

Volumen 4 - Número 4 - Julio/Agosto 2018



# REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729

Portada: Felipe Maximiliano Estay Guerrero

*orandum est ut sit mens sana in corpore sano*

EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

**CUERPO DIRECTIVO**

**Director**

**Juan Luis Carter Beltrán**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

**Editor**

**Juan Guillermo Estay Sepúlveda**

*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

**Cuerpo Asistente**

**Traductora: Inglés**

**Pauline Corthorn Escudero**

*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

**Traductora: Portugués**

**Elaine Cristina Pereira Menegón**

*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

**Diagramación / Documentación**

**Carolina Cabezas Cáceres**

*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

**Portada**

**Felipe Maximiliano Estay Guerrero**

*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

**CUADERNOS DE SOFÍA  
EDITORIAL**

**COMITÉ EDITORIAL**

**Mg. Adriana Angarita Fonseca**

*Universidad de Santander, Colombia*

**Lic. Marcelo Bittencourt Jardim**

*CENSUPEG y CMRPD, Brasil*

**Dra. Rosario Castro López**

*Universidad de Córdoba, España*

**Mg. Yamileth Chacón Araya**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Dr. Óscar Chiva Bartoll**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera**

*Universidad de Granada, España*

**Dr. Jesús Gil Gómez**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Ph. D. José Moncada Jiménez**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Dra. Maribel Parra Saldías**

*Pontificia Universidad Católica de Valparaíso,  
Chile*

**Mg. Aysel Rivera Villafuerte**

*Secretaría de Educación Pública SEP, México*

**Mg. Jorge Saravi**

*Universidad Nacional La Plata, Argentina*

**Comité Científico Internacional**

**Ph. D. Víctor Arufe Giraldez**

*Universidad de La Coruña, España*

**Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo**

*Universidad de Barcelona, España*

**Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno**

*England Futsal National Team, Reino Unido  
The International Futsal Academy, Reino Unido*

**Dr. Antonio Bettine de Almeida**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola**  
*Universidad Autónoma de Nuevo León, México*

**Ph. D. Paulo Coêlho**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Dr. Paul De Knop**  
*Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica*

**Dr. Eric de Léséleuc**  
*INS HEA, Francia*

**Mg. Pablo Del Val Martín**  
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,  
Ecuador*

**Dr. Christopher Gaffney**  
*Universität Zürich, Suiza*

**Dr. Marcos García Neira**  
*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Misael González Rodríguez**  
*Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba*

**Dra. Carmen González y González de Mesa**  
*Universidad de Oviedo, España*

**Dr. Rogério de Melo Grillo**  
*Universidade Estadual de Campinas, Brasil*

**Dra. Ana Rosa Jaqueira**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Mg. Nelson Kautzner Marques Junior**  
*Universidad de Rio de Janeiro, Brasil*

**Ph. D. Marjeta Kovač**  
*University of Ljubljana, Slovenia*

**Dr. Amador Lara Sánchez**  
*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Ramón Llopis-Goic**  
*Universidad de Valencia, España*

**Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero**  
*Universidad de Camagüey, Cuba*

**Mg. Leonardo Panucia Villafañe**  
*Universidad de Oriente, Cuba*  
*Editor Revista Arranca*

**Ph. D. Sakis Pappous**  
*Universidad de Kent, Reino Unido*

**Dr. Nicola Porro**  
*Universidad de Cassino e del Lazio  
Meridionale, Italia*

**Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk**  
*Western University Canada, Canadá*

**Dr. Juan Torres Guerrero**  
*Universidad de Nueva Granada, España*

**Dra. Verónica Tutte**  
*Universidad Católica del Uruguay, Uruguay*

**Dr. Carlos Velázquez Callado**  
*Universidad de Valladolid, España*

**Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio**  
*Universidad Católica de Brasilia, Brasil*  
*Editora da Revista Brasileira de Ciência e  
Movimento – RBCM*

**Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez**  
*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Rolando Zamora Castro**  
*Universidad de Oriente, Cuba*  
*Director Revista Arrancada*

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:  
**EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA**

