



**CENTRO DE ESTUDOS OCTÁVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**O PERFIL FÍSICO E A QUALIDADE DE VIDA DOS PARTICIPANTES DO PROJETO
ZUMBA DO PARQUE MUNICIPAL “LARA GUIMARÃES” EM TRINDADE- GO**

**FELIPE ABRÃO DIAS SOUZA
JOHN SEBASTIÃO CARDOSO DA SILVA**

ORIENTADORA: Prof.^a ESP. CÁTIA RODRIGUES DOS SANTOS

**TRINDADE – GO
2016**



**CENTRO DE ESTUDOS OCTÁVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**O PERFIL FÍSICO E A QUALIDADE DE VIDA DOS PARTICIPANTES DO PROJETO
ZUMBA DO PARQUE MUNICIPAL “LARA GUIMARÃES” EM TRINDADE- GO**

**FELIPE ABRÃO DIAS SOUZA
JOHN SEBASTIÃO CARDOSO DA SILVA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Banca Examinadora durante Seminário de Apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso como requisito para obtenção do grau de bacharelado em Educação Física na Faculdade União de Goyazes.

**TRINDADE – GO
2016**

**CENTRO DE ESTUDOS OCTÁVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**O PERFIL FÍSICO E A QUALIDADE DE VIDA DOS PARTICIPANTES DO PROJETO
ZUMBA DO PARQUE MUNICIPAL “LARA GUIMARÃES” EM TRINDADE- GO**

**FELIPE ABRÃO DIAS SOUZA
JOHN SEBASTIÃO CARDOSO DA SILVA**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física, na modalidade bacharelado, elaborado sob a orientação da Professora Especialista Cátia Rodrigues dos Santos Mendes e submetido à Banca Examinadora designada pela Coordenação do curso, no dia, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do grau de Profissional de Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

CÁTIA RODRIGUES DOS SANTOS
Prof^a. Especialista
Presidente da Banca (orientador)

O PERFIL FÍSICO E A QUALIDADE DE VIDA DOS PARTICIPANTES DO PROJETO ZUMBA DO PARQUE MUNICIPAL “LARA GUIMARÃES” EM TRINDADE- GO

Felippe Abrão Dias Souza¹
John Sebastiao Cardoso silva¹
Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO: O presente estudo objetivou investigar o perfil físico dos praticantes do Projeto Zumba do Parque Municipal “Lara Guimarães” de Trindade – GO e a influência do mesmo sobre a qualidade de vida. Foram entrevistadas 72 pessoas do sexo feminino, das quais foram excluídos os menores de 18 anos. Além da aplicação de um questionário com perguntas abertas e fechadas relacionadas a influência do projeto na variável qualidade de vida, também foi realizada coleta de dados antropométricos como altura, peso, circunferência de quadril e abdômen, com o objetivo de verificar os valores de IMC e RCQ. Quanto à avaliação do perfil físico, foi encontrado o valor médio de 61,9 kg para o grupo que possui média total de idade de 37 anos. O valor de IMC médio total foi de 26,9, permanecendo assim dentro da faixa considerada de sobrepeso, o que contribui diretamente para o aumento da probabilidade do desenvolvimento de síndromes metabólicas. O valor de RCQ médio total foi de 0,80, valor este que está dentro da zona alta de risco. O alto valor de RCQ evidencia a existência do acúmulo de gordura na região abdominal do grupo pesquisado, e este acúmulo contribui para o desenvolvimento de doenças como a hipertensão arterial. Quanto à qualidade de vida, apesar destes achados, as pesquisadas afirmaram sentir significativa melhora em seus aspectos psicológicos, sociais e principalmente físicos, após o início das atividades. Resultados que evidenciam que este tipo de exercício têm impacto positivo na melhoria da qualidade de vida, principalmente quando praticado em locais públicos e de forma coletiva.

Palavras-chave: Exercício físico. Zumba. Qualidade de Vida. Perfil Físico. Parque Municipal “LARA GUIMARÃES”.

PROFILE PHYSICAL AND QUALITY OF LIFE OF THE PROJECT PARTICIPANTS ZUMBA THE MUNICIPAL PARK “LARA GUIMARÃES” IN TRINDADE- GO

ABSTRACT: This study aimed to investigate the physical profile of practitioners Zumba Municipal Park Project “Lara Guimarães” in Trindade – GO and the influence thereof on the quality of life. They interviewed 72 women , which were excluded children under 18 years of age. In addition to the application of a questionnaire with open and closed questions concerning the influence of the project in the variable quality of life, It was also carried out anthropometric data such as height, weight, hip circumference and abdomen in order to verify the values of IMC and RCQ. As for the evaluation of the physical profile, it found the average value of 61.9 kg for the group that has average total age of 37. The value of total mean IMC was 26.9 thus remaining within the range considered overweight, which contributes to the increased likelihood of developing metabolic syndrome. The value of total mean RCQ was 0.80, this amount

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física pela Faculdade União de Goyazes.

² Professor Orientador da Faculdade União de Goyazes.

is within the high risk zone. The high value of RCQ shows the existence of fat accumulation in the abdominal region of the study group, buildup and this contributes to development of diseases such as hypertension. Regarding quality of life, despite these findings, the surveyed said they felt significant improvement in their psychological, social and physical aspects especially after the start of activities. These results show that this type of exercise has a positive impact on improving quality of life especially when practiced in public places and collectively.

1- INTRODUÇÃO

O modo atual de vida e o cotidiano da maioria das pessoas que vivem em grandes centros urbanos tem se tornado cada vez mais prejudicial à saúde do ponto de vista do bem-estar social e da manutenção de um corpo saudável. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 46% dos Brasileiros são sedentários. Nesse sentido, o sedentarismo tem como ideia-base a ausência de atividade física realizada com determinada frequência. De forma enfática, Santos, *et al.* (2006), define sedentarismo como a falta ou a grande diminuição da atividade física.

