



**FABIANA HELENA DE OLIVEIRA**

**A INSERÇÃO DA ZUMBA COMO PROJETO SOCIAL NA  
CIDADE DE CONCEIÇÃO DA BARRA DE MINAS – MG: UM  
ESTUDO DE CASO**

**LAVRAS – MG  
2021**

**FABIANA HELENA DE OLIVEIRA**

**A INSERÇÃO DA ZUMBA COMO PROJETO SOCIAL NA CIDADE DE  
CONCEIÇÃO DA BARRA DE MINAS – MG: UM ESTUDO DE CASO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte das  
exigências do Curso de Graduação em Educação Física,  
para a obtenção do título de Licenciada.

**DR. RAONI PERRUCCI TOLEDO MACHADO**  
Orientador

**LAVRAS – MG**  
**2021**

**FABIANA HELENA DE OLIVEIRA**

**A INSERÇÃO DA ZUMBA COMO PROJETO SOCIAL NA CIDADE DE  
CONCEIÇÃO DA BARRA DE MINAS – MG: UM ESTUDO DE CASO**

**THE INSERTION OF ZUMBA AS A SOCIAL PROJECT IN THE CITY OF  
CONCEIÇÃO DA BARRA DE MINAS – MG: A CASE STUDY**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte das  
exigências do Curso de Graduação em Educação Física,  
para a obtenção do título de Licenciada.

Aprovada em 22 de novembro de 2021.  
Dr. Raoni Perrucci Toledo Machado – UFLA  
Mariana Monique de Carvalho – UNIPTAN

Profº. Drº. Raoni Perrucci Toledo Machado  
Orientador

**LAVRAS – MG  
2021**

*Para meus pais, Antônio Sérgio e Andréa, meus irmãos,  
Leandro e Serena, e todos aqueles que de alguma forma  
me auxiliaram no caminho que me trouxe até aqui.*

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente à Deus, por sempre me iluminar e me dar forças para ultrapassar todos os desafios enfrentados na minha trajetória até aqui.

Aos meus pais, Antônio Sérgio e Andréa, por todo apoio e carinho em todas as etapas da minha vida, mas principalmente à minha mãe, por todo amor e compreensão, e por sempre acreditar que eu seria capaz, me apoiando incondicionalmente.

Aos meus irmãos, Leandro e Serena, por serem sempre meu porto seguro, me alegrando e me acalmando, mas também me tirando do sério por várias vezes, porque irmão é pra isso, para as horas boas e ruins, mesmo que as vezes sejam eles que ocasionem as ruins de propósito.

Ao meu namorado, Filipe, que sempre acreditou que eu seria capaz, até em situações em que eu mesma desacreditei de mim, sempre me apoiando, me tranquilizando e me fazendo seguir em frente atrás dos meus objetivos.

A todos os meus amigos, principalmente aos que a minha estadia na UFLA proporcionou, por dividirem tantos momentos comigo nesta caminhada. De modo especial, gostaria de agradecer à minha amiga Izadora, presente que ganhei nestes tempos de estudo na UFLA e que vou levar comigo pro resto da vida, por ter sido e ainda ser uma amiga incrível, parceira de curso e da vida, e por ter me proporcionado momentos tão especiais.

À todas as moradoras da República Casa das Minas com quem tive a sorte de morar junto nestes anos. Muito obrigada à todas pelo companheirismo, pelo carinho, por além de amigas serem minha segunda família, estando sempre ao meu lado e me apoiando em todos os momentos. Levarei todas vocês no meu coração sempre.

À Universidade Federal de Lavras, e a todos do Departamento de Educação Física, pela oportunidade e por contribuírem com a minha formação. Em especial, ao meu orientador, Raoni, por me acolher tão inesperadamente como sua orientanda, pela paciência e pela enorme contribuição e dedicação para que eu conseguisse concluir esse estudo.

Em suma, a todos aqueles que, de alguma forma, fizeram parte da minha trajetória até aqui: sem vocês nada disso seria possível e a minha trajetória não teria significado.

A vocês minha eterna Gratidão!

## RESUMO

Com o aumento da procura por atividades físicas que buscam beneficiar a saúde física e mental das pessoas, a dança vem ocupando um espaço importante e fundamental cada dia mais. Dentre as modalidades mais procuradas na atualidade, encontra-se a zumba, que é uma modalidade que combina ritmos rápidos e lentos integrando os princípios básicos de treinamento aeróbio e que traz muitos benefícios aos seus praticantes, como a melhoria e manutenção da saúde, além de benefícios técnicos e estéticos. Projetos que visam proporcionar práticas de atividades físicas, tais como a zumba, e de maneira gratuita à população são de extrema importância, uma vez que propagam uma oportunidade de se ter uma vida mais ativa. Assim, o objetivo deste trabalho foi compreender como se deu o processo de criação e de inserção do projeto social de aulas de zumba na cidade de Conceição da Barra de Minas – MG, e entender quais motivos levaram à criação do projeto, bem como os desafios de sua inserção e continuação, além de desvendar quais objetivos fizeram os praticantes aderirem esta prática no município. Para isso, foram elaborados questionários para serem respondidos pelo criador do projeto, a primeira professora e o atual professor atuantes no projeto, e alunas que frequentam o projeto desde a criação até os dias atuais, de modo a conseguir responder os objetivos deste estudo. Através disso, constatou-se que o projeto foi criado com o intuito de disponibilizar uma atividade física que atendesse ao público feminino do município, tendo passado por desafios tais como a busca por um profissional capacitado, bem como possibilidade de remuneração. Observou-se ainda que as praticantes optaram por iniciar a prática das aulas devido ao seu interesse pela dança, e que boa parte visa também a manutenção da saúde através das aulas. O intuito estético também é um dos objetivos de maior parte das integrantes com relação às aulas. Desta forma, concluiu-se que a inserção deste projeto no município foi de grande importância por proporcionar oportunidade às mulheres da cidade de praticarem uma atividade física prazerosa que possui inúmeros benefícios para a melhoria e manutenção da saúde, e que iniciativas com este intuito devem ser incentivadas uma vez que trazem benefícios à população.

**Palavras-chaves:** Atividade física. Dança. Zumba. Projeto. Conceição da Barra de Minas.

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 - Motivação para adesão à prática das aulas de zumba .....	22
Figura 2- Objetivo com a prática das aulas de zumba .....	23

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
2.1 O estilo de vida e a inatividade física .....	11
2.2 A dança no contexto histórico .....	12
2.3 Zumba.....	14
2.4 O município de Conceição da Barra de Minas .....	16
<b>3. OBJETIVOS .....</b>	<b>17</b>
<b>4. METODOLOGIA .....</b>	<b>18</b>
4.1 Tipo de Pesquisa.....	18
4.2 Participantes.....	18
4.3 Instrumento e Procedimento de Coleta de Dados.....	18
4.4 Análise dos dados Coletados .....	19
<b>5. RESULTADOS E DICUSSÃO .....</b>	<b>20</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>25</b>
<b>APÊNDICE A .....</b>	<b>29</b>
<b>APÊNDICE B.....</b>	<b>30</b>
<b>APÊNDICE C .....</b>	<b>31</b>
<b>APÊNDICE D .....</b>	<b>32</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Através deste relato, busco deixar informações a meu respeito e a respeito da minha trajetória acadêmica vivenciada ao longo destes anos.

