

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS – AM**  
**INSTITUTO DE CIENCIAS SOCIAIS, EDUCAÇÃO E ZOOTECNIA - ICSEZ**  
**LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - LEF**  
**RYZIA DE CASTRO CRUZ**

**ATIVIDADES COREOGRÁFICAS AO RITMO DE MÚSICA NOS**  
**INDICADORES DE SAÚDE EM MULHERES: UMA REVISÃO NARRATIVA**

**PARINTINS – AM**

**2021**

**RYZIA DE CASTRO CRUZ**

**ATIVIDADES COREOGRÁFICAS AO RITMO DE MÚSICA NOS  
INDICADORES DE SAÚDE EM MULHERES: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia - ICSEZ como requisito para obtenção de nota referente a disciplina de TCC II, sob orientação do Professor Dr. Wagner Jorge Ribeiro Domingues.

**PARINTINS-AM  
2021**

## Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

C957a Cruz, Ryzia de Castro  
Atividades coreográficas ao ritmo de música nos indicadores de  
saúde em mulheres: uma revisão narrativa / Ryzia de Castro Cruz .  
2021  
15 f.: 31 cm.

Orientador: Wagner Jorge Ribeiro Domingues  
TCC de Graduação (Licenciatura Plena em Educação Física) -  
Universidade Federal do Amazonas.

1. Exercício. 2. Mulheres. 3. Atividades coreográficas ao ritmo de  
música. 4. Saúde. I. Domingues, Wagner Jorge Ribeiro. II.  
Universidade Federal do Amazonas III. Título

**RYZIA DE CASTRO CRUZ**

**ATIVIDADES COREOGRÁFICAS AO RITMO DE MÚSICA NOS INDICADORES DE  
SAÚDE EM MULHERES: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia - ICSEZ como requisito para obtenção de nota referente a disciplina de TCC II, sob orientação do Professor Dr. Wagner Jorge Ribeiro Domingues.

APROVADA(O) em .... de ..... de .....

---

**Prof. Me. Raimundo Inácio da  
Costa Pinto  
(Membro)**

---

**Prof. Esp. Deucivan Almeida  
Souza**

---

**Prof. Dr. Wagner Jorge Ribeiro Domingues  
(Orientador)**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, que me permitiu chegar até aqui, mesmo com tantas dificuldades. Agradeço aos meus pais, Lucicleia Castro e Levy Cruz por toda ajuda e incentivo, e que são meus principais motivos para não desistir. Ao meu namorado e também professor de Educação Física Ronilson Batalha que sempre me ajudou em toda jornada acadêmica. E as nossas alunas das aulas coletivas, cada uma teve um papel importante que me motivou a realizar este trabalho. E claro, ao meu professor orientador Jorge Wagner Ribeiro Domingues, que tornou esse trabalho possível e sempre confiou em mim.

## RESUMO

Mulheres apresentam elevada prevalência de sedentarismo, ocasionando diversos comprometimentos a saúde física e psíquica. Um dos principais motivos está relacionado a sua rotina de vida diária, aumentando o sedentarismo devido a falta de tempo para prática regular de exercícios, aumentando os índices de depressão, promovendo diminuição da motivação, alterações na composição corporal, diminuição da força muscular, e síndrome metabólica. Estudos demonstram que prática regular de exercício físico melhora diversos indicadores de saúde, especificamente nas mulheres. No entanto, grande parte dos estudos tem se concentrado em atividades individuais, como musculação e corrida. As atividades coreográficas ao ritmo de música tem sido uma importante estratégia no controle e na manutenção da saúde de mulheres, principalmente por proporcionar maior adesão nessa população. Diante disso, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão narrativa dos artigos publicados em periódicos indexados sobre os benefícios das atividades coreográficas ao ritmo de música nos indicadores de saúde em mulheres. Nossos principais achados foram: a) atividades ao ritmo de música melhoram a qualidade de vida, os aspectos cognitivos e a composição corporal de mulheres que aderem essa modalidade. Assim, essa atividade pode ser promissora para reduzir o sedentarismo e promover melhores indicadores de saúde, principalmente em mulheres.

