

CAPÍTULO 7

QUANDO A ARTE ENCONTRA A SAÚDE: A ZUMBA COMO LINGUAGEM ARTISTÍSTICA NO ENSINO FUNDAMENTAL

Andreza da Mota Souza

Bacharel em Serviço Social e licencianda em Artes visuais.

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar como a prática da dança, principalmente da Zumba, é importante para a promoção da melhoria da qualidade de vida. Para isto, trará uma pesquisa bibliográfica, ou seja, será feito um levantamento de trabalhos que abordem os temas de interesse para esta pesquisa, que serão analisados e sintetizados de forma a ter como produto uma reflexão capaz de responder as questões colocadas por este trabalho. Ao fim, chegou-se a conclusão de que a zumba, assim como outras danças, possui um grande potencial de promoção e manutenção da qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde. Dança. Arte.

INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo analisar como a prática da dança, principalmente da Zumba, é importante para a promoção da melhoria da qualidade de vida. A dança é uma forma de expressão artística que possui um status significativo na cultura humana. Através do movimento do corpo, a dança transmite emoções, histórias e ideias de maneira única e cativante. Ao longo dos séculos, a dança tem desempenhado um papel fundamental nas sociedades, tanto como forma de entretenimento quanto como meio de comunicação e celebração.

A dança como expressão artística possui uma rica história que remonta aos tempos mais antigos. Nas civilizações antigas, a dança era frequentemente associada a rituais religiosos e cerimônias, onde os movimentos coreografados eram realizados para homenagear divindades, invocar forças naturais ou celebrar eventos importantes. Essas danças sagradas desempenhavam um papel vital na coesão social e espiritual das comunidades.

Ao longo do tempo, a dança evoluiu e se diversificou em diferentes estilos e gêneros. Hoje, existem uma infinidade de formas de dança, desde o balé clássico até o hip-hop, dança contemporânea, danças folclóricas e muito mais. Cada estilo de dança possui sua própria técnica, vocabulário de movimentos e características distintas.

A dança não se limita apenas a apresentações em palcos. Ela também está presente em filmes, vídeos musicais, performances de rua, eventos esportivos e até mesmo nas redes sociais. Através da dança, os artistas são capazes de transmitir mensagens poderosas, expressar sua individualidade e compartilhar sua visão de mundo com o público.

Além disso, a dança tem o poder de unir pessoas de diferentes origens e culturas. Festivais de dança internacionais reúnem dançarinos de todo o mundo, promovendo a troca de ideias, o entendimento mútuo e o respeito pela diversidade cultural. A dança transcende barreiras linguísticas e culturais, criando um diálogo universal que pode ser apreciado e compreendido por pessoas de todas as idades e origens.

No contexto contemporâneo, a dança também desempenha um papel importante na indústria do entretenimento. Coreógrafos e bailarinos trabalham em colaboração com músicos, cineastas e designers para criar espetáculos e produções visuais memoráveis. A dança é uma forma de arte multidisciplinar, combinando elementos de música, teatro, figurino e cenografia para criar uma experiência estética completa.

A dança ocupa um status relevante como expressão artística. Ela proporciona uma maneira única de transmitir emoções, histórias e ideias através do movimento do corpo. A dança tem o poder de conectar pessoas, preservar a cultura, inspirar e entreter. Como uma forma de arte dinâmica e em constante evolução, a dança continua a cativar audiências ao redor do mundo e a desempenhar um papel vital na sociedade contemporânea.

Pesquisas neste sentido tem mostrado o quanto os movimentos executados nas aulas de dança contribuem para o condicionamento físico, trazendo uma série de benefícios para o corpo que podem ir desde a melhora da condição cardíaca até a tonificação de músculos. E não é apenas neste quesito que a atividade apresenta potencialidades positivas, trazendo também uma série de benefícios psicológicos, como aumento da autoestima e desenvolvimento da sensação de bem-estar, além dos benefícios trazidos pela socialização com outras pessoas, intrínseca a prática da dança.

Nesta linha a Zumba tem se destacado ultimamente. Este programa trouxe uma inovação por meio da combinação entre ritmos de dança latinos e movimentos de ginástica, sem uma noção de certo e errado, o que acabou fazendo dele um sucesso junto aos seus alunos. Assim, é possível perceber o aumento da procura por esta atividade no mercado, o que acaba trazendo novas demandas por parte da sociedade que as academias de musculação e ginástica devem procurar atender.

