



**BEATRIZ FERREIRA DE ABREU
RAQUEL DE ALMEIDA**

**ESTUDOS SOBRE VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS: AUTOIMAGEM E
AUTOEFICÁCIA DE PRATICANTES DE ZUMBA DO STUDIO MOVIMENTE-SE DE
PITANGA/PARANÁ**

Pitanga
2019

BEATRIZ FERREIRA DE ABREU
RAQUEL DE ALMEIDA

**ESTUDOS SOBRE VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS: AUTOIMAGEM E
AUTOEFICÁCIA DE PRATICANTES DE ZUMBA DO STUDIO MOVIMENTE-SE DE
PITANGA/PARANÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em Educação
Física da Faculdade de Ensino Superior do
Centro do Paraná.

Orientador (a): Prof. Rosicler Duarte Barbosa

Pitanga
2019

Catálogo elaborado pela Bibliotecária Michele Carolina da Silva Martins CRB 9/1838 da Biblioteca
Profa. Dirce Doroti Mèrlin Clève da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná - UCP

M321n

MARCONDES, Francier
Normas para apresentação de trabalhos acadêmicos da Faculdade
de Ensino Superior do Centro do Paraná / Francier Marcondes; Michele
Carolina da Silva Martins. – Pitanga, 2016.
26 f.

Orientador: Nome por extenso do orientador do TCC
Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel ou Licenciatura em
Nome do Curso) – Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná -
UCP, 2016.

1. ABNT. 2. Normas de Trabalho Acadêmico. 3. Trabalho de
Conclusão de Curso. I. Martins, Michele Carolina da Silva. II. Sobrenome,
Nome (orientador do TCC). III. Faculdade de Ensino Superior do Centro do
Paraná, UCP. IV. Título.

CDD 001.42

BEATRIZ FERREIRA DE ABREU
RAQUEL DE ALMEIDA

ESTUDOS SOBRE VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS: AUTOIMAGEM E
AUTOEFICÁCIA DE PRATICANTES DE ZUMBA DO STUDIO MOVIMENTE-SE DE
PITANGA/PARANÁ

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná.

Trabalho aprovado pela banca com nota ____ ().

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Rosicler Duarte Barbosa
Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná – UCP

Daniele Renzi
Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná – UCP

Carlos Ali Yassin
Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná – UCP

Pitanga, 04 de Dezembro de 2019.

AGRADECIMENTOS

Pela conclusão deste trabalho, gostaríamos de agradecer a Deus por ter nos dado tudo que sempre precisamos para alcançar nosso objetivo. Agradecemos de coração também a esta instituição, por toda a ajuda e pela educação dada. Temos este lugar nosso segundo lar.

À nossa querida e amada orientadora, Rosicler Duarte Barbosa, e demais professores, que tanto nos ajudaram a chegar na conclusão deste trabalho.

Toda nossa gratidão para nossa família, amigos e colegas de curso, vocês são o motivo do nosso empenho e dedicação. Por fim, agradecemos todas as pessoas que de alguma forma estiveram envolvidas na realização deste trabalho.

*“Quando tudo parecer dar errado em sua vida,
lembre-se que o avião decola contra o vento,
e não a favor dele”.*
(Henry Ford)

ABREU, Beatriz Ferreira; ALMEIDA Raquel; BARBOSA, Rosicler Duarte. **ESTUDOS SOBRE VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS DO ESTÚDIO: AUTOIMAGEM E AUTOEFICÁCIA DAS PRATICANTES DE ZUMBA DO STUDIO MOVIMENTE-SE DE PITANGA/PARANÁ**. 2019. 49 p. Trabalho de conclusão de Curso graduação em Educação Física Bacharelado - Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná, Pitanga, 2019.

RESUMO

A zumba, disseminada em todas as regiões do Brasil, trata-se de uma proposta de ginástica em academia que se utiliza de ritmos latinos, um exercício aeróbico, divertido e que permite uma grande queima de calorias. Além de ser considerada uma atividade *fitness* também é vista como uma dança com excelentes resultados. O objetivo do presente estudo foi avaliar a influência da zumba em variáveis psicológicas das participantes do Studio Movimento-se no município de Pitanga/Pr. Utilizou-se de pesquisa de campo, bibliográfica, exploratória e descritiva com abordagens qualitativa e quantitativa, a amostra foi probabilística composta somente pelo sexo feminino. As alunas que praticam as aulas de zumba do Studio Movimento-se têm a faixa etária entre 11 a 54 anos. A amostragem foi composta por um total de 61 alunas que participaram do presente estudo. Como instrumento foi utilizado o Google *Forms* para aplicar o questionário às praticantes, a fim de que o estudo fosse concluído a amostra assinou Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), após entrar no link do Google *Forms* e responder às questões. A idade média da amostra foi de 36,3 anos, em sua maioria são casadas e trabalham em diferentes profissões, com mais incidência na profissão de professora, com desvio padrão 11,3. Os resultados encontrados mostram que a prática da zumba, segundo relatos das alunas, trouxe melhora na autoestima, diminuição do estresse, melhora no sono, melhora na autoimagem, perda de peso e disposição, havendo uma melhora na qualidade de vida. Ao término do estudo concluiu-se que a Zumba, nos indivíduos estudados apresentou melhora significativa nas variáveis psicológicas.

Palavras-chave: Zumba. Auto-Imagem. Auto- Eficácia.

ABREU, Beatriz Ferreira: ALMEIDA Raquel: BARBOSA Rosicler Duarte. **STUDIES ON PSYCHOLOGICAL VARIABLES OF THE STUDIO: SELF-IMAGE AND SELF-EFFICACY OF ZUMBA PRACTITIONERS FROM STUDIO MOVIMENTE SE PITANGA-PARANÁ. 2019.** 49 p. Undergraduate Course completion work in Bachelor's Physical Education - College of Higher Education, Center of Paraná, Pitanga, 2019.

ABSTRACT

Zumba, spread in all regions of Brazil, is a gym proposal that uses Latin rhythms, an aerobic exercise, fun and allows a large burning of calories. In addition to being considered a fitness activity is also seen as a dance with excellent results. The aim of this study was to evaluate the influence of Zumba on psychological variables of studio movement participants in the municipality of Pitanga/Pr. Field research, bibliographic, exploratory and descriptive with qualitative and quantitative approaches, the sample was probabilistic composed only by female sit. Students who practice studio movement's Zumba classes are aged between 11 and 54 years. The sampling was composed of a total of 61 students who participated in the present study. As an instrument, Google Forms was used to apply the questionnaire to practitioners, so that the study was completed the sample signed Free and Informed Consent Terms (TCLE), after entering the Google Forms link and answering questions. The mean age of the sample was 36.3 years, mostly married and work in different professions, with more incidence in the teaching profession, with standard deviation 11,3. The results showed that the practice of Zumba, according to the students' reports, brought improvement in self-esteem, decreased stress, improvement in sleep, improvement in self-image, weight loss and disposition, with an improvement in quality of life. At the end of the study it was concluded that Zumba, in the individuals studied, showed significant improvement in psychological variables.

Key words: Zumba. Self. Self-Effic

LISTA DE GRÁFICOS

| | |
|--|----|
| Gráfico 1 – Estado civil das respondentes | 28 |
| Gráfico 2 – Tempo que as alunas praticam zumba | 29 |
| Gráfico 3 – Outros exercícios físicos realizados | 29 |
| Gráfico 4 – Objetivos ao iniciar as aulas de zumba | 30 |
| Gráfico 5 – Avaliação das alunas sobre o bem-estar no trabalho, na vida social e familiar | 31 |
| Gráfico 6 – Percepção e compreensão da razão da vida e sentido dela para as alunas | 32 |
| Gráfico 7 – Melhorias psicológicas percebidas após aula de zumba | 33 |
| Gráfico 8 – A autoavaliação de capacidades das alunas em adquirir conhecimento sobre atividade física e esportes | 33 |
| Gráfico 9 – Grau de satisfação das alunas com o corpo | 34 |
| Gráfico 10 – Capacidade de assimilar exercícios físicos com a melhora da qualidade de vida | 35 |
| Gráfico 11 – Grau de satisfação das alunas consigo e como se sentem sendo quem são | 36 |

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1 INTRODUÇÃO | 12 |
| 1.1 PROBLEMA | 12 |
| 1.2 JUSTIFICATIVA | 12 |
| 1.3 OBJETIVOS | 13 |
| 1.3.1 Objetivos Gerais | 13 |
| 1.3.2 Objetivos Específicos | 13 |
| | |
| 2 REFERENCIAL TEÓRICO | 15 |
| 2.1 EXERCÍCIO FÍSICO..... | 15 |
| 2.2 A DANÇA COMO EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS | 17 |
| 2.3 GINÁSTICA DE ACADEMIA | 19 |
| 2.3.1 Zumba | 20 |
| 2.4 PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO | 22 |
| 2.4.1 Autoimagem e autoeficácia | 22 |
| | |
| 3 METODOLOGIA | 25 |
| 3.1 TIPO DE PESQUISA..... | 25 |
| 3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA | 25 |
| 3.2.1 População | 25 |
| 3.2.2 Amostra | 26 |
| 3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS..... | 26 |
| 3.3.1 Instrumentos | 26 |
| 3.3.2 Procedimentos | 27 |
| 3.4 ANÁLISE DE DADOS..... | 27 |
| | |
| 4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS | 28 |
| | |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 37 |
| | |
| REFERÊNCIAS | 38 |
| | |
| APÊNDICES | 43 |

| | |
|--|----|
| APÊNDICE A – Questionário validado | 44 |
| ANEXOS | 45 |
| ANEXO A – Questionário aplicado na plataforma do Google <i>Forms</i> | 46 |

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que o exercício físico é o agente que beneficia os seus praticantes prevenindo doenças, melhorando a qualidade de vida, promovendo o equilíbrio dos níveis de hormônios, configurando-se em benefícios fisiológicos. Porém, deve-se considerar também as variáveis psicológicas e o aumento da autoestima dos praticantes desta atividade física.