**Palavras-chave:** Exercício, mulheres, atividades coreográficas ao ritmo de música.

## **ABSTRACT**

Women have a high prevalence of sedentary lifestyle, causing various impairments to physical and mental health. One of the main reasons is related to their daily life routine, increasing sedentary lifestyle due to lack of time for regular exercise, increasing depression rates, promoting decreased motivation, changes in body composition, decreased muscle strength, and syndrome metabolic. Studies show that regular physical exercise practice improves several health indicators, specifically in women. However, most studies have focused on individual activities, such as weight training and running. Choreographic activities to the rhythm of music have been an important strategy in the control and maintenance of women's health, mainly for providing greater adherence in this population. Therefore, the objective of this study was to carry out a narrative review of articles published in indexed journals on the benefits of choreographic activities to the rhythm of music on health indicators in women. Our main findings were: a) activities to the rhythm of music improve the quality of life, cognitive aspects and body composition of women who adhere to this modality. Thus, this activity can be promising to reduce sedentary lifestyle and promote better health indicators, especially in women.

**Keywords: Exercises, women, choreographic activities to the rhythm of music**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	7
2. OBJETIVOS .....	8
2.1 Geral.....	8
2.2 Específicos .....	8
3. MÉTODO .....	8
3.1 Procedimentos de busca .....	8
3.2 Atividades coreográficas ao ritmo de música e qualidade de vida ...	9
3.3 Atividades coreográficas ao ritmo de música no aspecto cognitivo	10
3.4 Atividades coreográficas ao ritmo de música e composição corporal	11
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	12
5. REFERENCIAS.....	13

## 1. INTRODUÇÃO

Estudos apontam a relação da prática regular de exercício físico melhora diversos indicadores de saúde, especificamente nas mulheres (Burgess, Grogan e Burwitz, 2006; Viana, Brandt e Andrade, 2010). A inatividade física é mais prevalente em mulheres do que em homens, tanto em países de alta renda (35% das mulheres fisicamente inativas vs. 26% dos homens) e em países de baixa renda (24% das mulheres fisicamente inativas vs. 12% dos homens) (WHO, 2019)

Essa população são as mais suscetíveis a diversas doenças por conta de sua rotina de vida diária, aumentando o sedentarismo devido a falta de tempo para prática regular de exercícios, aumentando os índices de depressão, promovendo diminuição da motivação, alterações na composição corporal, diminuição da força muscular, e síndrome metabólica (Beale *et al.*, 2020; Bellettiere *et al.*, 2020; Elias *et al.*, 2008).

Diante desse quadro, o exercício físico tem sido uma importante estratégia não medicamentosa com intuito de auxiliar no tratamento dos problemas ocasionados pelo sedentarismo (Savvaki *et al.*, 2018; Stepto *et al.*, 2019). Em mulheres, o exercício físico é muito importante, principalmente para a manutenção da aptidão física e funcional (Dieli-Conwright *et al.*, 2018), quanto para a melhoria do sistema emocional e cognitivo (Sipilä *et al.*, 2018).

Entre as estratégias sugeridas para promover a atividade física em mulheres, aulas em grupo, incluindo coreografias ao ritmo de música tem sido incentivada (Physical activity guidelines for Americans., 2008). Essa atividade tem sido considerada eficaz para alcançar os benefícios recebidos pela conclusão das recomendações de atividade física aeróbia feitas pela Organização Mundial da Saúde(WHO, 2019). Até o momento, houveram algumas investigações sobre os benefícios das intervenções de exercícios baseados em atividades coreográficas ao ritmo de música, mostrando melhorias em vários aspectos, como no aspecto cognitivo, qualidade de vida e composição corporal (Barranco-Ruiz *et al.*, 2017; Vendramin *et al.*, 2016).

O Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM) publica anualmente uma lista das 20 tendências de fitness para o próximo ano,

incorporando uma classificação de aulas de fitness individuais e em grupo com maior impacto. Atividades aeróbicas de corrida, por exemplo, é uma alternativa conveniente por não necessitar de materiais específicos e promover melhorias na saúde, assim como atividades coreográficas ao ritmo de música. Essas atividades, por promoverem maior aderência em mulheres (Crone, Smith e Gough, 2005), torna-se importante na perspectiva de contribuir para sua prática e disseminação nas aulas de academias e escolas. Assim, esse trabalho tem como objetivo fazer um levantamento bibliográfico e narrativo dos artigos publicados que adotaram essa modalidade, afim de contribuir com os profissionais de educação física.

## **2. OBJETIVOS**

### 2.1 Geral

Fazer uma revisão narrativa dos artigos publicados em periódicos indexados sobre os benefícios das atividades coreográficas ao ritmo de música nos indicadores de saúde em mulheres.

