

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO -
UNIBRA**
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

AMANDA CAROLINA FERREIRA DA SILVA

DIEGO DOS SANTOS MAGALHÃES PEIXOTO

MATHEUS MENEZES DE ALBUQUERQUE BENJAMIM

**OS BENEFÍCIOS DA ZUMBA PARA A
QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS.**

RECIFE / 2023

AMANDA CAROLINA FERREIRA DA SILVA

DIEGO DOS SANTOS MAGALHÃES PEIXOTO

MATHEUS MENEZES DE ALBUQUERQUE BENJAMIM

OS BENEFÍCIOS DA ZUMBA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS.

Projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do Título de Bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Esp. Adelmo José de Andrade.

1 Mestre em Educação pela UFPE; Doutorado Pesquisador
CAPES em Educação pela UFPE; Prof. Do Dep.
Educação Física do Centro Educacional Brasileiro- UNIBRA E-
mail: adelmo.andrade@grupounibra.com

RECIFE / 2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586b Silva, Amanda Carolina Ferreira da.
Os benefícios da zumba para a qualidade de vida de pessoas idosas/
Amanda Carolina Ferreira da Silva; Diego dos Santos Magalhães Peixoto;
Matheus Menezes de Albuquerque Benjamim. - Recife: O Autor, 2023.
18 p.

Orientador(a): Esp. Adelmo José de Andrade.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Zumba. 2. Terceira Idade. 3. Qualidade de Vida. I. Santos Lima,
Maria Vitória dos. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

AMANDA CAROLINA FERREIRA DA SILVA
DIEGO DOS SANTOS MAGALHÃES PEIXOTO
MATHEUS MENEZES DE ALBUQUERQUE BENJAMIM

OS BENEFÍCIOS DA ZUMBA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS.

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.^o Titulação Nome do Professor(a)

Professor(a) Orientador(a) Adelmo José de Andrade

Prof.^o Titulação Nome do Professor(a)

Professor(a) Examinador(a)

Prof.^o Titulação Nome do Professor(a)

Professor(a) Examinador(a)

Recife, ___/___/___

NOTA: _____

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, que fez com que nossos objetivos fossem alcançados, durante todos os nossos anos de estudos. Aos nossos amigos, que sempre estiveram ao nosso lado, pela amizade incondicional e pelo apoio demonstrado ao longo de todo o período em que nos dedicamos a este trabalho. Agradecemos aos nossos pais por todo apoio, amor e, que nos incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a nossa ausência enquanto nos dedicava à realização deste trabalho.

Agradecemos o nosso orientador Adelmo José De Andrade gostaríamos de agradecer por nessa etapa final ter nos ajudado na construção do nosso TCC, com muito empenho, dedicação, responsabilidade e respeito pelas opiniões que culminaram na construção deste artigo.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

SUMARIO

1. INTRODUÇÃO	08
2. REFERENCIAL TEÓRICO	11
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	14
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	15
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
6. REFERÊNCIAS	25 e 26

OS BENEFÍCIOS DA ZUMBA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS.

Amanda Carolina Ferreira da Silva

Diego dos Santos Magalhães Peixoto

Matheus Menezes de Albuquerque Benjamim

Adelmo José de Andrade

RESUMO: O presente trabalho tem como objetivo o estudo da implantação da dança zumba para o público da terceira idade, observando principalmente em quais situações será possível administrar promovendo alguns benefícios os quais são: o combate ao stress, o estímulo e a oxigenação do cérebro, o reforço dos músculos e a proteção das articulações, além da melhora da flexibilidade, do equilíbrio e da postura, possibilitando também o convívio social. Na terceira idade é muito comum ocorrer o aumento do peso, já que a diminuição dos níveis de estrógeno, testosterona e de hormônio do crescimento no organismo colaboram para a perda de massa muscular agravando numa queima menor de calorias. Dançar na terceira idade contribui para um melhor condicionamento físico e mental. Além disso, ajuda a elevar a autoestima e afastar os sintomas da depressão. A razão para isso é que através da atividade o cérebro libera serotonina, uma substância que traz a sensação de alívio, melhorando o humor e o sono.

Palavras-chaves: Zumba. Terceira Idade. Qualidade de Vida.

1. INTRODUÇÃO

A população idosa cresce a cada dia, somente no Brasil o percentual chega a 14,6% da população do país, o que equivale a 30,3 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística –IBGE (2012). Portanto, com o crescimento dos idosos, se torna necessário o desenvolvimento de projetos, para se manter uma sociedade ativa e com qualidade de vida, com o objetivo de prevenção de doenças, já que com o envelhecimento, em sua grande maioria é acompanhado por quadros de sedentarismo.

