

REVISADO ZUMBA CORPO E MOVIMENTO: A ATIVIDADE FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE PREVENÇÃO E BEM-ESTAR NA APAE DE SÃO BERNARDINO/SC

Resumo

O presente estudo relata a experiência desenvolvida pela APAE de São Bernardino (SC) com o projeto “*Zumba Corpo e Movimento*”, cujo propósito central foi utilizar a atividade física adaptada como recurso de prevenção e promoção da saúde de pessoas com deficiência. O problema investigado partiu da necessidade de ampliar estratégias inclusivas que favoreçam o bem-estar físico, emocional e social em um público frequentemente exposto ao sedentarismo e à baixa mobilidade. A pesquisa fundamentou-se em referenciais da Educação Especial e da atividade física adaptada, adotando uma abordagem qualitativa e descritiva. Como instrumento, aplicaram-se questionários estruturados e semiestruturados a profissionais diretamente envolvidos no projeto, complementados por registros institucionais de acompanhamento. Esse método permitiu analisar tanto dados objetivos quanto percepções subjetivas sobre os efeitos das aulas de Zumba, associadas a ações comunitárias de sensibilização. Os principais resultados indicaram avanços significativos no desempenho motor dos educandos, incluindo melhorias em coordenação, equilíbrio e ritmo. Também foram observados benefícios no campo emocional, com redução da ansiedade, fortalecimento da autoestima e maior disposição para a socialização. No plano institucional, destacou-se o engajamento da equipe pedagógica e a integração entre atividades escolares e ações externas, fortalecendo a imagem da APAE como promotora de inclusão e cidadania. Conclui-se que o projeto cumpriu plenamente seu objetivo, demonstrando que a Zumba adaptada é uma prática pedagógica viável, acessível e replicável em outros contextos educacionais. A experiência reafirma que o movimento corporal, quando planejado e acompanhado de forma interdisciplinar, constitui-se em instrumento de desenvolvimento integral. As implicações do estudo reforçam a necessidade de incorporar práticas corporais adaptadas no planejamento das instituições voltadas à Educação Especial, não apenas como recurso complementar, mas como eixo estruturante para a promoção da saúde, da inclusão social e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Zumba. Prevenção. Inclusão. Bem-estar. Educação Especial.

Abstract

This study reports the experience developed by the APAE of São Bernardino (SC) with the project “*Zumba Corpo e Movimento*”, whose central purpose was to use adapted physical activity as a resource for prevention and health promotion for people with disabilities. The research problem emerged from the need to expand inclusive strategies that foster physical, emotional, and social well-being in a population often exposed to sedentary behavior and reduced mobility. The study was grounded in references from Special Education and

adapted physical activity, adopting a qualitative and descriptive approach. Structured and semi-structured questionnaires were applied to professionals directly involved in the project, complemented by institutional monitoring records. This method made it possible to analyze both objective data and subjective perceptions regarding the effects of Zumba classes, associated with community awareness actions. The main results indicated significant progress in students' motor performance, including improvements in coordination, balance, and rhythm. Emotional benefits were also observed, such as reduced anxiety, strengthened self-esteem, and greater willingness to socialize. At the institutional level, the engagement of the pedagogical team and the integration between school activities and external actions stood out, strengthening APAE's image as a promoter of inclusion and citizenship. It is concluded that the project fully achieved its objective, demonstrating that adapted Zumba is a viable, accessible, and replicable pedagogical practice in other educational contexts. The experience reaffirms that body movement, when planned and conducted in an interdisciplinary manner, constitutes an instrument of integral development. The implications of the study highlight the need to incorporate adapted physical practices into the planning of institutions focused on Special Education, not only as a complementary resource but as a structuring axis for promoting health, social inclusion, and quality of life.

Keywords: Zumba. Prevention. Inclusion. Well-being. Special Education.

