

ARTIGO ORIGINAL

Dança de salão e sua contribuição para melhoria da saúde e qualidade de vida

*Ballroom dance and its contribution to improving health and quality of life*Eliana Zellmer Poerschke Farencena¹, Daniel Montelo Júnior², Daniele Gonçalves Lisbôa Gross³, Elizângela Sofia Ribeiro Rodrigues⁴

RESUMO

Introdução: A dança como uma das formas de expressão corporal mais antiga do ser humano apresenta-se hoje como uma possibilidade cultural e artística que aponta o desenvolvimento de seus praticantes em vários contextos, entre eles como possível contribuinte para melhoria dos níveis de saúde e qualidade de vida. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi investigar os motivos da aderência à prática da dança de salão por praticantes adultos e averiguar se os mesmos percebem a dança de salão como fator contribuinte para a sua vida. **Materiais e Métodos:** A pesquisa foi realizada com 15 sujeitos de ambos os sexos com idade entre 18 e 60 anos que faziam parte do grupo de dança de salão do Centro de Vida Saudável em Gurupi-TO. Utilizou-se uma

entrevista estruturada sobre as razões que levaram a participar de um grupo de dança de salão e sua contribuição para a vida. **Resultados:** Foram entrevistados 15 indivíduos de ambos os sexos, na faixa etária entre 18 e 60 anos, e não houve nenhuma exclusão. **Considerações Finais:** Pode-se inferir que os principais motivos que levaram a aderência à dança de salão foram o gosto pela dança, o desejo de melhorar as relações intra e interpessoais, bem como a busca por melhores níveis de saúde e qualidade de vida. Os participantes referiram ainda a percepção da melhora em todos os aspectos biopsicossociais de suas vidas.

Descritores: Dança. Determinantes sociais da saúde. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: Dance as a form of body expression older man presents itself today as a cultural and artistic possibility that points the development of its practitioners in various contexts, including as a possible contributor to improving health and quality levels life. **Objective:** The objective of this study was to investigate the practical adherence of the reasons for ballroom dancing for adults practitioners and find out if they perceive the dance hall as a contributing factor to your life. **Material and Methods:** The study was conducted with 15 subjects of both sexes aged 18 to 60 who were part of ballroom dance group Healthy Life Center in Gurupi-TO. We used a structured interview about the reasons to participate in a ballroom

dancing group and its contribution to life. **Results:** We interviewed 15 individuals of both sexes, aged between 18 and 60 years, and there was no exclusion. **Final Thoughts:** It can be inferred that the main reasons that led to adherence to the dance hall were a taste for dance, the desire to improve intra and interpersonal relationships as well as the search for better levels of health and quality of life. Participants also mentioned the perceived improvement in all biopsychosocial aspects of their lives.

Descriptors: Dancing. Social determinants of health. Quality of life.

¹Mestre em Ciência da Motricidade Humana/Universidade Castelo Branco-RJ. Prof^a Adjunto do Centro Universitário UNIRG. Gurupi (TO), Brasil. E-mail: elianafarencena@yahoo.com.br

²Especialista Nutrição esportiva/Universidade Estácio de Sá - RJ. Graduado em Educação Física/ Centro Universitário UNIRG. Gurupi (TO), Brasil. E-mail: danmontelo.com@hotmail.com

³Especialista em Educação Física Escolar/Instituto Específico de Ensino, Pesquisa e Pós-Graduação. Professora do Centro Universitário UnirG. Gurupi (TO), Brasil. E-mail: dani.edfisica@gmail.com

⁴Fisioterapeuta. Mestre em Fisioterapia Cardiopulmonar/UNITRI-MG. Prof^a. Adjunto II do Centro Universitário UNIRG. Gurupi (TO), Brasil. E-mail: elizangelaunirg@yahoo.com.br

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Eliana Zellmer Poerschke Farencena. Quadra 108 Sul, Alameda 11 Lt 05
Residencial. Monte Carlo, Apto: 904 "B". CEP: 77020-122.
Telefone: (63) 9984-1848, Palmas-TO. E-mail: elianafarencena@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Durante a dança de salão, os praticantes exploram suas expressões corporais e seus movimentos, realizam ações conjuntas com seus parceiros, socializam, interagem e dessa forma favorecem o estabelecimento de relacionamentos. A presença da música influencia o estado emocional dos praticantes e atua positivamente, resultando na exploração de emoções reprimidas por tabus culturais.¹⁻²

