

---

**Educação Física**

---

**Isabella Alves Marinho**

**Influências da prática da Zumba nos  
estados de ânimo e na promoção da  
subjetividade**



Rio Claro  
2019

Isabella Alves Marinho

Influências da prática da Zumba nos estados de ânimo e na promoção  
da subjetividade

Orientador: Prof. Dr. Flávio Soares Alves

Coorientadora: Profa. Dra. Silvia Deutsch

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto  
de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de  
Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do  
grau de Bacharela em Educação Física

Rio Claro  
2019

M338i      Marinho, Isabella Alves  
Influências da prática da zumba nos estados de  
ânimo e na promoção da subjetividade / Isabella  
Alves Marinho. -- Rio Claro, 2019  
39 p. : il., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado -  
Educação Física) - Universidade Estadual Paulista  
(Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro  
Orientador: Flávio Soares Alves  
Coorientadora: Silvia Deutsch

1. zumba. 2. Ginástica de condicionamento. 3.

Estados de ânimo. 4. subjetividade. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.  
Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo  
autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

**Influências da prática da Zumba nos estados de ânimo e na promoção da  
subjetividade**

Aluna: Isabella Alves Marinho

Orientador: Prof. Dr. Flávio Soares Alves

Co-orientadora: Profa. Dra. Silvia Deutsch

## **Agradecimentos**

*Gostaria de agradecer a todos que de uma forma construtiva contribuíram para o desenvolvimento deste. Um trabalho que demandou tempo e dedicação, e por isso obrigada Deus, palavras não expressariam tamanha gratidão.*

*Obrigada Prof. Dr. Flávio Soares Alves, por ter sido um excelente, exemplar orientador, que as portas continuem se abrindo a onde for.*

*Família Marinho, o investimento que vocês fizeram em mim nestes 4 anos, não tem preço, a paciência e o apoio de vocês foi o primordial, sendo assim obrigada Ricardo (pai), Valdenice (mãe), Bianca e Esther (irmãs).*

*Obrigada Wesley, meu querido amigo, por me ajudar a trilhar bem neste TCC, você vai longe.*

*...<sup>30</sup>Ora, até os adolescentes se cansam e ficam exaustos, e os jovens tropeçam e caem; <sup>31</sup>mas aqueles que esperam no SENHOR renovam suas forças. Voam alto como águias; correm e não se fatigam, caminham e não se cansam.*

*Isaías 40*

## **Resumo:**

A Zumba é uma modalidade de ginástica de condicionamento que utiliza a dança como linguagem. Tendo em vista esse contexto, o objetivo deste projeto foi verificar como a Zumba vem movimentando o ânimo e a subjetividade de seus adeptos, fazendo-os se encontrar com seus corpos, com as intensidades da convivência em grupo e com a beleza do viver, através da exploração de seu próprio formato mercadológico impresso nos métodos de intervenção desta prática. Para tanto, partimos de uma pesquisa bibliográfica, com a qual buscamos verificar o histórico desta modalidade, suas influências e conexões com a dança, a ginástica de condicionamento e o mercado fitness. Além disto, foi realizada uma pesquisa de campo, de caráter exploratório, com adeptos desta prática em diferentes locais onde a Zumba é realizada na cidade de Rio Claro. Foram aplicados testes de estados de ânimo antes e depois da prática da Zumba e também foram aplicadas entrevistas semiestruturadas com participantes desta atividade. Com essas medidas interessou compreender a Zumba nas entrelinhas do discurso que a enquadra como prática de condicionamento físico e verificar os efeitos dessa prática nos estados de ânimo e na promoção da subjetividade (qualidade do viver) de seus adeptos.

Palavras-chaves: Zumba; Ginástica de Condicionamento; estados de ânimo; subjetividade.

## **Abstract**

Zumba is a form of fitness that uses dance as its language. Given this context, the objective of this project was to verify how Zumba has been moving the enthusiasm and subjectivity of its fans, making them meet their bodies, the intensities of group life and the beauty of living through exploration of its own market format printed in the intervention methods of this practice. Therefore, we started from a bibliographical research, with which we tried to verify the history of this modality, its influences and connections with the dance, the gymnastics and the fitness market. In addition, an exploratory field research was conducted, with fans of this practice in different places where the Zumba is held in the city of Rio Claro. Mood tests were applied before and after Zumba practice and semi-structured interviews were also conducted with participants of this activity. With these measures it was interesting to understand Zumba between the lines of the discourse that frames it as a practice of physical conditioning and to verify the effects of this practice on the moods and the promotion of the subjectivity (quality of life) of its followers.

**Keywords:** Zumba; Conditioning gymnastics; moods; subjectivity.

## SUMÁRIO

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. INTRODUÇÃO.....                                                           | 7  |
| 1. Delimitação problemática.....                                             | 7  |
| 2. Objetivos:.....                                                           | 9  |
| 2.1. Objetivos Específicos:.....                                             | 9  |
| 2.2. Objetivos Gerais: .....                                                 | 9  |
| II. PESQUISA BIBLIOGRÁFICA .....                                             | 10 |
| 1. Ginástica de Condicionamento nas academias e suas relações com a Dança .. | 10 |
| III. PESQUISA DE CAMPO .....                                                 | 14 |
| 1. Caracterização da pesquisa de campo.....                                  | 14 |
| 2. Locais de realização da pesquisa de campo .....                           | 15 |
| 2.1. Fusion Dance.....                                                       | 15 |
| 2.2. Ginásio poliesportivo Csu Mitiko Nevoeiro.....                          | 15 |
| 2.3. Grêmio Recreativo Cia Paulista.....                                     | 16 |
| 2.4. Grêmio Recreativo Cultural Beneficente Escola de samba Samuca .....     | 16 |
| 3. Instrumentos de coleta de dados.....                                      | 16 |
| 3.1. Aplicação dos testes de estado de ânimo.....                            | 17 |
| 3.2. Entrevistas .....                                                       | 19 |
| IV. DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO: ANÁLISES E DISCUSSÕES .....                 | 21 |
| 1. Análise dos resultados:.....                                              | 21 |
| V. Considerações finais:.....                                                | 28 |
| Bibliografia.....                                                            | 30 |

## **I. INTRODUÇÃO**

### **1. Delimitação problemática**

Atualmente as academias de ginástica têm investido muito em ginásticas de condicionamento realizadas com dança. Apesar desse interesse, ainda é incipiente o interesse dos profissionais no desenvolvimento de pesquisas científicas sobre esse assunto. Essa pesquisa, portanto, vêm de encontro com essa carência de estudos e assume a tarefa de ampliar as discussões acerca dessa área de estudos que atrela o universo da dança e da ginástica de academia à alteração dos estados de ânimo e ao exercício da subjetividade.

Além disto, é importante pontuar que esse estudo surge de uma motivação pessoal para compreender melhor os efeitos da prática de dança e da ginástica na qualidade de vida das pessoas. Tal motivação tem origem em meu próprio envolvimento com essas práticas.

Iniciei a prática de Zumba em uma academia na cidade de Caçapava, interior de São Paulo. Nesta ocasião, observei que as aulas de Zumba afetavam profundamente meu ânimo. Mesmo quando chegava cansada para a aula, via operar uma transformação em meus estados de ânimo. Aos poucos deixava-me levar pela progressiva intensificação da aula e, neste processo ficava mais disposta e bem-humorada. No começo até cheguei a pensar que o motivo de estar reagindo assim era somente pelo excelente professor que ministrava as aulas, porém pouco tempo depois o professor teve que se mudar e outro entrou, e a aula seguiu do mesmo jeito.

Quando comecei a dar aulas de Zumba, tentei ficar atenta a esta progressiva alteração perceptiva. É claro que precisava passar para meus alunos os passos coreografados, mas, muito mais que eles, me preocupava com o clima da aula, isto é, com a progressiva intensificação dos sentidos que afetavam diretamente o ânimo de meus alunos. Desta forma, percebia que, assim como acontecia comigo, enquanto aluna, em minhas aulas, percebia que minhas alunas também passavam por certa alteração em seus estados de ânimo: chegavam cansadas e após a aula estavam mais dispostas e alegres.

Tal fato intuição advinda com a vivência se ampliou depois que comecei a trocar impressões com minhas alunas acerca das aulas que ministrava. Certa vez uma aluna

me disse: *“Estou adorando as aulas, mesmo cansada, quando elas acabam, me sinto revigorada, nova, animada, transformada, pronta para a outra. Comecei até a me relacionar melhor com as pessoas e a melhorar a minha alimentação.”* Após esta conversa eu mesma fiquei intrigada com a forma que a minha aluna percebia a aula. Era claro que ela não buscava apenas bons resultados na balança. Sua busca era também por bons encontros com a vida e com a convivência.