Nasci na cidade de São João del Rei-MG, porém residi toda a minha vida em uma cidadezinha conhecida como Conceição da Barra de Minas-MG. Devido ao fato da minha cidade se situar próxima à cidade de Lavras-MG, além de também reconhecer desde sempre a renomeação de sua universidade e seus méritos acadêmicos, decidi então, desde cedo, tentar ingressar na graduação na Universidade Federal de Lavras.

Me formei no Ensino Médio no ano de 2014, e fui então tentando ingressar na Universidade, até que em agosto de 2016 eu finalmente consegui. A princípio eu não tinha muita ideia de qual curso gostaria de estudar, então fui refletindo sobre as áreas que mais me interessaram ao longo dos anos do Ensino Fundamental 1 e 2 e do Ensino Médio e cheguei à conclusão que gostava de estudar a respeito do corpo humano. Dentre as opções, decidi que tentaria ingressar no curso de Educação Física, e que usaria o próprio meio acadêmico para conhecer mais sobre este e outros cursos para concretizar a respeito do que eu realmente gostaria de estudar. Deste modo, ingressei então no curso de Licenciatura em Educação Física, e com o passar do tempo pude perceber como esta profissão é muito mais abrangente do que eu tinha conhecimento a seu respeito.

Ao decorrer do curso, com o conhecimento que fui obtendo em cada uma das disciplinas, fui me apaixonando pela Educação Física. Cheguei a cursar disciplinas de outros cursos, e isto só me fez ter mais certeza de que o que eu realmente queria era a Educação Física, e mais especificamente as áreas relacionadas à dança, musculação ou recreação, pois desde sempre me interessava por estas temáticas.

Diante de toda trajetória percorrida no curso, fui obtendo conhecimento de diversas áreas distintas, e atualmente me encontro no décimo período, pois devido ao atual cenário da pandemia do covid-19 acabei tendo um atraso na minha formação. Porém, estes anos estudados me fizeram ficar com um desejo cada vez maior de seguir neste ramo, para me tornar uma boa profissional da área e também contribuir para que esta possa ser mais reconhecida e valorizada, tal como deveria ser.

Desde pequena tive gosto pela música e pela dança, mesmo que apenas como hobbies, e a partir das disciplinas cursadas na minha graduação, a área da dança se tornou cada vez mais a minha favorita. Além disto, no primeiro ano da pandemia, em que estávamos tendo o estudo remoto, surgiu uma vaga de estágio na prefeitura da minha cidade e eu consegui passar. Ao iniciar, me pediram para lecionar aulas de zumba para a comunidade, uma vez que

as atividades esportivas estavam começando a retornar. Eu nunca havia lecionado aulas assim, mas me comprometi a aprender para realizar o serviço, e assim eu fiz, fui pesquisando com professoras anteriores, vendo aulas on-line a respeito, e assim dei início as aulas de zumba. Esta foi uma das experiências mais marcantes para mim ao longo minha trajetória acadêmica, pois me vi em uma situação em que tive de correr atrás e aprender sozinha algo que sempre tive interesse, se tornando assim uma experiência muito agradável e gratificante. Fui então me apaixonando cada vez mais pela dança, chegando até a me sentir chateada quando o período do estágio acabou e tive que parar com as aulas.

Tendo em vista os aspectos mencionados, optei por abordar meu no meu TCC a temática da dança, mais especificamente sobre a área da zumba, uma vez que as experiências vivenciadas durante a minha vida e graduação contribuíram para meu interesse por esta área ser cada vez maior.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 O estilo de vida e a inatividade física

O estilo de vida está relacionado ao comportamento das pessoas em seu cotidiano em meio à sociedade. Segundo Finotti (2004), estilo de vida está relacionado aos comportamentos expressivos que são observáveis, bem como a maneira que o indivíduo age no cotidiano em seu ambiente e o modo como este indivíduo aplica seus valores, atitudes e opiniões. Para Nahas (2001, p. 11), esta variável é “um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”.

Diante da evolução da sociedade através dos tempos, associada aos confortos tecnológicos adquiridos com a vida moderna, as pessoas têm mudado drasticamente seus estilos de vida, se comparado aos tempos antepassados, tornando-se cada vez mais inativas e sedentárias.

Destaca-se que os altos índices de inatividade física estão associados ao estilo contemporâneo de vida das pessoas, tendo como fatores determinantes as obrigações e necessidades relacionadas ao trabalho, utilização de transportes motorizados e a preferência por atividades de lazer relacionadas a equipamentos eletrônicos como televisão, computadores e vídeo games.” (DIAS, et al., 2017, p. 2)

Assumpção, Morais e Fontura (2002, p. 1) pontuam que “o homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais”. Esta inatividade física é um fator decisivo no desenvolvimento de diversas doenças crônicas, fator que ocasiona uma a cada dez mortes no mundo, além de estar diretamente associada aos altos índices de sobrepeso vistos na sociedade atual. Associado a isso, Dias e colaboradores (2017, p. 2), dizem que “dados revelam que 17% da população mundial é considerada fisicamente inativa e 60% não correspondem ao mínimo de atividade física aconselhável”.

Em contrapartida, têm-se a prática de atividade física, que é de extrema importância para o bem-estar e qualidade de vida das pessoas, pois quanto mais ativa é uma pessoa, menos limitações físicas e de saúde ela tende a desenvolver durante sua vida. O. Com relação à definição, atividade física é definida como “qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético superior ao repouso”. (CASPERSEN et al., 1985 apud ASSUMPCÃO; MORAIS; FONTURA, 2002, p. 2).

Dentre os benefícios que a prática regular de atividade física proporciona, um dos principais, segundo Franchi e Montenegro (2005) é a proteção da capacidade funcional, que diz respeito ao desempenho para a execução das atividades físicas diárias, a melhora da aptidão física, e outros benefícios como:

[...] a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular. E, como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da auto-confiança, a melhora da auto-estima (p. 154).

Atualmente nos encontramos em um estado em que as pessoas estão começando a se conscientizar a respeito de saúde e qualidade de vida, bem como sobre a necessidade da prática regular de atividades físicas para uma vida mais saudável. Diante disso, têm-se então uma grande procura dos mais variados tipos de atividades físicas e modalidades esportivas, dentre elas, a dança.

## **2.2 A dança no contexto histórico**

A dança pode ser caracterizada como uma expressão corporal que possibilita a vivência de um misto de sentimentos e emoções, tais como alegria e liberdade. É uma das artes mais antigas e se manifesta a partir da necessidade de expressão do ser humano, e pode ser considerada muito ampla devido à variedade de propostas e manifestações existentes, podendo ser compreendida por inúmeros aspectos. Segundo Guimarães (2003) citado por Garcia e colaboradores (2009), a dança é uma das artes mais antigas conhecidas e está presente desde os primórdios como forma de manifestação natural e ritual, promovendo o desenvolvimento integral do ser humano.

Não se sabe ao certo a primeira vez que a dança foi realizada pelo homem, mas o que se sabe, segundo Faro (1986), é que há registros de diversas figuras rupestres em cavernas que idealizam o homem dançando, e como já se constatou que o homem só representava em seus desenhos aquilo que lhe tinha grande significância, nota-se então que há muito tempo a dança faz parte e vem exercendo papel de importância na vida do homem.