A dança de salão proporciona experiências e amplia o potencial estético, artístico e cultural do praticante. Estimula harmonicamente o corpo todo, desenvolve ritmo, criatividade, coordenação motora, memória, flexibilidade, equilíbrio, concentração, resistência e força muscular. Independente da faixa etária, a prática permite uma maior consciência corporal, melhora da postura e da autoestima. Ademais, resulta em bem-estar geral e reflete na melhoria da saúde e da qualidade de vida.³⁻⁴

Em território brasileiro, a riqueza e a diversidade da dança de salão torna-a uma forte característica cultural nacional. O brasileiro é um dançarino nato, extremamente criativo e musical que se expressa de forma alegre e natural, com seus ritmos e formas de dançar próprios, que despertam a atenção e a admiração dos estrangeiros.⁵

No Brasil, os principais estilos de dança de salão são: samba, forró, soltinho, bolero, salsa, zouk, valsa, tango. Têm características que exigem agilidade, coreografias empolgantes e proporcionam diversão aos praticantes. Essas danças podem apresentar caráter competitivo ou não, podendo ser também atribuídas apenas em projetos sócio-culturais.

Araújo e Lima⁶ ressaltam que a dança de salão sob a orientação de um professor habilitado, apresenta mudanças significativas de comportamento: mais confiança, menos timidez, equilíbrio emocional, permite troca de experiências, estimula o diálogo entre outras pessoas e aumenta a motivação. De acordo com Gaspari⁷ se possibilita o conhecimento do patrimônio da Cultura Corporal de Movimento, assim como o indivíduo vivencia e também, valoriza e aprecia a vivência da dança. O profissional de Educação Física não atua somente sobre o corpo ou no movimento em si, mas aborda o indivíduo nas suas manifestações culturais relacionados ao corpo e ao movimento humano simultaneamente.⁸ O profissional de Educação Física pode explorar diversos objetivos por meio da dança de salão: reflexões críticas; valorização artística, cultural e histórica; criatividade e novas formas de movimentação

corporal; educação rítmica por utilizar a música, que também aumenta a motivação; expressividade de sentimentos, pensamentos e emoções; além de senso perceptivo entre pares.⁷

Diante disso, o objetivo do presente estudo foi investigar os motivos da aderência à prática da dança de salão por praticantes adultos e averiguar se os mesmos percebem a dança de salão como fator contribuinte para a sua vida.

METODOLOGIA

A pesquisa realizada foi de natureza transversal e qualitativa. Ocorreu no Centro de Vida Saudável, através do projeto de extensão do curso de Educação Física da UNIRG no município de Gurupi-TO, após todos os voluntários assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido. Participaram da presente pesquisa 15 sujeitos de ambos os sexos, entre 18 e 60 anos, os quais responderam, voluntariamente, uma entrevista semi-estruturada contendo duas questões sobre as razões que levaram a participar de um grupo de dança de salão e sua contribuição para a vida.

Os Critérios de inclusão adotados foram: ser integrante do grupo de Dança de Salão do Centro de Vida Saudável; assinar o termo de consentimento livre e esclarecido; e ter idade entre 18 e 60 anos. Para a categorização do resultado da pesquisa, utilizou-se a metodologia "análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado" de Moreira, Simões e Porto.⁹

As informações foram analisadas através de análise estatística descritiva.

Este estudo foi desenvolvido respeitando às normas estabelecidas na resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, que regula a Pesquisa em Seres Humanos e foi realizada após a aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do Centro Universitário UNIRG sob o nº 0175/2010.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O método utilizado para esta pesquisa foi à entrevista estruturada direta.

A entrevista não é simplesmente uma conversa qualquer, é uma conversa orientada para um objetivo definido. O entrevistador deve obter e manter a confiança do entrevistado, evitando ser inoportuno procurando não interromper outras atividades de seu interesse; deve controlar a entrevista, reconduzindo, se

necessário, o entrevistado ao objetivo da entrevista, o entrevistador não deve confiar abusivamente em sua memória, deve registrar também aqueles dados fornecidos após a entrevista, quando considerados importantes.¹⁰

Foram entrevistados 15 dançarinos de ambos os sexos, do grupo de Dança de Salão do Centro de Vida Saudável, em Gurupi-TO. Não houve nenhuma exclusão. Os participantes apresentaram faixa etária entre 18 e 60 anos.