1. INTRODUÇÃO

A atividade física é amplamente reconhecida como um dos pilares da promoção da saúde, da prevenção de doenças e da melhoria da qualidade de vida em diferentes contextos sociais.

No caso das pessoas com deficiência, o movimento corporal orientado desempenha um papel ainda mais estratégico, pois favorece não apenas o desenvolvimento motor, mas também a autonomia, a autoestima, a socialização e a inclusão social (BRASIL, 2008; 2021).

Ao ultrapassar o caráter estritamente reabilitador, a prática corporal adaptada consolida-se como um recurso educativo e preventivo capaz de transformar experiências cotidianas e ampliar as possibilidades de participação cidadã.

Nesse cenário, a Educação Física Adaptada emerge como campo essencial de atuação, especialmente em instituições especializadas, como as Associações de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAEs).

O objetivo central dessas instituições é assegurar condições de aprendizagem, convivência e bem-estar para pessoas com deficiência intelectual e múltipla, oferecendo práticas pedagógicas que respeitem limites individuais e, ao mesmo tempo, estimulem o desenvolvimento integral.

Estudos apontam que propostas baseadas na psicomotricidade contribuem para a evolução da coordenação motora, da percepção corporal e da interação social, sendo reconhecidas como ferramentas educativas que ampliam a inclusão e o bem-estar (Laureano; Fiorini, 2021; De Rezende; Moreira; Torres, 2014; Melo *et al.*, 2020).

No contexto brasileiro, iniciativas como o Programa Prevenir, implementado desde 2014, reforçam a importância da promoção de saúde e cidadania por meio de práticas corporais adaptadas e de caráter preventivo. Dados da Organização Mundial da Saúde indicam que grande parte das deficiências pode ser evitada por meio de cuidados simples e estratégias educativas ao longo da vida (OMS, 2011; Programa Prevenir, 2014).

Assim, programas que aliam prevenção, inclusão e práticas corporais acessíveis tornam-se relevantes para reduzir riscos, ampliar oportunidades e construir ambientes educacionais mais justos.

Foi nesse horizonte que surgiu o projeto “Zumba Corpo e Movimento”, desenvolvido na APAE de São Bernardino/SC, em parceria com o Programa Prevenir. A proposta partiu do diagnóstico institucional de que os educandos apresentavam um estilo de vida predominantemente sedentário, associado a baixos níveis de engajamento em atividades corporais prazerosas.

A escolha pela Zumba justifica-se pelo caráter lúdico, acessível e musical da prática, que combina exercícios aeróbicos a ritmos latinos e populares. Essa modalidade favorece a participação de pessoas com diferentes idades, habilidades e condições motoras, garantindo inclusão e prazer na prática da atividade física.

Além de benefícios fisiológicos — como melhora da coordenação, aumento da resistência e fortalecimento do equilíbrio —, a Zumba promove ganhos

emocionais e sociais, como maior entusiasmo, fortalecimento de vínculos interpessoais e valorização da autoestima. Tais elementos a qualificam como prática pedagógica capaz de dialogar com os princípios da Educação Física Adaptada e da Psicomotricidade, valorizando o corpo como espaço de expressão, comunicação e aprendizado (Melo *et al.*, 2020).

Dessa forma, o presente estudo busca contribuir para a literatura acadêmica ao apresentar e analisar a experiência da APAE de São Bernardino com o projeto “Zumba Corpo e Movimento”, identificando seus impactos no bem-estar físico, emocional e social dos educandos.

A lacuna que orienta a pesquisa refere-se à escassez de relatos sistematizados sobre práticas corporais adaptadas em instituições de Educação Especial, capazes de articular prevenção em saúde, inclusão social e inovação pedagógica.

Assim, formula-se a seguinte pergunta de pesquisa: em que medida a prática da Zumba adaptada pode contribuir para a promoção da saúde, a inclusão social e o bem-estar de pessoas com deficiência intelectual e múltipla atendidas em uma instituição especializada?

