

ZUMBA: UM INSTRUMENTO PRÁTICO RELEVANTE NO COMBATE A DEPRESSÃO

ANTONIA RODRIGUES DA SILVA SANTOS; CLECIA SIMONE G. ROSA PACHECO
Instituto Federal do Sertão Pernambucano – *Campus Petrolina*
BR 407, Km 08 - Jardim São Paulo – Petrolina/PE/Brasil - CEP 56.314- 520
antonia.rodrigues@ifsertao-pe.edu.br
clecia.pacheco@ifsertao-pe.edu.br

Resumo:

Introdução: O presente estudo objetiva demonstrar os resultados de uma pesquisa com um grupo de mulheres que praticam zumba regularmente, buscando analisar se essa atividade contribui eficientemente no tratamento ou na prevenção de depressão. **Objetivos:** O trabalho teve como objetivo investigar um grupo de mulheres que praticam zumba, investigando se esta atividade proporciona resultados eficientes para melhoria da depressão. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada com um público de 12 mulheres no mês de março de 2015, sendo que o público entrevistado foi bastante variado quanto à idade, sendo que, o grupo pesquisado é composto de 30 mulheres que praticam Zumba na AABB¹ – Juazeiro-BA. Para levantamento de dados utilizou-se como instrumento a entrevista (questionário) realizada a cada participante. **Resultados:** Os resultados apontam que o tempo em que se pratica o zumba entre as entrevistadas é de 1 até 6 meses numa frequência semanal de 3 dias, com duração de 1 hora de dança. Os sintomas relatados foram depressão, estresse, ansiedade (20% das entrevistadas). 40% responderam ao questionário, que nunca tiveram depressão, praticam essa atividade para manter em forma e para emagrecer (já observado como prevenção a depressão). Quanto aos fatores que desencadeou a depressão foram: problemas emocionais, estresse profissional, insônia, dores nas costas e fraqueza. Somente 1% das entrevistadas faz acompanhamento médico e toma antidepressivo. **Conclusão:** Portanto, concluiu-se que a prática regular do Zumba contribui de forma eficaz para melhoria e no combate a depressão, observando-se melhoria no desempenho profissional, no humor, na autoestima, na alimentação, no sono, no visual, mais leveza e disposição. Portanto o zumba é uma atividade física fundamental para manter o corpo e a mente equilibrada, proporcionando um bom equilíbrio emocional, alegria e prazer as participantes.

Palavras-Chave: Zumba; Depressão; Equilíbrio.

ABSTRACT

Introduction: This study shows results of a survey of women practicing zumba in Juazeiro / BA. **Objectives:** We analyzed whether this activity provides effective results for improving depression. **Methodology:** The survey was conducted with 12 women of varying ages. **Results:** The results show that the zumba practice time is 1-6 months, 3 days per week, lasting 1h. 40% said they have never had depression and practice activity to keep fit and lose weight. **Conclusion:** Therefore, the Zumba helps fight depression, improve mood, self-esteem, sleep, look, gives more lightness and disposal. **Key-words:** Zumba; depression; Balance.

¹ Associação Atlética Banco do Brasil (Juazeiro/BA).