

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Lorena Camarço Valadares Santos

**INSTRUTOR DO PROGRAMA ZUMBA: QUALIDADE DE VIDA E
TRABALHO.**

Goiânia
2019

**TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR
VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE
GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG**

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC nº 1204/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei nº 9610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou *download*, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG):

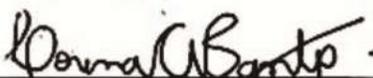
Nome completo do autor: Lorena Camarço Valadares Santos

Título do trabalho: Instrutor do Programa Zumba: qualidade de vida e trabalho.

2. Informações de acesso ao documento:

Concorda com a liberação total do documento SIM NÃO¹

Havendo concordância com a disponibilização eletrônica, torna-se imprescindível o envio do(s) arquivo(s) em formato digital PDF do TCCG.



Lorena Camarço Valadares Santos

Ciente e de acordo:



Ricardo Lira de Rezende Neves

Data: 18/06/2019

LORENA CAMARÇO VALADARES SANTOS

**INSTRUTOR DO PROGRAMA ZUMBA: QUALIDADE DE VIDA E
TRABALHO.**

Monografia submetida à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás como requisito para finalização do curso de Bacharelado em Educação Física.
Orientador: Prof. Dr. Ricardo Lira de Rezende Neves

Goiânia

2019

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Camarço Valadares Santos, Lorena
Instrutor do Programa Zumba [manuscrito] : qualidade de vida e trabalho. / Lorena Camarço Valadares Santos. - 2019.
LIII, 53 f.

Orientador: Prof. Dr. Ricardo Lira de Rezende Neves.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD), Programa de Pós-Graduação em Educação Física em rede, Goiânia, 2019.
Bibliografia. Anexos. Apêndice.
Inclui tabelas.

1. Zumba. 2. Instrutores. 3. qualidade de vida. 4. trabalho. I. Lira de Rezende Neves, Ricardo, orient. II. Título.

CDU 796

LORENA CAMARÇO VALADARES SANTOS

**INSTRUTOR DO PROGRAMA ZUMBA: QUALIDADE DE VIDA E
TRABALHO**

Esta monografia foi aprovada em sua forma final

Goiânia, 18 de junho de 2019.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ricardo Lira de Rezende Neves', enclosed in a thin blue rectangular border.

Prof. Dr. Ricardo Lira de Rezende Neves
Orientador

Este trabalho é dedicado com muito amor ao meu tesouro mais precioso,
minha querida mãe.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus e a minha mãe por ser a luz norteadora da minha vida, a quem devo tudo. Ao meu orientador pela paciência, carinho, e conhecimentos compartilhados, com leveza, respeito e amor a profissão. Obrigada por enfrentar comigo o desafio em construir este tema. Aos professores desta instituição que estiveram ao meu lado, além das horas curriculares. Aos colegas instrutores de Zumba que enxergaram em mim um potencial e me incentivaram na escolha dessa profissão. A você, Diego, que com amor suportou meu mau humor, frustrações, segurou minha mão para que nunca desistisse. Aos vários amigos que construí nessa caminhada, que sofreram comigo e juntos lutamos para que esse momento fosse alcançado, em especial: Arthur Camargo, Isabella Barsanulfo, João Henrique, Kennedy Yhorranh, Maycon Silva, Raphael Olegário, Tanísio Neves, Thuany Reis e Weyber Rodrigues. E finalmente, a professora e amiga Ana Carolina Cardoso, pela cumplicidade em dividir comigo seus conhecimentos com tamanha humanidade e amor.

Ninguém nasce feito. Vamos nos fazendo aos poucos na prática social de que tornamos parte (FREIRE, 2001).

RESUMO

As modalidades denominadas fitness vêm aumentando significativamente desde a década de 70. Acompanha este processo a busca do corpo saudável e/ou esteticamente moldado. Estes fatores configuram um desafio para os profissionais da área de danças e ginásticas, pois são estes que estruturam metodologicamente estas práticas. Contexto este, no qual os instrutores do Programa Zumba se inserem. Nesta temática, poucas pesquisas são produzidas, então, este estudo tem como objetivo identificar e analisar a qualidade de vida e condições de trabalho dos instrutores do Programa Zumba que atuam em academias de ginástica de cidades do Estado de Goiás. Para isso, foram aplicados dois questionários. Com a finalidade de analisar as características sociodemográficas, econômicas e profissionais relacionadas às condições de vida e trabalho destes profissionais. Participaram da pesquisa 21 instrutores de sete cidades do Estado de Goiás. Os resultados demonstram contradições na percepção da Qualidade de Vida e nas condições gerais de trabalho dos profissionais, especialmente quando comparamos os resultados dos dois questionários. Apresentam índices de adoecimento mental significativo, baixa remuneração e pouco tempo de descanso e lazer. Há uma desvalorização do profissional por seus empregadores. Estas questões complexas merecem um olhar criterioso da comunidade acadêmica da Educação Física, inclusive porque a maioria dos profissionais de Zumba trabalham nestes espaços.

Palavras-chave: Zumba; instrutores; qualidade de vida; trabalho.

ABSTRACT

The modalities denominated fitness have been increasing significantly since the decade of 70. This process accompanies the search for a healthy and / or aesthetically shaped body. These factors present a challenge for professionals in the area of dance and gymnastics, since these are the methodological framework for these practices. This context, in which Zumba Program instructors are inserted. In this subject, little research is produced, so this study aims to identify and analyze the quality of life and working conditions of Zumba Program instructors who work in gymnasiums in cities in the state of Goiás. questionnaires. With the purpose of analyzing the sociodemographic, economic and professional characteristics related to the living and working conditions of these professionals. Twenty-one instructors from seven cities in the state of Goiás participated in the study. The results demonstrate contradictions in the perception of Quality of Life and in the general working conditions of the professionals, especially when comparing the results of the two questionnaires. They present indices of significant mental illness, low remuneration and little time of rest and leisure. There is a devaluation of the professional by their employers. These complex issues deserve a judicious look from the academic community of Physical Education, including because most Zumba professionals work in these spaces.

Keywords: Zumba; instructors; quality of life; job.

SUMÁRIO

SUMÁRIO	9
1. INTRODUÇÃO	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1. Programa Zumba	13
2.2. Instrutores: corpo, trabalho, saúde e qualidade de vida	15
2.3. Produções científicas relacionadas ao Programa Zumba em Goiânia/GO	19
3. METODOLOGIA	23
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	26
4.1. Análises relacionadas ao questionário aberto (questionário 1)	26
4.1.1. Perfil dos instrutores participantes	26
4.1.2. Aspectos relacionados ao trabalho e formação	29
4.1.3. Aspectos relacionados à saúde	29
4.1.4. Aspectos econômicos	31
4.1.5. Aspectos relacionados ao descanso e lazer	32
4.2. Análises relacionadas ao Questionário Whoqol_bref (questionário 2)	34
5. CONCLUSÃO	38
REFERÊNCIAS	40
APÊNDICE	45
ANEXO	52

1. INTRODUÇÃO

Poucas pesquisas são realizadas na área das ginásticas coletivas e menos ainda sobre as modalidades existentes nas academias que possuem atividades nesta categoria de aulas. E no caso da Zumba, modalidade escolhida pra ser estudada nesta pesquisa, além da pouca quantidade de documentos científicos produzidos sobre o assunto, a grande maioria deles analisa sobre os fatores biológicos envolvidos. Até o momento desta revisão bibliográfica não foram encontradas pesquisas que estudassem: Programa Zumba em academias de Goiânia, focado no instrutor.

A dança teve um papel muito importante nas atividades de desenvolvimento humano, incluindo as atividades de caça, celebração de nascimento, cura de males, funerais, tais momentos fizeram e fazem parte do desenvolvimento humano intelectual e social (AZEVEDO, 2015). A dança é uma “linguagem natural” por meio da qual os seres humanos transmitem significados com performances organizadas, tipicamente acompanhadas por música e fantasias. A dança ocorre numa miríade de formas e com múltiplas funções (TURNER, 2014, p.333).

Hoje ela é praticada como uma forma artística e também como uma forma de proporcionar prazer, entretenimento e alegria ao ser humano com sua prática. Também aumenta a auto-estima, melhora a flexibilidade, elasticidade e o condicionamento corporal (MAZO, 2015).

Em uma de suas várias formas, considerando essas alterações da condição corporal, a dança é introduzida dentro das academias de ginástica por desenvolver o prazer e, na maioria das vezes, como aliado ao exercício físico e compondo diversas modalidades dentro das ginásticas coletivas.

O público adepto a essas modalidades, denominadas fitness, vem aumentando significativamente desde a década de 70 (MOURA et al., 2009) em busca do corpo saudável e/ou esteticamente moldado. Este novo momento de atenção ao fenômeno configura um desafio para os profissionais da área de danças e ginásticas, pois necessita suprimir esse novos padrões estéticos e transformações na concepção de saúde que configura o pensamento destes profissionais que estruturam metodologicamente estas práticas.

As aulas de ginástica têm como objetivo o cuidado com o corpo. Pode propiciar bem-estar físico e mental aliados ao alcance ou manutenção do perfil estético, motivo que segundo Rocha (2008), está sempre presente nas práticas de atividade física.

É nesse contexto que em 2001, Alberto Perlman e Alberto Aghion se associaram com Alberto Peres para a criação de um programa de atividade que se tornaria um fenômeno fitness que em pouco tempo se espalhou pelo mundo. Em 2007, a Zumba já contava com milhares de instrutores em diversos países, milhões de DVDs vendidos e muitas pessoas fazendo as aulas (PEREZ & GREENWOOD-ROBINSON, 2009).

Apresenta-se como aulas de dança e exercícios inspirados em ritmos latinos, criando um sistema de ginástica dinâmico, excitante, divertido e eficaz. As combinações de movimentos lentos e rápidos contribuem para que se alcancem benefícios de tonificação muscular e cardiovascular (NEVES, 2014).

Podemos dizer, então, que a Zumba é uma modalidade de dança com exercícios aeróbios e anaeróbios que podem contribuir para a promoção e prevenção da saúde e conta com a participação de um público bastante diversificado nas aulas em academias e espaços de dança.