Podemos observar também que: “O envelhecimento vem acompanhado de uma série de efeitos nos diferentes sistemas do organismo que, de certa forma, diminuem a aptidão e a performance física.” (FRANCHI E MONTENEGRO, 2005).

Então, conseguimos compreender que a prática da atividade física é essencial para atingir tais objetivos. Pois a prática física tem como principais objetivos, combater o sedentarismo, perda e controle de peso, diminuição dos riscos de doenças crônicas e é benéfica à saúde mental, melhora a produtividade e autoestima.

Com a chegada da terceira idade, sabemos que muitos problemas físicos e psicológicos podem começar a surgir, por isso é muito importante que eles procurem realizar algum tipo de atividade física. E esta atividade é importante para promover a sensação de bem-estar, fortalecimento dos ossos, melhora do sistema imunológico e fortalecimento dos músculos. É importante que os exercícios sejam realizados de forma regular, após liberação do cardiologista e geriatra (BRUCE, 2020). E um grande exemplo de prática física, que podemos aplicar para os idosos, é a zumba.

A zumba surgiu por volta dos anos 1990, pelo dançarino Beto Perez. O seu surgimento aconteceu devido a um imprevisto, pois o colombiano esquecendo o material da aula e usou uma fita cassete com músicas latinas, que era uma mistura de salsa e merengue, arriscou alguns passos de danças conciliados com movimentos aeróbicos. O programa foi implementado em

mais de 150 países. A zumba promove o condicionamento físico de forma geral, com maior destaque para o treino cardiovascular e a região das pernas e glúteos (FERREIRA, 2019).

E a prática da zumba na terceira idade é uma boa opção. Pois este exercício pode trazer muitos benefícios para a vida dos idosos, benefícios estes que são acelerar o metabolismo e emagrecer, pois trabalha exercícios aeróbicos que aceleram os batimentos cardíacos, o que aumenta a queima de gordura; combater a retenção de líquidos, por melhorar a circulação sanguínea; fortalece o coração, porque o ritmo acelerado aumenta a resistência a esse órgão; aliviar o estresse, pois as aulas são feitas em equipes e músicas animadas, que liberam o estresse e aumenta o ânimo (BRUCE, 2020).

Devemos sempre lembrar que antes da prática física, o idoso sempre deve se consultar com um médico e avaliador físico, para ser liberado a praticar tal atividade física. Mesmo a zumba sendo uma prática benéfica, deve ser sempre acompanhada por um profissional capacitado, pois estará sendo aplicado ao público idoso, sendo assim, é necessário um cuidado maior. Para não provocar maiores problemas a estas pessoas. Por que devemos focar na prática física?

Há uma diminuição no nível de atividade física com o envelhecimento e estudos mostram que a atividade física mais prevalente é a caminhada, e o alongamento e exercícios de força entram em declínio com o avanço da idade. Estudos mostram a importância dos exercícios de força para a manutenção do equilíbrio, agilidade e da capacidade funcional dos idosos. (OLIVEIRA C. 1985) Qual a possibilidade que a zumba, como atividade física, tem para colaborar com a qualidade de vida para pessoas da terceira idade?

- Apresentar os benefícios da Zumba para a Terceira idade
- Destacar as possibilidades da zumba para prevenir doenças;
- Apresentar à melhoria de mobilidade articular dos idosos com a zumba;
- Enfatizar o condicionamento físico e mobilidade dos idosos com a prática da zumba;

- Destacar as possíveis criações de movimentos próprios dos idosos com a zumba;

O presente trabalho se justifica devido ao crescimento da população idosa do Brasil, o que se atribui a uma maior expectativa de vida e a necessidade de manter-se uma sociedade ativa e saudável. Diante deste cenário, a inexistência de pesquisas acadêmicas a respeito dos benefícios da zumba para a qualidade de vida de pessoas idosas, viabilizou a elaboração de um projeto de pesquisa sobre o tema.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022), o percentual de idosos equivale a 15% da população total brasileira. Contudo, ao ser um percentual alto, estima-se que ao decorrer dos anos este número irá aumentar.

Portanto, podemos observar que manter uma sociedade ativa é de extrema importância e cinco fatores são recomendados para o idoso ter saúde: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação. Ao negligenciar alguns desses fatores, o idoso pode desenvolver a depressão.

Para prevenção desses fatores é garantido no estatuto do idoso, no seu artigo 3º da Lei nº 10.741, de 01 de outubro de 2003, há a obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público em assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde.

