



MARIANA DE SOUSA CUNHA

**A ZUMBA NA VIDA DE MULHERES DE MEIA-IDADE COM
DEPRESSÃO**

**LAVRAS-MG
2020**

MARIANA DE SOUSA CUNHA

A ZUMBA NA VIDA DE MULHERES DE MEIA-IDADE COM DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte das
exigências do Curso de Graduação em Educação
Física, para obtenção do Título de Bacharel.

Profa. Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto
Orientadora

**LAVRAS-MG
2020**

MARIANA DE SOUSA CUNHA

A ZUMBA NA VIDA DE MULHERES DE MEIA-IDADE COM DEPRESSÃO

ZUMBA IN THE LIFE OF MIDDLE-AGED WOMEN WITH DEPRESSION

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte das
exigências do Curso de Graduação em Educação
Física, para obtenção do Título de Bacharel.

APROVADA em 27 de Agosto de 2020.
Profa. Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto
Prof. Dr. Gustavo Puggina Rogatto

Profa. Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto
Orientadora

LAVRAS–MG
2020

AGRADECIMENTOS

Começo agradecendo a Deus por ser minha fortaleza, por me proporcionar saúde, força, paciência e discernimento para caminhar ao longo desses anos.

A minha família, por todo amor e apoio dado, em especial a minha mãe por todo carinho, pelas orações, e incentivos. Sempre buscando me proporcionar o melhor.

Aos amigos, que sempre foram meu ponto de apoio e distração. Os de longa data que apesar da distância se fizeram presentes, e aos que conquistei no decorrer do curso.

Ao meu namorado Allan, por me dá total apoio para vencer essa etapa e acreditar no meu potencial, me mostrando que no final tudo dá certo. Obrigada meu amor!

Aos mestres por todos os ensinamentos repassados para contribuir em toda a minha formação e a escolha para a minha vida profissional.

A minha Profa., Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto, por toda compressão, paciência, ensinamento e oportunidade de realizar este trabalho.

E a cada um que de alguma forma contribuiu para minha formação acadêmica, o meu muito obrigado, sem vocês nada disso seria possível!

“O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis.”

(José de Alencar)

RESUMO

Neste trabalho investigou-se a relação da depressão com a Zumba, como uma atividade física benéfica para a doença. Inicialmente foi abordada a depressão na busca da sua definição, seus principais sintomas, possíveis causas e formas de tratamento. Em seguida verificou-se de que forma a atividade física pode auxiliar no combate aos sintomas da depressão, assim como contribuir significativamente para sua melhora. Assim, o presente estudo teve como objetivo central analisar a prática da Zumba na vida de mulheres de meia-idade com depressão. Mostrando uma visão positiva do que a dança poderia oferecer com a sua inserção na vida dessas mulheres, contribuindo para a manutenção da saúde mental, física e social do indivíduo.

Palavras-chave: Depressão. Mulheres de Meia-Idade. Atividade Física. Zumba.

ABSTRACT

In this work, the relationship between depression and Zumba was investigated, as a beneficial physical activity for the disease. Initially, depression was approached in search of its definition, its main symptoms, possible causes and forms of treatment. Then, it was verified how physical activity can help to fight depression symptoms, as well as contribute significantly to its improvement. Thus, the present study aimed to analyze the practice of Zumba in the lives of middle-aged women with depression. Showing a positive view of what dance could offer with their insertion in the lives of these women, contributing to the maintenance of the individual's mental, physical and social health.

Keywords: Depression. Middle Age Women. Physical Activity. Zumba.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1	História da dança.....	8
2.2	A Zumba.....	9
2.3	Depressão.....	11
2.4	A depressão na vida de mulheres de meia idade	13
2.5	A Zumba em influência da depressão.....	14
3	OBJETIVOS	15
3.1	Objetivos Gerais	15
3.2	Objetivos Específicos.....	15
4	METODOLOGIA.....	16
4.1	Tipo de pesquisa	16
4.2	Procedimento de coleta de dados	16
4.3	Análise dos dados coletados.....	17
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23
	ANEXO A – Ficha de Inscrição.....	25

1 INTRODUÇÃO

A dança é um tipo de atividade física aeróbia praticada há anos, e que desde o início é comprovada como uma prática muito benéfica, devido à sua dinâmica através dos movimentos corporais. Com isso, ela promove melhoras significativas na saúde de qualquer indivíduo que a pratica.

Um tipo de dança que vem crescendo bastante durante os anos, é a zumba. Ela é a mistura dos movimentos da ginástica aeróbia, havendo um encaixe entre dança e ginástica. A zumba composta por ritmos latinos, internacionais, ou do estilo musical referente ao país que ela está sendo praticada. E devido aos seus movimentos fáceis, é possível ser praticada por qualquer indivíduo em qualquer idade. A zumba tem grande destaque pelo fato de ter uma forma livre. Embora a aula seja previamente organizada e com coreografias elaboradas de maneira específica, o praticante tem liberdade de executar os movimentos a sua maneira, sem a preocupação com as contagens ou as mudanças de passos.

Pelo fato da dança ser uma atividade física alegre e que trás sensações de bem-estar para quem a pratica, ela leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação para a sua vida. Por esse motivo há uma grande procura pela dança pelas pessoas que lidam com algum transtorno mental, como a depressão, uma vez que propicia alívio do estresse ou tensão, liberando neurotransmissores que são chamados de endorfinas. Estas agem sobre o sistema nervoso, trazendo a sensação de bem-estar, podendo então prevenir ou reduzir os transtornos depressivos, agindo como prevenção ou tratamento para o indivíduo depressivo.

Às vezes quem é diagnosticado com depressão apresenta dificuldade em interagir com outras pessoas, por isso a atividade física pode auxiliar no combate aos sintomas da doença e na interação com outras pessoas. A zumba apresenta-se como opção de exercício com ritmos musicais animados, realizados em grupo, com grande intuito motivacional, o que contribui de forma positiva na qualidade de vida dessas pessoas.