Nos tempos primitivos, antes mesmo do ato das comunicações orais, o homem utilizava gestos e o movimento corporal como principal forma de comunicação, para desta maneira compreender e desvendar as manifestações dos demais indivíduos. Marbá (2016, s/p) diz que “O homem antes de expressar a linguagem oral, já dançava, já expressava a linguagem gestual”. Entretanto, gestos e movimentos são parte da vida do ser humano, não sendo sempre caracterizado como dança. Segundo Hanna (1977) citado por Dantas (2020, s/p), “[...] a dança é um comportamento humano constituído a partir de sequências de movimentos e gestos corporais diferenciados de atividades motoras usuais”. Ainda de acordo com os dizeres deste autor, os movimentos da dança são organizados culturalmente atendendo a propósitos e intencionalidades específicas, adquirindo características extraordinárias que os

tornam diferentes dos movimentos usuais comuns, uma vez que requerem novas posturas e atitudes corporais correlacionada à fatores espaciais, temporais, rítmicos e dinâmicos, diferenciando-os assim dos movimentos usuais, e caracterizando-os como a dança em si.

As primeiras manifestações da dança se deram a partir do ato de exteriorizar as emoções, partindo disso para atos de celebrações, cerimônias e rituais, por fim chegando ao simples ato de diversão.

Existem indícios de que o homem dança desde os tempos mais remotos. Todos os povos, em todas as época e lugares dançaram. Dançaram para expressar revolta ou amor, reverenciar ou afastar deuses, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar, distrair, enfim, viver! (TAVARES, 2005, p. 93)

Hass e Garcia (2006) citados por Marbá (2016) dizem ainda que o homem utilizava a dança como meio de comunicação e de relação com o meio ambiente, sendo utilizada pelos povos mais antigos como formas de manifestação espiritual para pedir por chuva, cura de doenças, gratificar por conquistas e até nos momentos de mortes, ou seja, a dança estava presente em todas as situações.

Com o passar do tempo, na medida em que as sociedades iam se desenvolvendo e aprimorando seus costumes, a dança passou a ser manifestada como forma de diversão e entretenimento. Além disso, a partir do século XIV começaram a surgir as escolas de dança, sendo um acontecimento marcante para a sua transformação e evolução para o novo âmbito de entretenimento e profissionalização (MEDINA et al., 2008).

Complementando a isso, Bourcier (1987) diz que

Também, pela primeira vez, surge o profissionalismo, com dançarinos profissionais e mestres de dança. É fato importante: até então, a dança era uma expressão corporal de forma relativamente livre. A partir desse momento, toma-se consciência das possibilidades de expressão estética do corpo humano, da utilidade das regras para explorá-lo. Além disso, o profissionalismo caminha, sem dúvida, no sentido de uma elevação do nível técnico [...] os professores de dança não pertencem a um nível social baixo: fazem parte do meio imediato dos príncipes [...] (p. 64).

Desta forma, destaca-se ainda que a dança “[...] pode ser entendida como uma forma de movimento elaborado, que fornece elementos ou representações da cultura dos povos, sendo considerada uma manifestação dos hábitos e costumes de uma determinada sociedade”. (MEDINA, 2008, p. 100). É através dela que o homem manifesta sua cultura, tradições e crenças, então uma vez que o homem evolui, evolui com ele a dança, e isto vem sendo registrado através da história, a partir do desenvolvimento social e cultural da sociedade. Hoje a dança possui uma grande variedade de significados e aplicações muito ampla, sendo praticada desde profissionalmente, à forma de lazer, ou até mesmo terapeuticamente, sendo

utilizada como prescrição médica para obtenção de recuperação física ou muscular. Faro (1986) citado por Diniz (2009) evidencia ainda que:

É dança o que de bom se fez no passado o que de bom se faz agora e o que de bom se fará no futuro, e será dança aquilo que contribuir efetivamente, aquilo que se somar positivamente às experiências vividas por gerações de artistas que dedicaram suas existências ao plantio e cultivo de uma arte cujos frutos surgem agora, não apenas nos nossos palcos, mas nas telas dos nossos cinemas e das nossas televisões, deixando de ser algo cultivado por uma pequena elite para se transformar num meio de entretenimento dos mais populares nas última décadas (p. 130).

Em suma, a dança é uma atividade física envolvente, agradável e dinâmica, especialmente se realizada em grupo por possibilitar o vínculo e a troca de experiência entre os participantes, e que possui diversos benefícios para saúde, assim como foram retratados anteriormente. A movimentação corporal proporcionada pela prática favorece a melhoria da qualidade de vida, além de proporcionar alegria e diversão. É uma área que vem crescendo e atingindo um maior público alvo cada vez mais, em que um dos motivos desta expansão é a grande variedade de estilos existentes, sendo um deles a zumba, que será o foco principal deste estudo.

### **2.3 Zumba**

A zumba, segundo Araújo e colaboradores (2017, p. 267) “é um tipo de dança inspirada nas músicas e danças latino-americanas, que une um pouco de outros ritmos de danças, como a salsa, samba, merengue, reggeaton entre outros ritmos.” Os mesmos autores dizem ainda que esse ritmo associa os princípios básicos do treinamento físico aeróbico e fortalecimento, ocasionando o aumento do gasto energético e melhoras em funções físicas tais como do sistema cardiovascular, da postura, da aptidão física e o fortalecimento osteomioarticular.

Em relação a esta dança, outros autores ainda dizem que

O programa Zumba é uma aula de dança com inspiração latina que incorpora a música latina e internacional em movimentos de dança, combina ritmos rápidos e lentos, integrando os princípios básicos de treinamento aeróbio, intervalado e de resistência para maximizar a queima calórica e trazer benefícios cardiovasculares e de tonificação corporal (JÚNIOR; BASSO, 2018, p. 09).

Esta modalidade surgiu ao acaso em 1991, na Colômbia, quando o professor de dança Alberto Perez esqueceu seus materiais usuais para a sua aula aeróbica e acabou improvisando uma aula diferente com músicas de ritmo latino que tinha gravadas em uma fita. Ao final da aula ele percebeu que esta improvisação teve sucesso com os alunos e proporcionou mais

motivação aos praticantes da aula. A partir disso, Alberto Perez passou então a aderir este novo método de aula mais frequentemente, e novas turmas foram surgindo para a modalidade. (PEREZ E GREENWOOD-ROBINSON, 2009 apud CORDEIRO, 2018). Entretanto, foi somente em 2001 que a Zumba foi oficialmente registrada, passando a ser, inclusive, a maior marca registrada de programa fitness do mundo.

Em 2001, Perez junto dois empresários, Alberto Perlman e Alberto Aghion, transformaram o programa Zumba em um movimento coletivo, que passou a ser a maior marca registrada em todo mundo. Beto começou a ensinar aulas máster por todo o mundo, treinar instrutores para dar aulas de Zumba e em seu papel como chefe e criador de Zumba, ele produziu trilhas sonoras populares que ganharam a fama internacional. Ele passou a ser conhecido em ajudar as pessoas a se divertirem e melhorarem seu estilo de vida (ZUMBA FITNESS, LLC, 2015 apud CORDEIRO, 2018, p. 16).

Vale destacar que a zumba é uma modalidade que “[...] segue um programa sistêmico dinâmico, excitante e eficaz, com níveis progressivos em cada aula, como: aquecimento, a parte principal e o relaxamento”. (CORDEIRO, 2018, p. 17).

