OCORRÊNCIA DE LESÕES OSTEOMUSCULARES EM PRATICANTES DE ZUMBA® FITNESS

Bárbara Kellen Antunes Borges¹, Francielle Chrislainne Duarte Fonseca², Rafaella Rocha Lima²
 Thiago Alves Xavier dos Santos³

RESUMO

A Zumba® é considerada como umas das tendências de fitness dos últimos anos, sendo caracterizada como um exercício aeróbico popular a partir da mistura de dança com ginástica, praticado em grupos de pessoas. O presente estudo tem como objetivo verificar a ocorrência de lesões osteomusculares em participantes de um grupo de Zumba® fitness. Trata-se de um estudo descritivo, observacional e transversal com abordagem quantitativa, realizado com nove mulheres praticantes de um grupo de Zumba® fitness na cidade Montes Claros-MG. A coleta de dados se deu a partir de um questionário. Observou-se que as participantes estavam com a faixa etária entre 30-40 anos e praticavam a Zumba® fitness a 4,5 meses, realizando três aulas por semana com duração de 90 minutos cada. Foram relatados 14 tipos de dores causado pelas lesões, visto que algumas apresentaram dois ou mais tipo, sendo o quadril e/ou coxas (28,6%) e o tornozelo/pés (21,4%) os mais relatados. Conclui-se que todas as participantes desse grupo de Zumba® fitness avaliado relataram a ocorrência de alguma lesões.

Palavras-chave: Dança. Dores. Lesões. Zumba®.

ABSTRACT

Occurrence of osteomuscular injuries in practitioners of Zumba® Fitness

Zumba® is considered as one of the fitness trends of the last years, being characterized as a popular aerobic exercise from the mixture of dance with gymnastics, practiced in groups of people. The present study aims to verify the occurrence of musculoskeletal injuries in participants of a group of Zumba® fitness. This is a descriptive, observational and cross-sectional study with a quantitative approach, conducted with nine women practicing a group of Zumba® fitness in the city Montes Claros-MG. Data collection took place from an questionnaire. It was observed that the participants were aged between 30-40 years old and practiced Zumba® fitness for 4.5 months, taking three classes per week lasting 90 minutes each. 14 types of pain caused by injuries were reported, as some had two or more types, with the hips and / or thighs (28.6%) and the ankle / feet (21.4%) being the most reported. It is concluded that all participants in this group of Zumba® fitness evaluated reported the occurrence of some injuries.

Key words: Dance. Pains. Injuries. Zumba®.

1 - Doutora em Ciência Animal, Docente do Centro Universitário-FUNORTE, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

2 - Acadêmica de Fisioterapia, Centro Universitário FUNORTE, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

3 - Mestre em Produção Animal, Instituto Educacional Santa Cruz-IESC, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

Autor para correspondência:
 Thiago Alves Xavier dos Santos.
 thiagoax.17@gmail.com
 Rua Correia Machado, 865.
 Centro, Montes Claros-MG, Brasil.
 CEP: 39400-090.

INTRODUÇÃO

A busca por melhorias na qualidade de vida está promovendo um aumento nas práticas de atividades físicas, e a dança é um tipo de atividade aeróbia, prazerosa que vem ganhando cada vez mais espaço.

Além de trazer melhoria na disposição para realização das atividades do dia a dia, a dança traz ainda inúmeros benefícios, como aumento da força muscular, estética corporal e autoestima (Baptista e colaboradores, 2012; Alves, Nascimento, 2016).

Neste contexto, a Zumba® é uma das tendências de fitness dos últimos anos (Thompson, 2012).

Criada em 2001, a Zumba® é uma marca reconhecida mundialmente, com milhares de participantes em cerca de 180 países no mundo (Zumba® Fitness, 2017).

Esse exercício é caracterizado como aeróbico popular, com a mistura de dança com ginástica, incorporando músicas latinas e internacionais e praticado em grupos de pessoas (Ferreira, 2014; Vendramin e colaboradores, 2016).

