pelo motivo relacionado com a possibilidade de se superar a si mesmo (“ultrapassar desafios”, uma vez que o item “entrar em competição” foi excluído);
- ***Categoria Forma Física*** – constituída por todos os motivos relacionados com a manutenção ou melhoria dos índices físicos (“fazer exercício”, “manter a forma”, “ter acção”, “estar em boa condição física” e “conhecer o meu corpo”, tendo sido incluído este último item);
- ***Categoria Competência/Desenvolvimento Técnico*** – constituída por todos os motivos relacionados com a tentativa de aprendizagem ou aperfeiçoamento de técnicas específicas da modalidade no sentido de melhorar o nível actual como praticante (“melhorar as capacidades técnicas”, “atingir um nível desportivo mais elevado”, “aprender novas técnicas” e “compreender os meus limites”, tendo sido incluído este último item);
- ***Categoria Afiliação Geral*** – constituída pelos motivos relacionados com as relações com as outras pessoas de uma forma geral (“estar com os amigos”, “fazer novas amizades” e “pertencer a um grupo”);
- ***Categoria Afiliação Específica/Equipa*** – constituída pelos motivos relacionados com as relações com os elementos da aula, por exemplo, colegas e instrutores (“trabalhar em equipa”, “influência da família ou de amigos”, “espírito de equipa” e “influência dos instrutores”).

Foi realizado um pré-teste a 10 indivíduos do Eurogymnico a 7 de Outubro de 2010 onde pudemos concluir, pela facilidade de preenchimento e compreensão de todas as questões, que o questionário não necessitava de nenhuma alteração. A aplicação do questionário nas diversas entidades decorreu no período de 11 a 20 de Outubro de 2010 e teve a duração média de 15 minutos.

O preenchimento e a recolha dos questionários ocorreram no local das aulas e no início das mesmas. Nalgumas entidades, fomos pessoalmente entregá-los e recolhê-los e noutras seis entidades (Clube Portugal Telecom, Ginásio do Complexo de Piscinas dos Salesianos, Eurogymnico, Ginásio Physical, Platinum Health & Fitness Club e Escola

do Tanque) esta função ficou a cargo da professora responsável pela aula de GA, devido à indisponibilidade de nos deslocarmos a estas entidades à hora das aulas.

As pessoas inquiridas foram informadas que o questionário seria anónimo e que tinha como pressuposto avaliar a sua opinião relativamente ao seu envolvimento na prática da GA.

7.1.4. Procedimentos estatísticos

Os dados da caracterização da amostra foram apresentados em quadros de frequência absoluta (N) e relativa (%), porque se tratam de variáveis nominais, como é o caso do nome do Ginásio, Clube ou Associação e género. No caso da idade e do tempo de prática de GA, que inicialmente eram variáveis numéricas contínuas, foram apresentados em quadros descritivos com valores mínimos, máximos, médias e desvios padrão. Posteriormente foram convertidas em variáveis ordinais, mas nominais, sendo também apresentados em quadros de frequência absoluta e relativa.

Após a caracterização da amostra, foi analisada a opinião dos inquiridos acerca dos benefícios da prática regular de GA assim como dos motivos para que estejam a praticar esta actividade. No caso dos benefícios, recorremos novamente a quadros de frequência absoluta e relativa assim como às medidas descritivas, média e desvio padrão. Já no caso dos motivos, uma vez que davam origem a categorias já aferidas, realizámos primeiro a avaliação da consistência interna entre os itens que compõem cada uma das categorias. Para tal recorremos ao *Alpha de Cronbach*, por se tratar de uma das medidas mais utilizadas para avaliar a consistência interna de itens que meçam uma mesma característica. Nos casos em que o valor do *Alpha de Cronbach* foi igual ou superior a 0,6, foi verificada consistência interna, logo procedemos à média total dos itens que integram cada uma dessas categorias. Nos casos em que não foi verificada consistência interna, porque o valor do *Alpha de Cronbach* não foi igual ou superior a 0,6, não foi possível agrupar os itens na respectiva categoria através da média, pelo que analisamos cada um dos itens separadamente.

Depois de termos procedido à média dos itens de cada categoria, passámos a ter variáveis numéricas contínuas que foram testadas através do teste *Kolmogorov-Smirnov* para ver se seguiam uma distribuição normal e avaliar se existiam diferenças

significativas segundo as variáveis de caracterização. Quando o valor do *sig.* resultante no teste foi inferior ou igual a 0,05, a hipótese de distribuição normal foi rejeitada, logo tivemos que recorrer a testes não paramétricos. Quando o valor *sig.* foi superior a 0,05, a hipótese de distribuição normal não foi rejeitada pelo que recorremos aos testes paramétricos.

O teste paramétrico utilizado foi a Análise de Variância Dupla enquanto que para os testes não paramétricos, foram o *Mann-Whitney (U)* na comparação de dois grupos independentes (género: masculino *versus* feminino) e o *Kruskal-Wallis (X²)*, na comparação de mais de dois grupos independentes (no caso da faixa etária e tempo de prática). A opção pela Análise de Variância Dupla, vem no seguimento que através de um só procedimento estatístico foi testado o efeito de duas variáveis (a que são chamados factores) separadamente e em simultâneo, este último denominado por interacção de dois factores, ou seja, três hipóteses foram testadas com apenas um nível de significância de 5%, reduzindo o erro, pois se recorrêssemos a dois testes paramétricos o erro aumentaria para 10% (para testar o efeito de cada um dos factores incluídos na Análise de Variância Dupla) e não se conseguiria avaliar o efeito dos dois factores em simultâneo (interacção).

Na Análise de Variância Dupla, a primeira hipótese testada foi ver se o efeito da interacção dos dois factores foi nulo. Quando o valor do *sig.* foi inferior a 0,05, a hipótese do efeito da interacção dos dois factores ser nulo foi rejeitada, ou seja, os dois factores em simultâneo tiveram efeito significativo na média da importância atribuída aos motivos para a prática de GA. Nestes casos já não testámos se cada um dos factores em análise teve efeito significativo separadamente, pois existindo interacção entre os dois factores, indica que o efeito que um teve deveu-se ao efeito do outro. Quando o valor do *sig.* foi superior a 0,05, a hipótese do efeito da interacção dos dois factores ser nulo não foi rejeitada, afirmando assim que o efeito da interacção dos dois factores não foi significativo, pelo que tivemos de ver o resultado do teste para cada um dos factores. Para cada factor foi testado se o efeito desse factor foi nulo, que foi o mesmo que testar se a média dos valores foi igual para todos os níveis desse factor. Quando o valor do *sig.* foi inferior ou igual a 0,05, esta hipótese foi rejeitada e afirmámos que a média dos valores foi significativamente diferente entre os níveis do factor. Quando o valor do *sig.* foi superior a 0,05, a hipótese do efeito do factor ser nulo não foi rejeitada, pelo que não

podemos afirmar que a média dos valores foi significativamente diferente entre os níveis do factor.

No caso dos testes não paramétricos a hipótese nula foi testar se a média dos valores obtidos se distribuíam de igual forma entre os níveis dos factores. Quando o valor do *sig.* foi inferior ou igual a 0,05, esta hipótese foi rejeitada, podendo afirmar-se que existiam diferenças significativas nas médias dos valores atribuídos segundo os níveis do factor. Quando o valor do *sig.* foi superior a 0,05, a hipótese nula referida não foi rejeitada pelo que não podemos afirmar que as médias dos valores se diferenciavam significativamente entre os níveis do factor.

7.2. Apresentação dos resultados

7.2.1. Benefícios da prática regular de Ginástica Aeróbica

Ao analisarmos os dados percentuais apresentados no Quadro 7 verificamos que a melhoria do domínio motor é o benefício mais comum entre os inquiridos para que estejam a praticar GA, uma vez que 93,9% considera no mínimo muito importante, dos quais 43,9% considera muitíssimo importante.

A melhoria do sistema cardiovascular assim como do aparelho respiratório, também são factores muito importantes para a prática de GA na opinião de aproximadamente 80% dos inquiridos.

Embora sendo importante é um facto que a diminuição do peso corporal e a melhoria do domínio sócio-afectivo, são factores com menor importância comparativamente aos três anteriores. Ainda é de referir que para 11,2% dos inquiridos, a prática regular de GA é pouco benéfica para o desenvolvimento do domínio cognitivo.

Ainda existiram 5 inquiridos (5,1%) que indicaram outros benefícios que não os apresentados no Quadro 7: melhoria da auto-estima; melhoria da resistência muscular; melhoria da qualidade de vida; ter boa postura, disciplina, organização e planeamento alimentar assim como ter capacidade coordenativa e de memorização.

Quadro 7: Grau de importância dos benefícios da prática regular de Ginástica Aeróbica

		Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Muitíssimo importante	Total
1.Melhoria do sistema cardiovascular	N	1	1	12	33	51	98
	%	1,0%	1,0%	12,2%	33,7%	52,0%	100,0%
2.Melhoria do aparelho respiratório	N	0	1	19	35	43	98
	%	0,0%	1,0%	19,4%	35,7%	43,9%	100,0%
3.Melhoria do domínio motor	N	0	0	6	49	43	98
	%	0,0%	0,0%	6,1%	50,0%	43,9%	100,0%
4.Diminuição do peso corporal	N	0	3	41	39	15	98
	%	0,0%	3,1%	41,8%	39,8%	15,3%	100,0%
5.Melhoria do domínio sócio-afectivo	N	0	5	37	41	15	98
	%	0,0%	5,1%	37,8%	41,8%	15,3%	100,0%
6.Melhoria do domínio cognitivo	N	2	11	36	35	14	98
	%	2,0%	11,2%	36,7%	35,7%	14,3%	100,0%

Ao analisar a média de cada um dos itens que avaliam os benefícios da prática regular de GA (Quadro 8), o valor mais alto corresponde à melhoria do domínio motor (4,4), indicando assim que estes praticantes consideram a GA muito importante para a melhoria deste domínio. Com valores próximos surgem a melhoria do sistema cardiovascular (4,3) e do aparelho respiratório (4,2). Estes valores já seriam de esperar uma vez que estão inteiramente relacionados com os dados do Quadro 7.

Ainda no Quadro 8 podemos ver o resultado do teste *Kolmogorov-Smirnov* para cada um dos itens e uma vez que os valores do *sig.* foram todos inferiores a 0,05, a hipótese de existir distribuição normal foi rejeitada, pelo que tivemos de optar pelos testes não paramétricos para avaliar se existiam diferenças significativas na importância atribuída a cada um dos itens, segundo as variáveis de caracterização.

Quadro 8: Medidas descritivas dos itens que avaliam os benefícios da prática regular de Ginástica Aeróbica. Resultado do teste *Kolmogorov-Smirnov*

	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste Z	sig.
1.Melhoria do sistema cardiovascular	4,3±0,8	3,062	<0,001
2.Melhoria do aparelho respiratório	4,2±0,8	2,718	<0,001
3.Melhoria do domínio motor	4,4±0,6	2,933	<0,001
4.Diminuição do peso corporal	3,7±0,8	2,554	<0,001
5.Melhoria do domínio sócio-afectivo	3,7±0,8	2,282	<0,001
6.Melhoria do domínio cognitivo	3,5±0,9	2,034	0,001

7.2.1.1. Melhoria do sistema cardiovascular

De acordo com os resultados apresentados no Quadro 9, não podemos afirmar que existem diferenças significativas na importância atribuída ao item que avalia o benefício da prática de GA na melhoria do sistema cardiovascular, segundo a faixa etária, género ou tempo de prática, pois os valores do *sig.* são todos superiores a 0,05.

Quadro 9: Medidas descritivas do item que avalia a importância da prática regular de Ginástica Aeróbica para a melhoria do sistema cardiovascular, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico.

