



**11ª Jornada Científica e
Tecnológica do IFSULDEMINAS**

**& 8º Simpósio de
Pós-Graduação**

ZUMBA®, UM INSTRUMENTO DE INCLUSÃO

Evandro Luiz S. B. COSTA¹; Ieda Mayumi Sabino Kawashita²

RESUMO

A inclusão nas academias de ginástica é uma atitude rara de se ver, tendo em vista que é necessário modificações no comportamento das pessoas em relação às pessoas com deficiência e que algumas deficiências necessitam de adaptações metodológicas e físicas nos ambientes para serem frequentados. Verifica-se que a Zumba, por ser uma atividade física com uma metodologia que possui um fácil entendimento seria a saída para ser implementada a inclusão nos espaços das academias. O presente trabalho se justifica por investigar e verificar através de relatos do professor e do proprietário da academia juntamente da aluna que possui Síndrome de Down, se essa atividade colabora para que a inclusão seja realizada. Analisando os questionários, verificamos que a Zumba é sim um instrumento de inclusão pois se trata de uma atividade física que possui uma metodologia de fácil compreensão não necessitando adaptações para pessoas com deficiência realizarem essa atividade.

Palavras-chave:

Inclusão, ZUMBA, Atividade Física, Academia

1. INTRODUÇÃO

A inclusão é um processo que contribui para um novo tipo de sociedade através de transformações, nos ambientes físicos, sociais e na mentalidade de todas as pessoas. (SASSAKI 2010, p.40). A prática da inclusão pauta-se na capacidade de entender e reconhecer o outro e, assim, ter o privilégio de conviver e compartilhar com pessoas diferentes; é acolher todas as pessoas, sem exceção (MANTOAN, 1996).

Concorda-se com Aranha (2002) que a inclusão significa afiliação, combinação, compreensão, envolvimento, continência, ou seja, inclusão significa convidar aqueles que (de alguma forma) têm esperado para entrar e pedir-lhes para ajudar a desenhar novos sistemas que encorajem todas as pessoas a participar da completude de suas capacidades como companheiros e como membros, ou seja, incluir aquele que de alguma forma teve seus direitos perdidos ou por algum motivo não os exercem.

Nesta perspectiva, acredita-se que a atividade física pode contribuir para a inclusão. Concorda-se com Wellichan e Santos (2019) que afirmam sobre os benefícios da prática de atividades físicas por pessoas com deficiência,

De forma geral, a prática de atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde. Para pessoas com deficiência, os benefícios são ainda maiores tendo em vista a necessidade de cada pessoa.

1 Bolsista TAEFA, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: elsbcevandro@hotmail.com.

2 Orientador, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: iedamsk@gmail.com.

Força, agilidade, equilíbrio, coordenação motora são alguns deles, além de aspectos psicológicos e sociais, como a melhora na autoestima, motivação, confiança, promoção da saúde e socialização (Wellichan e Santos, 2019, p.146)

Observa-se que a Zumba®, pode ser considerada uma atividade inclusiva, pois é dinâmica, realizada em grupo, que facilita a realização da inclusão social, a música e os movimentos coordenados oportunizam uma interação maior entre os participantes. Segundo Ferreira(2014) é uma atividade que surgiu da ginástica aeróbica, juntando vários ritmos latinos com movimentos fitness e pode ser um instrumento de inclusão eficaz.

O presente estudo se justifica pelo interesse do autor em saber se a atividade física Zumba® pode ser um meio de inclusão social eficaz, tendo em vista que é uma atividade em grupo e necessita da interação de todos.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Este é um trabalho qualitativo que utilizou como instrumento entrevistas semi-estruturadas, a amostra foi composta por pessoas que abarcam o cenário da inclusão: o proprietário da academia, sexo masculino, 32 anos; o professor de Zumba®, sexo masculino, 30 anos, ambos são Bacharéis em Educação Física, e a aluna, sexo feminino, 30 anos, praticante da atividade à 4 anos e tem Síndrome de Down.

A academia situa-se em uma cidade do Interior de Minas Gerais, tem como atividades: musculação, Zumba, Muay Thai e aulas de treinamento funcional. Possui 400 alunos e está no mercado a 5 anos.