A partir dessa questão, estabelece-se como objetivo geral: avaliar os impactos do projeto “Zumba Corpo e Movimento” na promoção da saúde e da qualidade de vida de educandos da APAE de São Bernardino, analisando seus efeitos nos aspectos motores, emocionais e sociais.

Em síntese, esta introdução situa a relevância científica e social do tema, justifica a escolha da prática corporal analisada e explicita a contribuição esperada do estudo. Ao descrever os fundamentos da proposta, busca-se não apenas relatar uma experiência, mas também fomentar reflexões e indicar caminhos possíveis para a replicação de práticas corporais inclusivas em outras instituições educacionais.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Atividade física como estratégia de promoção da saúde e prevenção

A literatura científica demonstra que a prática regular de atividade física desempenha papel essencial na prevenção de doenças crônicas, na melhora da saúde mental e na qualidade de vida da população em geral.

Para pessoas com deficiência, tais benefícios são ainda mais relevantes, pois favorecem o desenvolvimento da autonomia, a participação social e a autoestima. Estudos internacionais apontam que modalidades de exercícios adaptados reduzem níveis de ansiedade, fortalecem o equilíbrio emocional e melhoram o desempenho motor em diferentes públicos (Barranco-Ruiz *et al.*, 2020; Delextrat, 2016).

No contexto brasileiro, análises recentes destacam a necessidade de políticas públicas que assegurem acesso universal a programas de atividade física adaptada, especialmente em instituições escolares e comunitárias (Silva *et al.*, 2022).

Isso reforça que iniciativas como o “Zumba Corpo e Movimento” respondem a demandas reconhecidas pela literatura, não apenas como lazer, mas como intervenção preventiva com potencial de impacto direto na saúde coletiva.

2.2 Zumba e dança como práticas inclusivas e preventivas

A dança, em suas diversas modalidades, tem se mostrado recurso pedagógico e terapêutico capaz de unir expressão corporal, ritmo e socialização. A Zumba, por sua característica lúdica e musical, apresenta elevada aceitação entre diferentes faixas etárias e grupos sociais.

Pesquisas demonstram que sua prática regular pode contribuir para ganhos físicos (coordenação, flexibilidade, resistência) e emocionais (alegria, motivação e sentimento de pertencimento) (Delextrat, 2016; Barranco-Ruiz *et al.*, 2020).

No âmbito da inclusão, a Zumba adaptada possibilita que pessoas com diferentes habilidades participem de forma ativa e prazerosa, reforçando a ideia de que o movimento não é apenas exercício, mas também experiência cultural e social compartilhada.

O potencial preventivo da dança no combate ao sedentarismo, aliado à promoção de vínculos comunitários, justifica sua adoção em contextos educacionais como as APAEs.

2.3 Educação Física Adaptada e Psicomotricidade

O campo da Educação Física Adaptada constitui base teórica indispensável para compreender práticas corporais em contextos de deficiência. Pesquisas nacionais ressaltam que a adaptação pedagógica de atividades físicas é fundamental para garantir participação, segurança e aprendizagem significativa (Mauerberg-Decastro *et al.*, 2019).

Nesse contexto, a psicomotricidade desponta como eixo integrador, pois articula movimento, cognição e emoção, permitindo compreender o corpo como meio de expressão e de construção de identidade. Autores destacam que o trabalho psicomotor em aulas de Educação Física potencializa ganhos motores e sociais, sobretudo em crianças e jovens com deficiência (Laureano; Fiorini, 2021; De Rezende; Moreira; Torres, 2014; Melo *et al.*, 2020).

Assim, ao inserir práticas de dança adaptada como a Zumba em programas escolares, amplia-se o alcance da Educação Física Adaptada, reforçando a perspectiva de que o corpo é lugar de inclusão, autonomia e aprendizagem integral.