Para que o instrutor esteja regular para ministrar aulas de Zumba é necessário que o mesmo conclua, em primeira instância, o curso de B1, que explica as metodologias do programa e como se tornar um instrutor da modalidade. A conclusão deste curso dá aos participantes seis meses de licença para ministrar aulas. Para que o instrutor possa receber um maior suporte do programa tais(licença ilimitada, músicas e coreografia mensais, site personalizado e ferramentas de marketing, suporte à comunidade, conexão a rede de instrutores por todo mundo), acesso aos cursos para públicos específicos (Zumba Sentao, Zumba Gold, Zumba Toning, Aqua Zumba, Zumba Kids, entre outros), é necessário que o instrutor se torne “Zin” (Zumba Instructor Network), afiliação mensal, no valor de \$30, que oferece suporte contínuo e ferramentas para que este instrutor seja um diferencial no mercado. Apenas membros “Zins” podem participar ministrando aulas em eventos oficiais Zumba (PEREZ & GREENWOOD-ROBINSON, 2009).

Diversos aspectos influenciam também a visão de mercado dos alunos com relação ao entendimento e a eficácia do trabalho que é proposto pela

modalidade, compondo um ciclo que é indissociável e interdependente. Também a qualidade da aula está diretamente ligada a necessidade de o instrutor seguir a metodologia e os pré-requisitos do Programa Zumba. Considerando todos estes aspectos expostos, quanto a este importante programa de atividade e o ciclo acima, questionamos como estaria, no momento atual, na realidade de Goiânia e região, aspectos relacionados às condições de trabalho dos profissionais que lidam com estas práticas, tais como: a quantidade de horas/aula ministrada por esses instrutores diariamente; o possível desgaste tanto físico e emocional proporcionado pelo trabalho, que influenciam tanto na qualidade da aula ministrada pelo instrutor quanto na qualidade de vida do mesmo.

Assim, o objetivo do presente estudo é identificar e analisar a qualidade de vida e condições de trabalho dos instrutores do Programa Zumba que atuam em academias de ginástica de cidades do Estado de Goiás. Para isso caracterizaremos aspectos sociodemográficos, econômicos e profissionais. Relacionaremos estes aspectos com as condições de vida e de trabalho dos professores instrutores. Tudo isso pode contribuir no entendimento e valorização do Programa Zumba por praticantes e não-praticantes.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Programa Zumba

Zumba é um dos programas fitness mais praticados na atualidade. Está em 180 países, contando com 15 milhões de pessoas praticantes da modalidade, em 200.000 locais diferentes em que o praticante pode escolher para aderir ao programa (Zumba, 2019). Segundo Thompsom (2013), em 2012 foi classificado em 9º lugar em tendências fitness.

Surgiu em 1991, quando um dia seu criador, Alberto Perez, esqueceu as fitas cassetes para dar sua aula de ginástica aeróbica. Precisou improvisar com as fitas de músicas latinas que possuía em seu carro. A adesão e fascínio gerados pela “nova” em seus alunos, desencadeou mais motivação para praticar aqueles exercícios ao som dos ritmos latinos.

A empresa, como é conhecida hoje, surgiu em 2001, em sociedade com Alberto Pearlman e Alberto Aghion, neste momento ainda produzia somente vídeos instrutivos para que as pessoas fizessem as aulas em casa. Seu nome foi uma sugestão de Pearlman, que propôs uma junção das palavras Samba e Rumba, cujo significado deveria ser “festa”. Então, em 2003, acontece o primeiro curso para instrutores, dada a necessidade dos usuários dos vídeos em entender o processo e aprofundar seus conhecimentos e capacidades. Que então tornaram-se instrutores do programa, o que fez com que o mesmo se popularizasse e difundisse em outros países do mundo (PEREZ & GREENWOOD-ROBINSON, 2009).

Zumba é uma modalidade praticada em academias da área das ginásticas coletivas que mistura dança com movimentos ginásticos. Tem sua base em quatro ritmos latinos: merengue, salsa, cumbia e reggaeton. Mas também incorpora ritmos de países de todo mundo, inclusive o samba brasileiro, banghra, dança do ventre, hip hop, cha-cha, entres outros. Os movimentos base desses ritmos rápidos e lentos adicionados aos movimentos ginásticos proporcionam, do ponto de vista fisiológico, trabalho muscular, tonificação do core, glúteos, membros superiores e inferiores, além do aumento na frequência cardíaca que proporcionam trabalho cardiovascular. Existem passos que recrutam determinados grupos musculares, tais como o

agachamento, o que caracteriza um treino completo para todo o corpo (PEREZ & GREENWOOD-ROBINSON, 2009). Essa combinação tem como princípio básico o treinamento aeróbio com intervalado e treino de resistência, auxiliando na queima de calorias.

Considerando estes aspectos, Bompa (2002), indica que o treinamento aeróbio aumenta a quantidade de oxigênio no corpo aumentando a capacidade de catabolizar as gorduras. O treinamento intervalado é um método que fragmenta o esforço total, pois alterna períodos de recuperação e períodos de alta intensidade e baixa intensidade. O treinamento de resistência auxilia o corpo a sustentar por um longo período atividades que exigem boa condição aeróbica e aumenta a capacidade do organismo resistir a fadiga (diminuição do trabalho do praticante de atividades físicas) em atividade prolongada.

A Zumba integra alguns dos princípios básicos de treinamento aeróbio. Proporciona uma queima oxidativa de substâncias energéticas, entre elas carboidratos, gorduras e proteínas (Sasaki e Santos, 2006). Somado ao treino intervalado de resistência muscular aumenta o gasto calórico, melhora o condicionamento cardiorrespiratório, a tonificação muscular, modelando o corpo. Especialmente as áreas como glúteos, pernas, braços, abdominais e o músculo mais importante do corpo, o coração (PEREZ E GREENWOOD-ROBINSON, 2009).

Reforçando estas afirmações, Ljubojević et al. (2014), defendem a melhor eficiência do programa com relação a outras modalidades do mesmo segmento fitness, mostrando que os exercícios Zumba proporcionam diminuição na quantidade de gordura corporal, mas que são necessários mais estudos com populações específicas sobre o assunto.

Por outro lado, mesmo considerando as influências biofisiológicas das aulas de Zumba no corpo, um dos fatores apontados como um diferencial dessa modalidade é a não obrigação do praticante em seguir obrigatoriamente a coreografia passada pelo instrutor. Não existem assim, passos certos ou errados, ou seja o praticante está livre para sentir a música, pois o foco está no movimento e na diversão.

(...) sugere-se que o instrutor explique as habilidades motoras das coreografias, podendo propor que os praticantes as adaptem ao seu

estilo, encorajando para o seu empenhamento nas mesmas, tentando estar atento aos praticantes. (FRANCO et al., 2015, p.34)

O mesmo estudo citado acima mostra a importância do conhecimento do instrutor/ de zumba com relação às teorias pedagógicas da educação. Encontrados nas várias academias em que passa pra dar suas aulas. Para o autor, é necessário que o mesmo saiba como lidar com a diversidade de públicos, tanto em idade como em estilo.

O conhecimento destes aspectos teórico-metodológicos pelo instrutor faz um diferencial na adesão de seus alunos em suas aulas. E não só esta característica, mas também o fator de dominação da condução de aula e instrução/informação aos alunos.

Franco (2015) relata também a importância da experiência do professor em aulas em grupo, pois a segurança perante os alunos também é fator determinante para que os mesmos, da mesma forma, se sintam seguros perante o trabalho que é realizado pelo instrutor. Como consequência maior continuidade e frequência.

Já Ljubojević et al. (2014) percebem a eficiência do Programa Zumba nas mudanças corporais positivas em mulheres praticantes da modalidade. Além das mudanças no corpo, o estudo chama a atenção para a importância social que o programa possui na vida de seus praticantes, motivos pelos quais este programa tem se tornado tão famoso por todo o mundo. É considerado, portanto, um modelo de entretenimento, em que seus participantes sentem e participam do clima de festa que se imprime nas aulas. Esta questão faz com que o programa tenha forte adesão, não só por este motivo, mas também pela variedade de estilos, ritmos e músicas que são aplicados em sua prática.

Estas influências positivas nas dimensões físicas, mentais e sociais permitem ao aluno desenvolvimento de sua autonomia no momento da dança e promove bem estar.

2.2. Instrutores: corpo, trabalho, saúde e qualidade de vida

O trabalho é ferramenta fundamental na construção da sociedade. Podendo ser entendido como a relação que se estabelece entre homem,

mulher e a natureza, e também com outros seres humanos, promovendo a manifestação do seu ser em si (BAPTISTA, 2007).

Segundo Rivas (2011), a escolha profissional, que marca o início do período de trabalho do indivíduo, é um fator difícil, pois a mesma se dá baseada em experiências do momento de vida do indivíduo. Tornando necessário que o mesmo possua autoconhecimento de si. Sendo essa decisão pessoal e individual.

A escolha profissional é um momento de tensão onde é definido o futuro de sua vida, leva a dificuldades, conflitos, mitos e expectativas irreais relacionados ao mercado de trabalho, bem como as profissões (AMBIEL, 2010).

Para além, o trabalho também entra em contato com a cultura, nesse contexto, entendida como tudo que é produzido pelo homem e mulher no trabalho, no qual este é produto e produtor (BAPTISTA, 2007).

Assim como o trabalho, a qualidade de vida é fruto da interação entre os fatores biológicos, culturais, artísticos, éticos, filosóficos, espirituais e sociais que interferem no modo de vida das pessoas.

Segundo Minayo et al. (2000, p.10), qualidade de vida é:

uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar.

O termo QV abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural (ALMEIDA et al., 2012).

É dotado de objetividades e subjetividades, que Gonçalves e Vilarta (2004), caracterizam respectivamente como: aspectos que interessam a posição do indivíduo na vida e as relações estabelecidas nessa sociedade; e aspectos que interessam ao conhecimento sobre as condições físicas, emocionais e sociais relacionadas a aspectos temporais, culturais e sociais como são percebidas pelo indivíduo.

Essas subjetividades relacionam os fatores subjetivos e emocionais, expectativas e possibilidades dos indivíduos ou grupos em relação às suas realizações, e a percepção que os atores têm de suas próprias vidas, considerando, inclusive, questões imensuráveis como prazer, felicidade, angústia e tristeza.

Já as objetividades buscam uma análise ou compreensão da realidade pautada em elementos quantificáveis e concretos, que podem ser transformados pela ação humana. A análise desses elementos considera fatores como alimentação, moradia, acesso à saúde, emprego, saneamento básico, educação, transporte, ou seja, necessidades de garantia de sobrevivência próprias da sociedade contemporânea.

