

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Escola de Educação Física

**DANÇA DE SALÃO: UMA ANÁLISE SOBRE A PERCEPÇÃO DE MUDANÇAS NA
VIDA DOS ALUNOS DO CLUBE DA DANÇA**

Rafaela Segura Bressan

Porto Alegre

2011

Rafaela Segura Bressan

**DANÇA DE SALÃO: UMA ANÁLISE SOBRE A PERCEPÇÃO DE MUDANÇAS NA
VIDA DOS ALUNOS DO CLUBE DA DANÇA**

Monografia apresentada à Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Jair Felipe Bonatto Umann

Porto Alegre

2011

Rafaela Segura Bressan

**DANÇA DE SALÃO: UMA ANÁLISE SOBRE A PERCEPÇÃO DE MUDANÇAS NA
VIDA DOS ALUNOS DO CLUBE DA DANÇA**

Conceito final: _____

Aprovado em: _____ de _____, 2011

Banca examinadora

Prof. Dra. Mônica Dantas

Orientador - Prof. Ms. Jair Felipe Bonatto Umann

Dedico este trabalho
a todos aqueles que
fazem parte do mundo
da dança de salão.
E para aqueles que ainda não
conhecem este mundo,
que este trabalho seja uma
forma de incentivo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais por toda a dedicação, pelo carinho e pela preocupação em sempre me dar boas condições de estudo.

Ao meu companheiro Anderson por todo apoio e paciência, fundamental ao longo de todos esses anos.

Ao meu orientador Jair Umman pela disponibilidade e orientação.

Ao Clube da Dança pela colaboração e disposição em ajudar, tornando este trabalho possível de ser realizado.

A todos aqueles que me apresentaram ao mundo da dança de salão e fizeram com que eu me mantivesse dançando, especialmente ao professor Alexandre Adami, pelos primeiros passos, e ao grupo Porto Casino que vem crescendo a cada dia.

A todos os familiares, amigos, professores, colegas e alunos que de alguma forma contribuíram para que eu chegasse até aqui.

RESUMO

A dança de salão é, antes de tudo, uma dança social. Além de ser uma atividade física, esta prática estimula a socialização, bem como traz outros diversos benefícios. No presente estudo foi realizada uma pesquisa de viés qualitativo com o objetivo de identificar se os alunos que praticam aulas de dança de salão na escola de dança Clube da Dança percebem mudanças em suas vidas a partir do início desta prática. Este trabalho ainda procura identificar que mudanças foram relatadas pelos entrevistados. Além da revisão de literatura, esta pesquisa utilizou entrevistas individuais, contendo um questionário com dados pessoais e questões abertas. A partir desta pesquisa foi concluído que os alunos do Clube da Dança percebem que a dança de salão traz mudanças em vários aspectos de sua vida, sendo uma atividade importante como uma forma de exercício físico e de socialização, capaz de trazer mudanças comportamentais e de hábitos de vida.

Palavras-chave: Dança de salão. Qualidade de vida. Saúde. Bem-estar.

ABSTRACT

Ballroom dancing is, before everything, a social dance. Besides being a physical activity, this practice stimulates the socialization and moreover brings another benefits. In the present study, a qualitative research was done with the end of identifying if the students that practice ballroom dancing classes at Clube da Dança dance school realize changes in their lives after starting this practice. This study still try to identify what changes were told by the interwees. Besides the literature review, this research used individual interviews, containing a questionnaire with personal data and open questions. With this investigation was concluded that Clube da Dança's students realize that the ballroom dancing brings changes in many aspects of their lives, being an important activity that can be used as physical exercise and socialization, capable of bringing changes in their behavior and in their life habits.

Keywords: Ballroom dancing. Quality of life. Health. Well-being.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Dança ritual representando a caça selvagem	12
Figura 2 - Fragmento da dançarina	13
Figura 3 - Casal dançando com trajes típicos da nobreza do século XV	17
Figura 4 - A última valsa	19

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 OBJETIVO GERAL	10
2 HISTÓRIA DA DANÇA: DAS CAVERNAS AOS SALÕES	11
2.1 A DANÇA DE SALÃO HOJE	21
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	25
4 ANÁLISE DAS ENTREVISTAS	27
4.1 PERFIL DOS ENTREVISTADOS	27
4.2 MUDANÇA NO ASPECTO FÍSICO	27
4.3 MUDANÇA NO RELACIONAMENTO COM OUTRAS PESSOAS	28
4.4 MUDANÇA NO COMPORTAMENTO	29
4.5 INCLUSÃO DA DANÇA DE SALÃO NOS MOMENTOS DE LAZER	30
4.6 FREQUÊNCIA EM EVENTOS DE DANÇA DE SALÃO	31
4.7 REALIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO	31
4.8 CONCLUSÕES DAS ANÁLISES DAS ENTREVISTAS	32
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	35
APÊNDICE A – Questões da entrevista	38
APÊNDICE B – Termo de consentimento	39
APÊNDICE C – Cartaz para seleção dos entrevistados	41

1 INTRODUÇÃO

A dança faz parte da história humana. Desde os tempos primitivos o homem movimenta seu corpo de forma ritmada para expressar aquilo que não pode ser dito apenas através de palavras. Dança-se para os deuses, para os mortos, para a colheita, para festejar, para recrear-se. Pode-se dizer que a dança manifestou, em cada época e lugar, uma cultura diferente, resultando na diversidade de danças que conhecemos atualmente.

Hoje, a dança é utilizada, principalmente, como forma de entretenimento em casas noturnas, festas, casamentos, espetáculos, etc. No Brasil, uma de suas modalidades que mais vem crescendo a cada ano é a dança de salão. Impulsionada pela mídia, através do quadro *Dança dos Famosos do Domingo do Faustão*, do programa americano *Dancing with the Stars* e filmes como *Dirty Dancing*, *Vem dançar* e *Dança comigo?*, a dança de salão tem sido cada vez mais incorporada dentro destes contextos de entretenimento. Muitas vezes inspiradas nestes programas e filmes, as pessoas vão em busca de ritmos dançados a dois para irem além do “passo básico” e fazerem bonito nas pistas de dança, mas ao matricularem-se em escolas especializadas em dança de salão, acabam descobrindo um mundo novo. “Muito além dos passos ensinados nas academias, existe todo um universo em torno da prática da dança que envolve música, moda, festas [...], eventos, entre outros, e encanta facilmente quem entra em contato com ele” (UMA PALAVRA AO LEITOR, 2010).

A dança de salão surgiu na Europa, na época do Renascimento, e através de influências de outras danças locais sofreu diversas modificações até chegar aos ritmos que hoje conhecemos como tango, salsa, bolero, samba de gafieira, entre outros. Por ser uma dança de pares, o contato físico entre o casal é necessário. As pessoas se tocam, se conhecem, se relacionam e é a partir desta ligação que a dança de salão se torna uma atividade de valor social tão elevado. O cavalheiro deve aprender a conduzir a dama com respeito e a dama deve deixar-se ser levada pelo parceiro, sendo a cooperação parte fundamental da dança. Homens e mulheres, dos mais jovens aos mais velhos, formam o público nada homogêneo dos dançarinos de salão.

De acordo com Teixeira e Barros (2010), a dança de salão é capaz de proporcionar inúmeros benefícios para o corpo e a mente, como a correção da

postura, melhora no sistema cardiovascular, prevenção do estresse, melhora nas relações interpessoais, desinibição, entre outros. “Não importa o ritmo [...], o que importa é se deixar levar pelo prazer que a dança proporciona e tirar o melhor proveito de todos os benefícios que ela traz” (TEIXEIRA & BARROS, 2010). Com isso, a dança a dois vem conquistando mais adeptos a cada dia que passa, promovendo maior qualidade de vida aos seus praticantes.

Além disso, a dança de salão possui um número incontável de passos que se adaptam às necessidades de seus praticantes, isto é, cada aluno dança de acordo com os seus limites. Dos passos mais simples aos mais complexos e acrobáticos e das músicas mais lentas aos ritmos mais acelerados, a dança de salão pode se tornar um desafio desde o aluno mais sedentário até um aluno com o condicionamento físico de um atleta.

Sabendo que a dança de salão é, além de uma atividade física, um meio de socialização com muitos benefícios, o professor de dança de salão tem uma grande responsabilidade dentro da sala de aula: a de proporcionar aos alunos as possibilidades que o ensino da dança de salão pode trazer. Posto isto, através deste trabalho proponho investigar mais a fundo o que esta prática pode proporcionar aos alunos, sugerindo o seguinte problema: de que forma os alunos de dança de salão da escola de dança Clube da Dança percebem as mudanças ocorridas em suas vidas a partir do início desta prática? Para a realização deste trabalho foi feita uma pesquisa em artigos, monografias, dissertações, livros, sites e entrevistas com o público da dança de salão da escola de dança Clube da Dança.

1.1 OBJETIVO GERAL

Este trabalho tem como principal objetivo investigar se os alunos da escola de dança Clube da Dança percebem mudanças em suas vidas a partir do início da prática de dança de salão e identificar quais são estas mudanças.

