

QUEM DANÇA SEUS MALES ESPANTA: OS POSSÍVEIS BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DA ZUMBA ENQUANTO ATIVIDADE FÍSICA

PAIVA, Lucilla Lourenço Pereira (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

MATHIAS, Patricia Sant'ana (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

JUNIOR, Valter Mariano dos Santos (orientador) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

O presente estudo aborda possíveis fatores psicológicos que a modalidade zumba pode oferecer as pessoas que a praticam, centrando-se na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais. O objetivo do estudo foi discutir os efeitos da zumba como prática regular de atividade física e se há melhoras na qualidade de vida de seus praticantes. Partindo de uma revisão de literatura onde foram levantados dados os possíveis benefícios psicológicos que podem ser alcançados com a dança zumba, impacto desses fatores na saúde e qualidade de vida, em seguida foi aplicado um questionário de questões abertas e fechadas a um grupo de mulheres ativas que frequentam a academia do Núcleo de Vivências Corporais da UNIFEV. Participaram do estudo 12 mulheres ativas com idade média $42,5 \pm 6,7$ anos, tempo de prática de $9 \pm 4,8$ meses, frequência semanal de $3 \pm 0,2$ dias, das questões abertas verificou que benefícios da prática da zumba para o corpo e mente são nítidos nas respostas das alunas, bem como a autoestima, e que dentre outras coisas a busca pelo peso ideal está diretamente relacionado ao poder de sentir-se bem. Notou-se que as entrevistadas estão se beneficiando do efeito da atividade física no organismo, além do físico, os seus benefícios psicológicos gerados através da prática da atividade. É forte a questão da interação que o grupo de mulheres estabeleceu com a convivência cotidiana nas práticas da zumba, mais uma vez é interessante ressaltar que essa interação pode ocorrer porque a aula é realizada em grupo. Conclui-se, que a modalidade de dança zumba, contribui positivamente na soma de benefícios psicológicos nas mulheres que a praticam, melhorando sua autoestima e qualidade de vida e, o que pode promover um incentivo direto na continuidade da prática por parte das participantes.

Palavras-chave: Atividade Física; Zumba; Dança.

REFERÊNCIAS:

GARCIA, Ângela; HAAS, Aline Nogueira. Ritmo e dança. 1 ed. Canoas: Ulbra, 2003.

GUISELINI, Mauro. Exercícios aeróbicos: Teoria e prática no treinamento personalizado e em grupos. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2007.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2 ed. Londrina: Midiograf, 2001.

SABA, Fabio. Mexa-se: Atividade física, saúde e bem-estar. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2011.