Um diferencial da modalidade da Zumba é que há uma variação rítmica em suas aulas, caracterizando-as de maneira intervalada, de modo que haja uma alternância de intensidade e volume. Isso configura a modalidade com características que promovem a melhoria da resistência muscular localizada, e das capacidades cardiovasculares e musculares, além da flexibilidade e manutenção do corpo e da mente (JÚNIOR; BASSO, 2018).

Além disso, a prática regular da zumba proporciona a perda de peso e manutenção da saúde, uma vez que as diversas variações de movimentos das coreografias possibilitam trabalhar diferentes musculações e alterar também a intensidade da prática. É uma atividade que requer uma grande demanda energética e esforço físico. Segundo Cordeiro (2018), um praticante pode perder aproximadamente mil calorias em uma aula de zumba que tenha duração entre 45 e 60 minutos. Devido a tais características, é indicado então que se consulte um médico antes de iniciar a prática para saber se o indivíduo está capacitado para a realização da modalidade (ESTRELA; QUEIROZ, 2020).

E além disso, Perez (2010) citado pelos mesmos autores, diz que

Uma aula de zumba combina ritmos rápidos e lentos que tonificam e esculpem o corpo usando uma abordagem aeróbia de ginástica para alcançar uma mistura exclusiva e equilibrada de benefícios de tonificação muscular e cardiovascular. Integra alguns princípios básicos de treinamento aeróbio, intervalado e de resistência para maximizar a perda de calorias e a tonificação muscular. Os movimentos da dança são fáceis de acompanhar e modela o corpo, tendo como as principais áreas visadas o glúteo, as pernas, os braços, o tronco e o músculo mais importante do corpo – o coração (p. 16).

Na atualidade, o programa da Zumba fitness é um dos mais praticados no mundo, sendo praticado em 125 países com uma adesão de mais de 12 milhões de pessoas (ZUMBA, 2012 apud CORDEIRO, 2018). Pode-se dizer então que a Zumba vem atraindo cada vez mais público para sua prática, uma vez que se tornou uma maneira de se realizar um treino completo de forma mais descontraída e livre.

#### **2.4 O município de Conceição da Barra de Minas**

Conceição da Barra de Minas é um pequeno município do estado de Minas Gerais situado na região do Campo das Vertentes, mais especificamente na microrregião de São João del Rei. Situa-se a 22 km a Sul-Oeste de São João del rei, que é a maior cidade dos arredores. (CIDADE-BRASIL, s.d). O município se estende por 273 km<sup>2</sup>, e, segundo o último censo do IBGE, possui 3954 habitantes (IBGE, 2017).

Segundo os fatos históricos, a região do município foi desbravada pelo bandeirante Fernão Dias Paes, que ao chegar no local hoje denominado Boa vista, pertencente a área rural do município, fixou sua moradia no local e começou a trabalhar com pecuária e cultivo da terra, iniciando assim um núcleo populacional no local. Em 1725, os moradores da época deram início à construção da capela de Nossa Senhora da Conceição, onde ao redor começaram a surgir as primeiras casas do município (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONCEIÇÃO DA BARRA DE MINAS, s.d).

Ainda sobre a história local, cabe destacar que anteriormente o lugar se chamava Cassiterita, devido à extração do minério que ocorria nas paisagens locais, e não era considerado município, sendo anteriormente um distrito subordinado ao município de São João del Rei. Foi elevado à categoria de município pela lei estadual nº 2764 30 de dezembro de 1962, sendo posteriormente renomeado para Nossa Senhora da Conceição da Barra, sendo simplificado para Conceição da Barra de Minas em 1989 (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONCEIÇÃO DA BARRA DE MINAS, s.d).

No município não possuem indústrias ou grandes comércios, fazendo com que a principal fonte de renda do lugar venha da terra, sendo então a agropecuária, principalmente a pecuária leiteira, a principal atividade econômica do local. Além disso, cabe destacar fatos importantes sobre o município, que a produção de artesanatos é um ponto muito forte do local, e que o município faz parte do circuito turístico Trilha dos Inconfidentes que integra a região da Estrada Real (PREFEITURA MUNICIPAL DE CONCEIÇÃO DA BARRA DE MINAS, s.d).

### **3. OBJETIVOS**

O principal objetivo deste trabalho é compreender como se deu o processo de criação e de inserção do projeto social de aulas de zumba na cidade de Conceição da Barra de Minas – MG, e entender quais motivos levaram à criação do projeto, bem como os desafios de sua inserção e continuação. Além disso, desvendar quais objetivos fizeram os praticantes aderirem esta prática no município.

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1 Tipo de Pesquisa**

Esta pesquisa se qualifica como um estudo de caso uma vez que é caracterizada por um estudo concentrado em um único caso, a fim de buscar informações com vista em apreender a respeito de uma situação específica, permitindo conhecimentos amplos e detalhados do mesmo (RAUPP; BEUREN, 2006). Possui caráter exploratório, uma vez que “[...] é desenvolvida no sentido de proporcionar uma visão geral acerca de determinado fato” (GIL, 1999, apud RAUPP; BEUREN, 2006, p. 80).

Além disso, sua abordagem é qualitativa, pois reflete sobre as percepções e os resultados sem utilizar cálculos estatísticos. A pesquisa qualitativa preocupa-se com os aspectos da realidade que não podem ser quantificados, ou seja, com a compreensão e explicação dos resultados com base na dinâmica das relações de grupos sociais, de uma organização, por exemplo (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

### **4.2 Participantes**

Participaram do estudo um total de 6 indivíduos, todos relacionados ao projeto de zumba do município em questão, distinguindo-se entre eles como: o vice-prefeito atuante no município na época, pois o mesmo foi o idealizador do projeto; a primeira professora que atuou dando aulas no projeto; o atual professor atuante; e três alunas que frequentam o projeto desde sua criação até os dias atuais. Com relação às alunas, foram escolhidas as três integrantes que participaram e ainda participam de maneira mais frequente, conforme foi explicitado por ambos os professores. Os participantes foram esclarecidos e convidados a participar da pesquisa de forma voluntária.

### **4.3 Instrumento e Procedimento de Coleta de Dados**

Inicialmente, este estudo se deu através da busca de informações no município a fim de descobrir quem foi o idealizador e criador do projeto; a primeira pessoa atuante na realização das aulas; e alunos que frequentaram a época de criação e que ainda frequentassem na atual época. A partir disso, foram elaborados breves questionários para serem respondidos pelos participantes do estudo que visavam compreender como se deu o processo de criação do projeto, bem como a aceitação e procura da modalidade no início e nos dias atuais, além de desvendar os objetivos das alunas mais frequentes com relação à prática da modalidade. Os questionários foram disponibilizados através da rede social de comunicação Whatsapp, uma

vez que a distância ocasionou a falta de possibilidade de encontros, se tornando inviável a realização da pesquisa de maneira presencial.

#### **4.4 Análise dos dados Coletados**

A averiguação dos dados se deu através de uma análise qualitativa dos questionários, que “visa apreender o caráter multidimensional dos fenômenos em sua manifestação natural, bem como captar os diferentes significados de uma experiência vivida, auxiliando a compreensão do indivíduo no seu contexto” (ANDRÉ, 1983, apud ALVES; SILVA, 1992, p. 61). Além disso, também foi utilizada a metodologia hermenêutica, que se relaciona diretamente com a interpretação e compreensão dos fenômenos, atitudes e comportamentos humanos, uma vez que é vista como a ciência da compreensão (SIDI; CONTE, 2017).

