



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

NALVA OLIVIA ALVES NUNES

ZUMBA E SUA RELAÇÃO NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE MULHERES: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA

FORTALEZA

2021

NALVA OLIVIA ALVES NUNES

ZUMBA E SUA RELAÇÃO NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE MULHERES: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao curso de Bacharelado em
Educação Física da Centro Universitário
Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da
Professora Me. Roberta Costa como parte
dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

NALVA OLIVIA ALVES NUNES

ZUMBA E SUA RELAÇÃO NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE MULHERES: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA

Este artigo foi apresentado no dia XXX de junho de 2021 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Profa. Me. Roberta Oliveira da Costa
Orientadora- UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Membro- UNIFAMETRO

Prof. Me. Jose Ribamar Ferreira Júnior
Membro- UNIFAMETRO

ZUMBA E SUA RELAÇÃO NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE MULHERES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

*Nalva Olivia Alves Nunes¹
Roberta Oliveira da Costa²*

RESUMO

A Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS) é definida como um conceito multidimensional baseado principalmente no julgamento subjetivo de uma pessoa sobre o bem-estar físico, funcional, emocional e social. É considerado um importante tópico de pesquisa em saúde pública e pode contribuir para a detecção de problemas de saúde além do controle médico. Deste modo a presente pesquisa tem como investigar zumba como dança coletiva e sua relação no bem-estar psicológico de mulheres por meio de uma revisão integrativa. Tratou-se de revisão da literatura, baseando-se na busca de artigos publicados entres 2013 a 2020. As bases de dados utilizadas serão: SCIELO (Scientific Electronic Library Online); Google acadêmico. Os principais resultados apontam que é imprescindível promover estratégias baseadas em atividades novas e atraentes, como a dança, para aumentar a atividade física e garantir a adesão e autoeficácia nos padrões de atividade física das mulheres. Nesse sentido, Zumba Fitness é uma aula de fitness baseada em dança que se originou na Colômbia na década de 1990 e agora é extremamente popular em todo o mundo. Conclui-se que a dança surge como uma modalidade de AF com diversos benefícios à saúde; por exemplo, pode reduzir a depressão e a ansiedade e aumentar a qualidade de vida, as habilidades interpessoais e cognitivas, bem como as habilidades psicomotoras. A dança tem sido descrita como uma forma mundial de expressão cultural, que cria um ambiente ideal para a prática de atividade física com a integração e construção de processos cognitivos, emoções e identidade do self através da experiência e consciência do corpo em movimento.

Palavras-chave: Dança; Mulheres; Zumba.

ABSTRACT

Health-Related Quality of Life (HRQOL) is defined as a multidimensional concept based mainly on a person's subjective judgment about physical, functional, emotional and social well-being. It is considered an important topic of public health research and can contribute to the detection of health problems beyond medical control. Thus, this research aims to investigate zumba as collective dance and its relationship in the psychological well-being of women through an integrative review. This was a review of the literature, based on the search for articles published between 2013 and 2020. The databases used will be: SCIELO (Scientific Electronic Library Online); Google academic. The main results indicate that it is essential to promote strategies based on new and attractive activities, such as dance, to increase physical activity and ensure the adesand self-efficacy in women's physical activity patterns. In this sense, Zumba Fitness is a dance-based fitness class that originated in Colombia in the 1990s and is now extremely popular around the world. It is concluded that dance emerges as a modality of PA with several health benefits; for example, it can reduce depression and anxiety and increase quality of life, interpersonal and cognitive abilities, as well as psychomotor skills. Dance has been described as a worldwide form of cultural expression, which creates an ideal environment for the practice of physical activity with the integration and construction of cognitive processes, emotions and self identity through experience and consciousness of the body in motion.

Keywords: Dance; Women; Zumba.

¹Graduanda No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Mestre em Ciências Morfofuncionais. Professora Adjunta Do Centro Universitário Fametro-UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

A Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS) é definida como um conceito multidimensional baseado principalmente no julgamento subjetivo de uma pessoa sobre o bem-estar físico, funcional, emocional e social. É considerado um importante tópico de pesquisa em saúde pública e pode contribuir para a detecção de problemas de saúde além do controle médico.

Assim, Zumba é uma das organizações de fitness mais conhecidas do mundo, com mais de 200.000 locais de aulas disponíveis em 180 países. E embora a marca seja mais conhecida por sua aula de fitness de dança latina "Zumba", a empresa oferece uma série de formatos adicionais de exercícios, de treinamento de força a aulas de ginástica infantil e até aulas de hidroginástica. Cada treino envolve movimentos altamente coreografados ajustados para a salsa animada e música internacional. Essencialmente, Zumba é uma experiência de treino divertida e de alta energia que o mantém animado para se exercitar.

Nesse sentido, atividades de fitness em grupo são uma estratégia de sucesso para aumentar a atividade física em adultos com suporte teórico e empírico. Além disso, hoje em dia, a atividade física em grupo também é considerada uma das mais populares entre o público feminino.

Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: A Zumba como dança coletiva promove o bem-estar psicológico de mulheres? Investigar a Zumba como dança coletiva promove o bem-estar psicológico de mulheres por meio de uma revisão de literatura.

Pensando de forma hipotética e puramente baseada no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que que a zumba por ser uma atividade coletiva que favorece o desenvolvimento integral de seus praticantes supõem se que o bem-estar psicológico seja um dos fatores favoráveis para o desenvolvimento psicológico de mulheres.

Deste modo, a presente pesquisa tem como objetivo investigar zumba como dança coletiva e sua relação no bem-estar psicológico de mulheres por meio de uma revisão integrativa.

O presente estudo, com foco no uso do programa zumba, destacará o impacto que a prática de exercícios físicos através da dança coletiva causa no cotidiano das mulheres melhorando seu bem-estar físico e emocional. Aqui no Brasil mais da metade da população são de mulheres e grande parte delas sofrem com ansiedade, seja pela dupla jornada de trabalho ou pela baixa estima ou ainda pela obesidade (IBGE,2019).

De acordo com a OMS – Organização Mundial da Saúde (2020) a prática do exercício físico nunca foi tão essencial na vida das pessoas, pois com o excesso do uso das tecnologias, consumo de comidas industrializadas, o sedentarismo se faz cada vez mais presente, ocasionando diversas doenças físicas e emocionais. Portanto, recomenda-se que as pessoas procurem modalidades que se enquadrem no seu perfil, o que além de proporcionar saúde, aumenta consideravelmente o prazer ao executar essas atividades. Dentro desse cenário, a dança vem tomando espaço porque além de melhorar o cardiorrespiratório, a resistência dos músculos, a flexibilidade, traz diversos outros benéficos afetivos e sinestésicos.

As bases de dados utilizadas serão: SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*); no google acadêmico foi verificado 165 estudos sobre o tema proposto, todavia, nenhum foi ambientado na cidade de Fortaleza-CE, tal fato também justifica esta pesquisa.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Mulheres e a prática de exercícios

No dizer de Guedes (2011), atualmente a rotina das mulheres vem se tornando cada vez mais complicada de se manter, é o trabalho externo, concluir as tarefas de casa, estudos e muitas vezes ainda cuidar dos filhos. Por isso elas vem buscando formas rápidas e que proporcionem o melhor resultado, por mais que seja a curto prazo, como a busca por comida industrializada, uso de aplicativos, veículos, bebidas e uma atividade física rápida e prazerosa.