A dança é uma atividade terapêutica porque ela faz bem ao corpo, ao coração e a mente, e não demanda mais do que a disposição do praticante. Ela é uma atividade física praticada em diferentes idades, tornando-se uma prática fundamental para a saúde humana.

A zumba utiliza-se de ritmos latinos e exercita fortemente os quadris, coxas e panturrilhas, por ter uma alta intensidade seus praticantes tem gastos energéticos alto, sendo uma excelente opção para perda de peso. A forma divertida e atrativa das aulas fazem com que os alunos não percebam o tempo passar já que, a cada música, há um novo passo e, um novo ritmo, com movimentos envolventes que despertam o interesse nas aulas. Na correria do dia-a-dia, existe a pressão no trabalho ou outros fatores da vida que levam ao desequilíbrio psicológico, que podem ser minimizados com aulas dinâmicas e divertidas como a zumba, pelo fato de serem aulas coletivas onde proporcionam um convívio social interpessoal, fato esse cada dia mais escasso na rotina das pessoas que se conectam por meios virtuais.

1.1 PROBLEMA

A zumba pode influenciar nas variáveis psicológicas autoestima e autoeficácia das praticantes do Studio Movimento-se de Pitanga/PR?

1.2 JUSTIFICATIVA

Atualmente devido a correria do dia a dia, estresse e cansaço, tem faltado tempo e disposição para um convívio social, a depressão tem ganhado espaço e tem sido um dos maiores males da humanidade. A realização de qualquer tipo de

atividade deixa a rotina mais prazerosa e seu dia torna-se menos doloroso pra grande maioria. Muitos procuram a dança como atividade física para poder distrair-se, sendo assim não só por estética, mais sim por sentir-se bem e em ótima companhia. Tendo um convívio social com novas amizades, divertindo-se e fazendo bem à saúde.

A zumba foi criada, na década de 90, pelo coreógrafo e professor colombiano de dança Beto Perez, que criou uma metodologia (acidentalmente) de dança onde mistura-se todos os ritmos, com predominância dos ritmos latinos. Essa modalidade de dança que surgiu por acidente durante a década de 90, por trabalhar todos os ritmos é muito bem vista em academias e estúdios sendo considerada uma modalidade *fitness* (FERREIRA, 2018).

Por ser uma prática bem alegre e divertida, traz benefícios à autoestima dos seus praticantes e ainda tem uma interação com os outros participantes, ela é uma aula bem social. Melhorando o sistema cardiovascular, devido aos movimentos de respiração que ocorrem durante a aula.

Sabe-se que a zumba é praticada em grupo e de certa forma ela pode proporcionar vários benefícios psicológicos como a autoestima e uma melhora na qualidade de vida humana, por isso há uma forte procura por essa modalidade, pois proporciona uma sensação de bem-estar e de alívio do estresse adquirido durante o dia a dia, e deste modo, as pessoas podem sentir-se melhores psicologicamente, e, consequentemente, mais felizes e tranquilos.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

Avaliar a influência da zumba em variáveis psicológicas: autoimagem e autoeficácia das participantes do Studio Movimento-se no Município de Pitanga/PR

1.3.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar as alunas que praticam Zumba no Studio Movimento-se do Município de Pitanga/PR;
- Determinar a percepção de autoimagem dos praticantes após início das aulas de zumba;

- Especificar os objetivos das alunas ao iniciarem as aulas de Zumba;
- Determinar o nível de satisfação pessoal das alunas;
- Apontar a percepção da amostra sobre as possibilidades de novas aprendizagens.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 EXERCÍCIO FÍSICO

Assumpção, Morais e Fontoura (2002), relatam que com base em associações, indicam que são encontradas melhoras nos estados físicos e psicológicos em uma rotina de prática de atividades físicas.

Segundo Zanesco e Zarroz (2009, p. 225);

O exercício físico contínuo, no qual a intensidade é mantida constante (leve/moderada), é o mais empregado como abordagem não farmacológica dentro da área de Saúde com evidentes efeitos benéficos sobre as doenças cardiovasculares e endócrino-metabólicas.

Alguns estudos autorizaram distinguir mecanismos pelos quais os exercícios físicos incentivam o aumento de massa óssea (SANTAREM,1998).

Exercícios de ondulação e alongamento, segundo Abrão e Pedrão (2005), aumentaram a flexibilidade dos músculos das mulheres e também ajudaram no controle da ansiedade e outros transtornos psíquicos, e melhoram, também, o processo digestivo

De acordo Pauli *et al.* (2009) os cientistas têm comprovado, nos últimos anos, que o exercício físico tem efeito importante nos mecanismos moleculares de percepção de glicose no músculo esquelético tanto em pessoas saudáveis como nos portadores de resistência à insulina.

Conforme preconizam Carvalho *et al.*:

O exercício físico e o sono de boa qualidade são fundamentais para a boa qualidade de vida e para a recuperação física e mental do ser humano os benefícios da prática de exercício físico refletem o aumento dos níveis de qualidade de vida das populações que sofrem dos transtornos do humor (CARVALHO *et al.*, 1996, p. 7).

Exercício físico, para Weinberg e Gould (2001), está associado com maiores sentimentos de autoestima e autoconfiança. Muitas pessoas sentem satisfação em realizar exercício físico, algo que elas não podiam fazer antes.

A atividade física entre as mulheres tem aumentado bastante nos últimos anos, no qual preconizam o exercício físico como solução à maioria dos problemas

em relação à saúde física e mental da humanidade. A maioria das pessoas têm a consciência dos benefícios que o exercício físico faz (MONTEIRO *et al.*, 2018).

Carvalho *et al.* (1996) em seu estudo, indicou que as principais condições clínicas combatidas pela prática regular de exercícios físicos são: doenças ateroscleróticas coronariana, hipertensão arterial sistêmica, acidente vascular encefálico, doenças vasculares periféricas, obesidade, diabetes tipo 2 e osteoporose, cânceres de colo, mama, próstata e pulmão, além de ansiedade e depressão.

Para os referidos autores, são recomendadas três ações para a prática regular de atividade física e saúde:

1 - Os profissionais da área de saúde devem combater o sedentarismo, incluindo em sua anamnese questionamentos específicos sobre atividade física regular, desportiva ou não, conscientizando as pessoas a esse respeito e estimulando o incremento da atividade física, através de atividades informais e formais; 2 - Os governos, em seus diversos níveis, devem considerar a atividade física como questão fundamental de saúde pública, divulgando as informações relevantes a seu respeito e implementando programas para uma prática orientada. 3 - As entidades profissionais e científicas e os meios de comunicação, enfim as forças organizadas da sociedade devem contribuir para a redução da incidência do sedentarismo e a massificação da prática orientada de exercícios físicos (CARVALHO *et al.*, 1996, p. 3).

A prática de exercício físico deve estar sempre em equilíbrio com a dieta, pois assim traz melhores benefícios à composição corporal, à qualidade de vida, à um melhor desempenho esportivo e uma melhora na saúde do indivíduo que o pratica (BOTH, 2012).

Exercitar-se torna necessidade, e vive-se atualmente em uma sociedade que cada vez mais valoriza hábitos de vida saudáveis, onde a prática de exercício físico se tornou uma necessidade na vida de cada ser humano (AGUIAR *et al.*, 2007).

Segundo Godoy (2002, p. 9):

Com as mudanças e facilidades decorrentes do progresso, observou-se uma significativa modificação no comportamento do ser humano. O aumento da carga horária de trabalho, a mudança de atividades profissionais, exigindo que se fique sentado praticamente todo o dia, a obesidade, o estresse e o sedentarismo foram levando a uma mudança de hábitos que, conseqüentemente, se refletiram sobre a saúde do Homem.

A prática do exercício físico é importante e atua como fator essencial para uma melhor qualidade de vida e retardo dos efeitos negativos que o ser humano

apresenta ao longo de sua vida, e principalmente no que tange ao envelhecimento, por isso é importante que esses cuidados já comecem desde a infância (ROCHA, 2013).

As práticas de exercícios físico, também contribuem para a construção e a manutenção da massa óssea, isto porque, o treinamento feito com pesos adequados, proporciona uma mineralização, que são fundamentais à manutenção daquela massa. De igual modo, funciona como meio de liberação de hormônios que geram estresse ao sujeito, funcionando como um tranquilizante natural (DANTAS, 2003). Assim, a musculação pode ser utilizada de diversas maneiras. Dessa forma, a musculação desenvolve diversas aptidões físicas do ser humano, contribuindo para a melhoria de sua qualidade de vida, uma vez que, a prática de atividade física é a parte mais variável quando se fala em gasto energético.