Considerando estes pontos, este trabalho se desenvolverá por meio de uma pesquisa bibliográfica, ou seja, será feito um levantamento de trabalhos que abordem os temas de interesse para esta pesquisa, que serão analisados e sintetizados de forma a ter como produto uma reflexão capaz de responder as questões colocadas por este trabalho.

Dito isto, o texto trará inicialmente discussões relativas a algumas reflexões sobre a dança e os benefícios que traz para a saúde mental e física,

e, por último, alguns apontamentos referentes a zumba e os benefícios que traz para os alunos enquanto atividade física.

SOBRE A DANÇA E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE

Pode-se dizer que o homem já dançava antes mesmo de falar, se considerarmos a expressão gestual, geralmente utilizada como primeira maneira de comunicação, e a dança enquanto uma forma de expressão, já que como tal esta última se constitui numa maneira do homem se comunicar e relacionar com o ambiente no qual vive. Para os povos antigos a dança era uma forma de manifestação, fosse para pedidos de cura, chuva, momentos de luto ou vitórias, sendo uma das atividades mais significantes para estes indivíduos (HASS; GARCIA, 2006). A dança é a arte do movimento humano, se apresentando como plástico-rítmica, abstrata e expressiva, acompanhando o homem desde o início da civilização enquanto manifestação ou ritual, auxiliando inclusive no desenvolvimento integral da pessoa (GARCIA; GLITZ, 2009).

No Egito, por exemplo, a dança esteve presente em rituais religiosos e festas, principalmente com a dança do ventre. Na Grécia foi importante na vida religiosa, servindo para expressar corpo e espírito, e deixou diversas heranças para a humanidade. Já em Roma, racionalista e intelectual, a dança não tinha muito valor inicialmente, com as lutas tendo muito mais espaço. No entanto, por meio da cultura grega ela foi introduzida em Roma, passando a ser vista como forma de educação e socialização (HASS; GARCIA, 2006).

Durante o medievo a dança foi vista enquanto forma de divertimento, florescendo ainda mais no Renascimento, graças ao surgimento do balé, que valorizava o corpo e as coreografias criadas pelos dançarinos de acordo com o tema desejado. As danças populares continuaram tendo seu espaço, inclusive sendo influenciadas pelo balé, com isto a dança foi ganhando espaço e alcançando terrenos sociais menos privilegiados, carregando consigo emoções e diversão por meio de movimentos. A partir disto, é possível afirmar como esta atividade evoluiu e se modificou no decorrer do tempo (MARBÁ et al, 2016).

A dança se mostra assim como um produto histórico, já que cada pessoa se expressa de uma forma diferente, mostrando seu íntimo (CAMARGO, 2011). Uma manifestação histórica, construída a partir de contextos sociais e culturais que terminam por caracterizá-la enquanto fenômeno de linguagem corporal e artística (RODRIGUES; CORREIA, 2013). Ela expressava uma linguagem e servia como meio de comunicação, sendo

muito importante e estando presente em quase todos os momentos da vida dos antigos, independentemente da sua cultura.

Enquanto atividade física, a dança pode trazer sensação de bem-estar e estímulo para quem a pratica, aumentando a motivação, autoestima e determinação. Além disto, como qualquer exercício, ela pode retardar o desenvolvimento de alguns problemas de saúde, melhorando a elasticidade muscular, movimentos articulares, diminuindo o risco de doenças cardiovasculares, prevenindo problemas no aparelho locomotor e o sedentarismo, bem como reduzindo o índice de pressão arterial (SZUSTER, 2011).

A dança é uma atividade que beneficia o físico, a saúde e o bem-estar daqueles que a praticam, favorecendo sua estética e saúde psicológica. Nas academias sua busca é muito grande, com as pessoas buscando uma atividade para voltar ao peso normal e aumentar a autoestima por meio da adequação da imagem corporal aos padrões sociais (MARBÁ et al, 2016). A prática da dança pode ainda ser considerada como um meio de expansão de relações sociais, como apontado por Szuster (2011) em sua pesquisa.

