

A ZUMBA VAI À ESCOLA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Handson Aguiar de Lima Costa¹

RESUMO

Na sociedade contemporânea, a zumba – mistura de ritmos latinos e internacionais (merengue, salsa, cúmbia e reggaeton) - é um dos programas de ginástica mais praticados por pessoas de várias idades, principalmente pelos jovens. Assim sendo, o presente trabalho tem por objetivo relatar a vivência com a prática do Programa Zumba na Escola Aruanda, localizada na cidade de João Pessoa/PB, refletindo sobre os principais fatores motivacionais que levaram o alunado a praticar a zumba. Participaram desse evento 20 sujeitos (10 garotos e 10 garotas) com, no mínimo, 6 meses de permanência na instituição supracitada. Realizamos 12 sessões de aulas práticas e, após um período de 3 meses, aplicamos um questionário para identificar os motivos que conduziram os discentes às aulas. Para este estudo, consideramos os aportes teóricos de Barreto (2008), Cordeiro (2018), Lopes (2021), Santos (2019), Vargas (2007), entre outros. Já os resultados sinalizam que a diversão, a redução de ansiedade, a sociabilidade e a dinamicidade foram os principais fatores motivacionais que influenciaram os estudantes a ingressarem nas aulas, legitimando a zumba como uma proposta viável de conteúdo para a disciplina de Educação Física para adolescentes, visto que tal dança proporcionou aos alunos entrevistados liberdade, relaxamento e interação no espaço escolar.

Palavras-chave: Zumba, Escola, Relato.

¹ Especializando em Educação Física Escolar pelo Centro Universitário Internacional - UNINTER, handy.lima@hotmail.com.