No entanto, o conceito de sedentarismo não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva, o sedentário é o indivíduo que não atinge gastos calóricos superiores a 1500 Kcal por semana relacionada a atividades ocupacionais (limpar a casa, caminhar para o trabalho, realizar funções profissionais que requerem esforço físico etc.) (BARROS, 1997). Assim, o sedentarismo assume um conceito mais abrangente na saúde pública, envolvendo a ausência ou irregularidade da atividade física, de maneira insuficiente para promover benefícios à saúde. A falta de tempo, em conjunto com a comodidade que os recursos tecnológicos nos trazem, vem contribuindo diretamente para o aumento dos níveis de sedentarismo em grande parte da população, (ARAÚJO, 2007).

Atualmente, é sabida a importância e os benefícios que a prática regular de atividades físicas podem proporcionar ao diminuir o risco de doenças crônicas. Nesse sentido, não são poucos os trabalhos científicos que destacam o sedentarismo e o estresse como responsáveis por doenças hipocinéticas e redução na “qualidade de vida”. Assim, Pollock e Wilmore (1993) ratificam que a inatividade física e o baixo nível de condicionamento têm sido considerados grandes fatores de risco para a mortalidade prematura, tão importante quanto ao fumo, dislipidemia, diabetes e hipertensão arterial.

Dentre os vários benefícios que a prática regular de atividade física pode proporcionar, a variável qualidade de vida pode ser considerada como uma de maior importância. Para Cheik *et al.* (2003), a qualidade de vida está diretamente relacionada ao grau de satisfação que o indivíduo possui diante da vida em seus vários aspectos. Sendo assim, esta deve ser compreendida como um conjunto harmonioso de satisfações que o indivíduo alcança no seu dia a dia, ao considerar os aspectos físicos, psicológicos e sociais, nessa direção, para compreender a

atividade física como meio para a melhora da qualidade de vida, deve-se entender bem os conceitos de condicionamento físico, aptidão física e saúde, (VOSVICK et. al., 2003).

Para Allsen, Harrison e Vance (2001), condicionamento físico é um reflexo da capacidade de trabalhar com vigor e prazer sem se sentir cansado indevidamente, com energia suficiente para se dedicar a *hobbies* e participar de atividades de recreação e lidar com imprevistos.

Já o conceito de saúde é definido como um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente à ausência de doenças e enfermidades. Aptidão física é uma condição na qual o indivíduo possui energia e vitalidade para realizar tarefas diárias e participar de atividades recreativas sem fadiga (Nieman, 1999).

Por essa razão, a implantação de políticas públicas para promoção da saúde com ênfase na atividade física de lazer está em evidência nesta década. No entanto, para políticas mais efetivas faz-se necessário, além dos aspectos associados aos atributos individuais, como interesse, suporte social e auto eficácia, o acesso a espaços e locais para a prática, como parques e praças (SALLIS et al., 2006).

Estudos têm evidenciado que atributos estruturais e sociais presentes nestes locais contribuem com a prática de atividade física, e que os parques públicos são locais privilegiados para a realização das mesmas. E, normalmente frequentados por um número grande de sujeitos que fazem, desde atividades com baixo gasto energético até atividades como uma corrida exaustiva. (ABERCROMBIE et al., 2008).

O fato da prática de atividade física ser frequente em parques urbanos fez com que muitos campos da ciência (saúde pública, arquitetura, urbanismo, recreação, psicologia) unissem esforços e sugerissem que tais locais são adequados para a adoção de um comportamento ativo (ABERCROMBIE et al., 2008). Nestes locais, onde são oferecidos o mínimo de estrutura, são praticados diversos tipos de atividades como corridas, caminhadas, exercícios de força e flexibilidade por meio de barras e estruturas planejadas, além de atividades de ginástica por meio de danças ritmadas como a Zumba, por exemplo.

A Zumba é uma novidade no mundo *fitness* que vem conquistando todos os públicos por sua facilidade de execução e diversão. Essa modalidade consiste em um programa de ginástica baseado em uma dança pré-coreografada que envolve ritmos como salsa, merengue, flamenco, *reggaeton*, hip hop, axé, tango e samba

(SANCHES, 2011). Mediante a contratação de profissionais licenciados e treinados por um instrutor da companhia (Zumba Fitness), as academias recebem a concessão de autorização do uso da marca, sem nenhum gasto para isso.

Esta mistura de ritmos é o que faz a Zumba ganhar milhares de praticantes por todo o mundo. Este programa surgiu na Colômbia, em 1991, quando Alberto Perez (Beto) esqueceu os Cd's de músicas de suas aulas de aeróbica, e resolveu utilizar algumas de suas músicas favoritas, proporcionando aos alunos uma aula diferente ao som de ritmos latinos, a nova aula teve adesão imediata dos alunos, que além de fascinados, se demonstravam ainda mais motivados a praticar exercícios físicos. A partir deste momento, estava criada esta modalidade que tinha como base a dança e também a ginástica como meio de promoção da melhora do condicionamento físico.

Garaudy (1980, p/14) diz que “dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses”. Diniz (2008), acrescenta que a dança se constituía como uma tentativa de comunicação, como uma forma de expressão através da linguagem gestual e também como forma de ritual.

Segundo o dicionário “Priberam”³ de Língua Portuguesa, a “Ginástica é uma arte de exercitar, de fortificar, de desenvolver o corpo por certo número de exercícios físicos”.

De acordo com a Enciclopédia Portuguesa e Brasileira, a Ginástica é caracterizada como uma forma ou modalidade de Educação Física, isto é, uma maneira de formar fisicamente o corpo humano. A definição científica se diz que a ginástica é a exercitação metódica dos órgãos no seu conjunto (relacionada ao movimento e à atitude), por intermédio de exercícios corporais, de forma precisamente determinados e ordenados sistematicamente, de modo a solicitar não só todas as partes do corpo, como as funções orgânicas vitais e sistemas anatômicos.