2 HISTÓRIA DA DANÇA: DAS CAVERNAS AOS SALÕES

A dança é “[...] a arte fundamental do homem” (LABAN, 1990, p. 10). Esta é para todos os povos, em todos os tempos, “a expressão, através de movimentos do corpo organizados em seqüências significativas, de experiências que transcendem o poder das palavras e da mímica” (GARAUDY, 1980, p. 13). “A dança é uma das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente engajado: corpo, espírito e coração. [...] É também uma meditação, um meio de conhecimento, a um só tempo introspectivo e do mundo exterior” (BÉJART, 1980, p. 9). “Dançar [...] é um espelho das manifestações vitais: emoção, arte, mito, filosofia e religião se expressam através do movimento inspirado e guiado pela música (ou outra manifestação acústica rítmica similar)” (RIED, 2003, p. 7):

A dança envolve o nosso corpo numa exploração de todas as possibilidades articulares, sempre assessorada pelo uso do ritmo musical, de suas acentuações fortes e fracas, nos diferentes níveis de plano, eixos, formas e direções, para sentirmos os movimentos. Ser capaz de sentir e viver o movimento significa estar dançando em harmonia, com naturalidade, fluência dos movimentos e fidelidade ao caráter da música (ALMEIDA, 2005, p. 132).

“Inserida na cultura de vários povos, a dança sempre esteve presente em diversas situações do cotidiano da humanidade: em suas festividades, em seus rituais [...], acompanhando o movimento geral das sociedades [...]” (ALVARENGA, 2007, p. 59). Para Béjart (1980), a dança é uma linguagem essencial, “[...] tão importante para a criança quanto falar, contar ou aprender geografia” (BÉJART, 1980, p.9).

A dança é uma forma de expressão que sempre esteve presente na história do ser humano, entretanto, não se sabe ao certo quando o homem dançou pela primeira vez:

Há quem distinga nas figuras gravadas nas cavernas de Lascaux, pelo homem pré-histórico, figuras dançando. E como o homem da Idade da Pedra só gravava nas paredes de suas cavernas aquilo que lhe era importante, como a caça, a alimentação, a vida e a morte, é possível que essas figuras dançantes fizeram parte de rituais de cunho religioso, básicos para a sociedade de então, a cujos costumes esse tipo de manifestação já estaria incorporado (FARO, 2004, p. 13).

Faro (2004) conclui que a dança surgiu da necessidade de expressão do homem, provavelmente movida para aplacar os deuses ou para manifestar a alegria por algo de bom concedido pelo destino. A figura 1 sugere uma dança ritual que representa a caça selvagem:

FIGURA 1 - Dança ritual representando a caça selvagem



Fonte: DANÇA ritual representando a caça selvagem. [s.d.]. Ilustração. Disponível em: <<http://luciaureacoelho.wordpress.com/2008/11/23/historia-da-danca-do-ventre1/>>. Acesso em nov. 2011, 13h.

Segundo Bourcier (2001), quatro documentos da cultura madaleniana (12.000 a.C. a 8.000 a.C), localizados na Europa Ocidental, revelam os primeiros registros da dança. Os movimentos orquésticos¹ são evidenciados por figuras que estão gravadas em grutas e em um semicírculo de ossos. Nesta época, “[...] a dança [...] está sempre ligada a um ato cerimonial que coloca os executantes num estado fora do normal” (BOURCIER, 2001, p. 9). O estado de despersonalização que parece ser procurado é favorecido pela vestimenta com peles de animais e o uso de máscaras.

De acordo com Caminada (2005), no período de 5.000 a.C. a, mais ou menos, 1.200 a.C. desenvolveu-se a cultura antiga do Egito. “No decorrer de sua longa história [...], o Egito praticou amplamente a dança, na forma de dança sagrada, depois de dança litúrgica – principalmente liturgia funerária – e, enfim, de dança de recreação” (BOURCIER, 2001, p. 14). O autor explica que a dança sagrada é realizada através de giros e, com isso, os executantes pretendem colocar-se num estado em que acreditam estar em comunicação imediata com um “espírito”. Então, esta identificação com o espírito “[...] passa-se a uma liturgia, a um culto de

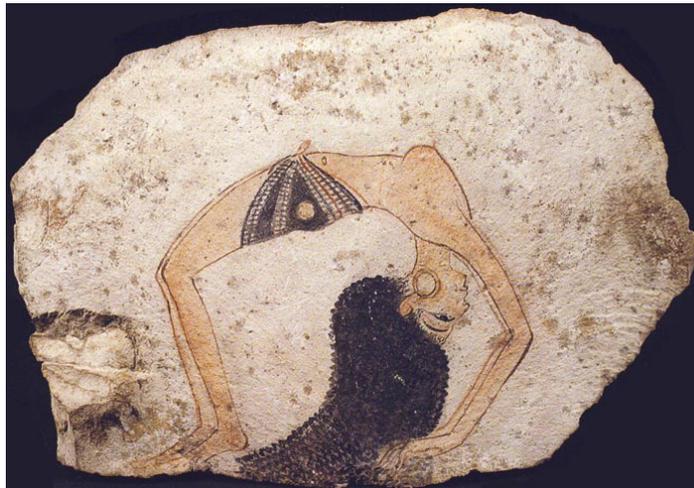
¹ or.qués.ti.ca: *sf* (gr *orkhestiké*) *Antig gr* Arte dos movimentos rítmicos do corpo; arte da dança (MICHAELIS, 2009).

relação e não mais de participação, a um rito cívico, porque integrado à vida da cidade e comandado por ela” (BOURCIER, 2001, p. 12).

De acordo com Langendonck (2010), nesta época, muitas danças eram realizadas em homenagem aos deuses, como a deusa Hathor (deusa da dança e da música) e o deus Bés (inventor da dança), aos quais eram atribuídos o poder sobre a fertilidade. Já ao deus Osíris era atribuído o ensinamento da agricultura e o seu culto era realizado na época da cheia do rio Nilo. Também eram realizadas danças profanas em banquetes para honrar aos vivos ou aos mortos, para entregar recompensas a funcionários ou ainda em ocasião de elevação de cargo.

Segundo Bourcier (2001), na época do Alto Império, dançava-se com os joelhos flexionados e com os braços em oposição, sendo uma palma voltada para o céu e a outra para a terra. No Egito também se desenvolveu o gosto pela dança acrobática, como pode ser visto na figura 2, conservada no museu egípcio de Turim:

FIGURA 2 – Fragmento da dançarina



Fonte: FRAGMENTO da dançarina. 1570-1070 a.C. Fotografia. Disponível em < <http://www.egiptologia.com/arte/104-obras-en-detalle/2695-la-danzarina-del-museo-egipcio-de-turin.html> >. Acesso em: out. 2011, 23h30min.

De acordo com Langendonck (2010), na Índia, os estilos dançados também eram relacionados a deuses, sendo Shiva o deus da dança. O princípio de que “o corpo inteiro deve dançar” pode ser visto nos elaborados movimentos de pescoço, olhos, boca, mãos, ombros e pés presentes na dança indiana, sendo que cada gesto (mudra) “[...] tem um significado místico, afetivo e espiritual” (LANGENDONCK, 2010, p. 4).

Langendonck (2010) afirma que a Grécia se desenvolveu no período do século VII a.C. ao século III a.C. e sempre integrou danças com rituais religiosos, sendo Dionísio, deus da fertilidade e do vinho, uma das divindades gregas mais conhecidas:

Do seu nascimento à sua morte, a civilização grega é completamente impregnada pela dança. Ritos religiosos, pan-helênicos ou locais, cerimônias cívicas, festas, educação das crianças, treinamento militar, vida cotidiana, a dança está presente por toda parte (BOURCIER, 2001, p.19).

A importância da dança é até mesmo relatada pelos filósofos da época. Segundo Platão apud Bourcier (2001, p. 22), algumas das características dos deuses, como a ordem e o ritmo, são também da dança e esta é uma forma de agradá-los e honrá-los. Para Sócrates apud Bourcier (2001, p. 22), a dança forma o cidadão completo e dá ao corpo proporções corretas.

De acordo com Caminada (s.d.), os romanos adotaram muitos aspectos da cultura grega, “[...] mas não conseguiram captar-lhes mais do que a forma. A essência perdeu-se.” (CAMINADA, s.d.). Racionais, conquistadores e monumentais, foi principalmente na arquitetura que os romanos manifestaram seu temperamento artístico.

Bourcier (2001) conta que em Roma, no período dos Reis (séculos VIII a VI a.C.), eram realizados ritos religiosos e danças de origem agrárias, entre elas os ritos dos salianos. Estes ritos “[...] consistiam em danças guerreiras, celebradas com menos ênfase em outubro e mais amplamente na primavera, em honra de Marte” (BOURCIER, 2001, p. 41). Apesar da manutenção dos ritos, o sentido que possuíam originalmente havia sido esquecido. No período da República, as origens religiosas das danças haviam sido completamente esquecidas, passando a ser apenas uma arte de recreação. Durante o Império, a dança foi muito utilizada no circo, mas de acordo com Garaudy (1980) na forma de violência sádica. As pantomimas² passaram a ser muito grosseiras e as danças que eram “[...] apresentadas nos banquetes por jovens belas e puras [...]” (CAMINADA, s.d.), eram mais dadas à indecência e à obscenidade do que à orquéstica. “A religião se transformou numa

² Ação dramática que utiliza os gestos no lugar de palavras (CAMINADA, s.d.).

desculpa para que a população romana se entregasse a excessos que a cada ano abafavam mais e mais seu primitivo caráter religioso” (FARO, 2004, p. 22).