Para Gaber e colaboradores (2011) a Zumba® ajuda os participantes a atender à recomendação do American College of Sports Medicine (ACSM) com prática de 150 minutos de exercícios cardiovasculares por semana.

A prática da Zumba® se inicia com o aquecimento que dura em torno de três músicas de baixa intensidade e vai aumentando no decorrer (Ferreira, 2014; Vassilopoulou, Piperari, Christoforou, 2017).

Essa prática integra ao trabalho muscular movimentos que tonifica core, braço, glúteos e pernas. Ocorrem passos como agachamento, sequência de bíceps curl, apresentando efeito de um treino completo, visto que envolve todo o corpo (Perez, Greenwood-Robson, 2009; Ferreira, 2014; Vendramin e colaboradores, 2016).

Como todo exercício físico, a Zumba® pode estar relacionado à ocorrência de lesões nos participantes, devido a execução dos movimentos envolve periodicidade, aquecimento, aumento de intensidade, duração e principalmente exercícios de alongamento (Pileggi e colaboradores, 2010).

Mesmo com a popularidade da Zumba®, poucas pesquisas relacionam os tipos lesões que ocorrem entre os praticantes desta atividade.

Entender os tipos de lesões comuns na prática da Zumba® pode ajudar no planejamento de intervenções para evitá-las.

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo verificar a ocorrência de lesões osteomusculares em praticantes de um grupo de Zumba® fitness.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, observacional, transversal e quantitativo. Realizado em com um grupo de Zumba® fitness promovido por um centro universitário privado na cidade de Montes Claros - MG. A presente cidade caracteriza-se como polo educacional e de saúde na região norte de Minas Gerais, Brasil (Santos e colaboradores, 2019).

Este grupo de Zumba® fitness é composto por 12 mulheres participantes, contudo a amostra do estudo foi constituída por nove participantes que aceitaram a participar de forma voluntária da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), estivessem na faixa etária entre 18-40 anos, frequente no grupo há pelo menos de 3 meses e não possuíssem quadro de obesidade.

Para a coleta de dados utilizou-se um questionário adaptado de Melo, Caixeta, Caixeta (2010), que abordava características das participantes como idade, sexo, sintomas de lesões musculoesqueléticas, locais das lesões.

Além disso, foi avaliado o nível de conhecimento das participantes em relação as vestes e calçados específicos para prática da dança e percepção sobre a qualidade do ambiente onde ocorrem as práticas. Com o intuito de potencializar as análises, realizou-se a coleta do peso e da altura para obter o Índice de Massa Corporal (IMC).

Os dados coletados foram analisados e interpretados através de estatísticas descritivas com auxílio do programa estatístico Statistical Package for the Social Science (SPSS® versão 25.0) e os resultados apresentados sob a forma de médias e frequências.

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Associação Educativa do Brasil - SOEBRAS, sob o parecer de número 2.904.964, sendo respeitados todos os critérios exigidos pela resolução 466/12 do Conselho Nacional de

Saúde que normatiza pesquisas em seres humanos.

RESULTADOS

Entre as participantes do grupo de Zumba fitness®, o maior percentual

apresentava-se na faixa etária de 30-40 anos (Tabela 1).

Com relação ao IMC encontrou-se a média de $22,4 \pm 5,9$ kg/m². As participantes relataram praticar as aulas da Zumba® fitness há uma média de 4,5 meses e participando de três aulas por semana com duração de 90 minutos cada.

Tabela 1- Perfil das participantes do grupo de Zumba® fitness em Montes Claros-MG, (n=9).

