



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS I**

ALUSKA TORRES RAMOS MOREIRA

**APROXIMAÇÕES OU DISTANCIAMENTOS COM A DANÇA A PARTIR DA
CONCEPÇÃO, OBJETIVOS E ESTRUTURA DE AULA DE ZUMBA**

**CAMPINA GRANDE-PB
2016**

ALUSKA TORRES RAMOS MOREIRA

**APROXIMAÇÕES OU DISTANCIAMENTOS COM A DANÇA A PARTIR DA
CONCEPÇÃO, OBJETIVOS E ESTRUTURA DE AULA DE ZUMBA**

Trabalho de Conclusão de Curso, no formato Artigo, apresentado à Coordenação do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial a obtenção do título de licenciada em Educação Física.

Prof^ª. Dr^ª. Elaine Melo de Brito Costa (Orientadora)

CAMPINA GRANDE-PB
2016

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

M838a Moreira, Aluska Torres Ramos.

Aproximações ou distanciamentos com a dança a partir da concepção, objetivos e estrutura de aula de zumba [manuscrito] / Aluska Torres Ramos Moreira. - 2016.

22 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.

"Orientação: Profa. Dra. Elaine Melo de Brito Costa, Departamento de Educação Física".

1. Dança. 2. Zumba. 3. Ginástica. I. Título.

21. ed. CDD 792.62

ALUSKA TORRES RAMOS MOREIRA

**APROXIMAÇÕES OU DISTANCIAMENTOS COM A DANÇA A PARTIR DA
CONCEPÇÃO, OBJETIVOS E ESTRUTURA DE AULA DE ZUMBA**

Trabalho de Conclusão de Curso, no formato Artigo, apresentado à Coordenação do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial a obtenção do título de licenciada em Educação Física.

Aprovado em: 15/12/2016.

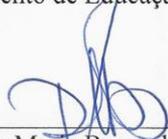
BANCA EXAMINADORA



Prof^a. Dr^a. Elaine Melo de Brito Costa (Orientadora)
Departamento de Educação Física (UEPB)



Prof^aMs. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino (Examinadora)
Departamento de Educação Física (UEPB)



Prof^aDr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinadora)
Departamento de Educação Física (UEPB)

AGRADECIMENTOS

A Deus em primeiro lugar, a ele toda honra e toda glória, sem ele nenhuma conquista seria possível.

A minha orientadora Prof^a. Dr^a. Elaine Melo de Brito Costa, por todo direcionamento, compreensão e paciência durante essa etapa final na minha vida acadêmica.

A todos os professores do curso, que contribuíram e foram tão importantes na minha formação.

Em especial e com todo amor que tenho, a minha mãe, sem ela nada seria, nada disso seria possível, que nunca mediou esforço para me ajudar a chegar até aqui.

Ao meu Esposo e Filho por sempre estarem ao meu lado no momento em que mais precisei.

Ao meu irmão por todo o incentivo durante minha vida.

Ao meu Pai por sempre se orgulhar de tudo que faço.

A toda minha família, que junto comigo sempre vibrou com minhas conquistas.

E a todos que fazem parte da minha vida e me faz ser mais realizada a cada dia.

SUMÁRIO

I.	INTRODUÇÃO.....	5
II.	METODOLOGIA	9
III.	DESCRIÇÃO E ANÁLISE DE DADOS.....	10
IV.	ESTRUTURA DA AULA DO PROGRAMA ZUMBA FITNESS.....	12
V.	O MERENGUE NA ZUMBA: a descrição do vídeo preparatório.....	14
VI.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
	REFERÊNCIAS	22

RESUMO

O estudo teve por objetivo descrever e analisar alguns eixos temáticos que constam no manual de instrutor Zumba Fitness, bem como, descrever e analisar os movimentos de um dos ritmos utilizado nas aulas do Programa Zumba a partir de um vídeo preparatório para instrutores do programa. O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva dada a sua intenção de apresentar, de acordo com Gil (2002), as características do fenômeno, no caso desse estudo, a Zumba a partir de uma análise temática de alguns dos tópicos do Manual de Treinamento para Instrutor Zumba, a destacar: Concepção, benefícios e estrutura da aula. Este último item foi articulado à descrição de um (01) vídeo preparatório para instrutores do programa, do ritmo Merengue. O estudo acredita que a discussão sobre o fitness a partir da Zumba, na Licenciatura em Educação Física, sob o olhar de uma instrutora Zumba Fitness e graduanda é de suma importância, considerando que a temática fitness não está descolada da formação e atuação do professor de Educação Física, pois o mesmo poderá tratar as práticas corporais como saberes a serem abordados na Educação Física escolar, bem como, apontar a transitoriedade, a temporalidade destas práticas no âmbito das academias de ginásticas e suas relações com o mercado de consumo.

Palavras-chave: Zumba. Ginástica. Dança

I - INTRODUÇÃO

Hoje a busca por uma melhor saúde está crescendo cada vez mais, existem diversas opções de atividades físicas, nos mais diferenciados ambientes. Devido as responsabilidades do cotidiano as academias de ginástica tornaram-se mais tendenciosas e atentas às atividades e programas que surgem a todo instante, bem como, a oferta destas quanto aos horários, pois existem academias que funcionam 24 horas por dia, de domingo a domingo, tornando ainda mais fácil o acesso e maior número de pessoas a procura desse espaço. Geralmente são oferecidas diversas opções de modalidades, com variadas práticas corporais, dos mais diferenciados objetivos, estéticos, condicionamento, sociabilização, qualidade de vida, emagrecimento, sendo a Ginástica a mais procurada. COELHO Filho apud FLORES (2015) afirma que a partir da década de 1970, podemos perceber um aumento da busca por atividades ginásticas, no espaço das academias e isso, nas principais cidades brasileiras.

Furtado apud FLORES (2015) afirma que: “a academia de ginástica, como um espaço para a realização de práticas corporais é algo novo”. Dentre as diversas possibilidades de atividades oferecidas em uma academia de ginástica, a dança tem uma procura maior, devido a execução ser mais simples, por possuir diversos, diversos ritmos envolvidos, uma atividade

¹ Aluna de Graduação em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.
Email: aluska-torres@hotmail.com

de baixo impacto e bastante prazerosa para todos as pessoas que buscam esse tipo de prática corporal.