Por isso o número de mulheres praticantes pelos exercícios físicos vem aumentando constantemente, por conta de procurarem algo para melhorar a saúde e também uma válvula de escape da rotina pesada que vivenciam. Como afirma Martins

e Oliveira (2017), aumentou em 33,8% a busca pela atividade física entre estas: musculação, *crossfit*, funcional, dança, luta e pilates.

Glaner (2013) utiliza-se da seguinte argumentação, pessoas do sexo feminino, precisam manter um bom nível de resistência muscular e força para desempenhar os afazeres do dia a dia. Segundo Pessoa et al., (2018), as mulheres garantem uma melhor vivência, quando fazem modalidades de exercícios físicos que elas gostam, facilitando assim a permanência trazendo os resultados almejados.

Para Abreu (2017), o exercício físico hoje é visto como uma necessidade para uma melhor qualidade de vida e a dança não está fora dessa afirmação como caracteriza Santana ao dizer que fazendo aulas de dança, a pessoa adquire diversos benefícios para saúde, desde corrigir problemas de postura, perda de calorias e tonificação dos músculos. Antigamente a dança era vista apenas como um divertimento ou formação de bailarinos, no entanto, hoje é comprovado que ela abrange muito mais que isso, pois desde criança já nascemos nos movimentando, seja andando, correndo, caindo e/ou levantando, a dança vem visando o aprimoramento de tais movimentos guiados através das batidas e ritmos das músicas inseridas nas aulas.

2.2 Danças coletivas

A dança é observada em todas as sociedades humanas. As pessoas movem prontamente seus corpos ao ritmo ou à música, frequentemente coordenando seus movimentos com os de outras pessoas. A aparente falta de esforço e onipresença da dança humana, no entanto, desmente a complexidade do ato. Como é que conseguimos dançar, se os gatos, os cães ou os macacos não o fazem? A resposta científica a essa pergunta revela uma ligação surpreendente entre dança e imitação (ABREU; SILVA, 2017).

Assim, a dança requer que o artista combine suas ações com a música, ou sincronize seus movimentos para se adequar ao ritmo - às vezes um ritmo interno, como o batimento cardíaco. Isso exige uma correspondência entre as entradas auditivas que o dançarino ouve e as saídas motoras que elas produzem. Da mesma forma, a dança de casal ou grupo competente exige que os indivíduos coordenem suas ações e, no processo, combinem, invertam ou complementem um ao outro. Isso também exige uma correspondência entre as entradas visuais e as saídas do

motor. Linhas convergentes de evidência sugerem que as pessoas resolvem esses desafios aproveitando a mesma arquitetura neural implantada na imitação (ARRUDA, 2018).

De tal modo, a dança costuma ser prazerosa, gerando uma sensação de alívio, excitação e excitação. Por que a dança deve induzir um humor positivo? Parte da explicação pode ser a liberação de endorfinas que acompanham os exercícios, e de neuro-hormônios, como a oxitocina, com aumento da excitação e do comportamento social. Outro fator é a emoção do namoro ao dançar com alguém atraente ou, para o observador, o voyeurismo associado à observação de corpos jovens ágeis, atléticos e atraentes se movendo com graça e beleza (BARRETO, 2018).

Ainda assim, as pessoas gostam de dançar com pessoas por quem não se sentem sexualmente atraídas e quando as demandas físicas são muito modestas para levar a uma onda de endorfinas. De particular interesse aqui é a dança social, por exemplo, dançar com um parceiro ou em grupo, especialmente onde a dança é coordenada e sincronizada, como por exemplo a dança do rio. Essa dança muitas vezes parece levar a uma sensação de união, ou prazer compartilhado, e pode induzir emoções positivas na plateia (CASTRO, 2014).

Embora algumas propriedades da dança que fazem as pessoas se sentirem socialmente próximas sejam muito gerais, como compartilhar a atenção e objetivos com outras pessoas, outras podem ser específicas da dança, como a externalização através da produção musical de ritmos previsíveis, o que ajuda as pessoas a sincronizarem seus movimentos. Uma ligação empírica entre atividade síncrona e vínculo social está agora bem estabelecida (FUX, 2018).

2.3 Zumba

A zumba é um programa fitness que foi criado em 2006 pelo colombiano Alberto Pérez, a partir de uma aula de aeróbico que ele ministrava normalmente com a sua turma, no entanto esqueceu as fitas das aulas e utilizou uma fita com ritmos latinos, onde introduziu movimentos de ginástica e os passos básicos dos estilos que foram tocados durante a aula (PESSOA *et al.*, 2018, p.5).

Mosca (2015) alega que foi a partir desse dia atípico que notou a percepção das alunas, foi em busca de empresários e criou a sua empresa no qual tem como objetivo licenciar diversos instrutores pelo mundo e utilizar esse mesmo padrão nas aulas de

aeróbico, trazendo mais visibilidades as academias e aceitação dos alunos, em grande maioria pelas mulheres.

Hoje a zumba se tornou uma grande marca no ramo da dança, que ainda utiliza os ritmos latinos como base, mas abrange diversos outros estilos, como hip-hop, pop, funk, tango, samba entre outros. Outro ensinamento de Abreu (2017) ela também possui diversos níveis e cursos para os instrutores, tendo zumba para criança, idosos, na piscina, com o uso de cadeiras, e um voltado para a alta intensidade para quem procura ultrapassar os limites. Se inclui no mercado de moda fitness com as roupas e acessórios sendo vendido para todo o mundo.

Segundo o autor Pereira Júnior e Basso (2018) a aula de dança sendo trabalhada no formato do programa zumba emprega diversos benefícios ao corpo do praticante, pois a organização zumba faz uso dos ritmos latinos como a salsa, o merengue, a cumbia e o reggaeton como principais, alternando as batidas por minuto em intensidade leve, média e alta. Fazendo o uso de passos de ginástica aeróbica colocadas no ritmo da música. O que proporciona melhora na postura, na expressão, na memória, a partir de estímulos vindo das sequencias dos movimentos, melhoras na resistência, flexibilidade, tonificação dos músculos, melhora no campo sinestésico, a perda de calorias e uma notória melhora no afetivo e emocional.

2.4 Zumba e sua relação no desenvolvimento psicológico

Na visão de Miyabara (2010) são diversos motivos que levam uma pessoa entrar em uma aula de zumba, muitas vezes o aluno nunca teve contato com a dança, mas teve interesse em aprender, as vezes é a busca pelo condicionamento físico, a queima de calorias, a busca pelo lazer, um momento de esquecer os problemas. E em pouco tempo de adesão a melhora na qualidade de vida acontece. Os benefícios físicos levam um tempo maior para ocorrer, porém algo simples como os sorrisos, constância e os relatos a cada aula se tornam rotineiros.

Nanni (2008) afirma que quando a dança é ensinada por profissionais licenciados e capacitados ela não somente traz benefícios físicos, mas também psicológico, através do emocional, do se sentir bem naquele momento, seguindo as batidas das músicas e executando os passos da coreografia.

Deste modo, a zumba proporciona muito mais do que divertimento na sala da academia, ela desenvolve capacidades de jogar fora o estresse, de se socializar com os alunos, de se sentir acolhido e de melhorar a sua autoestima algo que vem sendo tão necessário nesses últimos anos, principalmente nas mulheres, pois a falta do amor próprio vem causando doenças crônicas como a ansiedade e depressão (SOUZA, 2011).

Como caracteriza Carvalho et al (2013), afirma ainda que a dança tem o potencial de melhorar e amenizar doenças cardiovasculares e até mesmo a disfunção sexual. As mulheres constantemente vêm se cobrando demais e esquecendo de se valorizar, além de se compararem aos padrões mostrados nas redes sociais. Através da dança se reconhecem e se surpreendem com elas mesmas.

