



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JÉSSICA DAYANNA BEZERRA SAMPAIO

**PRODUÇÃO ACADÊMICA SOBRE GINÁSTICA
COLETIVA:**

MAPA CIENTÍFICO DA DÉCADA 2011-2021

JOÃO PESSOA

2022

JÉSSICA DAYANNA BEZERRA SAMPAIO

**PRODUÇÃO ACADÊMICA SOBRE GINÁSTICA
COLETIVA NA DÉCADA 2011-2021**

Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^a Ms. Marcelle de Oliveira Martins

JOÃO PESSOA

2022

**Catálogo na publicação Seção de Catalogação e
Classificação**

S192p Sampaio, Jéssica Dayanna Bezerra.

Produção acadêmica sobre ginástica coletiva : mapacientífico da
década 2011-2021 / Jéssica Dayanna Bezerra Sampaio. - João
Pessoa, 2022.

46 f. : il.

Orientadora : Marcelle de Oliveira Martins.TCC
(Graduação) - UFPB/CCS.

1. Ginástica Coletiva. 2. Treinamento. 3. Ginástica Acadêmica. I.
Martins, Marcelle de Oliveira. II. Título.

UFPB/CC

CDU 796.411

Elaborado por TAHIS VIRGINIA GOMES DA SILVA - CRB-PB000396/0

Ficha catalográfica

JÉSSICA DAYANNA BEZERRA SAMPAIO

**PRODUÇÃO ACADÊMICA SOBRE GINÁSTICA
COLETIVA:
MAPA CIENTÍFICO DA DÉCADA 2011-2021**

Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba — UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 23 /06/2022.



Profª Ms. Marcelle de Oliveira Martins (Orientadora)

Universidade Federal da Paraíba



Proª Dr. Sandra Barbosa Costa (Membro) Universidade Federal

da Paraíba



Profª Ms. Larissa Germana Martins de Almeida (Membro)

Universidade Federal da Paraíba

JOÃO PESSOA

2022

“Dedico este trabalho a Deus. Sem ele nada seria possível. ”

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais João Sampaio e Isabel Bezerra, por dedicar suas vidas para me transformar em uma pessoa de caráter, fibra e responsável.

À minha irmã, amiga Simone Sampaio pela paciência, carinho, atenção, compreensão e amor para que eu pudesse superar minhas dificuldades.

À minha Professora Mestre Marcelle de Oliveira Martins pela enorme ajuda para concluir essa monografia.

Aos Professores que marcaram a minha trajetória durante o curso e contribuíram a me tornar uma grande profissional da Educação Física.

“O homem não teria alcançado o possível se, repetidas vezes, não tivesse tentado o impossível. ”

(Max Weber)

RESUMO

A ginástica coletiva é uma atividade amplamente presente no mercado do profissional de Educação Física configurando-se como importante campo de trabalho que, por sua vez, precisa ser aplicado e ofertado com qualidade e constante atualização teórico-científica para efetivar-se como um serviço prestado aos praticantes que lhes proporcione verdadeiramente saúde, segurança e resultados adequados. A presente pesquisa justifica-se pela oportunidade de apresentar uma revisão de escopo para estudantes e professores da área, sendo estudo bibliográfico de caráter descritivo, para investigar a produção do conhecimento científico na temática ginástica de academia, a qual analisou artigos publicados entre os anos de 2011 a 2021 obtidos no Portal CAPES com o argumento de busca ("group workout" OR "fitness workout" OR gymnastics) AND (zumba OR fitdance OR "jump training" OR "ginástica aeróbica" OR "aerobic dance" OR "ginástica localizada" OR "step training" OR ritbox). Após leitura de 58 publicações com maior ênfase no estudo dos aspectos fisiológicos e com maior número de amostras com mulheres, conclui-se que muitos temas são indissociáveis em seus conteúdos transversais, mesmo que a produção científica imponha a necessidade de eleger conteúdos principais de investigação. As possibilidades de produção e veiculação de conhecimento científico são ainda bastante restritas, se comparada as áreas temáticas tais como fisiologia do exercício ou treinamento físico, típicas da Educação Física, que geram interesse desde o início de sua história, porém tem ainda enorme possibilidade de ampliação.

Palavras - chave: Ginástica Coletiva; Treinamento; Ginástica de Academia

ABSTRACT

Collective gymnastics is an activity that is widely present in the Physical Education professional market, becoming an important field of work that, in turn, needs to be applied and offered with quality and constant theoretical-scientific updating to become a service provided. practitioners that truly provide them with health, safety and adequate results. This research is justified by the opportunity to present a scope review for students and teachers in the area, being a bibliographic study of a descriptive nature, to investigate the production of scientific knowledge on gymnastics thematic, which analyzed articles published between the years of 2011 to 2021 obtained from the CAPES Portal with the search argument ("group workout" OR "fitness workout" OR gymnastics) AND (zumba OR fitdance OR "jump training" OR "aerobic gymnastics" OR "aerobic dance" OR "localized gymnastics" OR "step training" OR ritbox). After reading 58 publications with greater emphasis on the study of physiological aspects and with a greater number of samples with women, it is concluded that many themes are inseparable in their transversal contents, even if scientific production imposes the need to elect main investigation contents. The possibilities of producing and disseminating scientific knowledge are still quite restricted, compared to thematic areas such as exercise physiology or physical training, typical of Physical Education, which have generated interest since the beginning of its history, but still have enormous possibilities for expansion.

Key-words: Collective Gymnastics; Training; gym gymnastics

Sumário

1.	INTRODUÇÃO	11
1.1.	Justificativa	14
1.2.	Objetivo geral.....	15
1.1.1.	Objetivos específicos.....	15
2.	REVISÃO DE LITERATURA	16
2.1	Ginástica em academia.....	16
3.	METODOLOGIA.....	23
3.1	Procedimentos	23
3.1.1	Processo de seleção	24
3.1.2	Tratamento e análise dos dados	25
4.	RESULTADOS E DISCUSSÃO	26
4.1	Características gerais.....	26
5.	CONCLUSÃO.....	30
6.	REFERÊNCIAS	32

1. INTRODUÇÃO

Uma perspectiva holística da saúde, na qual se entende saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica (NAHAS, 2010) tem sido bastante considerada na Educação Física. A definição de saúde proposta pela Organização Mundial da Saúde na Declaração de Alma-Ata desde 1978 evidencia que a saúde é mais que não ter doenças, além de implicar na interação de diferentes setores sociais, justamente devido ao fato de não se restringir às doenças, simplesmente, pois declara-se que

"à saúde - estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade - é um direito humano fundamental, e que a consecução do mais alto nível possível de saúde é a mais importante meta social mundial, cuja realização requer a ação de muitos outros setores sociais e econômicos, além do setor saúde." (DECLARAÇÃO DE ALMA-ATA, OPAS, 2011).

Neste contexto podem-se destacar claramente as atividades físicas, que vêm sendo há bastante tempo citadas como um componente importante da “qualidade de vida contemporânea” (SABA, 1998), já também sendo referido por Gerald e Dantas (1998) que o maior motivo e incentivo para a prática de atividades físicas é sua relevância como fator coadjuvante comprovadamente eficaz para aquisição e manutenção da saúde. Para Vidal, Anic e Kerbej (2018) também está claro que muitas pessoas estão conscientes de que a atividade física está relacionada a viver mais e melhor, ainda que sua procura pela prática perpassa por diferentes fatores, entre eles a busca por saúde, estética, socialização, diversão e outros mais.

Nota-se, pois, que as dimensões física-morfológica, social e psicológica dos termos “saúde” e “atividades físicas” guardam entre si grande relação e reciprocidade, e que a adoção de práticas regulares de atividades físicas

(especificamente e conceitualmente, os exercícios físicos) é importante para o bem-estar dos seres humanos. O exercício físico encontra-se, inclusive, presente no cotidiano dos indivíduos carregando também consigo um conceito de *wellness*, um termo que significa sentir-se bem, estar bem, satisfeito e motivado, com boa saúde, o que implica na manutenção do exercício físico por um longo tempo (SABA, 2001).

Hoje em dia é notável o aumento do número de locais destinados para a prática de exercício físico (FÜHR, 2018), mas há 23 anos já se afirmava, que

“pesquisas mostram que o aumento das academias é impressionante, como o aumento da população que se vale de seus serviços também cresce de acordo com o crescimento da consciência da importância do desenvolvimento da atividade física” (SABA, 1998, p.85).