Considerada uma das artes mais antigas da humanidade a dança é um meio de comunicação corporal onde expressa emoções e sentimentos. Assim como outros meios de instrução educacional a dança desenvolveu-se de acordo com os interesses sociais, políticos, econômicos e religiosos. De acordo com Garcia⁵ a dança de salão é uma das mais tradicionais e fortes características culturais brasileiras que expressam a alegria natural do povo, com seus ritmos e formas de dançar próprios, que despertam a atenção dos turistas. A riqueza e a diversidade da dança de salão em território brasileiro são grandes, no entanto, a história e as muitas facetas e características deste lazer popular ainda são pouco estudadas e conhecidas.

No cenário atual brasileiro, a dança de salão engloba uma diversidade rítmica e uma variação que atende desde o público jovem até os anseios de uma população que busca uma vida plena e feliz, como é o caso dos adultos e até mesmo a terceira idade.¹¹

A dança de salão rompe barreiras e preconceitos. Anteriormente considerada apenas como uma dança para grupos seletos, hoje é vista como uma prática benéfica à saúde e também às relações pessoais, que trabalha os aspectos físicos, psicológicos e sociais do ser humano.⁴

Atualmente os programas televisivos têm colaborado muito para a divulgação da dança de salão no Brasil, o que reflete em uma maior procura nas academias e no aumento de escolas especializadas no assunto. Fatores que estimulam o atual crescimento da dança de salão.¹²

Gaion³ cita que a dança de salão como qualquer outro exercício físico, é tida como uma forma para melhorar a qualidade de vida. Realizada como uma prática regular promove saúde corporal e mental e traz inúmeros aspectos benéficos, tais como: bem-estar aos praticantes de dança de diversas faixas etárias, melhora na coordenação motora, ritmo, memória, flexibilidade, equilíbrio, concentração, resistência, força muscular, postura e consciência corporal.

A Dança de Salão produz melhorias nas funções vitais do organismo como digestão,

respiração e circulação, destacando-se o condicionamento cardiorrespiratório. Trabalha harmonicamente o corpo todo, além de o deixar saudável e bonito, aumenta a autoestima. Desta forma, combate o estresse e gera bem-estar. Traz desenvoltura ao praticante favorecendo a socialização.⁶

O termo "Qualidade de Vida" está relacionado ao estilo de vida de cada pessoa. Antigamente, considerava-se qualidade de vida não estar doente, não depender de tratamentos médicos, ou então, dependências financeiras, alimentares, saneamento básico. Almeida ressalta ainda que atualmente, estas questões envolvem vários outros fatores, que têm seu significado de acordo com cada indivíduo nas diferentes formas de obter e preservar o seu estilo de vida.¹¹

Na definição de Marchi, qualidade de vida é estar saudável, desde a saúde física, cultural, espiritual até a saúde profissional, intelectual e social.¹³

Enquanto que na perspectiva de Barros⁶, o termo aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos múltiplos aspectos que a integram (moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação/ realização profissional, vida sexual e amorosa, relacionamento com outras pessoas).

Considerando tais afirmações percebemos que elas não se diferem muito, e é possível dizer que qualidade de vida é um bem-estar físico social e psicológico, é viver bem, ter saúde e estar satisfeito com todos os aspectos da vida, desde os pessoais até os profissionais.

A dança de salão entendida como atividade física, tem como definição um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica, proporcionando um gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que fazem o corpo se movimentar exercitando a mente e o social, tendo como resultado benéficos à saúde.³

Segundo Tonelli⁴, os praticantes de dança de salão, passam a se conhecer melhor, a terem maior consciência corporal e também, passam a lidar com seus erros e preconceitos. Ajuda a enfrentar problemas no dia-a-dia, interfere de maneira positiva no relacionamento, como na integração e na comunicação social.

Como qualquer outro exercício físico, a dança de salão se realizada como uma prática regular tem se mostrado de grande valia como auxílio aos tratamentos para controle e prevenção de doenças como diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, encurtamentos musculares, enfermidades respiratórias, artroses,

artrites, dores crônicas e distúrbios mentais ou psicológicas.

Nota-se também um aumento da procura por escolas de dança de salão por recomendação médica e de professores de Educação Física. A dança de salão é uma atividade completa que propicia além de lazer e diversão, uma série de incrementos na qualidade de vida, atuando na área social. É uma atividade sem distinção de faixa etária, sendo comum que pessoas de idades diferentes ou da mesma família frequentem juntas as aulas. Marques¹⁴

endossa esses benefícios como compreensão, apreciação e contextualização de diversas origens, em relação ao preconceito e a questão da diferenciação do gênero.