Essa constatação me intrigou, pois na maioria das vezes as pessoas buscam pela ginástica e pela dança (compreendendo-a como exercício de condicionamento físico) para alcançar o bem-estar. Essa expressão “bem-estar” parece ser suficiente para nos fazer compreender a busca pela atividade física, mas se observarmos bem esse “pacote”, ou seja, tudo que possa estar relacionado a esse “bem-estar”, muitas outras coisas podemos enxergar além do condicionamento físico e perda de peso. Que coisas são essas?

Tais afirmações, que advém da experiência com o objeto de pesquisa aqui em questão dão suporte aos questionamentos centrais dessa pesquisa: Por que a Zumba está chamando tanto a atenção das pessoas que praticam exercícios físicos nas academias de ginástica? Como a verificação dos estados de ânimo dos adeptos dessa prática pode nos ajudar a verificar outras dimensões da prática dessa atividade física que extrapolem o discurso da perda de peso e do condicionamento físico? Quando se fala em “bem-estar”, que outras discussões podem ser ampliadas para além do mero discurso da perda de peso e promoção do condicionamento físico?

Com essas questões queremos abrir um campo de discussões acerca do contexto histórico e mercadológico que aproxima (e mistura) a ginástica à linguagem da dança. Além disto, interessa-nos discutir acerca dos motivos que levam os praticantes de Zumba a aderirem a essa prática e, no principal, discutir acerca dos efeitos desta prática no ânimo e na subjetividade de seus adeptos.

Desta forma, assumimos uma investigação bibliográfica de caráter historiográfico, que quer compreender as relações entre dança e ginástica de condicionamento no âmbito das academias. Além disto, como exercício exploratório, buscamos por diferentes locais que oferecem aula de Zumba na cidade de Rio Claro, para aplicar com eles os testes de estado de ânimo relacionados nesta pesquisa e também dialogar com os professores e adeptos da Zumba sobre as questões centrais deste estudo. Queremos verificar as influências da Zumba nos estados de ânimo e na

promoção da subjetividade, entendendo-a como qualidade e modo de vida, de seus adeptos.

## **2. Objetivos:**

### **2.1. Objetivos Específicos:**

- Pesquisar sobre a história da Ginástica de Condicionamento nas academias e suas relações com a Dança;
- Compreender a Zumba no âmbito de estudos e práticas das Ginásticas de Condicionamento;
- Verificar as influências da Zumba nos estados de ânimo de seus adeptos, antes e após a realização de aulas de Zumba.
- Observar as possibilidades de relacionar os resultados acerca dos estados de ânimo com a promoção da subjetividade, o bem-estar e a qualidade de vida de seus adeptos.

### **2.2. Objetivos Gerais:**

- Compreender a Zumba não só como uma atividade física, que envolve gasto calórico, mas também como prática de promoção da vida;
- Verificar como a Zumba vem movimentando o ânimo e a subjetividade de seus adeptos, através da exploração de seu próprio formato mercadológico impresso nos métodos de intervenção desta prática

## II. PESQUISA BIBLIOGRÁFICA

### 1. Ginástica de Condicionamento nas academias e suas relações com a Dança

A Zumba é uma modalidade de Ginástica de Condicionamento que trabalha com a linguagem da Dança latina, e que tanto está chamando a atenção hoje.

*“Antes da Zumba, já haviam aulas pré-coreografadas na década de '80 na Nova Zelândia, a Bodysystems foi criada na Nova Zelândia, como parte da LES MILLS World Of Fitness, uma rede de academias conhecida em todo o país, devido ao sucesso e ao grande número de clientes satisfeitos, o proprietário Phillip Mills, decidiu importar seu principal produto, as aulas de ginástica. No final dos anos '90 o Bodysystem chega ao Brasil com suas aulas pré-coreografadas ou aulas prontas, provocando um impacto significativo no mercado. Ocorre uma grande diversificação das modalidades e dos outros produtos vendidos pelas academias.” (FURTADO, 2009)*

Como é sabido, a dança Latina é reconhecida mundialmente pela sua dramaticidade, elegância e sensualidade. Ela surgiu na Inglaterra no século XVIII e essa dança informal inglesa foi se espalhando rapidamente por toda a Europa. Mais tarde, os europeus finalmente trouxeram a dança com eles para a América Central e do Sul. Seu ritmo contagiante vem atraindo a atenção das academias de ginástica e conquistando a adesão de um público fiel que experimenta através desta prática momentos de alegria, entusiasmo e muita diversão. Hoje por exemplo o dado calculado é de que há cerca de 15 milhões de praticantes assíduos de Zumba em cerca de 180 países. Em menos de uma década conseguiu conquistar mais de 7 mil instrutores licenciados. A licença parte diante do pagamento da via de inscrição, que dependendo gira entre R\$ 1000,00 e 1092,00 (Zumba basic) e da disponibilidade de se entregar ao ritmo o dia inteiro em aulas subsequentes com professores diferentes e experientes<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>Fonte: <https://www.fatsecret.com.br/fitness/zumba>

Em meados dos anos 90, Alberto Perez acidentalmente esqueceu de levar as tradicionais fitas com as músicas da aula de aeróbica. O hoje conhecido como Beto, pensou rápido e pegou em seu carro músicas Latinas e deixou que o ritmo o movesse assim como se ele estivesse em um clube. Os participantes adoraram e pediram por mais, então ele implementou com ritmos como Salsa, Rumba, Merengue, e foi assim que o Zumba surgiu. Seu ritmo contagiante, influenciado pelas danças latinas, vem atraindo a atenção do mercado fitness e conquistando a adesão de um público fiel que experimenta através desta prática momentos de alegria, entusiasmo e muita diversão.

*“A dança está em qualquer homem, basta desenterra-la e compartilhá-la. Não é privilégio daqueles que se julgam dotados.”* (DEUTSCH, 1997)

Esta citação reforça a ideia de que a Zumba é movimento, fazer com que os participantes jamais fiquem parados, mesmo errando os passos ou estando fora do ritmo.

Também é presente o fato de que durante a aula haja alterações de ritmos pois segundo Deutsch (1997) *“músicas mais rápidas e mais rítmicas induzem uma atividade física mais intensa e músicas mais lentas e menos rítmicas sugerem uma atividade física menos intensa.”*

Ao situar a Zumba como uma modalidade de Ginástica de Condicionamento, observamos essa prática como exercício físico e, enquanto tal a consideramos como prática que gera gasto calórico. A Zumba tem uma estimativa de que uma pessoa de 70 kg queime cerca de 43 calorias a cada 5 minutos de atividade árdua, 129 calorias para 15 minutos, 257 para 30 minutos. O comum de uma aula de Zumba é que ela dure entre 50 minutos a uma hora, o que resulta em aproximadamente 514 calorias de pura diversão<sup>2</sup>.

A Zumba se enquadra ginástica aeróbica, tal que:

*“...a frequência cardíaca apresenta variações causando dificuldades no controle e na montagem da aula. A intensidade interfere diretamente no aspecto metabólico e nas adaptações fisiológicas relacionados ao exercício aeróbico, pois segundo o AMERICAN COLLEGE SPORTS OF MEDICINE (1995), atividades utilizando valores superiores a 80-90% da frequência*

---

<sup>2</sup> Fonte: <https://www.zumba.com/pt-BR>

*cardíaca máxima, o sistema aeróbio pode ser predominante.”* (Monteiro, da Silva, & de Arruda, 2012)

Importante destacar que na Zumba em específico o instrutor deve trabalhar com uma dinâmica disfarçada da escala de percepção de esforço. O instrutor deve solicitar gritos, em outras palavras ele grita “está todo mundo aí?”, “alguém está gostando?”, “cadê a animação dos meus alunos?”, se no caso o ritmo da aula está conforme a frequência cardíaca dos alunos, eles iram responder rápido e em alto som, ou seja há fôlego.

Também segundo BAYER (1979), grande número de experiências foram feitas na área fisiológica e pôde-se verificar que a frequência respiratória e pulsação cardíaca são, notavelmente, influenciadas pela audição de compassos ritmados.

O instrutor deve assim ficar mais atento porque é desta maneira em que ele saberá como aplicar as aulas. Tudo depende de como a sala (turma responde). No curso a instrução é que uma única coreografia inicie com passos básicos e que na mesma, vá ocorrendo transformações (aumento da dificuldade de execução) para que os alunos possam sentir a evolução. Também existem professores que muitas vezes têm turmas em diferentes locais onde ele trabalha a mesma música mais não a mesma coreografia.