A origem da palavra ginástica data de aproximadamente em 400 a.C., e vem do termo *gymnos*, que significa “nu” ou “levemente vestido” reportando a todo exercício físico que se deva tirar a roupa de uso diário (BARBANTI, 2003; Barbantani 1994, apud ARSEGO, 2012; VIDAL; ANIC; KERBEJ, 2018). A ginástica pode ser feita individual ou coletivamente, com ou sem o uso de outros acessórios, com caráter utilitário, pedagógico ou terapêutico, utilizada para fortalecimento do corpo, lazer e reabilitação física (COSTA, 1996 apud ARSEGO, 2012). Hoje em dia a ginástica é aplicada em diferentes modalidades, de variadas formas, propostas e programas, bem como em diferentes lugares (NORONHA, 2007; HOPF; MOURA, 2015), e pode-se considerar que as academias são os locais voltados para a prática de modalidades individuais ou coletivas com características, objetivos, métodos e públicos próprios (VIDAL *et al.*, 2018).

Assim, no universo *fitness* (qual seja, o das academias de ginástica e locais em que se praticam exercícios para condicionamento físico) podemos encontrar diferentes modalidades e dentre elas estão as aulas coletivas ou a ginástica em academia. Com efeito, a ginástica em geral atrai aqueles que não se identificam com a prática de exercício sozinho e/ou querem unir a prática do exercício com diversão (VIDAL *et al.*, 2018). Ainda, as aulas coletivas

possibilitam melhora do condicionamento físico, com o trabalho de diferentes capacidades físicas, diminuição do percentual de gordura e alta queima calórica, podendo proporcionar, desse modo, qualidade de vida aos alunos (PINTO, 2018).

Dado o exposto, a respeito da importância da prática de atividades físicas regulares para a saúde, tanto como a possibilidade de realizar a prática regular e sistematizada sob orientação profissional em modalidades de ginástica coletiva ofertadas nas academias, considera-se ainda a importância da atualização de conhecimentos do profissional de Educação Física nestes estabelecimentos.

Pode-se observar no texto da Portaria 278 do Conselho Federal de Educação Física inúmeras ações que podem ser atribuídas ao professor de ginástica, por sua vez situadas nos conhecimentos técnico-científicos, de competências, habilidades e atitudes correspondentes ao perfil exigido para o adequado exercício profissional na educação, na saúde, no esporte, cultura e lazer (CONFEEF, 2010, com grifos nossos):

CAPÍTULO DO CAMPO E DA ATIVIDADE PROFISSIONAL

II

Art. 8º - Compete exclusivamente ao Profissional de Educação Física, *coordenar, planejar, programar, prescrever, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, orientar, ensinar, conduzir, treinar, administrar, implantar, implementar, ministrar, analisar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos*, bem como, prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas, desportivas e similares.

Art. 9º - O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - *ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas*, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais, sendo da sua competência prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, *contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários*, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da

autonomia, da auto-estima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética *no atendimento individual e coletivo*. (CONFEEF, 2010)

Assim, a questão a reflexionar neste trabalho não se direciona apenas à expansão da produção científica em Educação Física, mas sim a verificar e organizar a produção que está sendo desenvolvida em uma de suas áreas específica, nomeadamente, a Ginástica Coletiva ou praticada nas empresas do tipo academias. Buscar-se-á através deste TCC saber como e o que está sendo investigado e produzido cientificamente, bem como saber qual o objeto das pesquisas acadêmicas que consideram atividades de ginástica coletiva (em academias) seu universo de estudo.

1.1. Justificativa

Sendo a ginástica coletiva uma atividade amplamente presente no mercado do profissional de Educação Física e, portanto, configurando-se como importante campo de trabalho que, por sua vez precisa ser aplicado e ofertado com qualidade e constante atualização teórico-científica para efetivar-se como um serviço prestado aos praticantes que lhes proporcione verdadeiramente saúde, segurança e resultados adequados, o presente estudo justifica-se pela oportunidade de apresentar uma descrição de escopo, ou registro organizado da literatura para os estudantes e professores da área.

Conhecer o que se produziu na última década acerca de ciência aplicável às práticas coletivas nas academias de ginástica faz-se importante, uma vez que atualmente muitas pessoas procuram as academias para obter resultados ligados aos mais variáveis objetivos particulares, mas em sessões de treinamento coletivos, e o profissional precisa estar em constante atualização para conseguir lidar com os desafios deste labor específico.

Entendemos que, para atingir tal meta, os professores de ginástica coletiva muito podem beneficiar-se da busca de conhecimento científico e organizado, também com isso situando-se melhor no universo acadêmico em que está inserido ainda que sua atuação seja na prática do mercado de trabalho. Neste ínterim está uma das aplicabilidades do presente

estudo, enquanto outro fator importante seria apresentar a pesquisadores da Educação Física a descrição do corpo teórico atual, inclusive lacunas de investigação que suscitem futuras pesquisas para que a ginástica coletiva possa ser mais efetivamente apresentada e discutida.

1.2. Objetivo geral

Descrever o perfil da investigação científica vigente acerca dos temas “treino” e “ginástica de academia”.

1.1.1. Objetivos específicos

- Identificar as temáticas mais estudadas dessa produção acadêmica, bem com as lacunas de investigação;
- Apresentar levantamento bibliométrico da produção científica;
- Apresentar levantamento descritivo da produção científica (revisão de escopo).

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 *Ginástica em academia*

A origem da atual ginástica remonta às quatro grandes escolas europeias de movimento corporal, no início do século XIX – a inglesa, a sueca, a alemã e a francesa – e a prática sempre esteve relacionada ao movimento corporal e manutenção da condição física do indivíduo (CIRILO; GOMES-FILHO, 2021). Hopf e Moura (2015) compreendem que toda ginástica é uma forma de exercício físico, mas nem sempre todo exercício é ginástica (a exemplo dos esportes ou lutas), sendo a ginástica uma expressão e atividade físico-corpórea que é complexa e multicaracterizada, a qual pode ser executada com propósito de condicionamento físico, mas não somente este, atingindo também objetivos de conscientização corporal, melhora de função física, competição expressão ou demonstração física.

Em termos de sua aplicação, a ginástica pode ser feita individual ou coletivamente, com ou sem o uso de outros acessórios, com caráter utilitário, pedagógico ou terapêutico, utilizada para fortalecimento do corpo, lazer e reabilitação física (COSTA, 1996 apud ARSEGO, 2012). Em termos de local de prática, a ginástica passa a ser naturalmente realizada em locais denominados academias. As academias são locais que evoluíram de espaços naturalmente utilizados para práticas esportivas e lúdicas e que, durante o século passado, modificaram-se mais ainda a partir dos ginásios esportivos que continham também aparelhos e equipamentos de cultura física, e atualmente representam ambientes em que se pode dispor de atendimento e orientação profissional específica (profissionais de Educação Física) para práticas sistematizadas de exercício, contando com ambiente, tecnologias, ferramentas e métodos de treinamento respectivos ao mercado de atividades físicas (FIGUEIREDO, 2011; HOPF; MOURA, 2015; VIDAL *et al.*, 2018).

Flores (2015) afirma que:

A academia, como um espaço específico de atividade física em grupos ou individual, tem histórico relativamente recente no Brasil, assumindo maior destaque a partir dos anos 1980. Neste processo,

este espaço, quase sempre privado, assumiu a tarefa de ser o local considerado apropriado para que a população tenha acesso à prática de modalidades variadas, dentre elas, a ginástica. Esta, da mesma forma, passou por transformações técnicas e tecnológicas, incorporando gestos, sentidos e representações, que dialogaram com as demandas sociais de cada período, sejam elas impostas ou naturais. (FLORES, p.42)

A história das academias de ginástica no Brasil indica que as primeiras academias eram de modalidades únicas, com cursos específicos de dança, de judô, de halterofilismo, de capoeira ou prática de culturismo (FIGUEIREDO, 2011). Algumas datas, fatos e personagens relacionados às academias de ginásticas, no Brasil são destacados, conforme registrado por Capinussú e Costa (1989), Capinussú (2006), Figueiredo (2011) e Vidal *et al.* (2018):

- Em 1914, a primeira academia montada em moldes comerciais foi a do Conde japonês e mestre em jiu-jítsu Maeda Kong;
- Em 1925 o português Enéas Campello, que trabalhava como instrutor de Educação Física do colégio militar carioca montou/equipou um ginásio onde oferecia atividades de halterofilismo e ginástica olímpica (argolas e paralelas); também em 1925, Nauna Corder, uma paranaense que havia estudado na *Royal Ballet Academy* da Inglaterra, montou uma academia que oferecia cursos de *ballet* clássico, sapateado, ginástica rítmica e acrobática;
- Em 1935 foi criada, no Rio de Janeiro a primeira academia brasileira de ginástica feminina, de autoria da holandesa Hellen Als, dando início a uma forte influência estrangeira feminina.
- Em setembro de 1946 foi criado o modelo de academia brasileira com especialidade em halterofilismo em especial o culturismo, também com atividades de força e saúde, com importação dos EUA de equipamentos como barras e anilhas;
- Na década de 70 registra-se a criação de academias de ginástica e musculação, mas ainda sem orientação por profissionais

graduados em cursos superiores, e somente perto da década de 80 têm-se academias de ginástica e musculação com atividades para homens e mulheres e com supervisão profissional advindos de curso superior de Educação Física instituído no Brasil.