Representante Legal  
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial  
Santiago – Chile

**Indización**

Revista ODEP, indizada en:



**CATÁLOGO**



## **OS EFEITOS DA MODALIDADE ZUMBA® NA SAÚDE DE MULHERES**

## **THE EFFECTS OF THE ZUMBA® MODALITY ON WOMEN'S HEALTH**

**Drdo. Atair Argentino Pereira Júnior**

Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil

junior-alt@hotmail.com

**Bch. Analice Stein Basso**

Faculdade Avantis, Brasil

analicesteinbasso@gmail.com

**Fecha de Recepción:** 08 de mayo de 2018 – **Fecha de Aceptación:** 14 de junio de 2018

### **Resumo**

Este trabalho trouxe como tema os efeitos da modalidade Zumba® na saúde de mulheres praticantes, e originou como problemática os benefícios da modalidade Zumba® na saúde de mulheres praticantes. O objetivo geral foi analisar os benefícios na saúde de mulheres praticantes da modalidade Zumba®. Foi realizada uma pesquisa direta de cunho qualitativo e quantitativo, no formato de um questionário contendo 12 questões fechadas que foram distribuídos para 20 mulheres praticantes da modalidade Zumba® no Studio Dolce Vitta LTDA – ME na cidade de Camboriú/SC. Das 20 mulheres questionadas 11(55%) nunca tinham tido experiência nenhuma com dança fora das aulas de Zumba®, 3(15%) disseram não se sentir familiarizadas com a dança e 17(85%) responderam que se sentem familiarizadas com a dança. Perguntadas se consideram a dança uma atividade física e reconhecem seus benefícios, todas (100%) afirmam reconhecer a dança como atividade física e reconhecem seus benefícios para a sociedade. Quando questionadas se parariam as aulas por falta de resultados, apenas 1 (5%) já pensou em parar as aulas, enquanto 19 (95%) nunca pensaram em parar a prática. Através desta pesquisa nota-se a importância da Dança como conteúdo da Educação Física, além de todos os seus benefícios, é uma das melhores formas de expressão e compreensão do próprio corpo, e em consequência disso pode trazer diversos benefícios para outras modalidades. Pode-se constatar também que a dança traz diversos benefícios para a saúde de quem a pratica, os resultados obtidos através da pesquisa de campo foram satisfatórios e atenderam aos objetivos da pesquisa.

### **Palavras-Chaves**

Dança – Terapia através da dança – Atividade motora

### **Abstract**

This work has as a theme the effects of the Zumba® modality on the health of practicing women, and has caused the benefits of the Zumba® modality in the health of practicing women as problematic. She presented a general objective to analyze the health benefits of women practicing Zumba®. A qualitative and quantitative direct research was conducted in the form of a questionnaire containing 12 closed questions that were distributed to 20 Zumba® practitioners in the Dolce Vitta LTDA - ME Studio in the city of Camboriú / SC. Of the 20 women questioned 11 (55%) had never had any experience with dance outside of Zumba® classes, 3 (15%) said they did not feel comfortable with dance, and 17 (85%) answered that they were familiar with

dance. Asked if they consider dance a physical activity and recognize its benefits, all (100%) claim to recognize dance as physical activity and recognize its benefits to society. When asked if they would stop classes for lack of results, only 1 (5%) thought about stopping classes, while 19 (95%) never thought about stopping the practice. Through this research it is noted the importance of Dance as a content of Physical Education, in addition to all its benefits, it is one of the best forms of expression and understanding of the body itself, and as a consequence it can bring several benefits to other modalities. It can also be verified that the dance brings several benefits to the health of those who practice it, the results obtained through the field research were satisfactory and met the objectives of the research.