Desta forma, Garaudy (1980) relata que a partir do século IV, o cristianismo condenou a dança. “Os padres da Igreja, condenaram ‘esta loucura lasciva chamada dança, negócio do diabo’ ” (GARAUDY, 1980, p. 28). Para o mesmo autor, a idéia bíblica de que o bem estava na alma e o mal estava na carne fez a dança perder sua força, o que, de acordo com Caminada (s.d.), perdurou por mil anos, isto é, por toda a Idade Média. “A Idade Média trouxe a maior repressão à dança de sua história. Paradoxalmente, as guerras e doenças que marcaram o desmantelamento do mundo feudal foram expressas através de várias danças” (CAMINADA, 2010). Segundo Garaudy (1980) e Caminada (s.d.), em uma época na qual se temia a fome, a guerra e a peste, as condições de vida da Idade Média foram expressas através das danças macabras, dança que “teria o poder de permitir a comunicação com os mortos” (CAMINADA, s.d.). A dança mourisca, dança de armas na forma de uma batalha entre mouros e cristãos, também foi mantida. Bourcier (2001) ainda relata que os diversos interditos que se sucederam na época contra cantos, danças e carolas³ nas igrejas, nos cemitérios e nas procissões provam a persistência desses costumes.

Na Baixa Idade Média, século XIII a XV, teve início o desenvolvimento das “danças da corte, nascidas das *cours d’amour*, espécies de lides poéticas em meio às quais o diálogo, às vezes, se transformava em mímica ou numa dança de pares” (GARAUDY, 1980, p. 29).

De acordo com Allen (2002), o século XV é considerado a transição entre o mundo medieval e o mundo moderno. Segundo Zona & George (2008), o Renascimento surgiu no final deste século, dando início ao movimento social e artístico na Europa. Nesta época as pessoas deixaram de agir como queriam para dar início ao estudo da nobreza, originando livros de etiqueta. A beleza, o refinamento e o comportamento civilizado passaram a ser valorizados, refletindo na dança da época:

A Renascença nascera marcada pela ascensão de novos donos do poder, de uma burguesia rica que queria se aristocratizar e que usou a dança para se legitimar nessa condição. Para instruir-se, minimamente, sobre como

³ A *chorea* é a carola, dança de roda fechada ou aberta, praticada até o século XIII (BOURCIER, 2001).

dançar, contrataram-se maestros de dança, figuras fundamentais naquele contexto, aos quais coube fazer a ligação entre as danças populares, dançadas pelo povo, livres, espontâneas, por vezes inconvenientes, e sua domesticação, de forma a atender a costumes amaneirados e aos trajes pesados e imobilizantes usados nos salões (CAMINADA, 2010).

“Até então, a dança era uma expressão corporal de forma relativamente livre; a partir deste momento, toma-se consciência das possibilidades de expressão estética do corpo humano e da utilidade de regras para explorá-los” (BOURCIER, 2001, p.64).

De acordo com Garaudy (1980), o primeiro grande professor de dança da Itália foi Guglielmo Ebreo que foi o autor do primeiro tratado de dança, no qual foram definidas as qualidades dos dançarinos.

O balé de corte foi “um baile organizado em torno de uma ação dramática” (BOURCIER, 2001, p.73). De acordo com o mesmo autor, era caracterizado pelas evoluções geométricas, como o círculo, o quadrado, o losango, facilmente identificáveis, pois os balés eram vistos do alto.

Garaudy (1980, p. 30) e Faro (2004, p. 32) relatam que o balé nasceu na Itália, no século XV e foi trazido para a França por Catarina de Medicis, no século XVI. Esta foi para a França para casar-se com o duque de Orléans (futuro Henrique II) e tornar-se rainha. Catarina de Medicis importou músicos, dançarinos e o coreógrafo da corte de Florença, Baldassari de Belgiojoso (que afrancesou seu nome para Balthasar de Beaujoyeux) para manter os filhos e a corte entretidos. Ele foi responsável por realizar o primeiro espetáculo de balé que juntou a dança, a música e o drama teatral, o *Ballet comique de la reine*, dando início ao balé clássico. Segundo Caminada (s.d.), o espetáculo contava a história de Circe, a feiticeira que transformava em esfinge quem a olhasse, associada à própria Catarina. Este tipo de espetáculo caracterizava-se por ser um passatempo elegante para o monarca e sua corte, sendo que o rei sempre desempenhava o papel de divindade vencedora:

A clara metáfora do poder real sobre todos os membros do reino e a preocupação de intimidar as demais cortes importantes da época com o luxo e a ostentação da encenação, sinônimo da supremacia econômica da França, realçam o aspecto prático que esteve presente na origem do ballet (CAMINADA, s.d.).

Faro (2004) relata que as danças de salão começaram a surgir quando se atenuou a censura religiosa. O feudalismo e as invasões bárbaras que ocorreram na Europa foram importantes para a transferência das danças da praça e da aldeia para os salões da nobreza, diferenciando o que pertence à população menos favorecida daquilo que pertence ao grupo mandatário e minoritário. “O salão inclui todas as danças que passaram a fazer parte da vida da nobreza europeia da Idade Média em diante. [...] As danças de salão, que florescem entre a nobreza europeia, descendem diretamente das danças populares” (FARO, 2004, p. 30).

De acordo com Allen (2002), a dança social foi identificada como a dança da corte. Os casais dançavam em formação executando os mesmos passos ao mesmo tempo. Enquanto que a dança permitia a interação entre o homem e a mulher, ela também espelhava a rígida etiqueta social e o respeito necessário na época. Pode-se dizer que esta dança refletia a atitude que um cavalheiro deveria ter diante de uma dama. Faro (2004) relata que as regras de etiqueta determinavam até mesmo como se deveria dançar e quem deveria dançar com quem. Segundo Zona & George (2008), a dança da corte havia sido feita para exemplificar ideais como educação, afetuosidade e civilidade. As roupas volumosas e restritivas eram a moda da época, o que enfatizava muito mais os pés dos dançarinos do que o corpo, como pode ser visto na figura 3. Como as danças eram realizadas em grupos, havia pouco espaço para a expressão individual.

FIGURA 3 - Casal dançando com trajes típicos da nobreza do século XV



Fonte: CASAL dançando com trajes típicos da nobreza do século XV. [s.d.]. Ilustração. Disponível em < http://www.prints-online.com/dance_at_french_court/print/4325641.html>. Acesso em nov. 2011, 21h30min.

De acordo com Bourcier (2001), o documento *L'art e Instruction de bien danser*⁴, de Michel Toulouze, do início do século XVI, fala sobre a “*baixa dança*”. “Dança de casais, exclui os saltos e emprega muitos passos que se sucedem sem encadeamentos obrigatórios. Passo simples, passo duplo, balanço, modo de andar, conversão são executados em quatro tempos ou *quaternions*” (BOURCIER, 2001, p.70). Já o documento *Orchésographie*⁵, de Thoinot Arbeau, do final do século XVI detalha duas danças praticadas na época. A *Pas de Brébant*, “que é a nova transformação do saltarelo (a *alta danza* dos italianos), alternada, com frequência, com a ‘baixa dança’ ” (BOURCIER, 2001, p. 70) e a *Bransle*, dança mimodramática que difere de acordo com a região (Champagne, Poitou e Borgonha, por exemplo). O mesmo autor conta que a França importou danças da Espanha, como o *canário*, a *chacóna* e a *passacale*. Outras vieram da Itália, sendo a *pavana* uma das principais danças da época, o *pazzo* bem pouco praticado e a *volta* que, vinda de Proença, foi considerada imoral, pois o cavalheiro estreitava sua parceira e girava sobre si mesmo, fazendo-a saltar. A dança típica do século foi a *galharda*, dança de elevação que possuía como variação o *tordião*, dançado “ ‘baixo e perto do solo, numa métrica ligeira e concisa’ ” (BOURCIER, 2001, p. 71). Já a *gavota* reinou até o final do século XVIII.

Zona & George (2008) relatam que os professores de dança passaram a viajar por toda a Europa para trazer para a corte movimentos de dança energéticos que incorporavam a liberdade das camadas sociais mais baixas. Ao mesmo tempo, clandestinamente, as damas da aristocracia francesa reuniam-se nos jardins do palácio para se divertirem como as pessoas de classes sociais inferiores. Segundo Allen (2002), quando a sociedade passou a ter um comportamento um pouco mais relaxado, as danças passaram a ser mais simples e vigorosas, tornando-se populares nas classes mais baixas.

De acordo com Zona e George (2008), no século XVII surgiu a dança barroca na França que logo começou a se espalhar por toda a Europa. Nesta época, o minueto foi introduzido. Caracterizado por pequenos passos, arcos e reverências estilizados, além de deslizes graciosos e precisos, o minueto tornou-se popular, sendo dançado por camponeses, pela nobreza e até pelos empregados. A dança

⁴ ARBEAU, Th. *Orchésographie*. Langres, Jehan des Prezs, 1596. Reeditada em fac-símile por Minkoff, Genebra, 1972. (Com descrições e partituras de danças).