Atualmente compõem o mercado específico da “indústria do *fitness*” os estabelecimentos de pequeno a grande porte ou mesmo redes, denominadas academias de ginástica, estúdios de atendimento personalizado, pilates e treinamento funcional, centros de treinamento em hotéis, clubes, condomínios, escolas e/ou empresas, assessorias (VIDAL *et al.*, 2018).

Furtado (2009) também explica que tais transformações intensificaram-se principalmente nas últimas três décadas, quando as empresas denominadas academias passaram a ser exploradas como negócio favorável ao lucro para acumulação de capital, passando por “inovações tecnológicas em seus instrumentos de produção e nas suas formas de organização do trabalho para a produção” (FURTADO, 2009, p. 10).

Há, inclusive, nichos especializados como academias exclusivamente femininas: Coelho Filho e Frazão (2010) afirmam que, paralelamente ao crescimento de ofertas de novas modalidades de ginástica e espaços para sua prática, as academias exclusivamente femininas ganharam força a partir da segunda metade da década de 90, tendo surgido nos Estados Unidos, e chegado ao Brasil no ano 2000.

Nesse universo *fitness* (qual seja, o das academias de ginástica e locais em que se praticam exercícios para condicionamento físico) podemos encontrar diferentes modalidades e dentre elas estão às aulas coletivas ou a ginástica em academia. Segundo Vidal *et al.* (2018) a ginástica em geral atrai aqueles que não se identificam com a prática de exercício sozinho e/ou querem unir a prática do exercício com diversão. Ainda, as aulas coletivas possibilitam melhora do condicionamento físico, com o trabalho de diferentes capacidades físicas, diminuição do percentual de gordura e alta queima calórica, podendo proporcionar, desse modo, qualidade de vida aos alunos (PINTO, 2018).

Por ser uma das várias formas de desenvolver o condicionamento físico, o qual tem seu arcabouço nos pilares do condicionamento muscular, do condicionamento cardiorrespiratório e do treino de alongamento/flexibilidade (RAMALHO, 2002), a ginástica coletiva também dispõe em sua estrutura de expressão modelos direcionados aos mesmos três pilares (AMERICAN COUNCIL ON EXERCISE, 2016).

Todavia, há quem situe a ginástica coletiva como um espaço e tempo de prática voltada indubitavelmente para a diversão pessoal, um “evento” na rotina pessoal do praticante, tendo em vista o uso da musicalidade e da atuação em grupo, mesmo que se possam estabelecer objetivos típicos de condicionamento físico. A ginástica coletiva - ou ginástica de academia - angaria milhões de praticantes no mundo inteiro (MILLS; MILLS, 2007). Esse tipo de modalidade conquistou adeptos por seus altos e baixos, flexibilidade e outros acrônicos, a ginástica atual resultando na adição de vários ingredientes que foram sendo testados ao longo do tempo em diversas situações (COSTA, 1996; COSTA; PERELLI; MATARUNA-DOSSANTOS, 2016; WING, 2014) e que, juntos, promovem uma experiência excepcionalmente atraente, o que esclareceria o incalculável número de pessoas que se exercitam com gozo em suas inúmeras manifestações.

Tais aulas são muito características do treinamento em grupo realizado nas academias de ginástica, e a chamada Ginástica Aeróbica merece destaque. Segundo Vidal *et al.* (2018) a ginástica aeróbica foi a principal modalidade dos anos 80, servindo de inspiração para novas modalidades que utilizam de aulas coreografadas como principal estratégia de ensino.

Mas existe também o que se chama modalidades pré-coreografadas que, de acordo com Guiselini (2007) são aulas em que há repetição de uma mesma coreografia já pré-estabelecida para dada música, por determinado período (sessões diferentes), em aulas consecutivas. Entretanto, há modalidades de ginástica de academia nem mesmo coreografadas, a exemplo das modalidades para treinamento de força, condicionamento geral em circuito, alongamento ou condicionamento postural, ainda que também se caracterizem pelo uso da música em simultâneo à realização dos exercícios ministrados pelo professor.

De acordo com Saba (2003 apud MOURA, 2009) utilizam-se de trilhas musicais diversificadas e alguns equipamentos, de modo que exista sempre a orientação de um professor. Tecnicamente, nas modalidades de ginástica coletiva coreografadas estão aulas que utilizam como estratégia as rotinas coreográficas, criadas com o intuito de possibilitar aos alunos “aprender uma variedade de combinações de habilidades motoras, com diferentes estilos, como dança, lutas e artes marciais” (GUISELINI, 2007, p.257).

Em sua origem, a ginástica aeróbica trouxe da dança o seu eixo de inspiração, embora relacionando-a com os exercícios cíclicos, enquanto a ginástica localizada teve como base os exercícios e métodos de halterofilismo (levantamento de pesos) associados ao método sueco de Ling e à calistenia americana (GUISELINI, 2007; WING, 2014; PEREIRA, 1988 apud ARAÚJO *et al.*, 2016). Ainda ocorreram modificações nas aulas coletivas com o passar dos tempos, alterando seu estilo ou método para viabilizar outras aulas diversificadas, sendo praticadas com ou sem equipamentos, com aulas coreografadas e utilizando a música como ferramenta (FLORES, 2015). Acredita-se que a diversidade das aulas seja importante, pois proporciona maior autonomia de escolha do seu público (alunos de ginástica), quanto à modalidade que mais adequa-se às suas preferências e necessidades.

Com a criação e evolução de tecnologias, globalismo e releitura de métodos de treinamento diversos, vê-se o mercado das academias de ginástica com inúmeras modalidades e propostas de aulas, incluindo as inspiradas nas danças, artes marciais, métodos e competições esportivas, tais como as descritas por Guiselini (2007), Hopf e Moura (2015), Vidal *et al.* (2018) e Cirilo-Souza e Gomes-Filho (2021). Por exemplo, a partir da tradicional e original ginástica aeróbica – considerada a “mãe das modalidades de ginástica de

academia” – registra-se atualmente um leque variado desde os treinos cardiorrespiratórios, como *step training*, Zumba®, *jump training (rebounding)*, ciclismo *indoor* e outras, incluindo aulas “body & mind” como alongamento e yoga, assim como modalidades apropriadas para o condicionamento muscular, tais como ginástica localizada e o BODYPUMP™ (LESMILLS, 2008; AMERICAN COUNCIL ON EXERCISE, 2016).

Há que se destacar que houve uma transição de objetivos e serviços das academias de ginástica, pois as atividades físicas antes destinadas somente ao *fitness* (condicionamento, aptidão física) deixaram de ser voltadas prioritariamente à performance, para focarem o *wellness* (bem-estar), conforme afirma Guiselini (2006). Ocorreu a inclusão de novos componentes na demanda pelos serviços prestados pelas academias de ginástica, decorrente de mudanças na meta/objetivo dos usuários, com a necessidade de diminuir o estresse, abaixar a ansiedade, e até estimular a memória motora (GUISELINI, 2006). Para Figueiredo (2011) e Furtado (2009) está claro que a busca pelo bem-estar (*wellness*) dá-se através de atividades físicas que trabalham o condicionamento físico (*fitness*), porém a diferença é o objetivo, ou seja, por mais que o conceito de *wellness* possa parecer negar o conceito de *fitness*, eles são praticamente um só, pois o *wellness* engloba o *fitness*.

Ainda sobre a dinamicidade do mercado das academias de ginástica, ressaltamos sua incessante renovação, atentando ao fato de que as atividades físicas que podem ser caracterizadas como ginástica entremeiam-se com inúmeros outros fatores de um modo de vida em constante atualização: o American College of Sports Medicine (ACSM), conhecido por ser a maior organização de medicina esportiva e ciência do exercício no mundo, anualmente distribui uma pesquisa projetando tendências de mercado para o ano seguinte (TECNOFIT, 2021), sendo recorrentes em sua lista tópicos relativos ao que se pratica ou se pode utilizar na ginástica de academia.

Na décima quinta edição da pesquisa, com participação de mais de 4.300 pessoas no mundo *fitness* nos mais diversos países, incluindo o Brasil, afirmou-se que os resultados apresentam tendências, e não “manias” (TECNOFIT, 2021), e pode-se citar como as cinco primeiras tendências para o

mercado *fitness* 2021 (ACSM, 2021), nessa ordem: treinamento *online*; tecnologia utilizável no corpo; treinamento de peso corporal; exercícios ao ar livre; HIIT ou *High Intensity Interval Training*.

