

PROJETO ZUMBA CAM

Ana Maria Alves de Souza¹

Resumo:

O Projeto "Zumba CAM" veio com a proposta de trabalhar o condicionamento físico e mental a partir de exercícios aeróbicos que envolvem ritmos latinos. Percebe-se que no dia a dia o cansaço mental advindo de um estudo integral e/ou execuções de tarefas (trabalho externo ou domiciliar) levam ao estresse constante. Nesse sentido, é necessário que se busque meios para aliviar essas tensões e que ao mesmo tempo esses meios possam favorecer ao equilíbrio entre "mente e corpo", levando à qualidade de vida. Assim, este Projeto foi desenvolvido com alunos do Instituto Federal de Roraima *Campus Amajari* e com a comunidade do município de Amajari, que participavam das atividades de zumba duas horas por dia (período noturno) durante os dias de segunda-feira a sexta-feira, sendo executados três vezes na semana no IFRR *Campus Amajari*, e duas vezes na semana na Escola Estadual Ovídio Dias de Souza. 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 e recepção 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. Diante de tais resultados, afirma-se que os exercícios aeróbicos aliados a ritmos latinos permitem que se pratique atividade física de forma dinâmica e com interatividade entre os participantes, retirando, assim, o rótulo de que atividade física é uma atividade monótona. Portanto, o Projeto "Zumba CAM" representou uma ação social necessária ao contexto atual, demonstrando que é possível ter qualidade de vida de maneira prazerosa.

Palavras-chave: Exercício, Interação, Zumba.

Apoio financeiro: PBAEX/IFRR.

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