

**FAPAC - FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS  
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A  
CURSO DE ENFERMAGEM**

**ANA ESTER DOS SANTOS GOMES  
GISLENE PEREIRA RODRIGUES QUERIDO  
MAYZA OLIVEIRA RIBEIRO COUTO**

**QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DE SAÚDE ATRAVÉS DA ZUMBA**

**PORTO NACIONAL-TO  
2023**

**ANA ESTER DOS SANTOS GOMES  
GISLENE PEREIRA RODRIGUES QUERIDO  
MAYZA OLIVEIRA RIBEIRO COUTO**

**QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DE SAÚDE ATRAVÉS DO ZUMBA**

Projeto de pesquisa submetido ao Curso de Enfermagem da FAPAC- Faculdade Presidente Antônio Carlos ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para aprovação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I.

Orientadora: Me. Karine Kummer

**PORTO NACIONAL-TO  
2023**

**ANA ESTER DOS SANTOS GOMES  
GISLENE PEREIRA RODRIGUES QUERIDO  
MAYZA OLIVEIRA RIBEIRO COUTO**

**QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DE SAÚDE ATRAVÉS DO ZUMBA**

Projeto de pesquisa submetido ao Curso de Enfermagem da FAPAC- Faculdade Presidente Antônio Carlos ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para aprovação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I.

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

---

Professor:(Karine Kummer)  
Instituto Presidente Antônio Carlos

---

Professor: (Bethoven Marinho da Silva)  
Instituto Presidente Antônio Carlos

---

Professor: (Grazielly Mendes de Sousa)  
Instituto Presidente Antônio Carlos

**PORTO NACIONAL-TO  
2023**

## RESUMO

**Introdução:** O exercício físico funciona como prevenção, tratamento e manutenção de morbididades o que confere uma maior estabilidade funcional para o corpo, principalmente para o público feminino. Zumba é uma combinação de ginástica e dança, com misto de ritmos latinos e internacionais e enquanto dança promove um caminho terapêutico que permite a conexão entre corpo, mente e ritmo. A dança enquanto forma de exercício corporal proporciona diversos benefícios. **Objetivos:** Avaliar a qualidade de vida e percepções sobre atividade física das mulheres que participam do projeto Zumba. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal descritivo, quali-quantitativo e comparativo que acontecerá no Centro Cultural Mário Aires da Silva no município de Brejinho de Nazaré – TO nos meses de setembro à dezembro do ano de 2023. Será composta por 52 mulheres praticantes da atividade física zumba com idade acima de 18 anos que aceitem responder os questionários, assinem o TCLE e estejam participando do projeto há um mês. Serão abordadas em ambiente reservado, garantia do sigilo e anonimato. Os resultados serão analisados com estatística descritiva e paramétrica em IC 95%. A pesquisa acontecerá após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. **Resultados esperados:** Identificar melhor qualidade de vida nas mulheres praticantes de atividade física zumba. Apresentar resultados e contribuir no desenvolvimento de projetos municipais que beneficiem na qualidade de vida das pessoas.

**Palavras chaves:** Atividades físicas. Qualidade de vida. Zumba.

## ABSTRACT

**Introduction:** Physical exercise works as a prevention, treatment and maintenance of morbidities, which provides greater functional stability for the body, especially for the female audience. Zumba is a combination of gymnastics and dance, with a mix of Latin and international rhythms and while dancing promotes a therapeutic path that allows the connection between body, mind and rhythm. Dancing as a form of body exercise provides several benefits. **Objectives:** To assess the quality of life and perceptions of physical activity in women. **Methods:** This is a descriptive, quali-quantitative and comparative cross-sectional study that will take place at the Centro Cultural Mário Aires da Silva in the municipality of Brejinho de Nazaré - TO in the months of September to December of the year 2023. It will be composed of 52 women practitioners of zumba physical activity over the age of 18 who agree to answer the questionnaires, sign the TCLE and have been participating in the project for a month. They will be addressed in a reserved environment, guarantee of secrecy and anonymity. The results will be analyzed with descriptive and parametric statistics at 95% CI. The research will take place after approval by the Research Ethics Committee. **Expected results:** Identify better quality of life in women who practice zumba physical activity. Present results and contribute to the development of municipal projects that benefit people's quality of life.

**Keywords:** Physical activities. Quality of life. Zumba.

## SUMÁRIO

|                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO</b>                                                                            | <b>8</b>  |
| 1.1 PROBLEMA DE PESQUISA                                                                        | 9         |
| 1.2 HIPÓTESES                                                                                   | 9         |
| 1.3 JUSTIFICATIVA                                                                               | 9         |
| <b>2. OBJETIVOS</b>                                                                             | <b>10</b> |
| 2.1 OBJETIVO GERAL                                                                              | 10        |
| 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                                                       | 10        |
| <b>3. REFERENCIAL TEÓRICO</b>                                                                   | <b>11</b> |
| 3.1 QUALIDADE DE VIDA                                                                           | 11        |
| 3.2 QUESTIONARIO SF-36                                                                          | 12        |
| 3.3 ATIVIDADE FÍSICA                                                                            | 13        |
| 3.4 HISTÓRIA DA ZUMBA                                                                           | 15        |
| 3.5 FILOSOFIA DO ZUMBA                                                                          | 16        |
| 3.6 O PROJETO MOVIMENTE-SE                                                                      | 18        |
| <b>4. METODOLOGIA</b>                                                                           | <b>19</b> |
| 4.1 DESENHO DO ESTUDO                                                                           | 19        |
| 4.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA                                                   | 19        |
| 4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA                                                                         | 19        |
| 4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO                                                                       | 20        |
| 4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO                                                                       | 20        |
| 4.6 VARIÁVEIS E ANÁLISE DOS DADOS                                                               | 20        |
| 4.7 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS | 20        |
| <b>5. DELINEAMENTO DA PESQUISA</b>                                                              | <b>23</b> |
| <b>6. ASPECTOS ÉTICOS</b>                                                                       | <b>24</b> |
| 6.1 RISCOS                                                                                      | 24        |
| 6.2 BENEFÍCIOS                                                                                  | 24        |
| 6.3 CRITÉRIOS PARA ENCERRAR PESQUISA                                                            | 25        |
| <b>7. DESFECHO</b>                                                                              | <b>26</b> |
| 7.1 DESFECHO PRIMÁRIO                                                                           | 26        |
| 7.2 DESFECHOS SECUNDÁRIOS                                                                       | 26        |

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>8. CRONOGRAMA</b>                                       | <b>27</b> |
| <b>9. ORÇAMENTO</b>                                        | <b>28</b> |
| <b>ANEXOS</b>                                              | <b>33</b> |
| ANEXO A – QUESTIONÁRIO SF 36                               | 33        |
| ANEXO B – CÁLCULO DO ESCORE DO SF36 – PONDERAÇÃO DOS DADOS | 37        |
| <b>APÊNDICES</b>                                           | <b>40</b> |
| APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO    | 40        |
| APÊNDICE B – INSTRUMENTO DE ENTREVISTA                     | 42        |

## 1. INTRODUÇÃO

O exercício físico funciona como prevenção, tratamento e manutenção de morbididades o que confere uma maior estabilidade funcional para o corpo, principalmente para o público feminino. Dentro das diferentes modalidades de exercícios físicos aeróbicos que podem ser ofertadas (ginástica, ciclismo, corrida, caminhada e etc.), uma modalidade que tem aumentado a cada ano a adesão e consequentemente o número de praticantes, principalmente o público idoso, é o zumba que reúne elementos da dança e ginástica (SANTOS, 2019).

A prática regular de atividade física promove benefícios na vida diária de cada indivíduo. Para ter saúde mental é necessário um equilíbrio de vários fatores e a prática de atividade física melhora a cognição, a percepção, o afeto, a personalidade, o autoconceito e a autoestima. E os exercícios também protegem de síndromes clínicas e melhoram casos de depressão, ansiedade e estresse (DUMITH, 2020).