Um artigo que se encaixa perfeitamente a este entendimento deriva da leitura de Caspersen et al. (1985), Nahas, (2001) e Pereira (1988) a respeito da noção de exercício físico. Para esses autores, exercício físico é uma atividade física aprimorada, ou seja, segue uma estrutura planejada que tem como objetivo desenvolver a aptidão física, as habilidades motoras ou promover a reabilitação orgânico-funcional.

Hopf & Moura (2011) acrescentam a essa discussão ao pontuar que *“a prática de exercício físico, além de simplesmente aumentar o gasto energético acima dos níveis de repouso, também tem objetivos específicos quanto à “treinabilidade” físico-orgânica”* (p. 17).

A ginástica é uma forma de exercício físico e dentre as várias modalidades ginásticas, existe a ginástica de condicionamento que é praticada em academias de ginástica e, portanto, integra o âmbito das Ginásticas de Academia. Segundo Hopf & Moura (2011), as Ginásticas de Academia possuem *“objetivos estéticos e/ou de condicionamento* (p. 21).

É neste contexto que situamos a prática da Zumba, mas para enquadrá-la dentro deste contexto é preciso ir além do discurso que atrela essa prática à noção de exercício físico que promove gasto energético. Isso porque a Zumba é uma dança e, quanto tal, traz benefícios que vão muito além do mero gasto calórico e consequente “queima de gordura”.

A fala de Deutsch (1997), confirma isso,

*“Tanto a música ouvida quanto o movimento da dança tem o poder de influência fisiológica e psicologicamente o ser humano. Ambos fazem parte do mundo da comunicação não-verbal podendo alterar o estado afetivo das pessoas, modificando, conseqüentemente, seu estado de ânimo.” DEUTSCH (1997, p. 4)*

A dança tem um poder de envolver as pessoas, de incentivá-las, ela funciona como uma espécie de alavanca que impulsiona os alunos a chegarem aonde o professor planejou. A princípio é minha experiência particular com a dança que me leva a compreendê-la deste modo. A pesquisa que aqui se inicia quer compreender melhor o papel da dança no âmbito da Ginástica de Condicionamento e, particularmente no contexto da Zumba, mas, por enquanto, a intuição nos alerta que a dança gera uma liberdade maior para o aluno mesmo com a sequência de passos pré-definida, porque cada aluno desenvolve sua própria forma de expressar esse movimento, atribuindo-lhe um significado singular.

Ao que parece, a Ginástica de Condicionamento descobriu – e isso já não é recente – que ao misturar a ginástica com dança o aluno perde um pouco a ideia de que está se exercitando. Envolto em meio aos prazeres da dança, a percepção temporal se altera, assim, ao final da aula temos a sensação de não ter visto o tempo passar. A dança se apresenta como um instrumento facilitador e atrativo que envolve as pessoas, estimulando-as à prática da ginástica de condicionamento.

Um resgate histórico sobre as relações entre ginástica e dança irá nos fazer entender melhor essas relações que estão sendo aqui apenas sugeridas, segundo as intuições advindas de nossas experiências com essas práticas.

Tal discussão é pertinente, tendo em vista que na atualidade a ginástica de academia está investindo alto nas relações entre dança e ginástica. Dentre os investimentos mais recentes e bem-sucedidos está a Zumba.

### **III. PESQUISA DE CAMPO**

#### **1. Caracterização da pesquisa de campo**

Junto ao desenvolvimento do material bibliográfico apresentado na seção anterior, a pesquisadora foi se envolvendo intensamente na prática da Zumba, e esse envolvimento foi decisivo para ampliar os conhecimentos da pesquisadora acerca desta prática, além de situar o exercício investigativo no contexto das chamadas pesquisas-intervenção

Trata-se de uma pesquisa de intervenção consiste em uma tendência das pesquisas participativas que busca investigar a vida coletiva de coletividades na sua diversidade qualitativa, assumindo uma intervenção de carácter socioanalítico (Aguiar, 2003, Rocha, 1996, 2001). O processo de formulação da pesquisa-intervenção aprofunda a ruptura com os enfoques tradicionais de pesquisa e amplia as bases teórico-metodológicas das pesquisas participativas, enquanto proposta de atuação transformadora da realidade sócio-política, já que propõe uma intervenção de ordem micropolítica na experiência social.

O trabalho de FARIA, A.C; DEUTSCH, S; DAMASCENO, F; FRAIHA, A.L; CASTRO, M. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento também trabalhou com a pesquisa de intervenção, cujo foram aplicados testes antes e depois de aulas de yoga na escola, no caso, um dos instrumentos o LEA-RI.

Esse processo de intensificação da relação da pesquisadora com a Zumba se deu, principalmente durante a atividade de extensão universitária “Fusion Dance”, mas também se constituiu na busca de diálogo com outras manifestações da Zumba encontradas na cidade de Rio Claro.

A busca desses outros lugares se deu, principalmente devido à intenção de ampliar a amostra desta pesquisa, bem como observar eventuais diferenças entre esses espaços considerados.

## **2. Locais de realização da pesquisa de campo**

A seguir, passamos a descrever cada um desses espaços abordados nesta pesquisa de campo.

### **2.1. Fusion Dance**

Trata-se de uma atividade de extensão universitária que aconteceu no Departamento de Educação Física da Unesp de Rio Claro e tem como base os fundamentos do Zumba, porém estuda formas de aprimorar a experiência das aulas de ginástica dançada. Hoje este projeto foi passado por modificações como o próprio nome, hoje intitulado como “Mova-se!”.

Para além do mero discurso do condicionamento físico, as aulas de Fusion Dance também se preocupavam com a busca do autoconhecimento, com a integração coletiva dos participantes, com a diversão e com diversidade de ritmos. Esta atividade de extensão aconteceu sob a orientação/coordenação do Prof. Dr. Flávio Soares Alves e contou com minha atuação, como monitora responsável, em parceria com a aluna Laís Rodrigues.

As aulas de Fusion Dance eram abertas a toda comunidade acadêmica e local e aconteciam todas as terças-feiras na sala de dança “Profa. Dra. Catia Mary Volp” do departamento de Educação Física das 18 às 19 horas. Atualmente essa atividade de extensão, “Mova-se!”, conta com aproximadamente 30 participantes de diferentes faixas etárias.

Entramos em contato com as três professoras de Zumba de Rio Claro, Priscila, Glaucia e Micheli e todas aceitaram participar da pesquisa. Todas também conversaram com seus alunos, que cederam espaço para aplicação dos testes de estado de ânimo. A aplicação dos testes ocorreu durante uma única semana, sendo em 2 dias em cada local.

### **2.2. Ginásio poliesportivo Csu Mitiko Nevoeiro**

Localizada na Av.25, nº1730- bairro do estádio e com aulas dadas pela professora (estou pedindo o nome dela completo). Foram duas visitas, ambas de aplicações de testes e entrevista com as alunas nos dias de aula, que são de terça e quinta-feira às 19 horas.

### **2.3. Grêmio Recreativo Cia Paulista**

As aulas ocorrem de quarta e sexta-feira às 16:15 e são providas pela Professora Glaucia Francine Silveira Camargo Peruzzi. Formada em licenciatura plena pela UNESP - Campus Rio Claro começou a dar aulas no local há mais de 6 anos. O espaço conta com um salão com um espelho grande e várias pilastras. As aulas são cheias e bem animadas.

### **2.4. Grêmio Recreativo Cultural Beneficente Escola de samba Samuca**

Localizado na Av.9, nº1200- Bairro boa morte - Rio Claro, fundada em 11 de novembro de 1974, tendo como escola madrinha a beija-flor. As aulas são de segunda e quarta-feira às 18:45 h. Professora Micotti Gomes Formada pela Unesp-RC em 1998 Bacharel em Educação Física.

A Profa. Gláucia, que ministra aulas neste local, trabalha com aulas de Zumba desde 2013 com o objetivo de levar saúde e alegria para seus alunos.

O espaço é parecido com um grande barracão de escola de samba, Samuca, onde fica muito fácil recepcionar os alunos, porque é um local espaçoso e que tem o palco alto que facilita o aprendizado e torna a aula quase que uma festa.

## **3. Instrumentos de coleta de dados**

Após a definição dos locais de realização da pesquisa de campo, foi feita uma consulta prévia com os professores e participantes das aulas, para saber se tinham interesse em contribuir conosco. Após o consentimento, realizamos todos os procedimentos éticos necessários para oficializar a inclusão desses participantes na pesquisa.

