

**Benefícios corporais e mentais em adultos através da prática da dança de salão****Body and mental benefits in adults through the practice of salon dance**

Recebimento dos originais: 28/08/2018

Aceitação para publicação: 30/09/2018

**Elisângela de Andrade Aoyama**

Mestra em Engenharia Biomédica pela Universidade Federal de Brasília

Instituição: Centro Universitário do Planalto Central Professor Aparecido dos Santos (UniCEPPLAC)

Endereço: Área Especial para Indústria nº 02 Setor Leste - Gama, Brasília – DF, Brasil

E-mail: eaa.faciplac@gmail.com

**Denes Júnio da Silva Carvalho**

Graduando em Educação Física pela UniCEPPLAC de Brasília

Instituição: Centro Universitário do Planalto Central Professor Aparecido dos Santos (UniCEPPLAC)

Endereço: Área Especial para Indústria nº 02 Setor Leste - Gama, Brasília – DF, Brasil

E-mail: denesjuniodj@gmail.com

**Sara Clemente Lemos**

Graduanda em Educação Física pela UniCEPPLAC de Brasília

Instituição: Centro Universitário do Planalto Central Professor Aparecido dos Santos (UniCEPPLAC)

Endereço: Área Especial para Indústria nº 02 Setor Leste - Gama, Brasília – DF, Brasil

E-mail: sara.c.lemos@hotmail.com

**Lais Tamie Andrade Aoyama**

Graduanda em Odontologia pela UniCEPPLAC de Brasília

Instituição: Centro Universitário do Planalto Central Professor Aparecido dos Santos (UniCEPPLAC)

Endereço: Área Especial para Indústria nº 02 Setor Leste - Gama, Brasília – DF, Brasil

E-mail: lais.tamie@hotmail.com

**Ludmila Rocha Lemos**

Mestra em Engenharia Biomédica pela Universidade Federal de Brasília

Instituição: Centro Universitário de Desenvolvimento do Centro Oeste (UniDESC)

Endereço: BR-040 KM-16, s/n - Jardim Flamboyant, Luziânia – GO, Brasil

E-mail: ludmilarochalemos@gmail.com

**RESUMO**

A dança de salão é caracterizada por empregar benefícios na vida social e pessoal dos indivíduos que a praticam, possibilitando sentimentos que se expressam através dos movimentos realizados. Assim, essas sensações são positivas em relação a mente e o corpo, adquirindo uma noção corporal e emocional, na intenção de favorecer a percepção corporal dos praticantes e introduzir a

autorealização e satisfação corporal, levando essas contribuições para o meio social e pessoal. Com diferentes níveis de habilidade motora entre os indivíduos é possível a elaboração de estratégias que possibilitam a aprendizagem efetiva apropriadas para cada pessoa. O presente estudo buscou descrever os benefícios físicos, psicológicos e fisiológicos que a dança de salão promove. A pesquisa de campo foi aplicada para amostra de 30 alunos de dança de salão, na faixa etária de 18 a 47 anos, utilizando questionário com dez perguntas objetivas, com o intuito dos participantes se autoavaliarem e perceberem os reais benefícios da dança. Os dados obtidos evidenciaram o aumento da autoestima (93%) seguidos de 90% que afirmaram diminuir o estresse após praticar a dança e a melhoria na comunicação (83%). Mais de 90% afirmaram ainda sentir-se mais dispostos fisicamente, aumentaram o bem-estar psicológico e obtiveram algum benefício por meio da dança de salão. Desta forma, é possível afirmar que a pesquisa esclarece as dúvidas sobre os benefícios após a realização das atividades e também melhora, nas mais diferentes áreas, a vida de cada praticante.

**Palavras-chave:** Bem-estar, corpo e dança de salão.

## ABSTRACT

Ballroom dancing is characterized by employing benefits in the social and personal life of individuals who practice it, enabling feelings that are expressed through the movements performed. Thus, these sensations are positive in relation to the mind and the body, acquiring a corporal and emotional notion, with the intention of favoring the corporal perception of the practitioners and introducing the self-realization and corporal satisfaction, taking these contributions to the social and personal environment. With different levels of motor skill between individuals it is possible to design strategies that allow effective learning appropriate to each person. The present study sought to describe the physical, psychological and physiological benefits that ballroom dancing promotes. The field research was applied to a sample of 30 ballroom students, aged 18 to 47 years, using a questionnaire with ten objective questions, with the aim of participants self-assessing and perceiving the real benefits of dance. The data obtained evidenced an increase in self-esteem (93%) followed by 90% who stated that they decreased their stress after practicing dance and improved communication (83%). More than 90% said they felt more physically disposed, increased psychological well-being and obtained some benefit through ballroom dancing. In this way, it is possible to affirm that the research clarifies the doubts about the benefits after the accomplishment of the activities and also improves, in the most different areas, the life of each practitioner.