A dança é como um meio de escape e recuperação para quem trata a depressão, pois proporciona a sensação de liberdade, socialização e melhora do estado de humor.

A depressão é um dos problemas mentais que mais afeta a população mundial, conhecida também como o “Mal do Século”, em média de 322 milhões de pessoas pelo mundo sofrem de depressão e o número representa 4,4% da população do planeta (OMS, 2017).

A depressão pode afetar qualquer tipo de pessoa, desde crianças, adultos e idosos. Porém vale ressaltar que alguns fatores de riscos estão relacionados ao sexo e a idade de cada indivíduo. Lima (1999) afirma que a doença é mais comum em mulheres do que em homens, por causa do ambiente e suporte social na maioria das culturas.

O público da meia-idade e idosos correm maior risco devido a sua vulnerabilidade.

Sabendo então que a depressão pode levar a um índice de morte muito elevado, estudos apontam o quanto atividades físicas são benéficas para o seu tratamento ou prevenção. Sendo assim, Szuster (2011) assegura que: “(...) a dança é um tipo de atividade física que permite ao indivíduo melhorar sua função física, sua saúde e seu bem-estar.”.

Diante dessa perspectiva, o estudo justifica-se pela busca da inserção da zumba na vida de mulheres de meia-idade que sofrem com a depressão, para que a sua prática seja difundida mostrando que ela pode contribuir para a melhora da qualidade de vida nos seus aspectos, físicos, mentais ou sociais.

O intuito desse estudo foi realizar uma revisão de literatura para investigar os possíveis efeitos da prática da zumba nos sintomas depressivos de mulheres praticantes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 História da dança

Antes de expressar-se através da comunicação oral, o homem expressou-se através da “linguagem” de movimentos corporais. Desde a antiguidade, essa expressão corporal cumpre um papel social significativo, acompanhando o decorrer das diversas etapas evolutivas pelas quais passamos.

O primeiro documento que apresenta um ser humano indiscutivelmente em ação de dança tem 14.000 anos; o período histórico começa apenas cerca de oito séculos antes da nossa era. Esses períodos cobrem culturas bem diferentes (SILVA,2016).

A dança como o ápice da linguagem corporal é apontada como um dos fatores fundamentais para a evolução da civilização. Ou seja, a dança vem através do homem desde o princípio.

O estudo das danças em diferentes culturas pode revelar sobre o modo de vida de um povo. Ela é como uma descarga emocional, que estabelece harmonia e equilíbrio dos movimentos, a dança dá força e expressão aos gestos e reações do homem. Assim afirma Tavares (2005): “Existem indícios de que o homem dança desde os tempos mais remotos. Todos os povos, em todas as épocas e lugares dançaram. Dançaram para expressar revolta ou amor, reverenciar ou afastar deuses, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar, distrair, enfim, viver.”

A dança era mais evidente especialmente nas regiões próximas ao Oriente Médio. Os relatos através de pinturas, esculturas e escritos do antigo Egito nutrem informações sobre esses primórdios, onde os povos, que viviam principalmente da agricultura, realizavam festas religiosas para agradar seus deuses. Na Grécia antiga, a dança era considerada essencial para a educação. Platão, filósofo grego, recomendava a dança a todos os cidadãos gregos visando desenvolver habilidades que seriam utilizadas na guerra. Danças com implementos (armas) eram inseridas na educação dos jovens de Atenas e Esparta. Danças sociais alegravam as ocasiões festivas, e as danças religiosas exerceram um papel fundamental no nascimento do teatro grego.

Segundo Camargo (2011):

A dança é um produto histórico, cada ser humano irá construir sua forma de expressar através do seu corpo e isso vai depender da ação humana, já que cada ser humano tem sua maneira de agir, de se expressar, e de se movimentar. A dança exige que o ser humano se movimente e que expresse o seu íntimo com toda perfeição.

A dança e suas múltiplas variedades evoluíram lado a lado com a humanidade, como pode ser observado desde as valiosas obras românticas até o modernismo, transitando pelas danças folclóricas, populares, modernas e até as religiosas. Essa manifestação corporal não é restrita, pois se reafirma como meio de diversão em todas as classes sociais, uma vez que é exposta, além do teatro, em televisão, cinemas e praças.

A dança é utilizada como um dos conteúdos da Educação Física, que faz parte da cultura do movimento e é um exercício sistematizado com objetivos de melhora para a saúde mental e manutenção da saúde física, atualmente muito divulgada em academias de ginástica: A Zumba.

2.2 A Zumba

A partir dos anos 80, as academias tiveram ascensão no país, e esse aumento no número, tem relação com as atividades de ginástica. Desde então, a ginástica veio se reinventando e se

relacionando com a dança. Com isso, ocorreu uma inovação no marketing das academias, o que passou a favorecer as danças coreografadas, que estão inseridas em alguns programas que podem ser considerados de grande sucesso nas academias. Oliveira (2007) afirma que: “No Brasil, a ginástica ganha grande espaço nas academias, por conta da promessa de benefícios estéticos e da promoção de saúde”.

As academias no Brasil entre os anos de 1960/70, apresentaram como grande referência, a calistenia, em quanto que na década de 80 surge a ginástica aeróbica, que consistia em movimentos ritmados e sincronizados com a música (BAYER; CARLIM, 2010).

Devido às várias influências das academias americanas que buscavam fazer essa mistura de ginástica aeróbia com a dança, facilitou o acolhimento da ginástica como uma prática na melhora da saúde, incluindo métodos voltados mais para a realidade brasileira.

Nas últimas décadas do século XX, a ginástica passou a ser tema e objeto de pesquisas em muitos estudos relacionados à área da saúde. Buscando finalidades voltadas para a higiene, o culto ao corpo e a saúde, pautadas nas ciências biológicas.