A dança nas academias de ginásticas tem tornado-se uma das práticas corporais mais procuradas, sendo vista como a melhor forma de uma pessoa sedentária iniciar a prática de uma atividade física, pressupondo ser acessível a todos devido a aula de baixo impacto, com duração em média de 40 a 50 minutos de aula.

A ginástica, por sua vez, ocupa também um lugar garantido nas academias, podendo ser praticada em vários ambientes sociais, fechados ou abertos, com diversos e desejados objetivos, possui um vasto de possibilidades para sua prática, tendo hoje como referência as Academias como principal espaço de realizar essa prática.

Atualmente, as academias são descritas como centros especializados, empresas, que com fins lucrativos, que disponibilizam instalações e profissionais para a promoção da atividade física de forma apropriada e segura, na intenção de atender os objetivos de seus alunos/clientes (TOSCANO, apud FLORES, 2015).

As salas de ginásticas eram vistas como forma de "desafogar" a sala de musculação. Hoje o entendimento sobre ginástica, vem mudando não só na visão dos empresários, mas também por todos do meio profissional, que mesmo não sendo professores específicos da ginástica aeróbica, por exemplo, indicam essa modalidade como forma de melhorar o desempenho e condicionamento dos seus clientes. Os donos e empresários têm e vêem como umas das principais fontes para obter seus ganhos, devido a demanda e variadas modalidades ginásticas que prometem aulas diferenciadas aos alunos que a buscam.

Nesses espaços, os desejos, os objetivos transitam entre os estéticos, saúde, relações interpessoais, dentre outros. Todos eles podem ser vistos, também, como cenários de convivência social e de aprendizagem, centros de exercício físico, em que se presta um serviço de prescrição, orientação e avaliação, sob a supervisão direta, preferencialmente, de profissionais de educação física (TOSCANO, apud FLORES, 2015).

O que aumenta e influencia também as pessoas a procurarem esses espaços são veículos de comunicação como a mídia, internet, as redes sociais, mostrando através de imagens, reportagens, entrevistas que a atividade física pode ser ou é a "cura" para vários males. Nesse sentido, as academias de ginástica utilizam destes discursos veiculados para movimentar o fluxo de alunos. Porém, as academias de ginástica possuem uma característica que merece ser tratada da temporalidade das práticas ginásticas, principalmente.

O surgimento de diversos programas e de versões da ginástica aeróbica, por exemplos, mostram que o mercado, denominado Fitness, precisa está mudando a todo momento, com

novos programas, novas aulas, novos formatos, dos mais livres e espontâneos aos mais padronizados e estruturados, com inúmeras formas na sua execução, podendo ter o uso ou não de determinados materiais geralmente utilizados na sala de ginástica.

Diante desse nicho, empresas voltadas ao fitness tornam-se agentes de produção de serviços e produtos, como por exemplo, programas de aula dos quais os professores precisam realizar cursos para receberem o certificado de apto a dar aula deste ou daquele produto ginástico criado. (Furtado apud FLORES, 2015) nos relata que

no final dos anos 90, a Body Systems chega ao Brasil com suas aulas pré-coreografadas ou aulas prontas, provocando um impacto significativo no mercado. Ocorre uma grande diversificação das modalidades e de outros produtos vendidos pelas academias. Os planos passam a permitir acesso a todas elas, inclusive à musculação, diferenciando-se dos pagamentos por modalidades. A diversificação ocorre seguindo uma tendência das empresas na fase de acumulação flexível (2009, p.5).

A Les Mills² comercializa no Brasil um sistema, com programas de ginástica em academias pré-coreografadas, com dez modalidades diferentes e também licencia academias, sendo representada no país pela Body Systems³, sediada na cidade de São Paulo. Sua concepção de aulas une coreografias de baixo nível de complexidade, sob o aspecto de execução, e com músicas, dando forma a atividade (GOMES, CHAGAS e MASCARENHAS, apud FLORES, 2015).

De acordo com Paim (2007), os programas da Body Systems são desenvolvidos a partir de um treinamento direcionado aos seus instrutores, o Body Training Systems. Sua organização acontece sob o sistema de franquias, ou seja, a academia ou o profissional interessado, paga pelo direito de uso da marca, das atividades e de todos os seus produtos correlatos. De acordo com Brauner apud FLORES, (2015), a “inovação” dessas práticas é uma falácia, considerando que as modalidades apresentadas, em grande parte são releituras das já conhecidas e tradicionais sessões de ginástica, tais como: localizada, step e dança aeróbica.

Um deste *boom* nas academias de ginástica, no ano de 2014 em Campina Grande - PB foi o Zumba. O Zumba é um dos programas mais praticados na atualidade, contando com 12 Bilhões de participantes, em 25 países do mundo (ZUMBA, 2014). Em 2012 foi classificado em 9º Lugar em termos de tendências de fitness (Thompson, 2013 apud FERREIRA, 2014).

² Rede neozelandesa

³ Body Systems é a empresa que representa uma metodologia de treinamento de ginástica baseada na realidade de outros países, esse sistema surgiu na Nova Zelândia em 1980, pelo criador Philips Mills.

Para Dallo apud FLORES, (2015), nos mais variados tipos de Ginásticas de academia, existem os mais deferentes tipos de modalidades, exemplos de alguns deles: Ginastica aerobica, Aero Circuito, Step, bike Indoor, Localizada, Alongamento, Jump, Ritmos, Body Attack, Body Combat, Body Jam, body Step, board Fitness, body pump, Aulas Mistas, entre outros.

Por a dança sempre ter feito parte da minha vida, não sendo dançarina profissional, mas por gostar de dançar, desde quando comecei a graduação em Educação Física, houve em mim um desejo de trabalhar com dança de uma forma diversificada e diferenciada. Comecei a buscar novas formas das minhas aulas tornarem mais eficazes sem deixar de ser divertida, de tanto ouvir falar das aulas de Zumba nas academias de ginástica, na mídia, por amigos, busquei, pesquisei como eram realizadas essas aulas, me encantei e resolvi me tornar Instrutora Zumba Fitness.