⁵ TOULOUZE, Michel. *L'Art et Instruction de bien danser*. Paris (entre 1496 e 1501). Reeditada em fac-símile, Londres, 1936.

passou a ser essencial em eventos sociais, encontros e assim por diante e quem não soubesse dançar, não poderia frequentar estes eventos. Já no século XVIII, a *landler*, de origem austríaca, ganhou popularidade na Alemanha e na Suíça com seus animados saltos, pisadas barulhentas e giros por baixo dos braços. No mesmo século, a *allemande* foi dançada na contradança francesa. Foi a primeira vez que os casais dançaram na posição fechada por um longo período. Até agora, a maior parte das danças era realizada lado a lado ou na posição aberta e não face a face e tão de perto. Segundo Allen (2002), a volta, de origem italiana, tornou-se popular na França e na Alemanha até 1750 e foi considerada um escândalo pelos casais dançarem lado a lado na posição fechada.

Segundo Zona & George (2008), não se sabe ao certo se foi a *landler*, a volta ou a *allemande* que deram origem à valsa. Como o próprio nome diz (*waltzen*, do alemão, significa girar), a valsa era uma dança de rodopios. Por causa de seus giros rápidos pelo salão, esta dança era considerada um risco à saúde. Agora os casais dançam juntos, o cavalheiro abraçando a cintura da dama, sendo um comportamento chocante para a época, pois o homem e a mulher não se tocavam tão perto em público. A outra novidade é que o casal passou a dançar como um par independente e não em formação, como era a dança da corte. Estas características são observadas na figura 4. Caracterizada por giros e pela liberdade de movimentos, a valsa logo se tornou popular entre todas as classes sociais e mudou a dança de casal para sempre.

FIGURA 4 - A última valsa



Fonte: PERVUNINSKY, Vladimir. The last waltz. Pintura, 37" X 28". Disponível em <<http://www.art.com/products/p10298792-sa-i833205/vladimir-pervuninsky-the-last-waltz.htm>>. Acesso em: nov. 2011, 22h.

Ried (2003) conta que, no final do século XVIII, em Viena, a valsa aparece no palco pela primeira vez, na ópera “Una cosa rara”, passando a ser uma verdadeira “febre”, principalmente entre a burguesia:

O fato de ser dançada em contato corporal íntimo entre homem e mulher, dentro dos salões elegantes da burguesia, caracterizava a atitude dessa classe emergente perante a estrutura social classicista da época: diferenciar-se da aristocracia, quebrando um dos seus tabus, e diferenciar-se do povo, mantendo o bom gosto, o comportamento refinado e o ambiente elegante (RIED, 2003, p. 9).

De acordo com Zona & George (2008), a polca foi criada em 1822 na Tchecoslováquia e introduzida na França, na Inglaterra e nos Estados Unidos, tornando-se a segunda dança de casal mais popular. Os Estados Unidos, até então, apenas importava danças da Inglaterra e da Europa, mas com a criação da música “Washington Post March”, em 1889, pelo compositor John Philip Sousa, foi criada uma nova dança, o two-step, que logo se espalhou pela Europa.

Para Ried (2003), as músicas e as danças do Novo Mundo e da África, após passarem pela América do Norte (no caso dos ritmos ligados ao jazz) e pela América Latina (no caso de ritmos como rumba, salsa, chachacha, samba, etc) chegaram à Europa devido ao aumento do trânsito naval entre os continentes e dali foram difundidas pelo mundo todo.

De acordo com D’Aquino et al. (2005), no Brasil, a dança de salão intensificou-se ainda mais após a vinda da família real para o Rio de Janeiro, pois esta trouxe toda a “cultura” da corte. Na época, “[...] a música e a dança eram as manifestações de lazer preferidas pela corte e pela sociedade letrada” (D’AQUINO et al., 2005). Souza (s.d.) explica que com as influências culturais dos povos indígenas e africanos, iniciou-se “um processo de inovação e modificação das práticas européias importadas, bem como do surgimento de novas danças, tipicamente brasileiras” (SOUZA, s.d.). De acordo com Alvarenga (2007), com a abolição da escravidão no século XIX, os negros migraram para as cidades e, para serem aceitos na sociedade, criaram bailes onde poderiam tocar suas músicas e dançar suas danças:

Ali e em outros tipos de baile popular, danças de salão genuinamente brasileiras, como o samba e o forró, foram criadas. Também foram desenvolvidos estilos brasileiros para se dançar algumas danças de outros países como o tango, a valsa, os ritmos cubanos, o swing, o rock. Naqueles mesmos locais onde os bailes eram realizados, aulas passaram a ser oferecidas para os interessados em aprender a arte dos salões (ALVARENGA, 2007, p. 61).

De acordo com Alvarenga (2007), o fenômeno mundial do rock-n'-roll nos anos 50 trouxe a moda de dançar separado, de uma forma mais solta, o que perdurou nas duas décadas seguintes. Juntamente com o fato das classes média e alta passarem a frequentar os bailes populares, as danças de salão enfraqueceram em todo mundo e muitos locais onde eram feitos os bailes populares acabaram fechando. Apenas na década de 80 é que a dança de salão foi novamente valorizada devido a fatores como mudanças no comportamento sexual, necessidade de romantismo, respeito pelos valores das antigas gerações, a facilidade de informação pela internet, entre outros. A partir daí teve o início da profissionalização da dança de salão, principalmente no Rio de Janeiro e em São Paulo. Mais tarde, nos anos 90, esta modalidade de dança se espalhou por diversas capitais brasileiras.

2.1 A DANÇA DE SALÃO HOJE

De acordo com Souza (s.d.), a dança de salão é uma dança social por ser realizada em festas de confraternização, “propiciando o estreitamento de relações sociais de amizade, de romance, entre outras” (SOUZA, s.d.). Já o termo “salão” é utilizado por ser uma dança que necessitava de grandes salões para os dançarinos realizarem as evoluções na época do Renascimento.

Almeida (2005) explica que, com a sua origem intimamente ligada à história européia, a dança de salão esportiva ainda não faz parte do cotidiano brasileiro, mas constitui-se em uma modalidade consagrada em vários países. De acordo com Farmer (2007), existem dez danças clássicas que são consideradas as principais da dança esportiva e que estão subdivididas em dois grupos. O grupo das danças latinas compreende o Samba, o Cha-Cha-Cha e a Rumba (de origem latino americanas), o Paso Doble (de origem hispânica) e o Jive (de origem americana). Já o grupo das danças *Standard* compreende a Valsa, o Tango, a Valsa Vienense, o

Slow Foxtrot e o *Quickstep*. Estas são danças mais formais que devem ser dançadas na posição fechada do início ao fim. Na dança esportiva os casais devem demonstrar, além da técnica, equilíbrio, potência, presença de palco e outros critérios que mostram a qualidade de sua dança.

Para Ried (2003), a dança de salão esportiva é uma área carente de informação no Brasil, que se encontra em um estágio de desenvolvimento artesanal quando comparada com o resto do mundo. No cenário atual brasileiro, a dança de salão engloba uma “[...] diversidade rítmica e uma variação de andamentos que atende desde as necessidades dos mais jovens que precisam gastar as suas energias acumuladas, aos anseios de uma população que anseia por uma vida plena e feliz, como é o caso da Terceira Idade” (ALMEIDA, 2005, p. 130). Além disso, a dança de salão “já rompeu barreiras, preconceitos e já foi considerada apenas modismo, mas hoje está em alta e é vista também como uma prática benéfica à saúde e também às relações pessoais” (TONELI, 2007, p. 70). “A dança de salão [...] apresenta características que trabalham com os aspectos físicos, psicológicos e sociais do ser humano” (TONELI, 2007, p. 54).

De acordo com Ried (2003), para praticar a dança de salão necessita-se apenas de um salão, música, um sapato apropriado e, é claro, um par. A presença da música já traz muita descontração ao ambiente e quando o foco está na execução dos passos em sincronia com o parceiro e com a música, os problemas e as preocupações são esquecidos. Segundo Allen (2002), a dança de salão também traz diversos benefícios aos seus praticantes que vão mais além do que se movimentar no tempo da música. Esta possibilita interações sociais, melhora a autoconfiança, serve como uma saída para as frustrações do dia-a-dia, é capaz de fazer com que uma pessoa com estilo de vida sedentário passe a realizar um ótimo exercício cardiovascular e corrige a postura:

Desde que adequadamente orientada, a prática da dança de salão pode auxiliar decisivamente na prevenção de lesões do aparelho de sustentação conseqüentes do sedentarismo. Os movimentos semelhantes aos do andar [...] exercitam e fortalecem a musculatura do tronco, estabilizando a postura e com isso a coluna vertebral. Além disso, essa movimentação provoca permanente compressão e descompressão dos discos intervertebrais, fator indispensável para uma boa nutrição e conservação dessas cartilagens, fator esse que poderá [...] diminuir o risco de hérnias (RIED, 2003, p. 21).

Para Toneli (2007), a dança de salão também potencializa o combate ao stress e à depressão, o que a torna uma ótima terapia. Para Abreu et al. (2008) esta atividade física auxilia na perda da timidez, permitindo aos seus praticantes um contato mais próximo com as pessoas e ajudando-os na exposição em situações sociais devido ao contato físico necessário e por ser uma atividade que envolve muitas pessoas. Para aqueles que buscam a dança de salão por interesses motivacionais, esta pode ter diversos benefícios. “Quando estão dirigidas a uma meta específica determinada por fatores intrínsecos e extrínsecos poderão ter alegria, aprender novas habilidades, fazer novos amigos, adquirir uma boa forma e sentir emoções positivas” (ABREU et al., 2008, p. 653).