Convém esclarecer também que essa pesquisa tem aprovação do CEP. Seguem os dados: (NÚMERO DO CAAE 43339415.6.0000.5465, NÚMERO DO PARECER ATUAL DE APROVAÇÃO 2.068.081 data de aprovação 25/04/2017).

A seguir, apresentamos detalhamento de cada um dos procedimentos de coleta de dados utilizados nesta pesquisa:

### **3.1. Aplicação dos testes de estado de ânimo**

A fase de coleta de dados empíricos se iniciou com a aplicação dos testes de estado de ânimo.

O teste foi aplicado pela própria pesquisadora em todos os locais em que foi aplicado e foi realizado sempre antes e após a realização de aulas de Zumba, para detectar alterações no ânimo dos participantes.

Engelmann (1986) e Hevner (1936) foram referências em pesquisas sobre estados de ânimo e com base no LEA (com 40 adjetivos e as 70 faces constantes do “How do you feel today”), elaborou-se o teste reduzido (LEA-RI, com 14 adjetivos da lista reduzida como: triste; espiritual; agitado; pesado; desagradável; com medo e inútil), elaborado por Deutsch (1997) e com ilustrações de “faces” (VOLP, 2000). Um exemplo de trabalho que deu certo com este teste, foi o “Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento” por Silvia Deutsch.

Com a aplicação desses testes, coletamos dados quantitativos que pudessem dar suporte e validade para o desenvolvimento das discussões acerca dos dados qualitativos advindos da pesquisa intervenção. A pesquisadora partiu da hipótese que as aulas de Zumba afetam positivamente os estados de ânimo das pessoas que realizam essas aulas, como consequência disto, as pessoas ficam mais alegres, mais saudáveis, devido à diferentes fatores, tais como, a socialização que a aula de Zumba promove, o estado de ludicidade, alegria e bem estar, a possibilidade que a aula promove de vivenciar a dança e a espontaneidade de movimentos que aclamam a expressividade das pessoas, afetando, consequentemente, a qualidade de vida dos adeptos desta prática, bem como a composição de suas subjetividades.

Para participar da pesquisa respondendo os testes de ânimo, foram utilizados os seguintes critérios: ser praticante assíduo das aulas de Zumba nos locais considerados nesta pesquisa, a pelo menos um mês e ser adulto (maior de 18 anos).

No que tange a questões éticas é importante citar que a aplicação dos testes envolveu riscos mínimos que se referem ao cuidado com a privacidade das respostas registradas pelo participante e aos possíveis desconfortos e constrangimentos acerca

das questões que devem ser respondidas. Para minimizar esses riscos a pesquisadora se preocupou em explicar de modo claro e coeso aos participantes, acerca desse instrumento de coleta de dados e sua função dentro da pesquisa. Essa explicação foi feita antes da realização dos testes.

Além dessa explicação, o participante teve que ler e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual obteve todas as informações acerca da pesquisa. Uma vez assinado o TCLE, o participante ficou ciente que esses testes seriam replicados uma vez, sempre antes e após as aulas por ele realizadas. O pesquisador se colocou à disposição para esclarecer todas as dúvidas.

Para responder aos testes o participante recebeu uma caneta e a folha contendo o teste. O participante não levou mais que cinco minutos para responder às questões, além disto, o participante não precisou se identificar, as respostas foram individuais e o pesquisador ficou atento para a necessidade de não haver interferências alheias, no registro das respostas individuais.

O pesquisador chamou a atenção para a necessidade de responder os testes com o máximo de sinceridade, deixando que o registro das respostas seja levado pelas impressões (ânimo) sentidas pelo participante antes e após a aula.

Aos participantes foi assegurado o direito de não responder qualquer questão, caso assim lhe convier, bem como será assegurado a confidencialidade das respostas e seu uso único e exclusivo para fins de pesquisa;

Foram aplicados 90 testes, sendo 15 alunos avaliados em cada local e com reaplicação do teste. Cada local resultou 30 testes para validação dos dados.

| <b>Quantidade de testes por local</b> | <b>Ginásio poliesportivo Csu Mitiko Nevoeiro</b> | <b>Grêmio Recreativo Cia Paulista</b> | <b>Grêmio Recreativo Cultural Beneficiente Escola de samba Samuca</b> |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1° teste                              | 15                                               | 15                                    | 15                                                                    |
| 2° teste                              | 15                                               | 15                                    | 15                                                                    |
| n° total de testes por local          | 30                                               | 30                                    | 30                                                                    |

### 3.2. Entrevistas

Durante a pesquisa também foram realizadas entrevistas semi-estruturadas com os participantes dos locais de realização da Zumba considerados nesta pesquisa.<sup>3</sup>

As questões definidas no roteiro geraram interações entre o entrevistador e o entrevistado, o que levou a entrevista para um clima de informalidade que foi importante para deixar o entrevistado mais à vontade na expressão de suas respostas.

Para a participação na entrevista, foram considerados os seguintes critérios: ser praticante assíduo das aulas de Zumba a pelo menos um mês e ser adulto (maior de 18 anos).

Nem todas as pessoas que responderam aos testes foram entrevistadas. Consideramos como critério de inclusão dos participantes na entrevista: ter tempo disponível para “conversar” mais com o pesquisador acerca das aulas de Zumba.

A aplicação das entrevistas envolveu riscos mínimos que se referem ao cuidado com a privacidade das respostas registradas pelo participante e aos possíveis desconfortos e constrangimentos acerca das questões da entrevista. Para minimizar esses riscos a pesquisadora realizou uma explicação clara e coesa aos participantes, acerca desse instrumento. Em caso de eventuais constrangimentos ou desconfortos decorrentes de uma, ou mais questões, foi assegurado o direito ao participante de não respondê-la(s), além disso, a pesquisadora se colocou à disposição para esclarecimentos e eventuais dúvidas sobre a pesquisa.

Logo no início da entrevista, foi informado que a aplicação da mesma não deveria durar mais do que 30 minutos. Todas as entrevistas foram gravadas em áudio (gravador) e posteriormente transcritas na íntegra.

Também foi informado que os dados coletados na entrevista seriam utilizados, única e exclusivamente para fins de pesquisa.

Seguem informações sobre o número de participantes considerados na entrevista: 16 participantes do Grêmio Recreativo Cultural Beneficente Escola de samba Samuca. Dos demais locais não foram realizadas.

Em conjunto, a aplicação dos testes de ânimo e a aplicação das entrevistas buscou por indícios quantitativos e qualitativos que pudessem ser considerados para compreender a Zumba não só como uma atividade física, que envolve gasto calórico,

---

<sup>3</sup> Roteiro da entrevista encontra-se no anexo desta pesquisa

mas também como prática de promoção da vida, que afeta os estados de ânimo dos participantes desta prática, acarretando efeitos em suas subjetividades.

A seguir, passamos a apresentar o tratamento dos dados e o início da fase de discussão apoiada nos dados quantitativos e qualitativos obtidos na pesquisa:

## IV. DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO: ANÁLISES E DISCUSSÕES

### 1. Análise dos resultados:

Interessou-nos constituir a análise dos dados coletados compreendendo-a sob o foco da cartografia. Isso significa que a análise aqui tecida não pretendeu compor uma verdade sobre o objeto estudado, mas antes, dar voz aos afetos que pedem passagem e aos sentidos que se movimentam, na medida em que o pesquisador se viu envolvido com o objeto que propõe estudar.

Neste sentido, o exercício da análise dos dados coletados trouxe à luz um exercício de interpretação constituído no tear entre os dados bibliográficos, os referenciais teóricos assumidos e as vivências e interações constituídas durante as aulas de Zumba, nas quais o pesquisador e participantes se viram envolvidos pela Zumba.