No entanto, o encantamento pela Zumba não me tirou o desejo de compreender e de refletir sobre esta prática corporal. Desta forma, o presente estudo apresenta as seguintes problemáticas: **O que é, o que objetiva e como se estrutura o Zumba, considerando o Programa Zumba Fitness? Quais as características de movimentos na Zumba a partir de ritmo específico?**

O estudo teve por objetivo descrever e analisar alguns eixos temáticos que constam no manual de instrutor Zumba Fitness, bem como, descrever e analisar os movimentos de um dos ritmos utilizado nas aulas do Programa Zumba a partir de um vídeo preparatório para instrutores do programa.

Uma das relevâncias desse estudo é a escassez de trabalhos nessa temática no curso de Educação Física da UEPB, bem como de outras instituições de ensino superior, pois ao buscar artigos relacionados ao tema, a recorrência maior são publicações de autores fora do Brasil ou sites de divulgação. De maneira que o ineditismo deste trabalho no curso de Licenciatura em Educação Física possa abrir outros caminhos para novos trabalhos sobre Zumba. Da mesma forma, que o estudo desperta ao graduando que a temática fitness também pertence à educação escolar.

Espera-se que professores de Educação Física possam utilizar esse trabalho para compreender do que trata-se o Zumba, no sentido de esclarecer e refletir e minimizar os equívocos que circundam sobre o mesmo a partir do olhar deste estudo.

II – METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa a partir de um estudo exploratório – analítico tomando como base o Zumba o Manual de Treinamento para Instrutor Zumba, a destacar: Concepção, benefícios e estrutura da aula. Este último item foi articulado à descrição de um (01) vídeo preparatório para instrutores do programa, do ritmo Merengue.

A pesquisa qualitativa caracteriza-se

Como técnica de análise dos dados foi utilizada a análise de conteúdo, fundamentada em Bardin (2007) a partir de eixos temáticos. A técnica possui três etapas básicas nesse tipo de estudo, sendo elas: a pré-análise (foi o primeiro olhar para o manual e vídeo preparatório de maneira exploratória), a exploração do material (consistiu na fase da exploração destes materiais e descrição dos seguintes eixos: 1. o que é Zumba, 2. Benefícios, 3. Como se estrutura, 4. Movimentos da Zumba) e por último foi a interpretação inferencial que é o diálogo com os conteúdos, sendo feito uma análise das informações e reflexão dos resultados encontrados através da análise dos documentos.

Muitas informações e vídeos circulam em sites e canais de vídeos, como o Youtube e os de domínio da própria empresa da marca Zumba. O acesso ao manual foi na condição de participante do curso, pois no início do treinamento os candidatos recebem um Manual do Zumba, onde orienta o instrutor a saber usar o programa Zumba Fitness, a melhor forma de estruturar as aulas.

Foi feita uma descrição dos movimentos apresentados em um (01) vídeo da música *Candela Pa'Lo Pie, do ZIN 59, ritmo Merengue*. A escolha do vídeo foi intencional por considera-lo pertinente e elucidante às discussões trazidas pelo estudo. Muitos são os vídeos disponibilizados aos instrutores do programa, como sugestão de música e coreografia para serem aplicadas em aula já montada dentro das condições adequadas e exigidas pelo método.

III - DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Quadro 1: Concepção, Benefícios e Tipos/Formas de aula Zumba

CONCEITO	BENEFÍCIOS	Tipos e Formas de aulas do Programa
A Zumba® é uma atividade, geralmente praticada em grupo, coreografada na música que combina “fitness”, entretenimento e diferentes ritmos e estilos musicais (Zumba, 2015). site.	a) Treino da região central, b) Elevada queima de caloria, c) Aprendizado fácil e não intimidativo, d) Perda de peso, e) Autoimagem positiva, um corpo esculpido, f) Exercício disfarçado ⁴	Zumba, Strong By Zumba, Zumba Step, Zumba Toning, Acqua Zumba, Zumba Sentao, Zumba Gold, Zumba Gold-toning, Zumba Kids, Zumba kids Jr, Zumbini, Zumba In The Circuit, Plate by Zumba.

Fonte: www.zumba.com/pt-BR/

De acordo com o Manual de Treinamento para Instrutor Zumba Fitness, Zumba é programa fitness que se baseia na ginástica com dança inspirada em ritmos latinos que incorpora música latina internacional e movimentos de dança, criando um sistema de ginástica adjetivado de dinâmico, existente, divertido e eficaz. Uma aula de zumba - conhecida como Zumba Fitness Part – combina rápidos e lentos que tonificam e esculpem o corpo usando uma abordagem de ginástica aeróbica para alcançar uma mistura exclusiva e balanceada, benefícios de tonificação vascular e cardiovascular (Manual de Treinamento para Instrutor, 2014).

O estudo ao fazer uma análise sobre a concepção da Zumba, o manual não apresenta-a como sendo uma modalidade, técnica ou repertório de dança. O documento descreve a Zumba como um 'sistema de ginástica'. Tal apontamento do Manual revela que o Zumba Fitness não é uma dança, mas um Programa Fitness, assim denominado.

O estudo identifica que a relação do Programa Zumba é com a ginástica, essencialmente a chamada aeróbica, pois tem como base alguns dos princípios de treinamento aeróbico com intervalado e treino de resistência, para aumentar a queima de calorias e proporcionar benefícios cardiovasculares e tonificação total do corpo. Nesse sentido, o estudo compreende que se trata de um tipo de ginástica aeróbica que utiliza movimentos e ritmos musicais determinadas danças. Mas, não se caracteriza como dança. Enfatiza o Manual: “O programa zumba é uma aula de ginástica baseada em exercícios cardiovasculares com

⁴ Exercício disfarçado: termo usado no manual de treinamento para instrutores ZUMBA Fitness para dar uma conotação de treino.

componentes de resistência e modelagem corporal que tonificam todo o corpo e faz com que seja possível alcançar qualquer meta de ginástica desejada” (Zumba, 2014).

O uso de movimentos de dança são justificados pelo Programa com base no fator cardiovascular, por serem considerados fáceis de acompanhamento e incluírem modelagem do corpo, principalmente de glúteos, pernas, braços e abdômen, além do músculo coração (Manual, 2014). Dessa forma, o referido manual não trata os movimentos da dança que compõem o sistema de ginástica Zumba em suas dimensões constitutivas, por exemplo: da expressividade, da comunicação, da apropriação da linguagem em seus sentidos/significados, ou seja, os movimentos visam prioritariamente a dimensão anatomo-fisiológica.

