



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

ATIVIDADE FÍSICA COM A PRÁTICA DA DANÇA DO ESTILO ZUMBA PARA TODA COMUNIDADE QUE ABRANGE AS UNIDADES DE SAÚDE DA FAMÍLIA.

Juliana Bertolucci Angelucci, Silmara Voltarelli Paulo, Viviane de Cássia Cavalcante Pizetta
1 Prefeitura Municipal De Descalvado - Prefeitura Municipal De Descalvado
Descalvado

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Tendo em vista o crescimento pela busca da prática de atividade física, para uma vida mais saudável, a dança se tornou uma grande opção para contribuir para essa promoção à saúde. Atualmente, é difícil encontrar pessoas que não praticam alguma atividade física, pois sabe-se que terá sua vida mais saudável em todos os sentidos, pois a prática da atividade física só tem resultados positivos, assim a dança está sendo muito procurada, independentemente da idade, sexo é uma excelente promotora da qualidade de vida, pois além de ser alegre traz sensações de bem-estar, levar o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação. Então a Zumba está sendo muito procurada pela grande massa. É uma modalidade criada na Colômbia, pelo coreógrafo Beto Perez na década de 1990, as aulas são uma mistura de movimentos de danças latinas como, por exemplo: a salsa, mambo, hip hop, e outras mais, tem duração de 45 a uma hora, as aulas são conduzidas por um instrutor (profissional educador físico), que passa por uma formação uma vez no ano, ou podendo se tornar um ZIN, que o instrutor se filia-se a zumba mensal criado para proporcionar suporte contínuo assim tendo ferramentas para suas aulas serem bem sucedidas. O profissional que monta suas coreografias independentemente deve seguir os passos que a modalidade apresenta, pois a Zumba consiste em ser de alto impacto, mas lembrando que as crianças e idosos podem participar, o professor conhecendo seu público-alvo tem privilégio de montar suas coreografias sem impactos.

OBJETIVOS

Melhora na qualidade de vida, perda de peso, diminuição no sedentarismo e elevação na autoestima.

METODOLOGIA

As alunas passam pelo médico para fazer avaliação de saúde, onde várias são encaminhadas para o grupo da nutricionista. Os pacientes com exames alterados são encaminhados para melhor orientação nutricional, a mesma encaminha para os grupos de atividade física que acontece nas unidades no período da manhã e os grupos que acontecem no período da tarde. Os grupos ocorrem nos seguintes bairros, de segunda: Morada do Sol e Santa Cruz, os quais acontecem respectivamente na quadra da escola do bairro referido e no outro na quadra da comunidade do referido bairro. As terças-feiras ocorrem no Ginásio de Esportes Osvaldo Cardoso, nos quais se concentram os demais bairros da cidade. O grupo inicia-se com um roda de conversa enquanto a professora aferi a pressão e glicemia, liga o som e as alunas assinam o



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

caderno do grupo. Da início a aula com musica de aquecimento ao decorrer da aula de duração de uma hora finaliza se com uma musica de relaxamento.

RESULTADOS

Segundo relato das alunas houve melhora da autoestima, perda de peso, Hipertensão e diabetes controladas. Os resultados alcançados eram obter gasto calórico, melhor qualidade de vida, melhoria do sistema cardiovascular, diminuição no estresse, interação no grupo entre a comunidade, aumento de coordenação motora, flexibilidade e melhor postura, aumento da autoestima e segurança de si mesmo. Onde se observou os resultados encontrados foram através da aferição da pressão arterial e glicemia e também nos relatos nas rodas de conversa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as aulas o vinculo que foi se formado ao longo dos anos entre professora e alunas, os objetivos do grupo foram alcançados, a pratica de atividade física proporciona muitos beneficios em prol a saúde, mas o que mais teve relevância foi a perda de peso, melhora da autoestima, melhora no condicionamento físico, interação social, e a atividade proposta da aula gerou muito prazer da pratica da zumba, pois são ritmos que mexem todo o corpo, com coreografia fácil de realizar , levando para toda as comunidades os beneficios dessa pratica que é a dança que só tem a agregar no aumento da qualidade de vida.