De acordo com Wright (2003), através da dança os parceiros podem compartilhar interesses em comum, aprender a respeitar os direitos de cada um e mostrar consideração pelo esforço do companheiro.

“Fazer parte de um grupo é uma necessidade do homem” (VOLP et al., 1995, p.57). Para o mesmo autor, a dança de salão é capaz de fazer com que um indivíduo que está isolado passe a fazer parte de um grupo social, pois ele irá dançar com alguém, depois com outra pessoa, até que aos poucos estará inserido no grupo. “O saber dançar pode ser a forma de aceite pelo grupo” (VOLP et al., 1995, p. 57).

De acordo com Ried (2003), o fato de a dança de salão ser normalmente realizada em grupos de vários pares favorece a relação intragrupal, por exemplo, na hora de escolher a música, de corrigir um passo ou de se adequar ao ritmo. Esta interação social é ainda mais forte quando a prática envolve um ensaio para uma apresentação em grupo “[...] devido ao esforço conjunto dos diferentes pares” (RIED, 2003, p. 23).

Ried (2003) ainda ressalta outro aspecto positivo da dança de salão que é a possibilidade que o dançarino tem de usar a sua criatividade na dança, seja em movimentos isolados ou juntamente com seu par. Não existem padrões fixos de movimentos que sejam certo ou errado, qualquer passo pode ser criado desde que respeite o ritmo da música e o caráter da dança. “[...] Usamos os movimentos desde os mais simples aos mais complexos, dos combinados aos isolados, para explorar a nossa criatividade e a nossa capacidade de imaginação e cognição, para transformar estes movimentos em expressão” (ALMEIDA, 2005, p.133). Volp et al. (1995) ressalta que esta possibilidade de criação de passos torna a dança de salão

uma atividade autotélica, isto é, com fim em si mesma, tornando “a gratificação da experiência [...] tão real e presente que o indivíduo se liberta de uma hipotética realização no futuro” (VOLP et al., 1995, p. 55).

Para Volp et al. (1995), a dança de salão é capaz de se adaptar a qualquer indivíduo, pois o seu nível de dificuldade é variável, indo do mais baixo até o mais alto. “Não será na maioria das vezes que a prática da dança de salão causará frustração (muito desafio) ou tédio (falta de desafio)” (VOLP et al., 1995, p. 55).

Sob o ponto de vista neurológico, “a dança trabalha a coordenação motora, a agilidade, o ritmo e a percepção espacial” (FLORES, 2002).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa qualitativa. De acordo com Pope & Mays (2006):

A pesquisa qualitativa [...] está relacionada aos significados que as pessoas atribuem às suas experiências do mundo social e a como as pessoas compreendem esse mundo. Tenta, portanto, interpretar os fenômenos sociais (interações, comportamentos, etc.) em termos dos sentidos que as pessoas lhes dão; em função disso, é comumente referida como pesquisa *interpretativa*” (POPE & MAYS, 2006, p. 13).

Segundo Bogdan & Biklen (1994), uma das características da pesquisa qualitativa é a investigação de campo, isto é, a obtenção dos dados é realizada no campo, “[...] em contraste com os estudos conduzidos em laboratório ou noutros locais controlados pelo investigador” (BOGDAN & BIKLEN, 1994, p. 17). Além disso, a investigação qualitativa tem como característica ser uma pesquisa descritiva. Isto quer dizer que “os dados recolhidos são em forma de palavras ou imagens e não de números. Os resultados escritos da investigação contem citações feitas com base nos dados para ilustrar e substanciar a apresentação” (BOGDAN & BIKLEN, 1994, p.48). No caso deste estudo, os dados incluem transcrições de entrevistas.

Para a realização deste trabalho foram realizadas entrevistas individuais, contendo um questionário com dados pessoais e questões abertas (apêndice A), com alunos que realizam aulas de dança de salão na escola de dança Clube da Dança:

As entrevistas semi-estruturadas são conduzidas com base numa estrutura solta, a qual consiste em questões abertas que definem a área a ser explorada, pelo menos inicialmente, e a partir da qual o entrevistador ou o entrevistado podem divergir a fim de prosseguir com uma idéia ou uma resposta em maiores detalhes.” (POPE & MAYS, 2006, p. 22)

De acordo com Bogdan & Biklen (1994), “[...] a entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma idéia sobre a maneira como os sujeitos

interpretam aspectos do mundo” (BOGDAN & BIKLEN, 1994, p. 134). A partir de entrevistas individuais com dados pessoais e questões abertas, pretendeu-se descobrir como a dança de salão interfere na vida de cada um, deixando a interpretação das questões por conta do aluno, de forma a não induzir respostas e aumentando as possibilidades de variabilidade das mesmas. As entrevistas foram gravadas através de um gravador digital e as análises destas foram feitas a partir da transcrição destas gravações.

Participaram das entrevistas, voluntariamente, sujeitos que realizam aulas de dança de salão por, no mínimo, seis meses, maiores de 18 anos e que eram alunos da escola de dança Clube da Dança, localizada no município de Porto Alegre - RS. Foi necessário que participassem do estudo sujeitos experientes em aulas de dança de salão para que fossem percebidas as influências desta prática na vida dos alunos. Alunos do Clube da Dança que também participam como monitores e bolsistas e alunos que também são professores foram excluídos da pesquisa. Todos os entrevistados assinaram um termo de consentimento antes de responderem à entrevista (apêndice B).

Foi anexado um cartaz (apêndice C) no mural da escola de dança Clube da Dança, convidando os alunos a realizarem uma entrevista para este trabalho. Estes deveriam entrar em contato através dos dados deixados no cartaz para combinar o momento da entrevista. Não obtendo retorno dos alunos, fui até a escola para procurar pessoas dispostas a participarem do trabalho. Alguns alunos relataram que não se encaixavam nos pré-requisitos e apenas uma pessoa disse que entraria em contato, mas que havia esquecido. A ajuda da proprietária, da secretária e de monitores do Clube da Dança foi fundamental para a escolha dos entrevistados, pois sabiam quais alunos estavam dentro dos pré-requisitos. Após cinco visitas à escola, foram realizadas dez entrevistas.

4 ANÁLISE DAS ENTREVISTAS

4.1 PERFIL DOS ENTREVISTADOS

Foram entrevistadas dez pessoas, sendo quatro do sexo masculino e seis do sexo feminino. Quatro entrevistados estão na faixa etária dos 20 - 29 anos, uma pessoa pertence à faixa etária dos 30 – 39 anos, quatro entrevistados estão na faixa etária dos 40 - 49 anos e apenas uma pessoa pertence à faixa etária acima dos 60 anos. A heterogeneidade percebida nas idades dos entrevistados confirma que “[a dança de salão] atende desde as necessidades dos mais jovens que precisam gastar as suas energias acumuladas, aos anseios de uma população que anseia por uma vida plena e feliz, como é o caso da Terceira Idade” (ALMEIDA, 2005, p. 130).

O entrevistado com menos experiência em dança de salão pratica esta modalidade há um ano, enquanto que o entrevistado com mais tempo de prática realiza esta atividade há sete anos. Especificamente no Clube da Dança, o aluno mais antigo está na escola há cinco anos enquanto que o aluno mais novo participa das aulas há três meses. Todos os ritmos de dança de salão oferecidos pela escola foram mencionados por algum entrevistado, exceto o sertanejo universitário. São eles: salsa, samba, pagode, zouk, bolero, forró, west coast swing e tango. A modalidade dança de salão, oferecida pelo Clube da Dança, que trabalha um pouco de cada ritmo nas aulas, também não foi mencionada, provavelmente pelo fato de que esta modalidade seja mais procurada por alunos iniciantes.

4.2 MUDANÇA NO ASPECTO FÍSICO

Apenas dois entrevistados disseram não notar nenhuma mudança no aspecto físico. Duas pessoas citaram ter emagrecido após começar a dançar, provavelmente por aumentar “o gasto calórico total diário reduzindo e controlando a quantidade de gordura corporal” (SANTANA, CORRADINI & CARNEIRO, 2009, p. 84). Uma entrevistada notou a *“perna mais definida”*, enquanto outra disse que a dança proporciona *“um definido mais suave, mais modelado”*. Para Santana, Corradini e Carneiro (2009), este fortalecimento muscular ajuda a proteger as articulações. De acordo com uma entrevistada, a elasticidade melhorou com a dança. Outra entrevistada notou mudanças na *“postura e caminhada, principalmente por causa do*

bolero porque tem que manter a postura”, confirmando a idéia de Ried (2003): “os movimentos semelhantes aos do andar [...] exercitam e fortalecem a musculatura do tronco, estabilizando a postura e com isso a coluna vertebral” (RIED, 2003, p. 21).