Com isso, o estudo não nega os benefícios que a vivência da Zumba pode trazer ao praticante. Mas, o programa em análise assim como outros do universo fitness utiliza-se do discurso de que “é pra todos, que é fácil, nível de preparo físico com qualquer histórico e idade podem começar o programa imediatamente” (manual, p13). A chamada Fórmula do programa, composta de passos básicos, faz com que seja fácil para todos.

Outro ponto de análise a partir da descrição refere-se aos tipos e formas da Zumba. Foram identificadas treze (13) variações da Zumba. De acordo com o Manual 2014,

em 2001, quando Alberto Perlman (CEO) e Alberto Aghion (Presidente) se associaram com Beto Perez, eles sabiam que haviam criado um fenômeno “fitness”. O que eles não sabiam é que o programa Zumba se tornaria um fenômeno “fitness” mundial tão rapidamente. Em 2007, o programa contava com 10.000 instrutores, estava disponível em mais de 30 países, tinha vendido mais de três milhões de DVDs, e contava com quase um milhão e meio de pessoas fazendo aula de zumba todas as semanas”. (p.2)

A Zumba ganhou destaque entre os anos 2013 e 2015, e assim como outros programas fitness, na análise deste estudo, precisa da diversificação de modelos de práticas, no sentido de atender aos modismos e a transitoriedade das mesmas nas academias de ginástica. Compreende-se ainda que os 13 tipos da Zumba revela para esse estudo o alcance de um produto de mercado, a ser consumido desde a vivência em si, como também na marca que foi criada e patenteada com fins comerciais.

O estudo destaca que após o treinamento, o professor recebe o certificado e pode se associar ao ZIN - Zumba® Instructor Network (Rede de instrutores zumba), onde terá privilégios quanto ao uso da marca, sendo pago um valor mensal de 30 dólares. Além disso, para cada tipo de modalidade oferecida pelo programa, é necessário que o professor tenha feito o treinamento Zumba Basic 1. A partir disso, estão liberados a realizarem os outros tipos de treinamento.

Hoje no Brasil são conhecidos vários formatos que utilizam a dança numa aula de ginástica: S’Hbam (Empresa Body Systems), Mexe Fitness (Mexe Company), Fit Dance (Empresa Califórnia/Salvador) e Zumba (Empresa Zumba Fitness). A zumba Fitness, LLC trabalha de perto com profissionais do American Council on Exercise (ACE), a Aerobics and Fitness Association of America (AFAA), IDEA Health & Fitness Association, e o American College of Sports Medicine (ACSM) para garantir que seus programas e instrutores estejam em conformidade com os padrões do setor. (Manual, Zumba, 2014). Nessa busca incessante e constante pelo novo, o mercado de consumo das práticas corporais ofertadas pelas academias de ginástica, tem visto e tratado a dança nessa dimensão fitness como um novo nicho promissor de turmas cada vez mais lotadas até o momento em que surja uma outra prática, como a fitdance, em 2016.

IV - Estrutura da aula do Programa Zumba Fitness

Existem quatro ritmos base que constituem o programa no treinamento basic 1, que são: Salsa, Merengue, Reggaeton e Cumbia. Uma aula do Programa dura em média de 45 a 60 minutos de aula e sua forma caracteriza-se uma proposta de aula de ginástica: o aquecimento e o relaxamento.

O aquecimento tem o propósito de aumentar a temperatura intramuscular, estimular a circulação sanguínea, aumentando a mobilidade muscular e articular e melhora a coordenação motora (Smith, apud FERREIRA, 2014). A estrutura de aquecimento, por sua vez, do Beto (criador do programa) é “rítmica e inclui, padrões básicos de trabalho, com o pé, com variações de braço, ombros, tórax e costas. Cardio, acrescentando um pouco de intensidade, direção e um maior raio de movimento, e Tonificação, ativação muscular que tem como objetivo a região central e aparte inferior do corpo” (Zumba, 2014). O aquecimento pode durar de 1 a 3 músicas, depende da duração da aula, do tempo das músicas e do nível de treinamento dos praticantes.

A volta à calma tem a funcionalidade de redução de forma gradual dos batimentos cardíacos do aluno e de sua pressão arterial. Relaxar durante o exercício permite que o corpo faça uma transição gradual de um estado de esforço para um estado de repouso. O relaxamento permite que a frequência cardíaca retorne ao seu nível de repouso, que pode reduzir tonturas depois de exercícios extenuantes (Manual de Treinamento, Zumba, 2014). O segmento de relaxamento de uma aula zumba deve durar pelo menos 3 a 5 minutos, pode ser

concluído com uma música lenta com técnicas de respiração e extensões estáticas (Zumba, 2014).

O método coreográfico que a fórmula zumba usa é exclusivo no mundo da ginástica. Ela usa a música para reger os movimentos. Os artistas escrevem músicas para contar uma história. Todas as histórias musicais estão divididas em seções diferentes: Introdução, verso, refrão, ponte musical, marcas, etc. A fórmula zumba pega um de nossos quatro movimentos básicos no ritmo de uma música particular e os correlaciona com uma seção da música. Na música, sempre que aquela seção se repete, o mesmo movimento também se repete, portanto, cada seção musical possui um movimento correspondendo (ZUMBA, 2014).

O Manual apresenta em um de seus tópicos a chamada 'Anatomia da Música do Programa', sendo elas introdução, verso, refrão, parada, ponte, meca e interlúdios musicais.