Entre algumas categorias da ginástica, encontram-se recorrentes em academias de um modo geral, a ginástica para condicionamento físico e a de demonstração. Nesses tipos de ginásticas pode-se verificar que as danças coreografadas, têm o objetivo de melhorar a condição física e a integração social. (PEREIRA, 2012).

A Ginástica de Academia foi influenciada por alguns métodos de origem estrangeira, que ajudaram a formatá-la até o modelo atual. Além da Calistenia e a Ginástica Aeróbica (de alto e baixo impacto), nos anos 90, teve também o *Step Training* e a Ginástica Localizada.

Entre os anos de 2000-2010 a ginástica de academia se encontrava em um processo de expansão, onde era possível observar, uma prática generalista, que favoreceu o desenvolvimento e a aparição de novos métodos. Como por exemplo, o programa *Body Systems*.

Segundo Moura (2007) a *Body Systems* conta com professores credenciados que podem ministrar aulas em academias licenciadas. Nas suas aulas pré-coreografadas, segundo as orientações, o professor deve sempre diversificar no quesito musicalidade, pois esse elemento é essencial, indicando a combinação das coreografias do programa com o ritmo musical proposto.

Outra modalidade que ganhou força nas academias de ginástica no século XXI foi a Zumba. Segundo a notícia apresentada na Revista ÉPOCA, foi no ano de 2012 que ela teve entrada no Brasil, e veio crescendo ganhando seu espaço na atualidade, sendo praticada em mais

de 120 países no mundo. A Zumba é um exercício físico proveniente da ginástica aeróbica e também uma mistura entre a ginástica e a dança. Surgiu na Colômbia, em 1991, quando Alberto Perez esqueceu os CDs para sua aula de aeróbica, e teve que improvisar com CDs de música latina que trazia em seu carro. (ZUMBA. *Instructor Training Manual*, 2010).

A Zumba é um tipo de dança inspirada nas músicas e danças latino-americanas, que une um pouco de outros ritmos, como a Salsa, o Samba, o Merengue, o *Reggeaton* entre outros ritmos. Suas coreografias incorporam passos aeróbicos básicos, e um conjunto de passos da dança do ventre, hip-hop e outros.

O nome Zumba veio da junção das palavras Samba e Rumba e suas músicas latinas, com os movimentos fáceis e repetitivos, vem atraindo públicos de diversas idades. *O Instructor Training Manual* (2010) apresenta: “Esse diferencial está presente no fato de ter uma forma livre para movimentar-se, sem a rigorosidade de movimentos técnicos da dança, ou seja, movimentos expressivos organizados sequencialmente em coreografias”.

Visando seus benefícios a Zumba garante promover melhora na aptidão física cardiovascular, devido à utilização da abordagem da ginástica aeróbica e os princípios básicos do treinamento aeróbio, promove também o alívio da tensão e do estresse. Contribuído positivamente para algum tipo de transtorno mental, como a depressão.

2.3 Depressão

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a depressão será a doença mais comum no mundo em 2030, e, hoje, cerca de 350 milhões de pessoas sofrem do problema. No Brasil, já são mais de 10 milhões de pessoas que sofrem com depressão. E a incidência maior da doença se dá entre os 20 e 40 anos, exatamente no auge da vida profissional, afirma o Ministério da Saúde.

A depressão é uma doença muito comum que afeta de forma negativa os pensamentos, sentimentos e jeitos de agir. Provoca sentimento de tristeza, perda de interesse em atividades prazerosas e leva a ter problemas relacionados ao emocional e físico. Diminuindo então a capacidade de realizar as atividades do dia-a-dia, que antes eram consideradas normais e tranquilas. A depressão é conhecida como o “Mal do Século” devido ser uma doença que está presente no mundo há anos e por atingir grande parte da população, é uma doença silenciosa e

triste diante dos seus sintomas. Muitas das vezes é considerada algo irrelevante ou de pouca importância, sendo um grande desafio para médicos e pacientes também. Pereira (2016) ressalta que: “A depressão é um transtorno secular, e existem registros históricos que mostram a presença de sintomas melancólicos há mais de 400 anos A.C.”.

As causas da depressão são vistas de diversos pontos, sejam eles biológicos, psicológicos ou sociais, que atuam juntos levando à doença. Mesmo diante de várias abordagens dentro da ciência, é possível analisar de forma geral que a depressão tem grande relação com perdas e suas raízes de personalidade também. Não existe uma causa única para a doença, mas possuem várias além das citadas, e uma delas é o sedentarismo. Rennó (2016) ainda confirma que:

Acredita-se que vários fatores, sendo eles biológicos, psicológicos e sociais, atuam juntos de forma que levem à doença. Fatores biológicos, como a presença de depressão em outros membros da família, enquanto fatores psicológicos e sociais, por exemplo, perda de um ente querido, perda de suporte social, pode desencadear um episódio de depressão. Sabe-se que na depressão há alterações no equilíbrio dos sistemas químicos do cérebro, principalmente nos neurotransmissores noradrenalina e serotonina.

A depressão varia no seu tempo de duração, podendo durar dias ou até mesmo anos. Mas, possui tratamento e deve ser feito de maneira bem persistente, junto do médico psiquiatra e do psicólogo. Existem diversos medicamentos antidepressivos que podem ajudar a regular os sintomas, sendo escolhido de acordo com o perfil de cada paciente. É importante o acompanhamento com o psicólogo para que sejam trabalhadas as questões das suas causas e assim desencadear o problema. O acompanhamento psicológico é de extrema importância até que os remédios comecem a fazer efeito para que o paciente consiga dar continuidade ao tratamento.

Segundo Fleck (2003), a depressão é um transtorno recorrente. E aproximadamente 80% dos indivíduos que receberam tratamento para um episódio depressivo terão um segundo episódio depressivo ao longo de suas vidas, sendo 4 a mediana de episódios.