2.4 Políticas públicas, inclusão e bem-estar na Educação Especial

A efetividade de práticas corporais adaptadas está diretamente associada à sua integração em programas institucionais e políticas públicas. No Brasil, documentos como a Política Nacional de Saúde da Pessoa com Deficiência (BRASIL, 2008) e o Guia Brasileiro de Atividade Física Adaptada (BRASIL, 2021) orientam a necessidade de estratégias educativas que unam prevenção em saúde e inclusão social.

No âmbito das APAEs, o Programa Prevenir (2014) tem enfatizado ações comunitárias voltadas à cidadania e ao bem-estar, fortalecendo a dimensão preventiva e interdisciplinar da atuação. Autores como Muñoz Hinrichsen

(2022) argumentam que a atividade física adaptada deve ser entendida como direito humano fundamental, não restrito à reabilitação, mas como vivência plena de saúde e participação.

Dessa forma, o projeto “Zumba Corpo e Movimento” encontra respaldo em políticas nacionais e em literatura internacional, consolidando-se como experiência replicável que integra saúde, educação e inclusão, com forte potencial de impacto social.

3.METODOLOGIA

A presente pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, com o objetivo de compreender em profundidade os impactos do projeto “*Zumba Corpo e Movimento*” na APAE de São Bernardino (SC).

Para a coleta de dados, foram aplicados questionários estruturados e semiestruturados a dez profissionais da instituição, contemplando docentes, equipe gestora e funcionários de apoio diretamente envolvidos na rotina dos educandos. Essa diversidade de respondentes possibilitou a obtenção de múltiplas perspectivas sobre os efeitos físicos, emocionais e sociais da iniciativa.

A utilização combinada de questões abertas e fechadas permitiu reunir, simultaneamente, dados objetivos — como frequência de participação e percepção de resultados — e relatos subjetivos, que expressaram vivências e interpretações individuais. Esse procedimento ampliou a compreensão do fenômeno, valorizando a singularidade das experiências e garantindo maior riqueza interpretativa.

Os critérios de inclusão restringiram-se a profissionais que acompanharam de forma direta a implementação do projeto e que possuíam registros ou relatos vinculados ao período de execução.

Os dados foram organizados, tabulados e analisados em diálogo com literatura especializada em Educação Física Adaptada, Psicomotricidade e promoção da saúde, permitindo confrontar os resultados empíricos com referenciais teóricos

reconhecidos (Laureano; Fiorini, 2021; Melo *et al.*, 2020; Mauerberg-Decastro *et al.*, 2019).

A análise seguiu um processo de sistematização temática, identificando convergências e divergências nas falas e respostas dos participantes. Essa opção metodológica garantiu a reprodutibilidade do procedimento e contribuiu para evidenciar padrões de percepção acerca dos benefícios físicos, emocionais e sociais do projeto.

Por fim, destaca-se que a metodologia adotada buscou unir rigor científico e sensibilidade pedagógica, reconhecendo a complexidade do contexto escolar e valorizando a participação dos sujeitos envolvidos. Essa perspectiva integrativa potencializa o valor do relato de experiência como instrumento de construção de conhecimento e de promoção de práticas educativas transformadoras.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados a seguir sintetizam as percepções de dez profissionais da APAE de São Bernardino (SC) acerca da implementação do projeto “*Zumba Corpo e Movimento*”. Para facilitar a compreensão, os dados foram organizados em tabelas e gráficos, seguidos de análise interpretativa que dialoga com a literatura especializada.

4.1 Perfil dos participantes

O grupo de respondentes foi composto por diferentes funções institucionais, abrangendo diretoria, coordenação pedagógica, professores e equipe de apoio. Essa heterogeneidade enriqueceu as percepções, possibilitando múltiplos olhares sobre os impactos do projeto.