Ser fisicamente ativo é uma estratégia para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar. Pesquisas tem evidenciado que a melhor qualidade de vida está associada ao menor risco de mortalidade (PHYO, *et al.*, 2020). Na população geral e pessoas com condições psiquiátricas e neurológicas, como esquizofrenia e doença de Parkinson, a atividade física melhora a qualidade física e o bem-estar se comparado à demais tratamentos, além da melhorar os momentos depressivos ou de transtorno bipolar (MÁRQUEZ *et al.*, 2020). A prática regular de atividade é uma estratégia de saúde não-farmacológica no tratamento e prevenção de várias doenças, sejam de aspecto metabólico, físico ou psicológico (LUAN, *et al.*, 2019).

A dança vem crescendo e ganhando o seu espaço na atualidade, a zumba é uma modalidade de dança com exercícios aeróbicos e anaeróbicos que podem contribuir para a prevenção de doenças. A zumba é uma forma envolvente e agradável de atividade física. Quando realizada em grupo fica mais atraente e dinâmica, devido a realização dos movimentos em conjunto e a troca de laços e experiências, o que promove maior motivação para o exercício (LAU, 2021).

A zumba foi criada em 1990, a partir da mistura de passos de dança e ginástica. É um exercício originário da América Latina, que cresceu rapidamente em popularidade desde o ano de 2001. Atualmente existem aproximadamente 14 milhões de pessoas em 150 países participando de programas de zumba. A ideia por trás do

Zumba é curtir a música e o movimento livre, com seguimento de diferentes faixas etárias. Esse ritmo faz associação à princípios básicos de treinamentos físico aeróbico de intensidade moderada, com metodologia gestual, gerando assim aumento de gasto energético e promovendo melhoras no sistema cardiovascular, fortalecimento osteomiarticular e aptidão física (DE MELO, 2021).

## 1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Quais são os efeitos da atividade física zumba na qualidade de vida das mulheres que frequentam o centro cultural Mario Aires da Silva no município de Brejinho de Nazaré?

## 1.2 HIPÓTESES

H1: As percepções da qualidade de vida dos praticantes de zumba é melhor após início da atividade.

HN: A prática da atividade física zumba não mostrou influência na percepção da qualidade de vida das mulheres praticantes.

## 1.3 JUSTIFICATIVA

A atividade física zumba promove melhoria nos hábitos saudáveis, proporcionando resultados positivos como o controle das doenças crônicas, melhora do auto estima, do sedentarismo, da ansiedade, e de depressão.

A pesquisa visa identificar os resultados da atividade física zumba, através da rede de apoio mútuo entre as mulheres praticante da atividade física, em busca de melhorias na qualidade de vida, proporcionado através da zumba.

Acredita-se que os indivíduos praticantes de exercícios físicos manifestam uma melhor percepção de qualidade de vida, logo o trabalho buscará comparar as percepções de bem-estar, saúde e qualidade de vida entre faixas etárias, e os resultados poderão ser utilizados por profissionais da saúde para sensibilizar a população sobre os benefícios da pratica de atividades físicas bem como estimular governantes a implementar praças, eventos e áreas esportivas.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Avaliar a qualidade de vida e percepções sobre atividade física das mulheres que participam do ZUMBA no projeto movimento-se no município de Brejinho de Nazaré no ano de 2023.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Identificar as percepções das mulheres sobre a prática de atividade física.

Comparar a qualidade de vida e percepções das mulheres entre faixa etária e tempo de atividade física.

Identificar através do questionário SF-36, os eixos de melhoria de qualidade de vida analisando capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida é um conceito multidimensional influenciado pela saúde física, estado psicológico, nível de independência, condições de vida e relações sociais de cada indivíduo. O termo qualidade de vida deu-se início nas ciências econômicas, como consequência da industrialização e do desenvolvimento social desigual, e a antecedentes que levaram as ciências econômicas e políticas a se interessarem em medir a realidade social dos países e assim estabelecerem indicadores sociais que medissem fatos relacionados ao bem-estar social da população (RUIDIAZ-GÓMEZ, CACANTE-CABALLERO, 2021).

Estudos mostram que a enfermagem, com a participação de Florence Nightingale no exército britânico, foi possível conhecer as diversas estratégias que os enfermeiros podem empregar para a promoção da qualidade de vida dos indivíduos. O interesse fortaleceu e se tornou um foco de pesquisa nos últimos 20 anos. Um levantamento prioritário de pesquisa da sociedade de enfermagem oncológica identificou que o estudo da qualidade de vida foi a maior prioridade no mundo, na década de 1990. Foi criado o Modelo de Qualidade de Vida de Carol Estwing Ferrans, modelo aderido à ideologia individualista em que a qualidade de vida era mediada pelo grau de satisfação ou insatisfação com as áreas da vida que são importantes para cada indivíduo (RUIDIAZ-GÓMEZ, CACANTE-CABALLERO, 2021).

A defesa da saúde e promoção da saúde junto a políticos e aos movimentos da sociedade civil constituem uma forma de ativismo que compete a quem atua no setor, e aqui no Brasil, acredita-se no SUS. A articulação entre saúde e condições e qualidade de vida, pode-se identificar, com flagrante inspiração dos pensadores e dos movimentos pioneiros da saúde pública e da medicina social, o desenvolvimento da promoção da saúde como campo conceitual e de práticas (BUSS *et al.*, 2020).

Tendo a qualidade de vida como meta dos serviços de saúde, especialmente no contexto brasileiro da atenção básica, na qual deve fomentar ações integrais de prática de exercício físico, visando a obtenção de uma população idosa mais independente, autônoma e com disposição para promoção do autocuidado. E os profissionais de saúde são fundamentais nessas ações, para identificar fatores de

risco para o adoecimento físico a partir do sedentarismo, e para o adoecimento psíquico através do isolamento social, além de participarem dos programas de atividade física para execução de um cuidado mais próximo dos usuários (MENEZES, 2020).

### 3.2 QUESTIONARIO SF-36

O questionário SF-36 (ShortForm Health Survey) é um instrumento de qualidade de vida multidimensional e foi desenvolvido em 1992 por Ware e Sherbourne, sendo validado no Brasil por Ciconelli. Conhecido como Short Form-36, ou por sua abreviação mundial SF-36, o qual foi desenvolvido na década de 80 nos Estados Unidos da América e traduzido inicialmente ao Brasil para avaliar a qualidade de vida de pacientes com osteoartrose. Após validação, tornou-se muito eficiente aos padrões da sociedade brasileira, culturais e socioeconômicos (DE ALMEIDA *et al.* 2018).

O instrumento mede a qualidade de vida relacionada à saúde dos indivíduos, com dados normativos que determinam se os escores de um grupo ou indivíduo estão acima ou abaixo da média do seu país, grupo etário ou sexo. O questionário SF-36 realiza uma soma de cada domínio específico apresentando questões que envolvem a qualidade de vida (FRANÇA *et al.*,2022).

O SF-36 é um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em oito escalas ou componentes sendo eles: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais, saúde mental e mais uma questão de avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e há de um ano atrás. Avalia tanto os aspectos negativos da saúde como os aspectos positivos, apresentando uma pontuação de zero à100, no qual zero é o pior estado e 100 é o melhor. A grande vantagem da utilização desse instrumento, em todos os casos, é deixar o indivíduo dizer sobre sua própria condição (DE OLIVEIRA *et al.* 2021).

É questionário de pesquisa e de domínio público, e pesquisadores em saúde podem utilizar o questionário para finalidades acadêmicas contando que se utilize o termo de consentimento livre e esclarecido. A versão resumida em português é formada por 11 questões com base na escala de Likert. Sua versão original foi

apresentada pela New England Medical Center Hospitals (1992) e a versão portuguesa é do Centro de Estudos e Investigação em Saúde da Universidade de Coimbra no ano de 1998 (DA SILVA MIRANDA, 2020).