A questão da resistência física também foi mencionada e pode ser vista no seguinte relato: “*quando eu paro e retomo, eu canso muito no início e depois isso se torna normal pra mim, eu consigo dançar bastante tempo, mas no início é mais desgastante*”. Outro entrevistado diz que “*pro meu corpo eu sei que é bom. Se eu me afastar da dança, eu sinto um déficit*”. Ele também fala que melhorou a condição física, aeróbica, pois se movimenta bastante. Estes relatos vão ao encontro do que Allen (2002) diz, que a dança de salão é capaz de fazer com que uma pessoa com estilo de vida sedentário passe a fazer um ótimo exercício cardiovascular. Em contrapartida, um dos entrevistados afirma que apesar de dançar de três a quatro horas por dia, não percebeu nenhuma mudança no aspecto físico e que está tentando emagrecer e fortalecer o corpo. Ele afirma que notou diferença apenas na coordenação para dançar. A melhora na coordenação também é citada por Flores (2002).

4.3 MUDANÇA NO RELACIONAMENTO COM OUTRAS PESSOAS

Para Abreu et al. (2008) a dança de salão auxilia na perda da timidez, permitindo aos seus praticantes um contato mais próximo com as pessoas e ajudando-os na exposição em situações sociais devido ao contato físico obrigatório e por ser uma atividade que envolve muitas pessoas. Desta forma, o aspecto mais citado pelos entrevistados com relação ao relacionamento com outras pessoas foi a perda da timidez e a desinibição, como pode ser visto nesta fala: “*eu sou um cara introspectivo e a dança me propicia com que eu consiga, sabe, me soltar um pouco mais [...], quebra um pouco do meu gelo*”. Já o contato físico obrigatório mencionado por Abreu et al. (2008) é ressaltado por esta entrevistada: “*tu acaba meio que aprendendo também a ter um rebolado assim, pra lidar com as pessoas um pouco mais intimamente*”.

Além disso, o aspecto da diversão também é ressaltado: “*acho que o bom é assim, como um tipo de terapia porque a gente se diverte, ri, é alegre, esquece do mundo. [...] Eu dou risada com a gurizada*”. Da mesma forma, outro entrevistado ressalta: “*a pessoa se torna mais sociável. Deixa os problemas profissionais na rua*”.

e entra num ambiente onde todos vem para se divertir". Para Ried (2003), a presença da música já traz muita descontração ao ambiente e quando o foco está na execução dos passos em sincronia com o parceiro e com a música, os problemas e as preocupações são esquecidos.

Para Toneli (2007), é a conotação social presente na dança de salão que a torna diferente de outras atividades físicas, tornando esta modalidade importante "no desenvolvimento da socialização e integração entre os indivíduos" (TONELI, 2007, p.54). Para um dos entrevistados, um dos motivos que o fez entrar na dança de salão foi a busca pela melhora na socialização com as pessoas, uma das coisas que tem procurado fazer ao longo dos anos. "*Senti que foi significativa a contribuição, foi importante*".

Todas as pessoas relatam ter feito novas amizades com a dança. Uma das entrevistadas ressalta que, com a dança, ela mudou o seu círculo de amizades. Outra entrevistada conta que havia ido morar em São Paulo e quando voltou para Porto Alegre, a dança de salão foi uma das formas de fazer um novo círculo de amizades.

4.4 MUDANÇA NO COMPORTAMENTO

Três entrevistados relatam que não houve mudanças no comportamento após o início da prática de dança de salão, mas diversas respostas nesse sentido foram dadas pelas outras pessoas. Respostas como "*mais leve, mais suavidade, menos tensão, menos stress*", "*mais feliz*", "*mais auto-estima, mais segurança*", "*maior interação com as pessoas*" foram encontradas.

Com a dança de salão, "[as pessoas] começam a lidar melhor com os seus erros e com os erros dos outros e assim rompem preconceitos, o que pode interferir de maneira muito positiva no relacionamento, na integração e na comunicação" (TONELI, 2007, p. 55-56). Desta forma, uma das entrevistadas diz que a dança de salão facilitou a parte da comunicação e que "*ficou mais leve a minha forma de lidar com as pessoas. Eu acho que eu era uma pessoa mais rígida [...] me tornei uma pessoa mais leve no contato com as pessoas e até nas minhas próprias cobranças internas*". A tolerância na hora de aprender os passos também foi mencionada: "*quando tu dança dança de salão tu tem que aprender a ser conduzida [...], no início eu era meio resistente a isso. Depois aprendi a ter mais paciência com os*

cavalheiros”. Já a fala deste entrevistado ilustra de forma resumida o que foi dito nas entrevistas: *“acho que tô mais calmo, aceitando melhor as diferenças entre as pessoas. É isso, acho que tô me tornando menos exigente, talvez. Acho que é melhor pra gente socializar, manter as amizades e tudo”*.

Uma das entrevistadas relata que agora ela possui *“menos inibição em relação à dança. Me sinto mais segura. Eu sempre tinha essa idéia de que não sabia dançar”*.

Com relação a hábitos de vida, dois entrevistados dizem que a dança de salão não trouxe nenhuma mudança. Três pessoas contam que a dança trouxe melhoras nos hábitos alimentares, sendo importante no controle da compulsão alimentar. Duas alunas dizem ter mudado o tipo de festa que frequentam: *“nada de baladinhas normais, não. Agora só festas de dança de salão, mudança radical”*.

Uma entrevistada relata que *“toda vez que eu ouço uma música, salsa, samba, eu fico imaginando passos de dança, montando coreografias na cabeça. É como se eu praticasse mentalmente”*. Para Ried (2003), este é outro ponto positivo da dança de salão, a possibilidade que cada um tem de usar a sua criatividade, de explorar a imaginação e a cognição.

Outra aluna fala que a dança de salão foi incluída como um aspecto de lazer, mas para que isto ocorresse, sua rotina teve que ser modificada, pois diz estudar e trabalhar muito. Um entrevistado diz que *“se eu me afasto da dança, eu sinto falta, assim, do universo de tá dançando, de tá me exercitando, de tá no convívio com outras pessoas”*. Outro aluno ressalta a importância de cuidar de tudo que envolve a apresentação pessoal: *“cuidar mais da barba [...], cuidar do hálito também mais, escovar os dentes melhor, usar fio dental e tudo, chupar uma pastilhinha...Cuidar tudo do que se refere assim a ta próximo a uma pessoa. [...] A gente sente uma urgência de cuidar bastante bem da higiene, da roupa e tudo, do cabelo e tal”*.

4.5 INCLUSÃO DA DANÇA DE SALÃO NOS MOMENTOS DE LAZER

Todos os entrevistados afirmam que passaram a incluir a dança nos momentos de lazer. Um dos entrevistados conta que *“meu lazer hoje é ir em lugares onde se dança. Pagode, samba, salsa. As minhas festas são de dança de salão”*. Uma das entrevistadas diz que *“99% do meu tempo livre é dança”*. Para outro entrevistado, ir às aulas de dança de salão todos os dias é um lazer.

4.6 FREQUÊNCIA EM EVENTOS DE DANÇA DE SALÃO

Segundo Santos & Machado (2009), a dança de salão está presente na vida de seus praticantes, pois eles aderem à dança em outros locais além da sala de aula, como em festas e bailes, o que é confirmado neste estudo. A grande maioria dos entrevistados relata que frequenta eventos de dança de salão. Apenas um deles afirma que atualmente não tem ido pela falta de tempo. O mesmo ocorre com outro entrevistado que diz que gosta mesmo é de ir no Insano⁶ aos domingos, mas não tem podido ir. Um dos alunos diz que ultimamente participou de workshops da própria escola, mas que não costuma frequentar muitos eventos de dança de salão. Quanto aos bailes, ele diz: *“tem um certo nível de exigência. [...], ninguém me obriga a nada, obviamente, eu vou porque eu quero no baile, mas eu sinto assim uma certa responsabilidade maior quando vou à baile, de dançar mais certinho, eu não posso sair do ritmo, não posso fazer um passo errado, eu não posso bater nos outros, existe maior concorrência por espaço também, eu tenho que dançar bonito porque tem gente olhando [...], então eu acabo me sentindo mais à vontade na aula”*.

4.7 REALIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO

Uma modalidade de prática da dança de salão é na forma de apresentação, na qual o praticante pode participar em espetáculos e concursos promovidos pela própria escola ou em eventos maiores, como mostra de danças, congressos, festivais, etc.

Três alunos relatam nunca terem realizado apresentações de dança de salão. Um deles conta que já teve a oportunidade, mas não quis, pois achou que não estava no nível para se apresentar. Uma das entrevistadas, que já realizou várias apresentações, diz que não notou mudanças em sua vida com isso, pois já dançava outras modalidades antes. Outra aluna conta que realizou apenas uma apresentação, quando a recém tinha começado a dançar, mas que odeia exposição e nunca mais se apresentou. Outro aluno realizou uma apresentação apenas uma vez, pois não gosta. Ele acredita que para um espetáculo *“necessita de muito ensaio porque tem que ter uma certa sintonia com quem eu vou dançar. Eu acho que, às*

⁶ Bar noturno de Porto Alegre conhecido por tocar salsa todos os domingos.

vezes, tem um déficit de ensaio, o que gera uma certa insegurança no dançarino e não é legal". Para um dos entrevistados, o fato de realizar apresentações trouxe um aspecto positivo pra vida dele: *"sempre vou procurar fazer apresentações, assim sou obrigado a me aprimorar"*. Para duas alunas, a apresentação é importante para controlar o nervosismo: *"aprendi a lidar com o meu nervosismo, sou uma pessoa muito nervosa. Então aprendi a lidar com isso e muito com a minha timidez. Sem falar que eu aprendi a me maquiar"*. Outra entrevistada conta que realizar apresentações é muito divertido, mas que já era acostumada com o palco porque já havia feito teatro.