Neste contexto, observa-se claramente que o universo das academias de ginástica, enquanto empresas que oferecem serviços relacionados ao corpo, saúde e bem-estar de seus usuários, vem adaptando-se e tentando acompanhar as mudanças de paradigmas ou inovações provenientes das ciências, seja a partir da área da saúde, seja da engenharia e tecnologia ou sociologia. Quando olhamos para a história compreendemos que a ginástica coletiva é resultante da soma de ingredientes variados que foram testados no decorrer dos anos, em diferentes situações (COSTA, 1996; COSTA; PERELLI; MATARUNA-DOSSANTOS, 2016; WING, 2014), cuja junção proporcionaria uma experiência extremamente fascinante que comprovaria o incalculável número de pessoas que tem prazer em exercitar-se nas suas diversas manifestações.

3. METODOLOGIA

Este trabalho foi delineado para mapear e discutir a temática da produção acadêmica sobre ginástica coletiva do século XXI, e para cumprir seus objetivos realizou-se uma pesquisa de natureza analítica, do tipo revisão de escopo, com o uso de documentos disponíveis em bancos de informações *on line* a fim de realizar levantamento descritivo com análise do conteúdo.

Pode-se afirmar que este estudo é uma pesquisa indireta, do tipo Revisão de Literatura, que “se efetiva tentando-se resolver um problema ou adquirir conhecimentos a partir do emprego predominante de informações provenientes de material gráfico, sonoro ou informatizado” (PRESTES, 2008, p.26). Para a realização deste tipo de pesquisa é necessário, pois, o levantamento de pesquisas abordadas por outros estudiosos, assimilando os conceitos, explorando publicações disponíveis na internet, bibliotecas, videotecas, dentre outras fontes.

3.1 Procedimentos

Para realizar a coleta de dados foram pesquisados e avaliados, no período de 10 de março a 20 de maio de 2022, materiais disponíveis *on line* nas bases de dados *Google Acadêmico* e *Portal Capes*.

Os termos ou palavras-chaves utilizados foram selecionados a partir de leituras prévias de materiais tais com livros e artigos científicos, avaliando sua pertinência ao tema da pesquisa e existência de correlatos em língua inglesa. Assim, foram identificados e selecionados os seguintes termos de busca: academias de ginástica, ginástica de academia, ginástica aeróbica, ginástica localizada, treinamento físico, *group workout*, *fitness workout*, *gymnastics*, *step training*, *fitdance*, ginástica aeróbica, *aerobic dance*, *jump training*, zumba, ritbox.

Em seguida, testou-se a combinação dos termos em dois argumentos de busca, realizando a coleta com ambos, a fim de minimizar perda de qualquer publicação na triagem inicial:

- Argumento de busca 1: ("group workout" OR "fitness workout" OR gymnastics) AND (zumba OR fitdance OR "jump training" OR "ginástica aeróbica" OR "aerobic dance" OR "ginástica localizada" OR "step training" OR ritbox);
- Argumento de busca 2: ("treinamento físico" OR "condicionamento físico" OR treino) AND ("academia de ginástica" OR "ginástica de academia" OR "ginástica coletiva").

3.1.1 Processo de seleção

Na presente pesquisa consideraram-se as seguintes etapas para seleção e análise: coleta preliminar, triagem e refinamento.

No processo de selecionar os materiais encontrados - a etapa de coleta preliminar - foram primeiramente recolhidos todos os artigos ou publicações acadêmicas que se relacionassem às palavras chave determinadas, em seu título ou resumo, o que totalizou 427 artigos.

Na etapa de triagem, foram então avaliados os resumos e as conclusões das publicações para confirmar se as mesmas envolviam, além dos termos ou palavras chaves antes citadas, amostras com academias de ginástica, discussão sobre metodologias, público, administração, comportamentos, equipe profissional, conceitos ou pressupostos teóricos que estivessem relacionados ao universo das academias de ginástica. Nesta etapa, foram excluídos no total 110 artigos que se mostraram não elegíveis à pesquisa.

Numa terceira etapa, denominada como refinamento da coleta, os 58 artigos encontrados e que se enquadraram nos critérios de seleção da etapa de triagem, foram organizados em um quadro de fichamento, e lidos na íntegra para identificar de que forma os autores discutiam o tema a partir do exposto em cada estudo.

A figura 1 explicita o processo de seleção utilizado com a totalização das quantidades excluídas durante o processo de seleção de artigos.

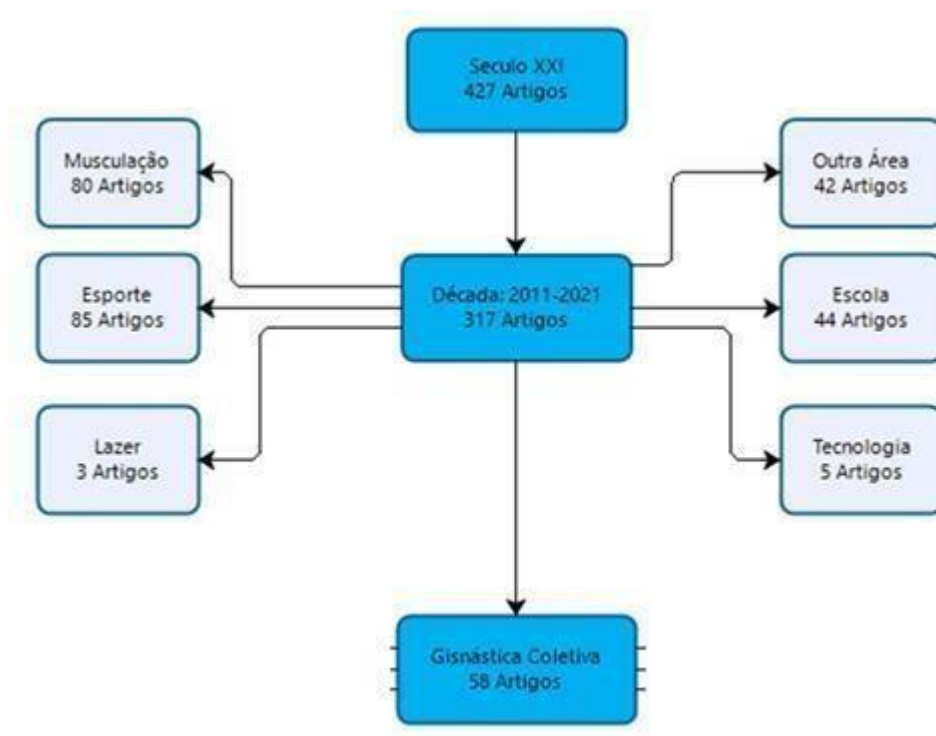


Figura 1 – Fluxograma sobre processo de seleção de artigos

3.1.2 Tratamento e análise dos dados

Foi feita leitura crítica, interpretativa e descritiva dos materiais disponibilizados e encontrados, de forma a atender aos objetivos específicos da pesquisa, tanto em termos bibliométricos quanto à classificação e categorização dos conteúdos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Características gerais

Com a presente pesquisa, verificou-se que parte dos artigos encontrados (15 dos 58 artigos) são relacionados à ginástica coletiva de forma indireta, pois investigaram variáveis relacionadas à ginástica coletiva, porém sem destacar este foco entre seus objetivos. Pode-se também afirmar que a maioria (20 artigos) está direcionada para o estudo da fisiologia ou aptidão física (13 artigos).

Além disso, conforme observa-se no quadro 1, os estudos focam principalmente em mulheres (46 obras com amostras femininas) e a faixa de idade mais comumente pesquisada foi de adultos e idosos (39 casos). Há estudos somente teóricos (10 obras), mas na maior parte dos estudos buscou-se interação com os praticantes, seja aplicando testes físicos (em 21 estudos) ou questionários (em 20 estudos).

Quadro 1: Classificação e detalhamento das publicações selecionadas para análise (n = 58).

ITEM	CLASSIFICAÇÃO DAS PUBLICAÇÕES					
População de Estudo	Amostra mista de H+M (21)		Amostra exclusiva com mulheres (27)		Descrição teórica (10)	
Grupo etário da amostra	Adolescentes e crianças (10)		Adultos até meia idade (25)		Idosos (14)	
Temas principais da publicação	Fisiologia(20)	Aptidão Física (13)	Antropometria (8)	Psicologia (8)	Motricidade (3)	Técnicas(6)

Com os resultados sugere-se que há interesse claro em saber os efeitos das aulas e atividades das academias de ginástica a respeito dos benefícios da prática, ou seja, observar o que dada modalidade de ginástica coletiva pode causar e melhorar no indivíduo em termos metabólicos, funcionais ou morfológicos.