Neste sentido, foi observada na cidade Trindade a possibilidade da criação de um projeto que atendesse a população de forma a contribuir com a melhora da qualidade de vida por meio da atividade Zumba. A união dos esforços de profissionais de Educação física e da administração do município, que melhorou a estruturação de seus parques e implementou programas de incentivo à prática de

³ Informações retiradas do Sítio: "ginastica", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2013, <http://www.priberam.pt/DLPO/ginastica> [consultado em 06-11-2014].

atividade física, contribuíram para a criação do Projeto Zumba no Parque Municipal “Lara Guimarães”.

A iniciativa da prática de atividade física no Parque Municipal “Lara Guimarães” de Trindade-GO, se deu pela administração do município no ano de 2010, através do superintendente de Cultura e Esporte. O projeto teve início apenas com alongamentos para as pessoas que praticavam a caminhada. Após uma publicação, através de panfletos, o número de pessoas aumentou nas aulas e a professora responsável (Gislaine Correa) sentiu a necessidade de novas atividades e implantou a Zumba, que conta atualmente com aproximadamente 150 participantes.

Para Tanto, o presente estudo teve como finalidade definir o perfil físico e a qualidade de vida dos praticantes do Projeto "Zumba no Lago" do Município de Trindade-GO. Definir questões como idade e peso médio, qualidade de vida e motivação para a prática, fazem parte dos nossos objetivos.

5 – METODOLOGIA

A realização do presente estudo ocorreu por meio de uma pesquisa qualitativa e quantitativa através da aplicação de um questionário com perguntas abertas e fechadas relacionadas à influencia do projeto na variável qualidade de vida e com determinada coleta de dados antropométricos como altura, peso e circunferência de quadril e abdômen junto a 72 pessoas que praticam a Zumba no Parque Municipal Lara Guimarães em Trindade- GO. Apesar de o Projeto atender em torno de 150 pessoas, o estudo contou com a cooperação de 72 mulheres em função da grande rotatividade na frequência de participação das aulas e a recusa de participar do Projeto por parte de algumas alunas, das quais foram incluídas aquelas maiores de 18 anos que não se recusaram a fazer parte da pesquisa e excluídas as crianças por exigirem um Protocolo adaptado do IMC e RCQ.

Um dos métodos para a análise foi o do Índice de Massa Corporal (IMC), que consiste em um modo simples de se descobrir quando determinadas pessoas correm o risco de contrair alguns tipos de doenças e de definir o peso corporal recomendado em relação à altura por meio do cálculo onde se divide o peso em quilogramas pelo quadrado da altura em metros (ALLSEN, HARRISON E VANCE, 2001).

Também foi utilizado o método de relação cintura quadril (RCQ), que é um modo de se quantificar o risco que um indivíduo tem em desenvolver doenças relacionadas ao sistema cardíaco, pois quanto maior a concentração de gordura na região abdominal, maior o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares (ALLSEN, HARRISON E VANCE, 2001). Ainda para estes autores, o cálculo da RCQ se dá por meio da divisão do valor da circunferência da cintura em sua parte mais estreita pela circunferência do quadril em sua parte mais larga, onde os resultados ideais são valores abaixo de 0,8 para mulheres e 0,9 para homens. Medidas acima desses números estão associadas ao aumento de risco de morte por doenças cardíacas.

Ao final, foram reunidos os dados a fim de análise e tabulados. A fim de verificar as respostas das questões propostas como objetivos desta pesquisa, como: valores médios de idade, peso, altura; valor médio do IMC e o valor médio do RCQ; o nível de satisfação; os fatores que levaram à prática da atividade e influência do Projeto na melhora da qualidade de vida.

A pesquisa teve início após ter sido submetida à avaliação e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG) (005/2014-2). Antes, porém, os participantes foram esclarecidos sobre o estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO I), conforme a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

AMOSTRA

Para a realização deste presente estudo, foi aplicado um questionário contendo questões fechadas e abertas com 72 mulheres de 18 a 68 anos. Os resultados foram tabulados e transformados em gráficos e tabelas para uma melhor visualização dos dados que são descritos no decorrer desta pesquisa.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Na tabela 1 é descrito o resultado das perguntas do questionário com relação a fatores que envolvem o tempo e a frequência de participação, além dos meios com os quais as participantes ficaram sabendo do projeto.

Tabela – 1 Fatores Relacionados à Participação no Projeto

N

%

Como ficaram sabendo do projeto		
Amigos	32	44
Familiares	15	20,8
Durante a atividade no lago	24	33,3
Tempo de participação no projeto		
0 a 6 meses	36	50
6 meses a 1 ano	11	16,6
Mais de 1 ano	24	33,3
Frequência de participação das aulas		
1 vez por semana?	06	08,3
2 vez por semana?	15	20,8
3 vez por semana?	14	19,4
4 vez por semana?	42	58,3

Fonte: Tabela produzida pelos autores

Quando perguntadas sobre como ficaram sabendo do projeto, a indicação de “amigos” foi citada como principal fator com 44%, seguida pela opção de “Durante a atividade no lago” com 33,3%. Quanto ao tempo de participação no projeto, cerca 50% das mulheres pesquisadas participam do mesmo há menos de 6 meses e 33,3% delas participam há mais de 1 ano. No que se refere à frequência de participação das aulas 58,2%, participam por 4 vezes na semana, enquanto 20,8% participam por 2 vezes e apenas 8,3% afirmaram participar por apenas uma vez.