2.2 A DANÇA COMO EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS

Como cita Almeida *et al.* (2005, p.130) ;

De uma maneira geral, a dança tem origem nos movimentos naturais e sua seqüência{sic} de criação colabora com a variedade de estilos que nos leva a um mesmo objetivo: descobrir e desenhar o corpo no espaço, levando-nos a experiências de caráter emocional que expressam o nosso íntimo.

Silva e Berbel (2015) dizem que a dança, por sua vez, possibilita o aumento da capacidade funcional e dos benefícios psicológicos. É através dos movimentos corporais que a dança favorece aos seus praticantes um bom resultado para uma melhor qualidade em sua vida.

O número de pessoas que buscam essa prática pela dança está aumentando, pois a mesma vem se destacando cada vez mais. O motivo de tal aceitação por essa atividade vem crescendo pelo fato dela proporcionar alegria e diversão aos seus alunos (MARBÃ; SILVA; GUIMARÃES, 2016).

No decorrer da história, a dança sofreu várias modificações até ser o que ela é hoje: uma forma de atividade física de que o homem se utiliza por prazer ou por uma performance (MAZO; SILVA, 2007).

Segundo Franklin (2012, p.03) ;

Além disso, muitos professores de dança tiveram de reconhecer

intuitivamente a necessidade de um treinamento mais equilibrado e atualização de suas aulas, combinando exercícios tradicionais com as tendências atuais de condicionamento.

Além da dança expor uma linguagem oral e gestual, o homem tinha a dança como um meio de conversar. Por conseguinte, percebe-se que a dança era tão significativa na vida dos povos mais antigos que eles dançavam em todas as situações, como agradecimentos, pedidos e até mesmo em casos de mortes naquela época (MARBÃ; SILVA; GUIMARÃES, 2016).

Os exercícios de dança para, Abrão e Pedrão (2005), proporcionam relaxamento do corpo, resultando numa sensação de bem-estar, o que, naturalmente, está associado à liberação de serotonina pelo organismo.

Conforme versam Peres e Gonçalves,

[...] a dança oferece vários benefícios, tais como: a prevenção de rigidez articular; estimulação da musculatura e da coordenação, da resistência física; diminuição de contraturas; age sobre a circulação, gerando um aumento do fluxo arterial, venoso e linfático, o que favorece a nutrição dos tecidos; melhora da função cárdio-respiratória; além dos ganhos de agilidade no manejo da cadeira de rodas e de equilíbrio de tronco (PERES; GONÇALVES, 2007, p. 56).

A dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia pode proporcionar ao indivíduo que a pratica uma força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados por tal atividade (MARBÃ; SILVA; GUIMARÃES, 2016).

Já para Souza e Metzner (2003, p.11);

A prática da dança proporciona a melhora no controle motor, na respiração e na resistência cardiovascular. Entretanto, os benefícios da dança vão muito mais além, visto que proporciona o fortalecimento do lado emocional, fazendo com que os praticantes dessa atividade melhorem suas relações pessoais.

Pode-se destacar que, segundo Marbã, Silva e Guimarães (2016), quem busca pela dança como uma atividade física, mantém seu corpo em forma e tem uma boa aparência, além de fazer novas amizades.

De acordo Szuster (2011), a dança é uma atividade física alegre que traz sensações de bem-estar e dá estímulos para a pessoa que pratica. A atividade física leva o indivíduo a ter mais motivação, maior autoestima e auto-determinação, sendo assim pode se sentir mais tranquilo e mais feliz consigo e com as outras pessoas ao

seu redor.

Em geral, a dança é descrita como a síntese de corpo, mente e espírito – todos os três aspectos são motivos para estudar a dança moderna. Como qualquer disciplina relacionada à dança, o estilo moderno pode desenvolver controle muscular, força, flexibilidade, capacidade aeróbica e um senso completo de bem-estar físico (GIGURE, 2016, p. 3).

A dança traz diversos benefícios às pessoas, principalmente às habilidades físico-motoras e à expressão de emoções e sentimentos (RODRIGUES, 2018). A dança no início é colocada basicamente no sentido de controle neuromuscular, fortalecimento e realização e memorização de passos de dança progressivamente cada vez mais difícil (FRANKLIN, 2012).

2.3 GINÁSTICA DE ACADEMIA

Segundo Toscano (2008) as academias de ginástica são os centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação ao praticante, prescrição e orientação de exercícios físicos, sobre a supervisão direta de profissionais de educação física.

A ginástica pode possibilitar benefícios e é a modalidade que mais chama essas mulheres em academias na atualidade. A ginástica de academia é uma atividade bem dinâmica, onde se utiliza a música como instrumento, além de alguns equipamentos (MOURA, et al., 2009).

De acordo com Pereira, Andrade e Cesário (2012, p. 58);

a Ginástica na antiguidade tinha tendência a aproximar-se de um movimento limitado traduzido numa práxis imitativa, que nada mais é do que uma atividade direcionada ao caráter funcional e orgânico do ser humano, relacionadas nas ciências biológicas, com finalidades de cuidar do corpo, da higiene e da saúde.

Ginástica de academia está cada vez sendo mais procurada no mundo todo, já que com o surgimento das descobertas tecnológicas e das grandes invenções, surge o problema do sedentarismo (RUFINO, 2000).

A academia de ginástica considerada um centro com expansão para demanda no serviço de saúde primário, sendo possível sua ampliação para outros níveis de precaução (TOSCANO, 2008).

Alves, Trovó e Nogueira (2010), dizem que a mulher partiu em busca de uma melhoria para sua auto-estima e manter a idéia do corpo belo, incluindo no seu dia-a-dia atividades que proporcionasse prazer em praticar o exercício físico, assim como a ginástica de academia que visa o bem estar físico e a melhora na qualidade de vida. “Podemos apontar a Acadêmica de Ginástica como sendo um centro com potencial para demanda em serviço de saúde primário, sendo possível sua ampliação para outros níveis de prevenção (TOSCANO, 2008, p. 41).

A preocupação com a saúde tem levado um grande número de pessoas a frequentarem as academias de ginásticas, desenvolvendo um treino onde possam se exercitarem e influenciando a buscar uma vida saudavél dentro das academia de ginástica (AGUIAR *et al.*, 2007).

A dança nas academias de ginásticas tem tornado-se uma das práticas corporais mais procuradas, sendo vista como a melhor forma de uma pessoa sedentária iniciar a prática de uma atividade física, pressupondo ser acessível a todos devido a aula de baixo impacto, com duração em média de 40 a 50 minuto de aula (MOREIRA, 2016, p. 6)

As academias de ginástica têm se tornado um recinto onde se busca saberes relacionados à postura, com um maior cuidados com o corpo, junto a prática de exercícios físicos, além de ser um espaço que tem uma grande interação social entre as participantes (TAFARELLO; NASCIMENTO JR; OLIVEIRA, 2015).

2.3.1 Zumba

Segundo o manual de treinamento para instrutor *Passos Básicos Zumba nível 1* (2014), uma aula de Zumba, por norma, tem a duração entre 45 a 60 minutos, sendo composta por uma primeira música de baixa intensidade para que seja aumentada a temperatura corporal e para que o corpo se prepare para os movimentos seguidos nas próximas músicas. Os principais quatro estilos de música utilizados nesta modalidade são a *salsa*, *merengue*, *cumbia* e *reggaeton*, podendo cada um deles ser utilizado em diferentes níveis de intensidade para que exista um bom trabalho cardiorrespiratório. No final de cada aula existe ainda uma música de retorno à calma, para que sejam reduzidos os batimentos cardíacos e a temperatura corporal.

Assim como preconiza Ferreira (2014, p.15),

[...] a Zumba *fitness* parece ser uma modalidade promotora da capacidade aeróbica o que fundamenta um dos princípios base da modalidade, nomeadamente ser definida como um programa que pode ser seguido por todos, sendo possível alcançar benefícios a nível cardiorrespiratório.

A zumba é uma dança que mistura uma série de ritmos como *hip hop*, eletrônica, *salsa* entre outros, e por ser uma atividade diversificada não possui limitações em seus movimentos, sendo assim, seus exercícios proporcionam a perda de calorias. Essa atividade física alcança várias idades, e entre seus praticantes estão envolvidos vários objetivos diferentes como perda de peso, melhoria do bem estar, entretenimento, sociabilidade, anti-stress, dentre outros (FERREIRA, 2016).

Cita *Instructor Trainingmanual* (2001, s/p);

Em 2001, Alberto Perlman e Alberto Aghion associaram-se a Beto Perez para a criação da empresa Zumba Fitness LCC. Seis anos após sua criação, o programa já contava com 10.000 instrutores, era disponibilizado em mais de 30 países e já havia vendido mais de três milhões de DVDs.

A autoconfiança se posiciona para lidar com inúmeros problemas que surgem ao decorrer da vida, e é possível desenvolver a autoconfiança através das aulas de dança, assim como nas aulas de Zumba. Praticantes dessa modalidade conseguem encarar as situações que surgem ao longo da vida de maneira mais eficaz, desenvolvendo movimento e expressão (COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2007).

Segundo versa Valente (2018, p.03);

Como em qualquer atividade física, o Zumba promove um aumento do dispêndio energético que poderá melhorar a aptidão física. Esta aula tem uma abordagem de ginástica aeróbica e engloba ainda alguns dos princípios básicos do treino aeróbio com potencial impacto na saúde cardiovascular, na coordenação e no equilíbrio. Dos principais grupos musculares envolvidos nos movimentos das coreografias destacam-se os músculos do core e dos membros inferiores. Adicionalmente, é considerado como fator secundário mas não menos importante o trabalho da lateralidade.