### 3.3 ATIVIDADE FÍSICA

Preservar ou aprimorar a qualidade de vida agrupada ao bem-estar é uma meta dos longevos anos da vida. Nesse âmbito, políticas públicas têm sido implementadas a nível mundial e nacional na busca pela construção de recomendações que atenda todas as idades. Em termos de pesquisa relativas a atividades físicas, o Brasil ocupa a quarta posição do ranking mundial de produções científicas na área (DUMITH *et al.*, 2021; MÁRQUEZ *et al.*, 2020).

A longa história da atividade física remonta as várias fases evolutivas do homem na terra. As transformações sociais e políticas aumentaram a tendência dessa prática entre as pessoas, uma vez que, o processo de urbanização incrementou o desenvolvimento de doenças crônicas. A intensa rotina de trabalho e afazeres essenciais de manutenção à vida sobrecarregam o dia a dia, e os regimes terapêuticos que a atividade física proporciona revela as benfeitorias necessárias para manutenção de uma boa saúde (PONTES, *et al.*, 2019).

O conceito de saúde conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1946, estabeleceu o termo saúde como estado de bem-estar físico, mental e social. Nessa linha de raciocínio, é válido enfatizar que existem elementos somativos que impactam e contribuem para uma vida saudável, entre esses benefícios está a prática de exercícios físicos (BRASIL, 2021).

A importância da prática de exercícios físicos é conhecida e seus efeitos na redução de morbimortalidade tem crescido nos últimos anos. Os programas de exercícios e a adoção de regularidade na prática conferem bons resultados na saúde da população (BUSS *et al.*, 2020).

A prática de exercícios físicos regular por 120 minutos semanais durante nove meses, desenvolveu uma qualidade de vida melhor a pacientes hipertensos, ou seja, a fisiopatologia hipertensiva acarreta o comprometimento negativo na vida desses pacientes, mas de certa forma as atividades físicas tem sido um grande combatente contra a hipertensão gerando uma melhor capacidade funcional,

diminuição ou eliminação de dores, saúde mental, vitalidade, limitação física e estado geral da saúde (PEREIRA, *et al.* 2019)

A obesidade é um dos fatores de riscos que mais atingem mulheres sedentárias e segundo a OMS é considerada hoje, um problema de Saúde Pública, podendo desencadear uma série de doenças como hipertensão artéria sistêmica, problemas cardiovasculares e acidentes vasculares encefálicos (ARAUJO, *et al.* 2017).

Por ser um local de contato constante com o paciente, a atenção primária tem grande importância na influência a prática de atividades físicas, sendo elas essenciais no tratamento e prevenção de doenças crônicas, mas que tem baixo número de aconselhamento pelos profissionais da saúde. Considerando que, se a inatividade física fosse reduzida em 10% mundialmente, por volta de 533 mil mortes poderiam ser evitadas por ano (HÄFELE, SIQUEIRA, 2019).

Pensando em melhoria para a população, em 2020 a OMS disponibilizou diretrizes relacionadas a atividade física e comportamento sedentário com recomendações de saúde e em 2021 o Ministério da Saúde publicou o “Guia de Atividade Física para a População Brasileira” com descrição de vários tipos de atividades direcionado a todas as idades. Ambos os guias refletem sobre os pontos positivos e os resultados da realização (ou não) das atividades regulares (OMS, 2020).

A atividade física é definida como um comportamento promocional de diversos benefícios, sejam fisiológicos, psicológicos ou sociais. Atividade física são práticas produzidas pelo corpo que se realizada regularmente e com frequência pode ofertar benefícios a saúde, envolvem um planejamento, e tem o intuito de gastar energia disponível no corpo através de movimentos voluntários (BRASIL, 2021). Algumas vantagens da prática de atividade física estão a melhora dos padrões da aptidão física, coordenação motora, prevenção de doenças, promoção da saúde mental, diminuição do peso e promoção do bem-estar mental. E também se destaca a melhoria da qualidade de vida, relacionada às percepções de saúde e disposição mental (DUMITH *et al.*, 2021; TRIANI *et al.*, 2018).

A promoção da saúde depende de sua prática regular, a recomendação pauta-se na constante realização de atividades corporais (COUTO *et al.*, 2018). O estilo de vida determina nos fatores comportamentais e psicossociais, a mudança desse estilo é fundamental para a saúde. O hábito de vida de cada indivíduo reflete na

qualidade dos dias, em dadas circunstâncias os dilemas pessoais e profissionais necessitam desse cuidado com a mente e corpo. Estudos revelam que a insuficiência de atividades regulares aumenta os fatores de risco relacionados ao sobrepeso e obesidade.

A questão da inatividade física é um grande viés das doenças crônicas, o sedentarismo atinge cerca de 70 a 71% em todo o mundo. Isso implica que < 150 min dos níveis de atividade física corresponde a < 600 *equivalentes de energia metabólica [METs]/minuto/semana* (MILIONE *et al.*, 2023). O sedentarismo é direcionado a pessoas que não possuem o costume de realização de práticas esportivas. A respectiva inatividade é motivo de preocupação de saúde pública global. Por isso as estratégias de promoção de atividades físicas são de grande relevância desde os ciclos iniciais da vida (KRAUSE *et al.*, 2022).

### 3.4 HISTÓRIA DA ZUMBA

Zumba é uma combinação de ginástica e dança, com misto de ritmos latinos e internacionais, sua história iniciou-se na Colômbia em 1990 e hoje é praticada por 15 milhões de pessoas em 180 países. A zumba é uma prática de atividade física, através da dança, que pode ser praticada sozinho ou em grupo e que envolve vários ritmos musicais. Pode ser executada por qualquer idade, desde jovens até idosos, pois além de ser uma dança envolvente é uma atividade aeróbica de baixo impacto (KRAUSE *et al.*, 2022).

É um exercício que traz benefícios para a saúde como a melhora na aptidão física, aperfeiçoamento na capacidade cardiorrespiratória, autoestima, redução de risco de doenças cardiovasculares, socialização entre os integrantes que a praticam, autoconfiança por ser fácil desenvolver, autoestima e bom condicionamento físico (CORDEIRO, 2018).

A história do surgimento e avanço da Zumba no mundo, na primeira fase, foi apresentada pelo instrutor fitness colombiano Alberto Perez. A modalidade foi criada ao acaso, quando o instrutor a caminho do trabalho, percebeu que havia esquecido a música aeróbica, sendo necessário improvisar uma nova aula. Naquele dia, as aulas aeróbicas ganharam a graça e o encanto da dança, utilizando as músicas

latinas. Na sequência o instrutor observou o aumento do rendimento das aulas e das expectativas dos praticantes (NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2020).

A partir de 1991 Perez tomou a decisão de melhorar os treinos, e do improviso nasceu a modalidade dinâmica e revolucionária da ZUMBA. Em curto espaço de tempo a classe do novo ritmo improvisado tornou-se popular no mundo. E a partir de 2006 Alberto Perez criou a empresa Zumba Fitness, com sede em Miami. Zumba é a junção dos nomes Samba e Rumba, remetendo à festa. Atualmente, o negócio criado por meio do improviso de Perez é sucesso mundial. (HUERTA *et al*, 2022).

### 3.5 FILOSOFIA DO ZUMBA

Zumba é popular em todo país. Entre algumas de sua filosofia está a deixar que o ritmo conduza a atividade, a ideia é "curtir música e movimentar o corpo livremente" (YAMASAKI, *et al.*, 2021, p. 7). Entre suas principais características destaca-se a mudança em estilos de dança conforme a música.