Como assegurado, é necessário o desenvolvimento de métodos para manter a população idosa saudável e com qualidade de vida, podemos assegurar isso ao incentivar a prática do exercício físico, como por exemplo a dança. Ao ser observado ao longo deste trabalho, a prática física acarreta vários benefícios para uma melhor qualidade de vida. Podemos exemplificar o combate ao sedentarismo, diminuição dos riscos de doenças crônicas e é benéfica à saúde mental.

E a prática da modalidade da dança, mais especificamente a zumba, que é uma ginástica corporal que utiliza a dança como uma linguagem. Com seu ritmo agitado e ao trabalhar exercícios aeróbicos, a zumba se enquadra como prática de condicionamento físico, ajuda na

qualidade de vida e acelera o metabolismo do praticante. E ao se tratar da terceira idade, será benéfica tal prática para manutenção do corpo e a saúde mental, (Ferreira, 2019).

Como foi observada, a sociedade idosa, são pessoas carentes e se sentem mais sozinhas. E ao praticar um exercício, ajuda muito nesta questão, pois vão manter o corpo ativo e ao ter contato com outras pessoas de várias faixas etárias, torna as pessoas mais felizes e saudáveis. Entretanto, nunca devemos esquecer que o idoso sempre deve se consultar com um médico e avaliador físico, para ser liberado a praticar tal atividade física, (Franchi, 2005).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A Zumba é atualmente uma das classes de exercícios mais populares do mundo, com 12 milhões de pessoas de todas as formas e tamanhos participando semanalmente das aulas de zumba (LUETTGEN et al., 2012). Como já visto, neste presente trabalho, a zumba surgiu por volta dos anos 1990, pelo dançarino Beto Perez. Perez decidiu melhorar a rotina e treino, criando assim o treino de fitness dinâmico e revolucionário. E em apenas um curto espaço de tempo, a classe zumba a aula improvisada, virou um sucesso e tornou-se a mais popular nas instalações de Beto.

A designação Zumba surge por sugestão de Pearlman depois de misturar as palavras Samba e Rumba, significando “festa”. Mais tarde, em 2003 é criado o primeiro curso de instrutores de Zumba Fitness, dado o interesse de muitos praticantes dos vídeos da modalidade. (PEREZ E GREENWOD-ROBINSON, 2009) Assim, tornando a Zumba uma modalidade que vem se espalhando por ser eficaz assim como outras, seu treino é dinâmico facilitando a prática.

De acordo com Baptista (2013) a Zumba é caracterizada como uma atividade aeróbia, com aspecto lúdico para seus praticantes. A zumba se encaixa no perfil de dança e ginástica, dentro de suas várias modalidades, temos a zumba gold que é especializada no público idoso. Zumba Gold é uma

forma adaptada de zumba que foi projetada para atender às necessidades anatômicas, fisiológicas e psicológicas dos idosos (DALLECK et al., 2015).

Ao definirmos o idoso, podemos caracterizar da seguinte forma: O processo de envelhecimento pode ser notado a partir de alguns sinais, tais como: rugas, cabelos brancos e alopecia. (OLIVEIRA, 2008). Em relação às atividades físicas para idosos, a dança tem sido uma das atividades mais promissoras e de grande aceitação por parte deste público. (LEAL, 2007).

O processo de envelhecimento ocasiona modificações psicossociais no indivíduo, que estão associadas à fragilidade, a qual pode levar a maior vulnerabilidade. Com isso, muitas doenças podem surgir e gerar limitações ao idoso. É nesse contexto que os profissionais da saúde estão inseridos, a fim de promover a saúde do idoso e fazer com que o envelhecimento seja saudável e ativo, como preconizado nas políticas públicas de saúde. A promoção da saúde visa a diminuição da vulnerabilidade e dos riscos à saúde da população por meio da participação e controle social. O envelhecimento ativo centra-se na otimização das oportunidades de saúde, na participação nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, além de segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida dos idosos e aumentar a expectativa de vida saudável.

Para tanto, são utilizadas estratégias de promoção do envelhecimento saudável, as quais devem ser ancoradas na educação em saúde, que proporciona a participação do indivíduo em grupos, favorece o aumento do controle de suas vidas, transforma a realidade social e política e empodera para decidir sobre sua saúde.