Na leitura detalhada das obras, ficou claro também que há que se considerar a forte ligação entre os assuntos “fisiologia” e “aptidão física” e “composição corporal”, ou seja, os pesquisadores buscam entender as atividades físicas à luz das respostas orgânicas que a atividade pode trazer para o indivíduo.

Estes dados são importantes, pois evidenciam um claro interesse em dominar os conhecimentos básicos das práticas corporais das academias de ginástica, relacionados aos efeitos do treinamento físico realizados neste tipo de estabelecimento. Isso leva, possivelmente, a um maior profissionalismo e possibilidade de controlar e assegurar uma prática segura e efetiva, que respeite a saúde e promova resultados.

No entanto, podemos notar que ainda existe uma expressão restrita e limitada para os temas de pesquisa, com estudos voltados em sua maioria para o mesmo assunto (41 artigos com foco em variáveis corporais, somando fisiologia, aptidão física e antropometria). As aulas coletivas proporcionam mais do que ganhos físicos e fisiológicos, mas também psicológicos e sociais, mas mesmo assim ainda são minoria os estudos que têm como foco principal temas mais relacionados a comportamento ou variáveis subjetivas (8 dos 58 artigos). Além disso, é necessário que os profissionais nessa área possuam um treinamento e técnica adequados para ministrar as aulas (6 artigos).

É de grande importância saber planejar o treino para se chegar mais rápido e com segurança aos objetivos traçados. Pode-se aqui citar Gerald e Dantas (1998, p. 32) que afirmam que “um eficiente planejamento e a formulação de uma filosofia de trabalho em academia relacionam-se com a eficiência ou deficiência de cada indivíduo ou grupo em relação a diversos parâmetros”.

De fato, o profissional que está apto para ministrar esse tipo de atividade precisa buscar total segurança e formação adequada para isso, pois está claro que esse tipo de atividade afeta a saúde dos executantes (alunos e mesmo professores) à medida que o efeito das modalidades/aulas/treinos sobre o organismo do praticante tem efeito direto sobre a aptidão física e respostas orgânicas.

Assim, investigar e produzir conhecimento científico sobre como ministrar sessões em grupo mesmo com a individualidade biológica fazendo-se presente, estudando processos pedagógicos, métodos de ensino, efetividade de ensino, técnicas de condução de grupo, entre outros assuntos que se fazem sempre presentes nas aulas de ginástica acabam, por fim, interferindo também no aproveitamento técnico e físico da sessão de treinamento que é a aula de ginástica.

Podemos citar que existe uma interrelação declarada (implícita nas produções publicadas) e percebida (na análise dos conteúdos focados) dos assuntos destes artigos, com a área de Práticas e Treinamento, dada a abrangência das ações do profissional de Educação Física (indicadas pelo CREF-CONFEF), e sobretudo a responsabilidade delegada aos professores das academias de ginástica, na condução dos treinamentos corporais e regência de aulas práticas.

Corroborando este contexto, citam-se as colocações de Saba (1998) e Pimenta (2008), que afirmam que as empresas classificadas como academias de ginástica operam com professores de Educação Física que atendem e orientam devendo prescrever programas de exercícios físicos de forma segura e eficiente, e para isso devem estar plenamente capacitados.

Foram encontradas 16 publicações feitas com a população idosa, onde utilizou de temas como psicologia e antropometria, o que assinala o interesse da comunidade acadêmica pela saúde do idoso. Destacam-se as diversas atividades físicas que são praticadas por idosos e pode-se notar ainda o interesse voltado para estudo fisiológico (7 artigos) e interesse dos fatores cognitivos (6 artigos).

Houve também obras relacionadas à “psicologia”, e a “nutrição”, nas quais se percebeu que muitas vezes estes conteúdos são difíceis de separar em classificações distintas, por estarem relacionados. As discussões tratam comumente da insatisfação com a imagem corporal, a qual pode induzir as pessoas que estão nas academias de ginástica a usarem meios radicais para obter resultados estéticos que podem prejudicar a saúde, como o uso de suplementos ou dietas muito restritivas e sem orientação adequada.

Nesse íterim destaca-se que a “prevalência de insatisfação corporal encontrada entre os frequentadores de academias de ginástica é importante, principalmente quando consideramos os transtornos nutricionais e psicológicos a que essa pode levar” (TESSMER *et al.*, 2006, p. 12).

Sobre a preocupação em pesquisar as questões de autoimagem e corporeidade, acredita-se que esta discussão é muito mais presente entre profissionais da Psicologia, pelas repercussões clínicas e sua relação com o “estar doente”. Mas o fato de haver produções científicas que podem ser identificadas em relação direta com as academias de ginástica mostra que a discussão deste assunto está focada na saúde individual, ressaltando-se a dimensão psicológica e emocional da saúde dos indivíduos presentes neste ambiente.

É importante refletir sobre estas questões, e que isto gere interesse no âmbito da Educação Física, afinal esta temática envolve não somente saúde física (níveis de gordura, proporções e medidas corporais, níveis nutricionais) como saúde emocional e psicológica (autoestima, objetivos e interesses, motivações, comportamento de atividades físicas e nutrição, valores e hábitos pessoais) e questões sociais relacionadas aos padrões de beleza, ações de mídia e mesmo saúde pública (HANSEN; ROGER, 2004; FERNANDES, 2005), bem como reflete diretamente no ambiente. É interessante ressaltar que “pessoas que freqüentam academia estão menos sujeitas ao aparecimento de baixa auto-estima, depressão e sofrimento” (TESSMER *et al.*, 2006, p. 12).

Acredita-se que todos estes conteúdos estão verdadeiramente relacionados, dado que realmente são relevantes para que se possa promover ou trabalhar com ginástica coletiva. Todavia, a produção e o método científico exigem que se estabeleçam focos de investigação, objetivos claros para as ações de pesquisa, e assim tem-se ampla diversidade de abordagens.

Verifica-se necessidade de realizar mais pesquisas com relação direta com a ginástica coletiva, ou com medidas específicas da aplicação da ginástica coletiva sendo utilizadas de forma mais recorrente nas academias e centros de treinamento. É importante também considerar amostras mais diversificadas, visto que homens também frequentam aulas de ginástica, e podem representar um público importante.

Sugerem-se realizar modelos de estudos com intervenções, para que se possa divulgar a grande possibilidade que a ginástica coletiva proporciona, tanto para os profissionais quanto para os alunos ou praticantes, levando em consideração que a atividade física é algo primordial a qualidade de vida e que o público que procura um treino coletivo é enorme, porém ainda é um tema pouco pesquisado.

5. CONCLUSÃO

Percebeu-se que a maior parte da produção e interesse científico voltam-se para os temas de cunho biológico e morfofuncional, evidenciando que a montagem das aulas, o entendimento dos efeitos obtidos com as modalidades e sobre variáveis funcionais e de esforço são os assuntos mais pesquisados. Ao considerar todas as pesquisas encontradas, os objetivos específicos de investigação voltam-se prioritariamente para: a) fisiologia com a prática; b) resultados obtidos para os praticantes das diversas modalidades. O interesse em temas relacionados à área da psicologia e nutrição também ocorrem e merece ser destacados ainda que pouco presentes, visto que são complementares a tudo que se pratica ou se oferece nas academias de ginástica.

Todavia, a produção acadêmica no tema ginástica coletiva ainda precisa ser bastante ampliada no que diz respeito à abordagem científica direta (estudos sobre ginástica coletiva na temática principal) ou indireta (estudos que considerem ginástica coletiva nos método, experimentos, coletas). Dado o panorama observado, percebeu-se ainda a necessidade de considerar amostras com homens, que também frequentam as aulas de ginástica coletiva, de realizar modelos de estudos com intervenções para que se possa divulgar achados que sejam referentes à diversidade relacionada ao assunto.

Há diversidade de temas, conteúdos e problemas de pesquisa possíveis, e as aulas de ginástica coletiva constituem-se tanto em locais em que se pode produzir conhecimento (a partir dos alunos e seus interesses, opiniões, níveis de condicionamento e particularidades psicológicas e de comportamento), como necessitam de conhecimento produzido para seu melhor funcionamento (por exemplo, estratégias e técnicas de treinamento físico, metodologias e prescrição de exercício, controle do esforço e prevenção de lesões).

Principalmente somando-se as múltiplas dimensões da ginástica coletiva à abrangência do trabalho que se pode realizar nas academias de ginástica, conclui-se que muitos temas são indissociáveis em seus conteúdos e que os mesmos são transversais uns aos outros, mesmo que a produção científica imponha a necessidade de eleger conteúdos principais de investigação.