Desta forma foi possível compreender os motivos que levaram a criação do projeto, os objetivos que instigaram os alunos a ingressar nas aulas, e os desafios enfrentados pelos professores e também pelos alunos com o passar dos tempos e diante das mudanças ocorridas ao longo do projeto.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Visando compreender quais motivos levaram à criação do projeto de zumba no município de Conceição da Barra de Minas, bem como os desafios de sua inserção e continuação, além de desvendar quais objetivos fizeram os praticantes aderirem esta prática no município, foram realizados questionários (ver apêndices) direcionados ao criador do projeto, à primeira professora, ao atual professor e à três alunas que frequentaram na época da criação e continuam frequentando até os dias atuais.

Como resultado disto, chegou-se a conhecimento que o projeto foi implantado em 2019, idealizado pelo vice-prefeito atuante na época, Fernando Lellis Palumbo, e ofertado de maneira gratuita à população desde sua criação até os dias atuais. O principal motivo da criação deste projeto foi a busca por uma prática física que atraísse a atenção do público feminino, uma vez que havia falta de opções de práticas esportivas e de lazer direcionada especificamente para este público em foco.

Com relação à escolha da modalidade, que suprisse à finalidade em questão, ter sido relacionada à dança, e mais especificamente à zumba, o vice-prefeito argumentou que a escolha se deu mediante pedidos da própria população que sempre demonstrou interesse por esta área.

Sempre que ia na praia em Guarapari com excursão de muitas pessoas da cidade de Conceição da Barra de Minas, havia umas danças na areia sempre com a presença de monitores, e muitas pessoas da excursão ficavam comentando por que não fazia algo parecido na cidade. Lá não era bem a Zumba, mas era algo bem parecido. Alegrava e movimentava o povo. Fiquei com aquilo na cabeça e quando deu fizemos pela prefeitura (PALUMBO, 2021).

Por outro lado, cabe destacar os desafios enfrentados por todos os envolvidos para a inserção e continuação deste projeto. Do ponto de vista do criador, o maior desafio, de início, foi encontrar um profissional habilitado para conduzir as aulas, pois segundo ele, não bastaria apenas um profissional que conhecesse as técnicas, e sim alguém que também tivesse carisma e empolgação para desempenhar os trabalhos. Encontrado o profissional, Palumbo argumentou então ter sido um desafio encontrar uma forma de remunerá-lo, uma vez que há muita burocracia para tais fins no serviço público. Porém, tudo conseguiu ser resolvido mediante os devidos fins necessários, e com o passar do tempo, ao ver todo o progresso do projeto, Palumbo evidencia total satisfação com os resultados, uma vez que pôde observar que trazia alegria para as participantes e possibilitava uma oportunidade de melhoria na qualidade de vida das mesmas. Prova disso se deve ao fato de a administração posterior ter dado continuidade ao projeto, devido, novamente, a pedidos da população. Além disso, mediante as

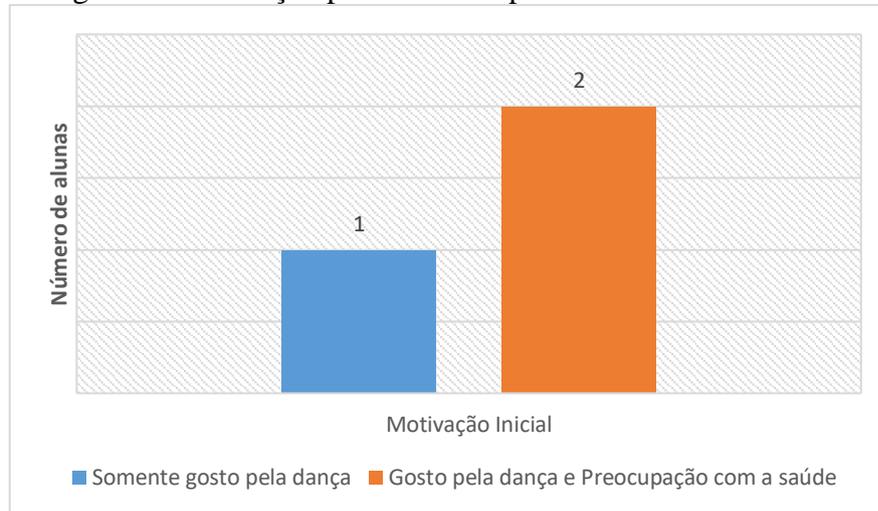
respostas do criador e de ambos os professores, foi possível observar que a aceitação das aulas do projeto pelas participantes foi, e tem sido, positiva desde o começo.

Ainda sobre os desafios, a primeira professora argumentou não ter passado por muitos, pois o curso de zumba que havia feito aprimorou os seus conhecimentos a respeito da dança e a fizeram ter mais segurança para ministrar as aulas. Além disso, assim como foi dito anteriormente, a aceitação pela modalidade sempre foi positiva, e no início a procura era tanta que chegava até a gerar lista de espera, comprovando assim, como as aulas obtiveram grande sucesso com a população. Em contrapartida, o atual professor argumentou ter problemas em controlar a frequência dos alunos, pois estão faltando das aulas com muita periodicidade, e, segundo uma das próprias participantes, isso pode se dar ao fato de que estávamos na época do frio, e como as aulas são realizadas no período noturno, muitas pessoas acabam desistindo ou desanimando de ir por esta razão. Outro motivo que se pode levar em consideração à esta evasão é que para o adulto, muitas vezes aderir à atividade física pode ser complicado, pois ele tem que abrir espaço na sua agenda para esta prática em meio aos seus compromissos de trabalho, casa, família, dentre outros (TAMAYO, et al., 2001 apud SANTOS; KNIKNIK, 2006). Nunomura (1998) destaca que dentre as possibilidades de comportamento do indivíduo, frente à adoção ou evasão da prática ao exercício físico, está inclusa a falta de tempo.

Dando segmento aos questionários, tendo em vista agora a motivação das alunas mais frequentes com relação a adesão à prática, foi possível notar que dentre as três participantes da pesquisa, todas se interessaram em iniciar a realização das aulas de zumba pelo fato de, desde sempre, terem interesse pela dança, enquanto duas alegaram ainda que um outro motivo seria a oportunidade de praticar uma atividade física como forma de cuidar da saúde. Segundo Gouvêa (1997) citado por Moreno e colaboradores (2006, p. 35) “a motivação depende de um conjunto de fatores que englobam a personalidade, as experiências passadas, os incentivos do momento ou a situação, [...] que deverão satisfazer os motivos e as necessidades momentâneas do indivíduo”, ou seja, a motivação para prática de determinada atividade tem influência de fatores intrínsecos do indivíduo, ou seja, fatores pessoais, como por exemplo, o seu interesse pela área mediante aspectos de sua personalidade e experiências vividas ao longo da vida. Balbinotti e seus colaboradores complementam ainda que um sujeito pode ser intrinsecamente motivado a realizar determinada prática, e a partir disso ele ingressa na atividade por vontade própria, ou seja, pelo prazer, satisfação e sensação de bem-estar proporcionado pela prática. Tais fatores estão associados ainda ao bem-estar psicológico,

interesse, alegria e persistência proporcionados pela prática (RYAN; DECI, 2000b apud BALBINOTTI et al).