Factores isolados	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	sig.
Faixa Etária	21	17-26 anos	4,0±0,9	$X^2=7,653$	0,105
	33	27-36 anos	4,5±0,7		
	24	37-46 anos	4,3±0,7		
	16	47-56 anos	4,3±1,1		
	4	Mais de 56 anos	5,0±0,0		
Género	13	Masculino	3,9±1,2	$U=424,500$	0,139
	85	Feminino	4,4±0,7		
Tempo de Prática	35	Até 1 ano	4,2±1,0	$X^2=1,424$	0,700
	36	Entre 2 a 5 anos	4,4±0,8		
	15	Entre 6 a 10 anos	4,4±0,5		
	12	Mais de 10 anos	4,6±0,7		

No entanto, com base nos valores médios mais altos, verifica-se que quem atribuiu maior importância a este item foram os praticantes com mais de 56 anos, o género feminino e os indivíduos que estão a praticar GA há mais de 10 anos.

7.2.1.2. Melhoria do aparelho respiratório

No que respeita à melhoria do aparelho respiratório e com base no valor do *sig.* 0,021 apresentado no Quadro 10, podemos rejeitar a hipótese de haver consenso entre os dois géneros. Assim podemos afirmar que o género feminino atribui maior importância à melhoria do aparelho respiratório com a prática desta modalidade.

Quanto à faixa etária e ao tempo de prática, apesar de não existirem diferenças significativas, podemos apontar através dos valores médios mais altos que quem atribuiu maior importância a este item foram novamente os indivíduos com mais de 56 anos e os que estão a praticar esta modalidade há 6 ou mais anos.

Quadro 10: Medidas descritivas do item que avalia a importância da prática regular de Ginástica Aeróbica para a melhoria do aparelho respiratório, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico

Factores isolados	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	<i>sig.</i>
Faixa Etária	21	17-26 anos	3,9±0,9	$X^2=6,356$	0,174
	33	27-36 anos	4,4±0,7		
	24	37-46 anos	4,2±0,7		
	16	47-56 anos	4,3±1,0		
	4	Mais de 56 anos	4,5±1,0		
Género	13	Masculino	3,7±0,9	$U=348,000$	0,021
	85	Feminino	4,3±0,7		
Tempo de Prática	35	Até 1 ano	4,2±0,8	$X^2=0,352$	0,950
	36	Entre 2 a 5 anos	4,2±0,9		
	15	Entre 6 a 10 anos	4,3±0,6		
	12	Mais de 10 anos	4,3±0,8		

7.2.1.3. Melhoria do domínio motor

Considerando o item “Melhoria do domínio motor” apresentado no Quadro 11, podemos afirmar que a importância atribuída ao mesmo varia significativamente na faixa etária e no género (valores do *sig.* inferior a 0,05). Com base nestes dados verifica-se que os indivíduos com mais de 56 anos assim como o género feminino consideram a prática de GA mais importante para a melhoria deste domínio.

Relativamente ao tempo de prática, uma vez que não existem diferenças significativas apenas podemos afirmar que o valor médio mais alto foi atribuído pelos indivíduos que estão a praticar GA entre 2 a 5 anos.

Quadro 11: Medidas descritivas do item que avalia a importância da prática regular de Ginástica Aeróbica para a melhoria do domínio motor, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico

Factores isolados	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	<i>sig.</i>
Faixa Etária	21	17-26 anos	4,1±0,5	$X^2=11,139$	0,025
	33	27-36 anos	4,5±0,6		
	24	37-46 anos	4,4±0,7		
	16	47-56 anos	4,3±0,6		
	4	Mais de 56 anos	5,0±0,0		
Género	13	Masculino	3,9±0,6	$U=321,500$	0,007
	85	Feminino	4,4±0,6		
Tempo de Prática	35	Até 1 ano	4,3±0,7	$X^2=3,653$	0,302
	36	Entre 2 a 5 anos	4,5±0,6		
	15	Entre 6 a 10 anos	4,3±0,5		
	12	Mais de 10 anos	4,3±0,7		

7.2.1.4. Diminuição do peso corporal

Quanto ao item “Diminuição do peso corporal” exposto no Quadro 12, não podemos afirmar que existem diferenças significativas na importância atribuída a este item como benefício da prática de GA, pois os valores do *sig.* são superiores a 0,05. Contudo, verifica-se que os valores médios mais altos correspondem aos indivíduos que têm mais de 56 anos, ao género feminino e aos indivíduos que estão a praticar entre 2 a 5 anos assim como os que estão há mais de 10 anos.

Quadro 12: Medidas descritivas do item que avalia a importância da prática regular de Ginástica Aeróbica para a diminuição do peso corporal, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico

Factores isolados	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	sig.
Faixa Etária	21	17-26 anos	3,3±0,6	$X^2=7,545$	0,110
	33	27-36 anos	3,8±0,7		
	24	37-46 anos	3,7±0,8		
	16	47-56 anos	3,9±0,9		
	4	Mais de 56 anos	4,0±0,8		
Género	13	Masculino	3,6±1,0	$U=520,000$	0,714
	85	Feminino	3,7±0,7		
Tempo de Prática	35	Até 1 ano	3,5±0,8	$X^2=1,539$	0,673
	36	Entre 2 a 5 anos	3,8±0,8		
	15	Entre 6 a 10 anos	3,7±0,6		
	12	Mais de 10 anos	3,8±0,8		

7.2.1.5. Melhoria do domínio sócio-afectivo

Quadro 13: Medidas descritivas do item que avalia a importância da prática regular de Ginástica Aeróbica para a melhoria do domínio sócio-afectivo, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico

Factores isolados	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	sig.
Faixa Etária	21	17-26 anos	3,4±0,6	$X^2=3,925$	0,416
	33	27-36 anos	3,7±0,8		
	24	37-46 anos	3,8±0,9		
	16	47-56 anos	3,7±0,8		
	4	Mais de 56 anos	4,3±1,0		
Género	13	Masculino	3,6±0,8	$U=511,000$	0,641
	85	Feminino	3,7±0,8		
Tempo de Prática	35	Até 1 ano	3,6±0,8	$X^2=2,878$	0,411
	36	Entre 2 a 5 anos	3,8±0,8		
	15	Entre 6 a 10 anos	3,6±0,7		
	12	Mais de 10 anos	3,6±0,8		

No que corresponde à opinião dada ao contributo da GA para a melhoria do domínio sócio-afectivo (Quadro 13), não podemos afirmar que difere significativamente segundo a faixa etária, género ou tempo de prática de GA, de acordo com os valores do *sig.* obtidos nos testes estatísticos. No entanto, podemos realçar que os valores médios mais altos foram dados pelos indivíduos com mais de 56 anos, pelo género feminino e pelos que a praticam entre 2 a 5 anos.

7.2.1.6. Melhoria do domínio cognitivo

Relativamente ao domínio cognitivo (Quadro 14), podemos afirmar que a faixa etária influencia significativamente o grau de importância atribuído à prática de GA na melhoria deste domínio (*sig.*=0,05). Temos então os indivíduos mais velhos (com mais de 56 anos) a considerar mais importante a prática regular desta modalidade.

Embora não sendo significativo, podemos destacar que quanto ao género são novamente as mulheres que atribuem valores mais altos na melhoria deste domínio com a prática de GA, enquanto no tempo de prática são os que estão a praticá-la entre 2 a 10 anos.

Quadro 14: Medidas descritivas do item que avalia a importância da prática regular de Ginástica Aeróbica para a melhoria do domínio cognitivo, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico

Factores isolados	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	<i>sig.</i>
Faixa Etária	21	17-26 anos	3,0±0,9	$X^2=9,493$	0,050
	33	27-36 anos	3,5±0,9		
	24	37-46 anos	3,7±0,9		
	16	47-56 anos	3,7±0,9		
	4	Mais de 56 anos	4,3±1,0		
Género	13	Masculino	3,3±1,0	$U=474,500$	0,389
	85	Feminino	3,5±0,9		
Tempo de Prática	35	Até 1 ano	3,3±1,0	$X^2=0,892$	0,827
	36	Entre 2 a 5 anos	3,6±1,0		
	15	Entre 6 a 10 anos	3,6±0,6		
	12	Mais de 10 anos	3,5±1,0		

7.2.2. Motivos para a prática regular de Ginástica Aeróbica

No Quadro 15 encontra-se o resultado da consistência interna das categorias de acordo com os valores do *Alpha* de *Cronbach*. Segundo Pestana & Gageiro (2005), a classificação da consistência interna tem como referência os seguintes valores: Fraca: *alpha* entre 0,6-0,7; Razoável: *alpha* entre 0,7-0,8; Boa: *alpha* entre 0,8-0,9 e Muito boa: *alpha* superior a 0,9.

Quadro 15: Avaliação da consistência interna das categorias através do *Alpha* de *Cronbach*. Medidas descritivas das categorias que avaliam os motivos para a prática regular de Ginástica Aeróbica

Categorias	Motivos para a prática de actividade física	$\bar{X} \pm S$	<i>Alpha</i> de <i>Cronbach</i>	$\bar{X} \pm S$
Estatuto	M4.Viajar	2,1±1,0	0,864 Boa	2,2±0,8
	M11.Fazer alguma coisa em que se é bom	3,0±1,1		
	M17.Pretexito para sair de casa	2,3±1,1		
	M18.Ter a sensação de ser importante	2,1±1,1		
	M22.Ser conhecido	1,9±1,1		
	M25.Ser reconhecido e ter prestígio	2,0±1,1		
Emoções	M3 Descarregar energias	4,0±0,9	0,640 Fraca	3,8±0,7
	M6.Ter emoções fortes	3,1±1,0		
	M12.Libertar a tensão	4,2±0,8		
Prazer/ Ocupação dos tempos livres	M14.Ter alguma coisa para fazer	2,8±1,1	0,425 Inadmissível	3,2±0,7
	M26.Divertimento	3,6±0,9		
	M27.Prazer na utilização das instalações e material desportivo	3,1±1,0		
Competição	M23.Ultrpassar desafios	3,3±1,0	-	3,3±1,0
Forma Física	M5.Manter a forma	4,1±0,8	0,713 Razoável	4,0±0,6
	M13.Fazer exercício	4,5±0,7		
	M15.Ter acção	3,5±1,0		
	M21.Estar em boa condição física	4,3±0,8		
	M28.Conhecer o meu corpo	3,7±1,0		
Competência/ Desenv. Técnico	M1.Melhorar capacidades técnicas	3,6±0,8	0,680 Fraca	3,6±0,6
	M9.Aprender novas técnicas	3,5±0,9		
	M20.Atingir um nível desportivo mais elevado	3,4±1,0		
	M29.Compreender os meus limites	3,9±0,9		
Afiliação Geral	M2.Estar com os amigos	3,1±0,9	0,788 Razoável	2,9±0,8
	M10.Fazer novas amizades	3,1±0,9		
	M19.Pertencer a um grupo	2,6±1,0		
Afiliação Específica/ Equipa	M7.Trabalhar em equipa	3,4±1,0	0,701 Razoável	3,2±0,8
	M8.Influência de amigos ou familiares	2,6±1,1		
	M16.Espírito de equipa	3,4±0,9		
	M24.Influência dos instrutores	3,3±1,2		

Constata-se, que na categoria “Prazer/Ocupação dos tempos livres” o valor do *Alpha* de *Cronbach* foi inferior a 0,6 o que torna a consistência interna dos itens desta categoria inadmissível, não havendo desta forma a possibilidade de se proceder à média dos itens que a integram. Nas restantes categorias a consistência interna obtida foi admissível uma vez que os valores do *Alpha* de *Cronbach* foram superiores a 0,6. Na categoria “Estatuto” obteve-se uma boa consistência interna; nas categorias “Forma Física”, “Afiliação Geral” e “Afiliação Específica/Geral”, a consistência foi razoável e nas categorias “Emoções” e “Competência/Desenvolvimento Técnico” foi fraca.

