

## MOTIVAÇÃO EM MULHERES PRATICANTES DE ZUMBA

Renata Catherine dos Santos<sup>1</sup>; Marilene Ferreira de Lima Oliveira<sup>2</sup>; Sunamita Domingos Neves Precioso<sup>3</sup>

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: renatacatherine.98@gmail.com
2. Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: marilene.ed.fis@gmail.com
3. Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: sunamitadn@umc.br

Área de conhecimento: **Ciências da Saúde**

**Palavras Chaves:** Fatores Motivacionais; Público Feminino; Dança Latina.

### INTRODUÇÃO

Segundo Coelho e Burini (2009) atividade física pode ser utilizada como método de prevenção, podendo retardar algumas incapacidades funcionais e melhorar a condição neuromotora, musculoesquelética e cardiorrespiratória. Luetgen et al (2012) explicam que a Zumba possui autoria de Alberto Perez, e foi criada acidentalmente quando o mesmo se esqueceu de levar a música para uma aula aeróbica. No momento, possuía apenas algumas fitas de música latina em seu automóvel, partindo-se desse cenário, deixou a melodia motivá-lo, fez uma mistura de ritmos como Merengue, Rumba e Salsa, os seus alunos adoraram e assim nasceu a Zumba. Inouye et al (2013) dizem que a Zumba é considerado um programa de exercícios de dança com inspiração latina, que teve início em 2001 e vem aumentando rapidamente sua popularidade. Existe uma estimativa que 14 milhões de pessoas, tenham participado de uma aula de Zumba em mais de 150 países, e há uma grande variedade de aulas de Zumba direcionadas a grupos específicos de participantes, incluindo idosos e crianças. Na perspectiva de Torrilla e Neto (2001) o termo motivação significa os fatores e processos que levam as pessoas a uma ação. O estudo dos motivos indica uma avaliação das razões pelas quais se elege fazer algo ou realizar algumas tarefas com mais dedicação e empenho do que outras, ou prosseguir fazendo algo por um longo período de tempo. Para Tresca e De Rose Jr (2000) motivação intrínseca, isto é, guiada por razões internas, é a forma mais almejada desse construto, pois é capaz de proporcionar o desenvolvimento da personalidade e da autonomia. Complementam ainda que, todos possuem diversos motivos intrínsecos para a aprendizagem, motivos que não estão ligados a recompensas exteriores. Recompensas extrínsecas podem ser utilizadas para iniciar e manter algumas atividades, contudo, são insuficientes para a explicação da maior parte da motivação humana, principalmente a que possui relação com a aprendizagem.

### OBJETIVOS

Identificar os fatores motivacionais em mulheres praticantes de Zumba. Averiguar os principais fatores que motivam as mulheres a praticarem Zumba. Mencionar possíveis diferenças entre os fatores motivacionais devido o diferencial de faixa etária.

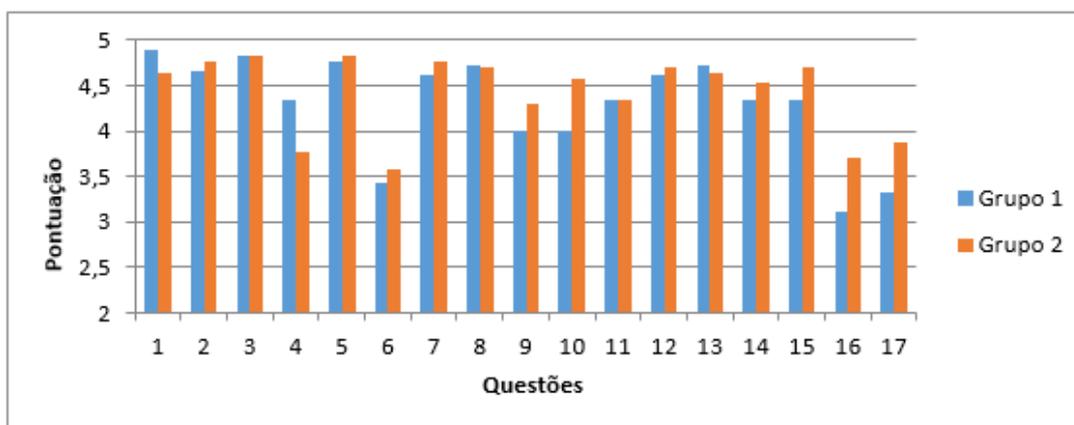
### METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa com 35 sujeitos, do sexo feminino, de 20 a 62 anos, que praticavam aulas de Zumba em uma academia feminina na cidade de Mogi das Cruzes. O instrumento de coleta foi um Questionário de Motivação na Prática de Zumba adaptado de Peruchi (2001), possui 19 questões sendo duas dissertativas e dezessete afirmações para serem preenchidas com uma escala de 1 a 5, sendo 1- sem importância e 5- muito importante.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com o questionário, a pontuação avalia o grau de importância dada a cada questão. A máxima atingida é 5 e a mínima 1, dessa maneira, quanto mais próximo de 5 estiverem, melhor é a motivação apresentada pelas participantes em praticar a Zumba, e quanto mais próximo a 1, menor motivação. Considera-se que acima de 2,5 seria um valor médio de motivação, 3,5 acima da média e 4,5 a 5,0 excelentes.