Considerando a saúde como um fator ligado ao bem-estar mental, físico e social, a dança ganha força enquanto promotora de melhoria de saúde. Ainda mais se considerarmos que o desenvolvimento de uma vida saudável pode ser adquirido por meio de uma mudança de estilo de vida, processo no qual uma atividade que promova o prazer e a autoestima se torna de vital importância (MARBÁ et al, 2016). Por isto a dança é uma atividade física tida como das mais significativas para pessoas de idades mais avançadas (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

Para a terceira idade a atividade pode ter uma importância ainda maior, ajudando o idoso a experimentar suas articulações e testar o limite de suas forças, ao mesmo tempo em que extravasa suas emoções e sentimentos, superando a repressão e a limitação que as pessoas sofrem nesta idade. Além disto, por ser uma atividade geralmente executada em grupo, facilita a integração e fortalece amizades, diminuindo as angústias e incertezas cotidianas geralmente presentes na vida deste grupo.

Na terceira idade a dança se mostra como uma ótima ferramenta de estímulo aos sentidos (CASSILHAS, 2011). Isto contribui para a autonomia e independência do idoso, por meio da manutenção da sua força muscular, permitindo que eles se mantenham ativos e participativos do ponto de vista social. A dança de salão, estilo mais frequentado por idosos, abrange três domínios da natureza humana: fisiológico, afetivo e cognitivo, motivando o

indivíduo e recuperando sua alegria pessoal, o que facilita sua adesão a atividade. (CALDAS, 1999).

Faz parte da dança promover melhorias no organismo do indivíduo de maneira harmônica, respeitando sua fisiologia e emocional e desenvolvendo funções motoras e autoconhecimento, atuando como fator anti-stress (SZUSTER, 2006). Logo, considerando a quantidade de pessoas portadoras de problemas de saúde ocasionados por falta de exercícios físicos na atualidade, reafirma-se a utilidade da dança enquanto atividade física.

Por meio da promoção de movimentos corporais ela favorece os resultados necessários para a melhora da qualidade de vida dos seus praticantes. Isto, somado a alegria e diversão que proporciona, tem feito com que a procura por ela nas academias aumente. Logo, considerando que a noção de qualidade de vida pode ter significados diferentes de acordo com a pessoa, a dança enquanto atividade aeróbica favorece a sua promoção, aumentando resistência, força e outras capacidades funcionais. Com isto, além de contribuir para um melhor condicionamento físico, age sobre o psicológico, combatendo, por exemplo, um dos maiores problemas da sociedade atual, a depressão (VILARTA; GONÇALVES, 2004).

Dançar significa esquecer problemas, inibições e limitações, não exige idade, cor ou raça, e possui diversos tipos capazes de agradar a gostos variados, possuindo também um caráter socializador. Além disto, melhora a qualidade de vida, proporciona maior expectativa de vida, traz momentos de prazer e felicidade e ajuda a aumentar a autoestima. Considerando todos estes pontos abordados acima, é inegável dizer que a dança é uma importante ferramenta para a promoção de uma melhor condição de saúde, devendo estar no radar dos profissionais da educação física.

AS AULAS DE ZUMBA ENQUANTO FATOR DE MELHORA DA SAÚDE

Este é um dos programas mais praticados atualmente, que cativa os participantes graças a inspiração em ritmos latinos, com movimentos e coreografias simples para acompanhar. Nele não há noção de movimento certo ou errado, apenas a motivação para seguir o som da música e se divertir, com isto, parece um treino fácil, possível de ser acompanhado por qualquer um. As sessões de zumba integram princípios do treino aeróbico, de força e resistência muscular e treino intervalado, o que aumenta o gasto calórico, a tonificação muscular e a aptidão cardiorrespiratória (FERREIRA, 2014).

O programa surgiu na Colômbia, numa ocasião na qual o professor de aeróbica teve que improvisar uma aula com cds de música latina, já que havia esquecido a música específica para a aula. A aula acabou sendo um sucesso, com total adesão e aumento da motivação, o que resultou na criação de uma empresa, que inicialmente vendia vídeos instrutivos e posteriormente deu início ao curso de instrutores de zumba, graças ao grande interesse dos praticantes dos vídeos em desenvolver suas capacidades e se tornarem instrutores. Com isto o programa se expandiu, inclusive para outros países (FERREIRA, 2014).