4.8 CONCLUSÕES DAS ANÁLISES DAS ENTREVISTAS

A partir da análise das entrevistas, conclui-se que os alunos do Clube da Dança que foram entrevistados formam um público heterogêneo em sexo e idade. Além disso, realizam aulas dos mais diversos ritmos de dança de salão, possuindo uma grande variabilidade em tempo de prática.

Conforme foi constatado na realização das entrevistas e em concordância com Allen (2002), a dança de salão possibilita interações sociais, melhora a autoconfiança, atenua as frustrações do dia-a-dia, é capaz de fazer com que uma pessoa com estilo de vida sedentário passe a realizar um ótimo exercício cardiovascular e ainda corrige a postura. Ainda, a grande maioria dos entrevistados relatou que a dança de salão trouxe mudanças no aspecto físico, no relacionamento com outras pessoas e no seu comportamento.

Através dos depoimentos nota-se que existe uma relação positiva entre o contato físico necessário para que a dança ocorra e a socialização, o que acaba ajudando no processo de desinibição de seus praticantes. A cooperação é fundamental entre o casal para que a dança ocorra e é entre erros e acertos que os praticantes vão se conhecendo, facilitando a realização de novas amizades. O fato de a dança de salão ser realizada em um ambiente de grupo também contribui nas relações de amizades.

A partir das entrevistas também se percebe que a dança de salão é um exercício de tolerância com os colegas. Muitas vezes um passo que é simples para um praticante pode ser de difícil execução para o seu companheiro de dança, exigindo compreensão com os limites. Já quando o passo passa a ser complicado

para a própria pessoa, esta realiza um exercício de persistência. Nas falas percebe-se que a tolerância e a persistência exercitadas ultrapassam as aulas de dança de salão e são levadas para a vida.

Todos os entrevistados afirmam que a dança de salão é considerada um lazer e a maior parte deles costuma frequentar eventos que incluem a dança de salão. O baile aparece nestas duas categorias, sendo visto, principalmente, como um momento de descontração. Alguns entrevistados relatam que depois de começarem a dançar ritmos a dois, trocaram o estilo de festa que vão, passando a frequentar apenas bailes de dança de salão.

Entretanto, o baile também é visto como um momento de tensão devido à exposição dos dançarinos. O receio de errar um passo na pista de dança e de ter que dançar bem porque há pessoas olhando foi mencionado em uma entrevista. Esta resposta seria bem compreendida por um aluno iniciante, mas o entrevistado que trouxe esta questão pratica dança de salão há mais de três anos, de segunda à sábado. Este ponto parece estar relacionado a aspectos psicológicos e levanta questões interessantes: quando que ele se sentiria seguro para dançar à vontade no baile? Seria o baile visto como um momento de disputa? O baile deveria representar um momento de descontração em que se coloca em prática o que foi aprendido nas aulas, entretanto, muitos dançarinos aproveitam este momento para demonstrar suas habilidades, o que acaba inibindo a participação de outras pessoas no salão.

Quanto à realização de apresentações, percebe-se que alguns entrevistados preferem não participar desta modalidade por não gostarem de exposição, mas outros alunos relatam que é importante para controlar o nervosismo e perder a timidez. Nota-se que para a maior parte dos entrevistados subir ao palco é um desafio que nem todos conseguem superar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A dança de salão tem como principal característica ser uma dança de pares. No Brasil, esta modalidade de dança vem crescendo a cada ano, fazendo sucesso desde os mais jovens até o público da terceira idade. O contato físico entre o casal é necessário para que a dança ocorra, tornando a dança de salão uma atividade de valor social elevado e capaz de trazer diversos benefícios para os seus praticantes.

A partir das entrevistas realizadas com alunos da escola de dança Clube da Dança concluiu-se que os alunos percebem que a prática de dança de salão traz mudanças em suas vidas.

Emagrecimento, definição muscular, melhora no condicionamento cardiorrespiratório e na postura foram relatadas nas entrevistas, mostrando a efetividade da dança de salão como uma atividade física. Entretanto, observa-se que a dança de salão pode necessitar de exercícios físicos complementares para manter a forma do praticante, já que um dos alunos diz não notar nenhuma melhora no aspecto físico, mesmo realizando aulas diariamente.

Muitos entrevistados relatam que a dança de salão teve uma grande importância no processo de desinibição, ajudando na socialização e na formação de novas amizades. Percebe-se que as mudanças no relacionamento com outras pessoas são, em geral, decorrentes do contato físico necessário na dança de salão, o que propicia a interação entre as pessoas. Além disso, o fato de as aulas serem realizadas em grupo acaba formando um ambiente de descontração e diversão, como alguns entrevistados relatam. Nota-se que as mudanças no relacionamento com outras pessoas acabam trazendo mudanças internas, isto é, mudanças no comportamento. Os alunos relatam que se sentem menos estressados, mais felizes, menos exigentes, etc.

A partir deste trabalho foi concluído que os alunos do Clube da Dança percebem que a dança de salão traz mudanças em vários aspectos de sua vida, sendo uma atividade importante como uma forma de exercício físico e de socialização, capaz de trazer mudanças comportamentais e de hábitos de vida. Sabendo como a dança de salão é capaz de interferir na vida dos alunos, cabe ao professor desta modalidade possibilitar os seus benefícios, permitindo as trocas de informações entre os casais, a troca de parceiros durante as aulas, respeitando as diferenças entre os alunos, motivando-os a aprender e a praticar a dança.

REFERÊNCIAS

ABREU, Everton Vieira; PEREIRA, Luciane; KESSLER, Edio José. Timidez e motivação em indivíduos praticantes de dança de salão. **Conexão: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v.6, jul. 2008. Disponível em < <http://polaris.bc.unicamp.br/seer/feef/viewarticle.php?id=342>>. Acesso em: maio 2010, 22h30min.

ALLEN, Jeff. **The complete idiot's guide to ballroom dancing**. Estados Unidos: Alpha books, 2002. Disponível em <http://www.amazon.com/Complete-Idiots-Ballroom-Dancing-ebook/dp/B001O2NEGK/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1320965819&sr=8-2>. Acesso em: set. 2011, 20h.

ALMEIDA, Cleuza Maria de. Um olhar sobre a prática da dança de salão. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, v. 5, n. 6, jan./jun. 2005. Disponível em <<http://189.20.243.4/ojs/movimentopercepcao/viewarticle.php?id=41>>. Acesso em: maio 2010, 16h30min.

ALVARENGA, Arnaldo Leite de. As muitas danças do Brasil: uma reflexão histórica. **Húmus 3**, Caxias do sul: Lorigraf, 2007.

BÉJART, Maurice. Prefácio. In: GARAUDY, Roger. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

BOGDAN, Robert & BIKLEN, Sari. **Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos**. Porto: Porto editora, 1994.

BOURCIER, Paul. **História da dança no ocidente**. 2.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

CAMINADA, Eliana. Dança e sua evolução: os rumos do ballet e a dança contemporânea. **Portal da Família**. 2010. Disponível em <<http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo859.shtml>>. Acesso em: out. 2010, 22h

CAMINADA, Eliana. Entendendo a dança 5: no antigo Egito o nascimento do drama. **Portal da Família**. 2005. Disponível em <<http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo355.shtml>>. Acesso em: set. 2010, 20h.

CAMINADA, Eliana. Entendendo a dança 6: Grécia, berço da civilização ocidental. **Portal da Família**. [s.d]. Disponível em <<http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo374.shtml>>. Acesso em: nov. 2011, 12h.

CAMINADA, Eliana. Entendendo a dança 7: Roma. **Portal da Família**. [s.d.]. Disponível em <<http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo391.shtml>>. Acesso em: set. 2010, 21h.

CAMINADA, Eliana. Entendendo a dança 8: a Idade Média. **Portal da Família**. [s.d.]. Disponível em <<http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo449.shtml>>. Acesso em: set. 2010, 21h.

CAMINADA, Eliana. Entendendo a dança 9: a Renascença. **Portal da Família**. [s.d.]. Disponível em < <http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo498.shtml>>. Acesso em: out. 2010, 18h.

CASAL dançando com trajes típicos da nobreza do século XV. [s.d.]. Ilustração. Disponível em < http://www.prints-online.com/dance_at_french_court/print/4325641.html>. Acesso em nov. 2011, 21h30min.

DANÇA ritual representando a caça selvagem. [s.d.]. Ilustração. Disponível em: < <http://luciaureacoelho.wordpress.com/2008/11/23/historia-da-danca-do-ventre1/> >. Acesso em nov. 2011, 13h.

D'AQUINO, Ricardo; GUIMARÃES, Adriana; SIMAS, Joseani. Dança de salão: motivos dos indivíduos que procuram esta atividade. **Lecturas, Educación física y Deportes**, Buenos Aires, ano 10, n. 88, set. 2005. Disponível em < <http://www.efdeportes.com/efd88/danca.htm>>. Acesso em: maio 2010, 16h.