Constituímos tabelas para análise dos dados coletados no Excel.

| TABELA 1 - GRÊMIO RECREATIVO CULTURAL BENEFICENTE ESCOLA DE SAMBA SAMUCA - PROFª PRISCILA |        |              |              |       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|-------|---------------|
|                                                                                           | IGUAIS | AUMENTARAM=1 | DIMINUIRAM=0 | TOTAL | AUM. + DIMIN. |
| FELIZ                                                                                     | 0      | 10           | 1            | 1     | 0             |
| PESADO                                                                                    | 0      | 3            | 4            | 4     | 0             |
| AGRADAVEL                                                                                 | 0      | 7            | 1            | 1     | 0             |
| TRISTE                                                                                    | 0      | 0            | 5            | 5     | 0             |
| ESPIRITUAL                                                                                | 0      | 7            | 2            | 2     | 0             |
| LEVE                                                                                      | 0      | 9            | 2            | 2     | 0             |
| C. ENERGIA                                                                                | 0      | 8            | 1            | 1     | 0             |
| ATIVO                                                                                     | 0      | 10           | 1            | 1     | 0             |
| AGITADO                                                                                   | 0      | 1            | 3            | 6     | 0             |
| DESAGRADAVEL                                                                              | 0      | 1            | 4            | 4     | 0             |
| CALMO                                                                                     | 0      | 8            | 2            | 2     | 0             |
| INUTIL                                                                                    | 0      | 0            | 5            | 5     | 0             |
| TIMIDO                                                                                    | 0      | 0            | 4            | 4     | 0             |
| C. MEDO                                                                                   | 0      | 0            | 2            | 2     | 0             |

Na tabela acima é possível perceber que se manter “igual” não houve alterações, resultados seguiram nulos. Os estados que aumentaram de forma bastante perceptível foram “Feliz” (10), e “Ativo” (10). Isso se confirma pelo discurso

de uma das alunas que expressou “Consigo sair mais ativa das aulas, quando chego em casa a energia é tanta que saio limpando tudo, lavando roupa, meu marido fala que eu deveria ir todos os dias” - riu ela. Com relação a análise do que diminuiu bastante, foi “Agitado” (6). Continuou a entrevistada anterior, “depois também quando eu termino e sento no sofá, me sinto mais relaxada e menos agitada pelo dia corrido”.

| TABELA 2 - GINÁSIO POLIESPORTIVO CSU MITIKO NEVOEIRO - PROFª MICHELI |        |              |              |       |               |
|----------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|-------|---------------|
|                                                                      | IGUAIS | AUMENTARAM=1 | DIMINUIRAM=0 | TOTAL | AUM. + DIMIN. |
| FELIZ                                                                | 0      | 7            | 0            | 0     | 0             |
| PESADO                                                               | 0      | 5            | 9            | 9     | 0             |
| AGRADAVEL                                                            | 0      | 10           | 2            | 2     | 0             |
| TRISTE                                                               | 0      | 5            | 1            | 1     | 0             |
| ESPIRITUAL                                                           | 0      | 5            | 3            | 3     | 0             |
| LEVE                                                                 | 0      | 9            | 2            | 2     | 0             |
| C. ENERGIA                                                           | 0      | 5            | 1            | 1     | 0             |
| ATIVO                                                                | 0      | 7            | 2            | 2     | 0             |
| AGITADO                                                              | 0      | 2            | 5            | 5     | 0             |
| DESAGRADAVEL                                                         | 0      | 3            | 5            | 5     | 0             |
| CALMO                                                                | 0      | 8            | 1            | 1     | 0             |
| INUTIL                                                               | 0      | 0            | 3            | 3     | 0             |
| TIMIDO                                                               | 0      | 1            | 5            | 5     | 0             |
| C. MEDO                                                              | 0      | 1            | 2            | 2     | 0             |

O resultado da tabela coletado dos alunos da professora Micheli trouxe o resultado “Agradável” (10) como destaque, e isso se confirma pelo o que é observado nas aulas. Alunos satisfeitos, que amam o grupo, que evitam ao máximo faltar “Quando a aula vai acabando, já vamos ficando tristes, pois é tão agradável estar aqui, a aula voa, você nem percebe”. “Pesado” (9), disparou em resultado, demonstrando o quanto os alunos saem mais leves da aula.

| TABELA 3 - GRÊMIO RECREATIVO CIA PAULISTA - PROFª GLAUCIA |        |              |              |       |               |
|-----------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|-------|---------------|
|                                                           | IGUAIS | AUMENTARAM=1 | DIMINUIRAM=0 | TOTAL | AUM. + DIMIN. |
| FELIZ                                                     | 0      | 6            | 3            | 3     | 0             |
| PESADO                                                    | 0      | 6            | 5            | 5     | 0             |
| AGRADAVEL                                                 | 0      | 7            | 2            | 2     | 0             |
| TRISTE                                                    | 0      | 0            | 6            | 6     | 0             |
| ESPIRITUAL                                                | 0      | 4            | 2            | 2     | 0             |
| LEVE                                                      | 0      | 8            | 1            | 1     | 0             |
| C. ENERGIA                                                | 0      | 8            | 0            | 0     | 0             |
| ATIVO                                                     | 0      | 10           | 1            | 1     | 0             |
| AGITADO                                                   | 0      | 1            | 6            | 6     | 0             |

|              |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|
| DESAGRADÁVEL | 0 | 2 | 5 | 5 | 0 |
| CALMO        | 0 | 6 | 2 | 2 | 0 |
| INUTIL       | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 |
| TIMIDO       | 0 | 1 | 5 | 5 | 0 |
| C. MEDO      | 0 | 0 | 6 | 6 | 0 |

Como no resultado da tabela da professora Priscila, também as alunas da professora Glaucia responderam que aumentaram no estado de “Ativo” (10), confirmando a fala da aluna de limpar a casa por completo, depois da aula. Em três estados houve o empate na diminuição, estes foram “Triste” (6), “agitado” (6) e “com medo” (6).

*“ No começo eu tinha medo de ir as aulas, porque eu estava muito acima do peso, tinha medo de me machucar, ou de cair, até mesmo de dançar muito fora do ritmo e todos perceberem, depois vi que isso era besteira, e que todos estavam lá sem julgar os outros. O importante é não parar! “ (entrevistada 2, 47 anos).*

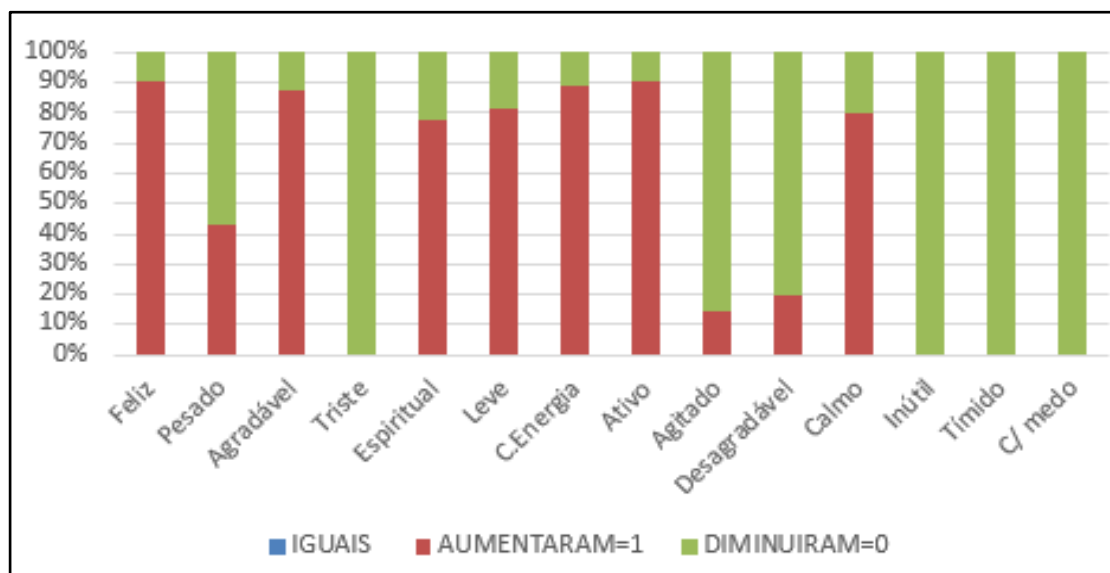
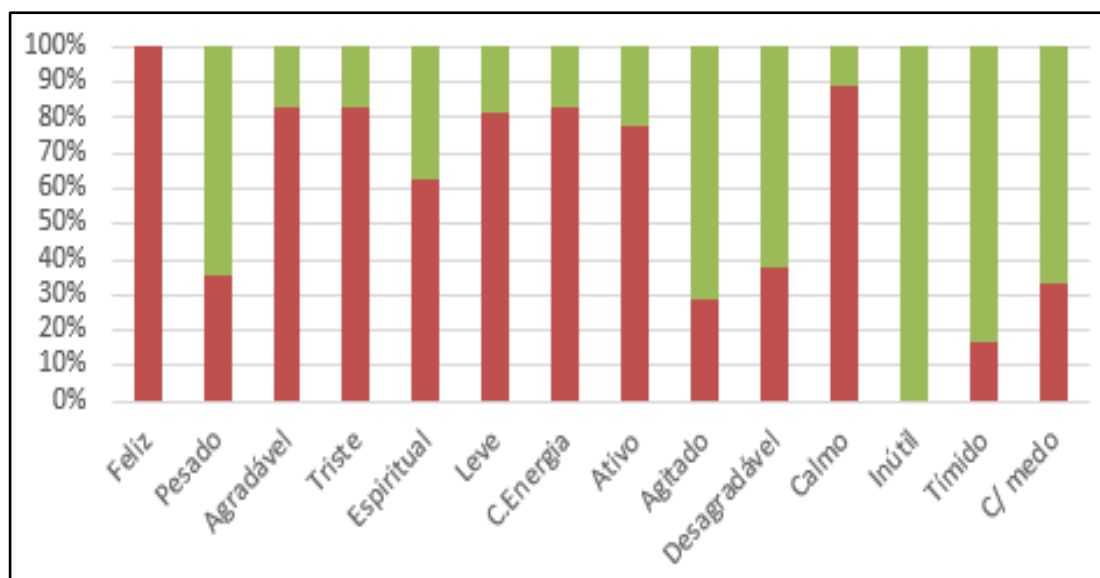