2.4 PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO

A motivação é um fator psicológico que está relacionado à atividade física, seja no aspecto da aprendizagem ou do desempenho (TRESCA; ROSE JR, 2008, p. 09).

Conforme citam Lima, Abreu e Neto (2011) a dança também conduz em sua essência a capacidade de criação. Uma formação bastante necessário dentro do trabalho psicológico. “As reações psicossomáticas ao *stress* são: depressão, dor de cabeça, agressividade e mau humor, conformismo e insônia. A principal estratégia de combate ao *stress* dos ativos é prática regular de atividade física (ANDRADE *et al.*, 2001, p. 5).

Muitos praticantes de exercício físico sentem-se melhores psicológica, emocional e espiritualmente após praticar exercícios (WEINBERG; GOULD, 2001).

O trabalho de ritmo, agilidade, percepção, coordenação motora cometidos por praticantes de dança, favorece os músculos do corpo, oportunizando uma melhora na autoestima, rompendo bloqueios psicológicos, sendo uma opção para a prática de lazer, proporcionando a melhora na saúde (FLORES, 2002).

É na dimensão psicológica que a atividade física atua, melhorando a autoestima, do auto-conceito da imagem corporal, e nas funções cognitivas e de socialização, conhecendo pessoas novas, tendo um controle e diminuição do estresse e da ansiedade, podendo então ter uma diminuição dos medicamentos utilizados (ASSUMPÇÃO; MORAIS; FONTOURA, 2002).

A dança tem como objetivo trabalhar o físico e o psicológico, que no processo do envelhecimento são afetados com o tempo, a arte de envelhecer com sucesso requer uma vida saudável com um planejamento saudável (SILVA; BURITI, 2012).

2.4.1 Autoimagem e Autoeficácia

Autoimagem é o entendimento que a pessoa cria de si sobre sua imagem de dentro e de fora diante de respostas de suas convivências, a alteração de sua imagem pode retorcê-las suas ligações com o mundo e seus relacionamentos e na sua auto aceitação. A fisionomia está ligada com satisfação e insatisfação da pessoa. O ser humano quando se aceita e gosta de sua aparência ele quer manter a autoestima e autoimagem, trazendo conseqüentemente a qualidade de vida (FLORIANI; MARCANTE; BRAGGIO, 2014).

Há considerável quantidade de pesquisas que demonstram o importante papel da auto-eficácia na manutenção e na promoção da saúde em idosos. Não há dúvida de que as crenças positivas de auto-eficácia são essenciais para o desempenho bem sucedido de tarefas físicas e psicossociais. Este princípio é o centro do modelo social cognitivo e se aplica perfeitamente aos comportamentos de saúde. Assim, os modelos de atividade física de intervenção na saúde dos idosos precisam atentar para a questão da auto-eficácia e da sua relação com as características ambientais e pessoais das populações idosas e dos seus subgrupos. As intervenções freqüentemente citam a autoeficácia como alvo dos programas, porém há poucos detalhes específicos sobre quais aspectos específicos das crenças de auto-eficácia estão sendo trabalhados. (LEÃO JR, 2003, p. 54)

A autoimagem, para Mosquera e Stobaus (2006) vem do convívio com outras pessoas, com efeitos de uma relação com outros indivíduos e para consigo mesmo. Desta forma o ser humano pode compreender e avançar seus comportamentos, tendo cautela nas relações com outras pessoas, adquirindo conhecimentos sobre interpretar a si mesmo e o meio ambiente em que vivem, aprendendo a não se importar tanto com as exigências e cobranças que são feitas, o melhor meio para uma ligação com a sociedade é a linguagem, entendendo assim o processo de comunicação entre todos.

Segundo Mosquera e Stobaus (2008) as pessoas com uma melhor autoimagem, têm mais afeição pelo próximo, tentam dar o melhor de si para se doar, oportunizando sempre para quem desenvolver as suas melhores peculiaridades com apreço e aceitação.

De acordo com Moura e Souza (2012, p. 180);

Autoimagem e socialização são esferas interligadas da experiência humana. A imagem que o indivíduo tem de si é bastante influenciada pela forma como os outros veem este indivíduo. Da mesma forma, como o indivíduo se vê influencia a forma como os outros o veem. As pessoas buscam a segurança das semelhanças em suas amizades e romances e a excitação das diferenças nestes mesmos relacionamentos, no contato com a alteridade que faz duvidar, transformar e crescer. Deste movimento advém o crescimento pessoal e social.

O treinamento físico sistemático é o agente na prevenção e reabilitação de doenças, diminuindo níveis de tensão, que são fatores de risco, com o treinamento físico sistemático os níveis de auto-imagem do indivíduo é elevado e conseqüentemente uma melhora na qualidade de vida (GAYA,1985).

A autoeficácia e resiliência, segundo Barreira e Nakamura (2006), são exemplos de conceitos que surgiram como uma convicção para fundamentar a

condição humana pelos desafios que para o homem é dado na atualidade serem gradativos, desde sua vida pessoal, familiar e até perante a sociedade, tendo necessidade de que tenha um aspecto positivo para mudança de postura para assim poder enfrentar os desafios.

Concluíram Oliveira e Soares (2011) que valorizar a autoeficácia e o desenvolvimento cognitivo de cada aluno ao longo de sua jornada de estudos, faz com que o ele tenha um bom desempenho, tanto escolar como nas próximas fases da vida. É preciso que cada aluno possa acreditar na sua capacidade de aprendizagem e seguimento.

De acordo com Barros e laochite (2012, p. 32);

A autoeficácia para a prática de atividade física (AF) pode ser definida como a capacidade de se manter praticando exercícios mesmo diante de impedimentos que possam surgir. É constituída pela influência de 4 fontes principais: experiências diretas, experiências vicárias, persuasão social e estados emocionais e fisiológicos.

Há indícios de uma ligação entre exercícios regulares e benefícios psicológicos, relacionado a preservação da função cognitiva, alívio do sintomas da depressão, melhora no conceito de controle pessoal e auto-eficácia (MAZZEO, 1998).

Vários estudos vêm destacando a auto-eficácia para a conservação de uma rotina de exercícios físicos, mesmo com todos os empecilhos pelo caminho as pessoas conseguem aumentar a confiança para prosseguir com a manutenção da prática de exercícios físicos, tornando um hábito necessário (BOFF *et al.*, 2013).

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa de campo, de caráter exploratória e descritiva, alguns dados coletados foram tabulados estatisticamente caracterizando o estudo como pesquisa quantitativa.

Na pesquisa quantitativa, a determinação da composição e do tamanho da amostra é um processo no qual a estatística tornou-se o meio principal. Como na pesquisa quantitativa, as respostas de alguns problemas podem ser inferidas para o todo, então, a amostra deve ser muito bem definida; caso contrário, podem surgir problemas ao se utilizar a solução para o todo (MALHOTRA, 2001).

Por assumir uma abordagem subjetiva em algumas respostas obtidas utilizou-se também de pesquisa qualitativa.

A pesquisa qualitativa pressupõe que o pesquisador fará uma abordagem empírica de seu objeto. Para tal, ele parte de um marco teórico-metodológico preestabelecido, para em seguida preparar seus instrumentos de coleta de dados, que se bem elaborados e bem aplicados fornecerão uma riqueza ímpar ao pesquisador. De posse desses dados, resta analisá-los a partir de suas categorias analíticas, e assim proceder a uma discussão dos resultados de sua pesquisa. (GUERRA, 2014).

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

3.2.1 População

A população do presente estudo foi composta por alunas praticantes de zumba do Município de Pitanga/Paraná.

3.2.2 Amostra

A amostra foi composta por mulheres participantes de zumba do Stúdio Movimente-se com faixa etária entre 11 e 54 anos, sendo a média de idade de 36,3 anos. Utilizou-se de amostra probabilística, onde todas as alunas que se encaixassem nos critérios de seleção descritos a seguir poderiam fazer parte do estudo. Critérios de seleção: estar matriculada nas aulas de zumba, ser assídua (foram excluídas as que tiveram três faltas consecutivas) e praticarem zumba há mais de 3 meses. Aplicando os critérios de exclusão, 61 alunas serviram de amostra para o estudo.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

3.3.1 Instrumentos

Como instrumento do estudo utilizou-se parte do questionário proposto por Andrade *et al.* (2001), selecionando especificamente o questionário que avalia variáveis psicológicas de: autoestima e autoeficácia. O referido questionário contém 18 questões, compostas por 4 descritivas e 14 de múltiplas escolhas utilizando a escala de Likert.

Segundo Aguiar, Correia e Campos (2001, p.01);

Entre elas, uma das mais difundidas é a escala Likert, desenvolvida pelo cientista Rensis Likert entre 1946 e 1970, onde o respondente, em cada questão, diz seu grau de concordância ou discordância sobre algo escolhendo um ponto numa escala com cinco gradações (sendo as mais comuns: concordo muito, concordo, neutro/indiferente, discordo, discordo muito).

3.3.2 Procedimentos

Para coleta de dados, transcreveu-se o questionário na plataforma do Google *Forms*, dessa forma gerou-se um link que foi distribuído por mídia social: *WhatsApp*. As participantes tiveram um tempo, o qual as mesmas estipularam, para responder, após os questionários serem correspondidos foi feito o procedimento de análise com a utilização da ferramenta Google *Forms* para coleta de dados.