**Keywords:** Well-being, body and ballroom dancing.

## 1 INTRODUÇÃO

A dança é um fenômeno polissêmico, ou seja, passível de múltiplas configurações sociais como espetáculo, comunicação, ritualização, terapia, estilo de vida, exercício, entre outras possíveis significações. Também pode ser compreendida como uma manifestação antropológica e artística, considerada uma área de conhecimento autônoma com cursos específicos de formação acadêmico-científica e profissional. Considerada uma das manifestações culturais mais antigas da história, não se sabe ao certo quando o ser humano dançou pela primeira vez.

A dança compreende uma das mais antigas atividades e se confunde com a origem da própria humanidade, o que remete à época em que o homem vivia em estreita relação com a

natureza. Mundialmente há diversos estilos de dança, presentes em diferentes culturas, sendo uma delas a dança de salão, que traz benefícios corporais e mentais buscando melhorar a coordenação motora, ritmo, percepção espacial, possibilitando o convívio e o aumento das relações sociais. Sob o ponto de vista neural a dança de salão é uma complexa atividade sensoriomotora que envolve integração de habilidades como ritmo, padrão espacial, sincronia e coordenação.

Analisando as várias vantagens obtidas por pessoas que praticam essa atividade física, observa-se que essa prática é realizada principalmente pela necessidade do bem-estar nas horas vagas, proporcionando qualidade de vida e saúde, principalmente para as pessoas que reclamam de estresse ocasionado pelo ambiente de trabalho ou até mesmo o ambiente familiar. Por todos os motivos supracitados o presente trabalho teve como objetivo descrever os benefícios físicos, psicológicos e fisiológicos que a dança de salão promove.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa do tipo observacional foi realizada em novembro de 2017, utilizando questionário estruturado, com o intuito dos participantes se autoavaliarem e perceberem os reais benefícios da atividade praticada. Os questionários foram aplicados em uma academia de dança na cidade de Santa Maria-DF e a amostra foi constituída por 30 alunos de dança de salão. A resolução 510/2016 foi utilizada para garantir anonimato e sigilo e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para as investigações foram utilizados os descritores bem-estar, corpo e dança de salão e selecionados 15 trabalhos para compor o referencial teórico. As buscas foram feitas na base de dados *Scielo* e admitiu-se apenas artigos publicados entre 2010 e 2017. Fizeram parte dos critérios de exclusão artigos publicados em anos anteriores a 2010, nos idiomas que não fosse em português (Brasil).

## **3 RESULTADOS**

A pesquisa constituída por conveniência, com pessoas na faixa etária de 18 a 47 anos e tamanho amostral 30, sendo 17 homens e 13 mulheres. A Tabela 1 apresenta a evidência na melhoria na comunicação, alcançando 83% de respostas positivas e 17% negativas. Entretanto, o aumento da autoestima retratou uma consequência maior do que a citada anteriormente, obtendo 93% de averiguações afirmativas e 7% negativas. Nota-se também a diminuição do estresse após a realização da dança de salão, com 90% dos investigados respondendo às perguntas de forma positiva e 10% de forma negativa.

Tabela 1: Quantidade e proporção dos benefícios gerais na amostra.

Variáveis	Sim	%	Não	%
Melhora na comunicação com as pessoas	25	83%	5	17%
Aumento da autoestima através da dança	28	93%	2	7%
Diminuiu o estresse após a prática da dança	27	90%	3	10%

Observando a Tabela 2 percebe-se que 97% dos praticantes da dança de salão sentiram-se mais dispostos fisicamente e apenas 3% da amostra não tiveram uma mudança evidente dessa variável. No aspecto psicológico 93% alcançaram o bem-estar e com os outros 7% não houve uma evolução psicológica. Portanto, os benefícios são notórios para todos os que praticam essa atividade, sendo que 93% perceberam benefícios por praticarem a dança de salão, enquanto 7% não identificaram alguma vantagem com a prática da mesma.