FARMER, Jim. **Classification of ballroom dances**. 2007. Disponível em <<http://www.worlddancesport.org/About/Dance%20Styles/Latin+%26+Standard>>. Acesso em: set. 2009, 17h.

FARO, José Antônio. **Pequena história da dança**. 6.ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004.

FLORES, Laura. A dança e seus benefícios. **Agenda da dança de salão brasileira**, 2002. Disponível em < <http://www.dancadesalao.com/agenda/lauraflores02.php> >. Acesso em: set. 2010, 22h.

FRAGMENTO da dançarina. 1570-1070 a.C. Fotografia. Disponível em < <http://www.egiptologia.com/arte/104-obras-en-detalle/2695-la-danzarina-del-museo-egipcio-de-turin.html> >. Acesso em: out. 2011, 23h30min.

GARAUDY, Roger. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

LABAN, Rudolf. **Dança educativa moderna**. São Paulo: Ícone, 1990.

LANGENDONCK, Rosana Van. História da dança. In: **Teatro e dança: repertórios para a educação**. v.1. São Paulo, 2010. Disponível em < http://culturainfancia.com.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=1737:teatro-e-danca-repertorios-para-a-educacao1&catid=52:arte-educacao&Itemid=110>. Acesso em: set. 2010, 15h.

MICHAELIS Moderno Dicionário da Língua Portuguesa. Editora Melhoramentos, 1998-2007. Disponível em < <http://michaelis.uol.com.br/>>. Acesso em: nov. 2011, 10h.

PERVUNINSKY, Vladimir. The last waltz. Pintura, 37" X 28". Disponível em < <http://www.art.com/products/p10298792-sa-i833205/vladimir-pervuninsky-the-last-waltz.htm>>. Acesso em nov. 2011, 22h.

POPE, Catherine & MAYS, Nicholas. **Pesquisa qualitativa na atenção à saúde**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

RIED, Bettina. **Fundamentos de Dança de Salão**. Londrina: Midiograf, 2003.

SANTANA, Susana P. de S.; CORRADINI, Amanda Mayara; CARNEIRO, Roberta Helena. A dança de salão e seus benefícios motores, cognitivos e sociais. **Anuário da produção de iniciação científica discente**. v. 12, n. 15, 2009. Disponível em < <http://sare.unianhanguera.edu.br/index.php/anuic/article/viewFile/2436/961> >. Acesso em: set. 2010, 18h.

SANTOS, Gabriella Roberta & Zênite, Machado. Qualidade de vida dos praticantes de dança de salão. **Universidade do Estado de Santa Catarina**. Florianópolis, 2009. Disponível em < <http://www.pergamumweb.udesc.br/dados-bu/000000/00000000000E/00000EDC.pdf>>. Acesso em: nov. 2011, 20h30min.

SOUZA, Maria Inês Galvão. As novas configurações dos espaços de lazer de dança de salão da cidade do Rio de Janeiro: uma análise das performances do palco da vida. **Dança de salão: tradição e modernidade na cena contemporânea**, [s.d.]. Disponível em < <http://www.anima.eefd.ufrj.br/danca/ARTIGO4.htm>>. Acesso em: out. 2011, 22h.

TEIXEIRA, Denise & BARROS, Keyla. Vem dançar! **Dança em Pauta**, n. 1, 2010. Disponível em < <http://www.dancaempauta.com.br/site/edicoes/> > Acesso em: set. 2011, 21h.

TONELI, Poliana Dutra. **Dança de salão: instrumento para qualidade de vida no trabalho**. Assis: FEMA/Fundação Educacional do Município de Assis, 2007 (Trabalho de conclusão de curso). Disponível em < http://www.dancadesalao.com/agenda/DS_InstrumentoparaaQualidadedeVidanoTrabalho.pdf>. Acesso em: maio 2010, 16h.

UMA palavra ao leitor. **Dança em pauta**. Revista digital. n. 1, 2010. Disponível em < <http://www.dancaempauta.com.br/site/edicoes/> > Acesso em: set. 2011, 21h.

VOLP, Catia Mary; Deutsch, Sílvia; Schwartz, Gisele M. Por que dançar? Um estudo comparativo. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**. Rio Claro, SP, v.1, n.1, jun. 1995. Disponível em < <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/viewArticle/962>>. Acesso em: dez. 2010, 20h.

WRIGHT, Judy Patterson. **Social Dance: steps to success**. 2.ed. Estados Unidos: Human Kinetics, 2003. Disponível em: http://books.google.com.br/books?id=CtWknfoqClgC&printsec=frontcover&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false Acesso em: set. 2011, às 15h.

ZONA, Christine; GEORGE, Chris. **Gotta ballroom**. Estados Unidos: Human Kinetics, 2008. Disponível em <http://books.google.com.br/books?id=42gtx61V0KgC&printsec=frontcover&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: jul. 2010, 21h30min.

APÊNDICE A – Questões da entrevista

Nome:

Idade:

- 1) Há quanto tempo você pratica dança de salão?
- 2) Há quanto tempo você realiza aulas de dança de salão no Clube da Dança? Que ritmo (s) você pratica?
- 3) Você tem algum ritmo preferido? Qual?
- 4) Você notou alguma mudança no seu aspecto físico após o início desta prática?
- 5) Você percebeu alguma mudança no seu relacionamento com as outras pessoas? Realizou novas amizades?
- 6) Você notou alguma mudança no seu comportamento? A dança fez com que você mudasse algum hábito?
- 7) Você passou a incluir a dança nos seus momentos de lazer?
- 8) Você costuma frequentar eventos de dança de salão (bailes, workshops, congressos...)?
- 9) Você já realizou alguma apresentação de dança de salão? Esta apresentação mudou alguma coisa na tua vida?

APÊNDICE B – Termo de consentimento



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DANÇA DE SALÃO: UMA ANÁLISE SOBRE A PERCEPÇÃO DE MUDANÇAS NA VIDA DOS ALUNOS DO CLUBE DA DANÇA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Senhoras e Senhores:

Viemos por meio deste documento informar-lhes sobre a pesquisa DANÇA DE SALÃO: UMA ANÁLISE SOBRE A PERCEPÇÃO DE MUDANÇAS NA VIDA DOS ALUNOS DO CLUBE DA DANÇA. Esta pesquisa será realizada sob a orientação do prof. Ms. Jair Felipe Bonatto Umann e tem por objetivo descrever de que forma os praticantes de dança de salão pertencentes à escola de dança Clube da Dança percebem as mudanças ocorridas em suas vidas a partir do início desta prática.

Muitas pessoas procuram escolas de dança de salão para irem além do “passo básico” e acabam descobrindo um mundo novo. A dança de salão é uma atividade física prazerosa que proporciona uma intensa sociabilidade, na qual pessoas se tocam, se conhecem, se relacionam. E tudo isso ao ritmo de uma música. A dança de salão pode proporcionar uma experiência tão significativa, que é capaz de trazer mudanças na vida das pessoas. Desta forma, busca-se pesquisar quais mudanças são relatadas pelos alunos do Clube da Dança.

Para o êxito deste trabalho, contamos com a sua participação respondendo ao questionário com dados pessoais e às questões abertas.

Caso o(a) senhor(a) concorde em participar, gostaríamos de solicitar que assine este documento. Além disso, gostaríamos de ressaltar que será mantido em sigilo o anonimato dos(as) alunos(as) investigados(as), sendo as respostas

coletadas utilizadas exclusivamente para o desenvolvimento de pesquisas científicas. A participação não oferece nenhum risco aos sujeitos, não é obrigatória e não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, podendo o(a) entrevistado(a) se dirigir ao pesquisador a qualquer momento informando da desistência da participação. No entanto, sua contribuição é de fundamental importância para a realização do estudo DANÇA DE SALÃO: UMA ANÁLISE SOBRE A PERCEPÇÃO DE MUDANÇAS NA VIDA DOS ALUNOS DO CLUBE DA DANÇA.

Agradecemos antecipadamente a atenção e colocamo-nos a sua disposição para quaisquer esclarecimentos, antes, durante e após a coleta dos dados.

E-mail: rafaaa.bressan@gmail.com

Telefone: (51) 9189.3425

Rafaela Segura Bressan (Pesquisador) Jair Felipe Bonatto Umann (Prof. Orientador)

AUTORIZAÇÃO

Enfim, tendo sido orientado quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, eu, _____, manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor a participar da pesquisa DANÇA DE SALÃO: UMA ANÁLISE SOBRE A PERCEPÇÃO DE MUDANÇAS NA VIDA DOS ALUNOS DO CLUBE DA DANÇA.

Data: ____/____/____

Assinatura do(a) entrevistado(a)

APÊNDICE C – Cartaz para seleção dos entrevistados



Alunos (as) do Clube da Dança,

Gostaria de convidá-los para participarem do meu TCC. Para isto, estou selecionando alunos para realizar uma entrevista.

Pré-requisitos:

- Ser aluno do Clube da Dança;
- Estar fazendo aula de qualquer ritmo de dança de salão por, no mínimo, 6 meses;
- Ter, no mínimo, 18 anos.

Aos interessados, favor entrar em contato pelo número (51) 9189.3425 ou pelo e-mail rafaaa.bressan@gmail.com .



Obrigada!

Rafaela Bressan (Grupo Porto Casino)