3.4 ANÁLISE DE DADOS

Os dados quantitativos, após coletados foram analisados estatisticamente através de frequência e estatística descritiva. Qualitativamente analisou-se as falas dos sujeitos da pesquisa, através de análise de conteúdos proposto por Campos (2004), a pesquisa qualitativa em primeiro momento é a determinação entre método e técnicas para levantamento de dados que tem como intuito analisar diferentes características no período de coleta de dados. E assim obter um novo sentido a pesquisa.

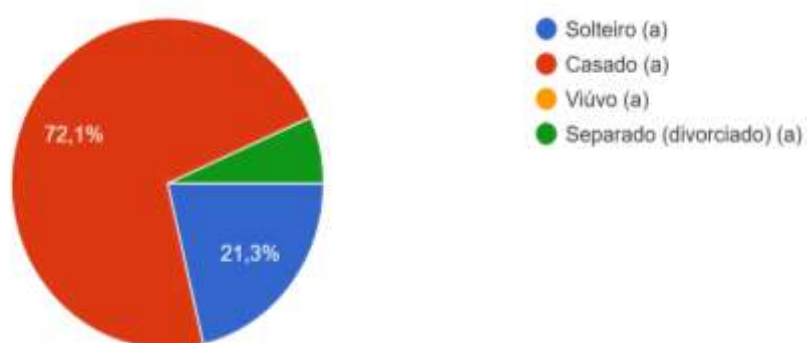
4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Ao se analisar a idade somente das alunas que participam da zumba do Studio movimento-se do Município de Pitanga-PR, observou-se que se trata de uma atividade que desperta interesse de todas as faixas etárias.

Fato esse comprovado com média de idade de 36,3 anos e com desvio padrão de 11,3 sendo a mínima de 11 anos e a máxima de 54 anos.

De acordo com Matsudo *et al.* (2003) o cuidado da prática física regular pode ajudar a aumentar a expectativa de vida das mulheres pois contribui na promoção da saúde.

Gráfico 1: Estado Civil das respondentes

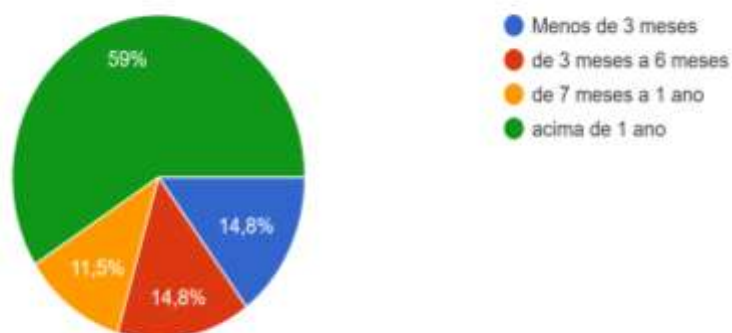


Fonte: Autores do estudo, 2019

De acordo com o gráfico acima ainda caracterizando a amostra estudada observa-se que a maioria são casadas sendo 72,1% da amostra.

Scorsolini-Comin e Santos (2010) dizem que a literatura científica destaca que pessoas casadas de ambos os sexos relatam que praticam mais exercício físico do que quem nunca se casou.

Gráfico 2: Tempo que as alunas praticam a zumba.

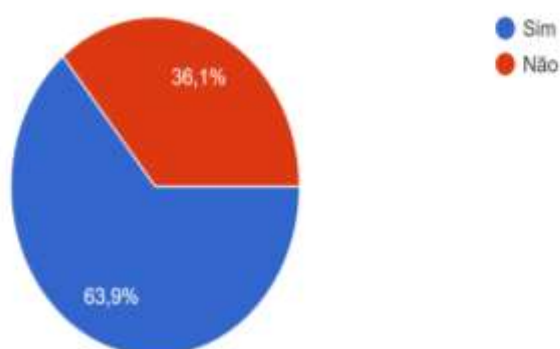


Fonte: Autores do estudo, 2019.

Constata-se no gráfico acima que 11,5% praticam a zumba de 7 meses a 1 ano, 14,8% menos que 3 meses e 14,8% de 3 meses a 6 meses, tendo como maior número acima de 1 anos com 59% das respostas. Pode-se perceber que o maior número de participantes pratica a zumba há mais de 1 ano.

O ponto que pode contribuir para a prática de atividade física a longo prazo é a música, dado que pode ser geradora de maiores e melhores níveis de motivação e é um recurso ergo gênico capaz de influenciar positivamente o nosso ganho durante as aulas de zumba (MARQUES *et al.*, 2018).

Gráfico 3: Outros exercícios físicos realizados.

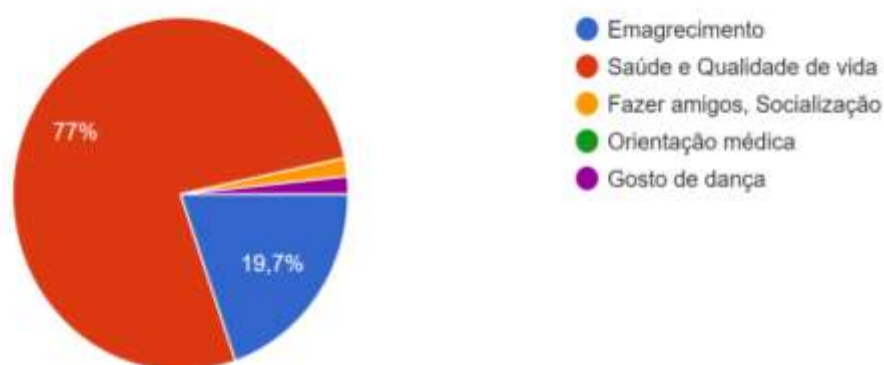


Fonte: Autores do estudo, 2019.

Observa que no gráfico acima que 36,1% das participantes se declaram inexistente a prática de outros exercícios físicos, mais 63,9% se manifestaram positivamente a prática de outros exercícios.

A sensação de bem-estar proporcionada pelo exercício, ficar em forma, melhorar a aparência, prazer em praticar, reduzir o estresse, círculo de amizades e acesso à academia. Esses resultados permitem concluir que os indivíduos ingressam nesses programas levados por objetivos individuais, e que lá se sentem satisfeitos com os resultados alcançados dentro da academia (ZAMAI, 2016).

Gráfico 4: Objetivos ao iniciar as aulas de zumba.



Fonte: Autores do estudo, 2019.

Repara-se que no gráfico 4, 19,7% das alunas afirmam que tiveram uma consequência positiva em relação ao emagrecimento, e 77% evidenciam progresso na saúde e qualidade de vida.

Os principais motivos que levam a aderir à prática de exercício podem ser destacados como: estética e bem-estar, seguidos de saúde, uma melhora na aptidão física, prazer pela prática e socialização entre alunos, sendo que tais resultados refletem o conhecimento, a maior importância e o estilo de vida da maioria do grupo selecionado (RODRIGUES, 2018).

Pergunta Descritiva 1: De acordo com sua percepção, o que mudou em sua vida após as aulas de zumba?

Segundo as respostas das alunas, conclui-se que a zumba teve uma grande relevância sobre as variáveis psicológicas, após a prática as mesmas confirmam se sentirem com a autoestima elevada, menos estressadas, diminuição da ansiedade, melhoria no convívio social e especialmente na saúde. Já no condicionamento físico destacou-se a perda de peso, e aumento na disposição de tarefas diárias. Com todos esses fatores apresentados, torna-se a zumba um exercício que proporciona aos praticantes um bem-estar tanto físico quanto psicológico.

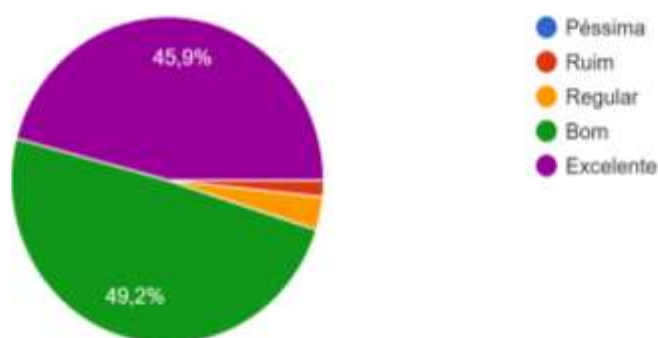
“As aulas me proporcionam prazer e alegria. Me faz sentir mais ativa, conseqüentemente levo isso pra vida como um todo. No trabalho e na família”
(Entrevistada 1)

Pergunta Descritiva 2: Qual significado que a zumba tem hoje na sua vida?

De acordo com as alunas, a zumba é importante para o bem-estar físico e psicológico das próprias, onde foram citados alguns significados, como a vontade em se movimentar e interagir com o próximo. Além de alegria e diversão, onde trás relaxamento e descontração, aumentando a autoestima, tornando a zumba um exercício prazeroso.

“Um bem para meu físico e tb para meu psicológico, pois além de exercitar o corpo tb exercita a alma” (Entrevistada 2).