**Gráfico 1:** Tendência central (média) da pontuação alcançada pelos sujeitos do estudo em cada uma das questões (Q)



O grupo de sujeitos que participou do estudo, possui um diferencial de idade, por este motivo foram divididos em dois grupos: Grupo 1 com 18 mulheres (20 a 32 anos) e Grupo 2 com 17 mulheres (33 a 54 anos). Não foram encontradas diferenças significantes entre os grupos analisados para nenhuma questão, tal evidência orienta que a relação de motivação do grupo é homogênea. O gráfico 1 apresenta que a questão número 3, que retrata sobre melhora da saúde, obteve a mesma pontuação nos dois grupos (4,83). Para o grupo 1 a questão que foi avaliada com a menor nota (3,11), é a de número 16 e refere-se ao estímulo da família para a prática da modalidade e a maior nota (4,88) representam as questões 1 (ter uma vida saudável). Para o grupo 2, a questão com menor pontuação recebeu a nota 3,58, é a questão de número 6 (influência de amigos) e duas questões receberam a nota mais alta (4,82) foram a de número 3 e 5, onde analisa sobre melhora na saúde e melhorar a autoestima. Por meio dos resultados pode-se afirmar que as participantes encontram-se motivadas, pois a classificação obtida varia entre acima da média e excelente, apenas três questões ficaram abaixo dessa classificação. No estudo de Rocha, Peito e Zazá (2011), onde a pesquisa foi realizada com 115 mulheres com idade entre 19 e 59 anos, e o objetivo era identificar os motivos para a escolha de academias exclusivamente femininas, 68,7% disse que era para manter boa forma, aumentar o bem-estar psicológico teve 77,4% e o menor resultado encontrado foi de 17,4%, que representa aumentar o status social. É possível observar que não houve oscilação nos fatores motivacionais, apesar da variação de idade entre os sujeitos. Dalleck (2015) em seu estudo feito com indivíduos de meia idade e idosos, encontrou dados relevantes sobre o efeito da zumba em respostas cardiovasculares e metabólicas em ambos os gêneros. Demonstrando ainda a sua eficácia como um instrumento de trabalho para ser utilizado pelos profissionais da área. A pesquisa de Costa, Moura e Lopes (2018) corroboram com este estudo, pois ao vivenciarem a aplicação de aulas de dança aeróbica dentro de uma academia, verificaram que essas aulas traziam um relaxamento mental. Dentro da pesquisa em que realizaram, foi possível mensurar os motivos no qual os alunos procuraram uma academia para esta modalidade, e encontraram: controle de estresse, sociabilidade, saúde, música e professor.

## CONCLUSÃO

Em vista do que foi analisado, foi identificado que os sujeitos analisados se encontram motivados em relação a Zumba, dentre os fatores avaliados com notas mais altas podemos citar ter uma vida saudável, melhorar a saúde, melhorar a autoestima, melhorar a condição física, reduzir o estresse, sentir-se alegre no ambiente. Não houve diferença significativa entre os grupos de sujeitos analisados, devido ao diferencial de idade entre as participantes. Dentro de suas aulas a Zumba oferece diversão, bem-estar, saúde, benefícios para o físico e psicológico, dentro de uma mesma modalidade, por esse motivo, adquirindo cada vez mais alunos. Os resultados dos poucos estudos encontrados, reforçam o estudo apresentado, afirmando os benefícios que a Zumba proporciona, que pode ter a participação de indivíduos de diversas idades, e que as mulheres que praticam motivam-se para aderir e continuar a prática.

## REFERÊNCIAS

COELHO, C. F.; BURINI, R. C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.22, n.6, p. 937-946, nov./dez. 2009. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/13407/S1415-52732009000600015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 22 de Abril de 2018.

COSTA, Valdeir Farias da; MOURA, Stephanney K. M. S. F.; LOPES, Diego Trindade. Estudo da demanda pela prática de dança aeróbica em academias. **Revista Campo do Saber**. v. 4, n. 1, p. 120-136, Junho, 2018. Disponível em: <http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/160/140>. Acesso em: 06 de Julho de 2019

DALLECK, Lance C.; ROSS, Katie A.; BYRD, Bryant R.; WEATHERMAX, Ryan M. Zumba Gold®: Are The Physiological Responses Sufficient to Improve Fitness in Middle-Age to Older Adults? **Journal of Sports Science & Medicine**. v. 14, n. 3, p. 689-690, Setembro, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4541136/>. Acesso em: 06 de Julho de 2019

INOUYE, J.; Nichols, A.; Maskarinec, G.; Tseng, CW. A survey of musculoskeletal injuries associated with Zumba. **Hawai'i Journal of Medicine & Public Health**. Honolulu, v. 72, n. 12, p. 433-440, dezembro 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3872921/>. Acesso em: 08 de Outubro de 2018

LUETTEGEN, M.; FOSTER, C.; DOBERSTEIN, S; MIKAT, R.; PORCARI, J.; Zumba®: Is the "Fitness-Party" a Good Workout? **Journal Sports Sci Med**. v. 11, n. 2, p. 357–358, Junho, 2012. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>. Acesso em: 20 de Abril de 2018

PERUCHI, L. H. **Motivação em Atletas de Basquetebol de Alto Rendimento**. 2001. 74 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2001.

ROCHA, Catia Regina Teles; PEITO, Soraya Saviotti; ZAZÁ, Daniela Coelho. Motivos para a prática de atividade física em academia exclusivamente femininas. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 16, n. 156, Maio de 2011.

Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd156/a-pratica-em-academias-femininas.htm>. Acesso em: 01 de Fevereiro de 2019

TORRILA, Elisangela; NETO, Francisco Xavier de Vargas. Fatores Motivacionais de aderência e permanência nos programas de Atividade Física em academia. **Textura**, n. 4, p. 81-86, Canoas, 2001. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/txra/article/viewFile/762/582>. Acesso em: 06 de Outubro de 2018

TRESCA, Rosemary Pezzetti. DE ROSE JR, Dante. Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n. 1, p. 9-13, Brasília, 2000. Disponível em: <http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/estudo-comparativo-motivacao-intrinseca-escolares-praticantes-nao-praticantes-danca.pdf>. Acesso em: 11 de Março de 2018