Variáveis	n	%
Idade (anos)		
18 - 29	3	33,3
30 - 40	6	66,7
Peso (kg)		
40 - 50	1	11,1
51 - 60	2	22,2
61 - 70	4	44,5
71 - 80	2	22,2
Estatura (cm)		
150 - 160	3	33,3
161 - 170	4	44,5
171 - 180	2	22,2
Tempo de prática da Zumba (meses)		
3 - 4	1	11,1
4 - 5	4	44,5
5 - 6	4	44,5

Observa-se que as praticantes do grupo de Zumba® fitness encontravam-se satisfeitas com a prática da mesma (Tabela 2).

No que se diz respeito a orientação sobre vestimentas e os calçados para realização da prática, 100% das entrevistadas afirmam terem (Tabela 2).

Todos os participantes (n=9) concordam com a importância de se ter um

acompanhamento multidisciplinar, entretanto apenas 33,3% dos participantes dizem que possuem acompanhamento médico, fisioterápico, psicológico e nutricional (Tabela 2).

Além disso, 77,7% das praticantes não consideram o ambiente onde acontece as práticas como motivacional (Tabela 2).

Tabela 2 - Percentual de instrução e com as condições do ambiente para a prática da Zumba® fitness em Montes Claros-MG, (n=9).

Variáveis	%
Satisfeitas com as posturas adotadas na zumba.	88,8
O tempo de pausas é ideal.	100
Bom relacionamento com a equipe de dança.	100
Orientação sobre vestimentas e calçados.	100
Ambiente motivacional para prática de zumba.	22,2
Acompanhamento médico, fisioterápico, psicológico e nutricional.	33,3
Orientação postural antes das aulas.	100
A importância de um trabalho multidisciplinar.	100

As participantes relataram 14 tipos de dores, visto que algumas apresentaram dois ou mais tipos, e essas lesões impediram seis participantes de realizarem algumas atividades do seu dia a dia (Tabela 3).

Desses relatos as dores no quadril e/ou coxas (28,6%) e tornozelo/pés (21,4%) foram as principais queixas.

Tabela 3 - Sintomas das lesões osteomusculares em praticantes da Zumba® fitness em Montes Claros-MG.

Local do Corpo	Dor, Formigamento, Dormência	Impedida de realizar atividades do dia a dia.	Consultou algum profissional da área da saúde por causa dessa condição.
Pescoço	1	-	1
Ombro	1	-	1
Partes superior das costas	2	1	2
Cotovelos	-	-	-
Punhos / Mãos	1	1	-
Partes inferior das costas	2	1	2
Quadril/ coxas	4	2	1
Joelhos	-	-	-
Tornozelos/Pés	3	1	-

DISCUSSÃO

A dança aeróbica se tornou uma forma popular de exercício físico entre as mulheres, por ser uma forma divertida e interativa.

A Zumba® fitness por sua vez consegue aumentar ou sustentar a motivação para as mulheres serem fisicamente ativas (Krishnan e colaboradores, 2015).

Marbá e colaboradores, (2016) afirmam ainda que a Zumba® fitness é uma atividade que proporciona vários benefícios, pois melhora a capacidade respiratória, ajuda na perda de peso, fortalece os músculos, além de ajudar no convívio social.

A dança pode ser um bom caminho para melhorar o humor, se divertir, mas especialmente ajudar a amenizar o impacto de algumas doenças da vida moderna (Marbá e colaboradores, 2016).

A Zumba fitness® é um exercício físico com combinação de ginástica aeróbica e dança música latina e internacional.

Com canções latinas de ações simples e repetitivas, essa prática vem atraindo pessoas de várias idades, inclusive os idosos (Sartor, Bom, 2015; Costa, Moura, Lopes, 2018).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), o IMC é classificado em desnutrição (<18,5 kg/m²), eutrófico ou adequado (18,5

kg/m² à 24,9 kg/m²), sobrepeso (25 kg/m² à 29,9 kg/m²) e obesidade (>30 kg/m²) (OMS, 1997). As participantes foram classificadas como eutrófica (66,7%) ou como sobrepeso (33,3%) (Tabela 1).