Em se tratando de profissionais que trabalham com o corpo, analisar os aspectos da obtenção e acesso a saúde se faz importante na compreensão e análise da QV desse grupo. Para tanto, além de entender os conceitos de trabalho e QV, também se faz necessário compreender as facetas que constroem os conceitos de saúde.

Saúde, conforme a OMS (Organização Mundial da Saúde) baseia-se no "estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença." (OMS, 2007).

Uma palavra que envolve um debate sobre sua aplicação, a "saúde reflete a conjuntura social, econômica, política e cultural. Ou seja: saúde não representa a mesma coisa para todas as pessoas. Dependerá das concepções científicas, religiosas, filosóficas" (SCLIAR, 2007, p. 30).

Na atualidade, saúde tem sido definida não apenas como a ausência de doenças. Saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Pode-se também, definir saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por polos positivo e negativo. A saúde positiva estaria associada com a capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, enquanto a saúde negativa estaria associada com a morbidade e, no extremo, com a mortalidade (BOUCHARD, 1990)

A imagem de saúde do profissional de EF, por ser um profissional da grande área da saúde nas instituições de ensino e pesquisa, parece estar

intimamente ligada a este conceito. Engajado na prevenção de doenças, assim como os médicos, é visto como exemplo para seus alunos e/ou pacientes. Um corpo “malhado” passa a imagem de disciplina e de incorporação de preceitos do bem viver sendo muitas vezes sinônimo de boa saúde. O que sabemos, muitas vezes, não refletir a realidade, já que o conceito de saúde atinge amplitudes maiores que meras formas físico-corporais.

O corpo dos profissionais que trabalham em academias parece funcionar como um “currículo”, associando boa forma à qualidade profissional. Mas também pode estar ligado ao condicionamento físico que este precisa ter para enfrentar e suportar os rotineiros esforços exigidos pela quantidade de aulas. Situações estas que também podem estar ligadas ao uso de anabolizantes (PALMA; ASSIS, 2005).

A essa estética corporal ligada ao trabalho também se atrela à necessidade de este profissional ter amplas e exemplares aptidões. Possui então, treinamentos especializados que possam dar conta da gama de modalidades presentes no mercado fitness principalmente ligadas às ginásticas coletivas, foco deste estudo. Esta inferência leva a crer que o profissional de EF é forçado por padrões e imposições a ter uma vida regrada para ter condições de cumprir com as regras da profissão (ESPÍRITO-SANTO; MOURÃO, 2006).

Arruda (2002, p. 218) descreve que nos anos de 1990 a saúde ganha um cunho mais narcíseo e hedonista, pois se apoia nas novas tecnologias de intervenção corporal, o que aponta para um aumento do seu consumo, que levou a um “prestígio inegável desta na mídia e na vida cotidiana”. Nesse período as academias de ginástica e as ofertas de trabalho para o profissional de educação física na área do fitness também cresceram de forma vertiginosa, absorvendo, segundo a estimativa de Bertevello (2004b), cerca de 60% a 70% dos profissionais de educação física.

No Brasil, um grupo de trabalhadores da área da saúde, que apresenta condições de trabalho desfavoráveis à qualidade de vida. Segundo Espírito-santo; Mourão (2006), são os profissionais de academias de ginástica que muitas vezes, são submetidos a atividades extenuantes, baixo salário, jornada excessiva de trabalho, noites mal dormidas e hábitos alimentares inadequados. Para Silva e Nunez (2009), a questão é ainda mais complexa e indica que,

esses fatores exercem grande influência no estado emocional dos profissionais.

Acredita-se que as questões sociodemográficas e econômicas também afetem a saúde e a qualidade de vida/trabalho dos instrutores de Zumba em academias. No entanto, pouco se conhece sobre suas influências sobre esta população, pois pouco ou nenhum estudo foi feito com esta abordagem e sobre este assunto.

2.3. Produções científicas relacionadas ao Programa Zumba em Goiânia/GO

A primeira produção científica sobre o tema que tivemos contato foi o trabalho de monografia de Silva (2016), sob orientação da professora Ms. Maria Zita Ferreira, com o título, Zumba: aspectos motivacionais de alunos que praticam essa modalidade. O referido trabalho tem como objetivo retratar os aspectos que motivam as pessoas em participar das aulas de Zumba promovendo meios de beneficiar à melhora da autoestima, socialização e satisfação estética. Para isto o autor faz um apanhado histórico sobre a dança e seu desenvolvimento ao longo da história humana. Relacionando-a com o Programa Zumba, com a ginástica e com a promoção da saúde relacionada às atividades físicas propagadas pelas mídias.

Fator que justifica a escolha do tema, é que, segundo o autor, existe uma crescente procura da modalidade Zumba em academias e espaços de dança. O que propõe um desafio para os profissionais da área, na busca de novos conhecimentos que venham suprir as necessidades do mercado e de seus praticantes, que para além necessitam conhecer o próprio corpo e seu papel na sociedade (SILVA, 2016).

Ao perceber a grande variedade de pessoas que praticam essas aulas, despertou no autor o interesse em saber quais os aspectos motivam as mesmas a praticarem essas aulas em espaços de dança e academias da cidade de Goiânia/GO. Associados a estes aspectos, relacionar os determinantes pessoais (sexo e idade) com as características do programa. Evidenciar e mostrar os fatores que proporciona uma prática regular nas aulas. Averiguar se a frequência nas aulas estimula uma sociabilidade, alegria e prazer estético nos participantes.

A pesquisa de campo foi aplicada em dois locais na região norte e leste de Goiânia/GO, no formato de entrevista, totalizando 31 pessoas entrevistadas. A metodologia foi quantitativa transversal, utilizando como instrumento de coleta de dados um questionário fechado, composto por nove questões de múltipla escolha.

Como resultado, o autor pontua que maioria dos participantes das aulas de Zumba são do sexo feminino, apontando preconceito presente em nossa sociedade sobre o homem que dança. A faixa etária encontrada em uma mesma turma está entre 16 e 65 anos, onde as restrições se relacionam apenas com a percepção do próprio indivíduo sobre seu corpo, desmistificando certos preceitos de que a modalidade é direcionada a um público de jovens adultos. Identifica também que a frequência semanal (3 vezes) e mensal (mais de 5 meses) dos alunos promove uma cultura a atividade física.

Os principais aspectos motivacionais encontrados foram busca de saúde, lazer e estética corporal, no entanto os entrevistados pontuaram que também proporcionam melhora do bem estar; melhora no condicionamento físico o que proporciona melhores condições para realizar atividades no trabalho, em casa ou cotidianas; além de relatos de emagrecimento significativo. Dessa forma conclui,

(...) a alegria, o prazer e o bem estar que são produzidos nas aulas, intervêm diretamente na vida de cada um dos participantes antes, durante e depois de cada aula, mostrando que a Zumba pode ser uma atividade física eficaz aos praticantes. (SILVA, 2016, p.55)

A segunda produção científica, de Lima (2017), é um artigo apresentado para conclusão da graduação do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Estácio de Sá, sob orientação do professor Dr. Ademar Azevedo Soares Junior e coorientação da professora Paola Batista Paranaíba, com o título, Análise do índice de massa corporal (IMC) e flexibilidade em mulheres praticantes de Zumba.

O autor relaciona os efeitos na composição corporal (Índice de Massa Corporal – IMC) e flexibilidade em mulheres sedentárias, na faixa etária de 20 a 50 anos, praticantes de zumba, uma variação na modalidade da dança. (LIMA, 2017).

Inicia contextualizando atividade física e exercício físico à luz de Raso (2013), identificando que ambos vêm sendo empregados como estratégia no tratamento de doenças crônicas transmissíveis e não transmissíveis.

Assim como Silva (2016), traz a discussão e os elementos históricos da dança para dar fundamentação as explicações sobre as características do programa Zumba, que foram abordadas neste trabalho no capítulo correspondente a mesma.

Então passa a descrever os parâmetros mais diretamente ligados ao problema central proposto pelo tema, o IMC:

“Segundo a Organização Mundial da Saúde (1995 e 1997) em relação ao peso e altura ideal para o indivíduo, considerando o IMC entre 18,5 a 24,9 como eutrofia, ou seja, peso ideal, sendo que abaixo deste valor considera estado de magreza (classificada em três graus) e acima de 24,9 são considerado sobrepeso e obesidade também classificada em três graus.” (LIMA, 2017, pág.3)

E a flexibilidade:

“Segundo Raso (2013) *apud* Magnusson (2000) como a máxima variação da amplitude de movimento (ADM) de uma ou várias articulações, sendo também definida como a relação entre a alteração do comprimento e da tensão do músculo quando este é passivamente alongado. O aumento da flexibilidade se dá pela aplicação de uma força de tração em um músculo (ou mais), de modo a afastar a origem da inserção, posicionando-o em um novo comprimento e mantendo-o nesta posição por determinado período de tempo para que ocorra as adaptações necessárias nos músculos e tendões.” (LIMA, 2017, pág. 4)

A coleta de dados foi feita no início e final de 20 aulas do programa, ministradas por um profissional licenciado Zumba®, com 40 mulheres. O peso coletado com balança digital Camry EB9013 MAX, a estatura com fita métrica e para avaliar a flexibilidade usou protocolo Wells e instrumento de avaliação validado (Banco de Wells da marca Sanny BW2005).

Os dados foram analisados através de estatística descritiva e os resultados encontrados indicam que a Zumba “provoca à redução e manutenção do índice de massa corporal (IMC).” (LIMA, 2017, pág.9)

O terceiro e último estudo de, Silva & Silva (2017), artigo para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira, também sob orientação do professor Dr. Ademar Azevedo Soares

Junior, com título, *Análise dos Fatores Motivacionais de Participantes de Aulas de Zumba em Academias de Goiânia*. Busca compreender os fatores motivacionais que são proporcionados aos praticantes de aulas de Zumba em academias de Goiânia/GO.

Inicia-se, justificando a importância desta produção científica, pelos poucos estudos realizados com a temática e, pela crescente discussão acerca dos fatores motivacionais que levam à prática de atividades físicas ou de uma modalidade esportiva, que em específico, vem se ampliando nos últimos anos, bem como estudos sobre a relação deste último com conceitos, como qualidade de vida, saúde, bem-estar, dentre outros.

Após discussão sobre os fatores motivacionais na prática de AF, os autores, a sintetizam a partir de Franco (2017, p.7), “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigida a uma meta, o qual depende dos fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. E Ferreira (2014, p. 64):

Para além das características estruturais da modalidade zumba, como encorajar que todos os participantes se mexam ao som da música e as coreografias usadas serem menos formais comparativamente a outros tipos de aulas de grupo, a prática regular da atividade física aeróbia proporciona benefícios plenamente divulgados como o aumento da capacidade aeróbia e aptidão física, proporcionando benefícios à saúde.