A depressão é essencialmente o mesmo transtorno ao longo da vida, embora alguns sintomas sejam acentuados e outros sejam reprimidos. Podendo comprometer o ser humano na sua totalidade, sentimentos como o desespero, a angústia, baixa autoestima, o medo, o suicídio, esses podem ser vários sinais da pessoa depressiva.

Para amenizar os sintomas depressivos é importante buscar reduzir os fatores de estresse e compartilhar as dificuldades encontradas, buscando manter a mente ativa, fora de pensamentos

negativos e preocupações excessivas, aprender coisas novas e fazer atividades que tragam bem-estar.

2.4 A depressão na vida de mulheres de meia idade

Sabe-se que a depressão acomete as pessoas por vários motivos ao longo da vida. Ao relacionar os resultados de vários estudos, houve uma grande discrepância entre a prevalência de depressão entre homens e mulheres. Podemos observar que as mulheres se sobressaem e possuem mais casos da doença. A mulher é mais vulnerável aos sintomas ansiosos e depressivos que geralmente podem estar associados ao período reprodutivo. A depressão acaba sendo a doença que mais causa incapacidade nas mulheres, seja em países desenvolvidos ou não. Segundo Schulze (2009), a prevalência de depressão está relacionada ao gênero, estado civil, idade e até mesmo renda.

A mulher dentro da faixa etária da meia-idade geralmente é tão afetada devido à sua menopausa, os desafios dentro de casa, à família, o relacionamento, o trabalho, podendo ser ocasionado pelo desemprego, novas tarefas e outros. Para Faria (1995) são esses anos a mais, com sua variedade de opções que suscitam a necessidade de esclarecer melhor a problemática da mulher madura. A questão da meia-idade feminina pode ser abordada como uma temática fisiológica caracterizada pela não possibilidade de procriar e como uma temática psicológica e social. Diante dessa situação, Antunes e Silva (2013) podem afirmar que: “A meia-idade é vivenciada como uma época em que os indivíduos passam por algumas tensões e novos desafios nas esferas familiares, do trabalho e de novos compromissos emocionais.”

Embora não se tenha clara uma definição para a "meia-idade", são, comumente, incluídos neste grupo os adultos na faixa dos 50 anos que vivenciam um período do curso de vida marcado pela transição nos âmbitos cognitivos, físicos e sociais. (FERREIRA, 2008).

As taxas de prevalência em mulheres e homens variam, com uma média de duas mulheres para cada homem, podendo observar uma grande diferença em ambas os sexos, talvez devido as grandes mudanças, tensões e responsabilidades que a mulher é sujeita a passar. Em pesquisas realizadas, tem-se que: “A prevalência na população geral para transtornos depressivos tem alcançado números entre 4% e 10%, sendo observada uma maior incidência em mulheres,

variando de 10% a 25%, enquanto nos homens a porcentagem é de 5% a 12%” (CUNHA; BASTOS; DUCA, 2012).

Sabendo da vulnerabilidade da mulher em relação aos transtornos depressivos, é importante que haja um acompanhamento médico mais presente e cuidadoso, relacionando os fatos ao problema e assim poder indicar algum tratamento medicamentoso, adicionado a práticas de atividades físicas para uma melhor recuperação e melhor qualidade de vida para essas pessoas.

2.5 A Zumba no tratamento da depressão

É importante ressaltar o quanto a atividade física tem importância na qualidade de vida de quem a pratica, e um exemplo é a dança. A sua prática proporciona bem-estar, uma vez que promove a sensação de felicidade e ânimo. Influencia positivamente os estados emocionais, trazendo motivação, autoconfiança e autoestima. A dança ajuda, inclusive, no convívio social tanto para pessoas próximas e conhecidas quanto oportunizando novas amizades.

Segundo Werneck (2005), o exercício físico aeróbio, realizado com intensidade moderada e longa duração (a partir de 30 minutos) propicia alívio do estresse ou tensão, devido ao aumento da taxa de um conjunto de hormônios denominados endorfinas que agem sobre o sistema nervoso, reduzindo o impacto estressor do ambiente e, com isso, pode prevenir ou reduzir transtornos depressivos.

A busca pela dança como forma de combate a depressão, deve ser levada em consideração pelo benefício que a mesma traz para o sistema neurológico, uma vez que essa tem total combate ao corpo em relação aos sintomas depressivos. Segundo Sharkey (1998), a atividade física é um importante aliado do tratamento antidepressivo devido ao seu baixo custo e sua característica preventiva de patologias que podem levar um indivíduo a situações de estresse e depressão.

Há exercícios dinâmicos e que são realizados em grupo, como a zumba, que possui influência principalmente sobre o humor e emoções, ajudando durante o tratamento, como uma forma positiva na vida dessas pessoas. Às vezes a prática da dança pode apresentar eficiência juntamente ao uso de medicamentos durante o tratamento proposto, já que esse não apresenta efeitos colaterais indesejáveis e ajuda na parte ativa do paciente.

A dança melhora a qualidade de vida das pessoas, pois é uma ótima opção de lazer. Com o passar do tempo, o exercício da dança se torna rotineiro como qualquer outra prática,

beneficiando todo o corpo e estimulando ainda mais o cérebro, ajudando na memorização e nas atividades do dia-a-dia. Lembrando que a zumba é uma dança com passos simples e fáceis de serem reproduzidos, sem muitas exigências, para que os alunos sejam motivados e possam se divertir. Por esse motivo, pode ser praticada por qualquer idade, sem distinção de gênero. Diante disso Hass (2006) confirma que: “A dança tem forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher dançando todos nos sentimos bem”.