Gráfico 1 – Grêmio Recreativo Cultural Beneficente Escola de Samba Samuca – Profª Priscila

Através destas tabelas, conseguimos observar os resultados em gráficos por meio de porcentagem, de 0% a 100%. A cor vermelha representa os resultados que aumentaram, a azul que permaneceram igual e verde que diminuíram.

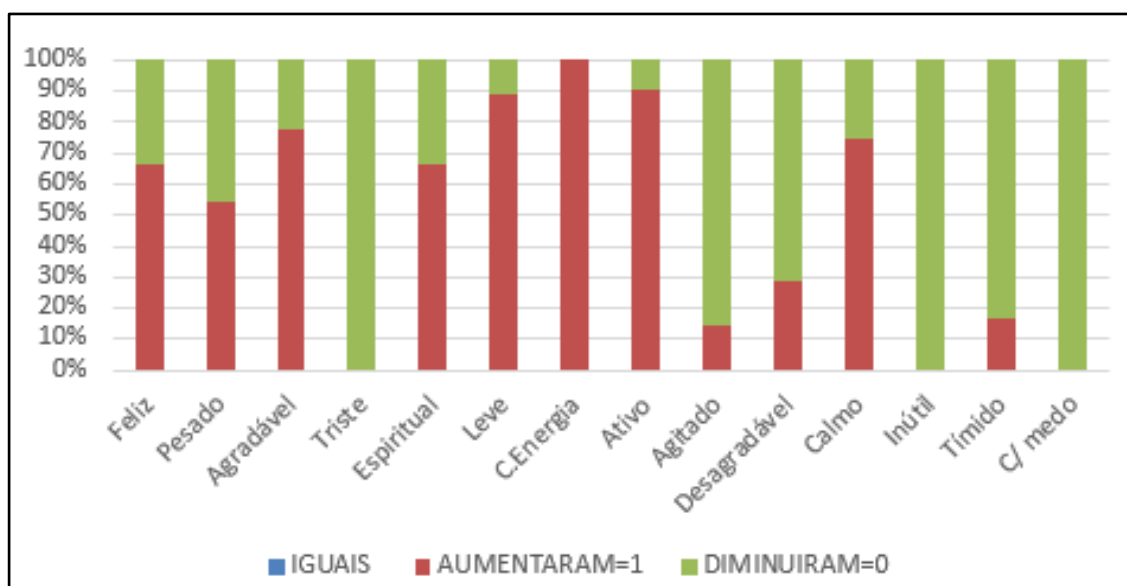
Este gráfico chama a atenção para os três últimos estados, “inútil”, “tímido” e “com medo”. Os três diminuíram em 100%, o que é ótimo, já que são considerados estados

ruins, pois se sentir inútil não faz bem, ter medo e ser tímido pode interferir em conhecer coisas novas, superar novos desafios.



Legenda – Gráfico 2 – Local Ginásio poliesportivo Csu Mitiko Nevoeiro, professora Micheli

Neste gráfico o que chama atenção é o estado de felicidade, de como aumentou em 100% após a aula, o que significa sair realmente feliz das aulas de Zumba. Outro importante é de como as pessoas saíram mais calmas da aula (88%), ou seja, pode se dizer que acalma as alunas.



Legenda – Gráfico 3 – Local Grêmio Recreativo Cia Paulista, professora Glaucia

Neste gráfico é possível perceber que diminuiu em 100% os estados ruins das alunas como “triste”, “inútil” e “com medo”. Como é interessante observar o ganho de confiança dessas alunas.

O resultado das entrevistas qualitativas, apontou o que prevíamos sobre a presença clara da alegria após a atividade física da Zumba. Um conjunto de fatores presentes que tornam os alunos mais autoconfiantes e dispostos no seu dia a dia.

*“A Zumba traz vida, alegria né?! Disposição, traz tudo, traz saúde...Eu me sinto melhor, mais feliz, me sinto... Ah como que eu posso falar?! Mais bonita (risos), a gente se sente mais sensual, ousada... Ah Zumba, como eu amo! Pra mim não tempo ruim!”* (entrevistada 14, 38 anos).

Neste trecho é possível comprovar o aumento de 100% no estado de ânimo e alegria.

Foi estabelecido que a atividade física regular pode atuar efetivamente na promoção da saúde mental, através da melhoria do humor, do autoconceito, maior estabilidade emocional e autocontrole, maior auto eficácia, controle do estresse, melhoria da função intelectual, redução da ansiedade e da depressão. Assim também há inúmeras investigações que demonstram benefícios psicológicos logo após as seções de exercícios, o chamado “euforia do exercício” ou “sentir-se bem”.

De um ponto de vista fisiológico, considerando os estímulos causados pela prática de exercícios aeróbicos (como a Zumba) no Sistema Límbico, ficam evidentes os motivos de tais mudanças de estado positivas nos indivíduos praticantes. Os neurotransmissores e os hormônios que são liberados durante a prática física normalmente são responsáveis pelas sensações de motivação, aprendizagem e bem-estar. Desta forma, a prática física auxilia em nosso humor e em nossa determinação. Um desses hormônios que são liberados em nosso organismo, por exemplo, é a endorfina, que além de ser um tipo de analgésico natural atua diretamente em nosso sistema nervoso como um estimulante da alegria e do prazer.

Além da sensação de alegria causada pela liberação de endorfina, podemos considerar outros tipos de neurotransmissores e hormônios, que de maneira conjunta irão nos proporcionar a redução do estresse com a atividade física e consequentemente nos proporcionar a sensação de alegria e bem-estar, como a dopamina, serotonina e o glutamato, que quando liberados em grandes quantidades nos trazem a sensação do prazer e de recompensa. De acordo com Ragonha (2012):

*“A hipótese fisiológica sobre exercícios e estados de animo pressupõe que o exercício tem efeito sobre as catecolaminas, e seus hormônios específicos afetando componentes simpáticos e parassimpáticos do sistema nervoso autônomo no momento em que os níveis de norepinefrina, dopamina, serotonina e endorfinas são elevados depois do exercício, esses processos bioquímicos podem ter um efeito moderado no estado de ânimo dos indivíduos.”* Ragonha (2012, p. 19 apud, FRANCIER e NAGY, 1989)

Mesmo assim, ainda existem muitos obstáculos para os pesquisadores desenvolverem e testarem uma teoria que explica por que e como o exercício altera o estado psicológico.

Desta maneira foram desenvolvidas hipóteses fisiológicas, psicológicas e psiconeurofisiológicas.

*“As hipóteses ancoradas num modelo fisiológico incluem: 1) hipótese termogênica e 2) hipótese do fluxo sanguíneo cerebral.*

*As hipóteses psicológicas incluem: 1) hipótese da distração; 2) hipótese das interações sociais; 3) hipótese do autocontrole, da auto-eficácia e do aumento do autoconceito; 4) hipótese da expectativa de mudança; 5) hipótese da avaliação cognitiva ou do prazer pela atividade.*

*No modelo psiconeurofisiológico, existem pelo menos três explicações: 1) hipótese das monoaminas; 2) hipótese da lateralização cerebral; 3) hipótese das endorfinas (discutido anteriormente)”* (WERNECK, FILHO, & RIBEIRO, 2008, p. 136)

Segundo Turner, Rejeski & Brawley, foi constatado que a oportunidade de contato e a interação com outras pessoas no ambiente de exercícios também estaria relacionada nas mudanças positivas do humor, o que muitas vezes ocorre entre a troca professor-aluno e aluno-aluno, um sentimento de vigor e entrosamento de forma positiva. Considerando o que o autor expõe, é possível perceber uma espécie de ciclo de motivação, onde um estimula o outro, seja professor ou aluno.