Para Serpa (1992), os motivos considerados mais importantes são aqueles que têm as médias mais altas (≥ 4), o que corresponde aos motivos muito e muitíssimo importantes, segundo a escala do QMAD. Em relação aos menos importantes, são considerados os que têm as médias mais baixas (≤ 2), que corresponde aos motivos pouco ou nada importantes.

Passando à análise dos valores médios obtidos em cada uma das categorias, apresentados ainda no Quadro 15, destaca-se a categoria “Forma Física” que foi a que obteve maior relevância ($4,0 \pm 0,6$), indicando assim que estes indivíduos praticam GA porque consideram muito importante: fazer exercício (4,5), estar em boa condição física (4,3), manter a forma (4,1), conhecer o seu corpo (3,7) e ter acção (3,5). Com valor médio mais baixo ($2,2 \pm 0,8$), surge a categoria “Estatuto”, indicando que a possibilidade de ser-se conhecido (1,9), ser reconhecido e ter prestígio (2,0), viajar, ter a sensação de ser importante (ambos com 2,1), ter um pretexto para sair de casa (2,3) e de fazer alguma coisa em que se é bom (3,0), são causas pouco importantes para que estes indivíduos estejam a praticar esta modalidade.

Depois de criadas as respectivas categorias verificámos se existia distribuição normal nas médias das categorias, assim como em cada um dos itens os quais não foram possíveis de agrupar numa só categoria, como foi o caso da categoria “Prazer/Ocupação dos tempos livres”. Através do resultado *Kolmogorov-Smirnov* apresentado no Quadro 16, foi verificada distribuição normal nas categorias “Estatuto”, “Forma Física”, “Competência/Desenvolvimento Técnico”, “Afiliação Geral” e “Afiliação Específica/Equipa”, uma vez que os valores do *sig.* foram superiores a 0,05, logo pudemos recorrer ao teste paramétrico Análise de Variância Dupla. Nas restantes situações os valores do *sig.* foram inferiores a 0,05, e uma vez que a hipótese de existir

distribuição normal foi rejeitada, recorreremos aos testes não paramétricos *Mann-Whitney* (na comparação entre dois grupos independentes ex: masculino versus feminino) e *Kruskal-Wallis* (na comparação de mais de dois grupos independentes ex: faixa etária e tempo de prática).

Quadro 16: Resultado do teste *Kolmogorov-Smirnov* sobre as categorias/itens que avaliam os motivos para a prática regular de Ginástica Aeróbica

Categorias		Estatística de teste Z	sig.
Estatuto		1,195	0,115
Emoções		1,811	0,003
Prazer/	M14.Ter alguma coisa para fazer	1,961	0,001
Ocupação	M26.Divertimento	2,182	<0,001
dos tempos livres	M27.Prazer na utilização das instalações e material desportivo	2,287	<0,001
Competição: M23.Ultrapassar desafios		2,177	<0,001
Forma Física		1,111	0,169
Competência/Desenvolvimento Técnico		1,040	0,230
Afiliação Geral		1,320	0,061
Afiliação Específica/ Equipa		0,857	0,454

7.2.2.1. Categoria Estatuto

Analisando a categoria “Estatuto”, com base no valor do *sig.* de 0,478 exposto no Quadro 17, a hipótese do efeito da interacção dos factores faixa etária e género ser nulo não foi rejeitada, assim como dos factores, faixa etária e tempo de prática (*sig.* 0,611) e, género e tempo de prática (*sig.* 0,711). Logo para cada uma destas interacções tivemos de avaliar se existia efeito significativo de cada um dos factores. Com base no valor do *sig.* $0,020 < 0,05$, rejeitamos a hipótese do efeito do factor faixa etária ser nulo, ou seja, a importância atribuída em cada item da categoria “Estatuto” foram significativamente diferentes entre os níveis do factor faixa etária. Com base nos valores apresentados, são os indivíduos mais velhos (com mais de 56 anos) que consideram importante praticar GA como tentativa de adquirirem ou demonstrarem um elevado

estatuto perante as outras pessoas. Os praticantes com idades entre os 27-36 anos assim como os que têm entre 47-56 anos são os que também consideram que a prática desta modalidade lhes proporciona algum estatuto na sociedade.

Relativamente ao género e ao tempo de prática, embora não sendo significativo, podemos afirmar que quem atribuiu maior importância aos itens que compõem esta categoria foram o género masculino e os inquiridos que estão a praticar GA até 1 ano (inclusive), respectivamente.

Quadro 17: Medidas descritivas da categoria “Estatuto”, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico

Factores	Factores isolados e interacção	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	sig.	
Faixa etária e Género	Faixa Etária	21	17-26 anos	1,9±0,5	F=2,050	0,094	
		33	27-36 anos	2,4±0,8			
		24	37-46 anos	2,0±0,8			
		16	47-56 anos	2,4±1,0			
		4	Mais de 56 anos	3,0±1,3			
	Género	13	Masculino	2,6±1,1	F=2,488	0,118	
		85	Feminino	2,2±0,8			
	Faixa Etária * Género		-	-	-	F=0,883	0,478
	Faixa Etária		-	-	-	F=3,089	0,020
	Faixa etária e Tempo de Prática	Tempo de Prática	35	Até 1 ano	2,4±0,9	F=1,472	0,228
36			Entre 2 a 5 anos	2,2±0,8			
15			Entre 6 a 10 anos	2,1±0,8			
12			Mais de 10 anos	2,0±0,9			
Faixa Etária * Tempo de Prática		-	-	-	F=0,819	0,611	
Género e Tempo de Prática	Género	-	-	-	F=3,423	0,068	
	Tempo de Prática	-	-	-	F=0,984	0,404	
	Género * Tempo de Prática	-	-	-	F=0,459	0,711	

7.2.2.2. Categoria Emoções

De acordo com o Quadro 18 e tendo em conta os resultados dos respectivos testes não paramétricos (valores do *sig.* superiores a 0,05) não podemos rejeitar a hipótese da média da importância atribuída a cada item da categoria “Emoções” se distribuir de igual forma pelos vários níveis da faixa etária, género e tempo de prática. Contudo, verifica-se que os indivíduos com 27 a 36 anos, o género feminino e os praticantes de GA há mais de 10 anos são os que atribuem maior importância aos itens desta categoria. Tratando-se de valores médios que rondam o valor 4, podemos afirmar que os indivíduos com estas características consideram em média que a prática de GA é muito importante para descarregar energias, ter emoções fortes e para libertar a tensão.

Quadro 18: Medidas descritivas da categoria “Emoções”, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico

Factores isolados	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	<i>sig.</i>
Faixa Etária	21	17-26 anos	3,6±0,7	$X^2=2,961$	0,564
	33	27-36 anos	4,0±0,5		
	24	37-46 anos	3,8±0,8		
	16	47-56 anos	3,7±0,8		
	4	Mais de 56 anos	3,6±1,2		
Género	13	Masculino	3,6±0,7	$U=458,500$	0,319
	85	Feminino	3,8±0,7		
Tempo de Prática	35	Até 1 ano	3,8±0,6	$X^2=0,589$	0,899
	36	Entre 2 a 5 anos	3,7±0,9		
	15	Entre 6 a 10 anos	3,8±0,7		
	12	Mais de 10 anos	3,9±0,6		

7.2.2.3. Categoria Prazer/Ocupação dos tempos livres

Relativamente ao Quadro 19 e de acordo com os valores 0,030 e 0,004, sendo inferiores a 0,05, podemos afirmar que existem diferenças significativas na importância atribuída ao item que avalia o divertimento e o prazer na utilização das instalações e material desportivo, como justificação para que os indivíduos de diferentes idades estejam a praticar GA. No caso do divertimento, são os indivíduos com 27-36 anos que

consideram muito importante a prática desta modalidade como uma forma de se entreterem, enquanto os que têm mais de 56 anos é pelo prazer na utilização das instalações e material desportivo.

Quadro 19: Medidas descritivas dos itens que compõem a categoria “Prazer/Ocupação dos tempos livres”, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico

Item	Factores isolados	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	sig.
M14.Ter alguma coisa para fazer	Faixa Etária	21	17-26 anos	2,7±1,1	$X^2=2,424$	0,658
		33	27-36 anos	3,0±1,1		
		24	37-46 anos	2,6±1,2		
		16	47-56 anos	3,3±0,5		
		4	Mais de 56 anos	3,6±1,2		
	Género	13	Masculino	3,0±1,0	$U=486,000$	0,471
		85	Feminino	2,8±1,1		
	Tempo de Prática	35	Até 1 ano	3,1±1,0	$X^2=4,096$	0,251
		36	Entre 2 a 5 anos	2,7±1,1		
		15	Entre 6 a 10 anos	2,9±1,3		
		12	Mais de 10 anos	2,4±1,1		
	M26.Divertimento	Faixa Etária	21	17-26 anos	3,5±0,8	$X^2=10,725$
33			27-36 anos	4,0±0,7		
24			37-46 anos	3,5±0,7		
16			47-56 anos	3,4±1,0		
4			Mais de 56 anos	3,0±1,6		
Género		13	Masculino	3,5±0,7	$U=453,500$	0,267
		85	Feminino	3,7±0,9		
Tempo de Prática		35	Até 1 ano	3,7±0,9	$X^2=0,560$	0,905
		36	Entre 2 a 5 anos	3,6±1,0		
		15	Entre 6 a 10 anos	3,6±0,6		
		12	Mais de 10 anos	3,6±0,8		
M27.Prazer na utilização das instalações e material desportivo		Faixa Etária	21	17-26 anos	2,8±1,1	$X^2=15,538$
	33		27-36 anos	3,5±0,8		
	24		37-46 anos	2,7±0,8		
	16		47-56 anos	2,9±1,1		
	4		Mais de 56 anos	3,8±1,0		
	Género	13	Masculino	2,8±1,1	$U=463,500$	0,325
		85	Feminino	3,1±1,0		
	Tempo de Prática	35	Até 1 ano	3,3±1,1	$X^2=3,966$	0,265
		36	Entre 2 a 5 anos	2,8±1,0		
		15	Entre 6 a 10 anos	3,2±1,1		
		12	Mais de 10 anos	3,0±0,9		

Nas restantes situações não podemos afirmar que existem diferenças significativas (valores do *sig.* superiores a 0,05), mas podemos realçar que os valores médios mais altos no que diz respeito ao item “Ter alguma coisa para fazer” corresponde aos praticantes que têm mais de 56 anos, ao género masculino e aos que estão a praticar GA até 1 ano, inclusive. Nos itens “Divertimento” e “Prazer na utilização das instalações e material desportivo” os valores médios mais altos ocorrem no género feminino e também nos praticantes com menos tempo de prática.

7.2.2.4. Categoria Competição

No que respeita à categoria “Competição” (Quadro 20), não podemos afirmar que existem diferenças significativas na média da importância atribuída ao item “Ultrapassar desafios”, único item que integra esta categoria, segundo a faixa etária, género ou tempo de prática, uma vez que os valores do *sig.* obtidos nos respectivos testes não paramétricos foram superiores a 0,05.

Assim a análise é meramente descritiva, verificando-se que os valores médios mais altos ocorrem nos indivíduos com mais de 56 anos, no género feminino e nos que estão a praticar GA entre 6 a 10 anos.