Ao observar a tabela 1, percebe-se que no primeiro quesito, a maioria das participantes ficaram sabendo do projeto por meio da indicação de amigos e durante as atividades no parque, onde é muito comum a realização de caminhadas e corridas. Este tipo de indicação demonstra que divulgação boca a boca realizada por aquelas participantes que se sentem satisfeitas com o Projeto é um dos principais fatores para sua divulgação.

Quanto ao segundo quesito percebe-se que a maior parte das mulheres afirmaram participar do projeto há menos de 6 meses, número este que leva a repensar que existe certa dificuldade das pesquisadas em continuar no Projeto por períodos maiores, haja visto que o Projeto Zumba no lago já existe há cerca de 6 anos com uma frequência média de 120 a 150 participantes. Esta rotatividade de participação das pesquisadas pode ser correlacionada principalmente com o fator “falta de tempo” apresentado na tabela 2, no item “Fatores que impedem uma maior participação no projeto”. No atual modo de vida, a mulher tem que se dedicar à diversas tarefas e responsabilidades como trabalhar, estudar, cuidar dos filhos e da casa, entre outros, o que acaba contribuindo diretamente para esta falta de tempo destinada à prática de atividades físicas.

Em seu último quesito, na tabela 1, é mostrada a frequência de participação das aulas. A maior parte das mulheres afirmam frequentar as aulas em média 4 vezes por semana, demonstrando assim um comportamento assíduo. Este hábito provavelmente acontece como resposta ao lazer e bem-estar proporcionados pelas aulas no parque.

Na tabela 2 é apresentado o resultado das perguntas do questionário com relação aos fatores limitantes para a participação no projeto e de interação entre as alunas, além de dados sobre as atividades físicas já realizadas anteriormente pelas pesquisadas.

Tabela – 2 Fatores de Relações físicas e de interação com o Projeto		
	N	%
Praticavam atividade física antes do projeto?		
Sim	56	77,8
Não	16	22,2
Atividades praticadas		
Caminhada	30	53,5
Musculação	19	33,9
Hidroginástica	08	14,2
Fatores que impedem uma maior participação no projeto		
Tempo	27	37,5
Horário das aulas	10	13,8
Distancia do local	13	18
Empatia com a turma	00	00
Vergonha	08	11,1
Dores após as aulas	05	6,9
Nenhum motivo	27	37,5
Interação com a Turma		
Regular	31	43
Boa	10	13,8
Ótima	31	43

Fonte: Tabela produzida pelos autores

Observa-se que 77,7% das mulheres participantes da pesquisa já praticavam algum tipo de atividade física antes do projeto, sendo que 53,5% faziam caminhada e 33,9% realizavam musculação. Faz sentido encontrar a caminhada como principal atividade praticada, já que grande parte das mulheres afirma no questionário que souberam do projeto durante as atividades que normalmente já realizavam no parque.

Como principal fator que impossibilita uma maior participação no projeto, o quesito “falta de tempo”, com 37%, foi o mais citado, seguido pela “distância do local” com 18%. Estas condições descritas acima, constatam que o modo de vida e os hábitos da sociedade moderna influenciam diretamente aos níveis de

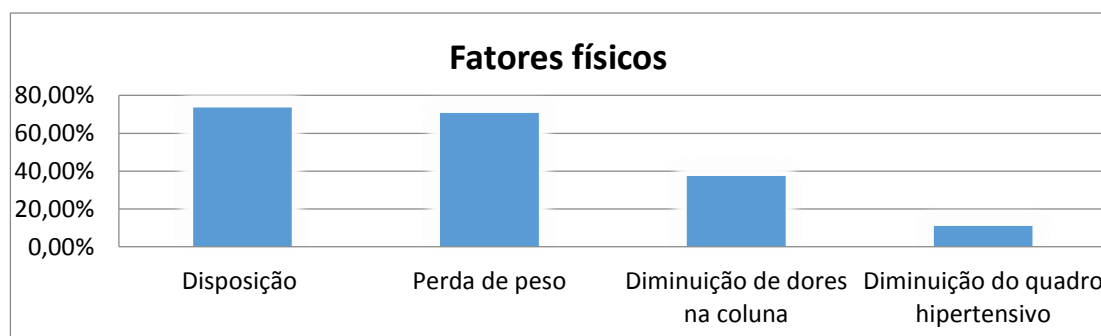
sedentarismo no grupo pesquisado, sendo que cada vez mais a população deixa de praticar atividades físicas em decorrência do trabalho, estudo, dentre outros compromissos.

Quando perguntadas sobre a sua interação com a turma, cerca de 43% responderam ter um ótimo relacionamento com suas colegas; 13,8% afirmaram ter um relacionamento bom e 43% responderam ter um relacionamento regular. Estes resultados evidenciam a importância da atividade de Zumba para os aspectos de socialização, que são tão importantes para manutenção da saúde psíquica e cognitiva. As participantes conversam, interagem e se divertem criando novos laços de amizade. Tudo isso, proporcionado pelo ambiente agradável da atividade de dança.

Os gráficos 1, 2 e 3 tem por objetivo apresentar os valores em porcentagem das repostas para o questionário com relação à qualidade de vida. Eles foram divididos em 3 fatores que se correlacionam com a variável qualidade de vida: fatores físicos, psicológicos e sociais.

No gráfico 1 são descritos os valores percentuais das repostas do questionário com relação aos fatores físicos que as participantes afirmaram perceber melhoras.

