

## ZUMBA, UMA FERRAMENTA ESTIMULANTE E DURADOURA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA MULHERES

**Bruno C. Monteiro<sup>2</sup>, Marcelli G. Paravidino<sup>2</sup>, Daniele C. Rodrigues<sup>2</sup> & Priscilla G. De Azevedo<sup>1</sup>**

(1) Docente do curso de Educação Física - Institutos Superiores de Ensino do CENSA - ISECENSA, Rua Salvador Corrêa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil; (2) Acadêmico (a) do curso de Educação Física do ISECENSA.

A atividade física entre mulheres tem crescido bastante nos últimos anos, no qual preconizam o exercício físico como solução à maioria dos problemas em relação à saúde física e mental da humanidade. A maioria da população mundial tem a consciência dos benefícios do exercício físico, porém um número alto de pessoas não realizam ou abandonam logo após ingressar, deixando de usufruir das vantagens de sua continuidade. O presente trabalho aborda o real motivo quanto à iniciação ao exercício físico, com o objetivo de verificar os motivos de adesão e prática regular de atividade física, especialmente no que se refere a modalidade “zumba” entre as mulheres. Como estratégia metodológica, foi realizada uma revisão da bibliografia sobre a modalidade de dança “Zumba”, por meio de periódicos publicados nos sites *Google acadêmico* e *SciELO*, em particular com o exemplo dos dados da pesquisa realizada em comunidades periféricas do município de Petrolina/PE, os quais os praticantes nas chamadas “Academia da cidade”, por meio de uma amostra composta por pessoas adultas do gênero feminino, foi aplicado um questionário com questões fechadas sobre os objetivos traçados e com as respostas tabeladas, como: perfil da amostra no estado civil e na idade, procura por academia, adesão a zumba. O resultado obtido por meio do estudo, sobretudo nesse periódico, mostra como houve uma melhora na qualidade de vida dessas mulheres que praticam atividade física e o motivo para tal integração, principalmente por ser uma atividade relacionada à dança e como as alunas se sentem ao término da aula. Conclui-se que os órgãos públicos devem atentar-se aos benefícios adquiridos e o quanto economizariam em procedimentos médicos apenas por oferecerem uma atividade física para a população.

**Palavras chave:** Mulheres, Dança, Zumba.