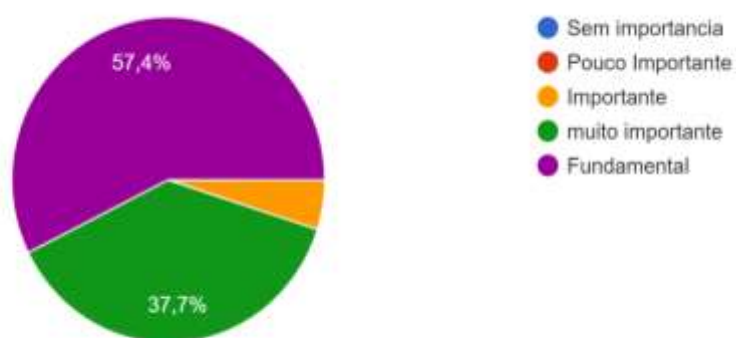
Gráfico 5: Avaliação das alunas sobre o bem-estar no trabalho, na vida social e familiar.



Foi questionado como a zumba ajuda as participantes em seu trabalho e na sua vida social, e os resultados obtidos no gráfico 5 mostrou que a alunas qualificaram o bem-estar no trabalho e na vida social e família como 45,9% excelente, 49,2% sendo bom, 1,6% ruim e 3,3% regular.

Refere-se a dança uma atividade física que proporciona vários benefícios em prol da saúde, mas o que mais teve relevância foi a perda de peso e melhoria na autoestima e a proporção do bem-estar pós aulas, ocasionando uma saúde mais perfeita e saudável nos praticantes da zumba (ALVES; NASCIMENTO, 2016).

Gráfico 6: Percepção e compreensão da razão da vida, e sentido dela para as alunas.



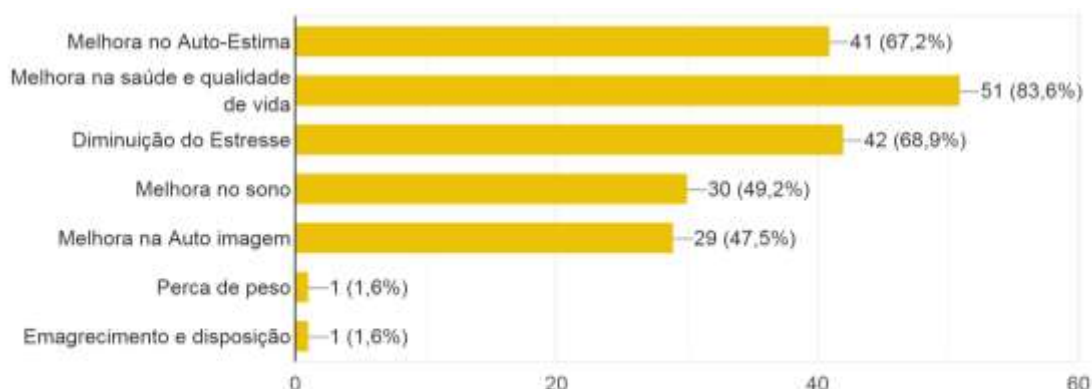
Fonte: Autores do estudo, 2019.

Nota-se que ao indagar as praticantes se elas buscam compreender a razão de suas vidas e se ela tem sentido para elas, 4,9% manifestam ser importante, 37,7% classificam como muito importante, 57,4% determinaram fundamental.

Discutir a importância da prática regular de exercícios físicos como medida de prevenção e como adjuvante do tratamento da depressão, sendo o exercício físico uma importante abordagem não farmacológica que contribui para o desenvolvimento da autoestima e da confiança do indivíduo (COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2007, p.274).

Um dado importante para o presente estudo é que 100% das entrevistadas falaram que após as aulas de zumba houve uma melhora psicológica e emocional. A dança é vista como um meio de comunicação, de autoafirmação e, principalmente, uma forma de expressar os sentimentos enquanto um elemento de lazer ou de participação (SILVA; SCHWARTZ, 1999).

Gráfico 7: Melhoras psicológicas percebidas após as aulas de zumba

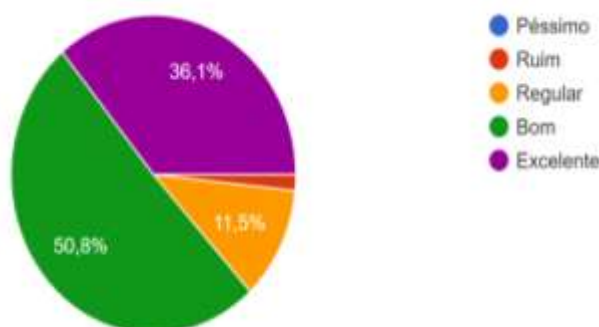


Fonte: Autores do estudo, 2019.

Verifica-se que nesta pergunta as participantes contestaram quais os progressos e benefícios foram alcançados após a realização das aulas de zumba e as melhoras psicológicas presenciadas.

Prática de exercício físico regular traz benefícios a nível físico e psicológico. No que se refere à saúde da população são muitas vantagens decorrentes de uma postura de vida ativa como o controlo do peso, a redução da massa gorda, a prevenção de doenças cardiovasculares, o controlo da tensão arterial, a melhoria dos estados de humor e o combate da depressão, entre outras variáveis psicológicas (MARQUES *et al.*, 2018).

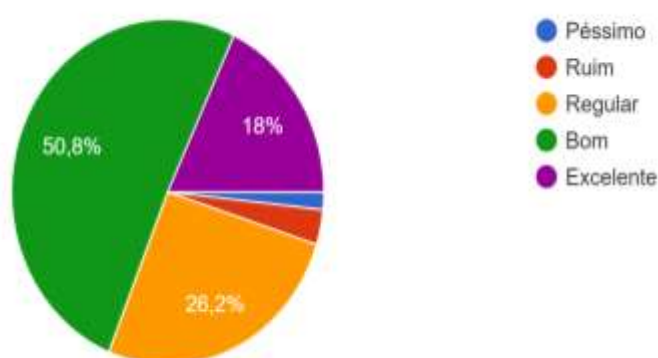
Gráfico 8: A autoavaliação da capacidade das alunas em adquirir conhecimento sobre atividade física e esporte.



Fonte: Autores do estudo, 2019.

No gráfico 8 é possível notar que as praticantes avaliaram a capacidade de aprender sobre a atividade física e esporte como 11,5% regular, 36,1% excelente e 50,8% bom. Existe a possibilidade de que a falta de informações sobre os benefícios da prática regular de exercício físico e do seu papel na prevenção de todas as doenças seja um fator determinante para o cuidado de um estilo de vida sedentário (REIS *et al.*, 2009).

Gráfico 9: Grau de satisfação das alunas com o corpo.



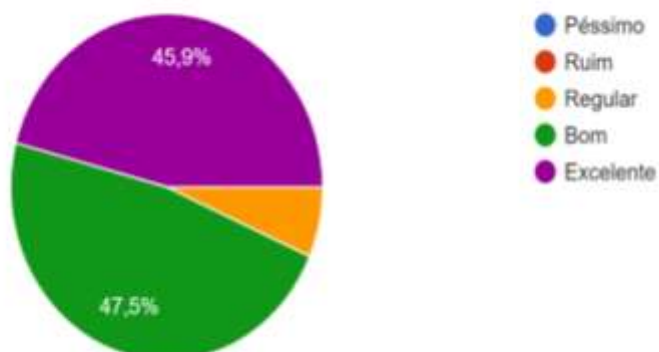
Fonte: Autores do estudo, 2019.

Quando foi perguntando às praticantes se estão satisfeitas com o corpo, e como elas avaliam o grau de sua satisfação, pode-se notar, como demonstra o gráfico 9, que 18% responderam excelente, 26,2% regular e 50,8% bom.

A imagem corporal consiste numa variável multidimensional composta por representações sobre o tamanho e a aparência do corpo. A auto percepção do peso corporal é um aspecto importante da imagem corporal. Provavelmente reflete a satisfação e as preocupações sobre o peso corporal e pode ser influenciada por normas e padrões sociais da cultura dominante. (TESSMER *et al.*, 2008).

No gráfico abaixo quando questionado às participantes sobre a capacidade de elas assimilarem o exercício físico para melhora na qualidade de vida delas os resultados obtidos seguem-se no gráfico 10.

Gráfico 10: Capacidade de assimilar exercício físico com a melhora da qualidade de vida.

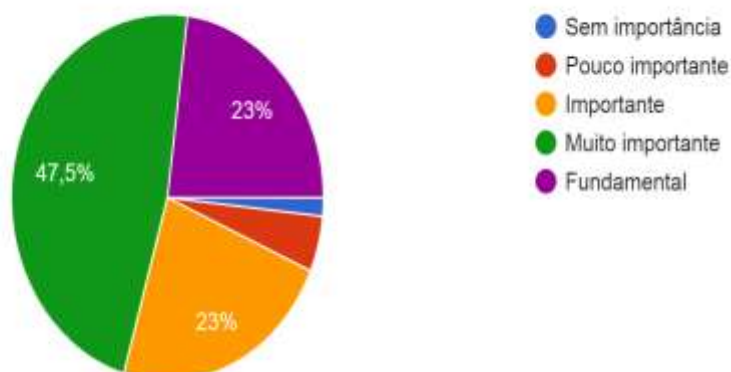


Fonte: Autores do estudo, 2019.

Ao questionar como as participante do estudo se auto avaliam a capacidade de assimilar exercício físico para melhorar a qualidade de vida, observa-se no gráfico 10 que 47,5% das alunas afirmam que auto avalia sua capacidade de assimilar exercício físico como bom e 45,9% como excelente.