A coleta de dados deu-se com a aplicação de forma direta do questionário *Exercise Motivation Inventory-2* de Markland & Ingledew. A amostra teve como locus dez academias de quatro regiões do município de Goiânia (central, leste, norte e sul). E foi composta por 92 mulheres e 8 homens.

Após aplicação de questionário e tabulação dos dados os resultados demonstram que as aulas de Zumba proporcionam bem-estar, melhorias nas capacidades motoras, sendo estes fatores indicados como mais relevantes em comparação com a estética (emagrecimento), aspectos psicossociais e outros motivos vinculados a saúde. E, demonstram ainda, que a zumba é um instrumento importante no processo motivacional, sendo um exercício físico dinâmico e fácil, podendo ser praticado por mulheres e homens, independentemente da idade e grau de escolaridade.

3. METODOLOGIA

Moresi (2003) conceitua a pesquisa como “um conjunto de ações, propostas para encontrar a solução para um problema, que têm por base procedimentos racionais e sistemáticos.”.

A pesquisa realizada se enquadra na linha da ciência do esporte e da saúde, como objeto de um estudo descritivo onde o “objetivo primordial é a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis” (GIL, 2002, pág.42), a técnica de coleta de dados é padronizada, neste caso deu-se através de questionários.

Fonseca (2002) apud Gerhardt e Silveira (2009) aponta que os estudos descritivos são os que mais se adequam ao levantamento, que pode ser de uma amostra ou população, possibilitando a obtenção de dados agrupados que enriqueçam a análise estatística. Segundo Gil (2002) o levantamento possui muitas semelhanças com o estudo de campo, porém distinguem-se em vários aspectos. O levantamento tem maior alcance e o estudo de caso mais profundidade.

Pelo estudo caracterizar-se quantiquantitativo, ou seja, levar em consideração as variáveis numéricas e o aprofundamento da compreensão do grupo estudado (GERHARDT E SILVEIRA, 2009). Também caracteriza-se como um estudo de campo e levantamento.

A premissa é a análise das características sociodemográficas, econômicas e profissionais relacionadas às condições de vida e de trabalho dos instrutores do Programa Zumba. Aplicada, através de link enviado pelo whatsapp, com instrutores que ministram aulas em academias de ginástica que possuem em seu quadro aulas de Zumba, no Estado de Goiás.

Abordou o método quantiquantitativo, aplicados dois questionários: questionário 1 construído, com questões abertas e fechadas de múltipla escolha; e questionário 2 validado, relacionado à qualidade de vida, Whoqol_bref (FLECK et al, 2000).

Como procedimento inicial para a coleta de dados foram convidados, no período de abril a julho de 2018, a participar da pesquisa, de forma voluntária, instrutores que ministram aulas de Zumba. Que assinaram autorização através

do Termo de Livre Esclarecimento cujo teor oferece orientações sobre as perguntas que contidas nos questionários.

O Termo de Livre Esclarecimento e os questionários foram inseridos na plataforma “Google Forms”, afim de facilitar o acesso dos participantes. Gerado link, enviado aos grupos de whatsapp direcionados a esses profissionais. A autora deste estudo teve acesso a estes grupos de whatsapp, após concluir o curso para tornar-se instrutora. Grupos estes que foram criados pelos primeiros instrutores, após os primeiros cursos que aconteceram no Estado, a mais ou menos sete anos atrás.

Os convites ainda foram reforçados no whatsapp pessoal dos participantes, tentando alcançar o maior número de participantes, que somam por volta de 100 pessoas. No entanto, apenas 21 se disponibilizaram a participar da pesquisa, respondendo os questionários solicitados.

Como instrumento para a coleta de dados utilizou-se questionário 1 com questões abertas e fechadas, desenvolvido especificamente para este estudo, que segundo LAKATOS e MARCONI (1991), pode ser definido como "um instrumento de coleta de dados constituído de perguntas que podem ser classificadas em três categorias: abertas, fechadas e de múltipla escolha.". As questões para analisar o perfil dos participantes têm perguntas como: Faixa etária, gênero, estado civil, peso, estatura e cidade de origem; Específicas sobre suas relações com o Programa Zumba, tais como, motivações e desmotivações que o fizeram escolher ser professor e dar aulas da modalidade, se possui ou não licença para ministrar essas aulas, a quanto tempo é instrutor, etc; Aspectos relacionados ao trabalho e formação desses profissionais, tais como, carga horária de trabalho com Zumba e com outras modalidades, tempo de planejamento das aulas, se é estudante ou formado em Educação Física, se possui outros títulos ou cursos da área (formação continuada); Aspectos relacionados à saúde, tais como, histórico e diagnóstico de dores e lesões, uso de medicamentos, relações entre a saúde funcionário e as empresas que trabalha; Aspectos econômicos relacionados ao valor de hora/aula, renda mensal, vínculos empregatícios, participação nos processos decisórios das empresas; Aspectos relacionados ao descanso e lazer, tais como, quanto tempo dedica para o lazer semanalmente, quais atividades gosta

ou gostaria de fazer nesse tempo, como classifica a qualidade desse tempo; E como avalia suas condições gerais de trabalho.

O instrumento validado utilizado para avaliar a qualidade de vida foi o Whoqol-Bref (questionário 2) desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (FLECK et al, 2000), constituído por 26 questões, sendo duas questões gerais e 24 questões agrupadas em quatro domínios: físico (dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso), psicológico (sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concepção, autoestima, imagem corporal, sentimentos negativos), relações sociais (relações pessoais, suporte social e atividade sexual) e meio ambiente (segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde) (CRUZ et al., 2011). Para a representação dos escores dos domínios do Whoqol-Bref, os escores serão transformados em uma escala de 0-100, sendo os piores valores os mais próximos de zero e os melhores próximos de 100.

As variáveis demográficas utilizadas neste estudo são sexo, idade, estado civil e grau de escolaridade. As ocupacionais, carga horária de trabalho com Zumba e outras modalidades. O nível de atividade física é avaliado apenas nas questões referentes às atividades físicas no trabalho e no lazer. As variáveis econômicas avaliadas apenas no trabalho e planejamento com Zumba e com outras modalidades.

As técnicas de análise utilizadas foram: estatística descritiva dos dados e análise das respostas abertas do questionário construído (questionário 1).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Através dos dados coletados foi possível observar alguns aspectos que serão relacionados a seguir.

4.1. Análises relacionadas ao questionário aberto (questionário 1)

4.1.1. Perfil dos instrutores participantes

Composto basicamente e por pessoas que residem nas cidades de Goiânia representando 57,1% dos participantes, seguido por Aparecida de Goiânia (14,3%), Senador Canedo (9,5%), Inhumas (4,8%), Bom Jesus de Goiás (4,8%), Hidrolândia (4,8%) e Montes Claros de Goiás (4,8%). Os 21 participantes quantitativamente se distribuem nas regiões conforme gráfico a seguir.



Gráfico 1 – Quantitativo de participantes por região

Possuem idades que variam entre 22 e 38, sendo que a maioria (6 pessoas) está na faixa dos 31 anos, correspondendo a 28,6% dos participantes. Onde 52,4% são do sexo feminino e 47,6% do sexo masculino. Desses 47,6% são casados, 42,9% solteiros e apenas 9,5% divorciados.

Chama atenção as motivações que os fizeram aderir ao programa que em a maioria se justificam pelo sentimento positivo com a dança e em segundo lugar pela característica do programa em oferecer aulas simples, acessíveis a qualquer pessoa e pela diversão que elas promovem. Isto corrobora com o que os motiva a ministrar essas aulas, pois segundo eles, a diversão e a alegria que as aulas proporcionam mudam o comportamento dos alunos. Sugerem também que estes aspectos contribuem com o bem-estar físico e mental do praticante. Se considerarmos os conceitos e características subjetivos da qualidade de vida, podemos inferir que o trabalho influencia na qualidade de vida.

Os fatores que podem desmotivá-los a dar aula de Zumba se mostraram variados. Um dos mais citados foi a falta de reconhecimento por parte dos donos de academia, que muitas vezes desvalorizam os profissionais e não pagam o valor de hora/aula correspondente a modalidade. Outro fator mais citado foi o fato de instrutores usarem o nome da marca indevidamente, pois não possuem curso nem licença para tal, assim, prejudicando tanto a marca quanto os instrutores licenciados.

Mesmo com essas desmotivações a maioria dos participantes possui a licença específica para dar aulas (90,5%), denominada ZIN (Zumba Instructor Network). Essa licença é paga em dólares mensalmente à marca.

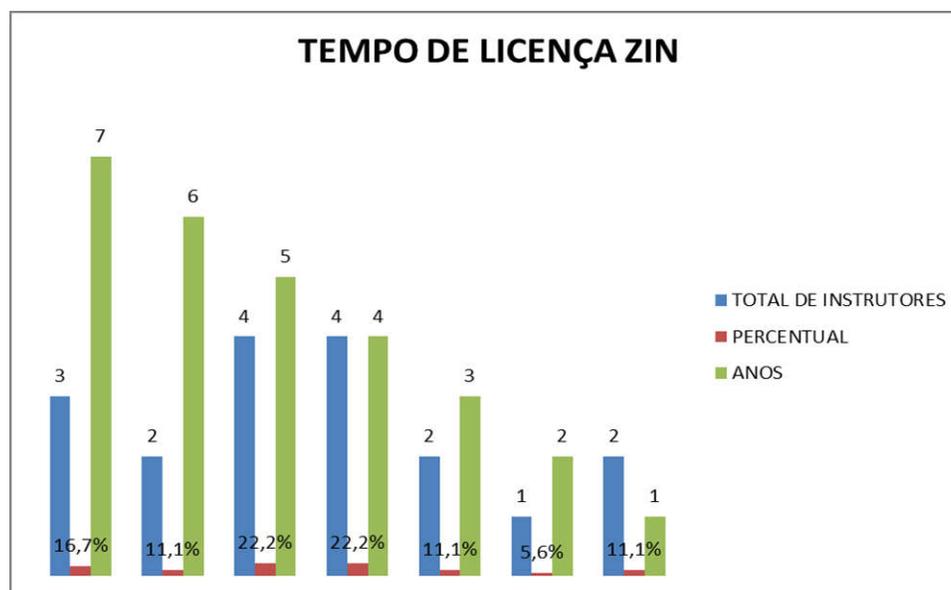


Gráfico 2 – Quantidade de instrutores por quantidade de tempo de licença em anos e percentual por tempo de licença

Após se tornar um membro ZIN, o instrutor pode ter acesso a outros cursos ou modalidades da marca, o que é demonstrado no gráfico a seguir.