A criatividade faz parte da Zumba, a modalidade permite a seleção de músicas conforme a escolha do instrutor. A adição de ritmos independe de padrões pré-estabelecidos de um único país, todavia, as raízes não podem ser deixadas de lado e é essencial que em partes durante a aula músicas latinas e internacionais sejam repassadas. Os movimentos da Zumba seguem os ritmos latinos, samba, merengue, salsa, reggaeton entre outros. O princípio que rege a zumba pauta-se na qualidade de vida e bem-estar, pois se as pessoas dispõem de tempo para ir em festas e não à academia, soluciona-se trazer a festa aos ambientes abertos e consequentemente, para academia (NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2020).

A Zumba é composta por treino completo da forma mais leve e descontraída possível. No momento da ação não deve existir preocupação na realização dos movimentos, a perfeição não é o objetivo momentâneo. Entretanto, os movimentos a serem utilizados carecem de organização, nesse contexto, todos podem acompanhar. Os cuidados em relação a ação devem ser cautelosos, pois qualquer exercício executado erroneamente pode causar lesões e outros sérios problemas (CORDEIRO, 2018).

Zumba enquanto dança promove um caminho terapêutico que permite a conexão entre corpo, mente e ritmo. A dança enquanto forma de exercício corporal

proporciona diversos benefícios e seus níveis de intensidade devem ser de leve a moderado, o essencial é que o praticante mantenha as atividades no ritmo (NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2020). Independente do quantitativo de minutos dedicados em uma atividade o ideal é que os exercícios sejam contínuos, pois a inatividade física tem sido pauta de muitos debates de saúde visto que aproximadamente 1,6 de mortes anuais está ligado a doenças crônicas não transmissíveis que podem ser evitadas com a prática de exercícios regulares (OMS, 2020).

Estudos sugerem que a dança enquanto esporte aeróbico aumenta a aptidão física e a função cardiovascular. Por ser uma atividade física realizada através da dança, tem boa aceitação e prazer em ser desenvolvida por vários públicos (PALÁCIOS *et al.*, 2021). Apesar da zumba ser mais desenvolvida em grupos de pessoas, existem programas da Zumba fitness capazes de serem desenvolvidos não apenas em grupos, mas individualmente e por públicos-alvo como idosos, sendo possível realizar na água, em casa e outros espaços. Entre os principais tipos de aulas e formas do programa Zumba tem-se: Zumba Gold (adequado para participantes idosos), Zumba Toning (exercícios localizados + cardiovascular), Aqua Zumba (direcionado mais a hidroginástica tradicional), Zumbatomic (público infantil), Zumba in the circuit (ginástica + movimento latino + treino em circuito), Zumba Gold-Toning (para principiantes) e Zumba Sentão (NASCIMENTO; OLIVEIRA, 2020).

Na zumba não existe movimentos certos ou errados, os participantes agem de acordo com a música e coreografia, os passos seguem conforme o professor, sendo um programa de acessibilidade e alcance mundial. A ênfase da Zumba é força, resistência muscular, tonificação dos músculos e a aptidão cardiorrespiratória. A modalidade permite mudanças significativas no consumo de oxigênio (VO<sub>2</sub>máx) e evolução muscular (HUERTA *et al.*, 2020).

Zumba possui programas direcionados a toda população, um dos clássicos é o fitness (voltado a ritmos internacionais e latinos) mais praticado na atualidade. Funciona da seguinte maneira, a dança auxilia no aumento da frequência cardíaca acionando o trabalho cardiovascular e as respectivas variações fitness são responsáveis pelo treino muscular (CORDEIRO, 2018). Uma das diferenças perceptíveis entre a Zumba e a dança tradicional é o ritmo. Vários passos da dança zumbam são típicos dos movimentos fitness. Nesse contexto, há passos de

tonificação de glúteos, pernas e existem movimentações mais direcionadas ao aumento da frequência cardíaca. O conjunto de treinos forma a base constitutiva para promoção de saúde de quem pratica (KRAUSE, *et al.*, 2022).

Nesse contexto, evidências científicas atestam a potência da Zumba enquanto atividade corporal. Estudos apontam suas garantias como redução de dores no corpo, perda de peso, combate os sintomas depressivos, auxílio na flexibilização, aumento da resistência física, queima da gordura, além das vantagens psicológicas como maior concentração, autoestima, redução de estresse e estímulo da memória (SOLEIMAN, *et al.*, 2021).

### 3.6 O PROJETO MOVIMENTE-SE

O Projeto Movimento-se foi implementado no Município de Brejinho de Nazaré, em fevereiro do ano de 2022, pela Secretaria de Assistência social, através da servidora Agney Daianne Aires Neves. O projeto teve apoio da Secretaria da Saúde e da Secretaria do Esporte, que são órgãos que atuam na promoção da saúde e qualidade de vida. O projeto objetiva afugentar o stress e fazer com que as pessoas descubram o prazer de movimentar o corpo, melhorando a autoestima e consequentemente trazendo um bem estar a saúde. Promover a saúde, a cultura, a qualidade de vida e o convívio social para a população brejinhense (NEVES, 2022).

As aulas desde o início são realizadas no Centro Cultural e na Praça Central, abertas e gratuitas para a população, com a oferta das seguintes modalidades: **Zumba** (mistura de movimentos aeróbicos com ritmos e coreografias latinas, a zumba promove o condicionamento físico, com maior destaque para o treino cardiovascular); **Ritbox** (programa de treinamento ritmado que proporciona queima de gordura, definição muscular e aumento da resistência); **Aerohiit** (melhora do condicionamento cardiorrespiratório, que dá mais aptidão para outros esportes de alta intensidade); **Caminhada/corrida** (a caminhada ajuda a manter a saúde protegida, principalmente das doenças cardiovasculares; e a corrida auxilia no processo de emagrecimento, na tonificação das coxas e glúteos, e trabalha a resistência); e o **Treino Funcional** (um tipo de atividade física que melhora a condição física, trabalha a força muscular, o equilíbrio, a coordenação motora e a flexibilidade) (NEVES, 2022).

## 4. METODOLOGIA

### 4.1 DESENHO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo transversal descritivo, quali-quantitativo e comparativo. O estudo transversal descreve uma determinada situação investigativa, com resultados de dados prevalentes, uma de suas principais características é que a observação das variáveis acontece apenas em um momento (ZANGIROLAMI; OLIVEIRA; LEONE, 2018). O estudo descritivo tem a finalidade de descrever fenômenos por meio de respectivas variáveis que serão descobertas durante a pesquisa (EVÊNCIO *et al.*, 2019).

No que diz respeito à abordagem, caracteriza-se como quali-quantitativa. O estudo quali-quantitativo é a mistura de dois métodos bastante conhecidos, quantitativo e qualitativo, nesse caso, a pesquisa é mista, ocorrência essa com combinação de variáveis. O estudo em questão será comparativo, de caráter procedimental, o método comparativo estuda diferenças e semelhanças, estabelece relações de causa e efeito (ZANGIROLAMI; OLIVEIRA; LEONE, 2018).

### 4.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa será realizada no centro cultural Mario Aires da Silva no Município de Brejinho de Nazaré - TO, após aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa. A coleta dos dados deverá ocorrer nos meses de setembro 2023 à dezembro do ano de 2023.

O município de Brejinho de Nazaré, situa-se à margem esquerda do rio Tocantins e à direita do córrego Brejinho, fundada no ano de 1958, e localizada à 55 km ao sul do município de Porto Nacional. No censo de 2021 possuía cerca de 5.540 pessoas, sendo a sua litologia classificada como rural adjacente (IBGE, 2023).

### 4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população será composta por mulheres que frequentam o grupo projeto movimente-se que acontece no Centro Cultural Mário Alves da Silva três vezes na

semana para desenvolver atividade física zumba. A amostra será composta pelas mulheres que atenderem aos critérios de elegibilidade. População total de 60 pessoas, amostra de 52 participantes considerando IC 95% e erro amostral de 5%.<sup>1</sup>

#### 4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Mulheres que tenham no mínimo 18 anos que frequentam o grupo movimente-se no mínimo três vezes na semana.

Aceitar participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Estar participando do projeto há no mínimo um mês.

#### 4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Mulheres que no período da pesquisa deixem de realizar a atividade física por período superior há 15 dias; não estejam disponíveis para responder ao questionário após três abordagens; deixarem de frequentar o programa durante a pesquisa; e/ou apresentem mais de 4 faltas em um mês de atividade.

#### 4.6 VARIÁVEIS E ANÁLISE DOS DADOS

As variáveis selecionadas para análise e caracterização das mulheres que participarão serão: idade, nível de escolaridade, tempo que frequentam a atividade física e percepções sobre a prática de atividade física. E o questionário SF 36 avaliará a qualidade de vida.

#### 4.7 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS

O projeto de pesquisa será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Plataforma Brasil e somente será realizado após aprovação.

---

<sup>1</sup> Cálculo amostral realizado com a população total de praticantes de Zumba no mês de maio do ano de 2023. Utilizado calculadora online disponível gratuitamente no site: [www.calculareconverter.com.br](http://www.calculareconverter.com.br)

Para a realização deste estudo será utilizado um instrumento elaborado pelos pesquisadores (Apêndice B) e o instrumento SF-36 (Anexo A). O SF-36 é um questionário que avalia a qualidade de vida sendo este em sua totalidade formado por questões objetivas. E o instrumento elaborado pelos pesquisadores identifica faixa etária e questões referentes a prática de atividade física e percepções. O questionário SF 36 apresenta uma tabela para cálculo do escore (Anexo B), no quanto mais próximo de CEM a soma do escore, melhor é a qualidade de vida do indivíduo.

As mulheres serão abordadas em grupo no Centro Cultural Mario Aires da Silva no Município de Brejinho de Nazaré TO, onde será explicado o objetivo da pesquisa e apresentado o TCLE. Após concordarem em participar da pesquisa serão abordadas individualmente em uma sala reservada para realização da entrevista, com o intuito de manter discrição, sigilo e privacidade da entrevistada.

Inicialmente os pesquisadores apresentarão o termo de consentimento livre e esclarecido, permitindo que as mulheres façam a leitura, esclareçam as dúvidas, e concordando em participar, assinem em duas vias o termo, sendo que uma via ficará com a participante e a outra com os pesquisadores. No segundo momento a participante responderá o instrumento elaborado pelos pesquisadores (Apêndice B), e os pesquisadores estarão próximo para esclarecer possíveis dúvidas, mas sem interferir nas respostas. No terceiro momento será entregue o questionário SF 36 (Anexo) para que a participante responda sem influência dos pesquisadores, que ficarão próximo para esclarecer dúvidas do preenchimento ou entendimento das perguntas. Ao término do preenchimento dos instrumentos as pesquisadoras farão a conferência dos itens preenchidos para verificar se estão adequadamente respondidos, com liberdade à participante de deixar de responder alguma pergunta espontaneamente.

Acredita-se que o tempo para leitura e assinatura do termo e responder os questionários seja de 30 à 40 minutos.

A aplicação será individual em prol do sigilo sobre as informações do mesmo, impondo sempre a liberdade em querer ou não responder as perguntas presentes no método avaliativo que será oferecido. Para participar da pesquisa a integrante deverá estar praticando a atividade há tempo de no mínimo um mês.

Será aplicado como instrumento para coleta de dados a versão portuguesa do questionário SF-36 (Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health

Survey) (SF-36). O questionário será aplicado e estruturado por 36 questões fechadas e multidimensionais, englobado em escalas ou domínios, que são: Capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental, sendo disponibilizados por material impresso.

Os resultados quantitativos serão analisados através de estatística descritivos e paramétrica considerando o intervalo de confiança de 95%. Os dados qualitativos serão analisados através do método do discurso do sujeito coletivo, que processa depoimentos e analisa opiniões e expressões individuais empíricas através do agrupamento e redação na primeira pessoa do singular.

## 5. DELINEAMENTO DA PESQUISA

A aplicação da pesquisa sucederá após a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Plataforma Brasil. A pesquisa terá processos iniciais como a aplicação do TCLE (APÊNDICE A) e o questionário SF-36 (*Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health Survey*) (SF-36) (ANEXO A), e o questionário elaborado pelas pesquisadoras (APÊNDICE B).

## **6. ASPECTOS ÉTICOS**

O projeto de pesquisa respeitará as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde através da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, que trata das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas envolvendo seres humanos, respeitando os princípios que norteiam este tipo de pesquisa. Devendo ser livre e esclarecido para todo indivíduo, além de ser submetida a um comitê de Ética em pesquisas.

A pesquisa só será realizada após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Determina que pesquisas que incluam seres humanos para coleta de dados de forma direta ou indireta iniciem após avaliação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa associado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) (BRASIL, 2017).

Será oferecido aos participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e participarão somente aqueles que realmente concordam em assinar o termo.

### **6.1 RISCOS**

Os participantes poderão sentir-se desconfortáveis ou constrangidos por não terem conhecimento sobre o tema abordado ou com alguma pergunta realizada. Este desconforto será minimizado com a afirmação de que podem não responder as perguntas que julgarem desconfortáveis. Também há risco de quebra de sigilo, e esta será minimizada com a pesquisa anônima, sendo respeitados todos os princípios éticos, mantendo a confidencialidade dos entrevistados.

### **6.2 BENEFÍCIOS**

O benefício ao participante é que possam refletir e perceber através da pesquisa, a diferença da qualidade de vida com a prática de atividade física. E a partir do conhecimento das percepções dos benefícios da prática de atividades físicas, servirá de indicador para desenvolver programas de saúde no município de Brejinho de Nazaré.

### 6.3 CRITÉRIOS PARA ENCERRAR PESQUISA

A pesquisa será encerrada e suspensa caso a instituição não aceite mais o desenvolvimento do projeto, ou poderá ser interrompida se o pesquisador responsável perceber algum risco ou danos aos sujeitos da pesquisa. Em qualquer hipótese o CEP será imediatamente comunicado.

## **7. DESFECHO**

### **7.1 DESFECHO PRIMÁRIO**

Identificar que a pratica regular de atividade física proporciona melhoria na qualidade de vida. Acredita-se que é possível estimular mais mulheres, homens e até grupos de idosos para prática de atividade física.

### **7.2 DESFECHOS SECUNDÁRIOS**

Apresentar os resultados do estudo aos participantes do projeto movimente-se e população geral para incentivar a prática de atividade física. E apresentar os resultados aos gestores do município para sensibilizar e contribuir no desenvolvimento de políticas que beneficiem na qualidade de vida das pessoas através da pratica de atividade física.

## 8. CRONOGRAMA

**Quadro 1** - Cronograma da pesquisa

| 2023                           |     |     |     |      |     | 2023<br>Após aprovação do CEP |     |      |      |      |
|--------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-------------------------------|-----|------|------|------|
| ETAPAS                         | Fev | Mar | Abr | Maio | Jun | M.8                           | M.9 | M.10 | M.11 | M.12 |
| Escolha do tema                | X   |     |     |      |     |                               |     |      |      |      |
| Pesquisa bibliográfica         | X   | X   | X   |      |     |                               |     |      |      |      |
| Elaboração do Projeto          | X   | X   | X   | X    |     |                               |     |      |      |      |
| Defesa do Projeto              |     |     |     | X    |     |                               |     |      |      |      |
| Submissão ao CEP               |     |     |     |      | X   |                               |     |      |      |      |
| Encontros com orientadora      | X   | X   | X   | X    |     | X                             | X   | X    | X    | X    |
| Seleção dos participantes      |     |     |     |      |     | X                             | X   | X    | X    |      |
| Levantamento dos dados         |     |     |     |      |     |                               |     |      | X    |      |
| Análise dos Resultados         |     |     |     |      |     |                               |     |      | X    |      |
| Escrita do Artigo Científico   |     |     |     |      |     |                               | X   | X    | X    | X    |
| Revisão do Artigo              |     |     |     |      |     |                               |     |      |      | X    |
| Defesa do Artigo               |     |     |     |      |     |                               |     |      |      | X    |
| Submissão Publicação do Artigo |     |     |     |      |     |                               |     |      |      | X    |

**Fonte:** Elaborado pelos autores

## 9. ORÇAMENTO

**Quadro 2** - Orçamento dos recursos gastos com a pesquisa

| CATEGORIA: GASTOS COM RECURSOS MATERIAIS   |            |                    |                 |
|--------------------------------------------|------------|--------------------|-----------------|
| Itens                                      | Quantidade | Valor Unitário R\$ | Valor Total R\$ |
| Resma de folha de A4                       | 2          | 31,75              | 63,50           |
| Pasta portfólio                            | 3          | 14,90              | 44,70           |
| Impressões                                 | 560        | 0,50               | 280,00          |
| Caneta bic                                 | 10         | 1,75               | 9,75            |
| CATEGORIA: GASTOS COM RECURSOS HUMANOS     |            |                    |                 |
| Itens                                      | Quantidade | Valor Unitário R\$ | Valor Total R\$ |
| Combustível                                | 160L       | 6,75               | 1.080,00        |
| CATEGORIA: FINANCIAMENTO TOTAL DA PESQUISA |            |                    |                 |
| Categorias                                 |            |                    | Valor Total R\$ |
| Gastos com recursos materiais              |            |                    | 397,95          |
| Gastos com recursos humanos                |            |                    | 1.080,00        |
| <b>Valor Total:</b>                        |            |                    | <b>1.477,95</b> |

**Fonte:** Elaborado pelos autores

Todas as despesas previstas serão custeadas por financiamento próprio dos pesquisadores.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que significa ter saúde?** 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 20 abr.2023.

\_\_\_\_\_. **Vigitel Brasil 2006-2020**: prática de atividade física. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de prática de atividade física nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2020. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 68 p.

ARAÚJO, Edna Maria Silva, *et al.* Efeito do treinamento resistido em circuito no processo de emagrecimento em mulheres sedentárias com sobrepeso ou obesas. Editora Unijuí – **Revista Contexto & Saúde**, vol. 17, n. 33, 2017 – ISSN 2176-7114 – p. 68. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/6568/5541>. Acesso em maio de 2023.

BUSS, Paulo Marchiori et al. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, p. 4723-4735, 2020.

CORDEIRO, F. D. **A Influência da Atividade Aeróbica Zumba na Qualidade de Vida de seus Praticantes**. 2018. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharelado em Educação Física) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR. Curitiba, 2018.

COUTO, Diego Antônio Candido et al. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários no Distrito Federal. **Revista Brasileira Ciência Esporte**. 2019, 41(3): 322-330.

DE ALMEIDA, Willian Albuquerque et al. Fatores associados à qualidade de vida de pessoas com feridas complexas crônicas. *Revista de Pesquisa, Cuidado é Fundamental Online*, v. 10, n. 1, p. 9-16A, 2018.

DE MELO, Sheylla Araújo et al. Comparação do gasto calórico e da frequência cardíaca em mulheres nas aulas de zumba presenciais e virtuais. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 13, pág. e86101320908-e86101320908, 2021.

DE OLIVEIRA, Roberta et al. Avaliação da qualidade de vida com o instrumento SF-36 durante a pandemia do COVID-19: Um estudo piloto. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e17210917596-e17210917596, 2021.

DA SILVA MIRANDA, Virgínia et al. Estado de saúde e qualidade de vida de mulheres ativas, praticantes de musculação com acompanhamento personalizado ou por meio de consultoria online: uma avaliação com auxílio do questionário SF

36. **Intercontinental Journal on Physical Education** ISSN 2675-0333, v. 2, n. 1, p. 0-0, 2020.

DUMITH, Samuel Carvalho et al. Atividade física para crianças e jovens: Guia de atividade física para população brasileira. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**. ;26:e0214, 2021.

DUMITH, Samuel Carvalho; Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. **Cadernos saúde coletiva**. Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande (FURG), Rio Grande (RS), Jul-Set 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/PmcF4v7Wcpp8Hc3dxtfQH6s/?lang=pt#>. Acesso em março de 2023.

EVÊNCIO, Katia Maria de Moura. et al. Dos Tipos de Conhecimento às Pesquisas Qualitativas em Educação. **Rev. Multidisciplinar. Psicologia**. V.13, N. 47, p. 440-452, outubro/2019.

FRANÇA, Jéssica Taís et al. VERIFICAR A QUALIDADE DE VIDA DE UMA PRATICANTE DE DANÇA UTILIZANDO-SE DO QUESTIONÁRIO-SF-36. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste**, v. 7, p. e30605-e30605, 2022.

HÄFELE, Vítor; SIQUEIRA, Fernando Vinholes. Intervenções com profissionais de saúde da atenção primária sobre aconselhamento à atividade física: revisão sistemática. **J. Phys. Educ.** v. 30, e3021, 2019. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2448-24552019000100403&script=sci\\_abstract&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2448-24552019000100403&script=sci_abstract&lng=pt). Acesso em maio de 2023.

HUERTA, et al. Efectos de un programa de Zumba® sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas. **CPD**, Murcia, v. 20, n. 3, p. 1-14, dic. 2020. Disponível em: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232020000300001&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000300001&lng=es&nrm=iso)>. Acesso em: 23 abr. 2023.

HUERTA, et al. Efectos de un programa de Zumba® sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas. **CPD**, Murcia, v. 20, n. 3, p. 1-14, dic. 2020. Disponível em: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232020000300001&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000300001&lng=es&nrm=iso)>. Acesso em: 23 abr. 2023.

KRAUSE, J Rodrigues et al. Intensidade do exercício de zumba em comparação com a caminhada em mulheres adultas saudáveis. **Ciência e desporto**. v.37, Edição 1, 2022.

LAU, Riviane Delatorre. A dança como prática política e de saúde biopsicossocial das mulheres no âmbito da enfermagem. 2021.

LUAN, Xin et al. Exercise as a prescription for patients with various diseases. *Journal of Sport and Health Science*, 8(5), 422–441, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31534817/>. Acesso em: 03 jun.2023.

MÁRQUEZ, David et al. A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. **Translational Behavioral Medicine**, Vol.10, p.1098–1109, 2020. Disponível em: <https://academic.oup.com/tbm/article-abstract/10/5/1098/5921063>. Acesso em: 23 abr.2023.

MENEZES, Giovanna Raquel Sena et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2490-2498, 2020.

MILIONE, Hugo et al. Sedentarismo e risco cardiovascular. **Medicina (B. Aires)**, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, v. 83, suppl. 1, p. 11-13, março de 2023. Disponível em [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0025-76802023000100011&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802023000100011&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 23 abr.

NASCIMENTO, Carina Bianca de Menezes; OLIVEIRA, Rogério Cruz de. **Reasons for women's approach and permanence in Zumba**. Motriz, Rio Claro, v.26, Issue 4, 2020.

NEVES, Agney Daianne Aires. Projeto Movimento-se ZUMBA. 2022, 6p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Who Guidelines on Physical Activity** and Sedentary Behaviour. p. 104, 2020.

PALACIOS, Kátia Rodrigues. Benefícios de la bailoterapia en mujeres con sobrepeso y obesas. **Revista Finlay**. vol.11 no.2 Cienfuegos, 2021.

PEREIRA, Natália Portela, et al. Efeito da prática regular de atividade física na qualidade de vida relacionada à saúde de hipertensos resistentes. **HU revista**. 2019; 45(3): 270-275. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/28744>. Acesso em maio de 2023.

PHYO, A. Z. Z et al. Quality of life and mortality in the general population: a systematic review and meta-analysis. **BMC Public Health** (2020) 20:1596. 2-20. Disponível em: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09639-9>. Acesso em: 03 jun.2023.

PONTES, Sarah Souza et al. Práticas de atividades físicas e esporte no Brasil. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**. v. 32, 2019.

RUIDIAZ-GÓMEZ, Keydis Sulay; CACANTE-CABALLERO, Jasmin Viviana. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. **Revista Ciencia y cuidado**, v. 18, n. 3, p. 86-99, 2021.

SANTOS, Elyton Neves dos. **Ganho de força de membros superiores utilizando exercícios de Zumba Toning**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso.

SOLEIMAN, Mona et al. The Effectiveness of Zumba Exercises Training on the Physical and Health Course Outputs among University Students. **International Journal of Human Movement and Sports Sciences**. 9. 316-323. 2021.

TRIANI, Felipe da Silva et al. Correlação Entre Índice de Massa Corporal, Potência Muscular e Consumo de Oxigênio de Estudantes de Educação Física. **Journal of Health Sciences**, 20(1), 29-33.

YAMASAK, Junko et al. Fatores associados à prática regular de zumba como resultados preliminares: uma abordagem de base populacional na província de Cebu, nas Filipinas. **Int J Environ Res Saúde Pública**. 2021 maio 17;18(10):5339. DOI: 10.3390/ijerph18105339. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34067836/>. Acesso em: 23 abr. 2021.

ZANGIROLAMI, Raimundo Juliana; OLIVEIRA, Jorge; LEONE, Cláudio. Research methodology topics: Cross-sectional studies. **Journal of Human Growth and Development**. 2018; 28(3): 356-360. .

## ANEXOS

### ANEXO A – QUESTIONÁRIO SF 36

SF-36 PESQUISA EM SAÚDE

SCORE: \_\_\_\_\_

**Instruções:** Esta pesquisa questiona você sobre sua saúde. Estas informações nos manterão informados sobre como você se sente e quão bem você é capaz de fazer suas atividades de vida diária. Responda cada questão marcando a resposta como indicado. Caso você esteja inseguro em responder, por favor, tente responder o melhor que puder.

- 1- Em geral você diria que sua saúde é:

|           |           |     |      |            |
|-----------|-----------|-----|------|------------|
| Excelente | Muito Boa | Boa | Ruim | Muito Ruim |
| 1         | 2         | 3   | 4    | 5          |

- 2- **Comparada há um ano**, como você se classificaria sua saúde em geral, **agora**?

|              |                 |               |               |            |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|------------|
| Muito Melhor | Um Pouco Melhor | Quase a Mesma | Um Pouco Pior | Muito Pior |
| 1            | 2               | 3             | 4             | 5          |

- 3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. **Devido a sua saúde**, você tem dificuldade para fazer essas atividades? Neste caso, quanto?

| Atividades                                                                                                                            | Sim.Dificulta muito. | Sim.Dificulta um pouco. | Não. Não dificulta de modo algum |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| a. <b>Atividades vigorosas</b> , que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos. | 1                    | 2                       | 3                                |
| b. <b>Atividades moderadas</b> , tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.                         | 1                    | 2                       | 3                                |
| c. Levantar ou carregar mantimentos.                                                                                                  | 1                    | 2                       | 3                                |
| d. Subir <b>vários</b> lances de escada.                                                                                              | 1                    | 2                       | 3                                |
| e. Subir <b>um lance</b> de escada.                                                                                                   | 1                    | 2                       | 3                                |
| f. Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se.                                                                                               | 1                    | 2                       | 3                                |
| g. Andar <b>mais de um quilometro</b> .                                                                                               | 1                    | 2                       | 3                                |
| h. Andar <b>vários quarteirões</b>                                                                                                    | 1                    | 2                       | 3                                |
| i. Andar <b>um quarteirão</b>                                                                                                         | 1                    | 2                       | 3                                |
| j. Tomar banho ou vestir-se                                                                                                           | 1                    | 2                       | 3                                |

4- Durante as **últimas quatro semanas**, você teve algum dos seguintes problemas com o seu trabalho ou com alguma atividade diária regular, **como consequência de sua saúde física**?

|                                                                                                                      | Sim | Não |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| a. Você diminuiu <b>a quantidade de tempo</b> que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?                | 1   | 2   |
| b. Realizou <b>menos tarefas</b> do que você gostaria?                                                               | 1   | 2   |
| c. Esteve <b>limitado</b> no seu tipo de trabalho ou em outras atividades?                                           | 1   | 2   |
| d. Teve <b>dificuldade</b> de fazer seu trabalho ou outras atividades (por exemplo: necessitou de um esforço extra)? | 1   | 2   |

5- Durante as **últimas quatro semanas**, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como sentir-se deprimido ou ansioso)?

|                                                                                                       | Sim | Não |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| a. Você diminuiu <b>a quantidade de tempo</b> que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades? | 1   | 2   |
| b. Realizou <b>menos tarefas</b> do que gostaria?                                                     | 1   | 2   |
| c. Não trabalhou ou não fez qualquer das atividades com tanto <b>cuidado</b> como geralmente faz?     | 1   | 2   |

6- Durante as **últimas quatro semanas**, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação a família, vizinhos, amigos ou em grupo?

|                  |              |               |          |              |
|------------------|--------------|---------------|----------|--------------|
| De forma nenhuma | Ligeiramente | Moderadamente | Bastante | Extremamente |
| 1                | 2            | 3             | 4        | 5            |

7- Quanta dor **no corpo** você teve durante as **últimas quatro semanas**?

|         |            |      |          |       |             |
|---------|------------|------|----------|-------|-------------|
| Nenhuma | Muito leve | Leve | Moderada | Grave | Muito grave |
| 1       | 2          | 3    | 4        | 5     | 6           |

8- Durante as **últimas quatro semanas**, quanto a dor interferiu com o seu trabalho normal (incluindo tanto o trabalho, fora de casa e dentro de casa)?

|                   |          |               |          |              |
|-------------------|----------|---------------|----------|--------------|
| De maneira alguma | Um pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente |
| 1                 | 2        | 3             | 4        | 5            |

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as **últimas quatro semanas**. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime da maneira como você se sente. Em relação as últimas quatro semanas.

|                                                                                       | Todo tempo | A maior parte do tempo | Uma boa parte do tempo | Alguma parte do tempo | Uma pequena Parte do tempo | Nunca |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|-------|
| a. Quanto tempo você tem se sentido cheio de vigor, cheio de vontade, cheio de força? | 1          | 2                      | 3                      | 4                     | 5                          | 6     |
| b. Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?                         | 1          | 2                      | 3                      | 4                     | 5                          | 6     |
| c. Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?             | 1          | 2                      | 3                      | 4                     | 5                          | 6     |
| d. Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?                               | 1          | 2                      | 3                      | 4                     | 5                          | 6     |
| e. Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?                                | 1          | 2                      | 3                      | 4                     | 5                          | 6     |
| f. Quanto tempo você tem se sentido desanimado e abatido?                             | 1          | 2                      | 3                      | 4                     | 5                          | 6     |
| g. Quanto tempo você tem se sentido esgotado?                                         | 1          | 2                      | 3                      | 4                     | 5                          | 6     |
| h. Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?                                 | 1          | 2                      | 3                      | 4                     | 5                          | 6     |
| i. Quanto tempo você tem se sentido cansado?                                          | 1          | 2                      | 3                      | 4                     | 5                          | 6     |

10- Durante as últimas **quatro semanas**, quanto do seu tempo a sua **saúde física ou os problemas emocionais** interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc.)?

