

ZUMBA: A DANÇA COMO ESTRATÉGIA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

1 Alex Hennemann
2 Ana Júlia Souto Leite
3 Cecília Oliveira Viana
4 Luis Augusto Aires Freire Peruzzo
5 Mônia Aparecida Moreira de Araújo
6 Pedro Diego Soares Venturini
7 Larissa Jácome Barros Silvestre

RESUMO

A ausência da prática regular de atividade física está diretamente associada à mortalidade prematura, doenças crônicas e prejuízos à saúde mental e à qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde recomenda ao menos 150 minutos semanais de atividades físicas de intensidade leve ou moderada, ou 75 minutos de atividades vigorosas. No Brasil, menos de um terço dos adultos atinge esse nível de prática, especialmente entre os idosos. A zumba, modalidade que combina música e dança com movimentos aeróbicos, apresenta-se como uma alternativa eficaz e prazerosa de exercício físico, com impacto positivo sobre o bem-estar físico, emocional e social. Este estudo tem como objetivo promover a saúde e o bem-estar de idosos atendidos pelo Centro de Referência de Assistência Social (CRAS UNIÃO) de Porto Nacional–TO, por meio da prática regular da dança. O projeto foi desenvolvido pelos acadêmicos de Medicina da Afya, com atividades educativas e práticas, conduzidas de forma adaptada às limitações dos participantes. Foram beneficiados diretamente 36 idosos, com ganhos observados em mobilidade, equilíbrio, autoestima e socialização. A intervenção contribuiu para o fortalecimento dos vínculos comunitários, promoção de hábitos saudáveis e valorização da educação em saúde, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3 e 11). Conclui-se que a zumba é uma ferramenta acessível e inclusiva, capaz de estimular o envelhecimento ativo e reduzir o sedentarismo na população idosa.

Palavras-chave: Atividade física; Dança; Envelhecimento saudável; Promoção da saúde; Zumba.

Introdução

A prática regular de atividade física representa um dos principais pilares para a manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas. No entanto, o número de pessoas fisicamente ativas ainda é baixo no Brasil, especialmente entre idosos, grupo etário mais suscetível ao sedentarismo e suas complicações. A dança, enquanto expressão corporal e cultural, surge como alternativa eficiente e prazerosa à atividade física. Dentre suas modalidades, a zumba se destaca por combinar ritmo, socialização e exercício aeróbico, contribuindo para a melhora da força, flexibilidade e saúde mental (FONSECA et al., 2025). Assim, este trabalho objetiva estimular o bem-estar e a qualidade de vida de idosos atendidos pelo CRAS de Porto Nacional–TO, utilizando a dança como ferramenta de promoção de saúde e envelhecimento ativo.

Métodos

O projeto foi desenvolvido como ação de extensão no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS UNIÃO) do bairro Vila Nova, em Porto Nacional–TO,

envolvendo 36 idosos participantes de programas sociais. As atividades foram conduzidas por acadêmicos de Medicina da Afya Faculdade Porto Nacional, sob orientação docente. A intervenção foi dividida em cinco etapas: (1) elaboração do projeto; (2) visita observacional; (3) reunião de planejamento; (4) execução da ação e (5) confecção do vídeo final. A etapa prática consistiu em uma aula de zumba adaptada, mediada por educador físico, seguida de roda de conversa sobre os benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável. Durante toda a ação, os acadêmicos acompanharam os idosos, orientando sobre postura, respiração, hidratação e movimentos seguros. O processo foi avaliado qualitativamente, a partir da observação dos participantes e relatos espontâneos sobre bem-estar e socialização.

Resultados e Discussão

A ação permitiu observar grande aceitação e engajamento dos idosos na atividade. Durante as aulas, notou-se melhora na disposição física, coordenação motora e autoestima. Os participantes relataram redução de sintomas de fadiga, maior ânimo nas atividades diárias e satisfação com o convívio social. Além dos benefícios físicos, a zumba proporciona melhora do humor e fortalecimento dos vínculos interpessoais, aspectos fundamentais para a saúde mental e emocional. Esses resultados corroboram achados de Fonseca et al. (2025), que descrevem a dança como promotora de bem-estar multidimensional. A experiência também representou um espaço de aprendizado para os acadêmicos de Medicina, que desenvolveram competências em comunicação, educação em saúde e raciocínio clínico preventivo. Assim, o projeto integrou aspectos científicos e humanos, aproximando a prática médica da realidade comunitária.

Considerações Finais

A zumba demonstrou ser uma ferramenta eficaz de promoção da saúde, acessível e adaptável às necessidades da população idosa. Além de estimular a prática de atividade física regular, a intervenção contribuiu para o fortalecimento da autoestima, socialização e bem-estar dos participantes. A iniciativa reforça a importância de ações de educação em saúde que valorizem o movimento, a cultura e a convivência como elementos centrais de um envelhecimento ativo e saudável. Tais resultados sustentam a relevância de projetos integradores entre academia e comunidade, capazes de gerar impacto social positivo e contribuir para a formação humanizada dos futuros profissionais de saúde.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. *No Brasil, prevalência de quedas entre idosos em áreas urbanas é de 25%*. Brasília, 2023.

FONSECA, Ingrid; RUEDA, Maria; CABANZO, Carlos. The effect of dance interventions on well-

being dimensions in older adults: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, v. 7, 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa Nacional de Saúde: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal.* Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

MELO, L. C. C. et al. Tendência de mortalidade por quedas em idosos no Brasil, 2000 a 2019. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 25, e220031, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Diretrizes para atividade física e comportamento sedentário.* Genebra: OMS, 2020.

VERMA, A.; BAKELAR, N.; RAI, A. Navigating the physical and mental landscape of cardio, aerobic, Zumba, and yoga. *Archives of Medicine and Health Sciences*, v. 12, n. 2, 2024.

¹Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. alexhennemann@hotmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3852170799833847>

²Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. dra.anajuliasouto@hotmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4673648871497895>

³Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. ceciliaviana03@hotmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9147893100785754>

⁴Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. luisaugustoperuzzo8@gmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1763095734495979>

⁵Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. monya8312@gmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0507650646819221>

⁶Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. pdiego.venturini@gmail.com . Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4854686852253354>

⁷Professora do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. larissa.silvestre@afya.com.br . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882>