

**ZUMBA®:
perfil socioeconômico e percepção da qualidade de vida de instrutores em Goiânia**

**ZUMBA®:
socioeconomic profile and perception of quality of life for instructors in Goiânia**

Samanta Garcia de Souza

Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás. (UFG). Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás. Graduação em Educação Física pela Universidade Estadual de Goiás/ESEFFEGO. Professora efetiva da Universidade Estadual de Goiás (Universidade do Esporte/ ESEFFEGO). Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em Ginástica, Dança e saúde, atuando principalmente nos seguintes temas: ginástica, dança, desenvolvimento motor.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9636-0227>

E-mail: samantagarciaef@yahoo.com.br

Robson Rodrigues Trigueiro

Universidade Estadual de Goiás (UEG) – Campus ESEFFEGO. Goiás, Brasil. Acadêmico em Educação Física Bacharelado pela Universidade Estadual de Goiás (UEG/ESEFFEGO). Graduado Curso Superior de Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos pelo Centro Universitário de Goiás – Uni-Anhanguera (2012). Possui graduação em Gestão de Recursos Humanos pelo Centro Universitário de Goiás (2012). Tem experiência na área de Educação Física.

E-mail: robs.trigueiro@gmail.com

Resumo

O objetivo deste estudo foi identificar o perfil socioeconômico de instrutores da modalidade Zumba® atuantes na cidade de Goiânia - Goiás. E pontuar a percepção de qualidade de vida destes através da aplicação do questionário SF-36. Este estudo trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória de corte transversal e também exploratória. A média da idade dos participantes é de (32,7 ±6,6 anos), destes, 10 pertencem ao sexo masculino e 11 ao feminino. A análise estatística foi realizada no programa Microsoft Excel 2010 com sua tabulação e pontuações de score preenchidas conforme regulamento de ambos os questionários utilizados. Todos os participantes apresentaram uma pontuação acima de 50 pontos nos oito domínios do questionário SF-36, acima média para uma boa percepção de sua própria qualidade de vida.

Palavras-chave: zumba®; qualidade de vida; percepção.

Abstract

The aim of this study was to identify the socioeconomic profile of Zumba® instructors working in the city of Goiânia - Goiás. And to score their perception of quality of life through the application of the SF-36 questionnaire. This study is an exploratory descriptive cross-sectional and exploratory research. The mean age of the participants is (32.7 ±6.6 years), of which 10 are male and 11 are female. Statistical analysis was performed using the Microsoft Excel 2010 program with its tabulation and score scores filled in as per the regulations for both questionnaires used. All participants scored above 50 points in the eight domains of the SF-36 questionnaire, above the average for a good perception of their own quality of life.

Keywords: zumba®; quality of life; perception.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2014), a atividade física pode ser compreendida como qualquer movimento do corpo que requer um gasto energético. Entre os benefícios da atividade física pode se mencionar a melhora da saúde funcional do indivíduo, auxílio no balanço energético, além de reduzir o risco de doenças cardiovasculares, desenvolvimento de diabetes, hipertensão entre outras.

Na sociedade, a atividade física tem sido o ponto mais importante para uma melhor qualidade de vida para pessoas de todas as idades e condições. No aspecto individual a atividade física interliga se a uma melhor capacidade física e mental. Em âmbito social relaciona se a menor gasto com saúde e diminuição de riscos, de doenças crônico-degenerativas (NAHAS, 2017).

Zumba® é um programa de condicionamento físico com dança, utilizando movimentos e ritmos inspirados na cultura latina. O programa foi desenvolvido por Alberto Perez. Fundamentada em ritmos latinos e internacionais, mas mesclando também com músicas internacionais dando origem a movimentos dinâmicos e divertidos complementando a aula. A Zumba® busca ser agradável e eficaz para aqueles que gostam de dançar e também para pessoas que não descobriram afinidade com a modalidade. Uma aula de dança com orientação de um profissional qualificado traz benefícios físicos e mentais para seu praticante, além do programa trabalhar a consciência corporal, postura, coordenação motora também serve como entretenimento e socialização. A Zumba® trabalha principalmente os músculos dos membros inferiores e core. É um programa presente em 180 países com um número de praticantes estimado em 15 milhões de pessoas praticantes em mais de 200.000 locais pelo mundo. (ZUMBA®, 2015; NANNI, 2008; ZUMBA FITNESS, 2021).