**Keywords**

Dance – Dance therapy – Motor activity

## Introdução

Este trabalho teve como tema os efeitos da modalidade Zumba® na saúde de mulheres, e originou como problemática os benefícios da modalidade Zumba® em mulheres praticantes. Justificou-se esta escolha pelo fato da dança estar sempre presente em nosso cotidiano, sendo ela uma das melhores formas de expressão do nosso corpo e nossa capacidade física, além de nos proporcionar bem estar, alegria, convívio social e contribuir para a melhoria da nossa saúde

A pesquisa teve como objetivo principal analisar os benefícios na saúde de mulheres praticantes da modalidade Zumba®, e como objetivos específicos, apresentar a dança como conteúdo da Educação Física; resgatar a cultura da dança e valorizar as diversas alterações na saúde e qualidade de praticantes.

A pergunta que instigou esta pesquisa foi: Quais os benefícios da modalidade Zumba® na saúde de mulheres praticantes?

O programa Zumba® é uma aula de dança com inspiração latina que incorpora a música latina e internacional em movimentos de dança, combina ritmos rápidos e lentos, integrando os princípios básicos de treinamento aeróbio, intervalado e de resistência para maximizar a queima calórica e trazer benefícios cardiovasculares e de tonificação corporal total.<sup>1</sup>

Por ser uma modalidade de dança que inclui movimentos de ginástica e mescla suas músicas para que a aula seja intervalada variando volume e intensidade, podemos afirmar que não se considera apenas uma modalidade aeróbia priorizando a capacidade cardiovascular e de resistência, mas sim uma modalidade que inclui capacidades musculares incluindo força, e resistência muscular localizada, além de flexibilidade e manutenção do corpo e mente.

O exercício aeróbio aumenta a eficiência dos sistemas cardiorrespiratório e cardiovascular, fortalece o músculo do coração, reduz (melhora) o batimento cardíaco em repouso, melhora a circulação, adapta o corpo para queimar gordura como fonte de combustível primária, aumenta a taxa metabólica basal, reduz a pressão sanguínea, reduz o nível de colesterol LDL no sangue.<sup>2</sup>

Ao contrário do que se pensa sobre a dança, de que ela é apenas um divertimento, pode-se verificar diversos benefícios trazidos. Quando nascemos já nos movimentamos buscando sempre alguma coisa, e assim nós desenvolvemos e nos aprimoramos nas técnicas do andar, falar, escrever, e na dança não é diferente, pois utilizamos de nossos próprios corpos e ritmo.<sup>3</sup>

Nanni<sup>4</sup> destaca que a dança, orientada por profissionais capacitados proporciona diversos benefícios para a saúde física e mental. A dança é muito mais do que puro divertimento, pois ativa e desenvolve capacidades positivas que lhe acompanharão por todo o seu desenvolvimento. Dançando, o praticante fortalece a musculatura, estimula a

<sup>1</sup> ZUMBA®, Manual de treinamento de instrutor. Passos Básicos Zumba® Nível 1. vol. 8.1, (2010).

<sup>2</sup> ZUMBA®, Manual de treinamento de instrutor...

<sup>3</sup> S. Santana; A. Corradini y R. Carneiro, A dança de Salão e seus benefícios motores, cognitivos e sociais. Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente. Vol. XII, nº 15 (2009).

<sup>4</sup> D. Nanni. Dança educação: princípios, métodos e técnicas. 5 ed. (Rio de Janeiro: Sprint, 2008).

coordenação motora, flexibilidade, postura e tem maior consciência corporal, além de noções de espaço.

É trabalhada a concentração, pois precisam seguir regras, desenvolvem a autoconfiança e a técnica vai sendo incluída gradualmente, porém respeitando as qualidades físicas e psíquicas, além das necessidades plenas e os anseios de cada um<sup>5</sup>.

Nesse sentido a dança estimula disciplina e criatividade, no momento de respeitar horários, cuidar da vestimenta apropriada e os acessórios utilizados e seguindo à risca os ensinamentos. A disciplina é o fator mais significativo no aprendizado da dança, além da consciência corporal e musical.