Quadro 20: Medidas descritivas do item que compõe a categoria “Competição”, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico

Item	Factores isolados	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	<i>sig.</i>
M23.Ultrapassar desafios	Faixa Etária	21	17-26 anos	3,3±0,9	$X^2=2,498$	0,645
		33	27-36 anos	3,4±0,9		
		24	37-46 anos	3,1±0,9		
		16	47-56 anos	3,4±1,0		
		4	Mais de 56 anos	3,8±1,9		
	Género	13	Masculino	3,2±1,1	$U=534,500$	0,842
		85	Feminino	3,4±0,9		
		35	Até 1 ano	3,3±1,0		
	Tempo de Prática	36	Entre 2 a 5 anos	3,3±1,0	$X^2=0,236$	0,972
		15	Entre 6 a 10 anos	3,4±0,8		
12		Mais de 10 anos	3,3±1,1			

7.2.2.5. Categoria Forma Física

Tendo por base a categoria “Forma Física” apresentada no Quadro 21, não podemos afirmar que existe efeito significativo da interacção dos factores faixa etária e género, faixa etária e tempo de prática e género e tempo de prática (valores do *sig.* superiores a 0,05), na média da importância obtida nos itens desta categoria. No entanto, também não podemos afirmar que cada um destes factores tem efeito significativo na média da importância obtida nesta mesma categoria.

Realçamos apenas que os valores atribuídos nesta categoria quer para a faixa etária, género ou tempo de prática aproximam-se do valor 4, indicando que estes indivíduos consideram em média que a prática de GA é muito importante para a manutenção ou melhoria dos índices físicos.

Quadro 21: Medidas descritivas da categoria “Forma Física”, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico

Factores	Factores isolados e interacção	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	<i>sig.</i>	
Faixa etária e Género	Faixa Etária	21	17-26 anos	3,8±0,5	F=0,645	0,632	
		33	27-36 anos	4,2±0,6			
		24	37-46 anos	4,0±0,6			
		16	47-56 anos	4,0±0,6			
		4	Mais de 56 anos	4,2±0,9			
	Género	Género	13	Masculino	3,9±0,6	F=0,895	0,347
			85	Feminino	4,0±0,6		
			Faixa Etária * Género		-		
	Faixa Etária		-	-	-	F=0,389	0,816
	Faixa etária e Tempo de Prática	Tempo de Prática	35	Até 1 ano	4,0±0,6	F=1,086	0,360
36			Entre 2 a 5 anos	4,0±0,7			
15			Entre 6 a 10 anos	4,1±0,5			
12			Mais de 10 anos	4,0±0,5			
Faixa Etária * Tempo de Prática		-	-	-	F=1,274	0,259	
Género e Tempo de Prática	Género	-	-	-	F=1,137	0,289	
	Tempo de Prática	-	-	-	F=0,986	0,403	
	Género * Tempo de Prática	-	-	-	F=0,958	0,416	

7.2.2.6. Categoria Competência/Desenvolvimento Técnico

De acordo com o resultado do teste de Análise de Variância Dupla apresentado no Quadro 22, não podemos afirmar que existe efeito significativo da interação dos factores faixa etária e género, faixa etária e tempo de prática e género e tempo de prática, assim como de cada um destes factores isoladamente, no que respeita à média da importância atribuída aos itens da categoria “Competência/Desenvolvimento Técnico”.

Quadro 22: Medidas descritivas da categoria “Competência/Desenvolvimento Técnico”, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico

Factores	Factores isolados e interacção	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	sig.	
Faixa etária e Género	Faixa Etária	21	17-26 anos	3,5±0,5	F=0,483	0,748	
		33	27-36 anos	3,7±0,6			
		24	37-46 anos	3,4±0,8			
		16	47-56 anos	3,7±0,6			
		4	Mais de 56 anos	3,8±0,4			
	Género	Género	13	Masculino	3,4±0,5	F=1,850	0,177
			85	Feminino	3,6±0,7		
			-	-	-		
	Faixa Etária * Género		-	-	-		
	Faixa Etária		-	-	-	F=0,570	0,685
Faixa etária e Tempo de Prática	Tempo de Prática	35	Até 1 ano	3,6±0,6	F=0,181	0,909	
		36	Entre 2 a 5 anos	3,6±0,6			
		15	Entre 6 a 10 anos	3,6±0,6			
		12	Mais de 10 anos	3,5±0,6			
	Faixa Etária * Tempo de Prática		-	-	-	F=0,914	0,524
Género e Tempo de Prática	Género	-	-	-	F=0,425	0,516	
	Tempo de Prática	-	-	-	F=0,374	0,772	
	Género * Tempo de Prática	-	-	-	F=0,400	0,753	

No entanto, afirmamos que são os praticantes mais velhos, o género feminino e os que estão a praticar GA até 10 anos que a consideram importante, por encararem esta actividade como uma forma de melhorarem as capacidades técnicas, de atingirem um

nível desportivo mais elevado, de aprenderem novas técnicas e de compreenderem os seus limites.

7.2.2.7. Categoria Afiliação Geral

Analisando a categoria “Afiliação Geral” e tendo por base os valores do *sig.* apresentados no Quadro 23, podemos referir que a importância atribuída aos itens que integram a categoria que avalia as relações com as outras pessoas na generalidade, não dependem significativamente da faixa etária, do género ou do tempo de prática, nem da interacção de cada dois destes factores.

Quadro 23: Medidas descritivas da categoria “Afiliação Geral”, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico

Factores	Factores isolados e interacção	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	<i>sig.</i>	
Faixa etária e Género	Faixa Etária	21	17-26 anos	2,6±0,6	F=1,474	0,217	
		33	27-36 anos	3,0±0,7			
		24	37-46 anos	2,9±0,9			
		16	47-56 anos	3,0±0,9			
		4	Mais de 56 anos	3,4±1,1			
	Género	Género	13	Masculino	3,1±0,9	F=1,122	0,292
			85	Feminino	2,9±0,8		
	Faixa Etária * Género		-	-	-	F=1,443	0,227
	Faixa Etária		-	-	-	F=1,345	0,261
	Faixa etária e Tempo de Prática	Tempo de Prática	35	Até 1 ano	3,1±0,8	F=1,433	0,239
36			Entre 2 a 5 anos	3,0±0,8			
15			Entre 6 a 10 anos	2,9±0,8			
12			Mais de 10 anos	2,6±0,7			
Faixa Etária * Tempo de Prática		-	-	-	F=0,427	0,929	
Género e Tempo de Prática	Género	-	-	-	F=1,148	0,287	
	Tempo de Prática	-	-	-	F=0,813	0,490	
	Género * Tempo de Prática	-	-	-	F=0,255	0,858	

Contudo, realçamos que os indivíduos mais velhos, o género masculino e os que estão na GA até 1 ano inclusive, atribuem maior importância a esta categoria, indicando

que a prática desta modalidade é uma razão para estarem com os amigos, fazerem novas amizades e pertencerem a um grupo.

7.2.2.8. Categoria Afiliação Específica/Equipa

Na categoria “Afiliação Específica/Equipa” estão incluídos os motivos relacionados com as relações pessoais, nomeadamente, colegas das aulas e instrutores, e através da análise do Quadro 24, não podemos afirmar que o grau de importância atribuído a cada um dos itens desta categoria depende significativamente da faixa etária, do género ou do tempo de prática, assim como da interacção de cada dois destes factores.

Quadro 24: Medidas descritivas da categoria “Afiliação Específica/Equipa”, segundo a faixa etária, género e tempo de prática. Resultado do teste estatístico

Factores	Factores isolados e interacção	N	Níveis	$\bar{X} \pm S$	Estatística de teste	sig.	
Faixa etária e Género	Faixa Etária	21	17-26 anos	3,0±0,6	F=1,345	0,260	
		33	27-36 anos	3,3±0,7			
		24	37-46 anos	3,0±0,8			
		16	47-56 anos	3,3±0,9			
		4	Mais de 56 anos	3,9±0,8			
	Género	Género	13	Masculino	3,3±0,8	F=0,249	0,619
			85	Feminino	3,2±0,8		
	Faixa Etária * Género		-	-	-	F=1,079	0,372
	Faixa Etária		-	-	-	F=1,442	0,228
	Faixa etária e Tempo de Prática	Tempo de Prática	35	Até 1 ano	3,3±0,7	F=0,677	0,568
36			Entre 2 a 5 anos	3,2±0,8			
15			Entre 6 a 10 anos	3,1±0,7			
12			Mais de 10 anos	2,8±0,9			
Faixa Etária * Tempo de Prática		-	-	-	F=0,850	0,583	
Género e Tempo de Prática	Género	-	-	-	F=0,556	0,458	
	Tempo de Prática	-	-	-	F=0,229	0,876	
	Género * Tempo de Prática	-	-	-	F=0,489	0,691	

No entanto, podemos destacar que os indivíduos mais velhos, o género masculino e os que praticam GA até 1 ano inclusive consideram que trabalhar em equipa, a influência da família ou de amigos, o espírito de equipa e a influência dos instrutores são motivos muito importantes para estarem a praticar GA.

7.3. Discussão dos resultados

De forma a compreendermos melhor os resultados obtidos neste trabalho de campo, iremos de seguida fazer uma análise desses dados com o que foi referido anteriormente na revisão de literatura para verificarmos também se existe alguma ligação entre os mesmos.

Começando por abordar as percepções dos consumidores de GA e analisando a questão dos **benefícios** apontados no questionário, podemos referir que relativamente aos resultados obtidos na melhoria do domínio motor estes vão de encontro ao que Franco & Batista (1998), Francos & Santos (1999), Cerca (2003) e Ceragioli (2008) afirmam, nomeadamente ao nível da melhoria da coordenação, da ritmicidade, da orientação espacial e da aprendizagem de novas habilidades motoras.

Observando os dados colhidos quanto à melhoria do sistema cardiovascular podemos referir que estão consistentes com os resultados obtidos pelo estudo de Kostic et al. (2006) onde os mesmos notaram uma diminuição da pressão arterial em 26 mulheres que praticaram aulas de GA de 60 minutos, 3 vezes por semana, durante 3 meses, e pelo estudo de Jakubec et al. (2008) onde verificaram uma diminuição da frequência cardíaca em 44 mulheres que praticaram aulas de GA de 45 minutos, 3 vezes por semana, durante seis meses. Pogere (1998), também chegou ao mesmo resultado quando comparou a GA com a caminhada e a corrida. Alguns autores fazem referência à melhoria deste sistema, mais especificamente ao aumento das dimensões do coração, à diminuição da frequência cardíaca de repouso, de esforço e do tempo de recuperação após o esforço, como é o caso de Charpin, (1996), Franco & Batista (1998), Franco & Santos (1999), Cerca (2003) e González et al. (2005).

No que concerne à melhoria do aparelho respiratório, os resultados analisados vão de encontro com o estudo de Pogere (1998) e Jakubec et al. (2008) pois conseguiram comprovar que houve um aumento significativo do VO₂ máximo com a

prática de GA. Outros autores são da mesma opinião fazendo referência à melhoria da resistência respiratória, diminuição da frequência respiratória e aumento da ventilação pulmonar com a prática de GA (Charpin, 1996; Franco & Batista, 1998; Francos & Santos, 1999; Ceragioli, 2008).

Lopes & Piedade (1997) ao analisarem algumas alunas do 12º ano de escolaridade do distrito de Bragança, num programa de treino de GA, de 3 aulas semanais, de 50 minutos, durante 3 meses, também verificaram que esta actividade mostrou-se mais adequada para a melhoria de alguns indicadores da aptidão cardio-respiratória, nomeadamente a frequência cardíaca de repouso e de recuperação, quando comparada com uma aula de Educação Física.

Analisando os resultados obtidos em relação à diminuição do peso corporal podemos verificar que estão de acordo com o estudo de Johnson, Berg & Latin (1984, citados por Lopes & Piedade, 1997), pois verificaram em estudantes universitárias, que 13 semanas de dança aeróbica provocavam pequenas reduções no peso corporal e uma redução acentuada na percentagem de gordura. Realçamos ainda, que Pogere (1998) chegou à mesma conclusão. Vários autores também afirmam ser possível alcançar um aumento do processo metabólico contribuindo para a melhoria da composição corporal (Charpin, 1996; Lopes & Piedade, 1997; Franco & Batista, 1998; Franco & Santos, 1999; Cerca, 2003; González et al., 2005; Kostic et al., 2006; Ceragioli, 2008 e Jakubec et al., 2008).