Tabela 1 – Perfil dos participantes

Função exercida	Quantidade de respondentes
Diretora	1
Coordenadora pedagógica	1
Professores de sala	4

Professora de Educação Física	1
Secretária	1
Merendeira	2

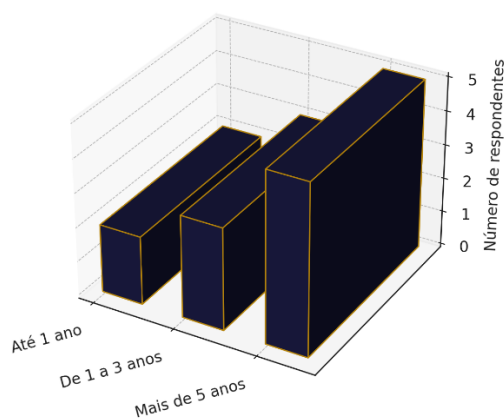
Fonte: dados da pesquisa (2025).

A diversidade de funções evidencia a natureza interdisciplinar do projeto, aspecto também ressaltado por Mauerberg-Decastro et al. (2019) ao destacarem que a inclusão em Educação Física depende de um trabalho coletivo que vá além do professor especialista.

4.2 Tempo de atuação na instituição

O tempo de experiência dos profissionais variou de menos de um ano a mais de cinco anos, o que contribuiu para equilibrar inovação e experiência consolidada.

Figura 1 – Tempo de atuação dos profissionais na APAE



Fonte: dados da pesquisa (2025).

Esse resultado evidencia a relevância de equipes heterogêneas em termos de tempo de atuação: profissionais mais experientes oferecem conhecimento consolidado sobre o perfil dos educandos, enquanto os mais novos agregam perspectivas inovadoras. Tal equilíbrio favorece práticas pedagógicas inclusivas e dinâmicas (Laureano; Fiorini, 2021).

4.3 Engajamento nas aulas

A maioria dos participantes relatou envolvimento direto e frequente nas aulas de Zumba. Mesmo aqueles com limitações físicas (lesão no tornozelo e problema de coluna) acompanharam os encontros dentro de suas possibilidades.

Tabela 2 – Nível de participação dos profissionais nas aulas

Participação	Frequência
Sempre participam	6
Participam parcialmente (alongamento)	2
Eventual	2

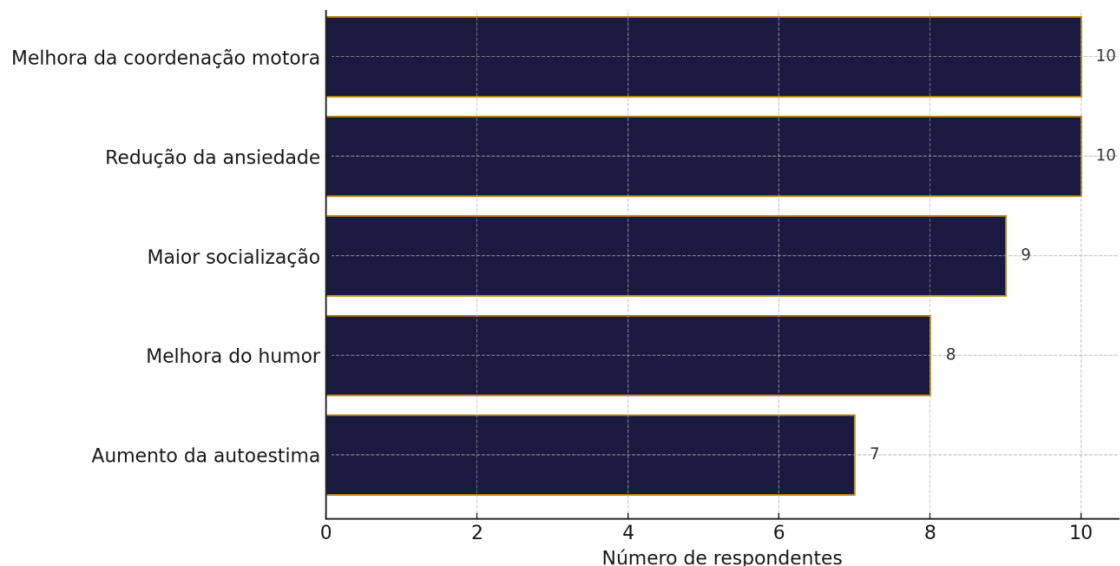
Fonte: dados da pesquisa (2025).