Sendo assim a Zumba fica como uma grande aliada para as pessoas que possuem depressão e que precisam de um meio satisfatório e motivador para conseguir uma qualidade de vida melhor diante dos desafios. Favorecendo o bem-estar, atenção, capacidade cognitiva e favorecendo o aumento das conexões neurais e o fluxo sanguíneo, consegue então, atingir os efeitos favoráveis sobre o humor.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

O estudo tem como objetivo investigar como a prática da zumba influencia a saúde mental e física de mulheres de meia-idade com depressão.

3.2 Objetivos Específicos

O presente estudo tem como objetivos específicos:

- a) Identificar os benefícios observados por mulheres que praticam zumba e possuem depressão, por meio de relatos, depoimentos pessoais ou vídeos;
- b) Buscar elementos da Zumba que contribuem de forma positiva para a melhora da saúde física e mental dessas mulheres;
- c) Desenvolver uma proposta metodológica de aula visando contribuir para a inserção da Zumba na vida de mulheres de meia-idade com depressão.

4 METODOLOGIA

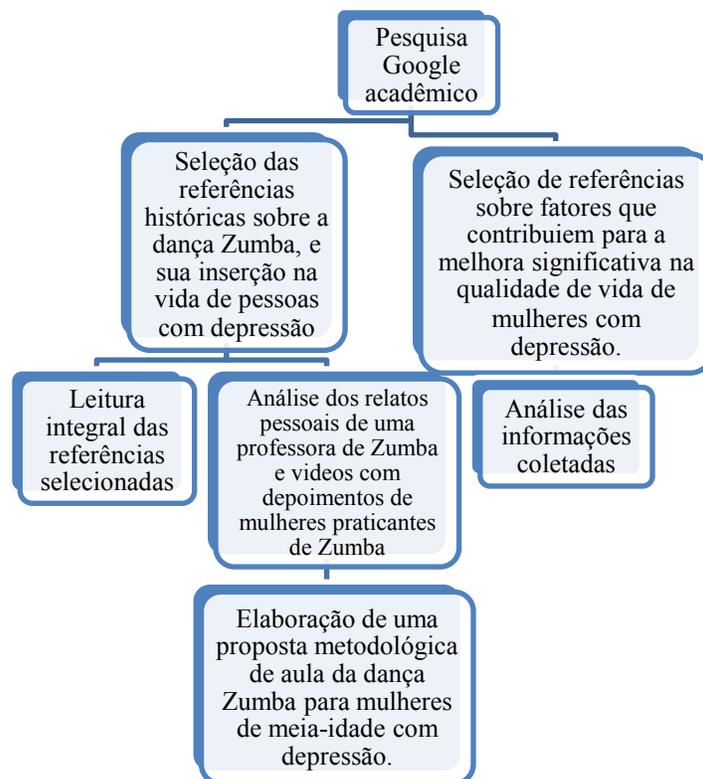
4.1 Tipo de Pesquisa

A presente pesquisa se caracterizou como um estudo documental, visando analisar, investigar e detectar pontos positivos dentro da prática de zumba para a depressão, principalmente visando à meia-idade e o sexo feminino.

4.2 Procedimento de coleta de dados

Todas as pesquisas foram realizadas através de plataformas de periódicos acadêmicos, onde foram reunidos artigos, pesquisas e revistas para o embasamento teórico, bem como plataformas de compartilhamento de vídeos como *YouTube*, onde foram buscados vídeos relacionados a temática sugerida (Figura 1).

Figura 1 – Organograma da metodologia utilizada nesse estudo.



Fonte: Da autora (2020)

4.3 Análise dos Dados Coletados

O presente estudo foi realizado de forma qualitativa, através de análise de discurso baseada em pesquisa documental. Assim, através da literatura, vídeos encontrados, e relatos pessoais foi possível desenvolver uma proposta metodológica para a inserção da zumba na vida das mulheres de meia idade com depressão.

O conceito de análise de discurso utilizado nesse estudo foi o proposto por Caregnato e Mutti (2006):

O processo de análise discursiva tem a pretensão de interrogar os sentidos estabelecidos em diversas formas de produção, que podem ser verbais e não verbais, bastando que sua materialidade produza sentidos para interpretação; podem ser entrecruzadas com séries textuais (orais ou escritas) ou imagens (fotografias) ou linguagem corporal (dança).(CAREGNATO; MUTTI, 2006).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa verificou a influência da prática de zumba na vida de mulheres de meia-idade com depressão, além dos artigos científicos, através de depoimentos pessoais de alunas, retratados por professoras e também vídeos do Youtube relatados por praticantes de zumba, que tiveram suas vidas mudadas após começarem a praticar a dança.

Para melhorar o humor e reduzir os níveis de depressão, atividades físicas sistematizadas se mostraram mais eficazes do que simplesmente participar de uma atividade de lazer. Podendo observar que a dança como atividade física aeróbia possui grande eficiência na qualidade de vida. Segundo Silva (2015), a dança como uma atividade física provoca melhor expressividade e autopercepção das emoções e também melhora o bem-estar físico e social. Sendo assim a dança é uma atividade física prazerosa em todas as fases da vida de uma pessoa, independente da sua idade ou sexo.

É possível observar diante dos depoimentos o quanto a Zumba foi benéfica para vida dessas mulheres, buscando algo que podiam mudar suas vidas e voltarem a sentir um pouco mais de prazer e bem-estar, mesmo diante das suas dificuldades. Vendo que esse tipo de atividade tem tido importante participação no tratamento da depressão. Em alguns depoimentos é possível ouvir falas como: “Antes eu não saía de casa, não tinha vontade de me arrumar, minha autoestima era

muito baixa e eu vivia triste. Até começar a praticar a zumba, as aulas sempre muito animadas, o pessoal muito alegre e a professora sempre animava a gente, dando apoio e muita motivação” (DEPOIMENTOS DE ALGUMAS ALUNAS DO ZUMBA, 2018).

A atividade física proporciona benefícios físicos e psicológicos como a diminuição da insônia e da tensão, e o bem-estar emocional, além de promover benefícios cognitivos e sociais a qualquer indivíduo (KATZ, 2003; OLIVEIRA, 2004).