Gráfico – 1



Fonte: Gráfico produzido pelos autores

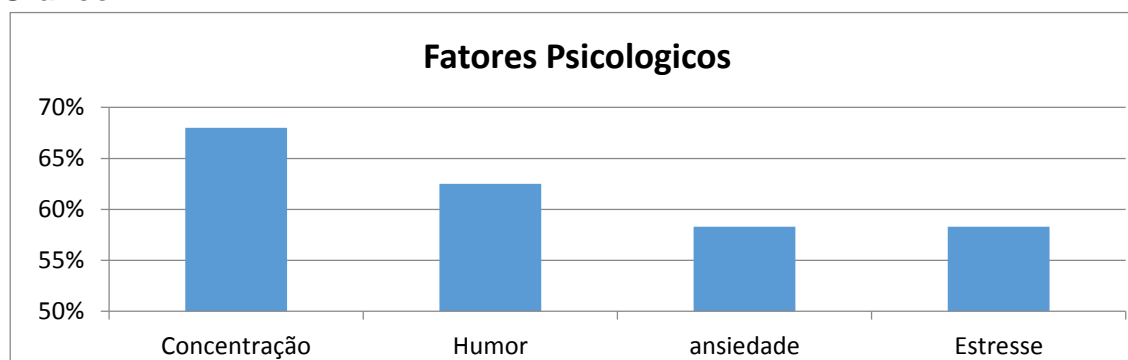
Das pesquisadas 73,6% afirmam sentir melhora na disposição; 70,8% disseram que houve alguma perda de peso; 37,5% afirmaram que houveram algumas diminuições nas dores da coluna, e por sua vez, 11,1% perceberam uma melhora em seu quadro hipertensivo.

Quando se faz uma análise do gráfico 1, nota-se a melhora na disposição seguida pela perda de peso como os fatores físicos mais citados no questionário. Aspectos estes que sinalizam que a prática da zumba pode ser utilizada como

atividade física destinada à melhoria do condicionamento. Essa modalidade é um tipo de treino aeróbico contínuo de intensidade considerada de leve à moderada. De acordo com Bompa (2002), o método de treinamento contínuo consiste em exercícios com um alto volume de trabalho onde não existem interrupções ou períodos de descanso. Este treinamento geralmente possui uma aplicação cujo limiar anaeróbio é de baixo valor, que se evita a produção excessiva de ácido láctico. A utilização desse tipo de treinamento traz adaptações agudas e crônicas que oscilam entre diminuição percentual de gordura e melhora do desempenho cardiorrespiratório, bem como diminuição do risco de desenvolvimento de síndromes metabólicas, até a melhora da disposição do corpo de uma forma geral. Em um estudo de revisão bibliográfica, Filho, Soqueira *et al.* (2008) salientaram que, tanto o treinamento contínuo quanto o intervalado exercem grande influência sobre a diminuição da quantidade de gordura, sendo que o contínuo pode ser melhor recomendado para pessoas com um menor condicionamento físico, pois este tipo de treinamento não necessita de preparações e esforços especiais.

Já no gráfico 2 são descritos os valores percentuais das repostas do questionário, com relação aos fatores psicológicos em que as participantes afirmaram sentir melhoras.

Gráfico - 2



Fonte: Gráfico produzido pelos autores

Das pesquisadas, 68% afirmaram sentir uma melhora na sua concentração; 62,5% disseram que se sentem mais bem-humoradas. Depois de participar do projeto, 58,3% afirmaram que se sentem menos ansiosas, e por fim 58,3% se dizem menos estressadas.

Com base no gráfico 2, observa-se que a atividade de zumba realizada pelas mulheres pesquisadas, exerce uma influência significativa na melhora dos fatores psicológicos de forma geral. Estes resultados estão em consonância com a pesquisa

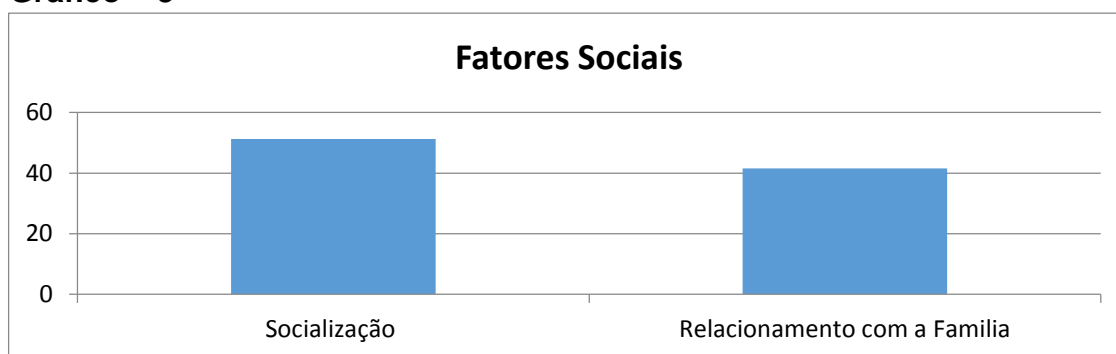
transversal realizada por Silva *et al.* (2010) que, por meio da aplicação de um questionário junto a 856 pessoas, dentre alunos, funcionários e professores da Universidade Católica de Pelotas (UCPel), observaram que, em média, quanto mais ativa a pessoa é, melhor sua qualidade de vida e principalmente seus aspectos psicológicos/cognitivos.

Muitas vezes estas melhoras estão relacionadas a um conjunto de alterações que a atividade física realizada de forma coletiva proporciona junto aos aspectos sociais que estão envolvidos. O ambiente onde são realizadas as atividades também contribui de forma decisiva para estas melhoras. Diferentemente das salas de musculação da maioria das academias, a realização de atividades no Parque Municipal do Lago em Trindade é ao ar livre, oferecendo um contato direto com a natureza. Estas características que proporcionam um ambiente propício para o relaxamento e a diminuição de fatores psicológicos que são extremamente prejudiciais como a ansiedade e o estresse.

Assim, quando as mulheres pesquisadas afirmam sentirem-se mais bem-humoradas, com uma melhor concentração e menos ansiosas, aproxima-se da argumentação de que, de forma direta, os benefícios encontrados pelas atividades físicas realizadas no Parque do Lago vão além dos aspectos físicos, influenciando fatores psicológicos e cognitivos, que são de extrema importância para uma vida saudável.