(circule uma)

| Todo tempo | A maior parte do tempo | Alguma parte do tempo | Uma pequena parte do tempo | Nenhuma parte do tempo |
|------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|
| 1          | 2                      | 3                     | 4                          | 5                      |

11-O quanto **verdadeiro** ou **falso** é cada uma das afirmações para você?

|                                                                       | Definitivamente verdadeiro | A maioria das vezes verdadeiro | Não sei | A maioria das vezes falsa | Definitivamente falsa |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---------|---------------------------|-----------------------|
| a. Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas. | 1                          | 2                              | 3       | 4                         | 5                     |
| b. Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço.         | 1                          | 2                              | 3       | 4                         | 5                     |
| c. Eu acho que a minha saúde vai piorar.                              | 1                          | 2                              | 3       | 4                         | 5                     |
| d. Minha saúde é excelente.                                           | 1                          | 2                              | 3       | 4                         | 5                     |

## ANEXO B – CÁLCULO DO ESCORE DO SF36 – PONDERAÇÃO DOS DADOS

| QUESTÃO | PONTUAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01      | Se a resposta for:<br>1 5,0<br>2 4,4<br>3 3,4<br>4 2,0<br>5 1,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 02      | Manter o mesmo valor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 03      | Soma de todos os valores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 04      | Soma de todos os valores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 05      | Soma de todos os valores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 06      | Se a resposta for:<br>1 5<br>2 4<br>3 3<br>4 2<br>5 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 07      | Se a resposta for:<br>1 6,0<br>2 5,4<br>3 4,2<br>4 3,1<br>5 2,2<br>6 1,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 08      | <p>A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7</p> <p>Se 7 =1 e se 8=1 o valor da questão é 6<br/> Se 7=2 a 6 8=1 o valor da questão é 5<br/> Se 7=2 a 6 8=2o valor da questão é 4<br/> Se 7=2 a 6 8=3 o valor da questão é 3<br/> Se 7=2 a 6 8=4 o valor da questão é 2<br/> Se 7=2 a 6 e se 8=5 o valor da questão é 1</p> <p>Se a questão 7 não for respondida o escore da questão 8 passa a ser o seguinte:</p> <p>Se a resposta for 1 a pontuação será 6<br/> Se a resposta for 2 pontuação será 4,75<br/> Se a resposta for 3 a pontuação será 3,5<br/> Se a resposta for 4 a pontuação será 2,25<br/> Se a resposta for 5 a pontuação será 1,0</p> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09 | <p>Nesta questão a pontuação para os itens a,d,e,h deverá seguir a seguinte orientação:</p> <p>Se a resposta for 1 o valor será 6<br/> Se a resposta for 2 o valor será 5<br/> Se a resposta for 3 o valor será 4<br/> Se a resposta for 4 o valor será 3<br/> Se a resposta for 5 o valor será 2<br/> Se a resposta for 6 o valor será 1</p> <p>Para os demais itens (b,c,f,g,i) o valor será mantido o mesmo</p> |
| 10 | Considerar o mesmo valor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 11 | <p>Nesta questão os itens deverão ser somados, porém nos itens b e d deve-se seguir a seguinte pontuação:</p> <p>Se a resposta for 1 o valor será 5<br/> Se a resposta for 2 o valor será 4<br/> Se a resposta for 3 o valor será 3<br/> Se a resposta for 4 o valor será 2<br/> Se a resposta for 5 o valor será 1</p>                                                                                            |

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

**FAPAC – FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS  
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO LTDA  
CURSO DE ENFERMAGEM  
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **“QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DE SAÚDE ATRAVÉS DA ZUMBA NA CIDADE DE BREJINHO DE NAZARÉ”**. Trata-se de um trabalho de conclusão de curso de Enfermagem realizado pelas acadêmicas: ANA ESTER DOS SANTOS GOMES, GISLENE PEREIRA RODRIGUES QUERIDO e MAYZA OLIVEIRA RIBEIRO COUTO, sob orientação da Prof Karine Kummer.

**Objetivo:** Nessa pesquisa pretendemos avaliar a qualidade de vida de mulheres praticantes da atividade física zumba que frequentam o projeto Movimento-se na cidade de Brejinho de Nazaré, identificando as percepções das mulheres sobre a prática de atividade física; comparando a qualidade de vida e percepções das mulheres entre faixa etária e tempo de atividade física; e identificando através do questionário SF-36, os eixos de melhoria de qualidade de vida analisando capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental.

**Procedimentos:** Para participar da pesquisa a Sr<sup>a</sup> deverá responder um questionário de qualidade de vida, com questões objetivas chamado de SF36. Para ambos os pesquisadores estarão à disposição para esclarecer dúvidas em qualquer momento, sem interferir nas respostas do participante. O tempo para responder o questionário é de aproximadamente 30 a 40 minutos.

**Riscos:** Os participantes poderão sentir-se desconfortáveis ou constrangidos por não terem conhecimento sobre o tema abordado ou com alguma pergunta realizada, e para minimizar esse efeito podem não responder as perguntas que julgarem desconfortáveis. Também há risco de quebra de sigilo, e esta será minimizada com a pesquisa anônima, sendo respeitados todos os princípios éticos, mantendo a confidencialidade dos entrevistados. Poderá haver desconforto no momento de verificar as medidas antropométricas e para minimizar os pesquisadores farão em ambiente privativo e reservado.

**Benefícios:** A pesquisa trará benefícios diretos aos participantes através da percepção da qualidade de vida, e contribuirá para ser um indicador, incentivando programas de saúde no município de Brejinho de Nazaré.

**Custos, remuneração e indenização:** Para participar deste estudo a Sr<sup>a</sup> não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa, a Sr<sup>a</sup> tem assegurado o direito de indenização pleiteado por via judicial.

**Liberdade de recusa:** A Sr<sup>a</sup> terá o esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá

retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que a Sr<sup>a</sup> é atendida.

**Garantia de sigilo:** O pesquisador tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa estarão a sua disposição quando finalizada. Seu nome ou material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Os resultados serão apresentados em reunião agendada com o grupo do projeto movimente-se e serão apresentados em reunião de gestores municipais previamente agendada com a população local.

**Esclarecimentos adicionais:** Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao Sr. (a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para fins acadêmicos e científicos. Caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa. As dúvidas podem ser esclarecidas com os pesquisadores Ana Ester dos Santos Gomes, Gislene Pereira Rodrigues Querido, Mayza Oliveira Ribeiro Couto ou Karine Kummer (Professora Orientadora), pelos telefones (63) 984102097, (63) 984145393, ou (63) 992440822 ou por email: [coutomayza3@gmail.com](mailto:coutomayza3@gmail.com), [gislene.hgg@gmail.com](mailto:gislene.hgg@gmail.com) e [anaestersantos0@gmail.com](mailto:anaestersantos0@gmail.com). Em caso de dúvidas relacionadas ao estudo, o sujeito poderá procurar pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Instituto Tocantinense Antônio Carlos Porto (Itpac Porto), situado na Rua 02, Quadra 07, S/N, Jardim dos Ypês, Porto Nacional - TO, telefone (63) 3363-9600.

Eu, \_\_\_\_\_ portador do documento de identidade \_\_\_\_\_ fui informado (a) dos objetivos da pesquisa **QUALIDADE DE VIDA E PROMOCÃO DE SAÚDE ATRAVÉS DO ZUMBA NA CIDADE DE BREJINHO DE NAZARÉ**, de maneira clara e detalhada esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar assim que desejar.

Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Brejinho de Nazaré - TO, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante

\_\_\_\_\_  
Assinatura dos Pesquisadores

  
\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador responsável  
Me. Karine Kummer

## APENDICE B – INSTRUMENTO DE ENTREVISTA

Idade: \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_

Data da Avaliação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Quando iniciou a prática de ZUMBA? Data ou mês e ano aproximado \_\_\_\_\_

Pratica alguma outra atividade física regularmente além da Zumba? Se sim, qual?

\_\_\_\_\_

Qual o motivo fez você procurar a atividade de ZUMBA?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Qual sua percepção sobre a prática de atividade físicas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Como a atividade física contribui e/ou impacta sua vida?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avaliador: \_\_\_\_\_