Em alguns casos as mulheres já faziam tratamentos e tomavam medicamentos a mais de anos, e mesmo fazendo o efeito necessário para a depressão, a pratica da atividade física em conjunto do tratamento melhorou de forma significativa a vida dessas pessoas. Em um dos vídeos uma aluna de Zumba, com idade de 46 anos relata que:

Eu estava com problema de depressão e ansiedade, fiz tratamento durante um ano e direto tomando remédios, eu só vivia chorando dentro de casa. A psiquiatra me pediu para fazer alguma atividade física, porque eu precisava ocupar a minha cabeça, entrei na academia e lá conheci a aula de zumba do professor Rodrigo. (ZUMBA PODE CURAR DEPRESSÃO – DEPOIMENTO DE ALUNAS, 2016).

Ademais, Aníbal e Romano (2017), apontam a atividade física como uma forma de tratamento paliativo para o tratamento da depressão, mas apontam que essa intervenção não exclui as terapias convencionais.

A médica psiquiatra Juliana Brum alerta em seu vídeo que:

O exercício físico é muito importante para o cérebro, pois os nossos neurônios adoram exercícios. Seja ele caminhada, pilates, musculação, aulas de Zumba, bicicleta, andar a pé para o trabalho ou subir lances de escada do nosso prédio, pois tudo que movimento o nosso corpo faz muito bem para o cérebro, principalmente quando feito com regularidade, de acordo com a capacidade e condicionamento físico de cada um. O tratamento medicamentoso é fundamental para tratar a depressão, mas o exercício físico é muito importante também, pois ele faz bem para todo o organismo e o cérebro não é exceção, ajudando a produzir endorfina e dopamina, que são substâncias naturais do próprio cérebro para ele se equilibrar. Se a gente não fornece esse tipo de atividade para ele se sentir mais relaxado, calmo e disposto, ele acaba procurando essas substâncias de outra forma nociva, por isso é importante colocar o exercício físico como hábito em nossas vidas. (PRECISAMOS FALAR SOBRE O EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO, 2017).

Ou seja, o exercício físico é um importante recurso para o reestabelecimento da saúde mental, sendo conciliado ao tratamento medicamentoso, principalmente se feito de forma regular.

Diante do estudo pode-se citar também o fato de que, não era sempre que essas mulheres se sentiam bem ou motivadas a praticar a Zumba, às vezes estavam em um dia ruim ou

simplesmente não queriam sair de casa. Em alguns casos eram por motivos pessoais, ou algum acontecimento que as desmotivavam. Na fala de uma das professoras ela fala que: “Muitas mulheres moram sozinhas e não possuem sempre um apoio motivador” (Aline – Professora de Zumba). O que vale lembrar que uma pessoa que está passando por transtornos depressivos e está em fase de tratamento é importante está sempre acompanhada por alguém, a solidão não é um fator positivo para o depressivo.

Outro ponto na prática de atividades físicas é a falta de persistência, que às vezes acontece pelo mesmo fator da motivação, ou por muitas faltas e até mesmo por ser visto como algo monótono. Porém é importante que a prática seja constante, de preferência sempre no mesmo horário, para que essa se torne um hábito e passe a ser algo prazeroso. A Zumba é uma atividade física muito visada pelo fato de ser realizada em grupo, e acompanhada de um professor, obtendo ritmos animados, com bastante energia e motivação. O que ajuda de forma muito positiva as pessoas que não se sentem tão determinadas a se manterem persistentes em tal atividade.

Dentro desse contexto vale ressaltar ainda que ao mesmo tempo em que há adesão de mulheres que não se sentiam motivadas e tornaram-se persistentes, há exemplos de mulheres que aguardam ansiosamente para fazerem a dança. Segue o relato: “A melhor hora do meu dia é quando eu vou para a Zumba, já fico super animada quando está perto do horário de ir”. (ZUMBA PODE CURAR DEPRESSÃO – DEPOPIMENTO DE ALUNAS, 2016).

Como se pode perceber nos relatos de algumas mulheres, a Zumba interfere positiva e diretamente na vida de cada uma delas, abrangendo vários aspectos da melhora na depressão e na qualidade de vida do seu dia-a-dia. De acordo com Caze e Oliveira (2009), a terapia pela dança permite exploração do espaço, transforma o ambiente e gera autoconfiança, autonomia e independência. Por ser uma atividade em grupo a zumba aumenta a adesão das alunas, criando laços afetivos, compartilhando experiências em relação à doença, e tornando a prática da dança algo mais dinâmico.

Mulheres ativas quando comparadas a mulheres sedentárias registram valores significativamente superiores na satisfação com a vida (DIENER, 1984).

- **Proposta de aula de Zumba para mulheres de meia-idade com depressão.**

Esta proposta metodológica tem como objetivo colaborar para a inserção da Zumba no cotidiano da vida de mulheres de meia-idade que sofrem com a depressão. Ressaltando a influência que a dança exerce sobre os sintomas da depressão, sendo conciliada junto do tratamento medicamentoso. A atividade aqui proposta visa utilizar a Zumba como aporte positivo na qualidade de vida de quem a pratica. Essa tem o intuito de contemplar mulheres com idade entre os 30 até os 50 anos, podendo haver possíveis adaptações para outras idades. Para a inserção da proposta no planejamento será necessária 1 hora/aula por dia, sendo aplicadas duas vezes na semana.

No começo das aulas vai ser entregue uma ficha de inscrição e junto dela a anamnese, onde haverá perguntas relacionadas à depressão e o motivo pelo qual levaram a pratica da Zumba. Após a aula haverá uma roda de conversa onde haverá um espaço aberto e então poderão expor opiniões, relatos e sentimentos. E assim após algum tempo será recolhido depoimentos dessas mulheres para saber sobre a sua relação com a Zumba e a depressão, o quanto tem sido produtivo e satisfatório participar das aulas ou se houve algum aspecto negativo também.

