

## NÍVEL DE MOTIVAÇÃO E SATISFAÇÃO EM PRATICANTES DE SPINNING®

JULIANA PATRÍCIA SIQUEIRA CAVALCANTE<sup>1</sup>  
TEMÍSTOCLES JOSÉ DOS SANTOS SOUZA<sup>1</sup>  
CASSIO HARTMANN<sup>2</sup>

- 1- Programa Euro-americano de Pós-graduação *Stricto Sensu* em Saúde – Fisiologia do Exercício – Universidade Católica Nuestra Señora de la Assunción – UC – Paraguai
- 2 - Programa Euro-americano de Pós-graduação *Stricto Sensu* em Saúde – Medicina do Esporte – Universidade Católica Nuestra Señora de la Assunción – UC – Paraguai e Laboratório de Biociências da Motricidade Humana (LABIMH/RJ)  
[j.cavalcante@hotmail.com](mailto:j.cavalcante@hotmail.com)

### Introdução

Essa pesquisa foi direcionada para detectar o nível de motivação e satisfação de praticantes de Spinning® (ciclismo indoor) em uma academia de Maceió-AL. Onde pôde-se verificar o que de fato leva a essa busca por tantos alunos, que cresce a cada dia nas propostas para a redução do percentual de gordura, condicionamento cardiorrespiratório, melhora da força muscular e bem estar.

Tendo em vista que na prática de Spinning® não existem fronteiras para os que querem praticá-la, exceto restrições médicas que impossibilitem o mesmo de praticar o movimento contínuo da pedalada.

A aula é ministrada com todo um planejamento, respeitando as particularidades de cada aluno presente na sala de aula, sendo um grupo composto por homens, mulheres, atletas, não atletas, jovens, adultos e portadores de algumas características especiais (mas que não lhes privem da prática).

A aula de Spinning® segue um padrão de planejamento onde teremos algumas variações de frequência cardíaca, movimentos de evolução na bicicleta, ou seja, pedalar em pé, sentado, rápido, carga pesada, moderada, recuperação e volta calma.

É correto dizer que as aulas de Ciclismo Indoor se encaixam perfeitamente no conceito de treinamento intervalado, através de diferentes métodos de treinamento da capacidade aeróbica e anaeróbia. A preparação de uma aula de Spinning® segue uma linha de execução que vai desde a montagem das músicas, ajuste de cada bicicleta para seu determinado aluno, alongamentos geral e específico para os principais músculos solicitados em seu movimento de pedalar, concentração e por fim volta calma.

Durante a periodização dos treinos o objetivo primordial, é a importância que cada aluno deverá ter em reconhecer seus próprios limites, o que se almeja com o treino, até onde seu corpo seguramente poderá chegar. Essa seriedade no trabalho bem elaborado, a segurança fisiologicamente falando leva a cada aluno a acreditar e confiar no treino, logo os matem motivados a buscar a prática do Spinning® não apenas como um exercício aeróbico, mas como uma melhora considerável em seu condicionamento físico geral, fortalecimento muscular de membros inferiores, qualidade de vida e bem estar.

Uma das características dessa aula é seu monitoramento cardíaco, que nos dá uma segurança precisa de como se trabalhar a particularidade de cada aluno. O trabalho motivacional de uma forma individualizada pode ser realizada sem grandes dificuldades, levando-se em consideração o domínio da modalidade pelo ministrante e tendo como pré-requisito básico à didática e a percepção para entender a turma a que se trabalha, respeitando as individualidades e particularidades dos alunos.

O Spinning® nos disponibiliza um verdadeiro leque de itens, nos mas diferentes objetivos a serem atingidos, trabalhando a iniciação de uma boa base aeróbica e capacidade muscular apta a qualquer prática esportiva.

*William E. Garrett Jr diz que a bicicleta é utilizada como exercício aeróbio onde o*

*enfoque primário se encontra no conforto, na segurança e na habilidade para regular a resistência ao acomodar uma ampla escala de exigências individuais. Sendo a bicicleta estacional ergométrica. É comumente utilizada como forma de exercício aeróbico para perda de peso e reabilitação cardíaca, em que o ciclista pode, freqüentemente, estar em uma posição inclinada. (GARRETT, 2003. Pg 547)*

É certo dizer que a má técnica de condução da bicicleta, treinamento excessivo de subida (supostos terrenos inclinados), quilometragem excessiva em começo de estação, uso de grandes marchas em pequenas revoluções por minutos dimensão incorreta da bicicleta e maus alinhamentos das pedaladas, levará certamente ao aumento no risco de lesões no ciclismo.