A educação em saúde é atividade a ser desenvolvida pelos profissionais da saúde, entre os quais está o enfermeiro, que é o principal ator no cuidado através da mesma, a qual estabelece a relação dialógico-reflexiva entre profissional e cliente e visa a conscientização deste sobre sua saúde e a percepção como participante ativo na transformação de vida.(CHAIMOWICZ,2009)

Nessa perspectiva, a educação em saúde é entendida como prática para a transformação dos modos de vida dos indivíduos e da coletividade e, conseqüentemente, promover qualidade de vida e saúde. Desta forma, faz-se necessário conhecer as estratégias de educação em saúde que estão sendo utilizadas com os idosos, a fim de identificar determinadas lacunas acerca do envelhecimento, como a carência de estudos sobre as atividades realizadas nos serviços de saúde que respondam às necessidades dos idosos e visem a promoção da saúde. Assim, objetiva-se identificar as evidências científicas sobre as ações educativas em saúde voltadas à promoção da saúde do idoso.

Segundo American College of Sports Medicine (ACSM) um indivíduo adulto deve praticar pelo menos 150 minutos de exercício cardiovascular por semana, esta recomendação podem ser atingida através de 30 a 60 minutos de exercícios de intensidade moderada (64-76% FC Máx), 5 vezes por semana ou 20 a 60 minutos de exercícios de intensidade vigorosa (77- 95 % FCMax) 3 vezes por semana.

A qualidade de vida não é um simples modismo, algo passageiro a preencher o tempo dos leitores para, em seguida, ser descartada. Muito pelo contrário, ela se constitui em um dos objetivos a ser alcançado no presente estágio de desenvolvimento da humanidade. (NOBRE et al, 1995, p.299).

O prolongamento da vida é cada vez menos um desafio técnico para a ciência, haja visto a discussão recente sobre a eutanásia e a vida vegetativa mantida artificialmente. Cada vez mais, valoriza-se a qualidade de vida, em detrimento do aumento do tempo de vida, em condição limitada ou incapacitada, não poderia ser determinada pelas condições ambientais ou pelo comportamento influenciado pelo meio social em que se vive. Deveria ser definida como algo inerente ao indivíduo, às suas características mais pessoais, tanto nos seus aspectos constitucionais de natureza hereditária, como naqueles adquiridos durante a vida. (AZAMBUJA,2010)