Tabela 2: Respostas que resultaram na percepção das seguintes melhorias nos praticantes.

Variáveis	SIM	%	NÃO	%
Sentiu-se mais disposto fisicamente	29	97%	1	3%
Aumento do bem-estar psicológico	28	93%	2	7%
Obtiveram algum benefício por meio da dança de salão	28	93%	2	7%

Com os dados apresentados no Figura 1 nota-se que 83% dos indivíduos tiveram um desenvolvimento imunológico melhor do que os outros 17%, mostrando um efeito altamente benéfico relacionado às mudanças que a dança de salão traz para cada um que a pratica, buscando o aperfeiçoamento e a autorealização.

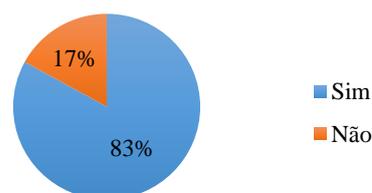


Figura 1: Percepção da melhoria no sistema imunológico.

Após a constatação dos dados exibidos na Figura 2, é notável que 12% dos homens e 22% das mulheres continuaram com uma dificuldade significativa no meio social, ou seja, não desenvolveram mais facilidade para se comunicar com outras pessoas através da dança de salão. Porém 88% dos homens e 78% das mulheres não possuem essa dificuldade citada, considerando então que essa prática otimizou o diálogo com os demais, tornando-o mais fácil de ser executado na vida pessoal de cada aluno presente nessa porcentagem maior.

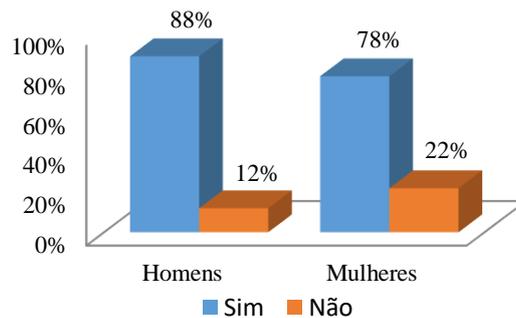


Figura 2: Melhoria da comunicação com outras pessoas após iniciar as aulas de dança.

#### 4 DISCUSSÃO

A principal propriedade de dançar é organizar os movimentos do corpo em um padrão espacial e isso se relaciona com a noção de espaço externo, cinestesia e campo visual. Para dançar é necessário estar no ritmo da música, ter postura adequada nas posições estáticas e dinâmicas típicas de cada ritmo, interagir adequadamente com os próprios movimentos de tronco, membros superiores e inferiores, com os do parceiro e com as pessoas à volta. No contexto da melhora da percepção corporal nos praticantes, a dança de salão é responsável por desenvolver neles maior autoaceitação e satisfação corporal.

A dança de salão é bastante eficiente na promoção da qualidade de vida, independente da faixa etária. A dança por si só já é uma espécie de terapia, mesmo que não tenha uma ligação direta com a psicologia, ela serve como forma de alívio através dos movimentos aprendidos na academia de dança. Em vista disso, a sensação de liberdade se torna algo grande e a atividade feita por eles auxilia nos hábitos diários, facilitando os afazeres que eram trabalhosos antes de iniciar a prática dos movimentos realizados.

A dança é uma atividade motivacional, ocorrendo também uma melhora significativa na timidez por meio da interação com outros dançarinos e da apresentação em público no salão. Na dança tanto seu objeto quanto seu instrumento profissional é o próprio corpo, ou seja, tudo depende do bem-estar corporal. Nesse contexto, a mente é um dos fatores mais importantes para a manutenção da boa autoestima, o que promove a aceitação corpórea e deixa de lado o estético e o saber coreográfico.

Os benefícios são acontecimentos óbvios na vida de quem dança, havendo a propagação da saúde e da qualidade de vida. A literatura relata a melhora dos autistas em diversas questões, sendo que a principal causa disso é dança como forma de terapia. Isso deixa evidente que a dança beneficia todos os seus praticantes de forma positiva, até mesmo aos que possuem alguma individualidade na qual os separa dos demais na sociedade. Porém, mesmo com a existência dessa separação, a dança é um meio de atenuar esse problema e resgatar a união escassa. É uma atividade lúdica, de manifestação artística, uma comunicação praticada com o corpo e quando exercitada em grupo, ajuda a expressar as emoções, estimulando a memorização e a coordenação.