Sabe-se porém que a evolução da cinética das extremidades inferiores no nível da dinâmica intersegmental, “partilhamento de carga” entre os seguimentos (coxa, perna e pé) e a presença do ciclo de alongamento- encurtamento em muitos músculos das extremidades inferiores, diz-se ser mais importante para a função metabólica e fisiológica do músculo e não necessariamente a sua produção mecânica. (GARRETT, 2003. pág. 569).

### **Objetivo Geral**

Detectar individualmente como acontece a motivação e satisfação nos alunos iniciantes e experientes e o que os mantém motivados e satisfeitos a continuarem na prática do Spinning®.

### **Metodologia**

Foram aplicados questionários a um grupo de 60 pessoas em estudo, onde tivemos homens e mulheres. A forma de abordagem deste questionário foi através de questões abertas e múltipla escolha. Estudo é de caráter qualitativo, com base em estudos obtidos na aplicação de questionários dirigidos a prática da modalidade em estudo.

Segundo Demo 2000, a metodologia qualitativa é feita através de pesquisa participante, pesquisa-ação, história oral, levantamentos feitos com questionários abertos ou diretamente gravado, análises de grupo, que, como vemos, abrigam horizontes bastantes heterogêneos. A pesquisa qualitativa quer fazer jus à complexidade da realidade, curvando-se diante dela.

Laville e Dionne 1999, diz que a abordagem qualitativa é aquela que conserva a forma literal dos dados, ou seja o pesquisador prende-se às nuances de sentido que existem entre unidades, aos elos lógicos entre essas unidades ou entre as categorias que reúnem, visto que a significação de um conteúdo reside largamente na especificidade de cada um de seus elementos e as relações entre eles, especificidade que escapa amiúde ao domínio do mensurável.

Trata-se de uma pesquisa de campo onde foram aplicados questionários aos alunos de Spinning® da academia Top Fitness Maceió-AL onde o pesquisador ministra suas aulas. Foram tabulados os questionários aplicados aos 60 alunos que se dispuseram a colaborar com nossa pesquisa, e diante desses resultados podemos levantar a título objetivo e subjetivo nas questões de cada um deles o que implica a motivação e satisfação de cada aluno.

A maneira como foi aplicados os questionários, seguiu de forma que durante as quatro semanas de observação do pesquisador, ao fim de cada aula o (pesquisador) escolhia aleatoriamente 02 alunos dos quais estavam compondo o grupo em pesquisa e era aplicado o questionário sempre ao final da aula, mantendo a individualidade de cada aluno examinado, mas deixando-os livre para discutir com o professor em particular sobre a resposta, isto é, sem que houvesse interferência do professor em relação a sua resposta.

*O que levou os alunos a freqüentar o Spinning® de um modo geral foi a busca pela melhora da aptidão física, o trabalho de resistência física e muscular e a grande queima de calorias devido a intensidade da aula. Os (alunos) a definem como um ótimo exercício para membros inferiores, no que diz respeito a definição da musculatura e performance física.*

Existe uma variedade na freqüência dos alunos, sua grande maioria já praticam as aulas com um tempo de aproximadamente 03 anos e com a freqüência de 3 sessões por semana.

De acordo com dados colhidos nos questionários a maioria dos entrevistados afirmam que, o que lhes mantém fieis as aulas é a busca por uma melhora na aptidão física, diversão, uma qualidade de vida e a afinidade com o professor.

Os alunos relataram em suas respostas questionadas a importância da relação professor e aluno correlacionando a sua motivação, isto é: mencionando a atenção do professor para com cada um deles, o incentivo dado pelo mesmo a título de mantê-los satisfeitos com o desenvolver da aula.

No que diz respeito a concentração durante as aulas ou seja “corpo e mente”, eles (alunos) afirmam que é imprescindível a concentração tendo em vista a sincronia total durante a aula, para que desta forma haja satisfação e bem estar. Trata-se a concentração como um tipo de suporte para que o corpo possa superar o esforço proposto pelo exercício e atingir o objetivo da aula.