A atividade física tem sido consagrada e ramificada há anos como um potente fator de promoção à saúde. O filósofo Sócrates (470-399 a.C) afirmava que a música e a simplicidade tornam a alma sábia, e na ginástica, a saúde ao corpo. Tal ideia dá amparo no discurso de Hipócrates (460-377 a.C), considerado o pai da medicina, que se houver alguma deficiência de alimento ou exercício o corpo adoecera pois o corpo é utilizado, desenvolvido e se desgasta (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Gráfico 11: Grau de satisfação das alunas consigo e como se sentem sendo quem são.



Fonte: Autores do estudo, 2019.

Ponderando então as variáveis psicológicas, se as alunas estão satisfeitas consigo e como se sentem sendo o como elas são, 23% delas respondeu que é fundamental, 23% acha importante e 47,5% muito importante.

A imagem corporal refere-se às relações intra e interpessoais às emoções e sentimentos do indivíduo consigo mesmo, com os outros e seu ambiente, com uso de vestimentas e objetos, além das suas ligações com seu próprio corpo na parte externa e interna do mesmo superfície e interior do corpo (SILVA; VENDITTI e MILLER, 2004).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As alunas do Studio Movimento-se têm uma média de idade de 11 a 54 anos. Ao abordar como elas determinam a autoimagem correspondem que tem grande relevância na vida, pois com a zumba recebem benefícios fisiológicos como queima de gordura, e psicológicos como o bem-estar, ou seja, o complemento necessário para manter a saúde e qualidade de vida, que é o principal motivo das alunas iniciarem o programa *fitness*. Quando resolve-se iniciar algum tipo de exercício, é preciso considerar o nível de diversão que esse exercício pode proporcionar. A zumba é dançar, se exercitar com diversão.

Pode-se determinar que, com esse estudo, acrescentou-se um conhecimento a mais sobre os benefícios das variáveis psicológicas com a prática da zumba, conforme as questões correspondidas pelas alunas, subintende-se que a prática da dança se tornou algo indispensável na vida das praticantes, pois o nível de satisfação autoeficácia e a percepção em adquirir conhecimento sobre a prática de outros exercícios físicos foi significativa.

Portanto, diante dos resultados certifica-se que o presente estudo obteve 100% de variáveis psicológicas dentro da zumba, visando que as alunas que praticam essa modalidade de dança se sentem mais felizes. Quando se questiona qual foi o objetivo ao iniciar as aulas de zumba elas respondem que objetivo principal foram o emagrecimento, a saúde e a qualidade de vida. As alunas têm um nível de satisfação com elas mesmas como muito importante na vida.

Recomenda-se mais estudos relacionado a variáveis psicológica em praticantes de zumba, contendo os métodos para promoção de saúde, visando melhoria na qualidade de vida, para que desperte mais o interesse em indivíduos que buscam se sentir realizados dentro de um exercício físico.

REFERÊNCIAS

- ABRÃO, A. C. P; PEDRÃO, L. J. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que freqüentam uma academia de ginástica e dança. In.: **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 13, n. 2, p. 243-248, 2005.
- ALMEIDA, C. M *et al.* Um olhar sobre a prática da dança de salão. **Movimento e percepção**, v. 5, n. 6, 2005.
- ANDRADE, A *et al.* **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de Bancários Ativos e Sedentários: a importância do sujeito na relação" atividade física e saúde"**. 2001.
- AGUIAR, B; CORREIA, W; CAMPOS, F. Uso da Escala Likert na Análise de Jogos. In.: **Anais do X Simpósio Brasileiro de Games e Entretenimento Digital**, 07-09 de novembro de 2011 Salvador, 2011.
- AGUIAR, F. A *et al.* **Análise da satisfação dos clientes das academias de ginástica da cidade de João Pessoa (PB)**. 2007.
- 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, v. 10, n. 30, p. 7-15, 2016.
- ALVES, C; TROVÓ, C. E; NOGUEIRA, M. W. A academia de ginástica como lazer para mulheres adultas da cidade de Rio Claro-SP. In.: **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 9, n. 1, 2010.
- ASSUMPÇÃO, L. O. T; MORAIS, P. P; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. In.: **EF y Desp.** [periódico na internet] 2002 [acessado 2018 ago 20]; 52: [cerca de 3 p.]
- BARREIRA, D. D; NAKAMURA, A. P. Resiliência ea autoeficácia percebida: articulação entre conceitos. In.: **Aletheia**, n. 23, p. 75-80, 2006.
- BARROS, M. B.; IAOCHITE, R. T. Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos. In.: **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 32-41, 2012.
- BOTH, M. **Índice de qualidade da dieta de frequentadores de academia**. 2012.
- BOFF, R. M *et al.* Evidências psicométricas das escalas de auto-eficácia para regular hábito alimentar e auto-eficácia para regular exercício físico. 2013.
- CARVALHO, T. *et al.* Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. In.: **Rev Bras Med Esporte**, v. 2, n. 4, p. 79-81, 1996.
- CAMPOS, C. J. G *et al.* Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise

de dados qualitativos no campo da saúde. In.: **Revista brasileira de enfermagem**, 2004.

COSTA, R. A; SOARES, H. L. R; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. In.: **Revista do Departamento de Psicologia**. UFF, v. 19, n. 1, p. 273-274, 2007.

DANTAS, E. M. M. **A prática da preparação física**. 3° ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FRANKLIN, E. **Condicionamento físico para a dança**: Técnicas para a otimização do desempenho em todos os estilos. Barueli: Manole Ltda, 2012. 238 p.

FERREIRA, J. S. V. **Caracterização da Intensidade de Esforço de uma Aula de Zumba Fitness**. 2014.

FERREIRA, C. F *et al.* Características dos praticantes de zumba no município de Quixadá. In.: **Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC)**, v. 2, n. 1, 2016.

FERREIRA, N. R. S. **Motivos de adesão e aderência de mulheres praticantes de Zumba em Curitiba/PR**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

FLORES, M. L. **A dança e seus benefícios**. **Agendas da dança de salão Brasileira**. Canais Escolha. 2002.

FLORIANI, F. M; MARCANTE, M. D. S.; BRAGGIO, L. A. **Auto-estima e auto-imagem a relação com a estética**. Acesso em, v. 1, 2014.

GAYA, A. C. A. **Autoimagem em adultos de média idade, portadores ou não de cardiopatias isquêmicas submetidos ou não a treinamento físico sistemático**. 1985.

GIGUERE, M. **Dança Moderna: Fundamentos e Técnicas**. Barueli: Manole Ltda, 2016. 162 p.

GODOY, R. F. **Benefícios do exercício físico sobre a área emocional**. Movimento, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 25, p. 37-43, 2011.

GUERRA, E. L. A. **Manual de Pesquisa Qualitativa**. Belo Horizonte: Grupo Alma Educação, 2014. 47 p.

INSTRUCTOR trainingmanual: Basic steps level 1. Florida, EUA: Zumba Fitness, 2011.

LEÃO JR, R *et al.* Participação em hidroginástica, crenças de auto-eficácia, e

satisfação com a vida em mulheres de 50 a 70 anos. 2003.

LIMA, D. M; ABREU, N; NETO, S. Danças brasileiras e psicoterapia: um estudo sobre efeitos terapêuticos. In.: **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 1, p. 41-48, 2011.

MARQUES, G. J. R. A. J. *et al.* **Análise dos efeitos de aulas de zumba vs rpm na motivação, vitalidade, resposta afetiva e percepção de esforço.** 2018. Dissertação de Mestrado.

MARBÃ, R. F; SILVA, G. S.; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. In.: **Revista Científica do ITPAC, Araguaína**, v. 9, n. 1, 2016.

MALHOTRA, N. **Pesquisa de marketing.** 3.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

MAZO, G. Z; SILVA, A. H. Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico. In.: **Cinergis**, v. 8, n. 1.

MAZZEO, R. S *et al.* Exercício e atividade física para pessoas idosas. In.: **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 1, p. 48-78, 1998.

MATSUDO, S. M *et al.* **Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica.** 6. ed. São Paulo: Bras Med Esporte, 2003. 12 p.

MONTEIRO, B. C *et al.* Zumba, uma ferramenta estimulante e duradoura de exercício físico para mulheres. In.: **Biológicas & Saúde**, v. 8, n. 27, 2018.

MOREIRA, A. T. R. **Aproximações ou distanciamentos com a dança a partir da concepção, objetivos e estrutura de aula de zumba.** 2016.

MOURA, N. L *et al.* A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. In.: **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, 2009.

MOURA, G. A; SOUZA, L. K. Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios à velhice. In.: **Textos & Contextos (Porto Alegre)**, v. 11, n. 1, p. 172-183, 2012.

MOSQUERA, J. J. M; STOBÄUS, C. D. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na universidade. In.: **Psicologia, saúde & doenças**, v. 7, n. 1, p. 83-88, 2006.

MOSQUERA, J. J. M; STOBÄUS, C. D. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização na universidade. In.: **A docência na educação superior: sete olhares**, v. 2, p. 111-128, 2008.

OLIVEIRA, M. B; SOARES, A. B. Auto-eficácia, raciocínio verbal e desempenho escolar em estudantes. In.: **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 1, p. 33-39, 2011.

PAULI, J. R *et al.* Novos mecanismos pelos quais o exercício físico melhora a resistência à insulina no músculo esquelético. In.: **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, 2009.

PEREIRA, A. M; ANDRADE, T. N; CESÁRIO, M. A produção do conhecimento científico em ginástica. In.: **Conexões**, v. 10, p. 56-79, 2012

PERES, M; GONÇALVES, C. A. Dança para pessoas com lesão medular uma experiência de abordagem terapêutica. In.: **CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v. 1, n. 6, 2007.