Figura 1 - Motivação para adesão à prática das aulas de zumba



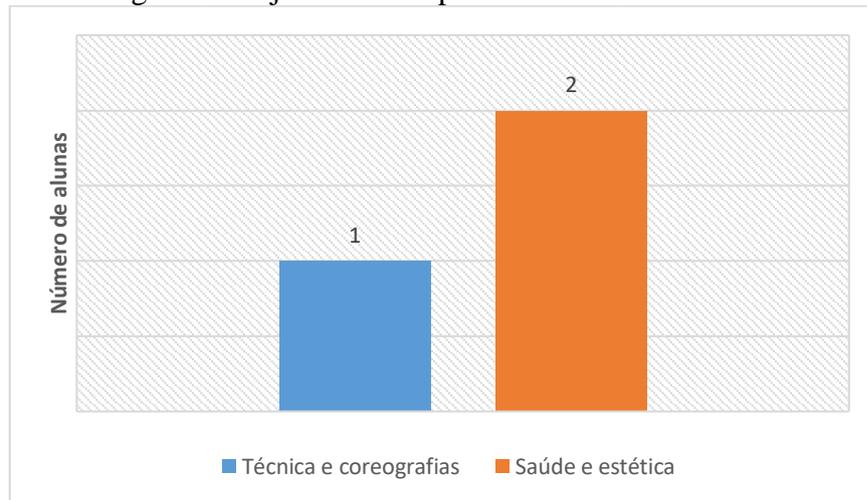
Fonte: Do autor (2021).

A respeito do objetivo das praticantes com relação as aulas, notou-se que uma das alunas possui um objetivo mais técnico, alegando participar com o intuito de aprender coreografias. Já as outras duas participantes argumentaram possuir objetivos mais relacionados à saúde e estética. Como exemplo, segue a fala de uma das participantes do projeto: “Meu principal objetivo é praticar uma atividade física, dedicar um tempo para cuidar da minha saúde fazendo uma atividade prazerosa pra mim [...] Além disso, tem os objetivos físicos como emagrecer e definir os músculos” (CANAAN, 2021). Maciel e colaboradores (2020) argumentam que:

[...] dançar se relaciona com diversos aspectos positivos, como melhora nos aspectos motivacionais, com relação à aceitação da imagem corporal, o conhecimento do próprio corpo, a relação com as outras pessoas, bem como a melhora da autoestima e a descoberta de diversos sentimentos (s/p).

Oliveira, Marques e Souto (2015) complementam ainda que o bem-estar que a dança proporciona e o aumento da autoestima fazem com que a pessoa passe a se valorizar e a agir de maneira mais confiante, englobando assim o objetivo das praticantes em realizar as aulas, uma vez que estão relacionados ao gosto pela modalidade e prazer com a realização da prática das aulas da zumba, bem como da preocupação com a saúde e estética.

Figura 2- Objetivo com a prática das aulas de zumba



Fonte: Do autor (2021)

Cabe destacar que, independente da divergência de objetivos, todas as três afirmaram ter alcançado e ainda estar conseguindo desenvolver seus objetivos através da participação nas aulas do projeto.

Como já foi explicitado, houveram trocas de professores no projeto, além de outras mudanças, uma vez que a administração da cidade não é mais composta pelas mesmas pessoas da época em que o projeto foi iniciado. Tendo em vista estes aspectos, duas das alunas disseram não ter sentido dificuldade de adaptação perante estas mudanças, enquanto a outra aluna disse ter passado por dificuldades, argumentando que o atual professor trabalha de maneira mais técnica e interage menos com a turma. É importante acentuar que a interação do professor com os alunos é de extrema importância para um bom desempenho das aulas, uma vez que proporciona um sentimento de confiança e segurança para com o aluno.

Por fim, analisando os questionários aplicados aos dois professores, foi possível contemplar que ambos escolheram trabalhar nesta área pela paixão e afinidade com a dança desde cedo em suas vidas. Santos, Antunes e Bernardi (2008, p. 46) afirmam que “todas as aprendizagens que irão edificar seu ofício de professor serão o resultado das relações sociais, que desde a infância, na família, nas instituições educativas, ou ainda, nos ambientes culturais, o constituirão”, ou seja, o interesse, bem como as experiências vividas na dança os fizeram seguir nesta carreira. No entanto, nenhum dos dois havia atuado com a modalidade da zumba em específico antes da atuação no projeto, mas já haviam trabalhado com a dança em outras propostas, justamente pela afinidade que possuem pela área, e isso foi um fator que auxiliou muito para a atuação de ambos no projeto. Além disso, ambos se mostraram gratos e felizes por terem tido a oportunidade de ter trabalhado ou ainda trabalhar com esta área.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os resultados obtidos através deste estudo, pôde-se identificar como se deu a inserção da zumba como projeto social no município de Conceição da Barra de Minas – MG, projeto este que possui grande importância uma vez que possibilita a prática de uma atividade física prazerosa para muitas mulheres da cidade. Vale destacar que a prática de atividade física contribui para a melhoria e manutenção da qualidade de vida.

Com base nos objetivos do estudo, desvendou-se que a criação deste projeto se deu devido à compreensão da falta de oportunidade de práticas para o público feminino, e uma vez que esta modalidade era sempre solicitada pela própria população, deu-se então início ao projeto. Salienta-se que este projeto é ofertado de maneira gratuita, possibilitando assim a participação de todos.

Ao analisarmos os questionários, foi ressaltado que a inserção do projeto passou por alguns desafios, como a busca por um profissional capacitado e maneira de remuneração para o mesmo. Sua continuação também passou por alguns empecilhos, uma vez que ocorreram mudanças na gestão do município e nos professores atuantes, gerando um pouco de dificuldade de adaptação por uma parte dos participantes devido à diferença na maneira que os professores ministram as aulas.

Foi possível compreender que o gosto pela atividade física diz muito respeito sobre sua taxa de adesão, uma vez que as pessoas tendem a buscar e se interessar por atividades que sejam prazerosas, assim como foi o caso do estudo. Além disso, foi evidenciado que o cunho estético também é um dos principais motivos que garantem a adesão de tais práticas.