Essa motivação pode ser constatada a partir da fala de uma das alunas participantes dessa pesquisa, como segue:

*“olha digamos assim, hoje mesmo eu estou resfriada por causa do final de semana, mas eu não consigo ficar sem vir. Eu chego aqui, e é “isso aqui”, ânimo, as amizades, as pessoas, o humor melhora, tudo melhora, cê sai daqui boa já”* (entrevistada 6, 49 anos)

Fica evidente neste fragmento de fala que as relações interpessoais, que ocorrem durante esses eventos, estimulam o aluno, o que intensifica as relações de amizade e empatia entre o grupo, o que um fator interessante para que os participantes deem sentidos e significados para a prática da Zumba.

## V. Considerações finais:

Esta pesquisa foi fruto de muita paixão pela dança, admiração do que ela envolve, como a alegria e diversão. Iniciamos por uma pesquisa bibliográfica, que deu suporte para entender como o Zumba se enquadra hoje e seguimos por buscar formas de verificar o fato dela alterar os estados de ânimo de seus participantes, partimos então de uma pesquisa a fundo sobre como funcionam a nível hormonal as mudanças de humor ao realizar tais atividades.

Escolhemos como base o LEA-RI, instrumento utilizado por Deutsch (1997) em sua tese de doutorado. Neste instrumento, a referida pesquisadora utilizou uma versão reduzida de 44 estados de ânimo, para 14, em um questionário ilustrado, facilitando assim que o aluno pudesse responder rapidamente o pré-teste e pós-teste das aulas. Após a elaboração do teste, foram escolhidos alguns pontos estratégicos e bem frequentados de Rio Claro para que fossem aplicados os testes. Conseguimos o contato de três professoras e ambas aceitaram a proposta e assim iniciamos a aplicação dos dois dias de teste, (teste/reteste).

Os locais e professores de Zumba eram diferentes, as músicas seguiam os 4 ritmos oficiais da Zumba: merengue, salsa, reggaeton e samba. Fomos bem recebidos em todos os locais, o que tornou bem agradável a aplicação da pesquisa. Logo após foram estruturadas tabelas e gráficos com os dados obtidos, para melhor interpretação. Foi possível observar um aumento significativo nos estados de ânimo positivos e uma diminuição nos estados de ânimo negativos após a aula de Zumba.

O estado de feliz, por exemplo, do Grêmio Recreativo Cia Paulista-professora Glaucia, aumentou cerca de 68%. Analisando ainda o estado “feliz”, no Grêmio Recreativo Cultural Beneficente Escola de samba Samuca-professora Priscila (gráfico 1, página 16), houve o aumento de cerca de 90%. E ainda com a professora Micheli-Ginásio poliesportivo Csu Mitiko Nevoeiro, houve o aumento de 100% (gráfico 2, página 17). Os resultados considerados favoráveis às nossas considerações finais são a diminuição de estados ruins como: pesado, triste e inútil. Unanimamente o estado de “inútil”, diminuiu em cerca de 100% em todos os grupos (gráfico 1, 2 e 3, página 16,17 e 18).

Tendo em vista esta área de estudos que atrela o universo da dança e da ginástica de academia, há grandes possibilidades de alterações positivas dos estados

de ânimo dos praticantes, considerando os conceitos sociológicos, interpessoais e fisiológicos envolvidos na prática da Zumba.

## Bibliografia

- ALVES, Flávio Soares A “escrita de si” na formação em Educação Física. In: **Revista Movimento**. Vol. 14, n. 2, 2011b, pp.239-258
- BRIKMAN, L. **A Linguagem do Movimento Corporal**. São Paulo: Summus, 1989.
- Cartografia: **pesquisa-intervenção e produção de subjetividade**. Porto Alegre: Sulina, 2009.
- CEAS, Bernard et al. **Ginástica Aeróbica e Alongamento**. Tradução de H.H. Oliveira. São Paulo: Manole, 1987. 188p.
- COOPER, K.H. **Capacidade Aeróbica**. Tradução de O. Águeda. Rio de Janeiro: Forum, 1972. 213p.
- COOPER, K.H. **O programa aeróbio para o bem estar total**. Tradução de L.H. Matta. Rio de Janeiro: Nórdica, 1982. 319p.
- DEUTSCH, S. **Música e dança de salão: interferências da audição e da dança nos estados de ânimo**. 1997. 165f. Tese (Doutorado em Psicologia Experimental) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997.
- GIL, J. **Movimento total**. São Paulo: Editora Iluminuras Ltda, 2005.
- HOPF, A. C. O; MOURA, J. A. R. **Abordagem metodológica da ginástica de academia**. Brumenau: Nova letra, 2011. 174p.
- LEONE, J.S. **Comportamento dos professores de ginástica de academia: a teoria condiz com a prática?**. 1998. 35f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Biociências, Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Rio Claro, 1998.
- NERI, M.M.E; LIMA, J.J.H. **Ginástica de Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986. 206p.
- PASSOS, E.; KASTRUP, V.; ESCÓSSIA, L. (Orgs.) **Pistas do método da**
- VIANNA, K. (colaboração de Marco Antonio de Carvalho). **A dança**. 6. ed., São Paulo: Summus. 159 p., 2005.
- PHILLIPS, B.; D’Orso, MICHAEL. **Body for life**. Tradução de D. A. Azevedo. São Paulo: Manole, 2000. 195p.
- RAGONHA, L.H. **Interferência de aulas de ginástica nos estados de ânimo dos praticantes**. 2012. 28f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2012.

RIBEIRO, E. **Ginástica Aeróbica: Empresas e Academias**. 1990.42f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Estadual “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), Rio Claro, 1990.

DELEUZE G.; GUATTARI, F. **O que é filosofia?** Rio de Janeiro: Ed. 34, 1992.

XAVIER, J. **Jogos de dança: performances tecidas na interatividade**. I Seminário Internacional de Dança, São Paulo, 2013.

WERNECK, F.Z., FILHO, M. G., & RIBEIRO, L.C, (2008). **Mecanismos de Melhoria do Humor Após o Exercício: Revisitado a Hipótese das Endorfinas**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 135-144.

MONTEIRO, A. G., da Silva, S. G., & de Arruda, M. (2012). **Aspectos Metabólicos e Cardiorrespiratórios na Ginástica Aeróbica**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 42-48.

FURTADO, R.P. *Do Fitness ao Wellnes: Os Tres Estagios de Desenvolvimento das Academias de Ginastica. Pensar a Prática*, Goiânia, v.12, n.1, p.1-11, jan/abr. 2009

## ANEXOS

### Roteiro da Entrevista

- 1) Você já tinha praticado ginástica ou dança antes de entrar nas aulas de Fusion Dance?
- 2) Por que escolheu frequentar nossas aulas de Fusion Dance?
- 3) Caso tenha tido experiências com dança e ginástica em academias consegue perceber alguma diferença entre nossas aulas de Fusion Dance e essas aulas lá vivenciadas? Quais?
- 4) O que te faz ir as aulas? E a permanecer nelas?
- 5) As aulas de Fusion Dance têm influenciado em algum aspecto o seu dia-a-dia? Justifique.
- 6) As aulas de Fusion Dance têm trazido benefícios pra você? Quais? Fale um pouco sobre esses benefícios.
- 7) Tente descrever o antes e o depois da realização de uma aula de Fusion Dance quanto a suas impressões e estados de ânimo.
- 8) Na sua opinião Zumba é ginástica ou dança?
- 9) Na sua opinião o que difere uma atividade ginástica de uma dança?
- 10) O que significa pra você ter “qualidade de vida”?

**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – (TCLE)  
(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)**

O(a) Sr(a) está sendo convidado para participar de uma pesquisa de Iniciação Científica intitulada “Influências da prática da Zumba nos estados de ânimo e na promoção da subjetividade”. O objetivo desta pesquisa é compreender a Zumba não só como uma atividade física, que envolve gasto calórico, mas também como prática de promoção da vida que movimenta o ânimo e a subjetividade de seus adeptos, através da exploração de seu próprio formato mercadológico impresso nos métodos de intervenção desta prática. Atualmente as academias de ginástica têm investido muito em ginásticas de condicionamento realizadas com dança. Apesar desse interesse, ainda é incipiente o interesse dos profissionais no desenvolvimento de pesquisas científicas sobre esse assunto. Essa pesquisa, portanto, vêm de encontro com essa carência de estudos e assume a tarefa de ampliar as discussões acerca dessa área de estudos e pesquisa que atrela o universo da dança e da ginástica de academia à alteração dos estados de ânimo e ao exercício da subjetividade.