Neste estudo foram realizados questionamentos para avaliar as razões que os levaram a participar de um grupo de Dança de Salão e se os mesmos percebem a dança de salão como fator contribuinte para a sua vida.

Ao serem questionados sobre as razões foram encontradas respostas com base nos indicadores e apresentadas na tabela 1.

Tabela 1. Quais as razões que lhe levaram a participar de um grupo de Dança de Salão?

Unidades Significados	de	Sujeito 1	Sujeito 2	Sujeito 3	Sujeito 4	Sujeito 5	Sujeito 6	Sujeito 7	Sujeito 8	Sujeito 9	Sujeito 10	Sujeito 11	Sujeito 12	Sujeito 13	Sujeito 14	Sujeito 15	Total
1	Gostar de dançar e melhorar o desempenho	X	X	X		X			X	X	X	X	X	X	X		11
2	Melhorar o relacionamento; os movimentos do corpo e buscar novas amizades		X	X	X			X		X			X	X			7
3	Saúde e qualidade de vida	X		X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	12
4	Estética e atividade física		X			X	X				X			X			5

Ao serem questionados sobre as razões que os levaram a praticar a dança de salão, 11, dos 15 sujeitos entrevistados destacam a primeira categoria, Gostar de Dançar e Melhorar o desempenho, suas falas remetem aos indicadores: “aprender novos passos e ter uma melhor postura na dança”; “a razão que me fez buscar a dança de salão foi por gostar de dançar e “aprender novos passos”; “[...] gostar de dançar e dançar melhor”; “o principal mesmo é o gosto pela dança em si”; “[...] melhorar a postura” e “conhecer mais passos da dança”.

Segundo Strazzacappa¹⁵, a dança de modo geral pode representar um espaço de vivência lúdica, possibilitando tanto o diálogo como a expressão através do corpo.

Tortola e Lara⁶, afirmam que a dança de salão faz parte de conhecimentos a serem apreendidos desde a integração na escola até os salões e academias.

Segundo Magalhães¹⁶, a dança é uma expressão e uma arte que está e sempre estará em total desenvolvimento, pois a todo o momento, e em todo lugar surgem novas formas,

estilos e combinações de passos que resultam em novas danças.

A segunda categoria “Melhorar o relacionamento/Os movimentos do corpo e Buscar novas amizades” nos remete aos indicadores: “fazer novas amizades [...] melhorar o relacionamento de trabalho”; “aumentar a capacidade de interação com as pessoas”; “melhorar o movimento do corpo”.

Quando os participantes relatam que entre os motivos que levam a procura da dança de salão está a melhora do relacionamento, pode-se inferir que a dança de salão não somente pode promover a socialização como permite encontros, conversas em comum e integração. Por outro lado, segundo Deustch¹ a dança aprimora a capacidade criativa e exerce influência sobre o estado emocional dos praticantes, provocando estados de ânimo positivos, suscitando assim as pessoas a se relacionarem melhor, propiciando o estreitamento de relações sociais, dentre outras.

Na terceira categoria “Saúde e Qualidade de Vida” destacou-se com a resposta de 12 participantes as percepções: “melhorar minha

qualidade de vida”; “proporciona bem-estar e saúde”; “saúde e bem-estar”; “melhorar a qualidade de vida” e “é divertido e ainda contribui para a saúde”.

A dança de salão entendida como atividade física tem como definição um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica, proporcionando um gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que fazem o corpo se movimentar exercitando a mente e o social, tendo como resultado muitos benefícios à sua saúde.⁶

Ao praticar uma atividade física através da dança, do esporte e da ginástica, há uma alteração de todo o estado emocional e energético do indivíduo, com alteração dos batimentos cardíacos, bem como alterações na atividade respiratória, o que propicia o estímulo necessário para uma musculatura fortalecida e ao mesmo tempo flexível. Auxilia na perda de peso, na redução da pressão arterial, na melhora do diabetes, entre outras patologias.⁶

A presença da música, na dança de salão faz com que o indivíduo, em razão, da concentração na execução dos movimentos, tenha a necessidade de mente aberta, ganhe mais energia, elimine pensamentos negativos e por isso, se renove ao término de sua atividade física, ganhando uma grande sensação de

prazer e melhorando sensivelmente sua qualidade de vida.⁶

Já a quarta e última categoria “Estética e Atividade Física” foi possível destacar as unidades: “manter a boa forma”; “deixa o corpo bonito”; “a dança de salão é uma atividade física que proporciona bem-estar”; “uma forma de queimar calorias; [...] além de ser um ótimo exercício físico que é um lazer e energia”.