REIS, H. F. C *et al.* Prevalência e variáveis associadas à inatividade física em indivíduos de alto e baixo nível socioeconômico. In.: **Arq Bras Cardiol**, v. 92, n. 3, p. 203-208, 2009.

ROCHA, V. R. F. **A influência da atividade física na qualidade de vida e capacidade funcional dos praticantes de ginástica de academia do SESC–Campina Grande-PB.** 2013.

RODRIGUES, M. C. S. **Dança.** Porto Alegre: Maria Eduarda Fett Tabajara, 2018. 96 p.

RODRIGUES, M. **Aderência, manutenção e desistência das práticas em academia.** 2018.

RUFINO, V. S. Características de freqüentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. In.: **Kinesis**, n. 22, 2000.

SANTAREM, J. M. Exercício físico e osteoporose. **Fisiopatologia Ostearticular**, 1998.

SILVA, A. F. G; BERBEL, A. M. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. In.: **ABCS Health Sciences**, v. 40, n. 1, 2015.

SILVA, G. B; BURITI, M. **Influência da dança no aspecto biopsicossocial do idoso.** Revista Kairós: Gerontologia, v. 15, n. 1, p. 177-192, 2012.

SILVA, R. F; VENDITTI JR, R; MILLER, J. Imagem Corporal na perspectiva de Paul Schilder. Contribuições para trabalhos corporais nas áreas de educação física, dança e pedagogia. In.: **Revista Digital**. Buenos Aires, ano, 10 n.68, 2004.

SILVA, M. G. M. S; SCHWARTZ, G. M. A expressividade na dança: visão do profissional. Motriz. In.: **Journal of Physical Education**. UNESP, p. 168-177, 1999.

SCORSOLINI-COMIN, F; SANTOS, M. A. Satisfação com a vida e satisfação diádica: correlações entre construtos de bem-estar. In.: **Psico-USF**, v. 15, n. 2, p. 249-256, 2010.

SOUZA, J. C. L; METZNER, A. Cr. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos.** 2013.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.**69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS.2011

TAFARELLO, R.; NASCIMENTO JR, J. R. A; OLIVEIRA, D. V. **Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia.** *Cinergis*, v. 16, n. 4, 2015.

TESSMER, C. S *et al.* Insatisfação corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 14, n. 1, p. 7-12, 2008.

TOSCANO, J. J. O.. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. In.: *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 9, n. 1, p. 40-42, 2008.

TRESCA, R. P; ROSE JR, D. Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. In.: *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 8, n. 1, p. 9-14, 2008.

VALENTE, C. Comparação da resposta fisiológica, biomecânica e neuromuscular entre as vertentes do **fitness-Zumba® e Strong by Zumba™**. 2018.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2. ed. São Paulo: Artmed, 2001. 560 p.

ZAMAI, C. A *et al.* Aderência, permanência e resultados alcançados através da prática de atividades físicas—programa mexa-se unicamp. In.: **A ciência e a Pesquisa em ação**, 2016.

ZANESCO, A; ZARROZ, P. R. Exercício físico e menopausa. In.: *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, p. 254-261, 2009.

Zumba® (2014). **Manual de treinamento para instrutor: Passos básicos zumba® nível 1.** Zumba Fitness, LLC.

APÊNDICES

APÊNDICE A
Questionário Validado



Faculdades Integradas do Vale do Iguaçu

QUESTIONARIO AUTOESTIMA E AUTOEFICÁCIA

ALUNO: _____ TURMA: _____

Faça uma **autoavaliação** sobre os itens abaixo, preenchendo o número:

| | ITENS |
|--------------|------------|
| Bem-estar | A, B, C, D |
| Autoestima | C, D, E, F |
| Autoeficacia | G, H, I, J |

| | |
|----------|--------------------------|
| 0 | Péssimo/sem importância; |
| 1 | Ruim/pouco importante; |
| 2 | Regular/importante; |
| 3 | Bom/muito importante; |
| 4 | Excelente/fundamental; |

| | | |
|----------|--|--|
| A | Como você avalia o seu bem-estar no trabalho, na vida social e familiar? | |
| B | Você busca compreender a razão de sua vida? Tem um sentido a vida para você? | |
| C | Você está satisfeito com seu corpo? Como você autoavalia seu grau de satisfação? | |
| D | Você está satisfeito consigo mesmo? Como você se sente sendo o que você é? | |
| E | Como você acredita que seus colegas de trabalho lhe consideram? | |
| F | Como você acredita que seus familiares e amigos lhe consideram? | |
| G | Suas ações/comportamentos junto a seus familiares e amigos, produzem frequentemente resultados? | |
| H | Suas ações/comportamentos com clientes e colegas/trabalho, produzem frequentemente resultados? | |
| I | Como você autoavalia sua capacidade de assimilar exercício físico para melhorar a qualidade de vida? | |
| J | Como você autoavalia sua capacidade de aprender conhecimentos sobre atividade física e esportes? | |

ANEXOS

ESTUDOS SOBRE VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS DE PRATICANTES DE ZUMBA DO STUDIO MOVIMENTE-SE DE PITANGA-PARANÁ

Ao responder este questionário estará automaticamente aceitando o Termo de consentimento livre esclarecido, explica que: a amostra não terá nenhum dano físico ou emocional, não há risco em participar da pesquisa. Concordo também que minha participação e a dos alunos no projeto se deem a título gratuito, não recebendo, portanto nenhum honorário ou gratificação referente ao projeto de pesquisa. Concordo com a possibilidade de as informações relacionadas ao estudo serem inspecionadas pelo orientador da pesquisa e pelos membros do CCET/UCP, que qualquer informação a ser divulgada em relatório ou publicação, deverá sê-lo de forma codificada, para que a confidencialidade seja mantida. Ficou claro também que nossa participação é isenta de despesas e que temos garantia de acesso aos resultados e de esclarecer nossas dúvidas a qualquer tempo. Concordamos em participar, voluntariamente, deste estudo e poderemos retirar o nosso consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidade ou prejuízo.

*Obrigatório

Seção sem título

1. Qual sua idade? *

2. Quanto tempo pratica Zumba? *

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 3 meses
- de 3 meses a 6 meses
- de 7 meses a 1 ano
- acima de 1 ano

3. Pratica outro tipo de exercício físico? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

4. Estado Civil? *

Marcar apenas uma oval.

- Solteiro (a)
- Casado (a)
- Viúvo (a)
- Separado (divorciado) (a)

5. Profissão? *

02/10/2019 ESTUDOS SOBRE VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS DE PRATICANTES DE ZUMBA DO STUDIO MOVIMENTE-SE DE PITANGA-PA...

6. Como você avalia seu bem estar no trabalho, na vida social e familiar? *

Marcar apenas uma oval.

- Péssima
 Ruim
 Regular
 Bom
 Excelente

7. Você buscou compreender a razão de sua vida? tem sentido a vida para você? *

Marcar apenas uma oval.

- Sem importancia
 Pouco importante
 Importante
 muito importante
 Fundamental

8. De acordo com sua percepção, o que mudou em sua vida após as aulas de ZUMBA? *

9. Qual foi seu objetivo ao iniciar as aulas de zumba? *

Marcar apenas uma oval.

- Emagrecimento
 Saúde e Qualidade de vida
 Fazer amigos, Socialização
 Orientação médica
 Outro: _____

10. Qual significado que a zumba tem hoje na sua vida? *

11. Você teve alguma melhora psicológica ou emocional após praticar as aulas de zumba? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

02/10/2019 ESTUDOS SOBRE VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS DE PRATICANTES DE ZUMBA DO STUDIO MOVIMENTE-SE DE PITANGA-PA...

12. Em caso positivo quais as melhoras psicológicas percebidas após as aulas de zumba?

Marque todas que se aplicam.

- Melhora no Auto-Estima
- Melhora na saúde e qualidade de vida
- Diminuição do Estresse
- Melhora no sono
- Melhora na Auto imagem
- Outro: _____

13. Você está satisfeito com seu corpo? Como você auto-avalia seu grau de satisfação? *

Marcar apenas uma oval.

- Péssimo
- Ruim
- Regular
- Bom
- Excelente

14. Você está satisfeito consigo mesmo? Como você se sente sendo o que você é? *

Marcar apenas uma oval.

- Sem importância
- Pouco importante
- Importante
- Muito importante
- Fundamental

15. Você acredita que seus colegas de aula lhe consideram? *

Marcar apenas uma oval.

- Sem importância
- Pouco importante
- Importante
- Muito importante
- Fundamental

16. Como você acredita que seus familiares e amigos lhe consideram? *

Marcar apenas uma oval.

- Sem importante
- Pouco importante
- Importante
- Muito importante
- Fundamental

02/10/2019 ESTUDOS SOBRE VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS DE PRATICANTES DE ZUMBA DO STUDIO MOVIMENTE-SE DE PITANGA-PA...

17. **Como você auto-avalia sua capacidade de assimilar exercício físico para melhorar a qualidade de vida? ***

Marcar apenas uma oval.

- Péssimo
- Ruim
- Regular
- Bom
- Excelente

18. **Como você auto-avalia sua capacidade de aprender conhecimentos sobre atividade física e esportes? ***

Marcar apenas uma oval.

- Péssimo
- Ruim
- Regular
- Bom
- Excelente