Outros factores ainda mencionados no questionário foram a melhoria da auto-estima, aspecto comprovado por Hos (2005) quando analisou 53 mulheres que praticavam GA há 1 ano, pois demonstrou que houve melhorias significativas na imagem corporal e, conseqüente melhoria da auto-estima pela prática regular da mesma; melhoria da resistência muscular, onde Wen (2004) comprovou este facto pois mostrou haver melhorias na força e na resistência muscular com a prática de GA, e Schiffer et al. (2009), que reforçam o que anteriormente foi mencionado uma vez que ao analisarem 10 adultos que praticavam GA 2 vezes por semana, durante 3 meses, verificaram melhorias significativas na resistência muscular dos mesmos; melhoria da qualidade de vida, onde Guskowska (2004) refere que alguns estudos indicaram que as aulas de GA têm um efeito positivo na qualidade de vida e na saúde mental dos seus praticantes; ter boa postura, disciplina, organização e planeamento alimentar, factor reforçado por

Franco & Batista (1998), Franco & Santos (1999) e Cerca (2003); e por último ter capacidade coordenativa e de memorização, apontado pelos mesmos autores referidos anteriormente.

Abordando agora a questão das **motivações**, referimos novamente que a categoria mais apontada pelos inquiridos foi a “Forma física” e podemos concluir que estes dados vão de encontro com os resultados do estudo de Novais & Fonseca (1994) que foi efectuado com 250 praticantes de ginástica de manutenção, musculação ou aeróbica, de ambos os sexos, com mais de 19 anos, onde os motivos mais apontados estavam relacionados com a “Dimensão física”; Rebelo & Mota (1994) que analisaram 497 praticantes de natação na vertente de lazer, de ambos os sexos, dos 16 aos 32 anos, onde o principal motivo apontado foi a “Condição física”; Afonso et al. (1995) que foi realizado com 60 praticantes de GA, do sexo feminino, dos 12 aos 51 anos, que destacaram a categoria “Forma física” como a mais importante; Mota et al. (1995) que foi efectuado com praticantes de Karate-Do, dos 12 aos 53 anos, onde a categoria mais apontada foi “Bem-estar físico e psicológico”; com o mesmo resultado que o anterior, destacamos o estudo de Manz & Duarte (1999) que foi realizado a 206 idosos praticantes de exercício físico, dos 65 aos 85 anos; e por último Freitas (2006) que analisou 174 alunos de ambos os sexos, dos 10 aos 20 anos, praticantes de GA pelo Desporto Escolar, que apontaram como categoria mais importante a “Forma Física”.

Como categoria menos apontada pelos inquiridos surge o “Estatuto” e podemos concluir que estes dados vão de encontro com os resultados do estudo de Martinho & Duarte (1998) que foi efectuado com 289 praticantes de actividades desportivas de natureza, de ambos os sexos, dos 16 aos 40 anos, onde um dos factores menos apontado foi a “Realização/estatuto”; Roncha & Duarte (2000) que foi realizado com indivíduos adultos praticantes de actividades físicas aos domingos de manhã, onde os motivos identificados como sendo menos importantes foram “Ser conhecido” e “Ter a sensação de ser importante”, ou seja, itens relacionados com a categoria Estatuto; Estriga & Cunha (2003) onde analisaram 70 atletas de andebol, do sexo feminino, dos 14 aos 16 anos, que responderam significativamente como motivos menos importantes os itens relacionados com o “Estatuto”; por último, e com o mesmo resultado que o anterior, destacamos o estudo de Freitas (2006).

7.4. Conclusões do estudo

Após observarmos a média de cada um dos itens que avaliam os benefícios da GA, podemos concluir que os inquiridos atribuem maior importância (4,4) à “melhoria do domínio motor” com a prática desta modalidade. Foram os indivíduos com mais de 56 anos, o género feminino e os que a praticam entre 2 a 5 anos que atribuíram valor médio mais alto.

Dos vários benefícios apresentados surge com menor importância a “melhoria do domínio cognitivo” (3,5).

Quando procedemos à análise da importância atribuída a cada benefício segundo as variáveis de caracterização faixa etária, género ou tempo de prática, não foram encontradas diferenças significativas nos itens “melhoria do sistema cardiovascular”, “diminuição do peso corporal” e “melhoria do domínio sócio-afectivo”.

Nos restantes itens foram verificadas diferenças significativas em uma ou mais variáveis de caracterização. Quando existiram diferenças significativas no género, nomeadamente nos itens “melhoria do aparelho respiratório” e “melhoria do domínio motor”, apesar dos dois géneros os considerarem importantes, o género feminino atribuiu sempre maior importância. Este resultado pode dever-se ao facto de os homens que praticam GA não estarem bem cientes das reais potencialidades desta actividade.

Foram encontradas diferenças significativas relativamente à faixa etária nos itens “melhoria do domínio motor” e “melhoria do domínio cognitivo”, tendo os indivíduos com mais de 56 anos atribuído maior importância à melhoria destes domínios com a prática de GA. Estes dados podem estar relacionados com o facto das pessoas com uma certa idade conseguirem encontrar, através das coreografias das aulas de GA, um meio para desenvolver e melhorar o seu raciocínio e memorização, bem como voltarem a aperfeiçoar algumas habilidades motoras que talvez já sentissem limitados para tal.

Ainda no que respeita à idade, podemos supor que com o avanço da idade as pessoas vão tomando consciência da importância de praticar uma modalidade e que neste caso corresponde à GA.

Por sua vez, não foram encontradas diferenças significativas quando relacionamos os itens que compõem os benefícios da prática regular de GA com o tempo de prática dos inquiridos.

Passando a analisar as categorias relacionadas com as motivações, podemos concluir que a categoria "Forma Física" foi a que mais importância teve (4,0) na decisão dos inquiridos praticarem GA, enquanto que a categoria menos apontada (2,2) foi o "Estatuto".

Quando procedemos à análise da importância atribuída a cada categoria segundo a faixa etária, género ou tempo de prática, não foram encontradas diferenças significativas nas categorias "Emoções", "Competição", "Forma Física", "Competência/Desenvolvimento Técnico", "Afiliação Geral" e "Afiliação Específica/ Equipa".

Por sua vez, foram encontradas diferenças significativas relativamente à faixa etária na categoria "Estatuto", tendo os indivíduos mais velhos (com mais de 56 anos) considerado mais importante praticar GA como tentativa de adquirirem ou demonstrarem um elevado estatuto perante as outras pessoas, e na categoria "Prazer/Ocupação dos tempos livres" onde no caso do item divertimento, os indivíduos com 27-36 anos consideram muito importante a prática desta actividade como uma forma de se entreterem, enquanto que os que têm mais de 56 anos é pelo prazer na utilização das instalações e material desportivo.

Reforçamos ainda a conclusão deste trabalho de campo apontando uma das limitações encontradas neste estudo que prende-se com o facto de não sabermos ao certo a população-alvo que pratica GA na RAM, porque, aquando dos contactos realizados às várias entidades para sabermos quantas proporcionam aulas de GA, muitos dos números contactados correspondiam a casas particulares e não à entidade que pretendíamos, alguns não se encontravam atribuídos, outros não atenderam e ainda outros passaram directamente para o fax, daí pensarmos que poderá haver mais entidades que desenvolvam esta modalidade, mas que não tivemos oportunidade de conhecer. As entidades contactadas e que não promovem aulas de GA e as entidades que não conseguimos contactar poderão ser consultadas no Anexo III (p.93).

8. ANÁLISE COMPARATIVA DAS POTENCIALIDADES DA GINÁSTICA AERÓBICA E DAS PERCEPÇÕES E MOTIVAÇÕES PARA A SUA PRÁTICA

Com o objectivo de podermos realizar uma síntese sobre as potencialidades de GA e as percepções e as motivações para a sua prática segundo as diversas visões que foram consideradas ao longo deste trabalho, pretendemos neste capítulo fazer uma análise comparativa daquilo que os vários autores que constituem a nossa revisão de literatura afirmam, com aquilo que o Modelo de Análise dos Desportos Individuais de Fernando Almada nos permite compreender e ainda com o que os praticantes de GA percebem relativamente à mesma.

Dos vários autores mencionados na revisão de literatura, podemos verificar que estes fazem alusão a diversas potencialidades da GA que podem ser agrupadas nos domínios fisiológico, motor, psicológico e sócio-afectivo. Numa análise mais detalhada vemos que estes benefícios estão relacionados com ganhos a nível do capital saúde onde destacamos a melhoria do sistema cardiovascular, pois pode ser verificado um aumento das dimensões do coração, uma melhoria na composição sanguínea e, ao longo do tempo de prática, nota-se uma diminuição da pressão arterial e da frequência cardíaca. No aparelho respiratório são verificadas melhorias quanto à diminuição do consumo de oxigénio para uma mesma carga de esforço, ao aumento da resistência respiratória, do VO₂ máximo, do volume corrente e, conseqüente, diminuição da frequência respiratória. Foi ainda referido que podemos alcançar algumas melhorias no sistema músculo-esquelético, como por exemplo, o aumento da força, da resistência e da flexibilidade muscular, permitindo assim uma maior extensão dos movimentos e, sobretudo, das articulações. Outros benefícios relacionados com o capital saúde, mais especificamente com o domínio motor, são a melhoria da ritmicidade e da memória motora e o aumento do equilíbrio, da coordenação e da agilidade. O capital social também é evidenciado pelos diversos autores através da melhoria da convivência em grupo, da promoção de divertimento e aquisição de novos valores sociais que vão ter influência directa na melhoria do humor, da auto-estima, da sensação de conforto e bem-estar do praticante. Assim sendo, na nossa opinião, não são apresentados benefícios directamente relacionados com o capital educação.

Através do Modelo de Análise dos Desportos Individuais de Fernando Almada consideramos ter uma nova perspectiva relativamente aos capitais que podem ser desenvolvidos com a prática de GA, uma vez que este modelo evidencia, para além dos ganhos fundamentalmente fisiológicos e motores, os ganhos ao nível do capital educativo. Os consumidores ao desenvolverem a prática de GA terão sensibilidade para alterar e adequar as diferentes variáveis que podem ser equacionadas e desse modo rentabilizarem ao máximo os benefícios relacionados com a vertente saúde. Também em termos sociais e culturais são desenvolvidos certos benefícios, pois é possível que se os praticantes se aperceberem dos seus ganhos ao nível da saúde, estes poderão desencadear nos mesmos um à-vontade para frequentarem qualquer aula de GA e desenvolverem a sua auto-estima e, conseqüente, melhoria da sua relação com os outros. No fundo, este modelo permite compreender e desenvolver uma panóplia de capitais que resultam de uma visão holística do Homem e que não podem ser ignoradas quando pretendemos compreender uma actividade desportiva.

Relativamente aos dados obtidos no trabalho de campo podemos concluir que os inquiridos atribuem maior importância à melhoria do domínio motor com a prática desta modalidade. A melhoria do sistema cardiovascular assim como do aparelho respiratório, também são factores muito importantes para a prática de GA na opinião dos inquiridos. Apesar de termos tido a preocupação de incluir no questionário itens relacionados com os ganhos e com as motivações para a prática desta modalidade ao nível educativo, nomeadamente "melhoria do domínio cognitivo - inteligência, raciocínio, capacidade de perceber as coisas" (para os benefícios), "conhecer o meu corpo" e "conhecer os meus limites" (quanto aos motivos), observamos que estas potencialidades são pouco valorizadas. Posto isto, os inquiridos consideram que com a prática de GA conseguem atingir certos benefícios relacionados essencialmente com o capital saúde, não havendo também ênfase do capital social.