Pitanga (2016) explica que a dança vem sendo procurada cada vez mais como terapia e exercício físico pelos seus diferentes métodos convencionais. A zumba não busca tornar os alunos excelentes na dança ou formar bailarinos, mas sim independente da estética trazer melhorias nos aspectos físicos e emocionais.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de estudo

Apresente pesquisa trata-se de um estudo bibliográfico do tipo de revisão integrativa. Assim, a revisão bibliográfica, tem como proposta à exposição dos atributos de determinado fenômeno ou afirmação entre suas variáveis. De tal modo, recomenda-se que apresente características do tipo: analisar a atmosfera como fonte direta dos dados e o pesquisador como um instrumento interruptor; não agenciar o uso de artifícios e métodos estatísticos, tendo como apreensão maior a interpretação de fenômenos e a imputação de resultados, o método deve ser o foco principal para a abordagem e não o resultado ou o fruto, a apreciação dos dados deve ser atingida de forma intuitiva e indutivamente através do pesquisador (GIL, 2018).

3.2 Descritores/estratégia de busca

Tratou-se de revisão da integrativa, baseando-se na busca de artigos publicados entres 2013 a 2020. As bases de dados utilizadas serão: SCIELO

(*Scientific Electronic Library Online*); Google acadêmico. Os descritores utilizados para a busca foram: Dança; Mulheres; Zumba.

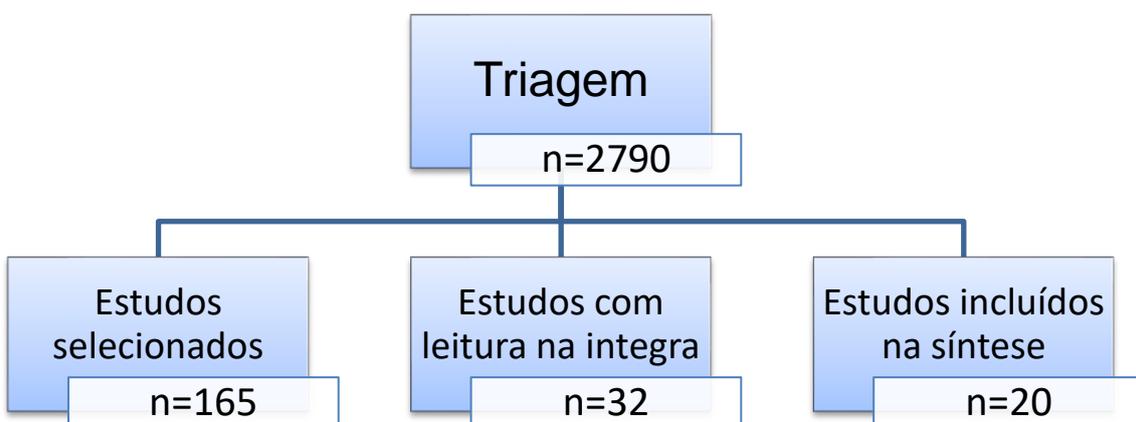
3. 3 Período da pesquisa

Nas estratégias de busca, no Google acadêmico e no Scielo optou-se em configurar a pesquisa no período de 2013 a 2020, nos idiomas, inglês e português, excluindo patentes e citações, assim, obtivemos aproximadamente 2790 estudos, apresentados, 10 estudos por página.

Após a primeira triagem de duplicatas, verificação das 10 primeiras páginas com a verificação do título, 165 estudos foram para análise. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 32 trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos sete estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 20 estudos nesta revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figure 1 - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

Os critérios de inclusão foram definidos baseando-se nos objetivos principais desta pesquisa, que consistem em evidenciar o impacto que a zumba como dança coletiva pode ter na vida e no bem-estar das mulheres. Nesse sentido, foram incluídos estudos, teses, dissertações, artigos, publicações em revistas e congressos especializados e informações coletadas diretamente de fontes como IBGE e OMS – todos publicados no período entre 2013 e 2019 e relacionados com a temática abordada, nos idiomas português e inglês.

Para excluir estudos desta pesquisa, os critérios adotados foram: excluir resumos, editoriais, artigos de revisão de literatura e os artigos que estavam em duplicata; excluir estudos que não tinham como foco a linha adotada por esta pesquisa; excluir estudos que foram publicados há mais de uma década, visando manter esta pesquisa o mais atual possível. Tanto a inclusão, quanto a exclusão foi de estudos foram feitas de forma minuciosa a fim de abordar o tema da forma mais concisa e trazer à tona a importância desta pesquisa.

3.5 Coleta de dado

Os dados foram coletados e selecionados utilizando o Scielo e o Google Acadêmico. O Scielo é um portal eletrônico cooperativo de periódicos científicos da América Latina nos idiomas português, inglês e espanhol. O Google Acadêmico é uma ferramenta do Google que possibilita a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores.

3.6 Análise dos dados

As variáveis coletadas foram organizadas em banco de dados no Excel e apresentadas em um quadro com suas principais características. É importante declarar que não existe conflito de interesses e conflitos de interesse na pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: Categoria; Tipo de Estudo; Idioma de Publicação; Estado/ País (quadro 1). Objetivos do estudo; amostra/sujeitos da pesquisa; principais resultados e conclusões (quadro 2).

Os estudos incluídos foram publicados no período de 2013 a 2020, apresentados na tabela 1. Dos 20 estudos, 14 destes eram artigos completos, 1 monografia para conclusão de graduação e 2 dissertações de mestrado. Dezesesseis, manuscritos publicados em português e um em inglês, onde 11 foram pesquisa de campo, 4 revisões de literatura e 5 revisões sistemáticas. A composição do público-alvo do estudo variou quanto à faixa etária, de crianças, adolescentes e idosos.

Tabela 1 – Quantitativo de estudos apresentados por ano

Ano	Quantidade (n ^o)	Percentual %
2013	6	30%
2014	1	5%
2015	3	15%
2016	-	-
2017	3	15%
2018	5	25%
2019	2	10%
2020	-	-
Total de Estudos	20	100%

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Quadro 1 – Variáveis Coletadas: Categoria; Tipo de Estudo; Idioma de Publicação; Estado/ País

Estudo	Autores Publicação	Categoria	Tipo de Estudo	Idioma de Publicação	Estado / País
A Dança: uma arte a serviço da terapia.	Silva Neto e Norberto Abreu	Dissertação	Revisão de literatura	Português	São Paulo/ Brasil
Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida na esecs/ipl	Maria Odília Abreu e Isabel Simões Dias	Artigo	Pesquisa de campo.	Português	Leiria / Portugal
Dança ensino, sentidos e possibilidades na escola.	Debora Barreto	Artigo	Pesquisa de campo	Português	São Paulo/ Brasil
Reabilitação cardiovascular, dança de salão e disfunção sexual	Tales de Carvalho, Ana Inês Gonzáles, Sabrina Weiss Sties, Gabriela Maria Dutra de Carvalho	Artigo	Pesquisa de campo	Português	Santa Catarina/ Brasil
Dançaterapia de Maria fux's	Déborah Maia de Lima e Caroline Raymond	Artigo	Pesquisa de campo	Português	São Paulo/ Brasil
Dança experiência de Vida de Maria fux's	Déborah Maia de Lima e Caroline Raymond	Artigo	Pesquisa de campo	Português	São Paulo/ Brasil
Importância da aptidão física relacionada à saúde.	Maria Fátima Glaner	Artigo	Revisão sistemática	Português	Brasília/ Brasil
Programa Academia da Saúde: ação para incrementar a prática de atividade física na população brasileira	Dartagnan Pinto Guedes	Artigo	Revisão sistemática	Português	Paraná/ Brasil

Análise da percepção de qualidade de vida e aptidão física em mulheres adultas praticantes de exercícios físicos.	Alisson Donizete Briosso Martins e Everton Luiz de Oliveira	Artigo	Pesquisa de campo	Português	São Paulo/ Brasil
Papel do conteúdo curricular Dança na formação do licenciado em Educação Física	Renata Aparecida Miyabara	Dissertação	Revisão sistemática	Português	São Paulo/ Brasil
A dança do ventre como instrumento na psicoterapia corporal para mulheres	Elizabeth Moro	Artigo	Revisão sistemática	Português	Paraná/ Brasil
Dança: saúde no ritmo certo, efeitos na imagem corporal e autoestima de mulheres pós-menopausa	Uriel Cesar Mosca, et al.	Artigo	Pesquisa de Campo	Português	São Paulo/ Brasil
Fazer dança e fazer com dança: perspectivas estéticas para os corpos especiais que dançam.	Sandra Meyer Nunes	Artigo	Revisão sistemática	Português	Santa Catarina/ Brasil
Os efeitos da Modalidade Zumba® na saúde de mulheres	Atair Argentino Pereira Júnior, Analice Stein Basso	Artigo	Pesquisa de Campo	Português	Santa Catarina/ Brasil
Avaliação da aptidão física da saúde e do estado nutricional de mulheres praticantes de zumba	Isabela Fernanda Tork Pinho Pessoa, et al	Artigo	Pesquisa de Campo	Português	Piauí/ Brasil
Terapia através da dança com laringectomizados: relato de experiência	Ana Carla Peto	Artigo	Pesquisa de Campo	Português	São Paulo/ Brasil
Dança e inclusão no contexto escolar, um diálogo possível.	Rosirene Campêlo dos Santos, Valéria Maria Chaves Figueiredo	Mono- grafia	Pesquisa de Campo	Português	Goiás/ Brasil

Inclusão: construindo uma sociedade para todos	Romeu Kazumi Sasaki	Artigo	Revisão de literatura	Português	Rio de Janeiro/ Brasil
The Primacy of Movement	Maxine Sheets-Johnstone	Artigo	Revisão de literatura	Inglês	Philadelphia/ Estados Unidos
Dança: um caminho para a totalidade	Bernard Wosien	Artigo	Revisão de literatura	Português	São Paulo/ Brasil

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Quadro 2 – Variáveis Coletadas: Objetivos do estudo; amostra/sujeitos da pesquisa; principais resultados e conclusões

Objetivos do estudo	Amostra/ Sujeitos	Principais resultados	Conclusões
Comparar exercícios funcionais e seus benefícios com quem pratica aulas de dança tendo depressão.	50 estudos	Os estudos apontam que a melhora para quem dança é 12% mais aparente do que para os praticantes de funcional	Os indivíduos que praticam funcional tem a melhora significativa, no entanto, quem dança apresenta um melhor resultado de bem-estar ao aluno.
Descrever a amostra em estudo, à sua motivação para a prática de exercício físico, aos indicadores relativos aos sintomas psicopatológicos e à sua percepção de qualidade de vida.	140 pessoas	Respondentes revelam uma motivação para praticar exercícios físicos que se saiam da rotina.	Que os profissionais devem buscar uma diversificação nos treinos e incluir neles três variáveis, desafio, interação e dança.
Indagar e compreender o fenômeno que é o ensino de dança na escola.	90 alunas 12 a 15 anos	De acordo com os questionários os alunos ressaltam sentir falta da dança na educação física.	As meninas sentem falta da inclusão de aulas voltadas para a dança no ambiente escolar.
Mostrar que a dança pode ser uma forma de cura não farmacológica da disfunção Sexual e trazer melhorias na reabilitação de doenças cardiovasculares	20 Mulheres	Após 3 meses de aulas de dança de salão 78% das mulheres afirmam ter uma melhor aptidão física	As mulheres indagam que renovaram sua autoestima, que a dança ensina a ter uma sensualidade que elas mesmo não sabiam que tinham.
Demonstrar o benefício da terapia com base na dança criada por Maria Fux's	32	As pacientes que fizeram as aulas de ritmos durante os 2 meses sem faltar reduziram as crises de ansiedade	As mulheres com ansiedade ou depressão precisam de uma válvula de escape para preencher a mente e gastar energia para uma melhor noite de sono.
Destacar os benefícios atribuído aos alunos que praticam o método de Maria Fux's	24	Melhor coordenação motora, respiração, disposição, além do bem-estar emocional.	Os alunos da turma de ritmos, ressaltam a importância das aulas com movimentos fáceis, o que torna a frequência dos alunos mais ativa.

Sintetizar a associação entre a aptidão física relacionada a saúde e as doenças crônicas.	Outros estudos e livros sobre a temática	Altos níveis de aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, força/resistência muscular são importantes para promover saúde	Que é necessário em todas as idades manter um nível adequado das aptidões físicas
Mostrar que ter espaços adequados para prática de exercícios físicos promove um aumento da qualidade a vida	Outros estudos e livros sobre a temática	Esse estudo é de suma importância, vide exemplos de grandes capitais brasileiras que adotaram essas medidas e tiveram excelentes resultados	O poder público deve sim se preocupar com a prática de exercícios físicos a fim de melhorar a qualidade de vida da sua população
Analisar a aptidão física relacionada a saúde.	20 mulheres	40% estão com excesso de peso e delas 80% preferem a dança como exercícios.	Não houve correlação entre essas variáveis
Promover uma discussão sobre como a dança pode ser e é essencial na formação dos professores de Ed. Física.	Matrizes curriculares de Universidades da cidade de São Paulo e seus docentes	Muitas universidades não prestavam a devida atenção na importância da dança na formação de seus alunos	A dança pode e deve tornar os profissionais de educação física mais completos.
xEntender o papel da dança do ventre na qualidade de vida e no autoconhecimento	Outros estudos e livros sobre a temática	A dança é primordial na busca por bem-estar, faz quem o pratica se sentir vivo.	A dança do ventre desperta a consciência corporal.
Gerar um debate sobre o papel da dança na vida das mulheres e como a dança atua na autoestima das mesmas	Trinta (30) mulheres com idades entre 49 e 58 anos.	Durante o estudo, as mulheres apresentaram melhoras na condição física e na autoestima.	Mulheres ao enfrentar a menopausa, podem encontrar na dança uma maneira de melhorar sua qualidade de vida nesse período
Entender como a dança tem uma função inclusiva e que todos podem se beneficiar dela.	Outros estudos e livros sobre a temática	-	A dança pode transformar a vida de todos aqueles que à praticam.
Mulheres que praticam zumba® aumentam consideravelmente a qualidade da sua saúde.	Vinte (20) mulheres com idades	Entender todas as vantagens de se ter a dança como uma prática e como uma forma de cuidar de si.	A dança precisa ser vista como uma forma de se expressar, de se entender e como isso

	entre 16 e 65 anos.		pode melhorar sua vida.
Realizar um estudo sobre o a saúde dessas mulheres e como a aptidão física e o estado nutricional estão relacionados.	Sessenta e três (63) mulheres com idades entre 20 e 63 anos.	Aliada com prática de exercícios, uma boa nutrição pode melhorar e muito a aptidão física.	A prática da zumba é extremamente benéfica para mulheres, em todos os aspectos.
Melhorar a qualidade de vida de pacientes que se encontram comumente em estados vulneráveis de saúde corporal e mental.	Pacientes laringectomizados que participam do GARPO	Através da terapia, os pacientes foram capazes de diminuir o nível de stress e ter mais consciência corporal	A dança como terapia pode ter inúmeros benefícios a saúde corporal e mental das pessoas
Inclusão da dança no contexto escolar	Outros estudos e livros sobre a temática		A dança no papel de incluir e melhorar a qualidade da educação nas escolas.
Promover a inclusão em todos os âmbitos da sociedade	Outros estudos e livros sobre a temática		A inclusão se faz necessária, pois como sociedade todos precisam sentir que pertencem a algo, à algum lugar.
Estimular a busca por autoconhecimento, com foco na consciência corporal.	Outros estudos e livros sobre a temática		É evidente que uma melhor consciência corporal, fortalece seu corpo e sua mente.
Fazer um estudo profundo sobre história e importância da dança para a sociedade e para nós, como indivíduos	Outros estudos e livros sobre a temática		A dança é indispensável a existência do ser humano e compõe parte fundamental da nossa formação como sociedade

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Os riscos psicossociais e o estresse relacionado ao trabalho estão associados a comportamentos não saudáveis, incluindo consumo excessivo de álcool, aumento do tabagismo, hábitos alimentares inadequados, exercícios físicos menos frequentes e padrões de sono irregulares. Todos esses comportamentos podem afetar a saúde física e mental e ter impacto negativo no desempenho no trabalho. Bloqueio e distanciamento físico, fechamento de escolas, quarentena, trabalho em casa: tudo isso traz mudanças profundas na rotina normal de pessoas de todas as idades e de todas as esferas da vida, com efeitos negativos no sono e no repouso (FUX, 2013).

Para as pessoas que trabalham em casa, o tempo excessivo de tela, especialmente à noite, pode ter um impacto prejudicial no sono. Os efeitos cumulativos do sono insuficiente podem ser um sério risco para os trabalhadores que precisam cuidar de outras pessoas, como emergências e profissionais de saúde, pois isso também pode comprometer sua capacidade de cuidar dos pacientes. Os trabalhadores sob alta pressão podem não se exercitar tanto quanto normalmente porque estão muito ocupados e não têm tempo ou energia (LABAN, 2018).

Além disso, as medidas de distanciamento físico adotadas em muitos países durante a pandemia COVID-19 muitas vezes limitam a possibilidade de praticar exercícios físicos da maneira como as pessoas estavam acostumadas antes da crise. No entanto, é nessas situações que o exercício é mais necessário para lidar com a pressão, ansiedade e estresse. De acordo com Moro (2014) a fim de promover a saúde e o bem-estar dos trabalhadores e evitar a adoção de comportamentos não saudáveis para lidar com o aumento do estresse relacionado à crise do COVID-19, as seguintes ações podem ser consideradas:

- Revisar os horários de trabalho (incluindo turnos, horas extras e horas de trabalho) em consulta com os trabalhadores e seus representantes para melhorar o sono e descanso e para reduzir a fadiga.
- Informar e educar os trabalhadores sobre a adoção de uma rotina para um sono saudável, incluindo o uso de aplicativos dedicados.
- Incentivar os trabalhadores a se exercitarem regularmente e forneça informações sobre como se exercitar em casa, referindo-se à riqueza de recursos disponíveis online para todos os tipos e níveis de exercícios, incluindo aplicativos, vídeos e aulas ao vivo de academias e estúdios de ioga e dança.

- Incentive os trabalhadores a manter hábitos saudáveis fazendo intervalos regulares, não faltando refeições e fazendo escolhas informadas sobre o que comem.
- Certificar-se de que os trabalhadores sejam informados sobre os benefícios de estilos de vida saudáveis e dê apoio prático sobre como agir.
- Informar e educar os trabalhadores sobre álcool e drogas, incluindo problemas relacionados ao álcool e drogas, medidas para prevenir a ocorrência de tais problemas e serviços disponíveis para ajudar os trabalhadores, tanto dentro como fora da empresa (incluindo informações sobre serviços de referência, aconselhamento, tratamento e programas de reabilitação)
- Treinar supervisores e gerentes para capacitá-los a identificar mudanças no desempenho do trabalho dos trabalhadores e outros comportamentos e sinais que podem indicar problemas potenciais relacionados ao álcool ou drogas e para ser capaz de encaminhá-los para serviços de apoio e / ou profissionais de saúde que podem fornecer apoio, suporte.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a inatividade física como um problema de saúde pública global, representando o quarto principal fator de risco para morte global, acima da hipertensão, tabagismo e glicemia alta. A evidência dos efeitos positivos da atividade física na prevenção de muitas doenças crônicas foi demonstrada principalmente, com melhorias de longo prazo na aptidão física, benefícios gerais para a saúde, bem como proteção contra morte prematura (NUNES, 2015).

Além disso, as propriedades protetoras de altos níveis de aptidão física sobre a saúde se manifestam independentemente da idade, sexo, gordura, fumo, consumo de álcool e outros fatores clínicos, e estão diretamente associadas a altos níveis de atividade física. As recomendações do *American College of Sports Medicine* (ACSM) para diminuir / manter um peso corporal saudável e melhorar a aptidão cardiovascular incluem 75 a 150 min de exercícios semanais (PETO, 2018).

O ACSM também recomenda adicionar pelo menos dois dias de atividades de fortalecimento muscular de corpo inteiro. No entanto, relatórios sobre tendências de atividade física na Europa mostram um platô na participação em esportes e atividades físicas nos últimos anos, especialmente em mulheres. Recentemente, outro relatório publicou as tendências mundiais de atividade física insuficiente de 2001 a 2016, onde

as mulheres da América Latina e do Caribe atingiram os maiores níveis de inatividade física em 2016 (43,7%) (SANTOS E FIGUEIREDO, 2013).

Além disso, hoje em dia, as ocupações laborais encerram uma alta prevalência de tarefas sedentárias, o que contribui para o aumento do tempo de inatividade e, portanto, de baixo gasto calórico. Portanto, várias estratégias para reduzir o tempo sedentário geral e melhorar a composição corporal e a saúde por meio de programas de atividade física têm sido direcionadas à comunidade de funcionários (principalmente mulheres) nos últimos anos. Estudos anteriores reconheceram várias barreiras associadas ao comportamento de inatividade em mulheres na meia-idade, como baixa renda, restrições de tempo ou educação (SASSAKI, 2019).

A dança, por outro lado, é a segunda atividade física de lazer mais popular depois de caminhar entre as mulheres de todas as idades (25 a 75 anos ou mais). É também uma atividade recomendada no recente Plano de Ação Global sobre Atividade Física 2018–2030, estabelecido pela OMS. Além disso, benefícios substanciais das atividades de dança nos níveis fisiológico, endócrino, cognitivo e psicológico foram previamente divulgados (SHEETS- JOHNSTONE, 2019).

Assim, é imprescindível promover estratégias baseadas em atividades novas e atraentes, como a dança, para aumentar a atividade física e garantir a adesão e autoeficácia nos padrões de atividade física das mulheres. Nesse sentido, Zumba Fitness é uma aula de fitness baseada em dança que se originou na Colômbia na década de 1990 e agora é extremamente popular em todo o mundo (SHEPHARD, 2019).

Desde os tempos antigos, a dança foi considerada um exercício terapêutico e atraente, especialmente para as mulheres. Porém, pouco se sabe sobre os efeitos das novas modalidades da dança, como as tendências do fitness como as aulas de Zumba Fitness na qualidade de vida relacionada à saúde. A intervenção de exercícios de dança de qualquer tipo é comparável e às vezes mais eficaz do que outros tipos de exercícios estruturados para melhorar várias dimensões da saúde (CASTRO, 2014).

Estudos científicos sobre os benefícios potenciais do Zumba Fitness em mulheres revelaram muitos efeitos positivos desse tipo de treino na composição corporal e aptidão física, que, portanto, é considerado um programa de muito sucesso para estimular os níveis de atividade física entre mulheres sedentárias. Uma recente revisão da literatura, destacou que mesmo o Zumba Fitness poderia ser considerado como um tipo de treinamento aeróbio, melhorando os resultados aeróbicos e

cardiovasculares, uma vez que teve um efeito promissor pequeno, mas positivo na composição corporal, força muscular, equilíbrio e qualidade de vida (SHEPHARD, 2019).

No entanto, os resultados diferiram entre os estudos devido à heterogeneidade entre as investigações, intensidades de treino e períodos de intervenção. Portanto, mais pesquisas são necessárias para esclarecer se o efeito do programa Zumba Fitness pode alcançar melhorias além dos resultados aeróbicos e cardiovasculares (THOMAS, 2015).

Por fim, até onde sabemos, existem poucos estudos que avaliam o efeito de diferentes programas de intervenção baseados no Zumba Fitness em marcadores relacionados à saúde, como a aptidão física. Dentre todos esses tipos de intervenções, vamos nos concentrar em dois: (i) uma intervenção onde a modalidade Zumba Fitness é aplicada isoladamente e, portanto, onde é principalmente um treinamento de resistência (TE), ou (ii) uma intervenção onde uma parte extra de fortalecimento muscular com exercícios de peso corporal é incluída após o Zumba Fitness parte, portanto, é considerado um treinamento concorrente (CnT), onde resistência e força são combinadas em uma mesma sessão de treinamento (VIEIRA E PEREIRA, 2016).

É interessante comparar o efeito desses dois tipos de intervenções (TE e CnT) uma vez que este tipo de treinamento de fortalecimento muscular com o peso corporal está incluído em várias academias nos últimos minutos de uma aula de ginástica coreográfica baseada em grupo, mas seu efeito sobre a aptidão física ainda é desconhecido (WOSIEN, 2013).

Zumba Fitness LCC foi fundada em 2001 pelo colombiano coreógrafo Alberto “Beto” Perez, junto com os dois Empresários americanos Alberto Perlman e Alberto Aghion. O Zumba foi desenvolvido em meados da década de 1990. Antes de começar uma aula de ginástica localizada, a coreógrafa notou que ele havia esquecido seu CD, e improvisou uma coreografia usando ritmos latinos. Seus movimentos são inspirados em ritmos latino-americanos, como salsa, samba, merengue e reggaeton (ABREU E SILVA, 2017).

Praticantes realizam passos aeróbicos básicos e estão livres para se mover e juntar-se a coreografias complicadas. Não há certo ou errado; cada pessoa segue um tempo e ritmo pessoal, e não específico habilidades para dançar são necessárias. Segundo Ferreira, Alberto Perlman sugeriu o termo Zumba mescla os nomes Samba

e Rumba, que para ele se traduz na festa. Arruda (2018) afirma que Zumba tem alcançado popularidade entre as mulheres por serem interativas e agradável, o que motiva seus praticantes a se engajarem nele.

Os motivos da abordagem e continuação da dança Zumba são suas coreografias descomplicadas e promoveu o bem-estar e o bom desempenho do professor. De acordo com Barreira (2018), Zumba sendo retratada como uma dança investida de um a forma livre contribui para sua popularidade. Em abril de 2014, durante entrevista online realizada pela jornalista Romana Borja-Santos, o coreógrafo Beto Perez usou a seguinte expressão ao abordar a qualidade de vida e bem-estar que Zumba proporciona: “As pessoas não gostam exercício, mas eles gostam de festas. Eles não têm tempo para vão à academia, mas têm tempo para ir a festas. Nós temos levou a festa para as academias e cativou a todos. Zumba tornou-se uma filosofia de vida porque a vida é uma celebração”.

Assim, é possível compreender algumas diferenças entre Zumba e outros programas de exercícios em relação à adesão: popularidade; sem habilidades específicas, e; atmosfera de festa. Contudo, benefícios para a saúde, incluindo força, resistência, equilíbrio, estresse redução, e assim por diante, também deve ser considerada. “Na medida em que os passos de dança aumentam a frequência cardíaca, proporcionando exercício vascular, variações de exercício permitem o treinamento muscular” (CASTRO, 2014).

Isso resulta da soma de coreografia e movimentos de exercícios, que envolve uma maior resistência muscular e consome energia aeróbica e vias anaeróbicas em movimentos sequenciados. Fux (2018) enquadra esta modalidade dentro daqueles que apresentam efeitos significativos na composição corporal posição desempenhando um papel na redução de peso, porcentagem de gordura corporal, e massa de gordura.

Em relação aos ritmos contemplados pela Zumba, os autores enfatizam que as associações entre os princípios básicos princípios de treinamento físico aeróbio e aumento de fortalecimento gasto de energia, melhora a postura, o sistema cardiovascular e aptidão física e fortalece o sistema osteomioarticular. Um estudo - teve como objetivo compreender o impacto da Zumba aulas de saúde e bem-estar de comunidades periféricas do município de Petrolina / PE - apontou que o nível de ansiedade dos participantes reduziu 20% após uma aula de Zumba de 20 minutos (FUX, 2013).

Este estudo também observou que a alegria da classe desempenhou um papel positivo para os participantes. Durante Projeto de Extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Laban (2018) realizou um estudo com um grupo de 16 mulheres, ressaltando aspectos relacionados ao treinamento de Zumba e os estímulos e efeitos decorrentes da dança. A dança é uma forma envolvente e agradável de atividade física; quando realizado em grupo, torna-se ainda mais atraente e dinâmico para seus movimentos conjuntos e a troca de vínculos e experiências.

É benéfico para o corpo humano impulsionar exercício de motivação, atenção e habilidade cognitiva (para aumentar conexões neurais e fluxo sanguíneo), bem como elevar o humor. Também integra equilíbrio, coordenação, força, flexibilidade, capacidade aeróbia e treinamento de propriocepção. Além de tudo de que, a dança também estimula auditiva, visual, sensorial e motora aprendizagem - tudo dentro de um único ambiente de aprendizagem que produz flexibilidade. De acordo com Moro (2014) o conjunto de componentes apresenta em Zumba (equilíbrio, resistência e força) adeptos para crescer em todo o mundo.

Dado acima, entendemos a Zumba como um corpo emergente prática no contexto contemporâneo que requer mais estudos com diferentes implantações, incluindo o caminho para a abordagem e permanência nesta "atmosfera de festa" proporcionam por aulas de Zumba. Nesse sentido, este estudo visa compreender os motivos para abordagem e permanência das mulheres na Zumba (NUNES, 2015).

Da perspectiva de Peto (2018), a cultura é pública porque o significado é público. Isto é o pano de fundo para o manuscrito e a escolha e a abordagem das modalidades de dança depende da influência da família, pois a prática é responsável pela promoção da saúde. A abordagem também foi amplamente motivada por iniciativa pessoal quando afirma que os indivíduos precisam para agir através de sua própria vida.

Portanto, pode significar que as pessoas, especialmente as mulheres, estão próximas umas das outras. Neste caso acredita-se que o clima de festa fomenta a aproximação. Também observamos a influência da mídia na abordagem das mulheres (rede social e televisão). Historicamente, a mídia aliou-se às práticas corporais; seja a partir de sua massificação como um produto a ser consumido ou de sua divulgação, que permite a abordagem das pessoas, conforme afirmado por Santos e Figueiredo (2013).

Segundo Sasaki (2019), a televisão como um formador de opinião pode promover um estilo de vida saudável. Para entendimento que a saúde não é um estilo nem uma opção, não endossamos esta última premissa. Ainda assim, a mídia interfere na escolha das pessoas e abordagem às práticas corporais, corroborando nosso estudo. Descobertas, embora as respostas dos entrevistados tenham mostrado baixa frequência (nesta categoria).

Aconselhamento médico como uma razão para abordar as práticas corporais não é um problema novo. Segundo Fraga, desde a década de 1970, existe uma relação de causalidade relação entre exercícios aeróbicos e saúde no Brasil, que é influenciado por Kenneth Cooper. Com base em uma abordagem didática, Sheets-Johnstone (2019) afirma que esse movimento inicial culminou na ordem contemporânea “mover é necessário” - uma alusão a “*Agita [Mover] São Paulo*”, programa desenvolvido em 1996 pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS) em convênio com a Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo.

Algumas diretrizes médicas sugerem adotar uma prática corporal; as Diretrizes da América do Sul para Prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares para exemplo, recomenda caminhar, dançar, andar de bicicleta e nadar para reabilitação cardíaca em mulheres, que enfatizam a coerência na compreensão do conselho médico de Zita para Zumba. Em relação à permanência, os entrevistados demonstraram preocupação com sua saúde (SHEPHARD, 2019).

Nesse sentido, alimentação saudável, autocuidado, físico prática de atividade, bem-estar, qualidade de vida, e assim por diante, foram mencionados como caminho para uma melhor condição de vida e saúde também. De acordo com nossos dados, as aulas de Zumba os ajudaram buscando essas mudanças; portanto, a permanência foi reforçada (SHEPHARD, 2019).

Thomas (2015) realizou um estudo sobre o impacto da Zumba sobre saúde e bem-estar, em que observaram que o principal motivo para a escolha de uma prática corporal é o pós-aula sensação de bem-estar, seguida da alegria contagiante e da estímulos fornecidos pelos instrutores, bem como interação social, trabalho corporal e queima calórica. Isso enfatiza a diversidade de agentes que influenciam a permanência dos alunos nas aulas de Zumba. Os entrevistados consideraram o Zumba como uma terapia em que eles podem descontrair e relaxar de suas vidas

diárias e saúde questões, o que desempenha um papel significativo no seu bem-estar.

Vieira e Pereira (2016) conduziram um estudo com 31 pacientes da Clínica da Universidade Psiquiátrica em Heidelberg, Alemanha, em que eles analisaram a dança como terapia e descobriram que ela significava diminuir significativamente a depressão e aumenta a vitalidade dos pacientes. Esses achados também foram apresentados em nosso estudo, por exemplo quando Dora mencionou sua melhora do lado emocional; Zita esqueceu os problemas; Luna e Mara aliviaram o estresse, e; Luana melhorou seu humor.

Assim, acreditamos que a dança faz parte desse processo, de certa forma, promovendo-lhes espaço de reconhecimento o que eles podem fazer por si próprios. Além disso, Abreu e Silva (2017) definem as práticas corporais como condicionantes de comportamentos saudáveis, pois motiva a prática do cuidado e promove a reflexão sobre si mesmo. Segundo eles, as práticas corporais também refletem modo de vida de um indivíduo em nossa sociedade atual.

Wosien (2013) relata que os motivos do engajamento em atividades físicas regulares e um estilo de vida mais saudável em meados de idade adulta (40-60 anos) estão associados a aconselhamento médico e / ou prescrição, estética, lazer / qualidade de vida, entre outros. No entanto, o prazer experimentado pela prática é determinante para influenciar e motivar sua permanência nele. Antunes e Schneider relacionam as práticas corporais à sociabilidade e prazer. Da mesma forma, nosso estudo relatou continuar praticando zumba pelos mesmos motivos, que consideram importantes para saúde deles. À metade dos entrevistados (Cida, Paty, Alba, Fafá, Zita, Sol, Luna, Luli, Rafa e Carol) dançar está relacionado à felicidade, diversão, dissipação e liberdade (ou seja, a sensação de prazer em Zumba Aulas).

Ao estudar a promoção da saúde e qualidade de vida proporcionado pelas práticas corporais entre os idosos, foi reconhecido como benéfico para o físico, mental e saúde emocional, além de prevenir doenças. Arruda (2018) conduziu um estudo sobre os efeitos da Zumba em saúde fisiológica, mental e psicossocial, e descobriu que dança desempenha um papel na promoção da saúde, relatando melhorias na qualidade de vida dos adultos.

Em relação ao envelhecimento, Barreto (2018) afirma que as práticas corporais podem prevenir ou mesmo eliminar riscos à saúde por compreender hábitos que proporcionam uma vida mais longa e melhor. Eles também enfatizam que a qualidade

de vida de um indivíduo está intrinsecamente relacionada à seu estilo de vida. Nosso estudo não enfocou o envelhecimento; ainda, quatro de nossas as mulheres entrevistadas tinham mais de 60 anos, o que nos permite entenda como essas observações são pertinentes.

Castro (2014) aborda outro assunto mencionado por nossos entrevistados: socialização. O autor aponta que ao nos relacionarmos com o outro nós estamos cuidando de nós mesmos - um é o suficiente em si mesmo, indivíduos precisam trocar experiências, ouvir, ser afetado por outras pessoas. Entendemos que as práticas corporais podem estar entrelaçadas com a vivências e subjetividades do indivíduo na auto-prática. Nesse sentido, a sociabilidade abriu as oportunidades de amizade navio de novo (Fafá, Gina e Dora), fazendo parte de uma nova família (Paty) e encontrar / gozar a felicidade (Luli).

Por outro lado, a dança nos permite (pelos movimentos do corpo) compreender e ser sensível ao mundo externo e nosso eu interior, promovendo a saúde. Em nosso estudo, promoção da saúde estava relacionado à Zumba por autopercepção. Para Fux (2018), adquirimos dançando uma melhor compreensão de tudo dentro do ambiente, e sensibilidade e refinamento de nossos sentidos de visão, audição e cinestésico.

Ao despertar esses sentidos, a dança atua intensamente em nossas emoções, exercendo nossa confiança e segurança em relação a nós mesmos. Por outro lado, Laban (2018) destaca como as condições econômicas são os de maior impacto nos cuidados de saúde. Isso significa que o sedentarismo não deve ser encarado como falta de força de vontade apenas ou outro uma questão superficial. O engajamento com as práticas corporais (Zumba ou outra) também está ligada a várias condições, incluindo financeiro, corroborando nossos dados de estudo porque todos os entrevistados pagaram por aulas de Zumba.

Essas descobertas foram observadas em várias faixas etárias em nosso estude. No entanto, é notável como os significados foram percebidos em entrevistados com experiência em aulas de Zumba (por exemplo, 8 práticas anos), tanto quanto iniciantes. No geral, os dados mostraram que as mulheres abordaram Zumba através de seu pequeno círculo social (amigos e familiares), mas sua permanência ocorreu por um amplo círculo (novo grupo, novos amigos, um compromisso semanal), bem como as questões clássicas relativas à promoção da saúde, bem-estar e benefícios orgânicos funcionais (PETO, 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A qualidade de vida relacionada à saúde tem sido amplamente estudada em populações com algumas doenças ou patologias crônicas ou específicas, como câncer, diabetes mellitus, doenças cardíacas, obesidade, hipertensão, lúpus, dor crônica generalizada entre outros. No entanto, as condições para o bem-estar em adultos aparentemente saudáveis tem sido pouco estudada, apesar de representarem um alto percentual da população que também procura serviços de saúde.

A atividade laboral cotidiana estressada e principalmente sedentária torna essa população também um grupo de risco. Portanto, conhecer a percepção de bem-estar e saúde de adultos aparentemente saudáveis poderia ajudar a prevenir os possíveis efeitos econômicos, sociais e de saúde pública decorrentes das doenças comuns em adultos trabalhadores, tornando-se, conseqüentemente, um importante campo de pesquisa.

Nesse sentido, a dança surge como uma modalidade de AF com diversos benefícios à saúde; por exemplo, pode reduzir a depressão e a ansiedade e aumentar a qualidade de vida, as habilidades interpessoais e cognitivas, bem como as habilidades psicomotoras. A dança tem sido descrita como uma forma mundial de expressão cultural, que cria um ambiente ideal para a prática de atividade física com a integração e construção de processos cognitivos, emoções e identidade, através da experiência e consciência do corpo em movimento.

Os resultados obtidos através da revisão integrativa foram satisfatórios e atenderam aos objetivos da pesquisa. No entanto se faz necessário pesquisas de campo futuras, com testes mais específicos mostrando que a dança tem um papel fundamental na vida das mulheres.

REFERÊNCIAS

ABREU E SILVA, N. N. (2017). **A Dança: uma arte a serviço da terapia**. Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo, São Paulo. Amoedo, H. Dança inclusiva em contexto artístico: análise de duas companhias. Estudos de Dança, Lisboa, nº7/8, pp. 203-218.

Abreu, M. O.; Dias, I. S. **Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida na esecs/ipl. Psicologia, saúde e doenças**, 2017. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.15309/17psd180219>>. Acesso em: 18 maio de 2021

ARRUDA, S. (2018). **A arte do movimento. São Paulo: PW Gráficos e Ed. Associados Ltda.** Barral, J. et al. (2018). Roda Viva Cia. de Dança: Da reabilitação à profissionalização/Deficientes e bailarinos”, Continentes em Movimento – Novas Tendências no Ensino da Dança, Lisboa, FMH, 67-69.

BARRETO, D. (2018). **Dança... ensino, sentidos e possibilidades na escola.** Conexões, Campinas: UNICAMP.

CARVALHO, T. **Reabilitação cardiovascular, dança de salão e disfunção sexual.** Arq. Bras. Cardiol. v.101 n.6 (2013).

CASTRO, M. J. (2014), **Dança Oriental, S.I., Portugal**, Autor. Cardoso, M. C. de F. Integração Educacional e Comunitária. [versão eletrônica], Revista Brasileira de Educação Especial, Rio de Janeiro.

FUX, M. (2018). **Dançaterapia.** São Paulo: Summus.

FUX, M. (2013). **Dança experiência de Vida.** 4ª Ed. São Paulo: Summus.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2018.

GLANER MF. **Importância da aptidão física relacionada à saúde.** Rev Bras Cineantrop Desempenho Hum 2013;5(2):75-85.

GUEDES, D. P. **Programa Academia da Saúde: ação para incrementar a prática de atividade física na população brasileira.** Revista Brasileira de Atividade física e Saúde V. 16, N. 3 (2015). Disponível em:<<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/605>>Acesso em: 06 de maio de 2016.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Quantidade de Homens e Mulheres**, 2019. Disponível em:<<https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18320-quantidade-de-homens-e-mulheres.html>>. Acesso em: 24 de maio de 2021.

LABAN, R. (2018). **O domínio do movimento. São Paulo: Summus.** Langer, S. (2006). **Sentimento e Forma.** São Paulo: Perspectiva. Mayer, A. “Dança para todos: Expressão e desenvolvimento da criatividade”, Continentes em Movimento – Novas Tendências no Ensino da Dança. Lisboa: FMH, 82- 84.

MARTINS, A. D. B. ; OLIVEIRA, e. L. De . **Análise da percepção de qualidade de vida e aptidão física em mulheres adultas praticantes de exercícios físicos.** Revista educação física unifafibe, v. V, p. 67-82, 2017.

MIYABARA, R. A. **Papel do conteúdo curricular Dança na formação do licenciado em Educação Física.** São Paulo. 2013. 86 f. Dissertação. Mestrado em Educação Física. Programa de pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física - Universidade São Judas Tadeu.

MORO, E. (2014). **A Dança do Ventre como Instrumento na psicoterapia Corporal para Mulheres**, in Convenção Brasil Latino América, [versão eletrônica], Foz do Iguaçu: ANAIS.

MOSCA, U. C. et al. **Dança saúde no ritmo certo, efeitos na imagem corporal e autoestima de mulheres pós-menopausa**. 8º Congresso de extensão universitária da UNESP, p. 1-6, 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/142316>>. Acesso em: 18 maio de 2021.

NANNI, D. **Dança educação: princípios, métodos e técnicas**. 5ed. Rio de Janeiro: Sprint. 2008.

NUNES, S. M. (2015). **Fazer dança e fazer com dança: perspectivas estéticas para os corpos especiais que dançam**. [versão eletrônica], Florianópolis: Ponto de Vista, 6, 7, 43-56.

OMS – Organização Mundial da Saúde (WHO – World Health Organization) - **Guidelines on physical activity and sedentary behavior** (Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário), 2020.

Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>>.

PEREIRA JÚNIOR, A. A.; BASSO, A. S. . **Os efeitos da modalidade zumba® na saúde de mulheres**. Revista Observatorio Del Deporte, v. 4, p. 7-16, 2018.

PESSOA, I. F. T. P.; SILVA, R. C. ; NOGUEIRA, M. A. S. ; COSTA, M. J. M. **Avaliação da aptidão física da saúde e do estado nutricional de mulheres praticantes de zumba**. REVISTA BRASILEIRA DE FISILOGIA DO EXERCÍCIO, v. 17, p. 148, 2018.

PETO, A.C. (2018). **Terapia através da dança com laringectomizados: relato de experiência**. Rev.latinoam.enfermagem, 8, 6, 35-39.

PITANGA, f. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. V. 10,0n. 3, p. 49-54, 2016. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/463/489> >. Acesso em: 13 de maio de 2021.

SANTOS, R. C. DOS E FIGUEIREDO, V. M. (2013). **Dança e Inclusão no Contexto Escolar, um Diálogo Possível**. Revista Pensar a Prática, 6, 107-116.

SASSAKI, R. K. (2019). **Inclusão: Construindo uma Sociedade para Todos**. [versão eletrônica], Rio de Janeiro, WVA.

SHEETS- JOHNSTONE, M. (2019). **The Primacy of Movement**. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing.

SHEPHARD, R. (2019). **Fitness in Special Populations - Disability Classification**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

SHEPHARD, R. (2019). **Fitness in Special Populations - An Historical View**, Champaign, Illinois, Human Kinetics Books.

THOMAS, H. (2015). **Formulating a Sociology of Dance**. Dance, Modernity and Culture. London and New York: Routledge.

VIEIRA, F. E PEREIRA, M. (coords.) (2016). **Se Houvera Quem Me Ensinara... – A Educação de Pessoas com Deficiência Mental**. Textos de Educação, Fundação Calouste Gulbenkian, Serviço de Educação, Lisboa.

WOSIEN, B. (2013). **Dança – Um caminho para a totalidade**. São Paulo: TRIOM, Centro de Estudos Marina e Martin Harvey.