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

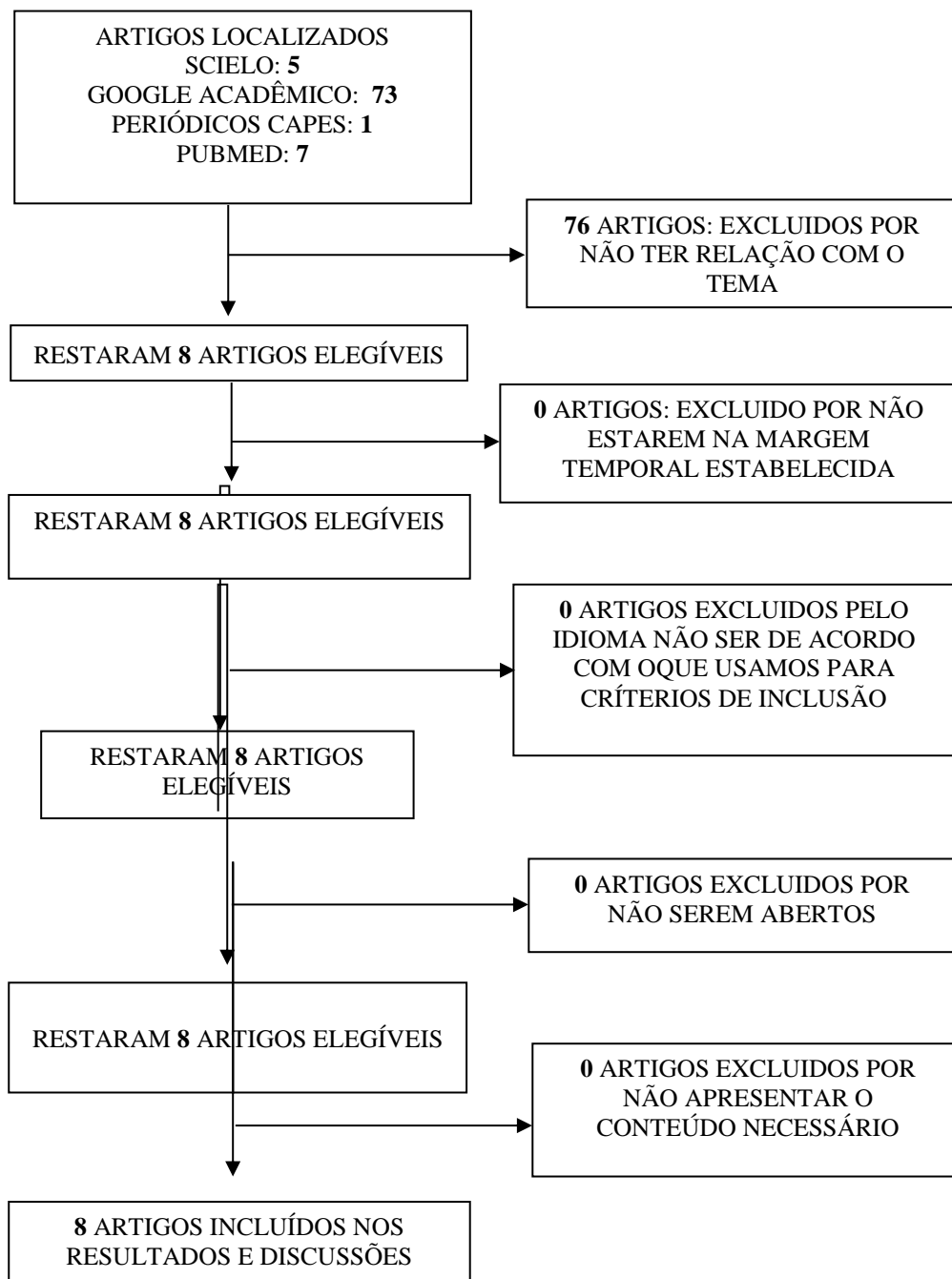
Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos benefícios da zumba para a qualidade de vida de pessoas idosas foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO, PUBMED Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: zumba, benefícios e idosos, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2017 a 2023; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa e inglesa; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram por não terem relação com o tema.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Gaspar; Ribeiro; Cavalcante; Neto; Costa; (2017)	Tem como objetivo, identificar a percepção dos idosos sobre a relação da dança e seus possíveis benefícios, na sua qualidade de vida.	Experimental	Idosos (60 anos ou mais).	Foi realizada nos meses de outubro e novembro de 2016, no período da manhã, no horário de 06h às 07h, em dias alternados.	97% dos entrevistados concordam que a dança promove benefícios na terceira idade, e apenas 3% dos praticantes da dança afirmam que não.
Garcia; Garros; (2017).	O objetivo deste estudo foi investigar qual o efeito da intervenção da terapia ocupacional por meio da dança na qualidade de vida de idosos ativos.	Observacional.	Idosos (60 anos ou mais).	A intervenção foi realizada em dez sessões semanais, com duração de 60min cada, além das duas reuniões.	A dança é benéfica aos idosos e capaz de proporcionar prazer e bem estar, amenizando os inúmeros problemas que são acometidos diante do seu processo de envelhecimento.

<p>Estevam; (2017)</p>	<p>Proporcionar mais qualidade de vida aos idosos, promovendo um envelhecimento saudável, auxiliando nas atividades diárias por meio da dança.</p>	<p>Pesquisa descritiva.</p>	<p>Idosos (60 anos a 85 anos)</p>	<p>Participaram 40 idosos divididos em dois grandes grupos, 20 sedentários e 20 que praticam dança.</p>	<p>A maioria dos idosos possui alguma dificuldade na capacidade funcional, porém os que praticam atividade física no presente estudo a dança, apresentaram melhores resultados.</p>
<p>Gomes; Silva; (2018)</p>	<p>O objetivo deste trabalho foi avaliar a qualidade de vida de pessoas idosas com 60 anos ou mais praticantes de dança comparados a um grupo de idosos não praticantes da modalidade.</p>	<p>Observacional.</p>	<p>Idosos (60 anos ou mais).</p>	<p>Participaram dois grupos de idosos. Sendo 1º nas cidades de Vitória, Cariacica e Serra (ES). O 2º grupo foi recrutado em igrejas, com parentes/ amigos/ familiares e na universidade</p>	<p>Foi possível concluir que idosos que praticam dança em programas de atividade física orientadas não apresentam melhor qualidade de vida em relação aos idosos que não praticam dança (inativos).</p>

<p>Costa; Souza; Amparo; (2018).</p>	<p>Objetivou-se analisar a influência de um programa de dança para a qualidade de vida de idosos moradores de uma instituição de longa permanência.</p>	<p>Experimental.</p>	<p>Idosos (60 ou mais).</p>	<p>Foram realizadas sete intervenções por meio da dança, na própria instituição, duas vezes por semana, com duração de 30 min. durante o período de dois meses.</p>	<p>Identificou-se que em todos os domínios a maioria dos participantes obteve uma melhora ou mantiveram a classificação anterior.</p>
<p>Santos; (2019)</p>	<p>Avaliar o ganho de fora de membros superiores de idosas que participam de exercícios de zumba com implementos.</p>	<p>Observacional.</p>	<p>Idosos (60 anos ou mais).</p>	<p>Foram realizadas uma sessão semanal nas terças pela manhã até o fim do programa que durou dois meses.</p>	<p>Os benefícios gerados pela prática de exercício de zumba com implementos que sugerem um ganho de força ou reverter (ou minimizar) os efeitos da sarcopenia.</p>