## Material e Métodos

A metodologia utilizada neste trabalho foi uma pesquisa direta, de cunho qualitativo e quantitativo. É uma pesquisa de campo na qual teve como meio de obtenção de dados um questionário não validado, criado pelos autores com base nos autores referenciados nesse estudo, com 12 perguntas fechadas, respondendo 1.Sim, 2.Não, e uma questão aberta para que as questionadas pudessem deixar seus relatos sobre os benefícios obtidos em seu tempo de prática. Estes questionários foram aplicados em mulheres praticantes da modalidade Zumba® em um estúdio na cidade de Camboriú no estado de Santa Catarina. Posteriormente os resultados deste questionário foram analisados através do método de procedimento descritivo.

A pesquisa quantitativa é direcionada para a averiguação de dados reais quantificáveis pela estatística, considerando as informações qualitativas preexistentes; e a qualitativa que tem como objetivo averiguar dados de circunstâncias particulares da população pesquisada<sup>6</sup>.

Foi utilizada como critério de participação a assinatura no TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), e todas as praticantes que assinaram se responsabilizaram pela fidedignidade das respostas.

Inicialmente, realizou-se uma análise descritiva dos dados utilizando à média, frequência para perceber a quantificação dos dados, o programa utilizado para relação de dados estatísticos foi o Microsoft Office Excel 2007.

Após a realização da pesquisa os dados obtidos foram divulgados para os praticantes, pois acredita-se da necessidade de divulgar os resultados dos trabalhos científicos para aumentar o conhecimento dos mesmos na sua profissão.

---

<sup>5</sup> D. Nanni, O ensino da dança na estruturação/expansão da consciência corporal e da autoestima do educando. *Fitness e Performance Journal*. n. 1. 45-57 (2005).

<sup>6</sup> S. Oliveira, *Tratado de Metodologia Científica: projetos de pesquisas, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses* (São Paulo/SP: Editora Pioneira, 2004).



## Resultados e Discussão

Foi realizada uma pesquisa com mulheres praticantes da modalidade Zumba® no Studio Dolce Vitta LTDA – ME na cidade de Camboriú no Estado de Santa Catarina nos períodos entre abril, maio e junho do ano de 2016. Foram distribuídos 26 (vinte e seis) questionários, e destes, 6 (seis) respondentes não devolveram, sendo assim os resultados foram alcançados baseados em 20 questionários.

Sobre os pesquisados, dos 26 questionários entregues, foram devolvidos 20, todas respondentes do sexo feminino, com tempo de prática da modalidade Zumba® entre 1 mês e 3 anos, e média de idade entre 16 e 65 anos.

O questionário criado pelos autores com base nos autores referenciados foi embasado em 12 perguntas fechadas, com as opções SIM, NÃO, e uma questão aberta para que as questionadas pudessem deixar seus relatos sobre os benefícios obtidos em seu tempo de prática, onde buscou-se responder ao principal objetivo desta pesquisa, analisar os benefícios na saúde de mulheres praticantes da modalidade Zumba®

Pergunta	Sim %	Não%
1. Você já teve ou tem atualmente alguma experiência com dança fora das aulas de Zumba®?	45	55
2. Você se sente familiarizada com a dança?	85	15
3. Você gosta e se sente à vontade dançando?	100	
4. Você considera a dança como atividade física?	100	
5. Você acredita que a dança auxilia no desenvolvimento corporal e capacidades expressivas?	100	
6. Você acredita que a dança possui benefícios para a sociedade como forma de atividade física?	100	
7. Você acredita que a dança pode ser praticada por todas as pessoas?	100	
8. Você acredita na dança apenas como forma de lazer?	10	90
9. Você já pensou em parar a prática da dança por falta de resultados?	5	95
10. Você obteve bons resultados dançando?	100	
11. Em relação a sua saúde, obteve melhora na resposta cardíaca, respiração, dores articulares e musculares?	100	
12. Notou mais disposição e melhora no humor?	100	

Tabela 1  
Descrição dos resultados da pesquisa

E por último, a décima terceira questão solicitava para que as praticantes deixassem seus depoimentos sobre seu desempenho e conquistas.

Muitas respostas e observações interessantes sobre as aulas, muitas destacaram a mudança nas suas rotinas, a melhora no seu humor e disposição, algumas citaram a importante e considerável perda de peso, além da melhora na saúde, controle da postura, concentração, alegria, auto estima, algumas até declararam seu amor pela dança e outras afirmam que a Zumba® mudou a vida delas, melhorou seu convívio social e que sentem muito prazer em ver seus amigos, dançar e praticar uma atividade física sem perceber.