Qualidade de vida (QV) é uma nomenclatura que vem sendo estudada por várias décadas sempre passando por transformações em seu conceito e compreensão. Nobre (1995) define qualidade de vida como o que cada pessoa considera importante para viver bem. Já o grupo de Qualidade de vida WHOQOL GROUP (1994) compreende que o entender da pessoa sobre seu lugar na vida relacionado com seus próprios anseios, esperanças e padrões alcançados em seu contexto cultural e social descreve seu entendimento do que é qualidade de vida.

Ao refletir sobre este tema é importante considerar alguns aspectos importantes como os fatores culturais, que englobam tradições e costumes de uma população, fatos históricos, pois, sociedades possuem entendimentos diferentes do que é qualidade de vida, e por fim as classes sociais que cumprem o papel de dar individualidade ao entendimento do que vem a ser qualidade de vida. E não menos importante considerar fatores não materiais como felicidade, realizações pessoais e o amor. Segundo Nahas (2017) “percepção de bem-estar resultante de um

conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano” pode ser entendida como uma definição de qualidade de vida. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

Na intenção de averiguar e avaliar a qualidade de vida das pessoas, instrumentos foram traduzidos e adaptados para aplicação ao redor do mundo. Um dos instrumentos produzidos para avaliar e também quantificar a qualidade de vida é o SF-36 (Short Form Health Survey). Este instrumento foi elaborado a partir de outros questionários já existente nos anos 70 e 80 utilizados para mensuração de dados relacionados a aspectos emocionais, físicos, dores. O questionário foi confeccionado para ser de fácil compreensão, administração e interpretação, se relacionando também com a saúde. Este questionário é composto de 36 interrogativas envolvendo um total de oito domínios. Quanto mais alta a pontuação do score melhor a percepção de qualidade de vida do avaliado. O tempo de resposta do questionário varia de cinco a dez minutos, o que o torna mais atraente em sua aplicabilidade, pois é de fácil compreensão. No Brasil estas interrogações foram aplicadas em indivíduos com hipertensão arterial, aqueles que vivem com HIV/AIDS entre outros. (CICONELLI, *et al* 1999; LAGUARDIA *et al*, 2013).

OBJETIVO

O objetivo do estudo é identificar o perfil socioeconômico de instrutores da modalidade Zumba® atuantes na cidade de Goiânia - Goiás. E também pontuar a percepção de qualidade de vida destes através da aplicação do questionário SF-36 (Short Form Health Survey).

MÉTODO

Este estudo trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória de corte transversal, pois, tem como aspecto fundamental e significativo a coleta de dados com utilização de questionários, objetivando estudar características de um determinado grupo. É exploratória por trazer uma maior estreiteza com o problema proposto, deixando-o mais explícito. (GIL; 2002).

POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população desta pesquisa é composta pelos instrutores do programa Zumba® atuantes na cidade de Goiânia, Goiás. O convite para participação da pesquisa foi realizado de modo virtual. Foram convidados todos os professores presente no grupo Zumba Goiânia do aplicativo Whatsapp. Para a participação do estudo os indivíduos concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantido sigilo dos dados e anonimato dos entrevistados. O convite foi feito de forma individual com cada participante do grupo. Para

participar da pesquisa todos deveriam ser maiores de 18 anos, trabalhar com a modalidade na cidade de Goiânia e estar com a mensalidade do programa ZIN ativa. 38 instrutores foram convidados a responder de forma voluntária e online os questionários da pesquisa. Deste total, seis deles não responderam o questionário no prazo estipulado para retorno, que foi de 15 dias após o recebimento das perguntas. Sete convidados para o estudo informaram que não estavam mais trabalhando com aulas de Zumba®, e quatro não aceitaram participar. Ao fim tivemos 21 participantes com os formulários devidamente respondidos.

PROCEDIMENTO E INSTRUMENTO

Para avaliar o perfil socioeconômico dos entrevistados aplicou-se o questionário Critério de Classificação Econômica Brasil (ABEP). Este é um tipo de pesquisa que não possui um parâmetro de classe social, mas o de poder de compra do indivíduo. Sua classificação é realizada baseando-se na posse de bens, e para cada item que o entrevistado possui existe um valor em pontos, que no fim do questionário é somado para chegar a uma classificação. As classes definidas pela ABEP são; A, B1, B2, C1, C2, DE, sendo a classe A de maior poder de compra e DE a de menor. Para verificação de percepção da qualidade de vida, foi aplicado o questionário SF-36 - Short Form Health Survey. Este é um teste multidimensional, englobando oito domínios. Sendo eles (saúde mental, dor, aspectos físicos, sociais, emocionais, estado geral de saúde e capacidade funcional) validado em nosso país por Ciconelli et al. A interpretação das respectivas respostas é atribuído um score para cada questão e assim posteriormente este escore se torna uma escala de 0 a 100 dos domínios mencionados, em que 100 corresponde ao melhor estado de saúde e zero ao pior. (ABEP, 2021; CICONELLI, *et al* 1999).

ANÁLISE DOS DADOS

Neste estudo utilizou-se a análise descritiva, contemplando a média, desvio padrão e valores máximos e mínimos, no que tange o questionário SF-36 (Short Form 36) e também os parâmetros socioeconômico da pesquisa ABEP Critério de Classificação Econômica Brasil. As respostas para as interrogações foram preenchidas e tabuladas no programa Microsoft Excel 2010 com sua pontuação e score preenchidas conforme regulamento de ambos questionários utilizados.

RESULTADO

O número total de participantes foi de 21 instrutores do programa Zumba®. A média da idade dos participantes é de (32,7 ±6,6 anos). Do total de participantes onze são do sexo masculino e dez do sexo feminino. Em relação ao grau de instrução do responsável pela residência, percebeu-se que 17 dos envolvidos (80,9%) responderam que possuíam ensino superior completo. Dois participantes (9,5%) possuem ensino médio completo, mas, ainda não concluíram o ensino superior. Um entrevistado (4,8%) com Ensino Fundamental II completo e médio incompleto e um participante (4,8%) com Ensino Fundamental I completo / Fundamental II incompleto. Na elaboração da tabela 1 considerou-se o total de participantes da pesquisa independente de seu sexo e o percentual que estes representam do total na classificação socioeconômica de acordo com as classes do questionário da ABEP. (ABEP, 2021).

Tabela 1: Distribuição das classes dos participantes baseadas no resultado do teste proposto pela ABEP (2021)

Classe Socioeconômica	N	%
A	4	19,1
B1	5	23,8
B2	10	47,6
C1	2	9,5

Fonte: Elaboração própria: N = número de participantes pertencente a classe socioeconômica. % = percentual do total de participante na classe.

O cálculo das pontuações referente ao questionário SF-36 é realizado em duas etapas. A primeira representando a ponderação dos dados, em que as questões de número um, seis, sete, oito, nove e onze possuem valores específicos que variam de um a cinco. E para as outras interrogações, soma-se o total marcado na resposta. Na segunda etapa é realizado o valor raw escale em que transforma-se os valores das questões de zero a cem, onde zero representa pior percepção da qualidade de vida e cem representando a melhor qualidade de vida dos entrevistados.