<p>Figueiredo; Coelho; Chaves; (2021)</p>	<p>Investigar os fatores motivacionais para a prática de exercício físico em idosos, bem como verificar os exercícios mais prazerosos e benefícios percebidos.</p>	<p>Estudo transversal de abordagem quali-quantitativa.</p>	<p>Idosos com idade superior a 60 anos.</p>	<p>5 alunos de Edf. estiveram em dias e em horários alternados na UAI a fim de convidar o maior número possível de idosos para participar do estudo.</p>	<p>O presente estudo fornece informações relevantes aos gestores e profissionais de Educação Física sobre os fatores que motivam os idosos não apenas a se engajarem em um programa de atividades físicas, mas também a permanecerem nestas atividades.</p>
---	--	--	---	--	---

4.1 DISCUSSÕES:

A pesquisa de Gaspar et AL 2017, tem como objetivo trazer uma discussão acadêmica envolvendo a prática da dança como meio para qualidade de vida de idoso, como alternativa para os meios convencionais. Em seu processo de construção, foi ressaltado que a dança promove autonomia corporal e mental para o idoso, já que o envelhecimento faz parte da vida trazendo limitações de capacidades físicas e mentais. Ainda em Gaspar et al 2017, mostra-se o processo de envelhecimento natural do homem acarretando uma desaceleração do organismo, como consequências da mesma perda de movimentos corporais, agilidade, coordenação, tônus muscular e força.

Em sua conclusão, notou-se que adotar a prática da dança em grupos da terceira idade ocasionou melhorias e transformações tornando-os mais ativos em suas atividades diárias, lhes permitindo vivenciar novas experiências e convívios sociais, não se limitando apenas em atividades físicas, contribuindo para a melhoria no processo de envelhecimento.

Segundo a pesquisa de Garcia e Barros (2017) foi visto pelo Ministério da saúde no ano de 2007 que o envelhecimento faz parte da realidade das sociedades atuais, entre os anos de 2001 a 2011 a população de idosos passou de 15,5 milhões para 23,5 milhões, estimando que em 2025 o Brasil se torne a sexta maior população de idosos no mundo.

A dança tornou-se um recurso terapêutico muito satisfatório, com muitos benefícios para a saúde do corpo e mente. Através do ritmo, surge a emoção, lembranças de momentos felizes. Constatou-se que a dança, independentemente do estilo, contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos idosos nos aspectos físicos, psicológicos, fisiológicos, relações sociais e meio ambiente.

De acordo com Dias (2006) a aparente aceitação dos idosos para qualquer proposta que lhes são apresentadas, sempre são como desafios, já que em suas gerações eram oprimidos, por conta do autoritarismo, onde passaram décadas à não poderem reclamar do que lhes incomodavam. A dança para eles é vista como

atividade física, auxiliando o idoso a sair do isolamento, situação acentuada devido à aposentadoria, para Garcia et.al(2009) após um levantamento de comparação entre o antes e o depois, pôde-se observar uma melhora significativa tratando-se de satisfação, capacidade, energia.

Das atividades que estão abertas para o idoso, a que mais é praticada pelos idosos ainda é a dança, proporcionando prazer, melhorando o seu cognitivo, fortalecendo seu lado emocional, desenvolvendo a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial. Os idosos estão vivendo mais e com melhor qualidade de vida, deixando a dança entrar na vida deles.

Segundo o artigo de Estevam (2017), a população idosa cresce a cada dia e estamos caminhando para um envelhecimento demográfico e o índice de mortalidade vem decaindo nos últimos anos. Diante da nova perspectiva, é necessário dedicar uma maior promoção à saúde e qualidade de vida. O envelhecimento é um processo biológico natural e a atividade física busca minimizar as consequências, proporcionando um envelhecimento mais saudável e independente.

A promoção à saúde dos idosos é incentivada de várias maneiras através de atividades, que podem ter papéis que vão além do bem estar físico. Atualmente existem várias modalidades físicas que podem ser voltadas para promoção à saúde, cada uma oferecendo características específicas e o presente estudo, foca-se na dança, onde acredita-se que ela proporciona a sociabilização e faz com que seu participante seja uma pessoa mais motivada, independente do sexo e da idade. A dança também promove o desenvolvimento da coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial.