Esse engajamento reforça o caráter inclusivo da prática, em consonância com Melo et al. (2020), que evidenciam a relevância da adaptação de atividades físicas para permitir a participação de todos, independentemente de limitações individuais.

4.4 Impactos nos educandos

Os resultados evidenciaram ganhos expressivos em diferentes dimensões do desenvolvimento. Todos os participantes afirmaram ter observado melhora no desempenho motor dos alunos, com destaque para evolução em coordenação, ritmo e equilíbrio. Além disso, foi relatada redução da ansiedade, maior entusiasmo e fortalecimento das interações sociais.

Figura 2 – Benefícios observados nos educandos



Fonte: dados da pesquisa (2025).

Esses achados corroboram estudos internacionais sobre a eficácia da dança fitness em qualidade de vida e bem-estar emocional (Barranco-Ruiz *et al.*, 2020; Delextrat, 2016), além de dialogarem com diretrizes nacionais de prevenção em saúde (BRASIL, 2008; 2021).

4.5 Inclusão e satisfação profissional

A percepção de inclusão foi majoritariamente positiva: seis profissionais avaliaram o nível de participação dos educandos como totalmente inclusivo. Além disso, nove participantes relataram que a experiência contribuiu para seu desenvolvimento profissional, evidenciando que o projeto também gera impacto formativo para a equipe.

Tabela 3 – Avaliação da inclusão e satisfação profissional

Questão	Respostas majoritárias
Inclusão dos educandos	Totalmente inclusivo (6)
Desenvolvimento profissional	Sim (9)
Participariam novamente	100% dos respondentes

Fonte: dados da pesquisa (2025).

Esses dados convergem com Muñoz Hinrichsen (2022), que enfatiza a atividade física adaptada como prática que beneficia não apenas os educandos, mas também os profissionais envolvidos, fortalecendo competências e ampliando o senso de pertencimento institucional.

4.6 Discussão interpretativa

A análise dos resultados permite afirmar que o projeto “*Zumba Corpo e Movimento*” alcançou de forma efetiva seus objetivos, ao promover saúde física, bem-estar emocional e inclusão social entre os educandos.

Os achados demonstram que a prática regular da Zumba adaptada não apenas fortaleceu o desenvolvimento motor, mas também impactou positivamente aspectos emocionais e sociais, corroborando pesquisas na área de Educação Física Adaptada e Psicomotricidade (De Rezende; Moreira; Torres, 2014; Melo *et al.*, 2020).

Além disso, o alto grau de engajamento da equipe reforça que a colaboração interprofissional é condição indispensável para a eficácia de práticas inclusivas. Esse resultado se alinha às recomendações do Programa Prevenir (2014), que valoriza a atuação integrada da escola com a comunidade para ampliar os efeitos de projetos de promoção da saúde.

Portanto, os resultados obtidos sustentam que a Zumba adaptada pode ser considerada uma estratégia pedagógica e preventiva replicável em outras APAEs e instituições de Educação Especial, contribuindo para consolidar políticas de promoção da saúde baseadas em evidências (BRASIL, 2008; 2021).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto “*Zumba Corpo e Movimento*” alcançou seus objetivos principais ao promover ganhos significativos no desenvolvimento motor, emocional e social dos educandos da APAE de São Bernardino (SC).

A melhora observada em coordenação, equilíbrio e resistência física confirma o potencial da atividade física adaptada como estratégia pedagógica de inclusão e prevenção em saúde.