Fazendo uma comparação dos aspectos apresentados anteriormente, somos da opinião que através do Modelo de Análise de Desportos Individuais de Fernando Almada os professores poderão proporcionar instrumentos aos seus praticantes para que possam atingir as potencialidades descritas pelos diversos autores na revisão de literatura, desde que sejam consideradas as diferentes variáveis que podem ser alteradas e desde que essa alteração ajude a melhorar o desempenho na aula. Consideramos então

que existe uma afinidade entre aquilo que os vários autores mencionados na revisão de literatura nos referem sobre a GA, com aquilo que o Modelo de Análise dos Desportos Individuais de Fernando Almada pode vir a desenvolver, no entanto, este último fortalece o seu valor educativo.

Ao observarmos os dados obtidos no trabalho de campo, encontramos uma afinidade entre as potencialidades e as motivações percebidas pelos consumidores de GA e os ganhos referidos pelos diversos autores mencionados na revisão de literatura, porque novamente aqui os praticantes de GA não valorizam o seu capital educação.

Em suma, podemos então afirmar que a GA parece ter um vasto leque de potencialidades, no entanto, as pessoas que a praticam não parecem ter a percepção de todas elas, ou seja, apenas valorizam alguns dos seus benefícios. Uma das hipóteses para explicar este facto é que os consumidores possivelmente centram a sua percepção nas potencialidades de GA que são evidenciadas pelos “ginásios” e pelos estudos/artigos de maior divulgação.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES

Propusemo-nos a desenvolver um estudo sobre a GA com a finalidade de dar um contributo para a estruturação do conhecimento relativamente a esta modalidade e à forma como ela é consumida e percebida, uma vez que, apesar de existirem já algumas referências sobre este assunto, as indicações que daí podemos retirar para a aplicação às situações da gestão das aulas destas actividades são ainda muito gerais e nem sempre são fundamentadas.

Deparamo-nos com um cenário que nos leva a crer que as aulas de GA estão estruturadas de tal forma que se torna difícil a sua personalização, pois já estão definidas diferentes aulas para cada nível de prestação (básico, intermédio e avançado), onde cada praticante opta pelas aulas do nível em que se julga encontrar. Não é que não estejamos de acordo com a existência destes diferentes níveis, pois até são alargados, no entanto, julgamos ser possível que cada pessoa possa frequentar a maioria das aulas e que com a ajuda do professor consiga ajustar as variáveis em jogo às suas capacidades, como por exemplo, realizar a mesma coreografia com o ritmo da aula, mas a uma intensidade diferente.

A prática regular de GA pode levar a que o indivíduo adquira ganhos a nível do capital social, da saúde e da educação, no entanto, reforçamos novamente a ideia que este último capital não parece ser destacado e potenciado da melhor maneira, pois ou os autores e os instrutores não o valorizam ou se o valorizam não o fazem de forma que seja percebida pelos seus praticantes. Acrescentamos ainda que o capital social também não parece estar a ser suficientemente explorado. Assim sendo, pretendemos que os professores consigam fornecer aos seus alunos “ferramentas” suficientes para que os mesmos possam adequar os movimentos às suas capacidades e deste modo poderem optar por realizar aulas de diferentes níveis, desenvolvendo os vários capitais possíveis.

Podemos mencionar ainda que aquilo que afirmam que a GA é e o que esta actividade pode realmente oferecer está relacionado, ou seja, as pessoas têm consciência de algumas das suas potencialidades, mas quanto à sua efectiva operacionalização não podemos opinar.

O tipo de estruturação do conhecimento que foi desenvolvido, por um lado permitiu-nos identificar as variáveis em que podemos e devemos intervir para que possamos otimizar as potencialidades desta modalidade, mas também para compreender as inter-relações que estes estabelecem, de modo a gerir os seus efeitos e ajustá-los aos diferentes indivíduos. Por outro lado, permite igualmente que os consumidores façam as suas escolhas com base em efeitos reais que a actividade tem e usufruam de uma definição do produto que possibilitará ultrapassar as escolhas feitas com base em expectativas criadas através de meras suposições que nem sempre correspondem à realidade.

Desta forma, pretende-se que este estudo se possa constituir como um instrumento que auxilie a intervenção por parte dos produtores do desporto (nomeadamente, instrutores, proprietários e gestores de ginásios) de forma a rentabilizar a gestão e a oferta das actividades da GA, possibilitando em simultâneo que os consumidores tenham um referencial que lhes permita fazer opções de forma consciente, percebendo os custos e benefícios da sua prática. Potenciando-se assim a possibilidade desta actividade desportiva, tal como todas as outras, se constituir como um meio de transformação do Homem e não como um fim em si mesmo (Almada et al 2008).

Para além das tradicionais recomendações relacionadas com a possibilidade de aumentar a amostra ou incluir e comparar outras variáveis do mesmo âmbito, pensámos que talvez seja mais pertinente para trabalhos futuros, estudar situações de carácter aplicativo, ou seja, situações onde possamos intervir na realidade, nomeadamente:

- a) Comparar diferentes processos pedagógicos com diferentes tipos de população;
- b) Quantificar diferentes indicadores para avaliar os benefícios de GA referidos ao longo do trabalho, utilizando por exemplo cardiofrequencímetros e digitalização de imagens;
- c) Estudar diferentes tipos de público-alvo, sendo ele consumidor ou produtor do desporto, para compreender a receptividade deste tipo de abordagem nas aulas de GA.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, A., Fernandes, A., Gomes, C., Soares, D., & Fonseca, A. (1995). Estudo exploratório sobre os motivos que levam as pessoas a praticar aeróbica. In A. Fonseca (Ed.), *A FCDEF - UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação* (pp. 22-24). Porto: FCDEF - UP, Universidade do Porto.
- Allen, J. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 551-567.
- Almada, F. (1994). *Cadernos da Sistemática das Actividades Desportivas - 2. Base Conceptual da Sistemática das Actividades Desportivas* (2ª ed.). Lisboa: Edições FMH.
- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A Rotura: Estratégias de Operacionalização. A Sistemática das Actividades Desportivas*. Torres Novas: Edições VML.
- Barbanti, V., & Guiselini, M. (1985). *Exercícios Aeróbicos: Mitos e Verdades Programadas*. São Paulo: Clr Balieiro.
- Barbosa, M. (2006). *Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de actividade física (IMPRAF-126)*. Porto Alegre: Tese de Pós-graduação. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Brito, A. (1994). *Psicologia do Desporto*. Lisboa: Omniserviços.
- Bueno, M. (2002). *As Teorias de Motivação Humana e sua contribuição para a empresa humanizada: Um tributo a Abraham Maslow*. Obtido em 2 de Agosto de 2010, de Revista do Centro de Ensino Superior de Catalão, 6: <http://www.scribd.com/doc/495547/ASTEORIASDEMOTIVACAOHUMANA>

- Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia do exercício e da saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Capozzoli, C. (2010). *Motivação à prática regular de actividades físicas: Um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre*. Porto Alegre: Tese de Pós-graduação. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Carollo, S. (2008). *Em forma com as ginásticas*. Cascais: Arte Plural Edições.
- Carvalho, J., & Borges, G. (2001). Exercícios de alongamento e as suas implicações no treinamento de força. *Caderno de Educação Física, Estudos e Reflexões*, 3 (2), 67-78.
- Castro, A. (1996). *Automotivação: Como despertar esta energia e transmiti-la às pessoas*. São Paulo: Campus.
- Castro, S. (2003). *Guia da Boa Forma*. (Colecções Guias Práticos). Lisboa: Notícias Editorial.
- Ceragioli, L. (2008). *Ginástica Aeróbica*. (Colecções Manuais de Desporto). Cascais: Arte Plural Edições.
- Cerca, L. (1999). *Metodologia da Ginástica de Grupo* (1ª ed.). (Colecção Fitness é Manz). Cacém: A. Manz Produções.
- Cerca, L. (2003). *Metodologia da Ginástica de Grupo* (3ª ed.). (Colecção Fitness é Manz). Cacém: A. Manz Produções.
- Charpin, A. (1996). *As Novas Ginásticas*. (Colecção Beleza & Harmonia). Lisboa: Pergaminho.

- Cid, L. (2002). *Alteração dos motivos para a prática desportiva de crianças e jovens*. Obtido em 12 de Fevereiro de 2010, de Lecturas: EF y Deportes, 55: <http://www.efdeportes.com/efd55/motiv.htm>
- Cruz, J. (1996). Motivação para a prática e competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 305-331). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Estácio, A. (2008). *Estilo de vida dos estudantes universitários da Região Autónoma da Madeira*. Funchal: Tese de Mestrado. Universidade da Madeira.
- Estriga, M., & Cunha, A. (2003). *Motivação para a prática do andebol: motivos de escolha e de prática do andebol por jovens atletas do sexo feminino*. Obtido em 17 de Agosto de 2010, de <http://www.mulheresdesporto.org.pt/8%20-%20Motiva%E7%E3o%20para%20a%20pr%E1tica%20do%20andebol.pdf>
- Fernandes, R. (2005). Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. *Motriz*, 11 (2), 107-112.
- Foddy, W. (1999). *Como Perguntar - Teoria e prática da construção de perguntas em entrevistas e questionários*. Oeiras: Celta Editora.
- Fonseca, R., & Guedes, M. (2000). Estudo das razões de persistência pela prática de dança clássica, de dança moderna e de ginástica aeróbica. In A. Fonseca (Ed.), *A FCDEF - UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação* (p. 103). Porto: FCDEF - UP. Universidade do Porto.
- Franco, S., & Batista, G. (1998). *Manual de Aeróbica I*. Lisboa: Editora Xistarca, Promoções e Publicações. Lda.

- Franco, S., & Santos, R. (1999). *A Essência da Ginástica Aeróbica*. Rio Maior: Edições ESDRM.
- Freitas, S. (2006). *Estudo dos motivos que levam os alunos a praticar Aeróbica no Desporto Escolar na RAM*. Funchal: Monografia. Universidade da Madeira.
- GCDE. (2008). *Manual de Formação de Ginástica Aeróbica*. Secretaria Regional de Educação e Cultura da Região Autónoma da Madeira. Direcção Regional da Educação. Funchal.
- GCDE. (2009). *Manual de Formação de Ginástica Aeróbica*. Secretaria Regional de Educação e Cultura da Região Autónoma da Madeira. Direcção Regional da Educação. Funchal.
- Gill, D., Gross, J., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology* , 14, 1-14.
- González, I., Erquicia, B., & González, S. (2005). *Manual de Aerobic y Step* (2ª ed.). [S.I.]: Editorial Paidotribo.
- Guszkowska, M. (2004). Effects of exercise on anxiety depression and mood. *Psychiatric Polish Journal* , 38 (2), 611-620.
- Hos, A. (2005). The effects of guided systematic aerobic dance programme on the self-esteem of adults. *Kinesiology* , 37 (2), 141-150.
- Jakubec, A., Stejskal, P., Kováčová, L., Elfmark, M., Rehová, I., Botek, M., et al. (2008). Changes in heart rate variability after a six month long aerobic dance or step-dance programme in women 40-65 years old: The influence of different degrees of adherence, intensity and initial levels. *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn.* , 38 (2), 35-41.