Por esta razão, também foram investigados os fatores que levam à melhoria da socialização das participantes. Aspectos descritos no gráfico 3.

Gráfico – 3



Fonte: Gráfico produzido pelos autores

Observa-se que de 51,3% das pesquisadas afirmaram ter sentido uma melhora em sua socialização com o meio onde vivem e 41,6% disseram que houve uma melhora no relacionamento com seus familiares.

Quanto aos fatores sociais que fazem parte da variável qualidade de vida abordados no questionário, percebe-se que a atividade física realizada no Parque do Lago em Trindade exerceu uma influência significativa sobre a maneira como as pessoas se relacionam com amigos e até parentes. Como mostrado na tabela 6, a maioria das mulheres afirmam ter excelente interação com suas colegas de turma. E esta boa interação juntamente com o ambiente prazeroso proporcionado pela atividade da dança praticada coletivamente ao ar livre, leva à criação de novos vínculos de amizades.

Esta interação promovida pela dança é de fundamental importância para manutenção da saúde mental e cognitiva do ser humano. A criação de novos laços de amizade e o reforço dos já existentes se estendem até mesmo para a esfera familiar, pois por muitas vezes, as mulheres vão para o projeto acompanhadas de parentes como filhos, irmãos e até mesmo primos. Como mostrado no gráfico anterior, essa interação promovida com as pessoas da mesma família tem impacto direto na melhora do seu relacionamento familiar, pois a atividade de dançar se torna um momento de interação e de união, criando, por sua vez, novos relacionamentos e aumentando os ciclos de interação.

Além do entendimento sobre as influências das atividades zumba na qualidade de vida descritas nos itens acima, faz-se necessária também a compreensão do atual perfil físico das participantes. Por isso, a faixa etária do grupo pesquisado juntamente com a média de altura, a porcentagem em relação ao grupo total e seus desvios padrões são descritos na tabela 3.

Tabela 3 – Análise da média de idade e altura do grupo				
Estrato etário	Média da idade	N	%	Desvio padrão
Idade				
18-40	30	46	63	6,8
40-68	49	26	36	8,3
Média total da idade	37	72	100	11,7
Altura Média				
160 cm		72	100	6,2

Fonte: Tabela produzida pelos autores

Os valores médios de idade foram apresentados em três grupos, onde no primeiro há 46 mulheres de 18 a 40 anos, com média de 30 anos de idade. No terceiro grupo existem 26 mulheres de 41 a 68 anos, com média de 49 anos de idade. Ainda no terceiro Grupo, há uma média de 37 anos de idade para todas as

mulheres participantes da pesquisa. Em relação à altura, as mulheres apresentam uma média de 160 cm.

Nota-se que existe uma maior participação de mulheres jovens com idade inferior a 40 anos e sua idade se distribui de forma mais homogênea devido ao menor desvio padrão. A média de altura encontrada de 160 cm é condizente com a média nacional de 161 cm da mulher brasileira aferida pelo IBGE em sua Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) de 2009.

Foi realizada a coleta de dados como média de peso, IMC e RCQ por meio de avaliações antropométricas que já foram descritas na metodologia, dados estes que estão expostos na tabela 4. Assim como na tabela 1, os dados foram subdivididos em três grupos, no qual o primeiro é apresentando a média total do grupo; no segundo, a média dos valores das mulheres abaixo de 40 anos de idade e no terceiro a média dos valores das mulheres acima de 41 anos.

Características	N	Média	Desvio padrão
Peso médio total kg	72	69,1	13,8
Peso médio ≤ 40 anos	46	69,0	13,3
Peso médio ≥ 41 anos	26	69,4	12,1
IMC Médio Total	72	26,9	4,8
IMC médio ≤ 40 anos	46	26,7	4,9
IMC médio ≥ 41 anos	26	27,2	4,6
RCQ Médio Total	72	0,80	0,07
RCQ médio ≤ 40 anos	46	0,78	0,06
RCQ médio ≥ 41 anos	26	0,85	0,07

Fonte: Tabela produzida pelos autores

Ao analisar o quesito peso, nota-se que ocorre uma nítida homogeneidade em seus valores. Pois, não são apresentadas variações significativas em nenhum dos grupos, permanecendo assim o peso na faixa de 69 kg. Em relação ao desvio padrão do peso, houve um menor valor no grupo de mulheres com idade superior a 41 anos evidenciando um padrão mais uniforme de composição corporal deste grupo. Os valores de IMC variaram de 26,7 para as mulheres com menos de 40 anos, até 27,2 para as mulheres com mais de 40 anos, com média total de 26,9 para todo o grupo. Os valores de RCQ foram de 0,80 como média geral. Para o grupo de mulheres com menos de 40 anos de 0,78 e 0,85 para o grupo de mulheres com mais de 40 anos.

Na avaliação do quesito IMC da tabela 4 nota-se o mesmo padrão encontrado na média dos valores de peso, na qual houve pouca variação entre os grupos,

exceto por um ligeiro aumento de cerca de 1 ponto no IMC do grupo de mulheres acima de 41 anos. Esse aumento se dá muito provavelmente por uma pequena variação na altura, pois como apresentado no item anterior, o peso se mostrou praticamente igual para todos os grupos.

Os valores de IMC variaram de 26,7 até 27,2, com média total de 26,9 permanecendo dentro da faixa considerada de sobrepeso conforme constatado na tabela 5. Tendo como base a pesquisa realizada por Rezende *et al.*, (2006), foi percebido por meio de um estudo de 231 pessoas, que o sobrepeso aumentou a frequência de fatores de risco cardiovascular entre outras patologias, com isso percebe-se que esta situação de sobrepeso do grupo aqui pesquisado contribui diretamente para o aumento da probabilidade do desenvolvimento de síndromes metabólicas como a elevação da glicemia, dos triglicérides, da pressão arterial e redução do HDL.