Em praticantes do Zumba® fitness são encontradas reduções significativas no IMC de cerca de 3,7% após 12 semanas, de 1,1% após 16 semanas, e de 1,8% após 8 semanas de práticas (Donath e colaboradores, 2014; Ljubojevic, Jakovljevic, Poprzen, 2014; Micallef, 2014; Krishnan e colaboradores, 2015).

Pela média tempo de prática da Zumba® fitness (4,5 meses) acredita-se que 88,8% das participantes já tenho conseguido alguma redução no seu IMC.

A utilização de calçados e vestimentas corretas podem diminuir o risco de lesões na prática da Zumba® fitness.

Os participantes precisam ainda estarem cientes de que a recomendação é usar sapatos que proporcionem estabilidade para o movimento lateral, visto que nas práticas incluem muitos movimentos de lado a lado (Jacob, Hincapie, Cassidy; 2012; Inouye e colaboradores, 2013).

Cabe ainda aos profissionais de saúde, que recomendam a prática da Zumba® fitness aos seus pacientes, para a

necessidade dos calçados e vestimentas adequados (Inouye e colaboradores, 2013).

Mesmo todas as participantes do estudo considerando a importância de se ter o acompanhamento por uma equipe multiprofissional de saúde, apenas três participantes tinham esse acompanhamento (Tabela 2).

A equipe multiprofissional tem como objetivo principal a contribuição para melhorias positivas com mudanças em várias partes do corpo, incentivo a prática de atividade física regulares de acordo com cada pessoa, além de orientações para hábitos saudáveis de alimentação e o uso de terapia cognitivo comportamental.

Daí a importância de uma atuação em conjunto entre educador físico, médico, nutricionistas, psicólogos e fisioterapeutas (Brandt e colaboradores, 2014; Bianchini e colaboradores, 2016).

O espaço para as práticas da Zumba® fitness foi considerado como não motivacional para a realização da mesma (Tabela 1).

Alves, Nascimento (2016) também observaram que o ambiente/espaço onde se realizava as práticas era considerado como não atrativo ou não motivacional entre um grupo de praticantes da Zumba® fitness em Petrolina-PE.

Ainda para Oliveira e Alvarez (2014) o espaço para as práticas entre os fatores que desmotivam a prática da Zumba® fitness, por serem pequenos e não contarem com palco, dificultando a visualização do instrutor pelos participantes.

As dores no quadril e/ou coxas (28,6%) e tornozelo/pés (21,4%) foram as principais queixas observado entre as participantes analisada por este estudo.

Já Inouye e colaboradores (2013) observaram que os locais anatômicos com frequência de lesão foram o joelho (42%) e tornozelo/pé (14%) em praticantes da Zumba® fitness.

Mesmo que a Zumba proporcione muitos benefícios aos praticantes, é essencial ter conhecimento que exercícios realizados de maneira exagerada ou errada podem causar sérios problemas de saúde, como o surgimento ou piorar as lesões corporais já existentes (Ramos e colaboradores, 2016).

O número de aulas por semana está associado ao risco de lesão e dores, visto que os relatos de lesões foram maiores em participantes que praticam quatro ou mais aulas por semana em relação aos

participantes que praticam três ou menos aulas por semana (Inouye e colaboradores, 2013).

Com isso, os profissionais de saúde podem aconselhar os futuros praticantes da Zumba® fitness, a começar com três ou menos aulas por semana, descansar um ou dois dias entre as aulas e diminuir a frequência de seus treinos se começarem a sentir dor, desconforto ou fadiga.

Nota-se também uma maior porcentagem de participantes (77,7%) que buscaram por uma consulta em algum profissional da saúde por causa dessa condição (Tabela 3).

Corroborando com Inouye e colaboradores (2013) que encontram uma porcentagem menor de praticantes que procuram atendimento devido a lesões provenientes da Zumba, cerca de 50%.