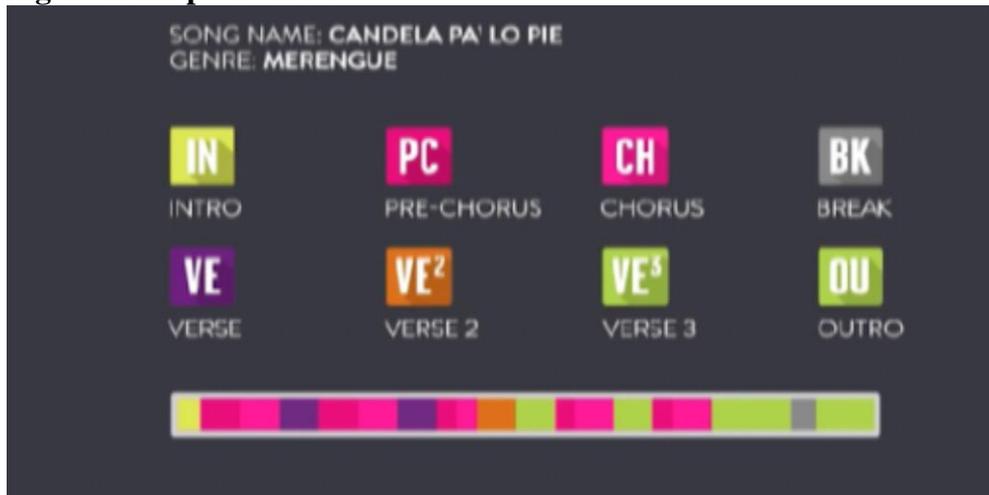
A *Introdução* refere-se a primeira parte da música antes do início do verso ou coro. Pode ser usada para introduzir um próximo passo.

O *Verso* normalmente trata a "história" ou a parte "contada" de uma música. Normalmente ocorre 2-3 vezes em uma música. O fraseado musical é igual todas as vezes, mas normalmente as palavras são diferentes.

No *refrão*, o coro normalmente conte as mesmas palavras (é o mesmo fraseado musical) sempre que é tocado. O título da música é repetido muitas vezes no refrão.

A *Parada, Ponte, Meca, Interlúdios musicais* referem-se às peças e partes de uma música que não fazem parte do verso ou coro. Pode ser uma pausa (parada) na música, uma ponte entre as partes, (ponte), um segmento musical ou um conjunto incomum de batidas. (Zumba, 2014).

Figura 1. Mapa da música⁵



Fonte: Candela Pa'lo Pie – Merengue.

V - O Merengue na Zumba: a descrição do vídeo preparatório

Quadro 2. Descrição dos movimentos utilizados na música

Tempo da Música	Mapa da Música	Descrição do Movimento	
0:07 - 0:11	IN	1. Alternância de flexão de joelho sem a batida do pé com leve deslocamento lateral do quadril.	Membros inferiores passo básico do merengue.
0:12 - 0:23	PC	2. Movimento com o deslocamento lateral de uma perna voltando para posição inicial, faz para os dois lados direito e esquerdo, duas vezes para cada lado, deslocando o quadril, os braços flexionados a frente do busto com a palma da mão para baixo.	Membros superiores e inferiores utiliza passo básico do merengue.
0:23 - 0:34	CH	3. Primeiro Movimento: Pernas afastadas mais largas do que a largura do quadril, realizando movimentos circulares rápidos com o quadril "Rebolando", transferindo o peso de uma perna para outra, tirando um dos pés do solo, as mãos espalmadas para frente e os braços fazem movimentos circulares, simultâneos e na mesma velocidade. Segundo Movimento: Saltos abrindo e fechando as pernas, rápido, com os braços rente ao corpo.	Movimento atípico do merengue associado a movimentos da ginástica aeróbica. Segundo movimento: movimento utilizado na ginástica aeróbica.
0:34 - 0:45	VE	Passo com a perna direita diagonal frente, segue o mesmo com a esquerda, volta direita e esquerda em quatro tempos, acelera o movimento de acordo com a	Movimento típico da ginástica aeróbica dos membros inferiores.

⁵ . VERDE (IN) – Introdução, PINK (PC) – Pré-refrão, ROSA (CH) – Refrão, CINZA (BK) – Break, ROXO (VE) – Verso, LARANJA (VE2) - Verso 2, VERDE (VE3) - Verso 3, VERDE (OU) – Outro

		batida da música.	
0:46 - 0:57	PC	Movimento com o deslocamento lateral de uma perna voltando para posição inicial, faz para os dois lados direito e esquerdo, duas vezes para cada lado, deslocando o quadril, os braços estendidos lateralmente, acompanhando o movimento dos membros inferiores.	Membros superiores movimento básico da ginástica aeróbica e membros inferiores básico do merengue.
0:57 - 1:09	CH	Primeiro Movimento: Pernas afastadas mais largas do que a largura do quadril, realizando movimentos circulares rápidos com o quadril "Rebolando", transferindo o peso de uma perna para outra, tirando um dos pés do solo, as mãos espalmadas para frente e os braços fazem movimentos circulares, simultâneos e na mesma velocidade. Segundo Movimento: Saltos abrindo e fechando as pernas, rápido, com os braços estendidos para cima.	Primeiro movimento: Membros inferiores, movimento atípico do merengue, utilizado em outro ritmo de dança. Segundo movimento: membros superiores e inferiores com movimentos utilizados na ginástica aeróbica.
1:09 - 1:20	VE	Passo com a perna direita diagonal frente, segue o mesmo com a esquerda, volta direita e esquerda em quatro tempos, acelera o movimento de acordo com a batida da música.	Movimento não característico do merengue.
1:20 - 1:27	PC	Movimento com o deslocamento lateral de uma perna voltando para posição inicial, faz para os dois lados direito e esquerdo, duas vezes para cada lado, deslocando o quadril, os braços estendidos lateralmente, acompanhando o movimento dos membros inferiores.	Membros superiores movimento básico da ginástica aeróbica e membros inferiores básico do merengue.
1:27 - 1:31	CH	Primeiro Movimento: Pernas afastadas mais largas do que a largura do quadril, realizando movimentos circulares rápidos com o quadril "Rebolando", transferindo o peso de uma perna para outra, tirando um dos pés do solo, as mãos espalmadas para frente e os braços fazem movimentos circulares, simultâneos e na mesma velocidade. Segundo Movimento: Saltos abrindo e fechando as pernas, rápido, com os braços estendidos para cima.	Primeiro movimento: Membros inferiores, movimento atípico do merengue, utilizado em outro ritmo de dança. Segundo movimento: membros superiores e inferiores com movimentos utilizados na ginástica aeróbica.
1:31 - 1:42	VE2	Passo com a perna direita diagonal frente, segue o mesmo com a esquerda, volta direita e esquerda em quatro tempos, acelera o movimento de acordo com a batida da música, com os braços alternados e estendidos para cima, durante a movimentação dos membros inferiores.	Movimento de dança não característico do merengue.
1:43 - 1:53	VE3	Perna em diagonal frente com o joelho flexionado cruzando para direita, repete o movimento para esquerda em diagonal cruzando, com os braços semi-flexionados na altura do peito de cima para baixo, começa com o movimento mais lento e acelera de	Movimento típico da ginástica aeróbica, também utilizado na ginástica aeróbica localizada.

		acordo com a música.	
1:54 - 1:58	PC	Movimento com o deslocamento lateral de uma perna voltando para posição inicial, faz para os dois lados direito e esquerdo, duas vezes para cada lado, deslocando o quadril, os braços estendidos lateralmente, acompanhando o movimento dos membros inferiores.	Membros superiores movimento básico da ginástica aeróbica e membros inferiores básico do merengue.
1:59 - 2:10	CH	Primeiro Movimento: Pernas afastadas mais largas do que a largura do quadril, realizando movimentos circulares rápidos com o quadril "Rebolando", transferindo o peso de uma perna para outra, tirando um dos pés do solo, as mãos espalmadas para frente e os braços fazem movimentos circulares, simultâneos e na mesma velocidade. Segundo Movimento: Saltos abrindo e fechando as pernas, rápido, com os braços estendidos para cima.	Primeiro movimento: Membros inferiores, movimento atípico do merengue, utilizado em outro ritmo de dança. Segundo movimento: membros superiores e inferiores com movimentos utilizados na ginástica aeróbica.
2:11 - 2:21	VE3	Perna em diagonal frente com o joelho flexionado cruzando para esquerda, repete o movimento para direita em diagonal cruzando, com os braços semi-flexionados na altura do peito de cima para baixo.	Movimento típico da ginástica aeróbica, também utilizado na ginástica aeróbica localizada.
2:22 - 2:26	PC	Movimento com o deslocamento lateral de uma perna voltando para posição inicial, faz para os dois lados direito e esquerdo, duas vezes para cada lado, deslocando o quadril, os braços estendidos lateralmente, acompanhando o movimento dos membros inferiores.	Membros superiores movimento básico da ginástica aeróbica e membros inferiores básico do merengue.
2:27 - 2:39	CH	Primeiro Movimento: Pernas afastadas mais largas do que a largura do quadril, realizando movimentos circulares rápidos com o quadril "Rebolando", transferindo o peso de uma perna para outra, tirando um dos pés do solo, as mãos espalmadas para frente e os braços fazem movimentos circulares, simultâneos e na mesma velocidade. Segundo Movimento: Saltos abrindo e fechando as pernas, rápido, com os braços estendidos para cima.	Primeiro movimento: Membros inferiores, movimento atípico do merengue, utilizado em outro ritmo de dança. Segundo movimento: membros superiores e inferiores com movimentos utilizados na ginástica aeróbica.
2:40 - 2:43	VE3	Perna em diagonal frente com o joelho flexionado cruzando para esquerda, repete o movimento para direita em diagonal cruzando, com os braços semi-flexionados na altura do peito de cima para baixo.	Movimento típico da ginástica aeróbica, também utilizado na ginástica aeróbica localizada.
2:44 - 2:49	VE3	Perna em diagonal frente com o joelho flexionado cruzando para direita, repete o movimento para esquerda em diagonal cruzando, com os braços semi-flexionados na altura do peito de cima para baixo.	Movimento típico da ginástica aeróbica, também utilizado na ginástica aeróbica localizada.
2:50 - 2:54	VE3	Perna em diagonal frente com o joelho flexionado cruzando para esquerda, repete o movimento para direita em diagonal cruzando, com os braços semi-	Movimento típico da ginástica aeróbica, também utilizado na ginástica aeróbica localizada.

		flexionados na altura do peito de cima para baixo.	
2:55 - 3:00	VE3	Perna em diagonal frente com o joelho flexionado cruzando para direita, repete o movimento para esquerda em diagonal cruzando, com os braços semi-flexionados na altura do peito de cima para baixo.	Movimento típico da ginástica aeróbica, também utilizado na ginástica aeróbica localizada.
3:01 - 3:08	BK	Alternância de flexão de joelho sem a batida do pé com leve deslocamento lateral do quadril.	Movimento típico do merengue conhecido com marcha.
3:09 - 3:14	VE3	Perna em diagonal frente com o joelho flexionado cruzando para esquerda, repete o movimento para direita em diagonal cruzando, com os braços semi-flexionados na altura do peito de cima para baixo.	Movimento típico da ginástica aeróbica, também utilizado na ginástica aeróbica localizada.
3:15 - 3:26	VE3	Perna em diagonal frente com o joelho flexionado cruzando para direita, repete o movimento para esquerda em diagonal cruzando, com os braços semi-flexionados na altura do peito de cima para baixo.	Movimento típico da ginástica aeróbica, também utilizado na ginástica aeróbica localizada.
3:26 - 3:30	Término	Mãos na cintura	

O merengue é conhecido como um, de vários ritmos existentes na dança. O Programa Zumba Fitness faz uso de ritmos bem específicos que são executados na dança de salão, um deles é o merengue.

Algumas correntes de estudo dizem que o merengue é a dança nacional da República Dominicana. Existem duas prováveis possibilidades do surgimento desse ritmo, a primeira vertente afirma que se manifestou da precisão que os escravos tinham de arrastar as suas correntes que eram bastantes pesadas e com os passos curtos tinham que realizar o trabalho de cortar a cana, junto com as batidas dos tambores.

A segunda vertente trata o surgimento do merengue teria relação com um grande herói da época que teria sido ferido na perna durante as revoluções, por simpatia e também como uma maneira de celebrar todos arrastavam os pés.

Outra vertente trata a possibilidade do nome merengue fazer uma reportagem ao doce feito do açúcar, já que dizem que a dança surgiu dos escravos que realizavam a colheita da cana. Sabe-se que o merengue não era uma dança somente da República Dominicana, passou a ser uma das danças populares da América Latina (pampayfrontera.wordpress,2010).