Na tabela abaixo temos os valores classificatórios de IMC, segundo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS):

Tabela – 5 Valores classificatórios do IMC	
Referencia	Diagnostico
Abaixo de 18,5	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,9	Peso normal
Entre 25,0 e 29,9	Sobre peso
Entre 30,0 e 34,9	Obesidade grau I
Entre 35,0 e 39,9	Obesidade grau I
Entre 40,0 e acima	Obesidade grau I

Fonte: Organização Mundial de Saúde (OMS), 1995, 1997.

Como último quesito, a tabela 4 demonstra os valores encontrados de RCQ, no qual nota-se uma clara variação nos resultados conforme a faixa etária observada. A média de RCQ de todas as mulheres pesquisadas foi de 0,80, valor este que é situado dentro da zona alta de risco, isto ao levar em conta a média de idade encontrada, que é de 37 anos. Já os valores médios de RCQ do grupo de mulheres com idade inferior a 40 anos, tem-se o número 0,78, resultado que se encontra dentro da zona de risco moderado. O resultado encontrado no grupo de mulheres com idade superior a 40 anos é de 0,85, que é considerado dentro da zona de risco muito alta. A zona de risco que foi utilizada é baseada nas recomendações da OMS e são descritas conforme sua faixa etária na tabela abaixo.

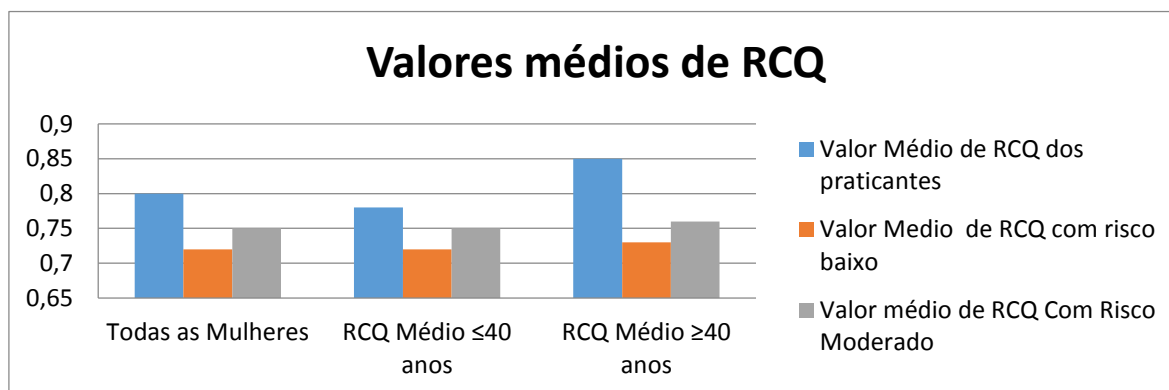
Tabela - 6 Valores Femininos Classificatórios de Risco Segundo a RCQ				
Idade	Baixo	Moderado	Alto	Muito Alto

De 20 a 39	<0,71	0,71 a 0,78	0,78 a 0,84	>0,84
De 40 a 69	<0,74	0,73 a 0,83	0,83 a 0,90	>0,90

Fonte: Organização Mundial de Saúde (OMS), 1995, 1997.

No gráfico 5 nota-se um comparativo da média de RCQ de todos os grupos etários com suas respectivas zonas de classificação de risco.

Gráfico 5



Fonte: Gráfico produzido pelos autores

Tendo em vista as médias dos valores encontrados de RCQ, observa-se por meio do gráfico 5, que as mulheres pesquisadas encontram-se sujeitas a uma série de malefícios causados pelo acúmulo de gordura na região abdominal, uma vez que, segundo a OMS, elas estão em uma zona de risco considerada de moderada a muito alta. O estudo realizado por Hasselmann et al., (2008), sistematiza como os altos valores de circunferência abdominal (CA) podem ser prejudiciais para saúde. Nele foi realizada uma pesquisa com 1743 mulheres de 24 a 69 anos com objetivo de verificar a prevalência de hipertensão segundo estratos de CA e IMC na qual foram encontrados resultados que afirmam que o grupo de mulheres que possuem valores elevados de CA apresentou o dobro da prevalência de hipertensão arterial do que aquelas com CA em valores normais.

Apesar do IMC de todos os grupos serem bem parecidos, como visto no gráfico 5, nota-se que o grupo de mulheres com idade superior a 40 anos possuem um maior *score* de risco no protocolo de RCQ, evidenciando que a despeito da notável homogeneidade do IMC, o acúmulo de gordura neste grupo é maior na região abdominal. Este maior acúmulo de gordura e o aumento nas dimensões corporais encontrados no grupo de mulheres com mais de 40 anos já era esperado, pois estas alterações fisiológicas acontecem muitas vezes de forma natural com o passar do tempo, e se inicia nas mulheres geralmente em torno dos 45 a 50 anos,

estabilizando-se aos 70 anos, quando começam a progredir até os 80 anos de idade. Estas mudanças ocorrem por meio do processo de envelhecimento devido a componentes genéticos como estatura, peso e outros fatores como a dieta, a atividade física, fatores psicossociais e doenças, dentre outros (MATSUDO, 2000).

Considerações Finais

Em tese, esta pesquisa constatou que o perfil físico e etário das participantes do Projeto Zumba no Lago do Município de Trindade é composto por mulheres com idade e altura média de 37 anos e 161 cm respectivamente. O grupo pesquisado encontra-se em situação de sobrepeso, segundo o valor médio geral de IMC. Este resultado que contribui diretamente para o aumento da probabilidade do desenvolvimento de síndromes metabólicas como a elevação da glicemia, das triglicérides e da redução do HDL. No que se refere ao RCQ constatou-se que o grupo pesquisado encontra-se dentro da zona de risco alto. Este resultado demonstra uma maior propensão de desenvolvimento de doenças como hipertensão arterial.