A Zumba é um tipo de atividade física com passos rápidos, pequenos saltos e outros movimentos rápidos dos membros inferiores que podem levar a quedas ou a outras lesões envolvendo as articulações dos membros inferiores (Vendramin e colaboradores, 2016).

Ainda segundo a A Accident Compensation Corporation, na Nova Zelândia, foram atendidas mais de 1.600 reclamações por lesões relacionadas a prática da Zumba durante um período de dois anos (Hollingworth, 2012).

CONCLUSÃO

Conclui-se que todas as participantes do grupo de Zumba avaliadas relataram a ocorrência de alguma lesão, principalmente no quadril e/ou coxas e tornozelo/pés. E devido a essas lesões seis participantes tiveram comprometimento das suas atividades diárias.

REFERÊNCIAS

- 1-Alves, J.N.; Nascimento, D.C. Dança de Zumba como Instrumento em prol da Saúde e do Bem-estar para Comunidades Periféricas do Município. *Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia*. Vol.10. Num.30. 2016. p.7-15.
- 2-Baptista, A.S.; Villela, A.L.; Jones, A.; Natour, J. Effectiveness of dance in patients with fibromyalgia: a randomized, single-blind, controlled study. *Clinical and Experimental*

Rheumatology. Vol. 30. Num. 74. 2012. p.18-23.

3-Bianchini, J.A.A.; Silva, D.F.; Lopera, C.A.; Antonini, V.D.S; Nardo Júnior, N. Intervenção multiprofissional melhora a aptidão física relacionada à saúde de adolescentes com maior efeito sobre as meninas em comparação aos meninos. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Vol. 30. Num. 4. 2016. p.1051-1059.

4-Brandt, R.; Liz, C.M.; Crocetta, T.B.; Arab, C.; Bevilacqua, G.; Dominski, F.H.; Vilarino, G.T.; Andrade, A. Saúde mental e fatores associados em atletas durante os jogos abertos de Santa Catarina. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 20. Num. 4. 2014. p.276-280.

5-Costa, V.F.; Moura, S.K.M.S.F.; Lopes, D.T. Estudo da demanda pela prática de dança aeróbica em academias. Revista Campo do Saber. Vol. 4. Num. 1. 2018. p.120-136.

6-Donath, L.; Roth, R.; Hohn, Y.; Zahner, L.; Faude, O. The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students European Journal of Sport Science. Vol.14. Num. 6. 2014. p. 569-577.

7-Ferreira, J.S.V. Caracterização da Intensidade de Esforço de uma Aula de Zumba Fitness. Programa de Pós-Graduação em Atividade Física. Faculdade de Desporto. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto. Portugal. 2014.

8-Gaber, C.E.; Blissmer, B.; Deschenes, M.R.; Franklin, B.A.; Lamonte, M.J.; Lee, M.I.; Nieman, D.C.; Swain, D.P. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness, in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Medicine & Science In Sports and Exercise. 2011. p.1334-1359.

9-Hollingworth, A. Zumba costs ACC \$708,000 in 2 years. 3 News. 2012. Acessado em 19/06/2019. Disponível em: <http://www.3news.co.nz/Zumba-costs-ACC-708000-in-2-years/tabid/423/articleID/270545/Default.aspx>.

10-Inouye, J.; Nichols, A.; Maskarinec, G.; Tseng, C.H. A Survey of Musculoskeletal Injuries Associated with Zumba. Hawaii Journal of Medicine & Public Health. Vol. 72. Num.12. 2013. p. 433-436.

11-Jacob, C.L.; Hincapie, C.A.; Cassidy, J.D. Musculoskeletal injuries and pain in dancers. A systematic review update. Journal of Dance Medicine and Science. Vol. 16 Num. 2. 2012. p.74-84.