Diante de todo o exposto, concluiu-se que a inserção deste projeto no município foi de grande importância por proporcionar oportunidade às mulheres da cidade de praticarem uma atividade física prazerosa que possui inúmeros benefícios para a melhoria e manutenção da saúde. É imprescindível ressaltar a importância de uma vida fisicamente ativa, pois quanto mais ativo o indivíduo for, menos limitações físicas e de saúde ele tende a desenvolver durante sua vida. O incentivo para a prática de atividades físicas, através, por exemplo, de projetos como o referenciado neste estudo, é de extrema importância, uma vez que chama a atenção da população e abre possibilidade para pessoas que talvez não tivessem motivação ou oportunidade de iniciarem uma vida mais ativa.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, Zélia Mana Mendes Biasoli; SILVA, Maria Helena GF. Análise qualitativa de dados de entrevista: uma proposta. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, p. 61-69, 1992.
- ANDRADE, Cacilda J.; NUNES, Márcia RV; DUFOUR, Christian. A DANÇA COMO TERAPIA NO COMBATE AO ESTRESSE FEMININO: EXEMPLO DA DANÇA DO VENTRE NO BRASIL. In: **Proceedings of Safety, Health and Environment World Congress**. 2013. p. 203-207.
- ARAÚJO, Joyce Thalita Medeiros de et al. Experiência de mulheres com fibromialgia que praticam zumba. Relato de casos. **Revista Dor**, v. 18, p. 266-269, 2017.
- ASSUMPCÃO, Luís OT; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. **Revista Digital**, v. 8, n. 52, p. 1-3, 2002.
- BARDLN, Lawrence. Análise de conteúdo. **Lisboa: edições**, v. 70, p. 225, 1977.
- BATISTA, Ana Sara Adriano et al. Depressão, ansiedade e cinesiofobia em mulheres com fibromialgia praticantes ou não de dança. **BrJP**, v. 3, p. 318-321, 2021.
- BOURCIER, P. **História da dança no ocidente**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- CAMPOS, Érico Bruno Viana; COELHO JR, Nelson Ernesto. Incidências da hermenêutica para a metodologia da pesquisa teórica em psicanálise. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 27, n. 2, p. 247-257, 2010.
- COPYRIGHT © 2015 Zumba Fitness, LLC. / Zumba.
- CORDEIRO, Fabiana David. **A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE AERÓBICA ZUMBA NA QUALIDADE DE VIDA DE SEUS PRATICANTES**. 2018. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Bacharelado em Educação Física, Departamento Acadêmico de Educação Física, . Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2018.
- DANTAS, Mônica Fagundes. **Dança, o enigma do movimento**. Editora Appris, 2020.
- DE CARVALHO, Monique Costa et al. A importância da dança nas aulas de Educação Física–Revisão Sistemática. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 2, 2012.
- DE SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos**. Revista Fabibe On-line, v. 6, n. 6, p. 8-13, nov. 2013.
- DIAS, Jaqueline et al. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Escola Anna Nery**, v. 21, 2017.
- DINIZ, Thays Naig; SANTOS, GF de L. História da dança–Sempre. **Seminário de Pesquisa em Ciências Humanas. Org. DONAT, M**, 2009.

DO NASCIMENTO ALVES, Jailson; DO NASCIMENTO, Deise Cristiane. Dança de Zumba como Instrumento em prol da saúde e do bem estar para comunidades periféricas do Município. **REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 10, n. 30, p. 7-15, 2016.

ESTRELA, A. P. S; QUEIROZ JÚNIOR, C. A. Fatores motivacionais que levam mulheres adultas a frequentarem aulas de zumba de um programa social. **Rev. Saberes Acad.**, Uberaba/MG, v. 4, n. 1, p. 15-23, 2020.

FARO, Antônio J. C. **PEQUENA HISTÓRIA DA DANÇA**. 4ª edição. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1986.

FINOTTI, Marcelo Abib. **Estilos de Vida: Uma Contribuição ao Estudo da Segmentação de Mercado**. 2004. 176 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Administração, Departamento de Administração da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

FUX, María. **Dança, experiência de vida**. Vol. 15. Summus Editorial, 1983.

GARCIA, J. L. et. al. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. **Revista EFDportes.com**, 2009. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-naqualidade-de-vida-dos-idosos.htm>. Acesso em: 08 set. 2021.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de Pesquisa**. Porto Alegre: Plageder, 2009.

HISTÓRIA. **IBGE**, 2017. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/conceicao-da-barra-de-minas/historico>>. Acesso em: 20 set. 2021.

HISTÓRICO. **Prefeitura Municipal de Conceição da Barra de Minas** [s.d]. Disponível em: <[http://www.cbm.mg.gov.br/?Meio=Pagina&INT\\_PAG=3756](http://www.cbm.mg.gov.br/?Meio=Pagina&INT_PAG=3756)>. Acesso em: 20 set. 2021.

JESUS, Caroline Kummer de. **TRAJETÓRIAS DANÇANTES: INFLUÊNCIAS CONSTITUTIVAS DO SER PROFESSOR DE DANÇA**. 2015. 187 F. Dissertação (mestrado) – Curso de Pesquisa Pessoa e Educação, Educação, PUCRS, Porto Alegre, 2015.

JÚNIOR, Atair Argentino Pereira; BASSO, Analice Stein. OS EFEITOS DA MODALIDADE ZUMBA® NA SAÚDE DE MULHERES. **Revista Observatorio del Deporte**, p. 07-16, 2018.

LIMA, Nadja Rocha; DE FREITAS CAMILO, Bruno. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos: uma revisão sistemática. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2019.

MACIEL, Raissa Cristina et al. Análise dos fatores motivacionais que levam a prática de dança do ventre. **Revista Pensar a Prática**, Belo Horizonte, v. 23, 2020. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Melo-3/publication/346813369\\_Analise\\_dos\\_fatores\\_motivacionais\\_que\\_levam\\_a\\_pratica\\_de\\_danca\\_do\\_ventre/links/60072090a6fdccdb86884d1/Analise-dos-fatores-motivacionais-que-levam-a-pratica-de-danca-do-ventre.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Melo-3/publication/346813369_Analise_dos_fatores_motivacionais_que_levam_a_pratica_de_danca_do_ventre/links/60072090a6fdccdb86884d1/Analise-dos-fatores-motivacionais-que-levam-a-pratica-de-danca-do-ventre.pdf)>. Acesso em: 27 out. 2020.

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

MARQUES, Isabel A. Corpo, dança e educação contemporânea. **Pro-posições**, v. 9, n. 2, p. 70-78, 1998.

MEDINA, Josiane et al. As representações da Dança: uma Análise Sociológica. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 99-113, maio-ago. 2008.

MELO, Marina Félix de. Hermenêutica e dialética: Gadamer e Habermas na metodologia das Ciências Sociais. **Revista Angolana de Sociologia**, n. 10, p. 11-20, 2012.

MORENO, Ricardo Macedo et al. Persuasão e motivação: interveniências na atividade física e no esporte. **EFDeportes.com: Revista Digital**, Buenos Aires, v. 103, n. 11, p. 35, dez. 2006. Disponível em: < <https://www.efdeportes.com/efd103/motivacao.htm>>. Acesso em: 27 out. 2021.

MUNICÍPIO DE CONCEIÇÃO DA BARRA DE MINAS. **Cidade-brasil** [s.d]. Disponível em: <<https://www.cidade-brasil.com.br/municipio-conceicao-da-barra-de-minas.html>>. Acesso em: 20 set. 2021.

NUNOMURA, Myrian. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 3, n. 3, p. 45-58, 1998.

OLIVEIRA, Cléia Rocha de et al. Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 1913-1924, 2020.

OLIVEIRA, L. P. P.; MARQUES, A. C. O.; SOUTO, G. M. S. Dança do Ventre e Descobertas: Percepções das Mulheres sobre as Mudanças Ocorridas em Si Mesmas após a Prática. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 2, p. 85-92, 2015.

OSSONA, Paulina. **A educação pela dança**. Vol. 33. Grupo Editorial Summus, 1988.

PALAFIX, Gabriel Humberto Muñoz; TERRA, Dinah Vasconcellos; PIROLO, Alda Lúcia. Educação Física: uma abordagem histórico-cultural de educação. **Journal of Physical Education**, v. 8, n. 1, p. 3-9, 1997.

PEREIRA, João Raimundo Peixoto; OKUMA, Silene Sumire. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, p. 319-334, 2009.

RAUPP, Fabiano Maury; BEUREN, Ilse Maria. Metodologia da pesquisa aplicável às ciências. **Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática**. São Paulo: Atlas, p. 76-97, 2006.