Na avaliação dos dados e segmentando os resultados por idade, observa-se que as mulheres com idade igual ou superior a 41 anos possuem um maior *score* de risco no protocolo de RCQ, que foi 0,85. Constata-se que o acúmulo de gordura neste grupo é maior na região abdominal, o que, de certa forma, já era esperados devido a fatores genéticos e fisiológicos naturais do envelhecimento.

Em relação à influência da modalidade de dança zumba praticada no Parque Municipal do lago em Trindade, verificou-se que houve melhora da qualidade de vida. O que nos leva a afirmar que de forma direta, este tipo de atividade física praticada ao ar livre traz inúmeros benefícios, pois fatores físicos e psicológicos foram amplamente citados no questionário como pontos que tiveram melhoras depois da prática regular da atividade. Assim, entendemos que perda de peso, a melhoria da disposição e do humor são fatores fundamentais para manutenção de uma vida saudável principalmente quando partem da pratica de atividades físicas como a dança e a ginástica.

Por meio desta pesquisa, contudo, consegue-se entender um pouco mais sobre a influência dessa atividade na melhoria da perspectiva da qualidade de vida e o perfil físico de seus participantes.

Por intermédio dos resultados desta pesquisa, foi compreendido parte do papel deste tipo novo de atividade, que é praticada em um ambiente público, colaborando para a elaboração de uma base de conhecimento que futuramente possa vir a auxiliar na concepção de novos projetos do mesmo tipo.

Alguns aspectos da pesquisa poderiam ser melhorados para obtenção de resultados mais precisos, principalmente na construção do questionário. A elaboração de um questionário mais complexo, que contemple mais fatores que estão ligados à variável qualidade de vida e até mesmo a utilização de uma avaliação física e antropométrica mais completa, contribuiriam para um melhor entendimento dos objetivos propostos.

REFERÊNCIAS

ABERCROMBIE, L.C.; SALLIS, J.F.; CONWAY, T.L.; FRANK, L.D.; SAEL ENS, B.E.; CHAPMAN, J.E. Income and racial disparities in access to public parks and private recreation facilities. *American Journal of Preventive Medicine*. Amsterdam, v.34, n. 1, p.9-15, 2008. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2007.09.030>.

ALLSEN, P. E.; HARRISON J. M.; VANCE, B. *Exercício e Qualidade de Vida*. 1º ed. Tamboré: Manole LTDA, 2001.

ARAÚJO, P. *Prevalência de sedentarismo na população adulta de Firminópolis, Goiás*. 2007. 107 f. Dissertação (Mestre) - Curso de Ciência da Saúde, Convênio Rede Centro-Oeste (UnB, UFG, UFMS), Goiânia, 2007.

BARROS, T. L. *Exercício, Saúde e Desempenho Físico*. São Paulo: Editora Atheneu, 1997.

BOMPA, T. O. *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 4ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

CHEIK, N. C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. *Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos*. *Rev. Bras. Ciência e Mov.* 11 (3):41-47, 2003.

DINIZ, T. N.; SANTOS, G. F.. *História da dança – sempre*. In: DONAT, Míriam; IVANO, Rogério (orgs). *Anais do VII SEPECH - Seminário de Pesquisa em Ciências Humanas*. Londrina: Eduel, 2008. Disponível em: www2.uel.br/eventos/sepech/arqtxt/resumos.../ThaysDiniz.pdf

FILHO, A. P. S. et al. *Métodos de treinamento contínuo e intervalado*:

GARAUDY, R. *Danças a vida*. 4º ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

HASSELMANN, M. H. et al. *Associação entre circunferência abdominal e hipertensão arterial em mulheres*: Estudo Pró-Saúde. www.researchgate.net,

Revista Digital. Cadernos de Saúde Pública · Junho 2008. Disponível em: <https://www.researchgate.net> acessado em 03 de abril de 2016.

MATSUDO, S. M. et al. *Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física*. portalrevistas, Revista Digital. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v.8 n. 4 p. setembro 2000. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br> acessado em 10 de abril de 2016.

NIEMAN, D. C. Exercício e Saúde. 1º ed. Bela Vista: Monole LTDA, 1999.

POLLOCK M. L.; WILMORE, J. H. *Exercício na Saúde e na Doença: Avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação*. Rio de Janeiro: Editora Medsi, 1993.

Qual o melhor para o emagrecimento? EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, n. 186, novembro. 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com> acessado em 10 de abril de 2016.

REZENDE, F. A. C. et al. *Índice de massa corporal e circunferência abdominal: associação com fatores de risco cardiovascular*. scielo.br, Revista Digital. Arq. Bras. Cardiol. v.87 n.6 São Paulo dez. 2006. Disponível em: <http://scielo.br/> acessado em 24 de abril de 2016.

SANCHES, D. Revista Fitness Business, *O Brasil vai cair na Zumba* n. 52, p. 8-10, mar./abr. 2011.

SANTOS, J. F. S. et al. *Atividade física na sociedade tecnológica*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, n. 94, abril. 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>, acessado em 10 de agosto de 2015.

SILVA, S. R. et al. *Atividade física e qualidade de vida*. Programa de Pós-graduação em Saúde e Comportamento, Escola de Psicologia, Universidade Católica de Pelotas 2010.

VOSVICK, M.; KOOPMAN, C.; GORE-FELTON, C.; THORESEN, C.; KRUM-BOLTZ, J.; SPIEGEL D. *Relationship of Functional Quality of Life to strategies for Coping with the Stress of Living with HIV/AIDS*. Psychosomatics. 44:51-58, 2003.