Gráfico 3 – Quantitativo de instrutores que possuem cursos extras

Percebe-se que a maioria (57,1%) não demonstra ou não possui acesso a uma formação continuada, o que pode ser explicado devido a esses cursos extras serem oferecidos apenas nas capitais. Implicando gastos extras como hospedagem, transporte, alimentação e etc. Entre a minoria (42,9%) é comum que um único instrutor tenha no mínimo um e no máximo quatro cursos extras. Quanto a participação em eventos onde a Zumba se faz presente, pode-se observar:

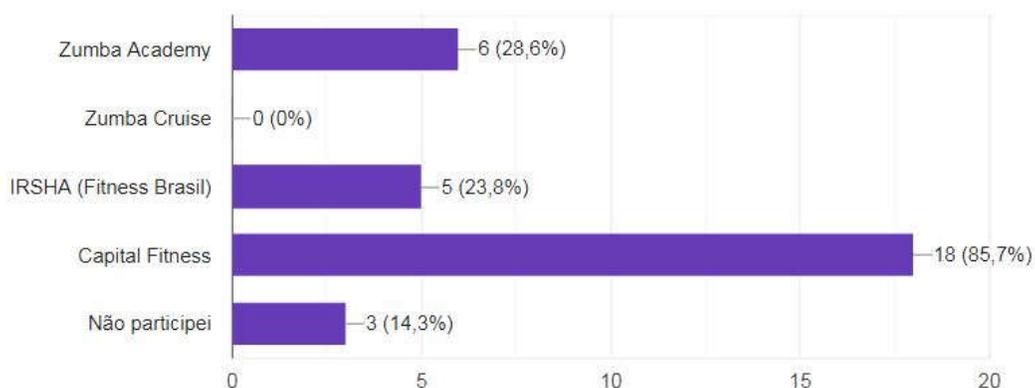


Gráfico 4 – Participação em Eventos da área

O evento mais frequentado entre os instrutores é o Capital Fitness, correspondendo a 85,7% dos participantes. Podendo também ser explicado por este ser um evento local (acontece em Goiânia), de mais fácil acesso, visto que a maioria dos participantes da pesquisa é da cidade de Goiânia.

4.1.2. Aspectos relacionados ao trabalho e formação

A maioria (52,4%) é graduada em Educação Física, três participantes (14,2%) respectivamente, pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO) e pela Faculdade Albert Einstein (FALBE). Outras instituições com um participante cada (4,7%): Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO), Faculdade de Piracanjuba (FAP), Faculdade Pitágoras de Minas Gerais, Universidade de Rio Verde e Extensão Kairós. Uma mesma proporção de 36,4%, para graduados em Licenciatura e Bacharelado.

Desses, 54,5% não possuem registro no Conselho Regional de Educação Física (CREF). E 72,7% não possuem outros títulos de qualificação. Apenas 3 participantes (14,2%), que possuem título de Pós-Graduação.

Quanto a carga horária de trabalho semanal os participantes deram respostas que vão de 1 hora/semanal a 30 horas/semanais. Nas quais a maioria (52,4%) dedica 2 horas de planejamento semanal para preparação das aulas. Também a maioria (66,7%) ministra aulas de outras modalidades, entre elas personal trainer, musculação, ginásticas coletivas (alongamento, abs, ritmos, jump, pilates, step, ginástica localizada) e treinamento funcional.

A variedade de aulas ministradas indica uma não especialização dos profissionais. Esta pode ser explicada pelas dificuldades de deslocamento enfrentadas pelos profissionais no acesso a cursos da área. E para os profissionais que trabalham no interior do Estado, a menor demanda de aulas de uma mesma modalidade, explicada pelo tamanho do território. Esta realidade leva estes profissionais a complementar suas rendas ministrando a maior variedade possível de modalidades.

4.1.3. Aspectos relacionados à saúde

A maioria dos participantes (57,1%) relatou não sentir dor decorrente de suas atividades de trabalho. E 81% não possuem lesões adquiridas pela quantidade de horas aulas dadas. Os 19% que possuem lesões relataram ter adquirido fascite plantar, dores nos pés e dores nos joelhos, com conseqüente desgaste articular. Porém, a maioria (85,7%) não procurou um médico para emitir diagnóstico. Os que procuraram acompanhamento médico (14,3%) foram orientados a fazer aplicações e/ou fortalecimento músculo-articular.

O percentual de 57,1% dos participantes faz uso de algum método para fortalecimento corporal e prevenção de lesões, tais como: musculação e pilates, com regularidade de duas a cinco vezes por semana. E 95,2% não faz uso constante de nenhum medicamento.

Perguntados se a(s) empresa(s) em que trabalham, incluindo gestores e trabalhadores, colaboram na implementação de um processo de melhoria contínua da proteção e promoção da saúde, segurança, bem estar do trabalhador, os participantes responderam conforme o gráfico a seguir.



Gráfico 5 – Percepção dos trabalhadores quanto a melhoria contínua da proteção e promoção da saúde, segurança, bem estar do trabalhador.

Destaca-se com 47,6% a alternativa que se refere à Saúde e segurança do ambiente físico de trabalho (condições do ambiente de trabalho). As alternativas: Saúde, segurança e bem estar do ambiente psicossocial (28,6%); Recursos para a saúde pessoal no ambiente (9,5%); Envolvimento da empresa com a família dos trabalhadores (14,3%). E o dado mais alarmante de que 47,6% marcaram nenhuma das alternativas. O que demonstra a desresponsabilização das empresas quanto aos aspectos de segurança e

saúde do sujeito trabalhador. Atendendo apenas aos aspectos burocráticos de leis e normas relacionados à segurança do ambiente físico de trabalho.

4.1.4. Aspectos econômicos

Entre os participantes 57,1% cobram valor de hora/aula Zumba na faixa de R\$40 e R\$50. No entanto, 52,4% possuem outras ocupações, como: professor de ginásticas coletivas, administrador, produtor, dançarino, personal dancer, personal trainer, professor de teatro, vendedor.

Nessa perspectiva a renda mensal desses trabalhadores se comporta conforme gráfico a seguir.



Gráfico 6 – Percentuais de Renda Mensal dos instrutores do Programa Zumba

O gráfico acima deixa claro que 85,8% dos participantes ganham menos que três salários mínimos. A maioria é casada e possui família. Se esta é a única fonte de renda, uma família que o casal tenha apenas um filho, a distribuição de renda por integrante consiste em menos de um salário mínimo por pessoa.

Dentre estes a maioria (52,4%) não possui carteira assinada, vínculo empregatício e conseqüente estabilidade financeira. Entre os 47,6% que possuem vínculo empregatício, Destaca-se entre as opções, as alternativas que não foram citadas pelos participantes: assistência médica e assistência instrução. E a mais citada (90%), gratificação do Décimo Terceiro Salário. Os dados estão expostos no gráfico abaixo.

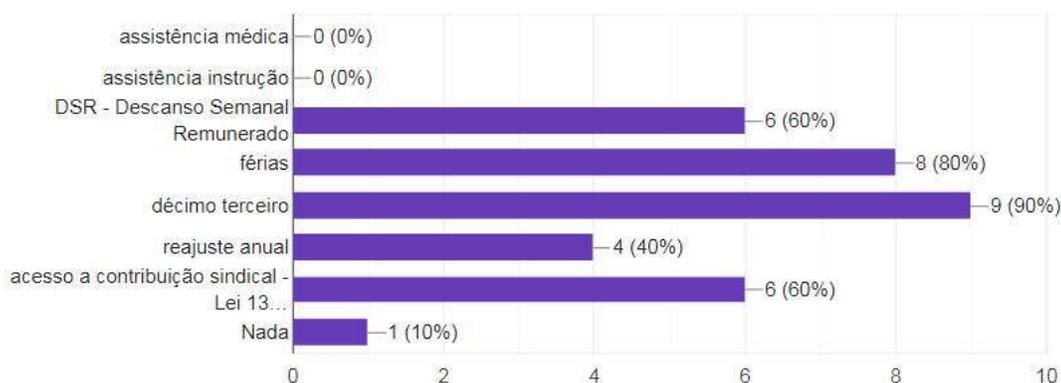


Gráfico 7 – Gratificações incorporadas ao salário dos instrutores Zumba com carteira assinada

Um dado alarmante indicado por este gráfico é que nenhum participante possui assistência médica e assistência instrução. Como explicado no início deste estudo, esta profissão exige altas performances físicas do professor, que depende exclusivamente do bom funcionamento físico-corporal para sobreviver. Ao mesmo tempo acesso a conhecimentos que o qualifiquem, para que se torne mais conceituado e com possibilidade de melhores ganhos salariais. A soma destes atributos permite ao instrutor/professor exercer a profissão com eficiência, com mais autonomia e segurança física e/ou emocional.

4.1.5. Aspectos relacionados ao descanso e lazer

As preferências de descanso e lazer mais citadas pelos participantes são: estar com a família e amigos, viajar e assistir filmes ou séries. No entanto a maioria 42,9% só consegue reservar de 1 a 5 horas semanais para dedicar-se ao descanso/lazer. Esta questão, segundo eles, se justifica principalmente pela falta de tempo e condições financeiras para tal.

No entanto, o tempo que possuem para tal é classificado conforme o gráfico a seguir.

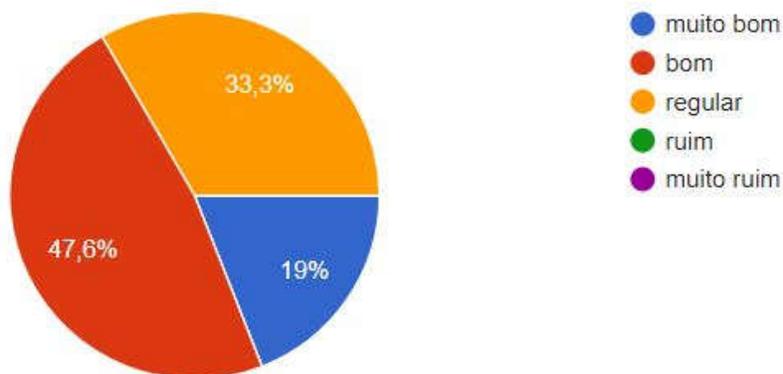


Gráfico 8 – Qualidade de tempo/descanso dos instrutores Zumba

Apesar da ocupação do tempo de trabalho com Zumba, outras modalidades e tempo de planejamento, para a maioria, girar em torno de 40hs semanais, 47,6% classifica seu tempo de descanso/lazer como bom. Mas identifica-se que um percentual considerável de 33,3% classifica-o como regular.