12-Krishnan, S.; Tokar, T. N.; Boylan, M.M.; Griffin, K.; Feng, D.; McMurry, L.; Esperat, C.; Cooper, J. A. Zumba® dance improves health in overweight/obese or type 2 diabetic women. American Journal of Health Behavior: Philosophy of the Journal. Vol. 39. Num. 1. 2015. p. 109-120.

13-Ljubojevic, A.; Jakovljevic, V.; Poprzen, M. Effects of Zumba fitness program on body composition of women. SportLogia. Vol. 10, Num. 1. 2014. p. 29-33.

14-Marbá, R.F.; Silva, G.S.; Guimarães, T.B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC. Vol. 9. Num.1. 2016. p.1-23.

15-Melo, E.M.; Caixeta, G.F.; Caixeta, A. Prevalência de lesões osteomusculares em professores do ensino fundamental. Revista Eletrônica Saúde CESU. Vol.1. Núm.1. 2010. p.1-13.

16-Micallef, C. The effectiveness of an 8-week Zumba programme for weight reduction in a group of Maltese overweight and obese women. Sport Sciences for Health. Vol. 3. Num.10. 2014. p.211-217.

17-Oliveira, M.F.; Alvarez, B.R. Fatores motivacionais para a adesão e aderência nas aulas de zumba fitness em academias das microrregiões de Criciúma e Araranguá. Lecturas: Educación Física y Deportes. Ano 19. Num. 195. 2014. p.111-120.

18-OMS. Organização Mundial da Saúde. The World health report 1997: conquering suffering, enriching humanity. Geneva. 1997.

19-Perez, B.; Greenwood-Robinson, M. Zumba: Ditch the workout, join the party! The Zumba weight loss program. New York, NY: Maggie Greenwood-Robinson. 2009.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

20-Pileggi, P.; Gualano, B.; Souza, M.; Caparbo, V.F.; Pereira, R.M.R.; Pinto, A.L.S.; Rodrigues, F. Incidências e fatores de risco osteomioarticulares em corredores: um estudo de coorte prospectivo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 24. Num. 4. 2010. p. 453-462.

21-Ramos, A.T.O.; Farias, W.L.; Belfort, D.R. Análise da Percepção de Lesões em Alunos de Academia de Ginástica do Bairro Santa Rita Zona Sul do Município de Macapá-AP. *Revista ENAF Science*. Vol. 11. Num. 1. 2016. p.14-21.

22-Sartor, F.; Bom, F. Correlação entre a frequência cardíaca e a percepção subjetiva de esforço em aulas de Zumba®. *Bacharelado em Educação Física. Monografia. Universidade do Extremo Sul Catarinense*. 2015.

23-Santos, T.A.X.; Terra, M.F.M.; Magaña, K.B.D.; Silva, O.A.; Damasceno, E.M.A. Conhecimento e uso de plantas medicinais por acadêmicos do curso de farmácia. *Revista Visão Acadêmica*. Vol. 20. Num. 2. 2019. p.17-28.

24-Thompson, W.R. Worldwide survey of fitness trends for 2015: What's driving the market. *ACSM's Health & Fitness Journal*. Vol.18. 2014. p. 8-17.

25-Vassilopoulos, E.; Piperari, G.; Christoforou, C. Is Zumba® Fitness Effective to Manage Overweight Without Dietary Intervention? *Arab Journal of Nutrition and Exercise*. Vol. 1. Num. 1. 2017. p. 113-121.

26-Vendramin, B.; Bergamin, M.; Gobbo, S.; Cugusi L.; Duregon, F.; Bullo, V.; Zaccaria, M.; Neunhaeuserer, D.; Ermolao, A. Health Benefits of Zumba Fitness Training: A Systematic Review. *PM&R*. Vol. 8. Num. 12. 2016. p.1181-1200.

27-Zumba® fitness. Dica de leitura: <https://www.zumba.com/pt-BR/about>. Acesso 02/12/2020.

Recebido para publicação em 08/07/2021
Aceito em 11/08/2021