- Jimenez, M. (1997). *A Psicologia da Percepção*. (Coleção Biblioteca Básica de Ciências e Cultura). Lisboa: Instituto Piaget.
- Kostic, R., Duraskovic, R., Miletic, D., & Mikalacki, M. (2006). Changes in the Cardiovascular Fitness and Body Composition of women under the influence of the Aerobic Dance. *Physical Education and Sport*, 4 (1), 59-71.
- Leonardo, B. (2009). *Prática Desportiva: Motivos e Barreiras Percebidas: Um estudo realizado em adultos residentes na Ilha do Faial*. Porto: Tese de Mestrado. Universidade do Porto.
- Lopes, H. (2005). *Análise das possibilidades de integração nos mercados do Desporto de um produto do âmbito da Sistemática das Actividades Desportivas*. Funchal: Tese de Doutoramento. Universidade da Madeira.
- Lopes, P., & Nunomura, M. (2007). Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. *Revista Brasileira de Educação e Esporte*, 21 (3), 177-187.
- Lopes, V., & Piedade, M. (1997). Efeitos de um programa experimental de ginástica aeróbica na aptidão cárdio-respiratória e composição corporal em adolescentes do sexo feminino. In A. Marques, A. Prista, & A. Júnior (Eds.), *Educação Física: contexto e inovação. Actas do V Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa* (Vol. 2, pp. 51-55). Porto: Universidade do Porto.
- Manz, M., & Duarte, A. (1999). A motivação do idoso para a manutenção na prática regular do exercício físico. In A. Fonseca (Ed.), *A FCDEF - UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação* (p. 100). Porto: FCDEF - UP. Universidade do Porto.

- Marcellino, N. (2003). As academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 11 (2), 49-54.
- Maroco, J. (2010). *Análise Estatística - Com utilização do SPSS* (3ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Martinho, J. (2008). *Caracterização da prática desportiva do concelho da Ribeira Brava*. Funchal: Tese de Mestrado. Universidade da Madeira.
- Martinho, R., & Duarte, A. (1998). Motivação para a prática de actividades desportivas de aventura na natureza (Resumo). In A. Fonseca (Ed.), *A FCDEF - UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação* (p. 79). Porto: FCDEF - UP, Universidade do Porto.
- Mota, F., Silva, E., Pinto, D., & Fonseca, A. (1995). Estudo exploratório acerca dos motivos para a prática de Karate-do. In A. Fonseca (Ed.), *A FCDEF - UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação* (pp. 25-27). Porto: FCDEF - UP, Universidade do Porto.
- Netz, Y., & Lidor, R. (2003). Mood alterations in mindful versus aerobic exercise modes. *Journal of Psychology*, 137 (5), 405-419.
- Nóbrega, S. (2010). *Percepções dos professores em relação ao sucesso escolar. O contributo do Desporto e da Psicologia na elaboração de estratégias de promoção e de intervenção na educação*. Funchal: Tese de Mestrado. Universidade da Madeira.
- Novais, M., & Fonseca, A. (1994). O que leva as pessoas à actividade física em "health clubs"? In A. Fonseca (Ed.), *A FCDEF - UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação* (p. 14). Porto: FCDEF - UP, Universidade do Porto.

- Oliveira, M., Bortoleto, M., Souza, C., Lima, H., Tanan, D., & Antualpa, K. (2009). *Pesquisa em Ginástica: A Produção da Pós-Graduação da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*. Obtido em 24 de Fevereiro de 2010, de Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, v.7 n°1: <http://polaris.bc.unicamp.br/seer/feef/viewarticle.php?id=458>
- Pestana, M., & Gageiro, J. (2005). *Análise de Dados para Ciências Sociais - A Complementaridade do SPSS* (4ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Pinheiro, I., & Pinheiro, R. (2006). *Organização Científica do Trabalho Reinventa um Mercado Tradicional: O Caso do Fitness*. Obtido em 9 de Dezembro de 2009, de RAE- eletrônica: <http://www.scielo.br/pdf/raeel/v5n2/v5n2a06.pdf>
- Pogere, E. (1998). *Ginástica Aeróbica e Saúde: Fisiologia e Metodologia Aplicada*. Paraná: Jornal de Beltrão.
- Pollock, M., Gettman, L., Mileses, C., Bah, M., Durstine, J., & Johnson, R. (1977). Effects of frequency and duration of training on attrition and incidence of injury. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 9 (4), 31-36.
- Rebelo, M., & Mota, J. (1994). Estudo comparativo para a prática da natação como actividade de lazer num população juvenil e adulta. In A. Fonseca (Ed.), *A FCDEF - UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação* (p. 9). Porto: FCDEF - UP, Universidade do Porto.
- Rokka, S., Mavidris, G., & Kouli, O. (2010). The impact of exercise intensity on mood state of participants Dance Aerobics programs. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 17 (3), 241-244.
- Roncha, P., & Duarte, A. (2000). Identificação dos motivos para a prática de actividade física aos domingos de manhã, no parque da cidade do Porto. In A. Fonseca

- (Ed.), *A FCDEF - UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação* (p. 104). Porto: FCDEF - UP, Universidade do Porto.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R., Frederick, C., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Santos, S., & Knijnik, J. (2006). Motivos de adesão à prática de actividade física na vida adulta intermediária I. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5 (1), 23-34.
- Schiffer, T., Kleinert, J., Sperlich, B., Schulte, S., & Struder, H. (2009). Effects of aerobic dance and fitness programme on physiological and psychological performance in men and women. *I. J. Fitness*, 5 (2), 37-46.
- Schiffer, T., Schulte, S., & Sperlich, B. (2008). Aerobic Dance: Health and fitness effects on middle-aged premenopausal women. *Journal of Exercise Physiology online*, 11 (4), 25-33.
- Serpa, S. (1992). Motivação para a prática desportiva: Validação preliminar do questionário de motivação para as actividades desportivas (QMAD). In F. Sobral, & A. Marques (coordenadores), *FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa* (Vol. 2, pp. 89-97). Lisboa.
- Serpa, S., & Frias, J. (1990). *Estudo da relação professor/aluno em ginástica de representação e manutenção*. Lisboa: Monografia. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

- Shulz, H. (1992). *Aeróbica*. (Coleção Cultura Tempos Livres). Lisboa: Editor Presença.
- Soares, T. (2004). Motivação e aderência de mulheres ativas: Um estudo dos fatores determinantes da actividade física. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano* , 7 (1), 84.
- Tahara, A., Schwartz, G., & Silva, K. (2003). Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* , 11 (4), 7-12.
- Tavares, A., & Coelho, A. (2002). *Dicionário Actual de Língua Portuguesa* (1ª ed.). Porto: Edições ASA.
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). *Motivação para a prática e não prática no desporto escolar*. Obtido em 10 de Março de 2010, de O portal dos psicólogos: <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0495.pdf>
- Wen, Y. (2004). Effects of Aerobica Dance with different duration on fitness in females. *Medicine & Science in Sports & Exercise* , 36 (5), 252.

11. ANEXOS

ANEXO I – LISTA DE ENTIDADES QUE PROPORCIONAM GINÁSTICA AERÓBICA NA RAM

Quadro 25: Número de praticantes de Ginástica Aeróbica por entidade. Número de inquiridos por entidade

Entidades	Nº Praticantes/	Total/	Nº Inquiridos/
	Entidade	30%	Entidade
Clubes	Clube Portugal Telecom (PT)	7	5
	Club Sport Marítimo (CSM)	10	7
	Clube Escola da Levada	12	39/
	Clube Desportivo Escola Francisco Franco	10	12
Ginásios	Ginásio do Complexo Piscinas dos Salesianos	7	5
	Eurogymnico	30	15
	Ginásio Physical	25	22
	Platinum Health & Fitness Club	50	17
	Ritmos & Segredos Health Club (R&S)	10	10
	Aquagym	17	----
	Madeira Magic Health Club	15	----
	Ginásio Leveza de Espírito	10	----
	Nautilus Health Club	50	----
	Health Club Mango	6	228/
	Keep Fit Gym	8	69
Associações	Associação Desportiva do Campanário	20	4
	Associação Desportiva da Camacha	10	30/ 9
Outros	Centro Cultural e Desportivo de São José	10	25/ 2
	Escola do Tanque	15	8 6
Total		322	98

ANEXO II – QUESTIONÁRIO APLICADO



CENTRO DE COMPETÊNCIAS DAS CIÊNCIAS SOCIAIS
(DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO)

QUESTIONÁRIO

ANÁLISE DAS POTENCIALIDADES DA GINÁSTICA AERÓBICA E DAS PERCEPÇÕES E DAS MOTIVAÇÕES PARA A SUA PRÁTICA

O presente questionário faz parte duma Tese de Mestrado intitulada “*Análise das potencialidades da Ginástica Aeróbica e das percepções e motivações para a sua prática*”. O questionário é anónimo e os dados serão utilizados apenas para o estudo em causa. Agradecemos a sua participação!

Entidade (Ginásio/Clube/Associação): _____

Idade: _____ **Sexo:** F M

Tempo de prática de Aeróbica: Anos Meses

1. Qual a sua opinião relativamente aos possíveis benefícios da prática regular de Ginástica Aeróbica?

Responda numa escala de 1 a 5 pontos (1= Nada importante e 5= MUITÍSSIMO importante), colocando, para cada um deles, um círculo em volta da resposta que mais se aproxima à sua opinião.

Benefícios da prática regular de Aeróbica...	Nada	Pouco	Muito	Muitíssimo	
	Importante	Importante	Importante	Importante	
1) Melhoria do sistema cardiovascular (coração).....	1	2	3	4	5
2) Melhoria do aparelho respiratório (pulmões).....	1	2	3	4	5
3) Melhoria do domínio motor (capacidades físicas: resistência, força, velocidade e flexibilidade).....	1	2	3	4	5
4) Diminuição do peso corporal.....	1	2	3	4	5
5) Melhoria do domínio sócio-afectivo (convivência, divertimento, valores sociais).....	1	2	3	4	5
6) Melhoria do domínio cognitivo (inteligência, raciocínio, capacidade de perceber as coisas).....	1	2	3	4	5
Outro (s)	1	2	3	4	5
Outro (s)	1	2	3	4	5

2. Dos seguintes motivos que podem levar à prática de uma actividade física ou desportiva, indique a importância que eles exercem/exerceram na sua decisão de praticar Ginástica Aeróbica. Responda numa escala de 1 a 5 pontos (1= Nada importante e 5= MUITÍSSIMO importante), colocando, para cada um deles, um círculo em volta da resposta que mais se aproxima à sua opinião.

Os meus motivos para praticar Aeróbica...

	Nada Importante	Pouco Importante	Muito Importante	Muitíssimo Importante
1) Melhorar as capacidades técnicas.....	1	2	3	5
2) Estar com os amigos.....	1	2	3	5
3) Descarregar energias.....	1	2	3	5
4) Viajar.....	1	2	3	5
5) Manter a forma.....	1	2	3	5
6) Ter emoções fortes.....	1	2	3	5
7) Trabalhar em equipa.....	1	2	3	5
8) Influência da família ou de amigos.....	1	2	3	5
9) Aprender novas técnicas.....	1	2	3	5
10) Fazer novas amizades.....	1	2	3	5
11) Fazer alguma coisa em que se é bom.....	1	2	3	5
12) Libertar a tensão.....	1	2	3	5
13) Fazer exercício.....	1	2	3	5
14) Ter alguma coisa para fazer.....	1	2	3	5
15) Ter acção.....	1	2	3	5
16) Espírito de equipa.....	1	2	3	5
17) Pretexto para sair de casa.....	1	2	3	5
18) Ter a sensação de ser importante.....	1	2	3	5
19) Pertencer a um grupo.....	1	2	3	5
20) Atingir um nível desportivo mais elevado.....	1	2	3	5
21) Estar em boa condição física.....	1	2	3	5
22) Ser conhecido.....	1	2	3	5
23) Ultrapassar desafios.....	1	2	3	5
24) Influência dos instrutores.....	1	2	3	5
25) Ser reconhecido e ter prestígio.....	1	2	3	5
26) Divertimento.....	1	2	3	5
27) Prazer na utilização das instalações e material desportivo.....	1	2	3	5
28) Conhecer o meu corpo.....	1	2	3	5
29) Compreender os meus limites.....	1	2	3	5
Outro (s)	1	2	3	5
Outro (s)	1	2	3	5

Muito Obrigada pela Colaboração!

