

# RESENHA DO TRABALHO ACADÊMICO: GINÁSTICA EM ACADEMIA

## Zumba e FitDance

*Adriane Ferreira*<sup>1</sup>

*Diego Lopes*<sup>1</sup>

*Gabriel Antony*<sup>1</sup>

*Igor Orlando*<sup>1</sup>

*Laisa Alcantara*<sup>1</sup>

*Pablo Ramon*<sup>1</sup>

*Samuel Soares*<sup>1</sup>

*Vitor Cruz*<sup>1</sup>

*Prof. Ms. Aída Linhares Barboza*<sup>2</sup>

### 1 INTRODUÇÃO

Hoje é posto como necessidade básica a prática de atividade ou exercícios físicos para auxiliar a boa forma e a manutenção da saúde. Um novo momento, pós pandemia da Covid-19 mostra significativamente a importância de ter a saúde como prioridade. A busca de ginásticas em academia retrata a preocupação da população em associar a prática de atividade física ao bom condicionamento físico ou bem-estar físico e mental.

Este trabalho baseia-se em uma pesquisa realizada em academias das nove regionais de Belo Horizonte e algumas da grande BH, onde buscou-se verificar em entrevistas semiestruturadas quais as modalidades mais praticadas e porque as pessoas buscavam àquele tipo de atividade. Entre as modalidades mais procuradas aponta-se a Zumba e Ritmos, a explicação fundamenta-se em não estar disposto ou não tem apreço por atividades físicas resistidas, vê na Zumba ou Ritmos, uma prática democrática, que pode ser realizada por qualquer pessoa, não sendo necessário um bom condicionamento físico para dançar, já que há um incentivo para que o aluno comece no seu ritmo e vá aprimorando sua habilidade aos poucos.

### 2 DESENVOLVIMENTO

---

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universo/BH

<sup>2</sup> Professora da disciplina Estágio Supervisionado 4 Bacharelado do Centro Universo/BH

A proposta da atividade de VT para além da pesquisa, seria buscar um conhecimento teórico sobre a modalidade e compartilhar com a turma sua origem, ritmos, material, espaço e benefícios, em seguida propor uma aula prática a ser vivenciada pelos acadêmicos e funcionários do Centro Universo/BH. De acordo com a pesquisa e após a tabulação de dados, verificou-se que a Zumba ou Ritmos, é uma das modalidades mais frequentadas nas academias.

A Zumba surge na Colômbia, em 1991, a designação Zumba aparece por sugestão de Perlmán depois de misturar as palavras Samba e Rumba, significando “festa”. Mais tarde em 2003 é criado o primeiro curso de instrutores de Zumba Fitness, dado o interesse de muitos praticantes dos vídeos da modalidade. Consiste em uma aula de dança - ginástica com inspiração latina que incorpora a música latina e internacional e movimentos, criando um sistema de ginástica dinâmico, excitante, divertido e eficaz (CORDEIRO,2018).

Já o Ritmos que transformou as aulas de dança na academia e vem conquistando milhares de adeptos ao redor do mundo através de vídeo aulas na internet pode ser uma boa alternativa para quem não gosta de praticar os exercícios mais tradicionais (PEREZ, 2010).

Quando se trata de um momento de lazer e diversão, a prática une duas características que aproximam o público: uma playlist de músicas animadas, geralmente conhecida pela maioria das pessoas, e um instrutor que dita uma coreografia, misturando diferentes estilos de dança. As aulas de zumba e de ritmos são realizadas em academias em espaços que tenha espelho para que os alunos possam conseguir acompanhar as coreografias e é necessário apenas uma caixa de som para que a aula possa acontecer com uma duração de 40 a 60 minutos.

Os objetivos da aula de zumba e de ritmos são semelhantes, a zumba proporcionar o combate a retenção de líquidos: os exercícios melhoram a circulação sanguínea; fortalece o coração: o ritmo acelerado das aulas aumenta a resistência muscular desse órgão; aumenta a flexibilidade: as aulas incluem muitos exercícios de alongamento; alivia o estresse: as músicas usadas nas aulas são animadas, o que aumenta o ânimo e combate ao estresse dos praticantes; melhora a coordenação motora, a agilidade e o equilíbrio: os

movimentos ritmados, os saltos e os giros ajudam a dominar o corpo e a coordenar os movimentos; acelera o metabolismo e ajuda na perda de peso: os exercícios aeróbicos aceleram os batimentos cardíacos e aumentam a perda de gordura. Já os objetivos das aulas de ritmos são aumento do metabolismo do praticante, as variações de movimentos aeróbicos e localizados aumentam a capacidade metabólica, induzindo a um gasto calórico. Ao aumentar o metabolismo, as chances de emagrecer também crescem além de melhorar a coordenação motora.

Os benefícios das aulas de ritmos e zumba também são semelhantes pois melhora a resistência cardiorrespiratória, ajuda a reduzir o estresse, ajuda no combate a depressão, estimula sua criatividade, melhora seu humor, queima com mais facilidade as calorias, aumenta a força muscular, aumenta a elasticidade dos tendões, desenvolvimento mais rápido da coordenação motora, melhora o movimento da postura.

Duas modalidades que buscam o bem-estar físico e mental, assim como qualquer atividade física, para quem não tem o costume de dançar, é preciso deixar a timidez de lado. É bem provável que a primeira aula seja a mais desafiadora de todas, pois as informações são novas e o corpo ainda não está acostumado com a dinâmica. Em pouco tempo ele vai se acostumar.

### **3 CONCLUSÃO**

Acreditava-se que ao apresentar uma modalidade democrática, por respeitar o ritmo individual e propor uma aula divertida, onde não é necessário um bom condicionamento físico, não importa se o aluno faz o movimento com a mão aberta ou fechada, ou se rebola de um jeito diferente, quanto mais se divertir, mais gastará calorias, teríamos então a adesão dos funcionários do Centro Universo/BH, expressando sua identidade com a modalidade. Mas, para nossa surpresa no dia desta vivência os funcionários não foram liberados pelas chefias.

O que nos remete a pensar sobre como esta proposta deve ser estruturada para que haja compromisso das partes envolvidas na efetivação da prática. Que se possa refletir sobre a importância de iniciativas como estas para que os funcionários vivam a missão, visão e sintam parte da empresa. Fica a

sugestão de um “repensar sobre este projeto”, para sua continuidade. Este trabalho foi elaborado pelos acadêmicos do curso de graduação em Educação Física Bacharelado, disciplina Estágio Supervisionado 4 (campo de atuação Ginástica em Academia).

### **REFERÊNCIAS**

PEREZ, A. Instrutor Training Manual Basic Steps Level 1. Vol.8. 2010.

CORDEIRO, F. D. A influência da atividade aeróbica Zumba na qualidade de vida de seus praticantes, 2018.<http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/7913>, acesso em 02 out.2022.