Acredita-se que a vantagem da dança decorreria, não de aspectos objetivos, mas, principalmente, do aspecto lúdico e prazeroso por ela proporcionado, o que poderia contribuir para um ganho adicional da qualidade de vida. No longo prazo este conjunto de fatores relacionados à dança tem tudo para proporcionar redução da morbidade e da mortalidade por causa cardiovascular e até mesmo mortalidade geral.<sup>7</sup>

É nítida a melhora na qualidade de vidas dessas mulheres, a maioria das respondentes nunca tinha tido experiência nenhuma na área da dança e até relataram na entrega dos questionários que se sentiam “peixes fora d’água” em suas primeiras aulas, que não acreditavam que aquilo seria possível para elas, pois não se familiarizaram com a aula e não sentiam que podiam, mas com o estímulo da professora e força de vontade não desistiram das aulas e hoje não se imaginam longe delas, pois além de todos os benefícios, fizeram amizades que levaram para fora da aula. A dança, quando praticada regularmente, possibilita a aquisição de habilidades e auxilia na melhora de aspectos físicos, psíquicos e sociais e também tem influência na prevenção de doenças degenerativas<sup>8</sup>.

Pode-se observar nessa pesquisa que 55% das participantes não tinham nenhuma experiência com dança fora das aulas de Zumba® e 45% já tinham feitos outros tipos de dança.

Falar em dança não significa apenas dançar e criar coreografias, mas sim abranger o lado criativo, expressar sentimentos,<sup>9</sup> buscando desenvolver métodos de se trabalhar o ritmo de cada um antes de se introduzir passos coreografados, deixar o aluno consciente de seu corpo e do que o seu corpo é capaz<sup>10</sup>. Todas as participantes sentem-se à vontade dançando, acreditam na dança como atividade física e em seus benefícios tanto em desenvolvimento de habilidades corporais e capacidades expressivas quanto em seus benefícios para saúde e bem-estar considerando a dança uma prática que todos podem e devem praticar.

Com isso pode-se afirmar que a dança não pode ser considerada apenas uma forma de lazer para a sociedade, mas sim uma prática física que abrange toda e qualquer

---

<sup>7</sup> T. Carvalho, Dançando na Reabilitação Cardiopulmonar e Metabólica. DERC. (2010) 22-23.

<sup>8</sup> I. Leal y A. Haas, O significado da dança na terceira idade. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. Passo Fundo (2006). 64-71

<sup>9</sup> M. Silva. G. Schwartz, A expressividade na dança: Visão do profissional. Motriz, Vol. 5, número 2, (1999) 168-177.

<sup>10</sup> M. Strazzacappa, A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola. Cad. CEDES, vol. 21, nº 53, (2001). 69-83.

forma de expressão e compreensão do corpo<sup>11</sup>. Para 90% das questionadas a dança não é considerada apenas uma forma de lazer e para 10% pode ser, questionadas sobre essa opinião, as respondentes relatam que suas formas de interpretação da questão as fizeram acreditar que a dança sim pode ser considerada apenas lazer, pois pessoas que não se sentem familiarizadas com a dança e preferem outros tipos de atividade podem considerar a dança desta forma, mas em relação a atividade física consideram a dança essencial a todos, constatou-se também que 85% das participantes se sentem familiarizadas com a dança e apenas 15% relataram ainda não se sentirem, esse fato pode estar relacionado devido à dança envolver vários ritmos e coreografias.