De acordo com os próprios dominicanos em um programa televisivo exibido na TV "SANTO DOMINGO INVITA". O merengue seria uma mistura de duas danças, a dança africana em si e o minueto Frances, isto aconteceu entre o final de 1700 e o início de 1800, quando os escravos haviam visto as danças de salão nas festividades da nobreza e começaram a tentar imitar seus padrões executando alguns passos, mas naquele tempo as danças europeias não eram tão divertidas, então os escravos

decidiram acrescentar as batidas dos tambores para dar um ritmo especial aquele tipo de dança. (pampayfrontera.wordpress,2010).

De acordo com (pampayfrontera.wordpress,2010), o merengue é uma dança típica que foi feita para se divertir e é possível ser dançada em diversos espaços, desde dos mais pequenos aos mais variados tamanhos, pode se dançar com muitas pessoas, em duplas, ou individualmente. Afirma-se ser uma dança fácil de praticar e que não necessita grande habilidade das pessoas que irão realizar os passos.

Inicialmente o merengue não era dançado entre casais e sim em um círculo, onde cada homem e cada mulher ficavam de frente um para o outro segurando os braços um do outro, limitados pela largura do mesmo, eles não ficavam muito próximos e o movimento original era balançar os ombros juntamente, com o arrastar dos pés, no início não se tinha esse balançar dos quadris como no merengue atual, já que se tratava quase de uma dança primitiva. (pampayfrontera.wordpress,2010).

Os diferentes tipos de merengue variam de acordo com o tempo; os dominicanos preferem uma versão up-tempo, enquanto a forma mais popular nos clubes e restaurantes é tipicamente mais lenta. O merengue de salão é também mais lento e tem pouco movimento de quadril. O merengue apresenta um padrão básico de dois passos. (artes.umcomo).

O manual de treinamento para instrutores do programa Zumba diz que: Este é um ritmo mais rápido, com 120-160 batidas por minuto, onde cada batida tem uma acentuação forte e similar, os instrumentos comuns são bombo, tambores do congo, trombeta de mambo e guizo, cada batida contém a mesma acentuação, como a batida de uma marcha.

De acordo com a descrição e análise do vídeo preparador para instrutor Zumba, reafirma-se que o referido programa caracteriza-se como sendo de ginástica. Para Volp apud DICK, (2016), “a dança remonta os primórdios do ser humano, fazendo parte da história do movimento, da cultura e da comunicação humana. Dançar se expressa por meio do movimento e ritmo guiados pela música representando um espelho de manifestações como emoção, arte, mito, filosofia e religião que são a essência da vida” (p. 13)

Continua a autora, a dança não é um objeto material e estável, mas um elemento vivo que sofre influência do universo a sua volta, por isso, representa a natureza do homem e da sua cultura. Ela revela desde os aspectos psicológicos de um povo como seu sistema de valores, normas, ideais e conceitos estéticos. Quando se passa a procurar o entendimento da palavra “dança” em bibliografia específica desta linguagem artística e/ou das artes em geral, as possibilidades de compreensão também se mostram ampliadas. A historiadora da dança

Annie Suquet apud SCHIFINO, (2011) determinou, tanto a palavra quanto a ação que ela indica, como “[...] a transferência do peso do corpo no tempo e no espaço” (SUQUET, 2008: 528).

Já a ex-bailarina, pesquisadora e professora de história da dança Eliana Caminada (1999) definiu:

A dança, entendida como cópia ou interpretação de movimentos e ritmos inerentes ao ser humano, é tão antiga quanto o homem. Pouco a pouco, começou a ser submetida às regras da música disciplinares e a assumir o aspecto de uma cerimônia formal; instalou-se a preocupação com a coordenação estética dos movimentos, até então naturais e instintivos do corpo, colocando o homem diante das chamadas danças espetaculares, ou seja, do “espetáculo” (CAMINADA, apud SCHIFINO, (2011).

Tendo esse entendimento sobre a dança, enfatiza-se que a Zumba de fato não é uma dança, visto que o Programa se baseia nas músicas para elaborar seus movimentos, que são ritmados de acordo com as músicas remixadas. No vídeo, os movimentos embora apontem repertórios do merengue, o sentido/significado da dança nas perspectivas dos autores acima citados não estão previstos no Manual Zumba (2014).

A seleção da música para um treino de zumba é um dos elementos mais importantes em uma aula zumba. A dança mesmo que tenha um enfoque de saúde, tem também outros aspectos importantes, que não se enquadra da mesma forma no programa e no formato da aula. A dança tem suas expressividades, bem particulares e que são observadas na intencionalidade do gesto, cuja intenção é a expressão, comunicação.

É essencial manter a música das aulas zumba, pois ela garante que a efervescência dos ritmos e das aulas. A música e a seleção de ritmos devem ser uma combinação de ritmos latinos, internacionais e uma fusão de ritmos e influências, que caracterizam nossas ricas raízes e fundação, caracterizam uma das aulas Zumba (ZUMBA, 2014).

Percebe-se a partir da análise realizada do vídeo, que a coreografia disponibilizada pelo programa Zumba Fitness há predominância de elementos típicos da ginástica aeróbica. Movimentos esses que são mais elaborados, mais firmes, pensado realmente em quem está realizando movimentos específicos para alguns grupos musculares, fazendo o que aquela parte seja trabalhada não na forma de dança e sim de um treino, elaborado e montado para determinada finalidade.

O merengue tem um ritmo mais acelerado, que também contribui para que esses movimentos específicos da ginástica aeróbica sejam de fácil execução e se encaixem de

acordo com a batida musical típica do merengue. Os movimentos básicos do merengue, são movimentos relativamente simples, de fácil execução é realizado de acordo com a batida da música, o pé faz uma batida no ritmo e na velocidade em que a música está acontecendo, movimento de marcha é o passo predominante do ritmo, que são contados em 8 tempos.

Este vídeo foi enviado para todos os instrutores Zumba Fitness, já elaborado de acordo com a metodologia do programa. Geralmente, os vídeos têm um modelo padrão de coreografia, os passos são repetidos de acordo com mapa da música, sempre que o refrão for tocado, será aquele determinado passo e ele será repetindo sempre que o refrão aparecer, é um padrão sugerido e de fácil execução para quem está praticando, facilitando a memorização e contribuindo para que aquele movimento de acordo com que a música for passando ele seja exultado com mais eficiência.