Foi afirmado durante os questionários que se termos uma mente sã, nosso corpo conseqüentemente estará em harmonia com nossa mente, e o professor pode ter relação direta com este aspecto, transformando a aula motivante, incentivando e encorajando seu aluno a vencer suas próprias barreiras. Os alunos garantem que a motivação de uma aula está, única e exclusivamente, ligada ao profissionalismo e competência do professor que a ministra.

A relação “corpo e mente”, nada mais é que a peça fundamental de qualquer atividade física que se possa executar e ter um bom aproveitamento, sabendo que quando existe concentração você tem o domínio das principais reações que ocorrem em seu corpo, podendo assim trabalhá-las melhorando-as de forma uniforme em função de objetivos a se satisfazer.

## **CONCLUSÃO**

Concluimos que esta pesquisa só veio a acrescentar para nosso acervo acadêmico, visto que não exista muitas contribuições em se tratando do ciclismo Indoor “Spinning®” para os interessados. Podemos perceber que alguns dos alunos antes de praticar o Spinning®, procuram saber melhor do que se trata esta prática e não conseguindo entender procuram os professores para maiores esclarecimentos para então freqüentar as aulas.

Logo torna-se claro o quanto será importante este material teórico, disponível para os que se interessam pela modalidade e sentem-se atraídos pela prática do Spinning®, tendo toda a segurança de escolha, os benefícios que almejam atingir, a satisfação conquistada por um motivo a ser guiado pela motivação determinada por forças internas ou impulsos que saceiam um desejo de uma melhor qualidade de vida, sendo o principal motivo a se determinar a motivação e satisfação pessoal de cada aluno, no sentido de bem-estar e prazer.

Conseguimos esclarecer os benefícios fisiológicos e metabólicos atingidos em uma aula de Spinning® os cuidados a serem tomados evitando assim possíveis lesões e que qualquer pessoa poderá praticar esta aula, a menos que exista alguma restrição médica. Pois as aulas de Spinning® são ministradas por profissionais que visam apenas o bem estar de seus alunos e prezam sempre pela sua integridade física mantendo-os sempre motivados e satisfeitos com seu próprio desempenho e objetivos atingidos durante a mesma.

De acordo com tudo o que foi visto pesquisado e falado, podemos afirmar que é real a motivação e a satisfação obtidos pelos alunos de Spinning®

É imprescindível, que antes de qualquer prática de atividade física, seja respeitado a aptidão física de cada um e levado em consideração a voz de seu corpo, quando se alerta que é hora de parar, mesmos os atletas, pois o corpo é visto como uma máquina onde que sem a manutenção adequada não terá o rendimento esperado e obviamente não atingirá sua satisfação pessoal.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

DEMO, Pedro. **Metodologia do conhecimento científico**. São Paulo. Atlas S.A., 2000.

- EVANS, Phil. Curso básico de psicologia – motivação, Rio de Janeiro: Zahar, 1976.
- FONTES, Carlos. Navegando na Filosofia. <http://filotestes.no.sapo.pt/psicMotivacao.htm>,21.01.2006
- GARRETT, Willian E. Jr. **A ciência do exercício e dos esportes**. São Paulo, Artemed, 2003.
- GHORAYEB, Nabil; BARROS, Turíbio. **O Exercício: Preparação Fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Ateneu, 1999.
- GOLDBERG, Johnny. **Manual do instrutor de Johnny G.Spinnig. Mad Dogg Athletics, Inc.** Rio de Janeiro ,1999.
- HAYWOOD, Kathleen M. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- KNIJNIK, J.D.; GREGUOL, M.; SILENO, S. **Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes**. Revista do Instituto de Ciências da Saúde, 19(1), 7-13,2001.
- LAVILLE, Christian / DIONNE, Jean. **A construção do saber (Manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas)** Porto Alegre: UFMG,1999.
- MAD DOGG ATHLETICS. **Manual do Instrutor de JGSpinning**: 2001
- SARGENT & STAFFORD. **Ensinaamentos básicos dos grandes psicólogos**. Porto Alegre: Globo, 1969.
- TELES, Antônio Xavier. **Psicologia moderna**. São Paulo: Ática,1983.

Endereço: Rua Ouvidor Batalha nº 37  
Pajuçara Maceió-Al  
Cep: 57030130  
Fone: (082) 32318190/ 99159597