### 2.2 Específicos

Verificar os benefícios das atividades coreográficas ao ritmo de música nos indicadores de:

- Qualidade de vida
- Aspecto cognitivo para depressão
- Composição corporal

## **3. MÉTODO**

### 3.1 Procedimentos de busca

A busca literária será realizada em bases de dados como PUBMED (que por si é um serviço da U.S Nacional Library of Medicine pertencente a base de dados MEDLINE), utilizando as palavras-chave (((((((Physical activity) AND

(Women)) AND (dance)) AND (step)) AND (Class group)) AND (fitness)) AND (quality of life)) AND (cognition)) AND (body composition).

### 3.2 Atividades coreográficas ao ritmo de música e qualidade de vida

A qualidade de vida, é definida como a forma que o indivíduo percebe sua posição na vida, na cultura e no sistema de valores em que está inserido em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Trata-se de um conceito amplo, que engloba a saúde nas perspectivas físicas, psicológicas, nível de independência, relações sociais, crenças e meio ambiente (Azevedo e Mathias, 2017).

Mudanças devido a revolução industrial, e a crescente urbanização, contribuíram para a inserção das mulheres no mercado de trabalho (Marcacine *et al.*, 2019). Fatores como desigualdade de gênero no ambiente de trabalho, e desigualdades salariais, em comparação aos homens, parecem influenciar diretamente na saúde física e mental de mulheres, ocasionando conflitos familiares (Arreal e López, 2014; Elizur e Shye, 1990). Fatores como menopausa, gravidez, envelhecimento, aumento da composição corporal e tabagismo, podem influenciar negativamente a qualidade de vida em mulheres (Krzepota, Sadowska e Biernat, 2018; Puciato, Borysiuk e Rozpara, 2017). No entanto, a prática de atividade física, entre elas as atividades coreográficas ao ritmo de música, parece ser uma importante estratégia para melhoria da qualidade de vida em mulheres (Pacheco *et al.*, 2016).

Pacheco *et al.* (2016), com o objetivo de melhorar a qualidade de vida de mulheres colombianas, realizou uma intervenção de 12 semanas utilizando músicas caribenhas colombianas: “porro”, “cumbia”, “fandango” e “bullerengue”. As mulheres foram avaliadas quanto a qualidade de vida, aptidão cardiorrespiratória, medidas antropométricas, agilidade e força de membros inferiores. Os domínios avaliados da qualidade de vida foram: energia, dor, reações emocionais, sono, isolamento social, mobilidade e limitações físicas e score total, utilizando o instrumento HRQoL. O grupo que realizou a intervenção melhorou nos parâmetros emocionais, sono, e score total, em comparação ao grupo controle (sem intervenção). Diante desses fatos, podemos inferir que atividades coreográficas ao ritmo de música, melhoram a qualidade de vida de

mulheres. Esse foi o único estudo que encontramos na publicado na base de dados PUBMED.

### 3.3 Atividades coreográficas ao ritmo de música no aspecto cognitivo

A depressão é uma condição e ou estado de espírito que atualmente atinge milhões de pessoas em todo o mundo (Rakel, 1999), seu diagnóstico envolve vários fatores, bem como: humor depressivo, tristeza frequente, desinteresse, apatia, distúrbios do sono, transtorno de apetite, baixa concentração, falta de energia e ausência de prazer (Stanners *et al.*, 2014), e a depressão varia de leve, moderada e elevada. Além dos muitos sintomas da depressão, a falta da prática de atividade física dificulta a melhora do paciente, agravando o quadro clínico com a aquisição de muitas outras doenças causadas pelo sedentarismo (Lynch, Gunning e Liston, 2020).

A atividade coreográfica ao ritmo de música pode ser uma importante alternativa para o tratamento da depressão. Estudos apontam que a prática de exercícios físicos e atividade coreográfica ao ritmo de música, liberam hormônios do prazer e trazem a sensação de bem-estar, alívio da dor e felicidade (Meekums, Karkou e Nelson, 2015). Esses indicadores são alguns dos possíveis fatores para prevenção e melhora do quadro de depressão. Além disso, a prática dessa modalidade promove o convívio social, de melhorias estéticas, causando aumento da autoestima. Portanto, cada vez mais é comprovado a eficácia das atividades coreográficas ao ritmo de música para o tratamento da depressão. Vale destacar a necessidade de prescrição dessas atividades para que se obtenha os melhores resultados no aspecto cognitivo em mulheres.

(la Cerda, de *et al.*, 2011) realizou um programa de atividades aeróbicas como complemento da terapia em pacientes com depressão moderada. O foco central dos exercícios era de atividades que compreendiam em ginásticas aeróbicas, dança e caminhada durante oito semanas. Os resultados desse estudo demonstraram que o grupo realizado terapia e participou do programa de exercícios, melhorou significativamente a depressão moderada.