Segundo o artigo de Gomes e Silva (2018), teve como objetivo avaliar a qualidade de vida de idosos com 60 anos ou mais, praticantes de dança comparados a um grupo não praticantes de dança. Na intervenção foram entrevistados 119 idosos (60 a 94 anos), sendo 50 participantes de programas de danças e 69 inativos ou praticantes de outras atividades físicas que não a dança.

Os dados analisados e coletados, foram através do questionário de qualidade de vida -SF-36. O autor constatou em outros estudos o aprimoramento da depressão e ansiedade, observado também resultados significativos para diminuição de limitações físicas, favorecendo o bem-estar geral e aumento da qualidade de vida. Entretanto, no seu artigo com o público com a intervenção, ele percebeu que não houve uma diferença significativa para o grupo praticante de danças e aos inativos, ele acredita que isso ocorreu porque os outros 69 idosos, em sua grande maioria é praticante de corridas.

Segundo o artigo de Costa, Souza e Amparo (2018), em questão teve como principal objetivo analisar um grupo de idoso que vivem numa instituição de longa permanência. E este grupo em questão trata-se de 9 idosos com faixa etária de 63 a 93 anos, de ambos os sexos (na instituição são no total 12 idosos, porém 3 estão acamados, por isso a intervenção foi aplicada aos 9 idosos) e foi utilizado a dança (zumba) como intervenção, para observar a qualidade de vida deste grupo.

No protocolo de intervenção foi realizado um questionário de qualidade de vida -SF-36 onde 0 equivale a ruim e 100 equivale a excelente e para obter resultados, foi colocado em prática duas vezes na semana, com duração de 30 minutos aproximadamente, durante dois meses, dando um total de 7 intervenções. E ao final da intervenção, foi repetido o questionário, para obter novos resultados e assim ser analisado.

Com isso, pode-se concluir que um programa de dança para idosos, contribui numa melhoria significativa nos aspectos sociais e estado geral de saúde, isso comparando o questionário do início da intervenção e ao final dela.

Segundo o artigo de Santos (2019), acredita-se que a população idosa cresce cada vez mais, com isso a área de saúde percebe que há necessidade de intervir para que a qualidade de vida dos idosos seja bem aproveitada, com isso surge um dos melhores meios para que seja aproveitado com prazer que é a dança. A zumba tornou-se um dos exercícios mais completos principalmente para o idoso pois oferece uma maior estabilidade para o corpo. Devido a diminuição das atividades físicas do público idoso, é normal o aparecimento de diversas doenças relacionadas

ao processo de envelhecimento, com isso a perda da capacidade funcional, equilíbrio e percepção de espaço. Dentro das modalidades oferecidas principalmente para os idosos têm a ginástica, ciclismo, corrida, caminhada, mas o que tem chamado a atenção principalmente dos idosos é a zumba, pois reúne em uma só atividade a dança e a ginástica, tornando-se a mais praticada.

É necessário que o sistema de saúde realize ações que possam prevenir doenças crônicas que possam afetar os idosos, O país precisa ter a preocupação e prioridade em investir na qualidade de vida do idoso, prevenindo assim doenças que fazem parte do envelhecimento.

A pesquisa de Karina et al aborda um tema que é recorrente entre as pessoas idosas, qual é a melhor atividade física para o idoso? Em seu estudo foram oferecidas aulas de hidrogenástica, zumba, musculação, dança, alongamento, ginástica, karatê, pilates; para um grupo de 95 idosos, sendo 80 mulheres e 15 homens com uma média de idade entre 64 a 67 anos.

Em seus resultados notou-se que os idosos optaram por duas atividades em sua grande maioria, a hidrogenástica e a zumba, questionados sobre as escolhas suas respostas foram as mais diversas, entretanto, as que mais se repetiram foram a questão da interação de fazer práticas em grupo, menor impacto nas articulações, relação interpessoal, motivação em fazer a aula, melhora no humor, na disposição física, melhora psicológica e mais disposição.

Tendo em vista as práticas abordadas, levou-se em consideração que o grupo de idosos teve preferência por aulas coletivas, por questões de limitações que se adquire no decorrer da idade e que os mesmos não estão interessados em práticas competitivas, no entanto, não existe melhor atividade física para o idoso, toda atividade planejada tem seus benefícios comprovados, a melhor atividade é aquela que dá mais prazer, motivação para seu praticante.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levar ao conhecimento da população idosa, os benefícios que terão ao se renderem à dança, principalmente a zumba, por ser uma atividade completa, onde os exercícios utilizados farão com que menos problemas com a saúde apareçam, melhorando principalmente as articulações pois sempre será um dos primeiros sintomas que aparecem na vida do idoso, com tudo, a dança tornará eles com mais disposição e condicionamento físico, que aos poucos será notado por eles, e assim quanto mais disposição, mais dedicados e ávidos ficarão, fazendo da zumba parte de suas vidas.

