



Influências da prática da Zumba nos estados de ânimo e na promoção da subjetividade

Isabella, A.M.; Flávio, S.A.

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Instituto de Biociências – Rio Claro

A Zumba é uma modalidade de ginástica de condicionamento que utiliza a dança como linguagem. Seu ritmo contagiante, influenciado pelas danças latinas, vem atraindo a atenção do mercado fitness e conquistando a adesão de um público fiel que experimenta através desta prática momentos de alegria, entusiasmo e muita diversão. Tendo em vista esse contexto, o objetivo deste projeto foi verificar como a Zumba vem movimentando o ânimo e a subjetividade de seus adeptos, fazendo-os se encontrar com seus corpos, com as intensidades da convivência em grupo e com a beleza do viver, através da exploração de seu próprio formato mercadológico impresso nos métodos de intervenção desta prática. Para tanto, partimos de uma pesquisa bibliográfica, com a qual buscamos verificar o histórico desta modalidade, suas influências e conexões com a dança, a ginástica de condicionamento e o mercado fitness. Além disto, foi realizada uma pesquisa de campo, de caráter exploratório, com adeptos desta prática em diferentes locais onde a Zumba é realizada na cidade de Rio Claro. Foram aplicados testes de estados de ânimo antes e depois da prática da Zumba e também foram aplicadas entrevistas semiestruturadas com participantes desta atividade. Com essas medidas interessou compreender a Zumba nas entrelinhas do discurso que a enquadra como prática de condicionamento físico e verificar os efeitos dessa prática nos estados de ânimo e na promoção da subjetividade (qualidade do viver) de seus adeptos. Atualmente as academias de ginástica têm investido muito em ginásticas de condicionamento realizadas com dança. Apesar desse interesse, ainda é incipiente o interesse dos profissionais no desenvolvimento de pesquisas científicas sobre esse assunto. Essa pesquisa, portanto, vêm de encontro com essa carência de estudos e assume a tarefa de ampliar as discussões acerca dessa área de estudos que atrela o universo da dança e da ginástica de academia à alteração dos estados de ânimo e ao exercício da subjetividade. Como exercício exploratório, buscamos por diferentes locais que oferecem aula de Zumba na cidade de Rio Claro, para aplicar com eles os testes de estado de ânimo relacionados nesta pesquisa e também dialogar com os professores e adeptos da Zumba sobre as questões centrais deste estudo. queremos verificar as influências da Zumba nos estados de ânimo e na promoção da subjetividade, entendendo-a como qualidade e modo de vida, de seus adeptos.

E-mail: marinhoisabellaa@gmail.com