Estudos prévios demonstram que a repetição rítmica de movimentos associados a estímulos visuais e auditivos favorece a aprendizagem motora, mesmo entre sujeitos com maiores comprometimentos (De Rezende; Moreira; Torres, 2014; Laureano; Fiorini, 2021).

No campo emocional, os relatos da equipe indicaram redução da ansiedade, maior estabilidade afetiva e comportamento mais cooperativo. Tais achados estão em consonância com pesquisas que destacam os efeitos positivos da atividade física adaptada no fortalecimento da autoestima e da autopercepção de competência (Melo *et al.*, 2020; Barranco-Ruiz *et al.*, 2020).

O reconhecimento público em apresentações e ações comunitárias reforçou o sentimento de valorização, estimulando a autoconfiança e a socialização dos participantes.

Outro aspecto relevante refere-se ao impacto social. As aulas coletivas de Zumba, ao promoverem interação musical e coreografias em grupo, favoreceram vínculos afetivos entre os alunos e entre estes e os profissionais, reforçando o papel da escola como espaço de convivência, acolhimento e cidadania.

A literatura evidencia que a atividade física adaptada, quando realizada em ambientes colaborativos, amplia o senso de pertencimento e contribui para o bem-estar coletivo (Muñoz Hinrichsen, 2022; Mauerberg-Decastro *et al.*, 2019).

Além dos benefícios internos à instituição, destacam-se as ações comunitárias — caminhadas, pedágios educativos e participação em eventos cívicos —, que ampliaram a visibilidade da pessoa com deficiência como sujeito de direitos.

Essas iniciativas alinham-se às diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa com Deficiência (BRASIL, 2008) e do Programa Prevenir (2014), consolidando a APAE como promotora de saúde, inclusão e cidadania.

Do ponto de vista pedagógico, a experiência reforça a importância da ludicidade como estratégia motivacional. A Zumba, ao associar ritmos vibrantes e movimentos acessíveis, mostrou-se capaz de engajar os educandos de forma prazerosa e contínua, combatendo o sedentarismo e favorecendo hábitos saudáveis.

Pesquisas internacionais também apontam que modalidades como a Zumba Gold® têm impacto positivo na qualidade de vida e na prevenção de doenças em diferentes públicos (Delextrat, 2016).

Considerando os resultados, recomenda-se que o projeto seja replicado em outras APAEs e instituições, desde que garantidos aspectos essenciais: capacitação de profissionais, planejamento cuidadoso das atividades, acompanhamento individualizado dos educandos e integração entre áreas pedagógicas e terapêuticas.

A literatura reforça que a sustentabilidade de práticas inclusivas depende do envolvimento da comunidade e de políticas públicas que assegurem sua continuidade (Silva *et al.*, 2022; BRASIL, 2021).

Em síntese, o “*Zumba Corpo e Movimento*” demonstrou que a atividade física adaptada, quando planejada e implementada de forma interdisciplinar, é capaz de transformar realidades.

Para os educandos, significou saúde, alegria, autoestima e socialização. Para a instituição, consolidou-se como prática pedagógica eficaz, replicável e socialmente relevante.

Conclui-se que investir em programas corporais inclusivos não é apenas recomendação, mas necessidade urgente para promover uma educação verdadeiramente inclusiva, humanizada e comprometida com a dignidade e o bem-estar das pessoas com deficiências.

REFERÊNCIAS

BARRANCO-RUIZ, Y. *et al.* **Dance fitness classes improve the health-related quality of life in sedentary middle-aged adults: a randomized**

controlled trial. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Brasileiro de Atividade Física Adaptada**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Saúde da Pessoa com Deficiência**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

DELETRAT, A. **The potential benefits of Zumba Gold® in people with mild Parkinson's disease**. Archives of Gerontology and Geriatrics, v. 66, p. 39–45, 2016. doi:10.1016/j.archger.2016.05.005

DE REZENDE, Leonardo Mateus Teixeira; MOREIRA, Osvaldo Costa; DE OLIVEIRA TORRES, Juliana. **Importância do trabalho psicomotor em aulas de educação física para pessoas com deficiência**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE), v. 8, n. 47, p. 7, 2014.