REZER, Ricardo; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo; DO NASCIMENTO, Juarez Vieira. Aproximações com a hermenêutica: um referencial para o trabalho docente no campo da Educação Física. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 17, n. 2, p. 115-135, 2011.

RIBEIRO, Luciana Botelho et al. Motivos de adesão e de desistência de idosos a prática de atividade física. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 26, n. 4, p. 581-589, 2013.

ROSA, Andressa Dias; DO NASCIMENTO BARRETO, Fernanda; DE AZEVEDO, Ana Leticia Padeski Ferreira. A Influência da Dança na Imagem Corporal de Mulheres praticantes de Zumba. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 4, n. 1, p. 75-75, 2018.

SANTOS, Bettina Steren dos; ANTUNES, Denise Dalpiaz; BERNARDI, Jussara. O docente e sua subjetividade nos processos motivacionais. **Educação**, Porto Alegre, v.31, n.1, p. 46-53, jan./abr. 2008.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

SIDI, Pilar de Moraes; CONTE, Elaine. A HERMENÊUTICA COMO POSSIBILIDADE METODOLÓGICA À PESQUISA EM EDUCAÇÃO. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**. Araraquara, v. 12, n. 4, p. 1942-1954, out./dez. 2017.

SILVA, Maria Gabriela B.; VALENTE, Tahís M. E BORRAGINE, Solange de O. F., “A dança como prática regular de atividade física e sua contribuição para melhor qualidade de vida”, **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, ano 15, n. 166, março 2012, disponível em: < <https://www.efdeportes.com/efd166/a-danca-como-pratica-regular-de-atividade-fisica.htm>>. Acesso em: 30 set. 2021.

TAVARES, Isis Moura. **Educação, corpo e arte**. Curitiba: IESDE, 2005.

TONELI, Poliana Dutra. **Dança de Salão: Instrumento para a qualidade de vida no trabalho**. 2007. 81 f. TCC (Graduação) – Administração. IMESA/FEMA, Assis, SP, 2007.

VENANCIO, Reisa Cristiane de Paula et al. Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, p. 668-679, 2018.

VENTURA, Magda Maria. O estudo de caso como modalidade de pesquisa. **Revista SoCERJ**, v. 20, n. 5, p. 383-386, 2007.

VILELA, Rita Amelia Teixeira; NOACK-NAPOLES, Juliane. " HERMENÊUTICA OBJETIVA" E SUA APROPRIAÇÃO NA PESQUISA EMPÍRICA NA ÁREA DA EDUCAÇÃO. **Linhas Críticas**, v. 16, n. 31, p. 305-326, 2010.

## APÊNDICE A

### Questionário aplicado ao criador do projeto de Zumba no município de Conceição da Barra de Minas – MG

#### QUESTIONÁRIO – Pesquisa sobre a inserção da Zumba como projeto social em Conceição da Barra de Minas – MG

Prezado,

Meu nome é Fabiana Helena de Oliveira e atualmente estou cursando o curso de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal de Lavras.

Venho, por meio deste, pedir sua colaboração para responder algumas perguntas referentes ao projeto de Zumba existente na cidade de Conceição da Barra de Minas – MG, o qual, devo destacar, você foi de extrema importância para que acontecesse.

Esta pesquisa é um dos objetivos do Trabalho de Conclusão de Curso que estou realizando sobre esta temática, e suas respostas são essenciais para seu desenvolvimento.

Desde já agradeço imensamente por atenção e participação.

Atenciosamente,  
Fabiana.

Nome:

1. Quando foi criado o projeto da Zumba na cidade?
2. O que levou a criar o projeto, e por quê a escolha especificamente da zumba?
3. Como foi a aceitação e procura da modalidade na época?
4. Quais foram os desafios enfrentados para a implementação deste projeto? Você ficou satisfeito com os resultados?

**APÊNDICE B****Questionário aplicado à primeira professora atuante no projeto de Zumba no município de Conceição da Barra de Minas – MG****QUESTIONÁRIO – Pesquisa sobre a inserção da Zumba como projeto social em Conceição da Barra de Minas – MG**

Prezado (a),

Meu nome é Fabiana Helena de Oliveira e atualmente estou cursando o curso de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal de Lavras.

Venho, por meio deste, pedir sua colaboração para responder algumas perguntas referentes ao projeto de Zumba existente na cidade de Conceição da Barra de Minas – MG, o qual, devo destacar, você foi de extrema importância para que acontecesse.

Esta pesquisa é um dos objetivos do Trabalho de Conclusão de Curso que estou realizando sobre esta temática, e suas respostas são essenciais para seu desenvolvimento.

Desde já agradeço imensamente por sua atenção e participação.

Atenciosamente,

Fabiana.

Nome:

1. O que te fez escolher a área da zumba para atuação, dentre tantas áreas presentes na Educação Física?
2. Já havia trabalhado com esta modalidade antes do projeto?
3. Quais foram os principais desafios que enfrentou durante sua atuação no projeto?
4. Como foi a aceitação e procura da modalidade na época?

## APÊNDICE C

**Formulário aplicado às alunas que frequentaram e ainda frequentam o projeto de Zumba no município de Conceição da Barra de Minas – MG**

### **QUESTIONÁRIO – Pesquisa sobre a inserção da Zumba como projeto social em Conceição da Barra de Minas – MG**

Prezado (a),

Meu nome é Fabiana Helena de Oliveira e atualmente estou cursando o curso de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal de Lavras.

Venho, por meio deste, pedir sua colaboração para responder algumas perguntas referentes ao projeto de Zumba existente na cidade de Conceição da Barra de Minas – MG.

Esta pesquisa é um dos objetivos do Trabalho de Conclusão de Curso que estou realizando sobre esta temática, e suas respostas são essenciais para seu desenvolvimento.

Desde já agradeço imensamente por sua atenção e participação.

Atenciosamente,  
Fabiana.

Nome:

1. O que te fez ter interesse em participar das aulas de Zumba no começo?
2. Qual o seu principal objetivo em participar das aulas? Você conseguiu atingir esse objetivo?
3. Você notou mudanças no projeto e nas aulas com o passar do tempo? Sentiu alguma dificuldade de adaptação e transição com a mudança de professores?

## APÊNDICE D

### Formulário aplicado ao atual professor atuante no projeto de Zumba no município de Conceição da Barra de Minas – MG

#### **QUESTIONÁRIO – Pesquisa sobre a inserção da Zumba como projeto social em Conceição da Barra de Minas – MG**

Prezado (a),

Meu nome é Fabiana Helena de Oliveira e atualmente estou cursando o curso de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal de Lavras.

Venho, por meio deste, pedir sua colaboração para responder algumas perguntas referentes ao projeto de Zumba existente na cidade de Conceição da Barra de Minas – MG, o qual, devo destacar, você foi de extrema importância para que acontecesse.

Esta pesquisa é um dos objetivos do Trabalho de Conclusão de Curso que estou realizando sobre esta temática, e suas respostas são essenciais para seu desenvolvimento.

Desde já agradeço imensamente por sua atenção e participação.

Atenciosamente,  
Fabiana.

Nome:

1. O que te fez escolher a área da zumba para atuação, dentre tantas áreas presentes na Educação Física?
2. Já havia trabalhado com esta modalidade antes do projeto?
3. Quais foram, ou ainda são, os principais desafios que tem enfrentado durante sua atuação no projeto?
4. Como tem sido a aceitação e procura da modalidade?