Como afirmado acima, a zumba mistura danças latinas com movimentos do fitness. Há muitos passos básicos que trazem variações típicas do fitness, adicionando trabalho muscular, ou os que mobilizam diversos grupos musculares simultaneamente. Aqui é necessário observar que quando membros superiores e inferiores são trabalhados ao mesmo tempo os músculos centrais acabam sendo exercitados também, o que configura a zumba como um exercício completo para o corpo (FERREIRA, 2014). Sua forma livre é um diferenciador, ou seja, apesar de haver uma aula organizada e coreografada o praticante não precisa executá-la com perfeição. Isto diferencia este programa da aeróbica clássica, na qual predominam coreografias rígidas com passos inflexíveis e imprescindíveis (ZUMBA, 2010).

Os treinos de zumba são constituídos por uma diversidade de treinos diferentes, o que lhe dá uma base sólida na promoção da saúde dos praticantes. O treino cardiovascular engloba exercícios ritmados e atividade muscular contínua, usando energia oriunda das vias aeróbicas, devendo ter sua duração e dificuldade aumentados gradativamente (PLOWMAN, SMITH, 2011).

Já o treino muscular na zumba inclui principalmente o exercício de resistência muscular, envolvendo resistências para o aumento da capacidade de exercer ou resistir a uma força (FERREIRA, 2014). Este exercício usa contrações musculares que possuem força suficiente para superar a resistência, resultando no movimento desejado. Aqui geralmente é o próprio corpo que é utilizado para criar as resistências, por meio de energia gerada por vias aeróbicas e anaeróbicas (PLOWMAN, SMITH, 2011).

O treino intervalado se compõe por séries de exercícios alternados com períodos de descanso. Na zumba este tipo de treino é aplicado nas faixas com ritmos e coreografias mais intensas, seguidas de músicas mais lentas e de menos intensidade, o que promove recuperação ativa. Isto permite o alcance de intensidades mais elevadas durante os momentos das faixas mais intensas, possibilitadas pela existência dos períodos de

recuperação que prepara o indivíduo para outra série de exercícios. Os benefícios deste método se mostram por meio de modificação da composição corporal, reduzindo a porcentagem de gordura (SANTOS et al, 2003). Com a combinação destes três tipos de treino o programa Zumba proporciona um maior gasto energético por sessão, que pode ser calculado entre 600 kcal e 1000 kcal por hora, a depender da intensidade aplicada nos movimentos (FERREIRA, 2014).

Mas como apontado anteriormente, a zumba enquanto dança não traz benefícios apenas do ponto de vista físico, mas também psicológico, promovendo o bem-estar, aumentando a autoestima e ajudando a desenvolver laços sociais. Neste sentido a pesquisa desenvolvida por Alves e Nascimento (2016) pode nos dar algumas noções interessantes.

Essa foi aplicada por meio de pesquisa exploratória de conteúdos relacionados à prática do exercício físico para buscar um bem-estar e coleta de dados feita por meio de um questionário aplicado em praças, nas quais existia a prática da Zumba. Os resultados da entrevista foram organizados, calculados por meio do percentual de respostas de cada questão e analisados considerando os objetivos do trabalho (ALVES; NASCIMENTO, 2016).

Dentre os objetivos estavam montar o perfil das participantes das atividades segundo estado civil, idade, escolaridade, dentre outros. Aqui nos chamou a atenção principalmente o quesito relacionado ao que as alunas entendiam como vantagens encontradas na prática da zumba, sendo apontados em ordem decrescente de citação: a sensação de bem-estar após a aula; a atuação contagiante do instrutor; os laços de amizade construídos entre os integrantes da turma; o trabalho corporal proporcionado pela atividade; e por último a queima calórica obtida com os movimentos (ALVES; NASCIMENTO, 2016).

Tais resultados mostrariam como, apesar do benefício estético ser importante, a sensação de bem-estar proporcionada pela zumba acaba sendo um fator importante na visão dos alunos. Chama atenção também como este resultado aponta para o papel do professor na percepção da atividade por parte dos alunos, sendo este fator o segundo mais citado como vantagem da aula. Logo em seguida vem outro fator importante apontado como vantagem das atividades físicas ligadas a dança, as relações construídas com os parceiros de exercício. No caso desta pesquisa, na visão das alunas, parece que os benefícios psicológicos da prática da zumba chegam a suplantar os estéticos.

