



Título do trabalho:

Discente: Daniela Jacob Costa

Discente: João Pedro Sales de Oliveira

Orientador: Maurício Gattás Bara Filho

Coorientador: -----

Membro titular 2: Renato Miranda

Membro titular 3: Dilson Borges Ribeiro Junior

Membro suplente: Carlos Alberto Camilo Nascimento

Resumo: O *spinning* é uma modalidade de exercício físico que simula o ciclismo em ambientes fechados, destacando-se nas aulas coletivas pelo seu potencial de motivação e engajamento. Este estudo teve como objetivo comparar a percepção de esforço entre alunas e professores em aulas coletivas de spinning, por meio da análise de dados coletados em campo. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, na qual os dados foram obtidos através de entrevistas semiestruturadas, realizadas em duas academias exclusivamente femininas. Foram coletadas 202 respostas de alunas e 72 de professores, sem o levantamento de dados pessoais ou informações que pudessem identificar os participantes. Considerando o caráter individual de cada aula, as participantes só puderam responder ao questionário referente às aulas que completaram, podendo repetir o processo caso participassem de outras aulas durante o período de investigação. As respostas foram transcritas e analisadas para identificar relações entre as experiências relatadas e a literatura existente sobre o tema. A ausência do uso das escalas de Borg pelos professores contribuiu para a sensação de esforço elevado, tornando as aulas excessivamente desafiadoras para muitos participantes. A criação de grupos por nível de condicionamento físico e a adoção de

ferramentas de monitoramento poderiam melhorar a experiência, tornando as aulas mais equilibradas e motivadoras. Estudos futuros devem considerar fatores individuais e metodológicos para aprimorar o ensino e a aderência à prática.