Esse projeto de pesquisa será desenvolvido por Isabella Alves Marinho, RG 57.737.7973-2, aluna da graduação do Curso de Educação Física – Instituto de Biociências – UNESP, Rio Claro, sob a responsabilidade e orientação do Prof. Dr. Flávio Soares Alves, professor Assistente Doutor do Curso de Educação Física acima referido.

Caso o(a) Sr(a) aceite participar desta pesquisa irá responder a testes de estado de ânimo realizados antes e após as aulas de Zumba da atividade de extensão universitária “Fusion Dance”. Trata-se de um questionário individualizado composto por desenhos que indicam um humor seguido de opções para assinalar. Para respondê-las não levará mais que dois minutos e o participante não precisará se identificar na folha-teste que receberá contendo as questões. Esses testes serão reaplicados dez vezes sempre antes e após as aulas, para que assim possamos captar possíveis alterações nos seus estados de ânimo. Além desses testes o Sr(a) poderá ser convidado(a) a participar de uma entrevista semiestruturada, caso mostre interesse em partilhar conosco impressões orais sobre a Zumba. Nestas entrevistas buscaremos saber as motivações e sentidos que o levam à prática da Zumba, bem como saber sobre os efeitos dessa prática na promoção de seu viver. A entrevista não deve durar mais que 30 minutos, será feita apenas uma vez com cada participante voluntário e será gravada em áudio e posteriormente transcrita na íntegra. Para participar deverá ter frequentado as aulas de “Fusion Dance” em um período de pelo menos um mês.

A participação nos testes, ou nas entrevistas é voluntária e a eventual recusa em participar, seja ela em qualquer momento da pesquisa, não lhe provocará nenhum dano ou punição e sua participação não lhe gerará nenhum custo e o(a) senhor(a) também não será remunerado pela participação. Sua identidade será mantida em sigilo e os resultados serão utilizados exclusivamente para fins de pesquisa.

A aplicação dos testes e das entrevistas podem gerar riscos, tais como desconfortos e constrangimentos acerca das questões que devem ser respondidas. Para minimizar esses riscos será feita uma explicação clara e cuidadosa acerca desses instrumentos de coleta de dados, além disso, as aplicações serão realizadas de modo privativo, sem interferências alheias, em local previamente agendado com o pesquisador. Você não precisará responder à(s) questão(ões) que julgar impertinente(s) sem que isso gere qualquer dano ou punição em sua participação. Caso haja manifestação dos participantes quanto à possibilidade de realização de entrevistas em duplas ou em grupos, também iremos considerar esse mecanismo de coleta de dados, desde que todos os envolvidos estejam de acordo com essas condições e se sintam motivados e confortáveis para se expressar desta forma. A qualquer momento, durante os testes ou entrevistas, a pesquisadora se colocará à disposição para esclarecimentos sobre eventuais dúvidas que possam surgir sobre os procedimentos da pesquisa.

Se o(a) senhor(a) se sentir esclarecido sobre a pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-(a) a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o senhor(a) e a outra com a pesquisadora.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Flávio Soares Alves  
Pesquisador Responsável

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante

**Dados sobre a pesquisa:**

Título do projeto: Influências da prática da Zumba nos estados de ânimo e na promoção da subjetividade

**Orientador e Pesquisador Responsável: Prof. Dr. Flávio Soares Alves**

Cargo/Função: Professor Assistente Doutor

Instituição: Departamento de Educação Física – Instituto de Biociências – UNESP – Rio Claro.

Endereço: Av.24-A, 1515 – Bela Vista – Rio Claro – SP

Dados para contato: (19) 3526.4329

e-mail: [flavio\\_alves@rc.unesp.br](mailto:flavio_alves@rc.unesp.br)

**Aluno pesquisador: Isabella Alves Marinho**

Contato: (12) 9 8129-5588

e-mail: [isa\\_iam@hotmail.com](mailto:isa_iam@hotmail.com)

**CEP-IB/UNESP-CRC**

Av. 24A, nº 1515 – Bela Vista – 13506-900 – Rio Claro/SP

Telefone: (19) 35269678

**Dados sobre o(a) participante da Pesquisa:**

Nome: \_\_\_\_\_

Documento de Identidade: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Telefone para contato: (    ) \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Observação: \_\_\_\_\_



Feliz, alegre  
Pesado, Cansado, carregado



Agradável



Ativo, energético  
Agitado, nervoso



Desagradável



Triste



Calmo, Tranquilo



Espiritual, Sonhador



Inútil, Apático



Leve, Suave



Tímido



Cheio de Energia



Com medo



UNESP - INSTITUTO DE  
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO  
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DA EMENDA**

**Título da Pesquisa:** Influências da prática da Zumba nos estados de ânimo e na promoção da subjetividade

**Pesquisador:** Flávio Soares Alves

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 43339415.6.0000.5465

**Instituição Proponente:** Instituto de Biociências de Rio Claro/ Universidade Estadual Paulista -

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 2.068.081

**Apresentação do Projeto:**

Avaliação de emenda para alteração de cronograma de pesquisa

**Objetivo da Pesquisa:**

Avaliação de emenda para alteração de cronograma de pesquisa

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Avaliação de emenda para alteração de cronograma de pesquisa

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Avaliação de emenda para alteração de cronograma de pesquisa

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Avaliação de emenda para alteração de cronograma de pesquisa

**Recomendações:**

Avaliação de emenda para alteração de cronograma de pesquisa

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O CEP REFERENDA O PARECER DO RELATOR:

**Endereço:** Av.24-A n.º 1515

**Bairro:** Bela Vista

**CEP:** 13.506-900

**UF:** SP

**Município:** RIO CLARO

**Telefone:** (19)3526-9678

**Fax:** (19)3534-0009

**E-mail:** cepib@rc.unesp.br

**UNESP - INSTITUTO DE  
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO  
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL**



Continuação do Parecer: 2.068.081

"O cronograma é adequado e contempla a tramitação no CEP IB UNESP".

**Considerações Finais a critério do CEP:**

O projeto encontra-se APROVADO para execução. Pedimos atenção aos seguintes itens:

- 1) De acordo com a Resolução CNS nº 466/12, o pesquisador deverá apresentar relatório final.
- 2) Eventuais emendas ( modificações ) ao protocolo devem ser apresentadas, com justificativa, ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada.
- 3) Sobre o TCLE: caso o termo tenha DUAS páginas ou mais, lembramos que no momento da sua assinatura, tanto o participante da pesquisa ( ou seu representante legal) quanto o pesquisador responsável deverão RUBRICAR todas as folhas , colocando as assinaturas na última página.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

| Tipo Documento                                            | Arquivo                                                                     | Postagem            | Autor               | Situação |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto                            | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_908550 E1.pdf                                        | 25/04/2017 11:15:17 |                     | Aceito   |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador                 | projeto_atualizado_Isa.doc                                                  | 25/04/2017 10:52:21 | Flávio Soares Alves | Aceito   |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | Termo de Consentimento Livre e Esclarecido anexo projeto isabella 1703.docx | 26/03/2015 09:23:07 |                     | Aceito   |
| Folha de Rosto                                            | folhaDeRosto.pdf                                                            | 25/03/2015 18:17:53 |                     | Aceito   |
| Outros                                                    | Modelo de Teste de estado de ânimo.doc                                      | 24/03/2015 14:08:01 |                     | Aceito   |
| Outros                                                    | questões anexo projeto isabella 1703.docx                                   | 24/03/2015 14:06:08 |                     | Aceito   |

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Endereço:** Av.24-A n.º 1515

**Bairro:** Bela Vista

**CEP:** 13.506-900

**UF:** SP

**Município:** RIO CLARO

**Telefone:** (19)3526-9678

**Fax:** (19)3534-0009

**E-mail:** cepib@rc.unesp.br

UNESP - INSTITUTO DE  
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO  
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL



Continuação do Parecer: 2.068.081

RIO CLARO, 17 de Maio de 2017

---

**Assinado por:**  
**Débora Cristina Fonseca**  
**(Coordenador)**

**Endereço:** Av.24-A n.º 1515

**Bairro:** Bela Vista

**CEP:** 13.506-900

**UF:** SP

**Município:** RIO CLARO

**Telefone:** (19)3526-9678

**Fax:** (19)3534-0009

**E-mail:** cepib@rc.unesp.br