Além da dança auxiliar no desenvolvimento corporal, auxilia os comportamentos sinestésico, visual, auditivo, afetivo, cognitivo e motor. Sendo um movimento sinestésico, a dança estimula a inteligência, é tátil porque se sente o movimento e os benefícios que produz ao corpo. É visual porque os movimentos vistos são transformados em atos. É auditiva porque se ouve a música e se domina o ritmo. É afetiva porque a emoção e os sentimentos são demonstrados nas coreografias. É cognitiva porque é preciso raciocinar para adequar o ritmo à coordenação. Finalmente, é motor porque estabelece um esquema corporal.<sup>12</sup>

Visto que de 100%, o pensamento em parar a prática da dança por falta de resultados foram apenas 5%, o que nos faz buscar analisar esse processo de falta de resultados, muitas passam por períodos de transição e não se encontram em certas modalidades, com a dança não é diferente, além dos períodos de transição também existe o pensamento de que se está praticando uma atividade física pode alimentar-se como quiser que terá resultados mesmo assim, o que é um erro, uma má alimentação mesmo associada com atividades físicas pode não apresentar resultados esperados, o que por vezes desestimula a praticante, outro fator é o uso excessivo da mídia que impõe padrões na sociedade pelo culto ao corpo, tudo o que conta é a estética, os benefícios relacionados a saúde ficam em segundo plano. Chaud e Marchioni<sup>13</sup> corroboram com esse pensamento, os meios de comunicação de massa, que poderiam estar contribuindo para a instalação de hábitos alimentares saudáveis e preventivos, ao contrário, se aproveitam da preocupação da população acerca destas questões e veicula, com frequência conceitos errôneos, seguindo-se mais a modismos ou a interesses do que à conscientização e ao bem comum.

Nesse sentido ainda Carvalho et al<sup>14</sup>, destacam que a vantagem da dança em relação aos métodos convencionais de exercício incorporados à reabilitação de pacientes com problemas cardíacos decorre principalmente de suas características, as quais aproximam as pessoas, tanto de forma física quanto emocional. É neste cenário que a dança pode ser vista como estratégia destinada à terapêutica concomitante de doenças cardiovasculares e até mesmo a disfunção sexual.

---

<sup>11</sup> R. Miyabara, Papel do conteúdo curricular Dança na formação do licenciado em Educação Física. São Paulo. 86 f. Dissertação. 2010.

<sup>12</sup> M. Mallmann y S. Barreto, A dança e seus efeitos no desenvolvimento das inteligências múltiplas da criança. Instituto Catarinense de Pós-Graduação. 2004.

<sup>13</sup> D Chaud y D. Marchioni, Nutrição e mídia: uma combinação às vezes indigesta. Produção técnico-científica. 2004.

<sup>14</sup> T. Carvalho, Reabilitação cardiovascular, dança de salão e disfunção sexual. Arq. Bras. Cardiol. v.101 n.6 (2013).

Todas as participantes relatam que já obtiveram bons resultados dançando, e em relação a sua saúde obteve melhora na resposta cardíaca, respiração, dores articulares e musculares. Esse achado vai ao encontro do citado por Santana, Corradini e Carneiro<sup>15</sup>, que afirmam que a dança é uma forma muito simples e saudável de exercitar corpo e mente. Por ser uma atividade prazerosa e proporcionar vários benefícios, é indicada pela medicina, pois oferece melhorias no condicionamento físico, capacidade cardiorrespiratória. Além desenvolver todo o corpo, ajuda na circulação periférica, diminui a pressão arterial, fortalece músculos e articulações.

Ainda conforme Santana, Corradini e Carneiro<sup>16</sup>, a dança contribui para a diminuição das dores musculares, problemas de postura, aumenta o gasto calórico diário controlando e reduzindo a gordura corporal. O que foi demonstrado também nessa pesquisa através do relato e respostas obtidas pelas participantes.

### **Considerações finais**

Através desta pesquisa nota-se a importância da Dança como conteúdo da Educação Física, além de todos os seus benefícios, é uma das melhores formas de expressão e compreensão do próprio corpo, e em consequência disso pode trazer diversos benefícios para outras modalidades, pois o praticante sabendo dominar seu corpo e suas capacidades, poderá atingir níveis mais elevados de rendimento em outras modalidades que pratique. Pois a Dança inserida em estúdios e academias não busca a formação profissional de nenhum bailarino, mas sim a melhora de quem a pratica independente de estética, buscando assim uma melhora na saúde e aspectos psicológicos como o convívio com outras pessoas.

