

COLÉGIO BATISTA DE GUARULHOS
MELISSA CAMPOS, REBECA BILODRE, THAÍS RABELO
Profª Karina

TRABALHO DE FÍSICA

GUARULHOS,
2019

ESTUDO DO CASO: COMO A ZUMBA PODE AJUDAR NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS IDOSOS

Introdução:

A zumba é um tipo de dança que envolve os membros superiores e inferiores do corpo, podendo ser considerada um exercício físico muito praticado pelas pessoas ultimamente. Acreditamos que, para os idosos, seja um meio de ajudar, tanto na saúde física, como na saúde mental, envolvendo socialização, liberação de energia, movimento dos músculos, auto conhecimento e muitas outras coisas.

Somos um grupo de meninas do segundo médio do Colégio Batista de Guarulhos. Nosso objetivo é incentivar a terceira geração a se mover mais, mostrar que dança não é apenas para jovens e mostrar o quanto a zumba pode ser bom para os idosos, evitando uma série de problemas mentais e físicos.

Resumo:

Grande parte das pessoas que chegam na terceira idade não praticam exercícios físicos e por isso, passam por problemas de saúde, como osteoporose, sedentarismo, tendinite, fraquezas musculares, desequilíbrios e outros.

O grande objetivo da aula de zumba é manter de forma fortalecida os membros inferiores para que os alunos possam sentar, andar e ainda levantar sem grandes dificuldades. Isso ajuda a evitar tais problemas como os ditados acima. Os idosos, por já estarem “velhos”, possuem uma certa dificuldade em se locomover porque seus ossos já estão mais fracos. Essa dança ajuda a fortalecê-los, dando força e resistência.

Uma das principais diferenças da dança é o estímulo ao convívio social, algo fundamental para essa idade. Muitos deles se sentem sozinhos e abandonados por passarem muito tempo em casa e não terem uma rotina agitada. Essa “solidão” causa problemas emocionais e mentais como depressão, ansiedade social e paranoia.

Nesse sentido, a dança zumba é considerada um meio de ajudar o emocional e mental dos idosos, promovendo a integração no grupo daqueles que fazem parte da mesma aula, criando novos laços de amizade. Isso gera na vida deles, independência e autonomia para viver.

Metodologia:

A metodologia desse trabalho foi baseada em pesquisas e ideias que tivemos para ajudar os idosos. Usamos fontes bibliográficas e ajuda de professores.

Resultados Esperados:

Esperamos que, com esse trabalho, a terceira idade veja a importância da zumba e comece a praticar. Que eles realizem projetos baseados nisso e espalhem para outras faixa etárias quão bom para saúde é essa dança. Esperamos que o Governo dê mais espaço a eles na sociedade e incentive mais a prática desse esporte.

Referências Bibliográficas:

<https://ibbca.com.br/danca-na-terceira-idade-beneficio-fisico-e-emocional/>