ANEXO III – ENTIDADES CONTACTADAS

Quadro 26: Lista das entidades contactadas

NOME	ENDEREÇO	LOCALIDADE	TELEFONES	OBSERVAÇÕES
Académico Clube Desportivo do Funchal	Caminho da Bróteas - Bloco 9 - Cave - Santo António	Funchal	291230535	Nº do fax
Amoreiras - Associação Cultural e Recreativa de Gaula	Rua da Aldonça, caixa 202, Gaula	Santa Cruz	-----	Não tivemos acesso ao nº de telefone
Associação Antoniana de Ginásio, Cultura e Físico	Rua Antero de Quental- Compl. Hab.S. António B, 9 Cave A	Funchal	291744627	Nº é de uma casa particular
Associação Cultural Desportiva e Recreativa São Martinho	Snack BAR O BENFICA – Santo Amaro	Funchal	-----	Não tivemos acesso ao nº de telefone
Associação Cultural e Desportiva de Boaventura	Sítio do Serrado	São Vicente	291862750	Nº é de uma casa particular
Associação Cultural e Desportiva de São João	Sítio de São João da Ribeira Brava Apartado 15	Ribeira Brava	291951970	Já chegaram a proporcionar aulas de aeróbica
Associação Cultural e Desportiva de São Vicente	Apartado 31 - Vila	São Vicente	291842420	Nº do fax
Associação Cultural e Desportiva do Arco da Calheta	Sítio do Loreto	Calheta	291822088	Nº é de uma casa particular
Associação Cultural e Desportiva Jardim da Serra	Estrada da Boca dos Namorados, 1º - Jardim da Serra	Câmara de Lobos	963462150	Não atenderam
Associação Cultural e Recreativa de Gaula	Rua da Aldonça, caixa 202, Gaula	Santa Cruz	291526393	Nº é de uma casa particular
Associação de Cultura Física e Aeróbica da Madeira	Rua da Carne Azeda 2 e 3	Funchal	291232124	Não atenderam
Associação Desportiva Cultural do Faial	Sítio da Fajã – Caixa Postal n.º 101 - Faial	Santana	291573244	Não atenderam
Associação Desportiva da Camacha	Sítio da Igreja Apartado 67	Camacha	291923177	Proporcionam aulas de aeróbica
Associação Desportiva da Serra de Água	Sítio da Pereira	Ribeira Brava	291957080	Não proporcionam aulas de aeróbica

(Cont.)

Associação Desportiva do Campanário	Estrada Dr. Francisco Justino Gonçalves Andrade, nº 30	Campanário	291953612	Proporcionam aulas de aeróbica
Associação Desportiva do Porto da Cruz	Casa do Povo do Porto da Cruz	Porto da Cruz	291563053	Não proporcionam aulas de aeróbica
Associação Desportiva e Cultural da Ponta do Pargo	Rua da Urbanização do Pico dos Barcelos - 18 B, Santo António	Funchal	291882010	Não atenderam
Associação Desportiva e Cultural de São Paulo	Sítio do Lombo Furado-São Paulo	Ribeira Brava	291952775	Não proporcionam aulas de aeróbica
Associação Desportiva e Recreativa de Água de Pena	Complexo Habitacional da Bemposta - Água de Pena	Machico	291523111	Não atenderam
Associação Desportiva e Recreativa de Ponta Delgada	Sítio dos Enxurros	Ponta Delgada	291862094	Não atenderam
Associação Desportiva Pontassolense	Vila - Ponta de Sol	Ponta do Sol	291973699	Não atenderam
Associação Desportiva São Roque do Faial	Sítio dos Terreiros	São Roque do Faial	291575199	Não proporcionam aulas de aeróbica
Associação Sócio Cultural do Seixal	Sítio da Cova - Seixal	Porto Moniz	-----	Não tivemos acesso ao nº de telefone
CDF - Clube Desportivo do Funchal	Rua Arcipreste n.º 9 - Apartado 3099	Funchal	964823204	Nº não atribuído
Centro Cultural e Desportivo Luís de Camões	Av. Luís de Camões - Bloco 14 Cave	Funchal	291751072	Não proporcionam aulas de aeróbica
Centro Cultural e Desportivo São José	Rua Arcebispo D. Aires, N.º 15 C - Imaculado Coração de Maria	Funchal	291757486	Proporcionam aulas de aeróbica
Centro de Cultura e Recreio Pontassolense	Caminho do Lombo do Meio - Canhas	Ponta do Sol	291976605	Nº do fax
Centro Social Desportivo de Câmara de Lobos	Rua Brito Capelo, 4	Câmara de Lobos	291943060	Não atenderam
Club Sport Marítimo	Rua Campo do Marítimo - Sto António	Funchal	291708300	Proporcionam aulas de aeróbica
Clube "O Cantinho dos Amigos"	Estrada das Carreiras, nº 24 Sítio Vale Paraíso	Canico - Santa Cruz	-----	Não tivemos acesso ao nº de telefone

(Cont).

Clube Desportivo 1º de Maio	Caminho Campo do 1º de Maio - Palheiro Ferreiro	Camacha	291792701	Nº não atribuído
Clube Desportivo Arco de São Jorge	Sítio da Lagoa	Santana	291578106	Não atenderam
Clube Desportivo Barreirense	Rua Estados Unidos da América - Nazaré	Funchal	291761522	Não atenderam
Clube Desportivo Bartolomeu Perestrelo	Rua do Til - Rua Bartolomeu Perestrelo	Funchal	291200253	Não proporcionam aulas de aeróbica
Clube Desportivo Curral das Freiras	Estrada da Cônego Camacho, nº 12	Curral das Freiras	962145680	Não proporcionam aulas de aeróbica
Clube Desportivo da Ribeira Brava	Estrada Regional, 104	Ribeira Brava	291952244	Não proporcionam aulas de aeróbica
Clube Desportivo de São Filipe	Travessa de São Filipe, nº 5	Funchal	291238833	Nº é de uma casa particular
Clube Desportivo e Cultural do Porto Moniz	Vila Porto Moniz	Porto Moniz	291852968	Nº não atribuído
Clube Desportivo e Recreativo de São Jorge	Achada Santo António Teixeira - São Jorge	Funchal	291203404	Nº do fax
Clube Desportivo e Recreativo dos Prazeres	Caminho da Corrida Grande n.º 170	Prazeres - Calheta	291822060	Nº não atribuído
Clube Desportivo e Recreativo Santanense	Rua Dr. João Abel de Freitas	Santana	291573977	Nº do fax
Clube Desportivo Escola Básica e Secundária de Santa Cruz	Bom Jesus	Santa Cruz	291520050	Não proporcionam aulas de aeróbica
Clube Desportivo Escola de Santana	Escola Bispo D. Manuel Ferreira Cabral - Rua Dr. Albino Menezes	Santana	291570000	Não proporcionam aulas de aeróbica
Clube Desportivo Escola do Porto da Cruz	Escola Básica do Porto da Cruz	Porto da Cruz	291563053	Não proporcionam aulas de aeróbica
Clube Desportivo Escola Francisco Franco	Rua João de Deus nº 9	Funchal	291202820	Proporcionam aulas de aeróbica
Clube Desportivo Freguesia da Ilha	Sítio da Lombada do Meio - Ilha	Santana	291574621	Nº não atribuído

(Cont.)

Clube Desportivo Garachico	Escola Garachico - Apartado 105	Câmara de Lobos	291947267	Não atenderam
Clube Desportivo Imaculado Coração de Maria	Rua Ernesto Sena Oliveira, nº 113, Santa Luzia	Funchal	291231672	Não proporcionam aulas de aeróbica
Clube Desportivo Infante D. Henrique	Caminho do Monte nº 180	Funchal	291783775	Não proporcionam aulas de aeróbica
Clube Desportivo Nacional	Rua do Esmeraldo, 46	Funchal	291227324	Não atenderam
Clube Desportivo Santa Rita	Caminho do Poço Barral, nº 118 - Stº António	Funchal	291740958	Já chegaram a proporcionar aulas de aeróbica
Clube Desportivo Santo António	Caminho do Trapiche 96	Funchal	-----	Não tivemos acesso ao nº de telefone
Clube Desportivo São Roque	Caminho de São Roque , 121	Funchal	291743060	Não proporcionam aulas de aeróbica
Clube Desportivo Unidos da Camacha	Caminho Municipal da Achadina, nº 83	Camacha	-----	Não tivemos acesso ao nº de telefone
Clube Escola "O Liceu"	Escola Secundária Jaime Moniz, Largo Jaime Moniz	Funchal	291230544	Não proporcionam aulas de aeróbica
Clube Escola da Levada - CEL	Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva - Rua do Comboio - nº 61 - C - Santa Luzia	Funchal	291705720	Proporcionam aulas de aeróbica
Clube Ilha Atlântica	Rua da Praia Formosa, Ed. Formosa, Bl F - 1º Dtº	Funchal	-----	Não tivemos acesso ao nº de telefone
Clube Portugal Telecom	Avenida Zarco, 7	Funchal	291232131	Proporcionam aulas de aeróbica
Clube Sport Juventude de Gaula	Achada de Cima Gaula	Santa cruz	291526420	Não atenderam
Desportivo de Machico - União Desportiva e Cultural de Machico	Paraiso	Machico	965076678	Nº não atribuído
Grupo de Jovens Caniçalenses	Junta de Freguesia do Caniçal- Sítio do Serrado da Igreja	Caniçal	-----	Não tivemos acesso ao nº de telefone
Grupo Desportivo Alma Lusa	Rua do Brasil, 59 - Bairro da Nazaré	Funchal	291776855	Nº do fax

(Cont.)

Grupo Desportivo Corticeiras	Rua das Corticeiras - Abaixo do Polidesportivo da Escola do Foro - Jardim da Serra	Câmara de Lobos	965402531	Não atenderam
Grupo Desportivo da APEL	Caminho dos Saltos, n° 6	Funchal	291740470	Não proporcionam aulas de aeróbica
Grupo Desportivo do Estreito	Estrada João Gonçalves Zarco, n° 650	Estreito de Câmara de Lobos	291947381	N° não atribuído
Grupo Desportivo Nossa Senhora da Conceição	Caminho de São Roque, n° 45	Funchal	291751190	Não proporcionam aulas de aeróbica
Grupo Recreativo Cruzado Canicense	Complexo Desportivo do Cruzado Canicense - Estrada Eng° Abel Vieira	Canico	291934017	N° não atribuído
Grupo Veteranos, Cultural e Recreativo de Santo António	Complexo Habitacional de Santo Amaro II, bloco 2, Entrada 6, R/C, Loja 6 - Santo António	Funchal	962401301	Não proporcionam aulas de aeróbica
Juventude Atlântico Clube	Largo S. João Bosco - 2 - Escola Salesiana	Funchal	291224492	Não proporcionam aulas de aeróbica
Ludens Clube de Machico	Sítio da Misericórdia - Edifício do Porto Recreio - Apartado 49 EC	Machico	291964250	Já chegaram a proporcionar aulas de aeróbica
O Calhau - Associação Sócio Cultural do Canical	Sítio do Serrado da Igreja - Canical	Machico	291232296	Não atenderam
Sport RAM Clube	Rua dos Arrifes, n° 4 - 2° andar - São Pedro	Funchal	-----	Não tivemos acesso ao n° de telefone
Sporting Clube da Madeira	Rua Ivens, 5 - A	Funchal	291227226	Não atenderam
Sporting Clube Santacruzense	Rua da Praia 12,1°	Santa Cruz	291526107	Não atenderam
Vitória Sport Clube de Machico	Sítio da Noia - Bar Stop	Machico	-----	Não tivemos acesso ao n° de telefone