Em contrapartida, estudos meta-analíticos demonstram diferentes resultados, de acordo com os modelos de estudos e tipos de desenhos

diferentes. Aparentemente, é evidente que o exercício, independentemente da modalidade, promove melhorias na cognição e na depressão, em comparação com pessoas que não fazem nenhum tipo de exercício. Adicionalmente, pessoas fisicamente ativas que possuem melhorias da cognição devido ao exercício, ao parar de realizar, possuem piora da condição clínica cognitiva (Kvam *et al.*, 2016).

Pela luz do conhecimento, com base nos relatos anteriores, é evidente que a atividade física, independente da modalidade, é capaz de promover melhorias cognitivas, principalmente em pessoas que possuem alguma disfunção, como é o caso da depressão. Assim, as atividades ao ritmo de música é mais uma evidência na contribuição da melhoria da saúde cognitiva.

### 3.4 Atividades coreográficas ao ritmo de música e composição corporal

O American College of Sports Medicine (ACSM) define a composição corporal como "a proporção relativa de gordura e tecido sem gordura no corpo (porcentagem de gordura corporal)" (Ehrman, 2010). Isto ocorre devido a alterações da dieta (consumo elevado de alimentos ultra processados), e também por conta da rotina diária de trabalho, que muitas das vezes é sentado.

Estudos apontam que fisiologicamente as mulheres apresentam maior prevalência de gordura corporal em comparação aos homens (Bredella, 2017). Isso se agrava devido que a inatividade física é mais prevalente em mulheres do que em homens, tanto em países de alta renda (35% das mulheres fisicamente inativas versus 26% dos homens) e em países de baixa renda (24% das mulheres fisicamente inativas versus 12% dos homens) (WHO, 2019). Portanto o risco do aumento da composição corporal se suceder a diversas outras doenças é inevitável.

São muitas as consequências que a inatividade física causa, sendo a obesidade, hipertensão, osteoporose, resistência à insulina, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, e as mais preocupantes, que são a morbidade e mortalidade (Li *et al.*, 2018), afetando também as interações mentais, emocionais e sociais. Estudos apontam a prática de atividade coreográficas ao ritmo de música como um dos principais fatores para a redução da composição (Barranco-Ruiz *et al.*, 2019; Lee, Lee e Yeun, 2017) corporal associado a

combinação de uma boa alimentação, trazem resultados benéficos a saúde corporal dos indivíduos, bem como a redução de todas as doenças que o alto teor da composição corporal pode trazer.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base no levantamento bibliográfico, nossos principais comentários atentam-se a:

a) Atividades ao ritmo de música melhoram a qualidade de vida, os aspectos cognitivos e a composição corporal de mulheres que aderem essa modalidade.

b) Essa atividade pode ser promissora para reduzir o sedentarismo e promover melhores indicadores de saúde, principalmente em mulheres.