A dança além de contribuir para o desenvolvimento físico de habilidades motoras e/ou estéticas devem acrescentar a multiplicidade das culturas, e deve contribuir para a formação dos seres pensantes, agentes sociais capazes não somente de refletirem, mas de abranger o convívio ao meio, possibilitando refletir sobre o mundo como um todo.^{6,11}

Rocha⁶ relata que a dança de salão trabalha harmonicamente o corpo todo, deixando-o saudável e bonito, aumentando a autoestima. E, Tonelli⁴, afirma que a prática da dança de salão apresenta vários benefícios, não apenas para o corpo, mas também para a mente, e auxilia na conquista da qualidade de vida isso porque é uma atividade física de baixo impacto, ideal para a promoção da saúde.

Da mesma forma, os participantes foram questionados se participar de um grupo de dança de salão traz alguma contribuição para a sua vida, e em quais aspectos, conforme a tabela 2.

Tabela 2. Participar de um grupo de dança de salão traz alguma contribuição para a sua vida? Em caso afirmativo em quais aspectos?

Unidades Significados	de																Total
		Sujeito 1	Sujeito 2	Sujeito 3	Sujeito 4	Sujeito 5	Sujeito 6	Sujeito 7	Sujeito 8	Sujeito 9	Sujeito 10	Sujeito 11	Sujeito 12	Sujeito 13	Sujeito 14	Sujeito 15	
1 Sim		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15
2 Aspectos sociais e físicos		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			13
3 Amenizar o estresse						x			x		x		x		x		06
4 Mais alegre, feliz e descontraído (a)				x	x			x					x	x	x		06
5 A vida afetiva e sexual é melhor					x			x							x	x	04

Na primeira categoria, “Sim”, todos os participantes da pesquisa afirmaram que a dança de salão contribui de alguma forma, seja nos aspectos físicos, sociais, estéticos, seja no relacionamento interpessoal.

A segunda categoria “Aspectos sociais e Físicos” foi construída com base nos indicadores:

“convívio social, construir novas amizades”; “fazer novas amizades, conhecendo novas pessoas” “exercitar e corpo”; “[...] me transformou tanto no lado afetivo quanto socialmente [...]”; “[...] se destaca como uma atividade física com grande gasto de energia e utilização da musculatura e articulação”;

“convívio social”; “fizemos amigos nas baladas da cidade”.

Treze dos 15 entrevistados afirmam que a dança de salão proporciona bem-estar social e físico às pessoas, independente de local ou condição social. A dança pode melhorar nossas funções vitais e também desenvolver uma melhor auto-estima.

A dança a dois na concepção de Almeida¹ é uma atividade saudável para o corpo, como uma melhoria para a capacidade física e também, a redução dos estados depressivos.

Na terceira categoria “Amenizar o estresse”, seis dos participantes responderam que: “sim, a dança desestressa”; “a gente esquece certos grilos, o estresse do dia a dia”; “não conseguia dormir direito, hoje durmo bem”; “o corpo e a mente relaxam”.

Em relação a este assunto Rocha⁶, evidencia que na dança de salão o indivíduo encontra aumento da qualidade de vida e saúde física, nos aspectos psíquicos e ou sociais.

Os praticantes de dança de salão passam a se conhecer melhor, a ter maior consciência corporal e também, passam a lidar com seus erros e preconceitos. Enfrentam melhor os problemas no dia-a-dia, e reduzem os níveis de estresse, o que interfere de maneira positiva nos relacionamentos, na integração e na comunicação.⁴

Na quarta categoria “Mais alegre, feliz e descontraído (a)”, seis participantes confirmaram as expectativas de ser mais feliz e descontraído ao praticarem dança de salão conforme os indicadores: “melhorar o humor, ser mais feliz”; “sinto-me segura, feliz, minha autoestima está elevada”; “meus filhos, esposo, amigos comentam que estou mais nova, alegre, feliz, mais descontraída, mais compreensiva”; “me sinto mais descontraído, era uma pessoa muito nervosa, um coração ansioso, não tinha paciência [...] com a prática da dança me sinto mais alegre” e “[...] me sinto mais feliz e realizada, comigo e com meu marido [...] as pessoas dizem ‘você mudou, está diferente...’”.