Porém, o programa não obriga ao instrutor fazer uso exclusivo somente das coreografias sugeridas, o instrutor está livre e apto para realizar adaptação, modificação, de acordo com o que ele acha conveniente nas suas aulas e sabendo da forma de adaptação dos alunos, não obriga ao instrutor fazer uso dos passos predominantes do ritmo escolhido, é livre, o que não se pode fugir é do sentido real que o programa oferece, que são os ritmos já preestabelecidos mediante aos níveis de treinamento do instrutor.

Observou-se que o Programa faz uso de técnicas para que a didática da aula seja fácil e mais prática a execução dos praticantes. Tais técnicas podem contribuir para o desempenho dos mesmos, de forma a permitir que eles executem adequadamente, apredam padrões complexos e alterem os movimentos no momento exato das mudanças do instrutor. São três tipos de estilos de indicação usados: Visual, Verbal e tátil.

Indicações Visuais: Usar movimentos físicos para demonstrar um novo movimento, mudança de direção, a variação de tempo, ou forma de correção. Gestos com os braços e mãos são sinais mais eficazes para a maioria da clientela.

Indicações Verbais: O uso de terminologia específica para descrever um padrão de passos, concentra-se em uma ação muscular, fazer uma correção na forma, contar as repetições, ou a contagem regressiva para mudança tanto na música ou como em um movimento específico. Muitos instrutores usam indicações verbais para fazer afirmações em sala de aula, encorajar os participantes e regular intensidades específicas.

Indicações Tátis: esse método envolve tocar fisicamente seu cliente. Certificando-se que o aluno está usando o grupo muscular adequado, tocando naquele músculo o ajuda focar-se na ação correta. O alinhamento correto pode precisar ser corrigido, ajudando o aluno a ficar em posição adequada (Manual de treinamento - Zumba, 2014).

VI – CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo se debruçou sobre a descrição e análise do Programa Zumba Fitness a partir de alguns de seus itens do Manual de Treinamento para instrutor. De forma a responder às questões de estudo, afirma-se tanto pelo documento apreciado, bem como o vídeo preparatório que a Zumba trata-se de uma mais uma vertente da ginástica aeróbica, seja pelos seus objetivos ou pela composição de seus movimentos. O que faz confundi-la com a dança é o uso de música e repertórios de danças que são referendadas pelo Programa de Treinamento Basic 1 (Salsa, Merengue, Reggaeton e Cumbia). Portanto, na caracterização dos movimentos da Zumba, o estudo afirma que a Zumba trata-se de uma variação da ginástica aeróbica que faz uso de repertórios de dança.

O manual explicita o seu enfoque na saúde atrelada ao condicionamento físico, como também, ao estético por isso o eixo central é o fitness. Articula o discurso que é para todos, é fácil, exercício disfarçado. Dessa forma, a Zumba remete, na atualidade, a mesma fórmula e variação da ginástica.

Na descrição de alguns eixos temáticos do manual, seja no documento ou no vídeo, espera-se que outras agendas de pesquisa possam surgir no sentido de verticalizar as discussões sobre práticas corporais, mercado de consumo e o uso de discursos. Sugere-se que outros estudos possam se debruçar nas práticas pedagógicas quanto ao trato da Zumba na educação escolar como possibilidade de refletir sobre os modismos das ginásticas.

Para este estudo a compreensão, discussão e vivência do fitness a partir da Zumba, na Licenciatura em Educação Física, sob o olhar de uma instrutora Zumba Fitness e graduanda, aponta que a temática fitness não está descolada da formação e atuação do professor de Educação Física, pois o mesmo poderá tratar as práticas corporais como saberes a serem abordados na Educação Física escolar, bem como, apontar a transitoriedade, a temporalidade destas práticas no âmbito das academias de ginásticas e suas relações com o mercado de consumo.

ABSTRACT

The objective of the study was to describe and analyze some thematic axes included in the Zumba Fitness instructor manual, as well as to describe and analyze the movements of one of the rhythms used in the Zumba Program classes from a preparatory video for instructors of the program. The present study is a descriptive research given its intention to present, according to Gil (2002), the characteristics of the phenomenon, in the case of this study, Zumba from a

thematic analysis of some of the topics of the Manual of Training for Zumba Instructor, to highlight: Conception, benefits and structure of the class. This last item was articulated to the description of a (01) preparatory video for program instructors, of the Merengue rhythm. The study believes that the discussion about fitness from Zumba, in the Degree in Physical Education, under the eyes of a Zumba Fitness instructor and undergraduate is of paramount importance, considering that the fitness theme is not detached from the training and performance of the teacher of Physical Education, since it can treat the corporal practices as knowledge to be approached in the School Physical Education, as well as, to point out the transitoriness, the temporality of these practices in the scope of gymnastics academies and their relations with the consumer market.

Keywords: Zumba. Fitness. Dance

REFERÊNCIAS

DICKOW, Kátiusca Marusa Cunha. **Características que definem o ser professor de dança de salão: uma relação de saberes**. Porto Alegre. 2016

http://tede2.pucrs.br/tede2/bitstream/tede/6603/2/DIS_KATIUSCA_MARUSA_CUNHA_DI CKOW_COMPLETO.pdf

FERREIRA, Joana. **Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de Zumba @Fitness**. Porto. 2014 (Pag. 4)

<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/77272/2/105005.pdf>

FLORES, Amanda Azevedo. **GINÁSTICA EM ACADEMIA: compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador**. Salvador. 2015

<https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/18857/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Amanda%20Azevedo%20Flores.pdf>

<http://artes.umcomo.com.br/artigo/como-aprender-a-dancar-merengue-9035.html> Acessado em: 20/10/2016 - 10:10Hs

<https://pampayfrontera.wordpress.com/2010/11/16/as-origens-do-merengue-a-danca-popular-da-republica-dominicana/> Acessado em: 19/10/2016 - 23:02Hs

SCHIFINO, Rejane Bonomi. **Dança: palavra ou conceito?** A perspectiva adotada pelas academias particulares de Goiânia (1973-1999) Anais do XXVI Simpósio Nacional de História – ANPUH • São Paulo, julho 2011 (Pag. 1)

http://www.snh2011.anpuh.org/resources/anais/14/1300450327_ARQUIVO_textocompletoRejaneBonomiSchifino.pdf

ZUMBA FITNESS. **Manual de treinamento para instrutor – passo básico Zumba® Nível I**. 2014