PLANO DE AULA ZUMBA:

1. **Aquecimento 1** – Pequenos movimentos para aquecer as articulações, principalmente dos membros inferiores, coordenados com movimentos dos membros superiores.
2. **Aquecimento 2** – É onde ocorre a elevação da frequência cardíaca. A música contém partes rápidas, onde movimentos de saltos serão realizados, alternando com partes lentas, para que o aluno possa respirar e recuperar-se.
3. **Atividades** – Nessa parte serão realizadas coreografias que trabalham a coordenação, equilíbrio, agilidade, entre outros. Desenvolvidas de acordo com a música, que poderão ser abordados ritmos como: a salsa, merengue, hip-hop, funk e samba.
4. **Volta à calma** – Serão feitos alongamentos dentro de um ritmo de música mais calmo, com movimentos específicos para alongar a musculatura corporal e fazer com que a frequência cardíaca volte ao seu estado inicial.

5. **Roda de Conversa** – Momento onde serão expostas as opiniões sobre a aula, relatos sobre a vivência com a depressão, sentimentos, o dia-a-dia e qualquer outra experiência vivenciada.

OBSERVAÇÃO:

Na zumba não existe certo ou errado. A intenção é fazer com que a aluna ou aluno divirta-se e mantenha uma vida saudável; sem se preocupar se está fazendo o movimento de forma correta.

Os documentos em vídeo encontrados com o tema do trabalho foram os seguintes:

- a) DEPOIMENTOS DE ALGUMAS ALUNAS DO ZUMBA. Larissa apresentado por alunas do zumba. [Limoeiro do Norte, 3 de abril, de 2018], 2020. 1º vídeo (9min 29seg) Publicado pelo canal LARISSA DANCE. Disponível em: <https://youtu.be/cgXqNpt4kEw>. Acesso em: 30 de junho 2020.
- b) PRECISAMOS FALAR SOBRE O EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO. Juliana Brum apresentado por Juliana Brum médica psiquiatra. [14 de agosto, de 2017], 2020. 2º vídeo (4min 11seg). Publicado pelo canal JULIANA BRUM. Disponível em: https://youtu.be/xxWO_7Rjd_w. Acesso em: 30 de julho 2020.
- c) COMO A DANÇA PODE AJUDAR NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO. Programa Bem-Estar apresentado por Fernando Rocha [30 de julho, de 2017] 3º vídeo (4min 33seg). Publicado pelo canal SUA SAÚDE. Disponível em: <https://youtu.be/a4o3waHa1Mg>. Acesso em: 30 de julho 2020.
- d) ZUMBA PODE CURAR ATÉ DEPRESSÃO! DEPOIMENTO. Equipe Z apresentado por Elizete [28 de abril, de 2016] 4º vídeo (3min 33seg). Publicado pelo canal EQUIPE Z THE SHOW. Disponível em: <https://youtu.be/Qua2cTzfzrg>. Acesso em: 30 de julho 2020.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A zumba é uma atividade física que proporciona benefícios para a saúde, qualidade de vida e bem-estar físico e mental. Ou seja, é uma grande aliada na vida das pessoas com depressão, agindo de forma positiva.

Além da dança ser benéfica para o corpo é um bem para a mente e funciona como uma terapia motivacional, complementando o tratamento medicamentoso. E mesmo que cada indivíduo tenha a sua limitação, condicionamento físico diferente ou até mesmo que não esteja em um dia bom, sabe-se que há melhora no estado de ânimo da indivíduo com sua prática.

Por isso, pode-se concluir que a dança segue sendo uma aliada de suma importância para as mulheres com depressão que desejam melhorar sua qualidade de vida. Com a dança a vida torna-se mais leve, os sintomas depressivos mais brandos, e o tratamento realizado torna-se menos agressivo, mas sim, prazeroso, pensando no quesito de poder voltar a ter uma rotina de vida normal. A dança é muito mais do que apenas se movimentar.

Mais estudos relacionados à prática da Zumba na vida de mulheres de meia-idade com depressão são necessários devido à escassez de pesquisas com participantes na faixa etária específica desse grupo. Deste modo, é interessante sugerir aos futuros profissionais de Educação Física, cientes da importância dessa prática pra uma melhor qualidade de vida, que propaguem o conhecimento para o público de mulheres na meia-idade, e possam criar aulas voltadas para elas, de forma que possam interagir mais de perto, fazer acompanhamentos até mesmo individuais, buscar pelas causas específicas, medicamentos, tempo da doença, motivos que as levaram a praticar a Zumba, e dentre vários outros. Fazendo com que esse estudo tome proporções maiores e possa ser mais valorizado, já que a depressão tem sido um grande mal para a sociedade, principalmente para as mulheres, que é o maior número de casos diante da nossa realidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Joyce Thalita Medeiros de. **Percepção de mulheres com fibromialgia praticantes da zumba: relato de casos**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, 2018.

CARDOSO, Ana Eloiza Pereira et al. **Prevalência de sintomas de depressão e idosos assistidos pela unidade básica de saúde**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Centro Universitário Univag, Cuiabá-MT, 2018.

CAREGNATO, Rita Catalina Aquino; MUTTI, Regina. Pesquisa qualitativa: análise de discurso versus análise de conteúdo. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 15, n. 4, p. 679-684, 2006.

COMO A DANÇA PODE AJUDAR NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO. Programa Bem-Estar apresentado por Fernando Rocha [30 de julho, de 2017] 3º vídeo (4min 33seg). Publicado pelo canal SUA SAÚDE. Disponível em: <<https://youtu.be/a4o3waHa1Mg>>. Acesso em: 30 de julho 2020.

CORDEIRO, Fabiana David. **A influência da atividade aeróbica Zumba na qualidade de vida de seus praticantes**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UFTPR, 2018.