Os participantes assinaram o termos de consentimento livre e esclarecido, para participação nesta pesquisa. As entrevistas foram agendadas previamente com os participantes e foram gravadas, transcritas e os dados foram categorizados. Para este trabalho optou-se em trazer a visão dos atores sobre a modalidade Zumba e inclusão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nossos resultados verificam perspectivas positivas em relação à atividade física ser um instrumento de inclusão social.

A visão do proprietário foi que a atividade física estimula o aluno em buscar o melhor desempenho e contato com os participantes da aula.

Quanto ao professor ele relata que “o esporte é sim o caminho mais rápido para a inclusão”, e que não foi necessário realizar nenhuma adaptação metodológica para a participação da aluna nas aulas, tendo em vista que a metodologia da Zumba® Fitness é simples e de fácil compreensão, esses dados são corroborados por Ferreira(2014), que indicam que a metodologia aplicada nesta modalidade de fitness e de fácil apreensão por seus praticantes, pois as movimentações e combinações de gestos têm um padrão simples, com repetições que garante a assimilação dos praticantes, tem a questão do ritmo que é empolgante, contagiante, marcando bem cada movimentação.

Concorda-se com Araújo et al. (2011) que a postura e a prática pedagógica dos profissionais também são importantes para envolver e engajar os alunos com deficiência em atividades físicas, neste contexto observa-se pela fala dos profissionais uma postura preocupada com a inclusão. Outros fatores importantes são a preferência por um tipo de atividades física, a motivação do professor nas aulas, sua preocupação com os alunos, inclusive o com deficiência.

Segundo a aluna, que relata “me sinto muito feliz em participar das aulas e incluída pela turma nas aulas”, vale ressaltar que é importante o apoio dado pela família em participar das atividades e ela demonstra o carinho com o professor e as outras alunas que realizam a atividade. Sua participação é efetiva, pois gosta de dançar, é frequente e animada nas aulas, segue o ritmo da turma, sem problema. Neste contexto, Wellichan e Santos (2019) afirmam que a prática de atividade física traz benefícios físicos, sociais e psicológicos, sendo também um fator de inclusão como relata nossos dados.

4. CONCLUSÕES

Através deste trabalho, conclui-se que a Zumba®, que é uma atividade física coletiva, se torna um meio eficiente quando se trata de inclusão social nas perspectivas do professor e do proprietário da academia onde são realizadas as aulas. É possível que as academias possam receber pessoas com deficiência nas atividades que já são proporcionadas no dia a dia.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, P. F., SALERNO, M. B., FILUS, J. F., Espaços e contextos da atividade física para a pessoa em condição de deficiência. In:Org. MENDES, R. T., VILARTA, R., GUITIERREZ, G. L., Políticas Públicas, qualidade de vida e atividade física - Ed. Ipes, Campinas, 2011

DELLANI, Marcos Paulo; MORAES, Deisy Nara Machado de. INCLUSÃO: CAMINHOS, ENCONTROS E DESCOBERTAS., Uruguai, v. 7, n. 15, jan. 2012

MANTOAN, Maria Tereza Egler. Inclusão Escolar: O que é? Por quê? Como Fazer? São Paulo: Cortez, 1996.

FERREIRA, Joana. Caracterização da intensidade de esforço de uma aula Zumba®. 2014. 112 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Atividade Física e Saúde, Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, 2014.

ARANHA, M. S. F. Integração social do deficiente: análise conceitual e metodológica. Temas em Psicologia, v. 2, p. 63-70, 2002.

SASSAKI, Romeu Kazumi. Inclusão: construindo uma sociedade para todos. 8ª ed. Rio de Janeiro: WVA, 2010.

WELLICHAN, D. S. P., SANTOS, M. G. F., Atividade Física Adaptada para as Pessoa com Deficiência: O Crossfit Adaptado para um grupo com Cadeirantes e amputado. Revista Temas em Educ. e Saúde, Araraquara, v. 15, n. 1, p. 146-158, jan./jun., 2019.
Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/12700/8361>