A possibilidade de produção e veiculação de conhecimento científico parece ser ainda bastante restrita no tocante à ginástica coletiva, se comparada às grandes áreas temáticas tais como fisiologia do exercício ou treinamento físico, típicas da Educação Física e com periódicos científicos e grupos de estudos nacionais e internacionais bem estabelecidos.

6. REFERÊNCIAS

CAPINUSSÚ, J. M.; COSTA, L. P. **Administração e marketing nas academias de ginástica**. 1. ed. São Paulo: Ibrasa, 1989. 78p.

CAPINUSSÚ, J. M. **Academia de ginástica: agressão a saúde?**. Revista de Educação Física. n. 123, 2º semestre, p. 29-32, 1998.

CAPINUSSÚ, J. M. **Academias de ginástica e condicionamento físico – origens**. In: COSTA, L. Atlas do Esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

COELHO FILHO, C. A. A. FRAZÃO, D. P. Práticas de ginástica em academias exclusivamente femininas. **Motriz**. Rio Claro, v.16 n.2 p.269-280, abr./jun. 2010.

CORREIA, C.; QUEIRÓS P. **Corpo, jovens e prática de musculação: um estudo em frequentadores de academia na região do grande Porto**. 2006. 199 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Disponível em: http://sigarra.up.pt/fadeup/publs_pesquisa .FormView?P_ID =32 44>. Acesso em: 23abr. 2022.

CONFEF/CREFs. **Intervenção do Profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro. 2009/2010.

FERNANDES, R. C. **Significados da ginástica para mulheres praticantes em academias**. Motriz. Rio Claro, v.11 n.2 p.97-102, mai./ago.2005.

FIGUEIREDO, T.D. **SAÚDE E ACADEMIA DE GINÁSTICA: Análise da produção acadêmica**. Trabalho de conclusão de curso – Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2011.

FÜHR, Daize Pamela. **Motivos de Aderência e Desistência À Prática De Exercício Físico Em Academia Em Mulheres Adultas**, RS, (2018) GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

FURTADO, R. P. Do Fitness ao Wellnes: **os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica**. Revista Pensar a Prática. v. 12, n. 1, p. 1-11, jan./abr. 2009.

FLORES, A. A. **Ginástica em academia: compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador**. Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação – Universidade Federal da Bahia. Salvador, 21 de julho de 2015.

GERALDES, A. A. R. DANTAS, E. H. M. **O conceito de fitness e o planejamento do treinamento para a performance ótima em academias de ginástica.** Rev. Bras. Atividade Física e Saúde. Alagoas, v. 3, n. 1, p. 29-36. 1998.

GUISELINI, Mauro. **Exercícios Aeróbicos- Teoria e prática no treinamento personalizado e em grupos.** São Paulo ed, Phorte 2007.
Unimed,2020. Disponível em: <<https://www.unimedjp.com.br/noticia/ritboxvira-atividade-fixa-do-jampa-veja-como-fazer-para-participar/10574>>. Acessado em: 16 de abril de 2022.

HANSEN, R. VAZ, A. S. **Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte. Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, se. 2004.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 5.ed rev. e ampliada.Londrina: Midiograf, 2010.

PEREIRA FILHO, N. A. **Musculação aplicada à ginástica localizada: coleção musculação total.** 3. ed. v 1: Midiograf, 1994.

PIMENTA, M. T.; SABA, F. **Vendas e retenção: 83 lições para academias e clubes esportivos.** São Paulo: Phote, 2008. 288p.

PINTO,M.E.A.; CAMACHO, N.T. Fatores Que Motivam Mulheres À Prática De Ginástica De Academia: Uma Revisão De Literatura. **Revista Ciência Amazônica.** Porto Velho, 2018.

NORONHA, D. R. S. **A ginástica promove a integração social?.** Trabalho de Conclusão de Curso. UEP. Bauru, 2007.

PRESTES, M. L. de M. **A pesquisa e a construção do conhecimento científico: do planejamento aos textos, da escola à academia.** 3.ed. 1.reimp. São Paulo: Rêspel, 2008. 260p.

SABA, F. A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica. **Revista brasileira de atividade física e saúde.** São Paulo.v. 3, n. 2, p. 80-87, 1998.

SABA, F. K. F. **Determinantes da prática de exercícios físicos em academias de ginástica.** São Paulo. 1999.

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

SOARES, C. L. et all. **Metodologia do ensino de Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992

SOUSA, M. do S.; FILHO, J.G.G. **Metodologia do treinamento físico aplicado a ginástica coletiva**. Crato, CE: Editora Dados, 2021.

TAHARA A. K.; SCHWARTZ G.M.; SILVA K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci. e Mov. Brasília** v.11 n.4 p 7-

TECNOFIT. Curitiba, 6 de jan. de 2021. Disponível em: <<https://www.tecnofit.com.br/blog-posts/tendencias-para-o-mercado-fitness-em2021/>>. Acesso em: 24 de mar. de 2021.

TECNOFIT. Curitiba, 07 de fev. 2022. Disponível em <https://www.tecnofit.com.br/blog/tendencias-para-o-mercado-fitness/> >. Acesso em: 20 de abri. de 2022.

TESSMER, S. C. et al. **Insatisfação corporal em freqüentadores de academia**. **R. bras. Ci. e Mov. Brasília**, v. 14, n. 1, p. 7-12, 2006.

VIDAL, A.; ANIC, C.C.; KERBEJ, M.H.A. **Ginástica de academia: aprendendo a ensinar**. São Paulo ed, Phorte 2018.

ANEXO A – TERMO DE COMPROMETIMENTO DO ORIENTADOR

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA CENTRO
DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA I

TERMO DE COMPROMETIMENTO

Eu, Marcelle de Oliveira Martins, comprometo-me a orientar o desenvolvimento do Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado **PRODUÇÃO ACADÊMICA SOBRE GINÁSTICA COLETIVA: MAPA CIENTÍFICO DA DÉCADA 2011-2021**, do aluno/a Jéssica Dayanna Bezerra Sampaio, matrícula 20180176222, regularmente matriculada na disciplina *Seminário de Monografia I*, do Curso de Bacharelado em Educação Física.

João Pessoa, 28 de janeiro de 2022.

Assinatura manuscrita de Marcelle de Oliveira Martins, sobre uma linha horizontal.

Assinatura

Assinatura do professor/orientador

E-mail do orientador: martins575@yahoo.com.br

E-mail do orientando: jessicadayanna13@gmail.com

Anexo B - Ficha de Avaliação do TCC– EF bacharelado

MEMBRO EXAMINADOR:

NOME DO (A) DISCENTE:

TÍTULO DO TCC:

ITENS		1	2	3	4	5
1.	O ESTILO DE REDAÇÃO é direto, claro e objetivo, bem como há propriedade no uso da linguagem e os erros ortográficos e de concordância são em número insignificante.					
2.	As exigências do FORMATO DO TEXTO E DIGITAÇÃO foram atendidas;					
3	O RESUMO é claro, informativo, com informações de objetivos, metodologia, principais resultados e conclusões;					

4	O RESUMO , existe sua versão EM OUTRO IDIOMA , caso sim , este contém as mesmas informações e qualidade do resumo em língua pátria.					
5	A INTRODUÇÃO contém a revisão de literatura , o problema , questões investigadas ou hipóteses e objetivos: geral e específicos ;					
6	O PROBLEMA é relevante, está claramente definido e possui relação com a temática do trabalho e do curso.					
7	O OBJETIVO GERAL é claramente definido e está relacionado com a temática do trabalho e do curso.					
8	Os OBJETIVOS ESPECÍFICOS estão claramente definidos e estão relacionados com a temática do trabalho e do curso.					
9	O DESENVOLVIMENTO DAS IDÉIAS E A CAPACIDADE ARGUMENTATIVA do discente apresentam profundidade e consonância com as variáveis da pesquisa.					
10	A JUSTIFICATIVA do trabalho deixa clara a significação, e/ou o valor e/ou a necessidade do estudo.					
11	A REVISÃO DE LITERATURA está devidamente organizada e sistematizada em função da temática da pesquisa.					
12	A METODOLOGIA possui os itens necessários para sua compreensão considerando de maneira clara e objetiva : tipo de pesquisa e técnicas de pesquisa utilizadas, população e amostra e/ou universo desta, método de seleção da amostra, critérios de inclusão da amostra/sujeitos, instrumentação para coleta de dados, questões éticas atendidas, procedimentos para coleta de dados e plano de análise dos dados (se for o caso).					
13	OS RESULTADOS DO ESTUDO estão apresentados de maneira clara e esclarecedora, com profundidade na discussão dos mesmos, utilizando os autores usados como referência nas suas discussões.					
14	A CONCLUSÃO apresentada responde ao objetivo geral, têm relação com resultados e apresenta posicionamento pessoal do aluno.					
15	AS REFERÊNCIAS são bem diversificadas, atualizadas e de acordo com a necessidade da pesquisa.					
	TOTAL DE PONTOS FINAL DO TRABALHO ESCRITO					

TOTAL DE PONTOS DO TRABALHO

ESCRITO:(_____)

CRITÉRIOS: 1 ponto é nota mínima de cada item e 5 pontos é a nota máxima do mesmo. Ao final soma-se todos os pontos, para ter-se a nota da escrita e da apresentação.