Outro ponto analisado pela mesma pesquisa trouxe números relativos ao fator que mais atraía as alunas nas aulas. Aqui, foram apontados em ordem decrescente: a atuação do professor; a música utilizada na aula; a coreografia trabalhada; e por último o ambiente no qual se davam as aulas (ALVES; NASCIMENTO, 2016). Aqui, mais uma vez se mostra a importância da atuação do professor, o que aumenta a necessidade da valorização de tais profissionais, por meio da melhora da sua situação em quesitos trabalhistas, e da sua boa formação, desde a base nas instituições de ensino superior até o estímulo a formação continuada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou analisar como a prática da dança, principalmente da Zumba, é importante para a promoção da melhoria da qualidade de vida. Para alcançar este objetivo foi utilizado um modelo de pesquisa bibliográfico, utilizando trabalhos produzidos na área para produzir reflexões capazes de oferecer respostas as questões trazidas aqui.

Foram trazidas reflexões sobre a importância da dança para o ser humano, mostrando sua presença na sociedade desde os primórdios da civilização, e também os benefícios que esta traz enquanto atividade física. Assim, foi apontado como os movimentos executados durante atividades de dança servem para combater uma série de males da saúde física, bem como os benefícios trazidos para o psicológico, para todas as faixas de idade, se forem consideradas a promoção de bem-estar, da autoestima e das relações sociais, muito importantes principalmente em casos na terceira idade.

No último tópico foram trazidas algumas reflexões voltadas especificamente para a Zumba, mostrando como a partir de um acidente, nasceu um novo método de promoção de exercícios físicos utilizando ritmos de dança latinos e exercícios aeróbicos. Aqui foi mostrado como as técnicas utilizadas nesta dança podem trazer benefícios físicos, dada as taxas de perda calórica apresentadas, bem como pela capacidade de promover o bem-estar psicológico e fazer com que os alunos permaneçam ativos.

Assim, ao fim do trabalho ficaram claras as potencialidades da dança para a promoção de atividades ligadas a saúde física e mental. Neste contexto, a zumba, que vem crescendo muito ultimamente enquanto objeto de procura de indivíduos buscando manter atividade físicas e fazer a manutenção da sua saúde, apresenta os mesmos benefícios, com a adição de alguns fatores que facilitam a adesão dos alunos, como a ausência da noção de passos certos ou errados.

REFERÊNCIAS

ALVES, Jailson do Nascimento; NASCIMENTO, Deise Cristiane do. Dança de zumba como instrumento em prol da saúde e do bem-estar para comunidades periféricas do município. **Id on line Ver. Psic**, v. 10, n. 30, jul., 2016.

CALDAS C. P. **Educação para a saúde: a importância do autocuidado**. Rio de Janeiro, Ática, 1999.

CAMARGO. A dança tem história e permanece construindo sua historicidade. **Rev. Cient/ FAP**, Curitiba.v.7, p 153 a 160, jan/ junh. 2011.

CASSILHAS, R. C. **Envelhecimento e exercício físico**. Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2011.

FERREIRA, Joana. **Caracterização da intensidade de esforço de uma aula Zumba Fitness**. Dissertação (Mestrado em Atividade Física e Saúde) Universidade do Porto, 2014.

GARCIA, Janaina Leandra e GLITZ, Natalia Biavaschi. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Buenos Aires, nº139, dezembro. 2009.

HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 1, pub 3, 2016.

PLOWMAN, S. A; SMITH D. L. **Exercise Physiology for health, fitness and performance**. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2011.

RODRIGUES e CORREIA. Produção acadêmica sobre dança nos periódicos nacionais de Educação Física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. Vol.27.n.1, p. 91 a 99, jun\ mar.2013.

SANTOS, M; NOVAES, P; FRANÇA, E; CUNHA, R. M; MAIA, M. Os efeitos do treinamento intervalado e do treinamento contínuo na redução da composição corporal em mulheres adultas. **Revista Digital Vida e Saúde**, 2003.

SILVA, Fabio Junio Santos; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia Rodrigues dos Santos. Benefícios da dança na terceira idade. **Anais do IV Seminário de pesquisas e TCC da FUG**, 2012.

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.

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