Em relação à cultura da dança, percebeu-se que ela vem sendo bem aceita em estúdios e academias, por ser uma modalidade prazerosa e que chama a atenção pela alegria que transmite, tanto ao praticante, quanto ao espectador. É uma modalidade de fácil entendimento, de forma que todos podem praticar.

Pode-se constatar também que a dança traz diversos benefícios para a saúde de quem a pratica, entre melhora de capacidades expressivas, resposta cardíaca, respiração, dores musculares, dores articulares, melhora do humor, disposição, autoestima, emagrecimento, dominação do corpo e de suas capacidades, melhora no convívio social de suas praticantes, contribuindo com uma boa relação entre elas, gerando assim círculos de amizade que seguem fora das aulas.

Nas questões abordadas pelo questionário sobre os benefícios da dança, todas as praticantes sem exceção disseram saber dos benefícios da dança, e alegam não sentir vontade de parar a prática, pois além de todos os benefícios gerados, trouxe um ânimo a mais na vida de cada uma delas, tornando-se uma responsabilidade e não uma obrigação.

Os resultados obtidos através da pesquisa de campo foram satisfatórios e atenderam aos objetivos da pesquisa, dançar é uma arte, tanto professor, quanto aluno são peças fundamentais para o bom funcionamento de uma aula, independentemente da

---

<sup>15</sup> S. Santana; A. Corradini y R. Carneiro, A dança de Salão e seus benefícios....

<sup>16</sup> S. Santana; A. Corradini y R. Carneiro, A dança de Salão e seus benefícios....

modalidade imposta, nessa pesquisa buscou-se resultados através de mulheres praticantes da modalidade Zumba®, e os resultados corresponderam com o esperado.

## Referências

Carvalho, T. et al. Reabilitação cardiovascular, dança de salão e disfunção sexual. Arq. Bras. Cardiol. v.101 n.6 (2013) 101-108.

Carvalho, T. Dançando na Reabilitação Cardiopulmonar e Metabólica. DERC. (2010) 22-23.

Chaud, D. M. A. y Marchioni, D. M. L. Nutrição e mídia: uma combinação às vezes indigesta. Produção técnico-científica. 2004.

Leal, I. F. y Haas, A. N. O significado da dança na terceira idade. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. Passo Fundo. 2006.

Mallmann, Maria de Lourdes Cardoso y Barreto, Sidirley de Jesus. A dança e seus efeitos no desenvolvimento das inteligências múltiplas da criança. Instituto Catarinense de Pós-Graduação. 2004.

Miyabara, R. A. Papel do conteúdo curricular Dança na formação do licenciado em Educação Física. São Paulo. 2010. 86 f. Dissertação. Mestrado em Educação Física. Programa de pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física - Universidade São Judas Tadeu.

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

Nanni, D. O ensino da dança na estruturação/expansão da consciência corporal e da autoestima do educando. Fitness e Performance Journal. n. 1. (2005) 45-57.

Oliveira, S.L. Tratado de Metodologia Científica: projetos de pesquisas, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses. São Paulo/SP: Editora Pioneira, (2004).

Santana, S. P. de S.; Corradini, A. M. y Carneiro, R. H. A dança de Salão e seus benefícios motores, cognitivos e sociais. Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente. (2009). Vol. XII, nº 15.

Silva, M.G.M.S. y Schwartz, G. M. A expressividade na dança: Visão do profissional. Motriz, Vol. 5, número 2, (1999) 168-177.

Strazzacappa, M. A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola. Cad. CEDES, vol. 21, nº 53, (2001). 69-83.

ZUMBA®. Manual de treinamento de instructor – Passos Básicos Zumba® Nível 1. vol. 8.1, (2010).

Para Citar este Artículo:

Pereira Júnior, Altair Argentino y Basso, Analice Stein. Os efeitos da modalidade de zumba® na saúde de mulheres. Rev. ODEP. Vol. 4. Num. 4. Julio-Agosto (2018), ISSN 0719-5729, pp. 07-16.

## CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.