



A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES PRATICANTES DE ZUMBA

Andressa Dias Rosa
Fernanda do Nascimento Barreto
Ana Leticia Padeski Ferreira de Azevedo (Orientadora)

Resumo

A mulher cada vez mais é cobrada pela sociedade na busca de um corpo ideal, por consequência, essa pressão sobre a mulher causa em sua maioria uma insatisfação com a imagem corporal que tem de si. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a dança é uma importante aliada na prática da atividade física, na melhora do bem estar dentre outros benefícios. Desta maneira, as autoras observaram a escassez de estudos relacionados à prática da dança Zumba, em específico, ligada a imagem corporal e a necessidade de aprofundamento sobre o tema, deste modo, fomentando o interesse da comunidade acadêmica para novas pesquisas. Pretende-se neste artigo analisar a influência da dança como exercício físico na imagem corporal de mulheres praticantes de Zumba. Com isso faremos um estudo de campo de método qualitativo e descritivo. Na coleta de dados para aferição do Índice de Massa Corporal (IMC) foi utilizado uma balança portátil e um estadiômetro e para avaliação da Imagem Corporal os instrumentos utilizados foram: Escala de Silhuetas de Stunkard e Questionário de Forma Corporal “*Body Shape Questionnaire*”, além de uma observação semanal registrada em diário de campo para análise junto aos resultados obtidos. A amostra foi composta por 15 mulheres com idade entre 24 e 53 anos e praticantes de Zumba. Quando questionadas em relação ao tempo que praticavam a Zumba, as respostas foram de 0 (zero) meses até 5 (cinco) anos que pratica e no porquê da escolha desta modalidade de dança a resposta mais frequente encontrada foi a procura pela Zumba devido ao bem estar que ela proporciona, seguida da procura por emagrecimento, por afinidade com os ritmos da Zumba, pelo horário em que acontecem as aulas, procuraram por gostar da dança, pela auto-estima que ela propicia, pela melhora da capacidade cardiorrespiratória, por influência de outra pessoa e por último por não ter outra opção de dança na academia da instituição. Ao aferirmos o Índice de Massa Corporal (IMC) encontramos alunas na situação de Peso Normal, Sobrepeso até Obesidade de Grau I. E ao analisarmos a Escala de Silhueta de Stunkard et al (1983) a relação silhueta atual e silhueta deseja resultou por insatisfação com a imagem corporal devido ao excesso de peso. O estudo não possui considerações finais devido à necessidade de análise de demais resultados.

Palavras- chaves: dança; imagem corporal; zumba; exercício físico.