## 5. REFERENCIAS

- ARREAL, J. F.; LÓPEZ, L. C. Trabalhadoras de turno noturno: relações de gênero, produção de vulnerabilidades e promoção da saúde. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 39, n. 130, p. 184–197, 2014.
- AZEVEDO, W. F. DE; MATHIAS, L. A. DA S. T. Work addiction and quality of life: a study with physicians. **Einstein (Sao Paulo, Brazil)**, v. 15, n. 2, p. 130–135, 2017.
- BARRANCO-RUIZ, Y. *et al.* A short dance-exercise intervention as a strategy for improving quality of life in inactive workers. **Health Education Journal**, v. 76, n. 8, p. 936–945, 2017.
- \_\_\_\_\_. Effect of two choreographed fitness group-workouts on the body composition, cardiovascular and metabolic health of sedentary female workers. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 24, p. 1–12, 2019.
- BEALE, C. *et al.* Are all sedentary behaviors equal? An examination of sedentary behavior and associations with indicators of disease risk factors in women. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 8, p. 15–17, 2020.
- BELLETTIERE, J. *et al.* Sedentary behavior and cardiovascular disease in older women: The Objective Physical Activity and Cardiovascular Health (OPACH) Study. **Circulation**, v. 139, n. 8, p. 1036–1046, 2020.
- BREDELLA, M. A. Sex differences in body composition. **Advances in Experimental Medicine and Biology**, v. 1043, p. 9–27, 2017.
- BURGESS, G.; GROGAN, S.; BURWITZ, L. Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. **Body Image**, v. 3, n. 1, p. 57–66, 2006.
- CRONE, D.; SMITH, A.; GOUGH, B. “I feel totally at one, totally alive and totally happy”: A psycho-social explanation of the physical activity and mental health relationship. **Health Education Research**, v. 20, n. 5, p. 600–611, 2005.
- DIELI-CONWRIGHT, C. M. *et al.* Aerobic and resistance exercise improves physical fitness, bone health, and quality of life in overweight and obese breast cancer survivors: A randomized controlled trial. **Breast Cancer Research**, v. 20, n. 1, p. 1–10, 2018.
- EHRMAN, J. K. **ACSM’s resource manual for guidelines for exercise testing and prescription**. [s.l.: s.n.]. v. 5th ed.
- ELIAS, R. G. M. *et al.* Influência da atividade física sobre a prevalência de síndrome metabólica, em mulheres atendidas em uma unidade básica de saúde, Maringá – PR. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 7, n. 0, p. 88–93, 2008.
- ELIZUR, D.; SHYE, S. Quality of Work Life and its Relation to Quality of Life. **Applied Psychology**, v. 39, n. 3, p. 275–291, 1990.
- KRZEPOTA, J.; SADOWSKA, D.; BIERNAT, E. Relationships between physical activity and quality of life in pregnant women in the second and third trimester. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 12, p. 1–12, 2018.
- KVAM, S. *et al.* Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 202, p. 67–86, 2016.
- LA CERDA, P. DE *et al.* Effect of an aerobic training program as complementary therapy in patients with moderate depression. **Perceptual and Motor Skills**, v. 112, n. 3, p. 761–769, 2011.
- LEE, K. S.; LEE, J. K.; YEUN, Y. R. Effects of a 10-day intensive health promotion program combining diet and physical activity on body composition, physical fitness, and blood factors of young adults: A randomized pilot study. **Medical Science Monitor**, v. 23, p. 1759–1767, 2017.
- LI, R. *et al.* Associations of Muscle Mass and Strength with All-Cause Mortality among

- US Older Adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 50, n. 3, p. 458–467, 2018.
- LYNCH, C. J.; GUNNING, F. M.; LISTON, C. Causes and Consequences of Diagnostic Heterogeneity in Depression: Paths to Discovering Novel Biological Depression Subtypes. **Biological Psychiatry**, v. 88, n. 1, p. 83–94, 2020.
- MARCACINE, P. R. *et al.* Quality of life, sociodemographic and occupational factors of working women. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 24, n. 3, p. 749–760, 2019.
- MEEKUMS, B.; KARKOU, V.; NELSON, E. A. Dance movement therapy for depression. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 2015, n. 2, 2015.
- PACHECO, E. *et al.* Feasibility study: Colombian Caribbean folk dances to increase physical fitness and health-related quality of life in older women. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 24, n. 2, p. 284–289, 2016.
- Physical activity guidelines for Americans.** [s.l: s.n.]. v. 53
- PUCIATO, D.; BORYSIUK, Z.; ROZPARA, M. Quality of life and physical activity in an older working-age population. **Clinical Interventions in Aging**, v. 12, p. 1627–1634, 2017.
- RAKEL, R. E. Depression. **Primary Care - Clinics in Office Practice**, v. 26, n. 2, p. 211–224, 1999.
- SAVVAKI, D. *et al.* Guidelines for exercise during normal pregnancy and gestational diabetes: a review of international recommendations. **Hormones**, v. 17, n. 4, p. 521–529, 2018.
- SIPILÄ, S. *et al.* Promoting safe walking among older people: The effects of a physical and cognitive training intervention vs. physical training alone on mobility and falls among older community-dwelling men and women (the PASSWORD study): Design and methods of a randomized controlled trial. **BMC Geriatrics**, v. 18, n. 1, p. 1–12, 2018.
- STANNERS, M. N. *et al.* Depression diagnosis and treatment amongst multimorbid patients: A thematic analysis. **BMC Family Practice**, v. 15, n. 1, p. 1–6, 2014.
- STEPTO, N. K. *et al.* Exercise Recommendations for Women with Polycystic Ovary Syndrome: Is the Evidence Enough? **Sports Medicine**, v. 49, n. 8, p. 1143–1157, 2019.
- VENDRAMIN, B. *et al.* Health Benefits of Zumba Fitness Training: A Systematic Review. **PM and R**, v. 8, n. 12, p. 1181–1200, 2016.
- VIANA, S.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica Carla Maria de Liz Resultados e Discussão Os resultados são apresentados em dois. **Motriz**, p. 181–188, 2010.
- WHO. **WHO Guidelines on physical activity, sedentary behaviour.** [s.l: s.n.].