DA COSTA, Valdeir Farias et al. Estudo da demanda pela prática de dança aeróbica em academias. **Revista Campo do Saber**, Cabedelo, v. 4, n. 1, 2018.

DA SILVA, Marília Rodrigues; PAREDES, Paulo Fernando Machado; DA SILVA TADDEO, Patrícia. **A dançaterapia como recurso terapêutico em adolescentes com depressão**. Conexão Unifametro [*online*]. Disponível em: <<https://doity.com.br/anais/conexaounifametro2019/trabalho/124009>>. Acesso em 06 de agosto de 2020.

DEPOIMENTOS DE ALGUMAS ALUNAS DO ZUMBA apresentado por alunas do zumba. [Limoeiro do Norte, 3 de abril, de 2018], 2020. 1º vídeo (9min 29seg) Publicado pelo canal LARISSA DANCE. Disponível em: <<https://youtu.be/cgXqNPt4kEw>>. Acesso em: 30 de junho 2020.

DINIZ, T. N.; SANTOS, G. F. L. História da dança–Sempre. SEMINÁRIO DE PESQUISA EM CIÊNCIAS HUMANAS. Universidade Estadual de Londrina – UEL, Londrina, Paraná, 2009.

FERREIRA, Joana Sofia Vinhas. **Caracterização da Intensidade de Esforço de uma Aula de Zumba Fitness**, Dissertação (Mestrado), Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Porto, 2014.

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

GONÇALVES, Ângela Maria Corrêa et al. Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família, **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 2, 2018.

GONÇALVES, Lucas Souto et al. **Depressão e atividade física: Uma revisão**, Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Universidade Federal de Uberlândia – UFU, Uberlândia, 2018.

MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S.; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 1, 2016.

MORI, Maria Elizabeth; COELHO, Vera Lucia Decnop. Mulheres de corpo e alma: aspectos biopsicossociais da meia-idade feminina. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 17, n. 2, p. 177-187, 2004.

OLIVEIRA, Dayse Garcia et al. Os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão. **Revista Uniúato em Pesquisa**, São Paulo, v. 6, n. 2, 2016.

OLIVEIRA, Lucas de Almeida. **Breve relato sobre as ginásticas em academia no Brasil e uma proposta de agenda de pesquisa**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Universidade de Brasília – UNB, 2018.

PEREIRA, Diogo Fagundes. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura. **Corpoconsciência**, Mato Grosso, v. 20, n. 3, p. 22-28, 2017.

PRECISAMOS FALAR SOBRE O EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO apresentado por Juliana Brum médica psiquiatra. [14 de agosto, de 2017], 2020. 2º vídeo (4min 11seg). Publicado pelo canal JULIANA BRUM. Disponível em: <https://youtu.be/xxWO_7Rjd_w>. Acesso em: 30 de julho 2020.

RIBEIRO, Pricila Cristina Correa; DE FREITAS, Viviane José; DE SOUZA, Joyce Siqueira. A busca pelo atendimento psicológico na meia-idade e na velhice. **Revista Kairós: Gerontologia**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 65-83, 2016.

SMANIOTTO, Franciele Hornms Duarte. **Benefícios da dança para a promoção da saúde**, Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Repositório Institucional Banco de Produção Acadêmica e Intelectual, 2017. Disponível em: <<http://repositorio.pgskroton.com/handle/123456789/19040>>. Acesso em 06 de agosto de 2020.

ZUMBA PODE CURAR ATÉ DEPRESSÃO! DEPOIMENTO – EQUIPE Z. apresentado por Elizete [28 de abril, de 2016] 4º vídeo (3min 33seg). Publicado pelo canal EQUIPE Z THE SHOW. Disponível em: <<https://youtu.be/Qua2cTzfzrg>>. Acesso em: 30 de julho 2020.

ZUMBA. **Instructor Training Manual: basics steps level 1**. Hollywood: Zumba Fitness, LLC, 2010.

ANEXO A

Ficha de Inscrição

Nome: _____

Endereço: _____

Data de Nascimento: ___/___/___

Telefone: _____

Modalidade a praticar: _____

Dias da semana: () Segunda e Quarta ou () Terça e Quinta

Motivo que levou a prática da modalidade _____

Possui algum problema de saúde? Qual(ais)? _____

Anamnese:

Nome: _____

Idade: _____ **Sexo/gênero:** () Feminino () Masculino

Data de Nascimento: ___/___/___

Estado Civil: () Casado () Solteiro () Divorciado () Viúvo

Endereço: _____

Telefone: _____

Profissão: _____

Local de Trabalho: _____

Em caso de emergência, quem avisar? _____

TEL: () _____

Histórico de Saúde:

1. Você fuma? () Sim () Não
2. Seu médico aferiu uma P.A muito alta ou baixa? () Sim () Não () Normal
3. Possui diabético na família? () Sim () Não
4. Possui algum problema cardíaco? () Sim () Não
Qual(ais)? _____
5. Seu nível de colesterol já esteve alto? () Sim () Não () Não sabe
6. Você está com sobre peso? () Sim () Não
Quanto? _____
7. Tem algum tipo de lesão ou problema ortopédico? () Sim () Não
Onde? _____
8. Possui algum transtorno mental? () Sim () Não
Qual(ais)? _____
9. Toma algum medicamento prescrito? () Sim () Não
Qual(ais)? _____

10. Faz uso de suplemento? () Sim () Não
Qual(ais)? _____
11. Você possui alguma condição médica ou problemas não previamente mencionados?
() Sim () Não
Qual(ais)? _____
12. Pratica alguma outra atividade física regularmente? () Sim () Não
Qual(ais)? _____

Termo de Responsabilidade

Estou ciente e de acordo com todas as informações acima relacionadas, contribuindo para um bom desempenho na minha prática de atividade física.

Assinatura: _____ Data __/__/__