Tabela 2: Qualidade de Vida nos oito domínios referente ao sexo masculino. N= 11

Domínios	Valor Mínimo	Valor Máximo	Média	± Desvio Padrão
CF	85	100	97	±5,5
LAP	25	100	86	±27
Dor	31	100	83	±22,7
EGS	37,5	100	73	±18,7

Vitalidade	35	100	70	±23,3
AS	35	100	83	±21,0
LAE	0	100	62	±43,1
Saúde Mental	48	96	74	±19,5

Fonte TEIXEIRA *et al* (2002) Legenda: CF – Capacidade funcional; LAP – Limitação Aspecto Físico; EGS – Estado Geral de Saúde; AS – Aspectos Sociais; LAE – Limitação Aspecto Emocional.

Tabela 3: Qualidade de Vida nos oito domínios referente ao sexo feminino. N= 10

Domínios	Valor Mínimo	Valor Máximo	Média	± Desvio Padrão
CF	90	100	97	±3,5
LAP	25	100	92	±31,6
Dor	61	100	76	±12,3
EGS	37,5	100	86	±13,3
Vitalidade	45	95	64	±27,6
AS	12,5	100	72	±26,6
LAE	0	100	65	±44,6
Saúde Mental	24	88	74	±21,7

Fonte TEIXEIRA *et al* (2002): Legenda: CF – Capacidade funcional; LAP – Limitação Aspecto Físico; EGS – Estado Geral de Saúde; AS – Aspectos Sociais; LAE – Limitação Aspecto Emocional.

DISCUSSÃO

É importante mencionar que no mês de junho de 2021, Goiânia teve o decreto Nº 3.237 publicado considerando academias como serviço essencial, e partir do dia 15 de junho de 2021 deu se início a aplicação do questionário para os profissionais da área de estudo. O primeiro ponto a se analisar das entrevistas aplicadas é a percepção socioeconômica dos instrutores do programa Zumba®. Ao todo obteve se 21 pessoas que responderam o questionário no prazo estipulado. Deste total 11 (52,4%) são do sexo masculino e 10 (47,6%) do sexo feminino. O critério de classificação econômica é feito baseado na posse de bens, para cada bem que se possui é atribuído uma pontuação e a classe é apontada com a soma destas pontuações, sendo a classe A de maior renda e a classe DE de menor renda. No estudo foi possível verificar que o maior percentual é pertencente a classe B2 totalizando 47,6% dos entrevistados, esta também é a classe em que mais ocorreu diferenciação no ponto de grau de instituição do chefe de família, tendo pessoas com ensino superior completo, ensino médio completo e incompleto. A segunda maior classificação pertence ao grupo B1 contemplando 23,8% dos entrevistados, todos com ensino superior completo. Já 19% pertencem a classe mais alta e também todos possuem graduação universitário. E finalizando na classe C1 temos 9,5% dos entrevistados ambos do sexo

masculino um com ensino superior completo e outro com ensino superior incompleto. Aqueles que possuem ensino superior completo em sua maioria possuem um poder de compra mais amplo. (ABEP, 2021; BRASIL, 2021).

O questionário SF-36 foi feito com a finalidade de elaborar um perfil de escores para entender melhor a saúde física e mental das pessoas. Neste questionário é possível quantificar esta percepção relacionada à capacidade funcional. Esta se relaciona diretamente com nossa capacidade de realização de afazeres habituais. Em relação a este aspecto tanto homens como as mulheres apresentaram uma pontuação excelente de 97 para ambos, muito próximo da pontuação máxima. (CICONELLI, *et al* 1997; RAIOL, 2020).

O segundo ponto a se analisar é referente ao domínio de limitação por aspecto físico. A pergunta de número quatro do questionário, em que pede para seu entrevistado responder se existiu alguma dificuldade para a realização de atividades do cotidiano ou no trabalho nas últimas quatro semanas. Homens e mulheres tiveram uma boa pontuação no geral, homens pontuando 86 pontos e mulheres 92, podemos entender que a dificuldade apresentada por ambos foi muito baixa.

O domínio referente à dor contempla as questões sete e oito do questionário levando em consideração também as últimas quatro semanas dos participantes. Segundo Ciconelli *et al* (1997) “A escala de avaliação da dor foi baseada numa questão do SF-20 sobre a intensidade da dor, contudo um segundo item foi adicionado com a finalidade de medir sua extensão nas atividades diárias”. Os homens apresentaram um escore (83) um pouco mais alto que as mulheres (76), com uma diferença de 7 pontos. Indicando que a maioria dos participantes não sentiram dores a ponto de interferirem em seu campo de atuação e cotidiano.

O estado geral de saúde é um domínio disposto de cinco itens. A pergunta que abre o questionário e mostra o próprio entendimento do respondente sobre sua qualidade de vida, e a última questão com quatro perguntas relacionando o quanto uma afirmativa é verdadeira e falsa para a pessoa. Os participantes de sexo masculino acumularam a média de 73, e as mulheres uma média de 83, sendo a menor pontuação de 37,5 para ambos os sexos e a maior pontuação individual ficando em 100.

A vitalidade considera o nível de energia, cansaço e esgotamento derivados do questionário Mental Health Inventory (MHI). Homens apresentaram o escore de 70 e as mulheres de 64, sendo o segundo domínio de menor pontuação entre ambos os sexos. Em um estudo recente envolvendo 140 pessoas a perda da vitalidade (energia e cansaço acentuado) foi mencionada por 55% dos participantes, homens e mulheres, este número foi apontado como sendo um reflexo das restrições causadas pelo momento de pandemia ocasionando a falta da

interação social e dificuldades e adaptação com o home officie. (CICONELLI *et al* 1997; GARCIA *et al*, 2021).

No que abrange os aspectos sociais a média do escore foi de 83 para homens e 73 para mulheres, números muito acima dos 50 pontos que é a metade da pontuação total de uma boa percepção de qualidade de vida. A limitação por aspecto emocional analisa o quanto as alterações de emoções afetam o indivíduo e assim penetra em atividades do cotidiano. Este parâmetro foi o mais baixo dentro do estudo, com homens apresentando a média de 62 pontos e as mulheres 65, além de ter sido o único ponto do questionário que tivemos participantes com pontuação no valor mínimo, ou seja, zero. Dos 11 homens que responderam o questionário, quatro tiveram uma pontuação de zero no domínio de limitação por aspecto emocional isso equivale a 36,3% dos respondentes. Já dentro das mulheres dentre as 10 no total, três tiveram pontuação zero, um total de 30% das participantes.

O último aspecto a ser analisado do questionário corresponde á saúde mental. Composto de cinco itens relacionado as últimas quatro semanas dos respondentes. Ambos os sexos obtiveram uma média de 74 pontos. Um ótimo índice para saúde mental, em meio um cenário pandêmico na população. No prisma envolvendo saúde mental em cenários de extrema emergência populacional todos os indivíduos são afetados, em alto grau ou menor impacto. Porém, o maior impacto deste domínio ocorre em populações que vivem em situação precária com limitações de acesso em serviços como o de saúde. No questionário de classe social a menor classificação identificada foi a C1, a situação precária pertence à classe DE. (OPS/OMS, 2002).

Com os resultados apresentados, pode se perceber que a média da pontuação ultrapassa 60 pontos em todos os domínios do questionário SF-36, uma pontuação considerada muito boa e acima da média (50 pontos) da percepção do indivíduo de sua própria qualidade de vida e saúde. Homens e mulheres apresentaram a mesma pontuação para os domínios de Capacidade Funcional e Saúde Mental. Indivíduos do sexo masculino pontuaram pouco acima nos domínios de Dor, Vitalidade e Aspecto Social. Já as mulheres apresentaram um valor acima comparado aos homens para Limitações ao Aspecto Físico, Estado Geral de Saúde e Limitação por Aspecto Emocional.

REFERÊNCIAS

ABEP - Associação Brasileira de Empresa de Pesquisas. (2021). Associação Brasileira De Empresas De Pesquisas. **Critério Brasil 2021**. Disponível em: <https://www.abep.org/criterio-brasil>. Acesso em: 16 set. 2021.

BRASIL. **Decreto n. 3.237**, de 08 de Junho de 2021. Mantém a Situação de Emergência em Saúde Pública no âmbito do Município de Goiânia e dispõe sobre medidas de enfrentamento da pandemia da COVID-19 provocada pelo SARS-CoV-2 e suas variantes: edição municipal, Goiânia 2021. Disponível em:

https://www.goiania.go.gov.br/html/gabinete_civil/sileg/dados/legis/2021/dc_20210608_00003237.html. Acesso em: 03 out. 2021.

CICONELLI, R.M *et al* (1997). Tradução para o português e validação do **Questionário Genérico de Qualidade de Vida Medical outcomes study 36** - item short-form health survey (SF-36). [Tese] São Paulo: Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina; 1997.

CICONELLI, R.M. *et al*. Tradução para a língua portuguesa e validação do **questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36** (Brasil SF-36). Rev. Bras. de Reumatologia, São Paulo, v. 39, n. 3, p. 143-150, jan./fev. 1999.

GARCIA, R.R, *et al*. **@Histórias.da_pandemia**: Mídias educacionais Sobre o Efeito do Isolamento Social Durante a Pandemia de COVIDA-19. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19395>. Acesso em: 10 out. 2021.

GIL, A.C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. p. 176.

LAGUARDIA, J *et al*. **Dados Normativos Brasileiros do Questionário Short Form-36** Versão 2 Revista Brasileira De Epidemiologia, São Paulo, 2013, v. 16, n. 4, p. 889-897.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR) Secretaria Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Glossário temático**: promoção da saúde. Brasília, DF Ministério da Saúde 2013. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_promocao_saude.pdf. Acesso em: 18 set. 2021.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Londrina; Midiograf, 2017. p. 362.

NANNI, D. **Dança educação**: princípios, métodos e técnicas. 5. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008. p. 308.

NOBRE, M.R.C. **Qualidade de vida**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia 64: p. 299-300, 1995.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **Atividade Física**. - Folha Informativa fevereiro de 2014 N° 385 Disponível em: https://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf. Acesso em: 12 set. 2021.

OPS/OMS. **Protección de la salud mental en situaciones de desastres y emergencias**. Publicado por la OPS/OMS. Washington DC, 2002 Disponível em: <http://cidbimena.desastres.hn/docum/ops/libros/SaludMentalTotal.pdf>. Acesso em: 28 out. 2021.

RAIOL, R.A. **Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19 2020**. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8463/7298>. Acesso em: 10 out. 2021.

TEIXEIRA, A.C.P; DA FONSECA, A.R; MAXIMO, I.M.N.S. **Inventário SF36**: avaliação da qualidade de vida dos alunos do Curso de Psicologia do Centro UNISAL - U.E. de Lorena (SP). **Psic**, São Paulo, v.3, n.1, p.16 -27, jun. 2002. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142002000100003. Acesso em: 15 out. 2021.

Samanta Garcia de Souza; Robson Rodrigues Trigueiro

WHOQOL Group. **The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument** (the WHOQOL). In: ORLEY, J.; KUYKEN, W. (Eds.). Quality of life assessment: international perspectives. Heidelberg: Springer, 1994. p. 41-60.

ZUMBA FITNESS. 2014. Disponível em: <https://www.zumba.com/pt-BR/about>. Acesso em: 25 set. 2021.

ZUMBA® (2015). **Manual de treinamento para instrutor**: Passos básicos Zumba® nível 1. Zumba Fitness, LLC. p. 30.