LAUREANO, Carla Gabriela; FIORINI, Maria Luiza Salzani. **Possibilidades da psicomotricidade em aulas de educação física para alunos com transtorno do espectro autista**. Revista da associação brasileira de atividade motora adaptada, v. 22, n. 2, p. 317-332, 2021.

MAUERBERG-DECASTRO, E. *et al.* **The reality of inclusion in physical education in the Brazilian school system: adopting dynamic systems theory in adapted physical education practice**. Adapted Physical Activity Quarterly, 2019.

MELO, Jailma Sousa *et al.* **A psicomotricidade e a educação física adaptada no desenvolvimento de crianças com transtorno do espectro autista**. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 5, p. 27179-27192, 2020.

MUÑOZ HINRICHSEN, F. **Atividade física adaptada no processo de reabilitação e inclusão social**. [Ensaio teórico], 2022.

PROGRAMA PREVENIR. **Programa Prevenir: orientação comunitária e promoção da saúde e cidadania das pessoas com deficiência nas APAEs**, 2014.

SILVA, D. A. S.; *et al.* **Adapted physical activity policies for children and adolescents with disabilities in Brazil: a SWOT analysis**. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022.

ANEXO:

Questionário para avaliar projeto Zumba corpo em movimento

1-Nome:

Cargo/Função na APAE:

2-Tempo de atuação na APAE: (Menu suspenso)

0–1 ano 1–3 anos 3–5 anos Mais de 5 anos Participação no Projeto

3-Você participou ativamente das aulas de Zumba? (Escolha única)

Sim Não Eventualmente Se não justifique por que não participa

4-Com que frequência você acompanhava as atividades do projeto?

(Escolha única)

Todas as aulas 1 vez por semana Esporadicamente

5-Qual foi sua principal função durante as atividades? (Escolha única)

Planejamento pedagógico Apoio nas aulas Acompanhamento individual dos educandos Outra (especifique): _____ Impactos nos Educandos

6-Você observou melhora no desempenho motor dos alunos após a

Zumba? (Escolha única)

Sim Parcialmente Não Não soube avaliar

7-Houve melhora nas interações sociais e no comportamento dos educandos? (Escolha única)

Sim, significativa Sim, moderada Pouca Nenhuma

8-Com que frequência os alunos demonstraram entusiasmo durante as aulas? (Escolha única)

Sempre Frequentemente Ocasionalmente Raramente

9-Quais benefícios você percebeu nos educandos? (Múltipla escolha)

Melhora da coordenação motora Redução da ansiedade

10-Aumento da autoestima

Melhora do humor Maior socialização Outro: _____

Avaliação Pedagógica

11-Você considera que o projeto foi bem planejado e executado? (Escolha única)

Sim Parcialmente Não

12-A Zumba foi adequada como atividade adaptada para os educandos?

(Escolha única)

Sim Com adaptações Não

13-Como você avalia o nível de inclusão e participação dos educandos

nas aulas? (Escolha única) Totalmente inclusivo Parcialmente inclusivo

Excludente Outro: _____

14-Participar do projeto contribuiu para seu desenvolvimento

profissional? (Escolha única)

Sim Parcialmente Não

15-Você se sentiu preparado(a) para atuar com Zumba adaptada? (Escolha

única)

Sim Com apoio da equipe Não

16-Você participaria novamente em futuras edições do projeto? (Escolha

única)

Sim Não Talvez

17-Você tem sugestões para melhorar o projeto?

Deseja compartilhar algum relato ou experiência sobre o desenvolvimento do projeto?