Até onde se conhece os benefícios da dança? Como desenvolver um trabalho de conscientização do público sobre "o porquê dá Zumba" entrar na vida deles, é necessária uma divulgação exata sobre os benefícios, uma forma mais completa como palestras, distribuição de panfletos e porque não um concurso de dança, assim os que vão somente para assistir, terão a curiosidade para experimentar e assim a divulgação por eles mesmos, tornará a zumba muito mais aceita, não somente pelo público idoso e sim por todas as idades.

REFERÊNCIAS

BRUCE, Carlos. 8 benefícios da atividade física para os idosos. TUASAÚDE. Mar/2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/atividade-fisica-para-idosos/>. Acesso: 17/09/2022

BRUCE, Carlos. Zumba: benefícios e quantas caloria ajuda a queimar. TUASAÚDE. Fev/2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/zumba-emagrece-e-tonifica/>. Acesso: 17/09/2022

FERREIRA, Luana. Zumba: a história do colombiano que criou sem querer um negócio milionário. BBC, 18 de agosto de 2019. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-49326089>. Acesso: 17/09/2022

Aula de zumba idosos. Academia pratique fitness. 31 de julho de 2019. Disponível em: <https://pratiquefitness.com.br/blog/aula-de-zumba-idosos/>. Acesso: 17/09/2022

FRANCHI, Kristiane; **MONTENEGRO**, Renan. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, vol.18, núm 3, 2005, pp. 152-156 Universidade de Fortaleza. Fortaleza-Ceará, Brasil.

MARINHO, Isabella Alves et al.. Influências da prática da zumba nos estados de ânimo e na promoção da subjetividade. Anais do Congresso Internacional de Educação Física da UNESP 2019. Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/52883>>. Acesso em: 29/10/2022

RODRIGUES, Léo. Contingente de idosos residentes no Brasil aumenta 39,8% em 9 anos. AGÊNCIA BRASIL, 22/07/2022. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2022-07/contingente-de-idosos-residentes-no-brasil-aumenta-398-em-9-anos?amp> Acesso em: 29/10/2022

SIMÃO, Paula. Efeitos das aulas de dança no desenvolvimento da agilidade e coordenação motora de alunas de zumba. REVISTA DA JORNADA NACIONAL DE ATIVIDADES FÍSICAS, 2018. Disponível em: <https://www.ulbracds.com.br/index.php/jonaf/article/view/1836>. Acesso em: 20/10/2022

SILVA, Raysa. FONSECA, Wanderson. BRITO, Wanessa. SANTOS, Cátia. ZUMBA: DA DANÇA CASUAL A TRANSIÇÃO PARA A MODALIDADE FITNESS.

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES. Disponível em:

<https://fug.edu.br/repositorio/2015->

[1/EdiFisica/ZUMBA%20%20DA%20DANÇA%20CASUAL%20A%20TRANSIÇÃO%20PARA%20A%20MODALIDADE%20FITNESS.pdf](https://fug.edu.br/repositorio/2015-1/EdiFisica/ZUMBA%20%20DA%20DANÇA%20CASUAL%20A%20TRANSIÇÃO%20PARA%20A%20MODALIDADE%20FITNESS.pdf) Acesso em: 18/11/2022

HERMANN, Gislaine; LANA, Letice Dalla. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. Biblioteca Lascasas, 2016. Disponível em: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0884.php> Acesso em: 18/11/2022

COSTA, Camila Rodrigues; DE SOUZA, Ana Paula Leite; AMPARO, Matheus Augusto Mendes. ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS MORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA.

GOMES, ARIANE RAMIRO; DA SILVA, GABRIELA SIQUEIRA. O IMPACTO DA PRÁTICA DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

GASPAR, Gleyciane Aline Araújo et al. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. *Revista diálogos acadêmicos*, v. 6, n. 2, 2018..

GARCIA, Marina Camargo; GARROS, Danielle dos Santos Cutrim. O efeito da dança na qualidade de vida do idoso. *Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada*, v. 18, n. 1, 2017.

SANTOS, Elyton Neves dos. **Ganho de força de membros superiores utilizando exercícios de Zumba Toning**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso.