

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FABIANA DAVID CORDEIRO

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE AERÓBICA ZUMBA NA QUALIDADE
DE VIDA DE SEUS PRATICANTES**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2018

FABIANA DAVID CORDEIRO

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE AERÓBICA ZUMBA NA QUALIDADE
DE VIDA DE SEUS PRATICANTES**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado à disciplina de TCC 2 do Curso
de Bacharelado em Educação Física do
Departamento Acadêmico de Educação
Física - DAEFI da Universidade Tecnológica
Federal do Paraná, como requisito parcial
para a aprovação na mesma.

Orientadora: Profa Dra Cintia de Lourdes
Nahhas Rodacki.

CURITIBA

2018



TERMO DE APROVAÇÃO

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE AERÓBICA ZUMBA NA QUALIDADE DE VIDA DE SEUS PRATICANTES

Por

FABIANA DAVID CORDEIRO

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 01 de novembro de 2018 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

Prof. Dra Cintia de Lourdes Nahhas Rodacki
Orientadora

Prof. Dra. Adriana Maria Wan Stadnik
Membro titular

Prof. Dra. Daniela Isabel Kuhn
Membro titular

RESUMO

CORDEIRO, F. D. A Influência da Atividade Aeróbica Zumba na Qualidade de Vida de seus Praticantes. 2018. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharelado em Educação Física) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR. Curitiba, 2018.

O sedentarismo reflete diretamente em uma sociedade cada vez mais obesa e propensa a desenvolver doenças crônicas degenerativas. Porém, atualmente, a população tem a possibilidade de escolher uma série de atividades físicas, com o objetivo da manutenção da saúde e da qualidade de vida. Dentre as várias atividades ofertadas nas academias de ginástica está a Zumba, considerada uma dança que combina vários ritmos latinos e internacionais, como o merengue, salsa, cumbia, reggaeton entre outros. Por ser uma atividade recente, os efeitos da Zumba sobre a saúde de seus praticantes ainda não são bem elucidados. Desta forma, o objetivo do estudo foi verificar a influência da atividade Zumba no nível de qualidade de vida das praticantes. A pesquisa se caracteriza como um delineamento pré-experimental com pré e pós-teste de um grupo específico, de 14 mulheres, com idades entre 23 e 76 anos, que participaram voluntariamente durante 4 meses (28 sessões) das aulas de 45 minutos, 2 vezes por semana de Zumba. Foram aplicados, também, o questionário WHOQOL- bref, com questões relacionadas à autoavaliação da qualidade de vida e questões divididas referentes aos quatro domínios do WHOQOL-100: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. As informações obtidas por meio do questionário foram coletadas em duas etapas, a primeira no início da prática da Zumba e a segunda logo após quatro meses de aula, a fim de identificar como essa prática interferiu na vida das praticantes. Os resultados mostram que diferenças significativas foram observadas somente no domínio social, devido as aulas serem dinâmicas e permitirem às alunas a se socializarem mais umas com as outras e durante a atividade possibilitou mais segurança, confiança, entre outros. Conclui-se que a Zumba abrange todos os requisitos para uma melhor qualidade de vida para todos, independentemente do nível de habilidade dos praticantes, torna-os mais ativos e saudáveis. Para aqueles que querem fugir de uma vida monótona e sedentária, a Zumba se figura como uma atividade por excelência, uma vez que pode lhes proporcionar uma vida mais prazerosa e saudável.

Palavras Chave: Atividade física. Zumba. Qualidade de Vida. Mulheres.

ABSTRACT

CORDEIRO, F. D. **The influency of aerobics activy Zumba in the quality of life of its practitioners.** 2018. 40 p. Coursework for the undergraduate (Bachelor Degree at Physical Education) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR. Curitiba, 2018.

The sedentarism reflects directly in a society more and more obese and prone to develop chronic degenerative diseases. However, currently the population has the possibility to choose a series of physical activities, with the objective of maintaining health and quality of life. Among the various activities offered in gymnastics academies is Zumba, considered a dance that combine that various Latin and international rhythms, such as merengue, salsa, cumbia and reggaeton. For being a recent activity, the effects of Zumba on the quality of life of its practitioners is not yet well explained. Thus, the objective of the study is to verify the influence of the Zumba Activity on the quality of life of the practitioners. The research is characterized as a pre-experimental design with pre and post-test of a specific group of 20 women, between 18 and 45 years old, who will participate voluntarily for 4 months (28 sessions) of Zumba classes of 45 minutes each one, 2 times a week. The WHOQOL-bref questionnaire will be used, with issues related to self-evaluation about individual quality of live and and questions divided concerning at the four WHOQOL-100 fields: physical, psychological, socials relationships and environment. The information obtained through the questionnaire will be collected in two stages, the first, at the beginning of the Zumba practice and the second, four months after of class, aiming to identify how this practice would have interfered in the practitioner's lives. The results show that significant differences were observed just in the social area, this is due to the dynamism of the classes, which allowed the practitioners socialize more each other during the activities, making themselves safest and confidents among the others. It is concluded that the Zumba covers all the requirements for a better quality of life for all, regardless of the skill level of the practitioners, makes them more active and healthy. For those who want to run away of the monotonous and sedentary life, the Zumba shows up like an activity par excellence, since it may give a life more pleasurable and healthy to them.

Keywords: Physical activity. Zumba. Quality of life. Women.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 PROBLEMA	9
1.2 OBJETIVO GERAL.....	9
1.2.1 Objetivo(s) Específico(s).....	9
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 O ESTILO DE VIDA DAS PESSOAS	10
2.2 CONCEITO DE QUALIDADE DE VIDA.....	11
2.3 OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO	12
2.4 OS EFEITOS DO EXERCÍCIO AERÓBICO	13
2.5 O PROGRAMA ZUMBA FITNESS	15
2.5.1 Caracterização da Aula	16
3 METODOLOGIA DE PESQUISA	19
3.1 TIPO DE ESTUDO	19
3.2 POPULAÇÃO / AMOSTRA / PARTICIPANTES	19
3.2.1 Critérios de Inclusão.....	19
3.2.2 Critérios de Exclusão.....	19
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	20
3.3.1 Instrumentos e Procedimentos	20
3.3.2 Aula de Zumba	20
3.4 VARIÁVEIS DE ESTUDOS	21
3.4.1 Variáveis Dependentes.....	21
3.4.2 Variáveis Independentes	21
3.5 RISCOS E BENEFÍCIOS	21
3.6 ANÁLISE DE DADOS	22

4 RESULTADOS	23
5 DISCUSSÃO	25
6 CONCLUSÃO	30
REFERÊNCIAS	31
ANEXO I – QUESTIONÁRIO	37

1 INTRODUÇÃO

O número de pessoas que não realizam atividades físicas vem aumentando consideravelmente e, como consequência, reflete diretamente em uma sociedade cada vez mais inativa, obesa e propensa a desenvolver doenças crônicas degenerativas (DIAS et al., 2017).

Atualmente a inatividade física é vista como fator de risco primário às doenças cardiovasculares (GUALANO e TINUCCI, 2011), com o objetivo de reverter este quadro as políticas públicas voltadas à promoção da saúde estão incentivando a prática da atividade física ou um estilo de vida ativo, a fim de melhorar a qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade em desenvolver doenças (GILMAR e KRUG, 2015).

De fato, várias pesquisas mostram a relação entre o estilo de vida ativo e a melhora na qualidade de vida (NERI, 2006). A qualidade de vida envolve vários aspectos do cotidiano de um indivíduo, de modo geral, está relacionado a um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais (NAHAS, 2006).

Dessa forma, estratégias de intervenção para adoção e manutenção da atividade física e/ou de um estilo de vida ativo são importantes e impactam sobre a saúde da população em geral (MORETTI et al., 2009). As praças, parques, centros de saúde e esportivos, clubes e academias vêm promovendo cada vez mais atividades físicas, tais como caminhada, hidroginástica, ciclismo, corrida, natação, ginástica etc.

Diante dessas adversidades surge uma forma alternativa e inovadora de exercício aeróbico, que visa melhorar a aderência nas academias, chamada de Zumba (BASIC STEPS LEVEL, 1, 2013). A Zumba é um programa de ginástica combinado com a dança, que mistura vários ritmos latinos e internacionais, como o merengue, a salsa, a cumbia, reggaeton, entre outros. Assim, de acordo com o manual de treinamento do instrutor de Zumba, seus benefícios melhoram a capacidade cardiorrespiratória, a autoestima, o relacionamento interpessoal, o aumento da disposição e a estabilidade emocional (ZUMBA, 2015, p.1).

A Zumba como recurso didático é um bom incentivo pra quem busca uma melhora na qualidade de vida. Isso foi percebido no curso básico 1, onde tive

oportunidade de buscar experiências na área e inserir na prática, promovendo o prazer que a atividade física trás na vida, além da autoestima devido a alegria e a energia positiva dos ritmos trabalhados em aulas.

Algumas pesquisas investigaram os efeitos agudos das aulas de Zumba, entre eles, o gasto calórico (LUETTGEN et al. 2012). Porém, estudos que tenham quantificado a influência da Zumba sobre a qualidade de vida das mulheres praticantes não são conhecidos. A avaliação de um programa pode direcionar ajustes e melhorar a adesão dos alunos. Dessa forma, o objetivo da pesquisa é verificar a influência da atividade Zumba em nível de qualidade de vida para as praticantes.

1.1 PROBLEMA

A prática da Zumba pode melhorar a qualidade de vida das praticantes?

1.2 OBJETIVO GERAL

Verificar a influência da atividade aeróbica Zumba na qualidade de vida das praticantes.

1.2.1 Objetivo(s) Específico(s)

- Realizar um levantamento bibliográfico da influência e benefícios da Zumba na saúde de seus praticantes.
- Quantificar o nível de qualidade de vida percebida por mulheres através do questionário WHOQOL-bref.
- Comparar o nível de qualidade de vida percebida por mulheres através do questionário WHOQOL-bref antes e após as 28 sessões de Zumba.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O ESTILO DE VIDA ADOTADO PELAS PESSOAS

O estilo de vida, conforme Finotti (2004, p.101), são fatores pessoais que determinam como as pessoas se comportam em uma determinada situação. Ou seja, um “conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas” (NAHAS, 2001, p.11). Além disso, os fatores psicossociais também influenciam esse estilo e comportamento, para que as pessoas tenham hábito de vida mais saudável (OMS, 2006).

A mudança no estilo de vida da população é algo fundamental à promoção da saúde, que resulta dos conhecimentos, dos interesses, das oportunidades e das barreiras do seu cotidiano. Atualmente essa variação no hábito de vida do povo vem provocando alterações na qualidade de vida, pois o número de pessoas que não praticam atividades físicas e que não obtém uma alimentação adequada vem aumentando. Além disso, o crescimento pessoal e profissional muitas vezes é deixado em segundo plano assim como os cuidados com o corpo físico, que refletem diretamente e em uma sociedade cada vez mais sedentária, obesa e doente (PEIXOTO, 2012, p.13).

As pessoas que possuem um estilo de vida inativo são classificadas como sedentárias. De acordo com Nahas (2006, p. 35) “considera-se sedentário um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético (trabalho + lazer + atividades domésticas + locomoção) inferior a 500 Kcal por semana”. Por isso, essas pessoas inativas podem desenvolver com o tempo diversas doenças crônicas, como diabetes tipo II, doenças cardiovasculares, cânceres de cólon e mama e, ainda, mortalidade precoce por todas as causas (SALLIS J, PROCHASKA J, TAYLOR W., 2000). Dessa forma, a Organização Mundial da Saúde define o estilo de vida:

Como o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício. Eles têm importantes implicações para a saúde e é frequentemente objeto de investigações epidemiológicas (LIFESTYLE, 2011, p. 8).

Ou seja, o estilo de vida determina a qualidade do envelhecimento, especialmente em pessoas com idade de 40-60 anos, pois a alimentação e o tempo gasto com as atividades pessoais e sociais interferem no funcionamento físico, mental e no engajamento da pessoa com a vida (OLIVEIRA; DUARTE; LEBRÃO; RUY, 2007).

2.2 CONCEITO DE QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de Vida depende de vários elementos para que a pessoa alcance o equilíbrio. Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde a define como sendo a percepção das pessoas diante dos aspectos relacionados ao seu dia-a-dia (WHO, 1998). Nessa mesma perspectiva, Nahas (2006, p. 901) aponta como vários aspectos do cotidiano de um indivíduo, de modo geral, está relacionado a um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais. O autor relata que a qualidade de vida é distinta de pessoa para pessoa e pode ser mudada ao longo da vida e, também, que envolve aspectos, como a saúde, o transporte, a educação, a moradia, participa das decisões e determina como o mundo vive (NAHAS, 2003, p.14).

Para outros autores, qualidade de vida pode ser entendida como o atendimento das necessidades humanas básicas: a moradia, o alimento, a educação e o trabalho, pois a sobrevivência será a prioridade para as questões do bem-estar. Portanto qualidade de vida é algo que envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade, trabalho, e cidadania (NAHAS, 2001).

Para o Guyatt (2007) e Aldana (2006), a qualidade de vida relacionada à saúde é um conceito que abrange vários aspectos físicos, psicológicos e sociais que se relacionam ao bem-estar total do indivíduo e que envolvem elementos essenciais, como as funções física, social e emocional e também a satisfação do sujeito com a

vida. Então, podemos interpretar qualidade de vida diferenciando as pessoas com características individuais e condições de vida semelhantes.

Pode-se conceituar a qualidade de vida tanto na perspectiva individual quanto na social. Na perspectiva social, usam-se parâmetros estatísticos para caracterizar o grau da qualidade de vida ou desenvolvimento humano existente, por exemplo, a expectativa de vida, os índices de mortalidade e morbidade, os níveis de escolaridade e alfabetização dos adultos, a renda per capita, o nível de desemprego, a desnutrição e a obesidade (NAHAS, 2006).

Está claro que a população está preocupada com a sua qualidade de vida, porém muitos estudos evidenciam que há uma procura muito reduzida com relação à prática de atividades físicas e a obtenção de conhecimento sobre a prática de exercícios físicos aumenta a sua procura. Sendo assim, a qualidade de vida segundo Ghorayeb e Barros (1999), quer dizer apontar condições boas de aptidão física para realização de atividades físicas diariamente, mantendo a homeostase do organismo sem maiores alterações.

A prática de atividade física regular tem sido reconhecida pelos efeitos saudáveis que provocam nas pessoas que a praticam no que diz respeito à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida (ACSM, 1998; PORTO; RASO, 2007; ZAMAI, 2009; ZAMAI e BANKOFF, 2010). Os principais benefícios da atividade física e do exercício na qualidade de vida, segundo Matsudo (2002), são os efeitos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e os psicológicos como: melhor sensação de bem-estar, humor e autoestima, redução da ansiedade, tensão e depressão.

2.3 OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico é definido como qualquer forma de atividade física planejada, sistemática e repetitiva com objetivo de aperfeiçoar ou manter um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN et al., 1985). A prática regular possibilita vários benefícios para pessoas de todas as idades, quer a nível físico, psicológico, social e cultural (WHO, 1996).

Tais exercícios físicos podem ser praticados em parques, academias ao ar livre, praças, clubes etc. Para a sua realização é fundamental o acompanhamento

de um profissional, a fim de evitar problemas com lesões por estar realizando movimentos incorretos durante a prática. Possuem vários benefícios e atuam diretamente na saúde física das pessoas que os praticam, tais como: redução do peso e pressão arterial, melhoria do bem-estar, controle do estresse, melhoria da capacidade aeróbia e anaeróbia e, da força, além do fortalecimento de ossos e articulações, queima de calorias, ajuda também no tratamento da maior parte das doenças crônico-degenerativas, aumenta a expectativa de vida, entre outros (ALLSEN et al.,2001; MARIS, 2004; THEOBALD e DIETTRICH, 2007).

Hoje em dia, por meio da literatura, podemos perceber que o exercício físico é importante para a sociedade e contribui no sentido emocional das pessoas, que se sentem úteis e aptas para a realização dos aspectos sociais, tais como: melhoria da própria independência e autonomia. Todos esses benefícios melhoram a qualidade de vida das pessoas. Porém, deve ser administrado de maneira correta, para maior segurança dessa população (MARCIANO, 2008).

Portanto, o exercício físico melhora a capacidade funcional, contribui para a prevenção de quedas, que representa um risco dos indivíduos diariamente, tem se mostrado um dos procedimentos principais para reverter à perda dos movimentos nos idosos, os quais se tornam mais ativos, desfrutando dos benefícios da prática e reduzindo os impactos e agravos que o envelhecimento pode ocasionar.

2.4 OS EFEITOS DO EXERCÍCIO AERÓBICO

Em 1968, Dr. Kenneth H. Cooper divulgou seu primeiro livro Aerobics, que significa “com oxigênio” ou “viver e trabalhar com oxigênio” (Cooper, 2013; Levinson e Christensen, 1996). Nesse livro ele definiu os exercícios aeróbicos como sendo:

Exercícios de baixa/moderada intensidade, podendo ser realizados por um período prolongado, graças ao equilíbrio existente (steady-state) entre consumo e débito de oxigênio que o organismo necessita para a produção de energia (COOPER,2013).

Ou seja, aponta que o principal objetivo dos exercícios aeróbicos é desenvolver o nível de aptidão física para que as pessoas não venham adquirir com o tempo doenças e riscos ao sedentarismo.

Após identificar o conceito de exercício aeróbico, em 1980, no Brasil, os profissionais de Educação Física passaram a se interessar na dança aeróbica, surgindo assim nas academias, clubes e centros esportivos a ginástica aeróbica. Esse termo foi introduzido como um novo método de ginástica e inovações para as pessoas se exercitarem, substituindo-se assim a ginástica tradicional, como a ginástica feminina, ginástica redutora localizada, ginástica sueca etc (GUISELINI, 2007, p. 24).

Guiselini (1985, p. 24), descreve a ginástica aeróbica como um método que utiliza exercícios aeróbicos com a música para uma melhor preservação da aptidão física. A partir disso, as aulas aeróbicas passam a se destacar mais nas academias, tendo um interesse e preferência maior pelas pessoas que buscam algo para se exercitarem. O uso da música de maneira dinâmica e criativa é necessário para as aulas com coreografias, a fim de proporcionar alegria e descontração, sendo ela denominada como “*aerobic dance*”.

Com o passar do tempo, a ginástica aeróbica começou a ser modificada, surgindo outras modalidades como: step, aerolow, aerojazz, hip hop, street dance, lambaeróbica, aeroaxé, body jam, aerostep, body combat, dody attack, aeroboxe, jump fit, com objetivos de aprimorar a capacidade aeróbica. As modalidades de step, hidroginástica, o spinning, bicicleta, esteira, cross trainer e as citadas acima são os principais meios de treinamentos usados para a resistência cardiorrespiratória. As esteiras computadorizadas, máquinas elípticas, bicicletas de corrida estacionária (spinning), aulas sistematizadas (Programa Body System, Jump Fit, Power Jump, Runner Fight, Power Pool, Zumba), esteiras aquáticas, aulas de corridas indoor e salas de boxes, entre outras, foram as novas modalidades aeróbicas que foram surgindo (GUISELINI, 2007, p. 30).

Essas modalidades aeróbicas possuem vários efeitos no corpo de quem as praticam, por exemplo: aumentam a quantidade do oxigênio que o corpo utiliza e o total de hemoglobina, de enzimas metabólicas e de capilares, diminui a frequência cardíaca em repouso e a pressão sanguínea e melhora o condicionamento físico (BARBANTI e GUISELINE, 1985, p. 19). Além de, independentemente da idade, reduzir o estado de ansiedade e estresse; melhorar o humor, a autoestima e o autoconceito (ASSUMPÇÃO; MORAIS; FONTOURA, 2002).

De acordo com as recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), os exercícios aeróbicos de intensidade, pelo menos moderada, que envolvem grandes grupos musculares requerem pouca habilidade específica para a sua realização e são recomendados para todos os adultos que buscam melhorar sua saúde e seu condicionamento cardiorrespiratório (CCR). Só que é essencial para algumas pessoas um exame médico e um acompanhamento de um profissional da área de Educação Física, a fim de obter bons resultados do programa de exercícios.

Para o funcionamento do programa, ele é a principal fonte de energia que ajuda a desenvolver o condicionamento cardiorrespiratório, a reduzir o peso corporal e a queima oxidativa de substâncias energéticas que são os carboidratos, gorduras e proteínas e isso depende da intensidade de cada exercício (SASAKI e SANTOS, 2006).

O sistema cardiovascular é o que oferece oxigênio suficiente para proporcionar o aumento da força e da eficiência de energia no organismo, que envolve vários grupos musculares realizados de maneira rítmica com tempo igual ou superior a 10 minutos, exemplos de atividades são a caminhada, a corrida, o ciclismo, o remo, a dança, entre outros. (NAHAS, 2003, p. 50).

2.5 O PROGRAMA ZUMBA FITNESS

O Zumba é um programa de ginástica com dança, que mistura vários ritmos latinos e internacionais (merengue, salsa, cumbia e o reggaeton), com passos básicos e simples, para facilitar que as pessoas se divirtam perdendo calorias. Durante as aulas os movimentos não precisam ser executados com tanta precisão, os participantes só devem seguir os movimentos da professora. Independentemente da idade ou habilidades, é um programa acessível para todos (ZUMBA FITNESS, LLC, 2015).

Na atualidade é um dos programas de Fitness mais praticado, tendo adesão de 12 milhões de pessoas em 125 países do mundo (ZUMBA, 2012). O princípio básico do treino aeróbio nas sessões Zumba são: força, resistência muscular e treino intervalado com o aumento do gasto calórico, a tonificação muscular e a aptidão cardiorrespiratória (PEREZ e GREENWOOD-ROBINSON, 2009).

Essa modalidade se diferencia das outras atividades aeróbicas, pois a mistura de ritmos provoca uma mudança na frequência cardíaca proporcionando ao aluno uma experiência em vários níveis de intensidade sem pausa, visando um gasto calórico maior e eficiente. Em uma aula de 45 a 60 minutos o indivíduo pode chegar a perder até mil calorias e, ainda, oferta benefícios como: a maior resistência ao estresse, melhoria na autoestima e no relacionamento interpessoal, aumento da disposição e estabilidade emocional, entre outras, comenta o instrutor Ítalo Silfer, em uma entrevista publicada em 2013 no estado de Maranhão.

Em 1991, na Colômbia, Alberto Perez esqueceu para a sua aula aeróbica suas músicas tradicionais em casa, no qual, teve que improvisar com uma aula diferente, onde os alunos dançaram ao som dos ritmos latinos e proporcionou a eles mais motivação para a prática de exercícios físicos. Surge assim o programa Zumba (PEREZ E GREENWOOD-ROBINSON, 2009).

Em 2001, Perez junto dois empresários, Alberto Perlman e Alberto Aghion, transformaram o programa Zumba em um movimento coletivo, que passou a ser a maior marca registrada em todo mundo. Beto começou a ensinar aulas máster por todo o mundo, treinar instrutores para dar aulas de Zumba e em seu papel como chefe e criador de Zumba, ele produziu trilhas sonoras populares que ganharam a fama internacional. Ele passou a ser conhecido em ajudar as pessoas a se divertirem e melhorarem seu estilo de vida (ZUMBA FITNESS, LLC, 2015).

Sugerida por Perlman, a denominação Zumba significa “festa”, uma mistura de palavras Samba e Rumba. Em 2013, desenvolveu-se o primeiro curso de instrutores da Zumba, o qual despertou muito interesse aos praticantes que pretendiam se transformarem em instrutores da modalidade. A partir disso, o programa tornou-se popular e se estendeu por todos os países (PEREZ E GREENWOOD-ROBINSON, 2009).

2.5.1 Caracterização da Aula

Como citado anteriormente, a Zumba é uma mistura de ritmos latinos e músicas internacionais incorporados ao mundo fitness. Os movimentos são extraídos das danças cha-cha, salsa, rumba, mambo, merengue, bem como outras, sempre ilustrando movimentos da ginástica de academia, como o agachamento –

trabalhos musculares localizados. Ao se realizarem tais da forma correta e consciente, tonificam o core, glúteos, braços e pernas, ao mesmo tempo em que trabalham na dança o aumento da frequência cardíaca – cardiovascular e treinamento muscular localizado e, dependendo do nível de movimentos, vários outros grupos musculares simultaneamente (PEREZ E GREENWOOD-ROBINSON, 2009).

Com isso, a Zumba se torna um treino completo para o indivíduo de forma mais livre e descontraída, sem se preocupar se os movimentos são executados com perfeição, mesmo se seguindo uma coreografia organizada “não existe conotação de passos certos e errados, o importante é continuar os movimentos do corpo e a diversão, não existem erros, só solos inesperados” assim, todos podem seguir a coreografia. Contudo, é importante ressaltar que se o movimento for executado de maneira incorreta pode ocasionar, com o tempo, lesões e cabe ao profissional os corrigir (ZUMBA, 2010).

A Zumba, ainda que seja uma forma de dança e incorporada a movimentos fitness descontraídos, segue um programa sistêmico dinâmico, excitante e eficaz, com níveis progressivos em cada aula, como: aquecimento, a parte principal e o relaxamento.

O aquecimento, dependendo do nível e da duração da aula (45 min ou 60 min), é composto de 1 a 3 músicas de 5 a 10 minutos, assim como recomenda a ACSM, contendo atividade cardiorrespiratória de intensidade leve a moderada e de Resistência Muscular Localizada (RML), com objetivo de preparar o aluno tanto fisiologicamente como psicologicamente para a atividade física. Visa obter o estado ideal psíquico e físico, prevenir lesões e criar alterações no organismo para suportar um treinamento. Esse início possibilita demonstrar os movimentos que serão realizados durante a aula (ZUMBA, 2010).

A parte principal é composta por ritmos musicais que irão determinar o método coreográfico. Que de acordo com ACSM (2009), deve ser de pelo menos 20 min/dia, composta de exercícios aeróbicos de intensidade pelo menos moderada que envolve grandes grupos musculares.

O relaxamento é finalizado com uma música lenta que possuem técnicas de respiração e de alongamentos. No momento, segundo as recomendações da Zumba (2010, p. 17) e da ACSM (2009), a volta a calma deve ser de pelo menos de 5 a 10

min de atividade cardiorrespiratórias de intensidade leve a moderada e de Resistência Muscular Localizada (RML). Essa pausa, após um esforço físico, é quando o organismo tende a voltar ao estado normal ou se acomodar as novas exigências através de processos de adaptação fisiológica.

“As aulas são caracterizadas por seu fluxo contínuo” (ZUMBA FITNESS, LLC, 2015). Ou seja, durante as aulas é importante não interromper as coreografias, mantendo o clima de festa e diversificando, assim, os movimentos fundamentais e criações de vários movimentos de outras danças.

Portanto, a Zumba autoriza que seja criativo ao selecionar as músicas, podendo-se adicionar outro ritmo popular da sua região ou país, lembrando que a maior parte da aula deve seguir conforme as raízes latinas e internacionais, e isso se refere ao ritmo que é ouvido e ao sentido nas aulas.

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPO DE ESTUDO

A pesquisa se caracteriza como um delineamento pré-experimental com pré e pós-teste de um grupo específico (THOMAS et al., 2007). As participantes foram submetidas a 28 sessões experimentais da Zumba e a avaliação do nível da qualidade de vida, que foi realizada por meio de questionários aplicados antes e após as 28 sessões.

3.2 PARTICIPANTES

Participaram do estudo 14 indivíduos do sexo feminino, com idades entre 23 e 76 anos, que residem no município de Curitiba e região metropolitana. O recrutamento inicial das participantes foi realizado por meio de anúncios pessoais e/ou impressos. As participantes foram esclarecidas e convidadas a participar da pesquisa de forma voluntária, em caso de resposta positiva, assinaram o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

3.2.1 Critérios de Inclusão

Para participar do estudo, os requisitos necessários foram: mulheres entre 23 e 76 anos de idade que tinham disponibilidade em participar das 2 sessões semanais de 45 minutos, por 4 (quatro) meses, das aulas de Zumba e que tinham autorização do médico para a prática da atividade física.

3.2.2 Critérios de Exclusão

- Faltar 25% (6 vezes) das aulas da Zumba.
- Não ter preenchido por algum motivo os questionários que foram aplicados (pré e pós).

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

3.3.1 Instrumentos e Procedimentos

Após a aprovação do presente projeto pelo comitê de ética em pesquisa da UTFPR, folhetos e cartazes foram distribuídos pela comunidade, a fim de recrutar 14 voluntárias enquadradas nos critérios de inclusão da pesquisa. Seguida da leitura, esclarecimento e preenchimento do formulário do termo de consentimento livre e esclarecido, foi realizado o levantamento de informações por meio do questionário WHOQOL- bref (PEDROSO et.al., 2010), que possui 26 questões (as participantes responderam de forma individual) e se trata de como o indivíduo se sente a respeito de sua qualidade de vida, para saber se a Zumba influencia em algum aspecto das mulheres. Esse questionário foi aplicado no início do programa (primeira coleta – PRÉ) e reaplicado (segunda coleta- PÓS) após quatro meses de aulas de Zumba. O questionário foi aplicado no próprio salão onde foram realizadas as aulas de forma coletiva, porém elas responderam as perguntas de forma independente e individual, oferecendo-se o tempo necessário para as participantes lerem e responderem as questões.

3.3.2 Aula de Zumba

As aulas de Zumba foram administradas pela acadêmica Fabiana David Cordeiro, com duração de aproximadamente 45 minutos e divididas em 3 partes: 1) Aquecimentos articular e movimentos de dança progressivos e específicos para o aquecimento; 2) Passos de dança aeróbica que combina vários ritmos latinos e internacionais, como o merengue, salsa, cumbia, reggaeton entre outros; 3) Movimentos lentos para a volta calma e relaxamento das praticantes (ZUMBA FITNESS, LLC, 2015).

A estudante seguiu o protocolo da Zumba e a orientação da Profa. Dra. Cintia Rodacki, formada em Educação Física, sendo que ambas possuem certificados pela Zumba. As aulas seguiram a apostila “Manual de treinamento para o instrutor-Passos Básicos NÍVEL 1”, ofertada pela Zumba Fitness, LLC.

3.4 VARIÁVEIS DE ESTUDO

3.4.1 Variáveis Dependentes

Nível da qualidade de vida das praticantes da Zumba.

3.4.2 Variáveis Independentes

Programa de Dança Aeróbica Zumba.

3.5 RISCOS E BENEFÍCIOS

Por se tratar de uma pesquisa que busca verificar a influência de um programa de ginástica, como a Zumba, no nível de qualidade de vida das praticantes, existem riscos mínimos, mas que podem ser ainda mais minimizados ou evitados.

A professora teve o cuidado de informar e ensinar os movimentos e técnicas corretas de dança, para evitar qualquer tipo de risco ou incômodos, tais como: dores musculares tardias, torções ou distensões. Importante relembrar que as voluntárias só participavam da pesquisa se tivessem o atestado médico as liberando para a prática de uma atividade de dança aeróbica.

As participantes também podiam se sentir constrangidas em responder alguma pergunta do questionário, porém ficou claro para elas que as respostas seriam mantidas em sigilo. Cada participante iria responder o questionário de forma individual e independente, reduzindo assim o risco de constrangimento.

Por se tratar de uma atividade de dança aeróbica, os benefícios para as participantes da pesquisa são vários, tais como a melhora nos aspectos fisiológicos (cardiovasculares), metabólicos, funcionais, no controle do peso e composição corporal, na prevenção de doenças crônica degenerativas, além dos aspectos psicológicos e sociais (satisfação, diversão e sensações prazerosas como felicidade).

Desta forma, pode-se argumentar que a prática de exercícios físicos, como a Zumba, pode influenciar de maneira positiva na qualidade de vida das pessoas. A instrutora seguiu as aulas já programadas através do “Manual de treinamento para o instrutor- Passos Básicos NÍVEL 1”, ofertada pela Zumba Fitness, LLC.

3.6 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram submetidos a uma análise descritivo padrão (média e desvio-padrão). O teste estatístico aplicado foi o Teste t de Student utilizado para verificar diferenças do grupo nas condições pré e pós-intervenção. As variáveis foram testadas com um nível de significância de $p<0,05$.

4 RESULTADOS

Participaram da pesquisa 14 mulheres com a média de idade de 51,71 anos ($\pm 12,66$ anos) com o IMC de $25,9 \text{ kg/m}^2$ ($\pm 3,77 \text{ kg/m}^2$).

O questionário WHOQOL-Bref foi utilizado para quantificar o nível de qualidade de vida percebido pelas mulheres em uma escala de zero à cem (0 à 100). Com o objetivo de obter um melhor entendimento das percepções das mulheres, as perguntas e respostas, foram separadas por domínios: físico, ambiental, social, psicológico e por qualidade de vida.

Os escores pré-treino nos domínios físico e ambiental foram de $80,61 \pm 2,15$ unidades e $68,17 \pm 2,29$ unidades, respectivamente. Não houve diferenças significativas ($p < 0,05$) pós 14 semanas de prática de Zumba nestes domínios (físico; $83,66 \pm 2,64$ unidades e ambiental; $73,83 \pm 2,27$ unidades), como pode ser visto na figura 4.1.

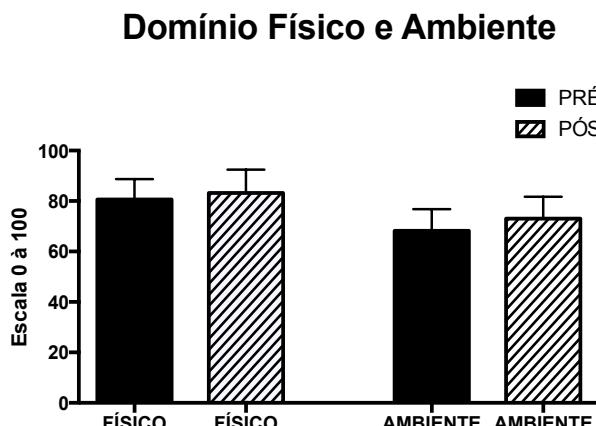


FIGURA 4.1 WHOQOL-Bref (qualidade de vida) respondido por mulheres (N=14) antes e após 28 sessões de Zumba no Domínio Físico e Ambiental. Os valores indicam média e desvio padrão ($\pm \text{DP}$); * onde o teste *t* de Student para medidas repetidas revelou diferenças ($p < 0,05$) entre as medidas.

Entretanto, diferenças significativas foram observadas no domínio social entre as condições pré ($67,86 \pm 4,0$ unidades) e pós ($79,52 \pm 3,45$ unidades) intervenção ($p > 0,05$), como indica a figura 4.2.

Domínio Social e Psicológico

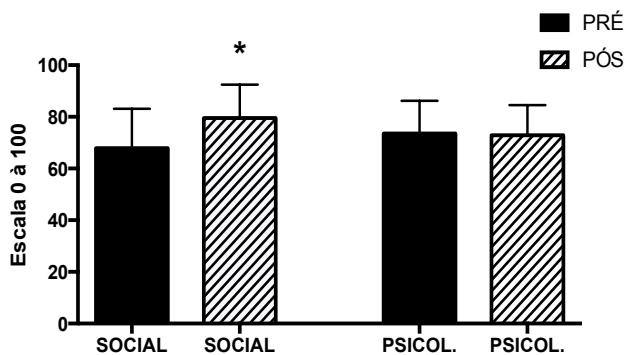


FIGURA 4.2 WHOQOL-Bref (qualidade de vida) respondido por mulheres (N=14) antes e após 28 sessões de Zumba no domínio social e psicológico. Os valores indicam média e desvio padrão (\pm DP); * onde o teste t de Student para medidas repetidas revelou diferenças ($p<0,05$) entre as medidas (pré e pós).

Escores semelhantes também foram encontrados entre as condições pré e pós ($p<0,05$) intervenção para o domínio psicológico (Pré $73,51 \pm 3,40$ unidades e Pós $72,91 \pm 3,11$ unidades) e para a Qualidade de Vida (Pré $72 \pm 1,70$ unidade e Pós $75 \pm 2,41$ unidades), figuras 4.2 e 4.3.

Qualidade de Vida (WHOQOL-Bref)

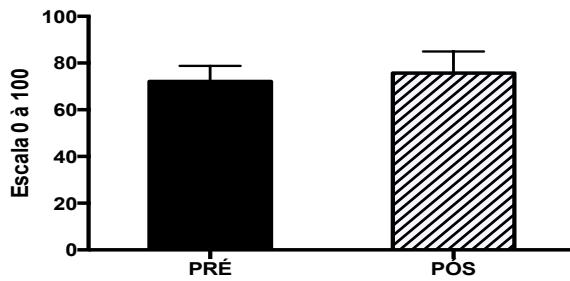


FIGURA 4.3. WHOQOL-Bref (qualidade de vida) respondido por mulheres (N=14) antes e após 28 sessões de Zumba na Qualidae de Vida . Os valores indicam média e desvio padrão (\pm DP); * onde o teste t de Student para medidas repetidas revelou diferenças ($p<0,05$) entre as medidas (pré e pós).

5 DISCUSSÃO

A presente pesquisa verificou a influência da atividade aeróbica Zumba na qualidade de vida das praticantes, através do questionário WHOQOL- bref. Pode-se observar nesse estudo que as participantes tinham uma idade média de 51 anos. Com faixa etária dos 40 a 60 anos, as demandas profissionais e domésticas são grandes e as mulheres procuram praticar atividades físicas que requeiram um tempo de no máximo 3 horas semanais e que auxiliem na manutenção da saúde e valorização dos cuidados com a imagem corporal (LINS, 1999).

Os resultados revelaram um escore total de 72 unidades em relação a percepção geral da Qualidade de Vida (QV), que após a prática de Zumba se elevou para 75 unidades. Valores similares foram encontrados em praticantes de corrida de rua, as quais relataram um escore total de 74,9 unidades (MEISSNER et al., 2017).

Valores semelhantes de QV foram encontrados por Vieira et al. (2010) quando comparou os níveis de QV entre praticantes de exercícios aquáticos, no qual, somente o grupo controle relatou índice de QV inferior a 70. Pode-se observar que o índice de QV pré- intervenção na presente pesquisa vai de encontro aos escores observados em mulheres praticantes de atividades físicas (GORDIA et al., 2009; VIEIRA et al., 2010; MEISSNER et al., 2017). Dessa forma, um período maior da atividade de Zumba seria necessário para identificar mudanças significativas no escore total de QV.

Ao considerar os quatro domínios da qualidade de vida (físico, ambiente, social e psicológico) o único domínio onde diferenças significativas foram observadas foi no social, nos outros domínios, diferenças consideráveis entre as condições pré e pós-intervenção não foram reveladas.

O domínio referente ao social é composto por perguntas que envolvem: as relações pessoais, suporte (apoio) social e atividade sexual. Foi o menor escore identificado na condição pré-intervenção (67,8 unidades) e aumentou 19% (79,3 unidades) após as aulas de Zumba, chegando a valores similares aos encontrados em mulheres corredoras (MEISSNER et al., 2017).

A interação social representa um dos principais determinantes na adesão e posterior manutenção da prática de atividade física, sendo que as pessoas sentem mais prazer e atração pela atividade proposta quando os membros do grupo se

identificam e se autoconhecem (TAHARA et.al, 2003). As atividades que envolvem ritmos (como a Zumba), além de melhorar as capacidades físicas são também motivacionais e se tornam um instrumento de indução social e estados emotivos positivos (SEBASTIÃO, 2009).

De fato, um estudo realizado por Montenegro, (2014), avaliou a relação entre a prática regular de aulas ritmadas, qualidade de vida, autoimagem e autoestima, que pode ser confirmado por meio de alguns depoimentos relatados pelas alunas no estudo: “Melhorou muito. Eu era muito fechada. Fiz muitas amizades, consegui ficar mais alegre.”; “A parte física, interações com as pessoas.”; “Fiz muitas amizades. Eu gostei muito.”; “Me ajudou a me soltar mais. Eu era muito tímida, a dança só fez me ajudar em tudo.”.

Com isso, demonstra-se que a dança é relatada pelas alunas que a praticam como algo que traz disposição, alegria, bem-estar, vitalidade, prazer, diminuição da timidez e socialização.

Em um estudo realizado pelos autores na Alemanha, relatou-se que os sujeitos com Doença de Parkinson (DP) que praticaram oito meses de aula de dança tiveram melhoras na qualidade de vida, principalmente em relação à vida social. Também afirmam que os exercícios físicos tradicionais atuam positivamente na melhora da velocidade da marcha, força muscular, equilíbrio e qualidade de vida de pessoas com DP, porém esses exercícios não eram praticados regularmente (HEIBERGER et al., 2011).

Dessa forma, o aumento significativo nos escores do domínio social, após a intervenção, pode ter relação com a dinâmica da Zumba, nas quais, as alunas são estimuladas a terem mais proximidades físicas, o que proporciona interação com pessoas diferentes, a dançarem sozinhas ou em duplas diante do grupo. Outro fator a se considerar é que as praticantes de Zumba ao superarem suas dificuldades rítmicas, sentiam-se mais seguras e confiantes.

Luettgen (2012) revela que a Zumba é uma aula de ginástica aeróbica baseada em ritmos latinos, que não são comuns no Brasil, onde as músicas e movimentos são diferentes, fazendo com que as alunas se desafiem a cada aula se divertindo e interagindo socialmente.

O domínio psicológico é composto pelas questões acerca de: sentimentos positivos, cognição (pensamento, aprendizagem, memória e concentração),

autoestima, corpo (imagem corporal e aparência) e sentimentos negativos. A média nesse domínio no pré foi de 73,51 e pós de 72,9, apresentando o menor escore entre os outros. Os resultados do presente estudo foram contrários aos encontrados no estudo de Costa et al., (2003), que mostra a média do aspecto psicológico sendo a maior, os autores afirmam que a prática de exercícios regulares promove benefícios psicológicos, tais como: bem-estar, autoestima, redução de ansiedade, tensão e depressão.

Perez (2010) menciona que a variabilidade da aula pode proporcionar melhorias na disposição psicológica e, reduzir níveis de estresse, pois permite que pessoas de todo os níveis de condição física participem da aula, cada uma de acordo com o nível de intensidade desejável. Contudo, no presente estudo as 14 semanas de Zumba não foram suficientes para causar mudanças significativas no domínio psicológico das praticantes.

Existem estudos que confirmam que as mulheres tenham uma visão mais crítica em relação à sua qualidade de vida, no que diz respeito a questões como imagem corporal e autoestima (GORDIA et al.,2009). Faz-se necessário a avaliação de outras variáveis, por meio de instrumentos específicos, a fim de que os baixos valores observados para o domínio psicológico nos indivíduos do sexo feminino possam ser mais bem explicados.

Quanto ao domínio físico, foi determinada pela percepção das praticantes frente à sua avaliação de dor, de necessidade de tratamento médico, como se avaliam quanto a energia para as atividades do cotidiano, a capacidade de se locomover, a satisfação com o sono, de desenvolver as atividades diárias e com a capacidade de realizar o seu trabalho.

A média das pontuações no aspecto físico aponta escores de 80 unidades na condição pré e 83 unidades na condição pós-intervenção, não havendo diferenças significativas, porém, foi o domínio que apresentou a maior média de todos os domínios.

O alto escore do domínio físico está relacionado com a maior prática de atividade física. De fato, existem fortes evidências sobre o impacto que a atividade física pode promover à saúde física e qualidade de vida, com ganhos de vários benefícios (BIZE et al., 2007).

Quando questionadas sobre a importância da atividade física, as praticantes de Zumba afirmaram que: “reduz dores, melhora a disposição e sono”; “melhora na qualidade de vida e redução na sobrecarga no trabalho”; etc. Esses aspectos confirmam os efeitos positivos da atividade na vida desses indivíduos, principalmente ao que se refere ao domínio físico.

Perez (2010) cita que o programa Zumba, considerado um exercício aeróbico, aumenta a eficiência do sistema cardiorrespiratório e cardiovascular; fortalece o músculo cardíaco; reduz (melhora) o batimento cardíaco em repouso; melhora a circulação; adapta o corpo para queimar gordura, como principal fonte de combustível; reduz a gordura corporal; aumenta a taxa metabólica basal; baixa a pressão arterial; reduz o nível de colesterol LDL no sangue.

Em se tratando de exercício de força muscular, a Zumba proporciona aos praticantes melhora da postura, força muscular, aparência física, do equilíbrio, aumenta a flexibilidade e precisão em respostas aos movimentos, aumenta a taxa metabólica basal, aumenta a densidade óssea, ajuda a prevenir lesões durante atividades físicas diárias (PEREZ, 2010).

Contudo, na presente pesquisa, a prática de 14 semanas de Zumba não foi suficiente para causar mudanças perceptivas pelas alunas no que diz respeito ao domínio físico.

O domínio meio ambiente, a média encontrada no estudo foi de 68,17 unidades antes e 73,83 pós-intervenção. Essa tendência de baixos valores para o domínio ambiental é preocupante, pois está diretamente relacionada à falta de investimento em políticas públicas. Esse domínio trata da segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidade de adquirir novas informações e habilidades, participação e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico: poluição, ruído, trânsito, clima e transporte.

Como se pode observar, nesse domínio existem fatores que não podem ser controlados individualmente, sendo necessária a intervenção de órgãos governamentais (GORDIA et al., 2009).

Em um estudo que avaliou a qualidade de vida em indivíduos fisicamente ativos, evidenciou-se que o domínio de meio ambiente se mostrou o mais prejudicado (INTERDONATO e GREGUOL, 2010). Semelhante ao estudo anterior,

que também avaliaram a qualidade de vida de 34 indivíduos de ambos os sexos que praticavam atividade física orientada (musculação), verificaram que o domínio de menor valor foi o ambiental, ou seja, os participantes da pesquisa se mostraram insatisfeitos com a infraestrutura do ambiente (VALE e DANTAS, 2003).

Com relação às práticas de Zumba, as aulas podem ser realizadas em locais abertos e públicos, várias academias compostas por aparelhos de som, além de aulas de Zumba em quadras esportivas nos bairros que acolhem principalmente mulheres de várias idades (ALVES E NASCIMENTO, 2016).

Assim, pode-se afirmar que a Zumba se caracteriza como uma fonte que oferece bem-estar e um bom condicionamento físico, integração social e é uma atividade física que além do prazer de se praticar, favorece vários outros benefícios para uma boa qualidade de vida.

Por fim, este estudo apresentou limitações, já que o número de participantes foi pequeno com um período de intervenção curto. Dessa forma, sugere-se a realização de novos estudos que observem o efeito da Zumba sobre a qualidade de vida das mulheres com um número maior de participantes e um período prolongado de intervenção (superior a 4 meses).

6 CONCLUSÃO

Nos últimos tempos, a Zumba vem ganhando espaço nas academias de treinamento como um exercício que procura proporcionar aos seus praticantes uma vida mais saudável, com base nisso, este estudo procurou estabelecer uma análise comparativa do nível de qualidade de vida, utilizando-se do questionário Whoqol-bref e de um grupo de praticantes desse exercício, antes e depois 14 semanas de intervenção.

Nessa análise, foi possível constatar diferenças significativas apenas no domínio social. Esse resultado revela o quanto a aula permite a socialização das praticantes, sentindo-se mais seguras e confiantes, bem como a diminuição da timidez.

A interação social representa um dos principais determinantes na adesão e posterior manutenção da prática de atividade física, sendo que as pessoas sentem mais prazer e atração pela atividade proposta, podendo-se assim, aumentar a adesão a esta prática a qual, realizada por um período maior, poderá proporcionar melhorias nos outros domínios relacionados a qualidade de vida. Para aqueles que querem fugir de uma vida monótona e sedentária, a Zumba figura-se como uma atividade por excelência, uma vez que pode lhes proporcionar uma vida mais prazerosa e saudável.

Enfim, espera-se que os resultados obtidos neste estudo e os dados aqui apontados atuem, de alguma maneira, como suporte para os profissionais da educação física e da área da dança na aplicação de políticas que venham atrair mais pessoas para essa prática e ajudar a melhorar a sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ACSM. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.** 9a ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2014.

ACSM – AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.** 8º ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2009.

ALDANA, S.G.; WHITMER, W.R.; GREENLAW, R.; AVINS, A.L.; THOMAS, D.; SALBERG A. **Effect of Intense Lifestyle Modification and Cardiac Rehabilitation on Psychosocial Cardiovascular Disease Risk Factors and Quality of Life.** Behavior Modification, 2006;30:507-25.

ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M.; VANCE, B. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada.** Barueri: Editora, 2001.

ALVES, J.N.; NASCIMENTO, D.C. **Dança de Zumba como Instrumento em prol da Saúde e do Bem estar para comunidades periféricas do Município.** Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia, Julho de 2016, vol.10, n.30, Supl 3, p. 07-15. ISSN 1981-1179.

ASSUMPÇÃO, L. O. T.; DE MORAIS, P. P. e FONTOURA, H. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: Notas introdutórias.** EFDelportes.com, Revista Digital. Buenos Aires año 8 nº 52, 2002.

BARBANTI, V. J.; GUISELINI, M. A. **Exercícios aeróbicos: mitos e verdades programadas.** São Paulo: Beleiro, 1985, p. 19.

BASIC STEPS LEVEL, 1, 2013, Porto Alegre, **Anais...** Porto Alegre, Zumba Fitness LLC.

BETO, P. e GREENWOOD-ROBINSON, M. **Zumba: Ditch the Workout, Join the Party!™ The ZUMBA Weight Loss Program.** New York: Grand Central Life & Style, 2009.

BIZE, R.; JOHNSON, J.A.; PLOTNIKOFF, R.C. **Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review.** Preventive Medicine, v.45, n.6, p. 401-15, dez. 2007. Disponível em: <http://ac.els-cdn.com/S0091743507003027/1-s2.0-S0091743507003027-main.pdf?_tid=a89fa150883e11e4a19b00000aacb360&acdnat=1419076522_fa524d71bdffa9a0d1e52f41c25997c1>. Acesso em: 14 de agosto de 2018.

BORGES, R. **Qualidade de vida de mulheres com câncer de mama e ginecológico no município de Rio do Oeste segundo o olhar do WHOQOL – BREF da OMS.** Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 149, Octubre de 2010. Disponível em:< <http://www.efdeportes.com/> >. Acesso em: 14 de agosto de 2018.

COOPER, K. H. **Aerobics Program for Total Well-Being: Exercise, Diet And Emotional Balance.** New York: Random House Publishing Group, 2013.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.F.; CHRISTENSON, G.M. **Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** Public Health Rep 1985.

COPYRIGHT © 2015 **Zumba Fitness,LLC.**./ Zumba.

DIAS, J. D. J. M.; COSTA, M.A.R.; FRANCISQUETI, V.; HIGARASHI, I.H. **Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida.** Esc Anna Nery. 2017.

GILMAR, E; KRUG, M.R. **Políticas públicas de promoção da saúde através da atividade física.Um estudo de caso em dois municípios do Coredi Alto Jacuí.** Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, Nº 203, Abril de 2015. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 13 de agosto de 2018.

GHORAYEB, N.; BARROS, T. **O exercicio: preparacao fisiologica, avaliacao medica, aspectos especiais e preventivos.** Sao Paulo: Atheneu, 1999.

GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B.; VILELA JÚNIOR, G. B. **Quality of life and physical fitness of individuals in the brazilian army.** The FIEP bulletin, v. 76, p. 82-85, 2006.

GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B.; VILELA JÚNIOR, G. B.; SOUZA, E. A.; CABRAL, C.; MORAIS, T. B.; QUADROS JÚNIOR, P. K.; CAMPOS, W. **Comparação da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes e não praticantes de exercício físico.** Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 11, n. 106, 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd106/mulheres-idosas-praticantes-de-exercicio-fisico.htm>>. Acesso em: 14 de agosto de 2018.

GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B.; PETROSKI, E. L.; CAMPOS, W. **Domínio físico da qualidade de vida entre adolescentes: associação com atividade física e sexo.** Revista de Salud Pública, v. 11, n. 1, p. 50-61, 2009. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v11n1/v11n1a06.pdf>>. Acesso em: 11 de junho de 2018.

GUISELIN, M. **Exercícios aeróbicos: teoria e prática no treinamento personalizado e em grupos.** São Paulo: Phorte, 2007.

GUYATT, G.H.; FERRANS, C.E.; HALYARD, M.Y.; REVICKI, D.A.; SYMONDS, T.L.; VARRICCHIO, C.G.; et al. **Exploration of the value of health-related quality-of-life information from clinical research and into clinical practice.** Mayo Clin Proc, 2007.

FINOTTI, M.A. **Estilos de vida: uma contribuição ao estudo da segmentação de mercado.** São Paulo: FEA/USP, 2004.

GUALANO, B; TINUCCI, T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas.** Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011.

HEIBERGER, L.; MAURER, C.; AMTAGE, F.; MENDEZ-BALBUENA, I.; SCHULTE-MÖNTING, J.; HEPP-REYMOND, M.C.; KRISTEVA, R. **Impact of a weekly dance class on the functional mobility and on the quality of life of individuals with Parkinson's disease.** Front Aging Neurosci. [periodico online]. 2011.

INTERDONATO, G. C.; GREGUOL, M. **Qualidade de Vida Percebida por Indivíduos Fisicamente Ativos e Sedentários.** Revista Brasileira Ciência e Movimento, v.1, n.18, p.61-67, 2010. Disponível em:<<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/12/rbcm3.pdf>>. Acesso em: 22 de janeiro de 2018.

LUETTGEN, M.; FOSTER, C.; DOBERSTEIN, S.; MIKAT, R. and PORCARI, J. **Zumba®: is the "fitness-party" a good workout?** Journal of Sports Science and Medicine 11(2), 357-358, 2012.

LEVINSON, D. e CHRISTENSEN, K. **Encyclopédia of World Sport .** New York: Oxford University Press. 1996.

LINS, A.P.M. **Fatores Associados ao Sobrepeso em Mulheres de 20 a 59 Anos no Município do Rio de Janeiro.** Dissertação de Mestrado, Rio de Janeiro: Instituto Fernandes Figueira, Fundação Oswaldo Cruz, 1999.

MARCIANO, G.G.; VASCONCELOS, A.P.S.L. **Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso.** Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery, 2008; 4: 1-26.

MARIS, S. **Educação física escolar: ênfase em atividade física.** Andradina: Disponível em: <http://www.stellamarisdf.com.br/det_menu.php?id=174>. Acesso em: 2 de setembro de 2017.

MATSUDO, V. K. R. et al. **Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 10, p. 41-50, 2002.

MEISSNER, G. R. et al. **Percepção de qualidade de vida e variáveis sociodemográficas em mulheres praticantes de corrida de rua.** R. bras. Qual. Vida, Ponta Grossa, v. 9, n. 2, p. 114- 124, abr./jun. 2017.

MONTENEGRO, Z. M. C. **Prática regular de dança: relação com qualidade de vida, autoimagem, autoestima e sintomas depressivos em mulheres pós-menopáusicas de um grupo de convivência.** - Porto Alegre: PUCRS, 2014.

MORETTI, A. C. et al. **Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde.** Revista Saúde e Sociedade, v.18, n.2. p. 346-354, 2009.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3. ed. Londrina: Midiograf; 2003.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NERI, A. L. **Teorias psicológicas do envelhecimento: percurso histórico e teorias atuais.** In: FREITAS, E. V.; PY, L.; NERI, A. L.; CANÇADO, F. A. X.; GORZONI, M. L.; ROCHA, S. M. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006 (b). p. 345-389.

NEVES, L. E.S; CERAVOLO, M. P.S; SOUZA, R. A; SILVA, F.F. **Efeito Cardiovascular Agudo da Zumba em ambiente virtual simulado pelo XBOX 360.** 6º Jornada Científica e Tecnológica e 3º Simbósio de Pós-Graduação do ifsuldeminas. Pouso Alegre- MG. 2014.

OLIVEIRA, S. F. D; DUARTE, Y. A. O; LEBRÃO, M. L; RUY, L. **Demanda referida e auxílio recebido por idosos com declínio cognitivo no município de São Paulo.** Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 81-89, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a ação. Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer.** Porto, 2006.

PEDROSO, B.; PILATTI, L. A.; GUTIERREZ, G. L.; PICININ, C. T. **Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel.** Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Ponta Grossa, v. 2, n. 1, p. 31-36, jan./ jun. 2010.

PEIXOTO, M. B. **Prática de atividade física e suporte social em adolescente: um estudo de base populacional.** 2012. 128 f. Dissertação (Mestrado em epidemiologia) - Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2012.

PEREZ, A. **Instructor Training Manual Basic Steps Level 1.** Vol.8. 2010.

PORTE, L. A. **Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos.** *Lifestyle J*, 2011;1(1):8-10. Disponível em: <<http://acta.nisled.org/index.php/LifestyleJournal/article/view/3>>. Acesso em: 03 de março de 2016.

PORTO, R. de M.; RASO, V. **A importância da atividade física para portadores de esclerose múltipla obesos.** *Rev. Bras de Obs. Nut e Emag*, v. 1, n. 1, p. 80-89, 2007.

SALLIS, J.; PROCHASKA, J.; TAYLOR, W. **A review of correlates of physical activity of children and adolescents.** *Medicine Science and Sports Exercise* 2000;32(5):963 - 75.

SASAKI, J. E.; SANTOS, M. G. dos. **O papel do exercício aeróbico sobre a função endorelial e sobre os fatores de riscos cardiovasculares.** *Arq Bras Cardiol*. 2006; 8: e227-e 233.

SIVIERO, L. M. P. S. **Saúde mental e qualidade de vida de infartados.** Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2003.

SONATI, J. G.; VILARTA, R.; MACIEL, E. S.; MODENEZE, D. M.; VILELA JÚNIOR, G. B.; LAZARI, V. O.; MUCIACITO, B. (2014). **Análise comparativa da qualidade de vida de adultos e idosos envolvidos com a prática regular de atividade física.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17(4), pp.731-739. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13122>>. Acesso em: 14 de agosto de 2018.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ G. M.; SILVA K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias.** *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Taguatinga, v. 11, n. 4, p.7-12, 2003. ISSN 0103-1716. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/519/543>>. Acesso em:03 de outubro de 2018.

THE WHOQOL GROUP. **Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment.** Psychological Medicine, Cambridge, UK, v. 28, n. 3, p. 551-558, may 1998a.

THEOBALD, M. V.; DIETTRICH, S. H. C. **Análise dos benefícios da atividade física em pacientes com depressão do sexo feminino em idade de 22 a 55 anos no Centro de Atenção Psicosocial de Sidrolândia/MS.** 2007.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. k.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física.** 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.400p.

VALE, R.G.S.; DANTAS, E.H.M. **Condicionamento físico e qualidade de vida na academia de ginástica.** *Revista Mineira de Educação Física*, Viçosa, v. 1,n. 1, p.7-24, 2003.

VIEIRA, D. D. J. L. et al. **Comparação dos níveis de qualidade de vida em diferentes modalidades de exercícios aquáticos. Fitness & Performance Journal.** (Online Edition), v. 9, n. 1, p. 26-31, 2010. Disponível: em: <<http://www.redalyc.org/pdf/751/75118600004.pdf>>. Acesso em: 14 de agosto de 2018.

ZAMAI, C.A. **Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa Mexa-se.** Tese de doutorado. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2009.

ZAMAI, C.A.; BANKOFF, A.D.P. **Nível de atividade física e indicadores de qualidade de vida de colaboradores da Uni-camp: Análise através do Programa Mexa-se Unicamp XI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde.** Aracaju- Sergipe. XI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde: da evidência à intervenção. Aracaju - Ser-gipe: UFS, 2010.

ZUMBA. **Instructor Training Manual: basic steps Level 1.** Hollywood: Zumba ® Fitness, LLC. 2010.

ZUMBA FITNESS. Available from URL: <http://www.zumba.com/.2012>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The Heidelberg Guidelines for Promoting Physical Activity Among Older Persons.** Ageing and Health Programme. Division of Health Promotion, Education and Communication. 1996.

WORLD HEALTH ORGANIZATION **Health Promotion Glossary.** Word Health Organization, Geneva, 1998.

ANEXO I - QUESTIONÁRIO

Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida

The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada.

Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5

4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a- dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar	1	2	3	4	5

	as atividades do seu dia-a-dia?					
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que freqüência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	Algumas vezes	freqüentemente	muito freqüentemente	sempre
26	Com que freqüência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

.....

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO