

## PROJETO ZUMBA CAM: BAILANDO A FAVOR DA SAÚDE

*Ana Maria Alves de Souza<sup>1</sup>, Luiz Caio Moura Barros<sup>2</sup>, Luzirene Machado Ferreira<sup>3</sup>,  
Tataina Souza da Silva<sup>4</sup>*

**Resumo:** O Projeto "Zumba CAM: Bailando a favor da saúde" surgiu a partir de um contexto diário no qual percebia-se no dia a dia o cansaço mental advindo pelo estudo integrado (do público discente) ou execuções de tarefas (trabalho externo ou domiciliar), que podem levar ao estresse. Nesse sentido, é necessário a busca de meios que aliviassem essas tensões e que ao mesmo tempo favorecessem o equilíbrio entre "mente e corpo", levando à qualidade de vida. Dessa maneira, a proposta deste projeto centrava-se em trabalhar com a saúde física e mental a partir de exercícios aeróbicos que envolviam ritmos latinos. O Projeto "Zumba CAM" foi desenvolvido com alunos do Instituto Federal de Roraima *Campus Amajari* e com a comunidade do município de Amajari-RR, que participavam das atividades de zumba em duas horas por dia (período noturno) durante os dias de segunda-feira a sexta-feira, sendo executados duas vezes na semana no *Campus Amajari*, e duas vezes na semana no Parque de Exposição da sede do município de Amajari (Vila Brasil). As atividades de zumba aconteciam com exercício de aquecimento inicial, seguido de exercício aeróbico coreografado, finalizando com exercício de aquecimento final. As seleções dos ritmos e coreografias eram feitas conforme a apreciação dos participantes, alterando o que era necessário para melhorar o desempenho nas atividades de zumba. Verificou-se, por meio da receptividade dos participantes e de apresentações em eventos promovidos pelo IFRR *Campus Amajari*, que os objetivos deste Projeto foram alcançados com êxito, pois os relatos são de alívio ao estresse diário, de melhora ao condicionamento físico, além de se notar a interação humana. Logo, os resultados parciais demonstraram que este Projeto está atingindo seus objetivos, pois durante as atividades aeróbicas percebe-se a participação da comunidade (discente e externa), além da interatividade entre os participantes, retirando, assim, o rótulo de que atividade física é uma atividade monótona. Diante disso, afirma-se que o Projeto "Zumba CAM" está fazendo a diferença, representando uma ação social necessária ao contexto atual, demonstrando que é possível ter qualidade de vida de maneira prazerosa.

**Palavras-chave:** Zumba, Saúde, Interatividade.

**Apoio financeiro:** PBAEX/IFRR.

<sup>1</sup>Professor do IFRR/*Campus Amajari*. E-mail: anna.souza@ifrr.edu.br

<sup>2</sup>Voluntário do PBAEX - IFRR/*Campus Amajari*.

<sup>3</sup>Voluntário do PBAEX - IFRR/*Campus Amajari*.

<sup>4</sup>Bolsista do PBAEX - IFRR/*Campus Amajari*.