A dança possui diversos estilos, porém o que todas têm em comum é essa lista de inúmeros benefícios dados por ela. Sendo também classificada pela expressão corporal na qual seus praticantes desempenham, dentro do seu limite de competência, a melhor expressão do tema proposto.

A manifestação do kuduro como estilo de dança se tornou algo presente entre os jovens imigrantes afrodescendentes nas periferias. Em meio à música e à dança como formas de entretenimento, um universo de tensões sociais, étnicas e geracionais faz-se presente e faz emergir interessantes processos de identificação social. A variedade de problemas que podem ser amenizados ou resolvidos por intermédio da dança é grande, podendo considerá-la também uma possibilidade promissora no âmbito da reabilitação devido aos seus benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais.

Na dimensão física nota-se uma melhor expressividade do corpo e autopercepção das emoções expressas ao dançar e na dimensão afetiva o desenvolvimento de sentimentos de autoconfiança e bem-estar. A dança é uma arte, um exercício físico, um estilo de vida, uma terapia, um remédio, uma profissão e muito mais do que já foi mencionado.

## **5 CONCLUSÃO**

A dança de salão destaca-se pelos vários benefícios, tendo uma importante melhora na realização pessoal, isto é, os praticantes da dança conseguem suprir suas necessidades, tendo como um dos aspectos positivos a maneira como se expressam. Esse tipo de dança deveria ser utilizado em mais vertentes dentro da sociedade, por garantir uma saúde melhor no âmbito físico, psicológico e imunológico.

A dança de salão serve de refúgio para muitos que tem ela como estilo de vida e não apenas um *hobby*. Trata-se então de uma incrível manifestação que restaura a vida de muitas pessoas, ou seja, não é apenas uma simples expressão artística. Contudo, a pesquisa esclarece as dúvidas sobre os benefícios citados, deixando claro que após a realização das atividades há melhora em diferentes fatores na vida de cada indivíduo que pratica a dança de salão.

**REFERÊNCIAS**

Rodrigues MB, Correia RW. Produção acadêmica sobre dança nos periódicos nacionais de Educação Física. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte. 2013

Teixeira FSS, Souza TM. A dança circular na resolução de situações-problema em alunos de Educação Física. Motriz: Rev. Educ. Fis. (*Online*). 2010;

Fonseca CC, Vecchi LR, Gama FE. A influência da dança de salão na percepção corporal. Motriz: Rev. Educ. Fís. 2012;

Brasileiro TL. Na dança tanto seu objeto quanto seu instrumento profissional é o próprio corpo. Rev. Bras. Ciên. Esporte. 2013;

Reis MB, Liberman F, Carvalho RS. Das inquietações ao movimento: um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), a clínica e uma dança. Interface (Botucatu), *ahead of print* Epub. 2017.

Kleinubing DN, Saraiva CM, Franciscchi GV. A dança no Ensino Médio: reflexões sobre estereótipos de gênero e movimento. Rev. Educ. Fis. UEM. 2013;

Liberman F, Lima AFME, Maximino SV, Carvalho MY. Práticas corporais e artísticas, aprendizagem inventiva e cuidado de si. Fractal, Rev. Psicol. 2017;

Ribeiro TR, Lorangeira CL, Albuquerque VL, Gouvêa SRB, Chilinque LT. A dança como política do encontro com pessoas e lugares. Fractal, Rev. Psicol. 2017;

Machado TL. Dançaterapia no autismo: um estudo de caso. Fisioter. Pesqui. 2015;

Assumpção V, Macara A, Januário C, Wachowicz F. Estudo preliminar: Validação do questionário “CDC – Corpo, Dança e Comunidade” para adolescentes de 12-18 anos. Psicologia. 2016;

Guimarães ACA, Scotti VA, Soares A, Fernandes S, Machado Z. Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2012;

Lancha J. Nutrição aplicada à atividade motora. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte. 2011;

Marcon F. O kuduro como expressão da juventude em Portugal: estilos de vida e processos de identificação. Soc. estado. 2013;

Guidarini SCF, Schenkel CI, Kessler CV, Benedetti BRT, Carvalho T. Dança de salão: respostas crônicas na pressão arterial de hipertensos medicados. Rev. bras. cineantropom. desempenho hum. 2013

Shibukawai MR, Guimarães ACA, Machado Z, Soares A. Motivos da prática de dança de salão nas aulas de educação física escolar. Rev.bras.educ.fís.esporte. 2011;