APRESENTAÇÃO ORAL

	ÍTEMS	1	2	3	4	5
1	O TEMPO de apresentação (20 minutos) foi atendido (VÍDEO de 5 A 10 MIN)					
2	O ESTILO DE APRESENTAÇÃO é direto, claro e objetivo, bem como a propriedade no uso da linguagem, apresentando qualidade na utilização dos recursos.					
3	APRESENTA DOMÍNIO DO ASSUNTO , aproveitando bem o texto selecionado para expor suas ideias com proficiência.					
4	DESTACA OS PRINCIPAIS RESULTADOS , indicando autores na discussão dos resultados, apresentando-os com coerência e propriedade.					
5	CONCLUI COM PROPRIEDADE definindo a pesquisa.					
	TOTAL DE PONTOS DA APRESENTAÇÃO ORAL					

TOTAL DE PONTOS DA APRESENTAÇÃO

ORAL:(_____)

MÉDIA DE PONTOS: (Trabalho Escrito)_____ + (Apresentação)_____ =
(_____)

PARECER ESCRITO:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MÁXIMO DO TRABALHO ESCRITO: 75,00

MÁXIMO DA APRESENTAÇÃO: 25,00

O **PARECER ESCRITO** é um procedimento **educativo** para que o aluno e orientador tenham um retorno de vossa apreciação ao trabalho.

OBS. Esse documento deve ser devolvido para a coordenação da disciplina (até a data prevista pelo Calendário das Defesas) para que este possa enviar aos autores do trabalho (aluno e orientador) e efetuar o lançamento de notas na caderneta. Após isso realizado, será enviado a ata e declaração de participação.

Att., coordenação da disciplina

APÊNDICE A: Lista com Títulos Revisados

TÍTULO	AUTOR	REVISTA
Análise dos fatores motivacionais de praticantes de FitDance® em academia de ginástica brasileira	Pires, Thamires Sabino ; Almeida, Maurício ; de Faria, Vanderleia Maria ; Chaves, Bruna Silveira ; Neves, Clara Mockdece ; da Silva, João Cláudio P ; Campos, Priscila F	Revista Motricidade / Desafio Singular Editions. B1
Physiological load associated with a Zumba super(registered) fitness workout: a comparison pilot study between classes and a DVD	DELETRAT,ANNEEmma Neupert	Revista de Ciências do Esporte B1
The Effect of Aerobic Dance Exercise towards the Decreasing of Total Cholesterol Level on Kiyomi Dance Studio's	Diah Fitrianiingsih PJKR FIK UNNES	REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTE E RECREAÇÃO B2
Salsa dance and Zumba fitness: Acute responses during community-based classes	Pablo A. Domene aHannah J. Moir aElizabeth Pummell aChris Easton b	Revista de Esporte e Ciências da Saúde B5
Comparacao da composicao hidrica, massa de gordura, massa muscular e conteudo mineral osseo entre idosas praticantes de treinamento de forca e ginastica aerobica	Ribeiro, Emily B ; Santos, Lenilson S ; Carvalho, Jessica M ; Oliveira, Janyeliton A ; Antonio, S., Jr ; Montenegro, Ramon C	Motricidade B1
O efeito da ginástica nas capacidades perceptivo-motoras e na percepção de competência física de jovens	Andressa Ribeiro Contreira, Luana Callegaro Rossato, Sara Teresinha Corazza, Daniela Lopes dos Santos	QUALI B3 Conscientiae Saúde
The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students.	Donath, Lars ; Roth, Ralf ; Hohn, Yannick ; Zahner, Lukas ; Faude, Oliver	Revista Europeia de Ciências do Esporte B1
Effects of Movement Improvisation and Aerobic Dancing on Motor Creativity and Divergent Thinking	Veronique Richard,Sigal Ben Zaken,Małgorzata Siekańska,Gershon Tenenbaum	JOURNAL CREATIVE BEHAVIOR B3
Health-Related Physical Fitness Benefits in Sedentary Women Employees after an Exercise Intervention with Zumba Fitness	Barranco-Ruiz, Yaira ; Villa-González, Emilio	B4
Among the physical fitness workouts, the efficiency of the weight training and zumba exercises on the body composition in men and women	Fatih Kaya 1 a , Dilek Nar 2 , Mustafa Said Erzeybek 3 e Zeynep Bozdoğan 4	A2
Do soccer and Zumba exercise improve fitness and indicators of health among female hospital employees?	S. Barene,P. Krstrup,S. R. Jackman,O. L. Brekke,A. Holtermann	MEDICINE & SCIENCIE IN SPORTS A1

A 12-week RCT.		
ZumBeat: Evaluation of a Zumba Dance Intervention in Postmenopausal Overweight Women	Rossmeyssl, Anja ; Lenk, Soraya ; Hanssen, Henner ; Donath, Lars ; Schmidt-Trucksäss, Arno ; Schäfer, Juliane	B4
Effects of the Workplace Health Promotion Activities Soccer and Zumba on Muscle Pain, Work Ability and Perceived Physical Exertion among Female Hospital Employees	Barene, Svein ; Krustup, Peter ; Holtermann, Andreas Buchowski, Maciej	PLOS ONE A1
Does long-term recreational gymnastics prevent injurious falls in older women? A prospective 20-year follow-up	Uusi-Rasi, Kirsti ; Karinkanta, Saija ; Kannus, Pekka ; Tokola, Kari ; Sievänen, Harri	BMC Geriatrics A1
Comparison of Physical Activity during Zumba with a Human or Video Game Instructor	BRIDGETTE SCHNEEKLOTH * e GREGORY A. BROWN ‡	B3
Efeito da ginástica funcional sobre a pressão arterial, frequência cardíaca e duplo produto em mulheres	Botelho, Leonardo Pinheiro ; Vale, Rodrigo Gomes de Souza ; Cader, Samaria Ali ; Senna, Gilmar Weber ; Gomes, Maria Celeste Vega ; Dantas, Estelio Henrique Martin	ACTA SCIENTIARUM A1
Effect of Eight-Month Exercise Intervention on Bone Outcomes of Young Opioid-Dependent Women	Zenghui Ding , Zuchang Ma , Xianjun Yang , Sol Yining	PUBMED B4
STUDY REGARDING THE ROLE OF AEROBIC GYMNASICS IN INFLUENCING THE HEALTH INDICATORS OF ELDERLY PEOPLE	Dobrescu, Tatiana ; Dragu, Mircea ; Cretu, Marian ; Damian, Mirela ; Haidau, Mihaela	B5
Effect of Two Choreographed Fitness Group-Workouts on the Body Composition, Cardiovascular and Metabolic Health of Sedentary Female Workers	Barranco-Ruiz, Yaira ; Ramírez-Vélez, Robinson ; Martínez-Amat, Antonio ; Villa-González, Emilio	A2
Evaluation of the exercise workload of broadcast calisthenics for children and adolescents aged 11-17 years	Cui, Yupeng ; Liu, Xiaoyan ; Liu, Xiaoran ; Wu, Jian ; Zhao, Minghua ; Ren, Jingping ; Yang, Junqing ; Gu, Fang ; Wang, Chao	REVISTA DE CIÊNCIA DO ESPORTE B1
PERKEMBANGAN AKTIVITAS OLAHRAGA SENAM AEROBIK DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN MASYARAKAT KOTA SURAKARTA	Karlina Dwi Jayanti	B2
TENDÊNCIAS TEMPORAIS DA	Dartel Ferrari Lima, Laize	SUSTINERE