Por fim, os instrutores do Programa Zumba avaliam suas condições gerais de trabalho, conforme o seguinte gráfico.

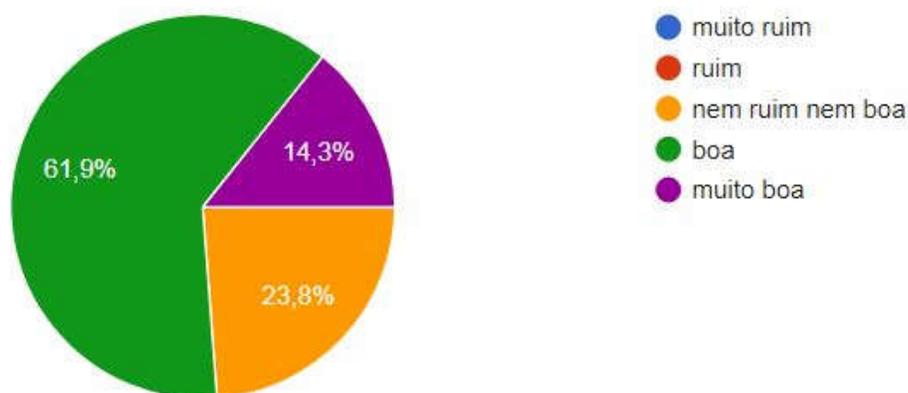


Gráfico 9 – Percepção das condições gerais de trabalho dos instrutores Zumba

Numa percepção geral, 61,9% dos participantes analisam suas condições gerais de trabalho como boa. Ainda que a maioria não possua

estabilidade advinda dos benefícios de se ter vínculo empregatício com as empresas e a renda mensal estar abaixo de três salários mínimos.

4.2. Análises relacionadas ao Questionário Whoqol_bref (questionário 2)

Questionados sobre como avaliariam a qualidade de vida, 42,9% avaliaram como boa e 38,1% como muito boa. Corroborando com o que foi respondido no questionário aberto.

Sobre sua condição de saúde a maioria (57,1%) respondeu estar satisfeita e 33,3% muito satisfeitos. Em complemento a esta pergunta também, 52,4% responderam que sua dor física impede muito pouco de fazerem suas atividades. Seguidos respectivamente de 23,8% para duas respostas: a dor não incomoda nada; e incomoda mais ou menos. Satisfeitos com a saúde, 47,6% responderam que não dependem de nenhum tratamento médico e 42,9% dependem muito pouco. Estes dados mostram-se surpreendentes, visto as altas cargas físicas inerentes do trabalho exercido pelos participantes (PALMA; ASSIS, 2005; ESPÍRITO-SANTO; MOURÃO, 2006).

Perguntados sobre suas impressões relacionadas a sua vida, 52,4% disseram que aproveitam a vida bastante, 28,6% aproveitam-na mais ou menos e 19% extremamente. Os mesmos 52,4% responderam que para eles a vida tem bastante sentido e 38,1% que tem extremo sentido. Desses 66,7% disseram que conseguem se concentrar bastante e 61,9% se sentem seguros em sua vida cotidiana.

Quanto ao ambiente físico de trabalho 57,1% disseram achar que esses ambientes são mais ou menos saudáveis. No entanto, 52,4% têm muita energia para o dia-a-dia. Desses, 42,9% aceitam muito a sua aparência física. Em contrapartida dos 28,6% que a aceitam mais ou menos e 23,8% que a aceitam completamente.

Dado o percentual de 85,8% que, segundo questionário 1 (aberto), ganha menos que três salários mínimos. Neste também 52,4% dizem ter condições financeiras medianas para satisfazer suas necessidades. Apesar dessas condições 47,6% disseram ter condições muito boas de se locomover e 42,9% ter boas condições.

Em que pese não possuírem gratificação de assistência instrução, 57,1% disseram ter acesso mediano as informações disponíveis que necessitam no dia-a-dia. Mas em contrapartida, se dividem, ao serem perguntados sobre as oportunidades que têm de lazer: 38,1% têm muitas oportunidades e 33,3% oportunidades medianas.

Questionados sobre a qualidade de seu sono, 47,6% dizem estar satisfeitos. Desses, 42,9% estão satisfeitos com a capacidade para desempenhar atividades diárias. Ainda, 33,3% estão respectivamente, satisfeitos e muito satisfeitos consigo mesmo, no entanto, 61,9% se sentem satisfeitos com sua capacidade para o trabalho. Mais que o dobro se sentem mais capacitados para o trabalho que para outros aspectos tão importantes quanto. O que pode indicar estarem tão envolvidos com suas atividades de trabalho que não conseguem perceber o quanto estão sensibilizados em outros aspectos.

Seguindo este raciocínio, 42,9% estão satisfeitos com suas relações pessoais; 38,1% satisfeitos e 33,3% muito satisfeitos com sua vida sexual; 38,1% se sentem nem satisfeitos, nem insatisfeitos com o apoio que recebem dos amigos; 47,6% estão satisfeitos e 28,6% nem satisfeitos nem insatisfeitos com o lugar onde moram; 28,6%, respectivamente, insatisfeitos ou nem satisfeitos nem insatisfeitos com o acesso aos serviços de saúde; 38,1% muito satisfeitos com seu meio de transporte (difícil se deslocar entre muitas academias, sem um meio eficiente de transporte).

Para fechar 66,7% já tiveram algumas vezes sentimentos negativos de mau humor, desespero, ansiedade e depressão. Dado que mostra a fragilidade desses profissionais, visto que apesar de avaliarem a qualidade de vida e o acesso ao lazer como bons, um percentual ainda mais alto respondeu ter sentimentos negativos.

A aplicação desse questionário também permite análise através de facetas e dimensões apresentadas pelos gráficos a seguir.

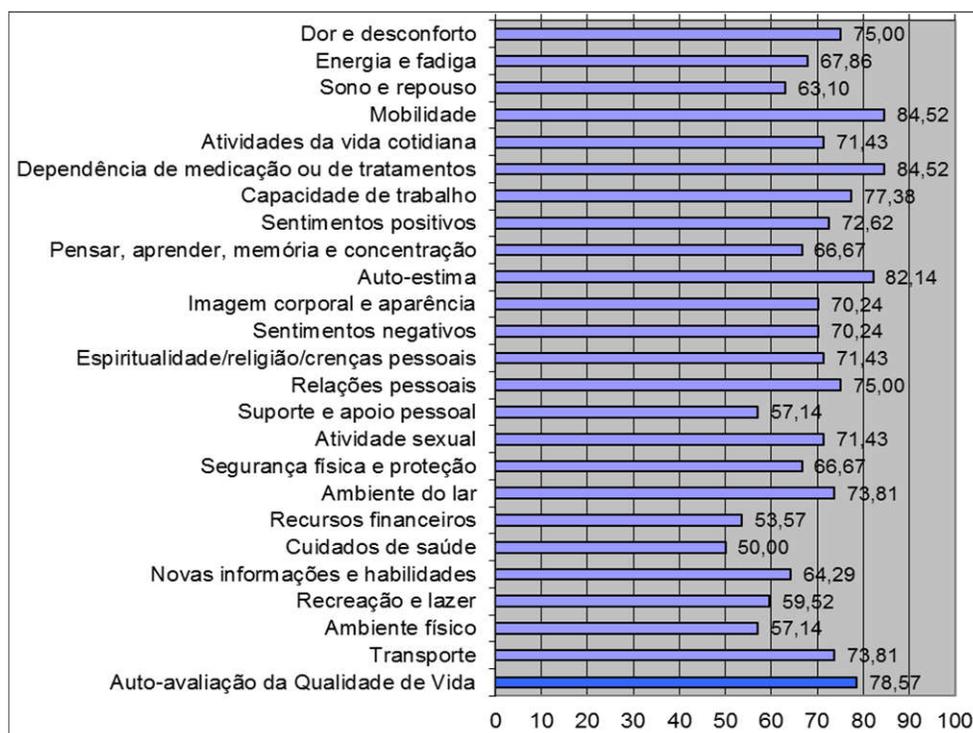


Gráfico 10 – Pontuação das facetas constituídas pelo questionário 2

O gráfico acima nos permite perceber que as facetas mais frágeis do conceito de qualidade de vida avaliado pelos instrutores de Zumba, pois possuem os escores mais baixos, que são: cuidados com a saúde (50); recursos financeiros (53,57); ambiente físico e suporte e apoio pessoal (57,14); e recreação e lazer (59,52). As facetas sono e repouso (63,10); novas informações e habilidades (64,29); pensar, aprender, memória e concentração (66,67); segurança física e proteção (66,67); energia e fadiga (67,86) apresentam escore regular, mostrando que podem ser considerados aspectos com certa fragilidade. Imagem corporal e aparência (70,24); sentimentos negativos (70,24); atividades da vida cotidiana (71,43); espiritualidade/religião/crenças pessoais (71,43); atividade sexual (71,43); sentimentos positivos (72,62); ambiente do lar (73,81); transporte (73,81); dor e desconforto (75); relações pessoais (75); capacidade de trabalho (77,38); auto-avaliação da Qualidade de Vida (78,57) apresentaram escores considerados bons, que podem ser discutidos a partir da subjetividade do conceito de QV, pois envolvem fatores emocionais e expectativas que poderiam alcançar escores mais altos. Se considerado que as melhores pontuações seriam entre

80 e 100 pontos. As facetas com maior pontuação foram: auto-estima (82,14); mobilidade (84,52); e dependência de medicação ou tratamentos (84,52), considerados, portanto, com avaliação ótima.

A partir da análise das facetas o questionário também possibilita a análise de quatro maiores dimensões: físico, psicológico, relações sociais e ambiente. O escore mais baixo apresentado é da dimensão ambiente (62,35) e o mais alto da dimensão física (74,83). Pode-se perceber que nenhum dos escores apresentou resultados ótimos ou excelentes. O que pode indicar a fragilidade contida na QV dos participantes.

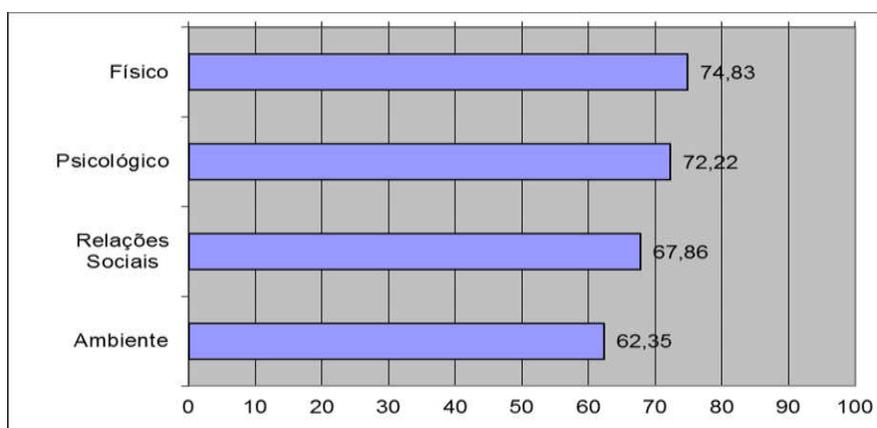


Gráfico 11 - Pontuação das dimensões constituídas pelo questionário 2

5. CONCLUSÃO

Consideramos que a qualidade de vida/trabalho dos profissionais dessa modalidade de academia possui alto risco de lesões (elevada carga de esforço físico diário) e acidentes, principalmente relacionados ao pouco tempo entre os deslocamentos para os vários locais de trabalho (academias). Outro aspecto importante nessas condições de trabalho seria a marginalização no valor de suas receitas que ficam a mercê do mercado, pois este é influenciado tanto pela lei da oferta-procura, quanto pela desvalorização do trabalho entre os próprios profissionais que compõem esta população. No entanto, ainda que os riscos sejam altos e a profissão desvalorizada, esses profissionais avaliam sua QV e condições gerais de trabalho como boas.

Também é de conhecimento dos profissionais que seguem os pré-requisitos do Programa, que suas aulas possuem um grande diferencial com as dos instrutores não licenciados e que dão aulas conhecidas como, “tipo Zumba”. Aspecto este que faz com que a prática fora dos padrões metodológicos desses profissionais confunda o mercado. Praticantes que não conhecem a aula dentro da metodologia passam a acreditar que estão pagando por um serviço que devidamente não é coerente com a realidade. Isto prejudica o entendimento do Programa e conseqüentemente influencia diretamente os profissionais que possuem a licença. Causa, portanto, uma tensão no mercado e também uma descaracterização do Programa que, muitas vezes, é entendido por vários alunos como se aproximando de outras modalidades da área das ginásticas coletivas, tal como aulas de ritmos. O que, entre outras coisas, leva a um desaquecimento do mercado da modalidade Zumba, prejudicando assim, a arrecadação mensal dos instrutores. E também, indiretamente, sua valorização e reconhecimento perante as empresas que trabalham. Deixando a desejar aspectos essenciais na manutenção da QV desses profissionais, tais como, acesso à saúde, formação continuada e segurança financeira, promovida pelo cumprimento das leis de vínculo empregatício.

Instrutores de Zumba, assim como trabalhadores de academia de ginástica, levam consigo o estigma do corpo perfeito e do treinamento exemplar das aptidões para as aulas que ministram, o que muitas vezes os

leva a obrigatoriedade de uma vida regrada, ou se não seguem esse padrão, sofrem preconceitos por tal. Além de sua figura estar atrelada diretamente aos ideais de saúde, o que nem sempre reproduz a realidade, já que seu corpo é sua ferramenta de trabalho, e este é forçado até os últimos extremos. Como consequência, estes profissionais devem possuir força, resistência e aparência dentro dos padrões preestabelecidos pela sociedade. Nesse sentido, sua saúde, tanto física quanto mental, precisa de maiores cuidados, que na maioria das vezes lhes são tolhidos devido à alta rotina de cargas de trabalho.

Consideramos igualmente importante, que haja uma aproximação da situação cotidiana do instrutor, identificando como este profissional se enxerga nessas situações e as considera naturais, e que reflexões podem ser feitas sobre o assunto. Pois pesados são os fardos, carregados por eles, para que possam, através de seus corpos, representar ideais repetidos por uma sociedade baseada mais na estética do que na valorização das expertises, da saúde e da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa**. Universidade de São Paulo. 2012.

ALVAREZ, Bárbara Regina et al. **A escala de Borg como instrumento de mensuração da intensidade de aulas de zumba®**. 2016.

AMBIEL, RODOLFO AUGUSTO MATTEO. **Construção da escala de autoeficácia para escolha profissional**. 2010. Tese de Doutorado. Dissertação de mestrado não publicada. Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Psicologia, Universidade São Francisco, Itatiba, SP.

ARRUDA, A. **Despertando do pesadelo: a interpretação. No prelo. Novos significados da saúde e as representações sociais**. Cadernos de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 215-227, 2002.

AZEVEDO, Flora Caldas et al. **O que é dança?**. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XXII Prêmio Expocom 2015 – Exposição da Pesquisa Experimental em Comunicação, 2015.

BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro et al. **Educação do corpo: produção e reprodução**. 2007.

BARENE, S., KRUSTRUP, P., JACKMAN, S. R., BREKKE, O. L., & HOLTERMANN, A. **Do soccer and Zumba exercise improve fitness and indicators of health among female hospital employees? A 12-week RCT**. Scandinavian journal of medicine & science in sports, v. 24, n. 6, p. 990-999, 2014.

BENNETT, P., CORRADINI, A., OCKERBY, C., & COSSICH, T. **Exercise during hemodialysis: the intradialytic zumba gold**. Nephrology news and issues, v. 26, n. 9, p. 31-32, 2012.

BERTEVELLO, G. **Academia de ginástica e condicionamento físico – desenvolvimento**. In: DaCOSTA, L. P. (Org.). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: Shape, 2004a. p. 176-177.

BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. Phorte, 2002.

BOUCHARD, Thomas J. et al. **Sources of human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart**. Science, v. 250, n. 4978, p. 223-228, 1990.

CRUZ, L. N.; POLANCZYK, C. A.; CAMEY, S. A.; HOFFMANN, J. F; FLECK, M. P. **Quality of life in Brazil: normative values for the Whoqol-bref in a southern general population sample.** Quality of Life Research, Oxford, v. 20, n. 7, p. 1123-1129, 2011.

DONATH, Lars et al. **The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students.** European journal of sport science, v. 14, n. 6, p. 569-577, 2014.

DOS SANTOS, J. D. A., DOS SANTOS, S. A. G., DOS SANTOS, P. G. M. D., WANDERLEY, A. L., & BATISTA, G. R. **Qualidade de vida dos professores de academia de ginástica da cidade de Olinda-Pernambuco** doi: 10.4025/reveducfis. v24i2. 17196. Journal of Physical Education, v. 24, n. 2, p. 225-231, 2013.

ESPÍRITO-SANTO, G.; MOURÃO L. **A autorepresentação da saúde dos professores de educação física de academias.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, SP, v. 27, n. 3, p. 39-55, 2006.

FERREIRA, J. - **Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de Zumba® Fitness.** Porto, setembro, 2014.

FERREIRA ROCHA, Kenia. **Motivos de adesão à prática de ginástica de academia.** Motricidade, v. 4, n. 3, 2008.

FILLIPAS, S.; CICUTTINI, F.; HOLLAND, A. E.; CHERRY, C. L. **The International Physical Activity Questionnaire Overestimates Moderate and Vigorous Physical Activity in HIV-Infected Individuals Compared With Accelerometry.** Journal of the Association of Nurses in Aids Care, New York, v. 21, no. 2, p. 173-181, 2010.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. **O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 5, p. 33-38, 2000.

FRANCO, Susana; MERCÊ, Cristiana; SIMÕES, Vera. **Preferências dos Praticantes Acerca do Comportamento Pedagógico dos Instrutores de Zumba®.** ÍNDICE', v. 1, n. 6, p. 30-35, 2015.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa.** Plageder, 2009.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo, v. 5, n. 61, p. 16-17, 2002.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática**. Barueri, SP: Manole, 2004.

KRISHNAN, Sridevi et al. **Zumba® dance improves health in overweight/obese or type 2 diabetic women**. American journal of health behavior, v. 39, n. 1, p. 109-120, 2015.

LAKATOS, Eva Maria, MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos da Metodologia Científica**. São Paulo : Atlas, 1991. p.201-211.

LIMA, Ramon Joaquim de. **Análise do Índice de Massa Corporal (IMC) e Flexibilidade em Mulheres Praticantes de Zumba**. Faculdade Estácio de Sá, 2017.

LJUBOJEVIĆ, Adriana; JAKOVLJEVIĆ, Vladimir; POPRŽEN, Milijana. **Effects of Zumba fitness program on body composition of women**. Sportlogia. Faculty of Physical Education and Sport. University in Banja Luka. Simović, S.(Ed.), v. 10, n. 1, p. 29-33, 2014.

MAZO, Carolina Dias E. Janice Zarpellon. **Ginástica Ou Dança**. Clube de Autores, 2015.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. Ciência & saúde coletiva, v. 5, p. 7-18, 2000.

MORESI, Eduardo. **"Metodologia da pesquisa"**. Universidade Católica de Brasília, 2003.

MOURA, Nicole Lopes et al. **A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 6, n. 3, 2009.

NASCIMENTO, J. V.; GRAÇA, A. **A evolução da percepção de competência profissional de professores de educação física ao longo de sua carreira docente**. In: Congresso De Educacion Física E Ciências Do Deporte Dos Países De Língua Portuguesa, 6.; Congresso Galego De Educacion Física, 7., 1998, La Coruña. Actas... La Coruña: [s.n.], 1998. 1 CDROM.

NEVES, Luceli Eunice da S. et al. **Efeito cardiovascular agudo da Zumba em ambiente virtual simulado pelo XBOX 360**. In: 6ª Jornada Científica e Tecnológica. 2014.

PALMA, Alexandre; ASSIS, Monique. **Uso de esteróides anabólico-androgênicos e aceleradores metabólicos entre professores de educação física que atuam em academias de ginástica.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 27, n. 1, 2008.

PEREZ, Beto; GREENWOOD-ROBINSON, Maggie. **Zumba: Ditch the workout, join the party.** The Zumba weightlossprogram, 2009.

RASO, Vagner; GREVE, Julia Maria D.'Andrea; POLITO, Marcos Doederlein. **Pollock: Fisiologia clínica do exercício.** Editora Manole, 2013.

RIVAS, Nádia Regina. **Economia da cultura: o desenvolvimento e o problema do trabalho na área da dança.** Revista Linceu On-Line, v. 1, n. 1, 2011.

SILVA, D.R. **Zumba Fitness: aspectos motivacionais de alunos que praticam essa modalidade.** Trabalho de conclusão de curso (graduação em Licenciatura em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás – Goiânia, p. 1-56, 2016).

SASAKI, Jeffer Eidi; SANTOS, Maria Gisele dos. **O papel do exercício aeróbico sobre a função endotelial e sobre os fatores de risco cardiovasculares.** Arq Bras Cardiol, v. 87, n. 5, p. e226-e231, 2006.

SCHRIMPF, Claudia et al. **High sport sneakers may lead to peripheral artery occlusion in Zumba® dancers.** Vasa, v. 43, n. 1, p. 78-80, 2014.

SCLIAR, Moacyr. **História do conceito de saúde.** Physis: Revista de saúde coletiva, v. 17, p. 29-41, 2007.

SILVA, J. V. P.; NUNEZ P. R. M. **Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de educação física.** Revista Pensar a Prática, Goiás, v. 12, n. 2, p. 1-11, 2009.

SILVA, Cleubmar Vieira de Souza; SILVA, Romário Moreira da. **Análise dos Fatores Motivacionais de Participantes de Aulas de Zumba em Academias de Goiânia.** Universidade Salgado de Oliveira, 2017.

STERNLICHT, Eric; FRISCH, Frank; SUMIDA, Ken D. **Zumba® Fitness workouts: are they an appropriate alternative to running or cycling?.** Sport Sciences for Health, v. 9, n. 3, p. 155-159, 2013.

TURNER, Bryan S. Crad. Maria Sílvia Mourão. **Corpo e Sociedade.** São Paulo: Ideias e Letras, 2014.

ZUMBA. **Quem somos? Nós somos...** Disponível em: <<https://www.zumba.com/pt-BR/about>>. Acesso em: (10 de junho de 2019).

APÊNDICE

Prezado Instrutor do Programa Zumba,

Você está convidado(a) a participar da pesquisa "O INSTRUTOR DO PROGRAMA ZUMBA: QUALIDADE DE VIDA E TRABALHO, E SEUS IMPACTOS NO MERCADO FITNESS EM ACADEMIAS NO ESTADO DE GOIÁS.", desenvolvida para a monografia de conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal de Goiás.

Sua participação se limita-se à responder estes questionários, com duração aproximada de 20 minutos.

Os questionários têm como objetivo obter informações dos instrutores de Zumba do Estado de Goiás sobre aspectos relacionados ao programa Zumba, condições de trabalho e formação, saúde, econômicos e qualidade de vida.

O objetivo da pesquisa é identificar, descrever e analisar a qualidade de vida e condições de trabalho desses profissionais. Compõe dois questionários autoaplicáveis: Condições de Trabalho dos Instrutores do Programa Zumba; e Whoqol-Bref (avalia a qualidade de vida).

Não há necessidade de identificar-se, portanto, não divulgaremos seu nome e suas informações pessoais. A pesquisa não apresenta riscos aos participantes. As informações aqui obtidas serão usadas estritamente com a finalidade científica proposta. E em caso de qualquer desconforto, você pode se retirar.

Meu nome é Lorena Camarço Valadares Santos, sou acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física, sob orientação do professor Dr. Ricardo Lira de Rezende Neves. Em caso de dúvida você poderá entrar em contato comigo no telefone e WhatsApp: (62) 98131-4508.

A veracidade das informações fornecidas é de suma importância para a confiabilidade da pesquisa. No caso de aceitar fazer parte do estudo, assinale a opção correspondente abaixo. Em caso de recusa, você não será penalizado (a) de nenhuma forma.

1. Você deseja participar da pesquisa? *

SIM

NÃO

QUESTIONÁRIO 1

Condições de Trabalho dos Instrutores do Programa Zumba.

2. Cidade:

3. Idade:

4. Peso:

5. Estatura:

6. Sexo:

FEMININO

MASCULINO

7. Estado Civil:

solteiro

casado

divorciado

ASPECTOS RELACIONADOS AO PROGRAMA

8. Por que se tornou um instrutor Zumba?

9. É licenciado?

SIM

NÃO

10. Se sim, desde quando?

11. Se já foi licenciado e não é mais, explique por que.

12. É membro ZIN (Zumba Instructor Network)?

SIM

NÃO

13. Se sim, poste seu número ID Zumba ZIN.

14. Possui licença em outras modalidades Zumba? Se sim, marque quais.

Strong by Zumba

Zumba Sentao

Zumba Toning

Aqua Zumba

Zumba Kids & Kids Jr.

Zumba Step

Não possui

15. É membro SYNC?

SIM

NÃO

16. Se sim, poste seu número de ID SYNC e data de filiação.

17. Já participou de algum evento nacional ou internacional? Se sim, marque quais.

Zumba Academy

Zumba Cruise

IRSHA (Fitness Brasil)

Capital Fitness

Não participei

18. O que te motiva a dar aula de Zumba?

19. Existe algo que te desmotiva a dar aula de Zumba?

ASPECTOS RELACIONADOS AO TRABALHO E FORMAÇÃO

20. Qual sua carga horária de trabalho por semana correspondente a(s) aula(s) de Zumba (quantidade de horas/aula)?

21. Quanto tempo se dedica ao planejamento de suas aulas, por semana?

1 hora

2 horas

3 horas

4 horas

mais de 4 horas

Não faço planejamento

22. Ministra aulas de outras modalidades (ginástica coletiva, musculação, personal trainer, terapêuticas, entre outras)?

SIM

NÃO

23. Se sim, quais? E qual a carga horária corresponde a essas modalidades?

24. É estudante de Educação Física?

NÃO Ir para a pergunta 27.

SIM Ir para a pergunta 25.

25.

Marque todas que se aplicam.

Licenciatura

Bacharelado

26. Por qual universidade? Cursando qual período?

27. É formado em Educação Física?

SIM Ir para a pergunta 28.

NÃO Ir para a pergunta 34.

28.

Licenciatura

Bacharelado

Licenciatura Plena

29. Por qual universidade e em que ano?

30. Possui CREF?

SIM

NÃO

31. Se sim, poste seu número de identificação.

32. Possui algum título de qualificação?

Marcar apenas uma oval.

SIM Ir para a pergunta 33.

NÃO Ir para a pergunta 34.

33. Qual?

_PÓS GRADUAÇÃO

_MESTRADO

_DOUTORADO

_PÓS DOUTORADO

34. Quanto tempo (dias, meses, anos) trabalha como instrutor Zumba?

35. Se trabalha como profissional de outras modalidades, há quanto tempo o faz?

ASPECTOS RELACIONADOS À SAÚDE

36. Sente alguma dor ou desconforto decorrente do seu trabalho?

SIM

NÃO

37. Adquiriu alguma lesão em decorrência da quantidade de aulas?

SIM

NÃO

38. Se sim, qual(is)?

39. Se possui lesão, já foi diagnosticada?

SIM

NÃO

40. Se já diagnosticada, qual tratamento indicado pelo médico?

41. Faz uso de algum método para prevenção de lesões ou fortalecimento corporal?

Marcar apenas uma oval.

SIM

NÃO

42. Se sim, qual (is)? Com que frequência?

43. Faz uso constante de algum medicamento?

SIM

NÃO

44. A(s) empresa(s) em que você trabalha incluindo gestores e trabalhadores colaboram na implementação de um processo de melhoria contínua da proteção e promoção da saúde, segurança, bem estar do trabalhador, nas questões abaixo (marque as opções correspondentes):

_Saúde e segurança do ambiente físico de trabalho (condições do ambiente de trabalho).

_Saúde, segurança e bem estar do ambiente psicossocial do trabalho.

_Recursos para a saúde pessoal no ambiente.

_Envolvimento da empresa com a família dos trabalhadores.

_Nenhuma das alternativas

ASPECTOS ECONÔMICOS

45. Qual valor da sua hora/aula de Zumba?

_menos de R\$20

_de R\$20 a R\$30

_de R\$30 a R\$40

_de R\$ 40 a R\$50

_de R\$60 a R\$70

_mais de R\$70

46. Possui outra(s) ocupação(ões), além das aulas que ministra?

SIM

NÃO

47. Se sim, qual (is)?

48. Qual sua renda mensal?

_Menos de um salário mínimo (R\$954)

_De um a menos de dois salários mínimos (entre R\$954 e R\$1907)

_De dois a menos de três salários mínimos (entre R\$ 1908 e R\$ 2861)

_De três a menos de quatro salários mínimos (entre R\$ 2862 e R\$ 3815)

_De quatro a menos de cinco salários mínimos (entre R\$ 3816 e R\$ 4769)

_Mais de cinco salários mínimos

49. Possui, atualmente, vínculo empregatício (carteira assinada) em alguma academia em que trabalha?

SIM

NÃO

50. Se sim, desde quando?

51. Se possuir vínculo empregatício, quais benefícios?

_assistência médica

_assistência instrução

_DSR - Descanso Semanal Remunerado

_férias

_décimo terceiro

_reajuste anual

_acesso a contribuição sindical - Lei 13.467/17

_Outro:

52. Já possuiu vínculo empregatício (carteira assinada) em alguma academia em que trabalhou?

SIM

NÃO

53. Participa dos processos decisórios relacionados ao trabalho e gestão do mesmo na(s) empresas(s)?

SIM

NÃO

54. Se não, por que?

ASPECTOS RELACIONADOS AO DESCANSO E LAZER

55. No seu tempo de descanso/lazer o que mais gosta de fazer?

56. Quanto tempo semanal consegue reservar para seu descanso/lazer?

_de 1 hora a 5 horas

_de 6 a 10 horas

_de 11 a 15 horas

_de 16 a 20 horas

_1 dia

_2 dias

_mais de 2 dias

57. Existe algo que gostaria de fazer no seu tempo de descanso/lazer que não consegue fazer por algum motivo? Explique.

58. Quanto à qualidade do seu tempo de descanso/lazer, marque uma opção abaixo.

_muito bom

_bom

_regular

_ruim

_muito ruim

CONDIÇÕES GERAIS

59. Como você avalia suas condições gerais no trabalho?

_muito ruim

_ruim

_nem ruim nem boa

_boa

_muito boa

ANEXO

WHOQOL – ABREVIADO

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente

3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5

20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

.....