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER DE ADULTOS NA CIDADE DE SÃO LUÍS - MA, BRASIL (2006-2018)	Biesdorf Winter, Lauana de Lima Tosti, Vitor Henrique Souza Santana, Lohran Anguera Lima	B4
Choreographic Group-Based Fitness Classes Improve Cardiometabolic Health-Related Anthropometric Indices and Blood Lipids Profile in Overweight Sedentary Women	Yaira Barranco-Ruiz ; Emilio Villa-González	SUSTAINABILITY A2
Dancing for Healthy Aging: Functional and Metabolic Perspectives	Rodrigues-Krause, Josianne; Krause, Maurício; Reischak-Oliveira, Álvaro	Terapias Alternativas em Saúde e Medicina A2
The Pattern of Affective Responses to Dance-Based Group Exercise Differs According to Physical Fitness, as Measured by a Smartwatch	Kim, Yujin ; Kim, Jihye ; Woo, Minjung	B1
Aerobic and concentration training and allele 7 in the dopamine receptor D4 (D4DR) gene increase chances of smoking cessation in young Polish women	Podgórski, Tomasz ; Szmyt, Grażyna ; Szmyt, Agnieszka ; Gronek, Joanna ; Celka, Roman ; Gronek, Piotr	B3
An Investigation into the Relation between the Technique of Movement and Overload in Step Aerobics	Rutkowska-Kucharska, Alicja ; Wysocka, Katarzyna ; Winiarski, Sławomir ; Szpala, Agnieszka ; Sobera, Małgorzata Marinozzi, Andrea	A3
"You're Only as Strong as Your Weakest Link": A Current Opinion about the Concepts and Characteristics of Functional Training	La Scala Teixeira, Cauê V ; Evangelista, Alexandre L ; Novaes, Jefferson S ; Da Silva Grigoletto, Marzo E ; Behm, David G	FRONTIERS B4
Influence of Health Related Fitness on the Morphofunctional Condition of Second Mature Aged Women	Podrihalo, Olha ; Savina, Svetlana ; Podrigalo, Leonid ; Iermakov, Sergii ; Jagiełło, Władysław ; Rydzik, Łukasz ; Błach, Wiesław	B4
THE EFFECT OF MODERATE INTENSITY FUN AEROBIC GYM ON HDL-C AND LDL- C ON OVERWEIGHT WOMEN	Zanuar Bagus Saputro ; Tjitra Wardani ; Purwo Sri Rejeki	B4
Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review	dos Santos, Gabriela Cristina ; Queiroz, Jéssica do Nascimento ; Reischak-Oliveira, Álvaro ; Rodrigues-Krause, Josianne	A1
Automated competitor analysis using big data analytics	Guo, Liang ; Sharma, Ruchi ; Yin, Lei ; Lu, Ruodan ; Rong, Ke	B2

Feasibility of a dance and exercise with music programme on adults with intellectual disability	Martínez-Aldao, D. ; Martínez-Lemos, I. ; Bouzas-Rico, S. ; Ayán-Pérez, C.	B3
A comparison of dance interventions in people with Parkinson disease and older adults	McNeely, M.E ; Duncan, R.P ; Earhart, G.M	A2
The Social-Psychological Outcomes of Dance Practice: A Review	Malkogeorgos, Alexandros ; Zaggelidou, Eleni ; Manolopoulos, Evangelos ; Zaggelidis, George	A1
Practice of contemporary dance improves cognitive flexibility in aging	Coubard, Olivier A ; Duretz, Stéphanie ; Lefebvre, Virginie ; Lapalus, Pauline ; Ferrufino, Lena	B5
The effects of a 6-week strength and endurance circuit training intervention on body image in Slovak primary school girls	Lucia Plevková ; Janka Peráčková ; Petra Pačesová ; Klaudia Kukurová ; Olympia Mókušová	B3
Reducing sedentary behaviour and physical inactivity in the workplace: protocol for a review of systematic reviews	Dieterich, Anna Valeria ; Müller, Andre Matthias ; Akksilp, Katika ; K C, Sarin ; Dabak, Saudamini Vishwanath ; Rouyard, Thomas	B2
Dance Intervention Impact on Brain Plasticity: A Randomized 6-Month fMRI Study in Non-expert Older Adults	Balazova, Zuzana ; Marecek, Radek ; Novakova, L'ubomíra ; Nemcova-Elfmalkova, Nela ; Kropacova, Sylvie ; Brabenec, Luboš ; Grmela, Roman ; Vaculíková, Pavlína ; Svobodova, Lenka ; Rektorova, Irena	B1
Number of years of participation in some, but not all, types of physical activity during adolescence predicts level of physical activity in adulthood: Results from a 13-year study	Mathieu Bélanger ,Catherine M. Sabiston ,Tracie A. Barnett ,Erin O'Loughlin ,Stéphanie Ward ,Gisele Contreras &Jennifer O'Loughlin	Jornal Internacional de Nutrição Comportamental e Atividade Física B1
Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture	Olena Andrieieva ; Vitalii Kashuba ; Olena Yarmak ; Anastasiia Cheverda ; Evgenia Dobrodub ; Alisa Zakharina	Journal of Physical Education and Sport® B1
One month of contemporary dance modulates fractal posture in aging	Coubard, Olivier A ; Ferrufino, Lena ; Nonaka, Tetsushi ; Zelada, Oscar ; Bril, Blandine ; Dietrich, Gilles	NEUROCOGNITIVE AGING AND BEHAVIOR A1
Does regular exercise during pregnancy influence lumbopelvic pain? A randomized controlled trial	SIGNE N. STAFNE,KJELL Å. SALVESEN,PÅL R. ROMUNDSTAD,BRITT STUGE,SIV MØRKVED	B1
Dynamic Functional Connectivity Signifies the	Mitterová, Kristína ; Lamoš, Martin ; Mareček, Radek ;	B4

Joint Impact of Dance Intervention and Cognitive Reserve	Pupíková, Monika ; Šimko, Patrik ; Grmela, Roman ; Skotáková, Alena ; Vaculíková, Pavlína ; Rektorová, Irena	
Kinematic and Kinetic Analysis of Repeated and Static Elevé in Adolescent Female Dance Students	Abraham, Amit ; Dunsky, Ayelet ; Hackney, Madeleine E ; Dickstein, Ruth	B3
EFFECTS OF REHABILITATION IN THE FORM OF DANCE AND MOVEMENT THERAPY ON NITRIC OXIDE LEVELS IN ELDERLY WOMAN	Katarzyna Filar-Mierzwa, Anna Marchewka,Zbigniew Dąbrowski, Barbara Wójcik), Jerzy Superata) , Anna Poznańska	Medicina Sportiva A2
High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness	Yuri Feito, ORCID,Katie M. Henrich,ORCID ,Scotty J. Butcher, eWalker S. Carlos Poston,†	SPORTS A2
The Dancing Brain: Structural and Functional Signatures of Expert Dance Training	Burzynska, Agnieszka Z ; Finc, Karolina ; Taylor, Brittany K ; Knecht, Anya M ; Kramer, Arthur F	FRONTIERS B4
CrossFit: Fitness cult or reinventive institution?	Dawson, Marcelle C	B1
Examining the influence of CrossFit participation on body image, self-esteem, and eating behaviours among women	Paige Coyne ; Sarah J Woodruff	B3
The impact of physical exercises with elements of dance movement therapy on the upper limb grip strength and functional performance of elderly wheelchair users living in nursing homes – a randomized control trial	Wołoszyn, Natalia ; Wiśniowska-Szurlej, Agnieszka ; Grzegorzczak, Joanna ; Kwolek, Andrzej	A2
Physiological load associated with a Zumba® fitness workout: a comparison pilot study between classes and a DVD	Delextrat, Anne ; Neupert, Emma	A1
Salsa dance and Zumba fitness : Acute responses during community-based classes	Domene, Pablo A ; Moir, Hannah J ; Pummell, Elizabeth ; Easton, Chris	A1
Health-Related Physical Fitness Benefits in Sedentary Women Employees after an Exercise Intervention with Zumba Fitness	Barranco-Ruiz, Yaira ; Villa-González, Emilio	A2
Among the physical fitness workouts, the efficiency of the weight training and zumba exercises on the body composition in men and women	Kaya, Fatih ; Nar, Dilek ; Erzeybek, Mustafa Said ; Bozdoğan, Zeynep Gündüz, H.B. ; Masal, E. ; Çalışkan, H.	B5

ZumBeat: Evaluation of a Zumba Dance Intervention in Postmenopausal Overweight Women	Rossmeissl, Anja ; Lenk, Soraya ; Hanssen, Henner ; Donath, Lars ; Schmidt-Trucksäss, Arno ; Schäfer, Juliane	B1
Comparison of Physical Activity during Zumba with a Human or Video Game Instructor	Schneekloth, Bridgette ; Brown, Gregory A	A1
Effect of Two Choreographed Fitness Group-Workouts on the Body Composition, Cardiovascular and Metabolic Health of Sedentary Female Workers	Barranco-Ruiz, Yaira ; Ramírez-Vélez, Robinson ; Martínez-Amat, Antonio ; Villa-González, Emilio	A2
Choreographic Group-Based Fitness Classes Improve Cardiometabolic Health-Related Anthropometric Indices and Blood Lipids Profile in Overweight Sedentary Women	Yaira Barranco-Ruiz ; Emilio Villa-González	A1