Na antiguidade os indivíduos já se movimentavam para mostrar que estavam felizes com algo. Hoje a dança continua despertando felicidade e alegria. Tortola e Lara⁶ acrescentam que a dança traz consigo a multiplicidade das culturas, contribui para a formação dos seres pensantes, agentes sociais capazes não somente em refletir, mas abranger o convívio ao meio, o que possibilita à pessoa uma maior satisfação e descontração.

Em relação a quinta e última categoria, “a vida afetiva e sexual” quatro participantes afirmaram: “me transformou tanto no lado afetivo e sexual quanto socialmente dizendo”; “eu e meu esposo estamos a dois meses de lua de mel, a

vida sexual ficou mais ativa; não tenho mais cansaço e desânimo”; “me sinto mais feliz e realizada, comigo e com meu marido” e “a vida afetiva é melhor, diminui muito o estresse, até mesmo a vida sexual tem um significado melhor, há mais disposição”.

Além da dança de salão proporcionar a vitalidade, estimular a sexualidade, a autonomia, e a determinação dos que a praticam, também, viabiliza um conhecimento artístico/cultural, como ajuda a lidar com o seu próprio corpo e seus sentimentos.⁶

Também para Almeida¹¹, a dança endossa a compreensão e desenvolve as relações interpessoais. Na concepção do autor não existe idade para a pessoa expressar seus sentimentos e emoções. Ou seja, o corpo é uma arte cultural, uma educação formal, onde os movimentos contribuem para o respeito mútuo, através dos gestos, da expressão corporal e da música.

É possível considerar a dança de salão como uma nova e diferente opção social de busca da saúde, como uma atividade que pode levar o indivíduo a desenvolver o seu lado criativo, priorizando suas habilidades enquanto um ser cultural, visando sua transformação física, psíquica e social.

Nesta pesquisa, pode-se inferir que a dança de salão proporcionou vários benefícios à saúde e qualidade de vida dos participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se inferir que os motivos encontrados para a prática da dança de salão são a interação da mente e do corpo, a diminuição do estresse, bem como a melhoria da estética, da coordenação motora e física e das relações intra e interpessoais. Os sujeitos relatam que a dança de salão interfere positivamente na saúde física, psíquica e social, o que reflete na melhora da percepção de sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Deutsch S. Música e Dança de Salão: Interferência da audição e da dança nos estados de ânimo [tese]. São Paulo: Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Instituto de Psicologia-USP; 1997.
2. D’Aquino R, Azevedo AG. Dança de Salão: Motivos dos indivíduos que procuram esta atividade. Santa Catarina: Sprint; 2000.
3. Gaion AB. Dança de Salão: Qualidade de vida e integração [artigo]. [acesso em: 13 de

setembro de 2010] disponível em:
http://web.unifil.br/docs/extensao/II/20_Danca%20de%20salao.pdf.

4. Tonelli PD. Dança de salão: Instrumento para a qualidade de vida no trabalho. Assis; 2007.

5. Garcia Â, Haas AN. Ritmo e dança. 2ª Edição. Canoas: Editora Ulbra; 2006.

6. Rocha MD. Dança de salão, instrumento para a qualidade de vida: Movimento e percepção [artigo]. Espírito Santo do Pinhal; 7(10), jan/jun.2007 [acesso em: 19 de março 2010] disponível em:

<http://www.unipinhal.edu.br/movimentopercepcao>

7. Gaspari TC. A Dança Aplicada às Tendências da Educação Física Escolar. Motriz rev educ fís. (Impr.). 2002 Set/Dez; 8(3): 123-9.

8. Daólio J. Da Cultura do Corpo. Campinas-SP: Papirus; 2004.

9. Moreira WW, Simões R, Porto E. Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2005 Out/Dez; 13(4): 107-14.

10. Cervo AL, Bervian PA. Metodologia Científica. 5ª edição. São Paulo: Prentice Hall; 2002.

11. Almeida CM. Um Olhar Sobre a Prática da Dança de Salão. Movimento e Percepção. 2005; 5(6): 129-34.

12. Santana DD, Silva Rocha RI. Dança de Salão: Sua Influência na Qualidade de Vida. Prêmio de Produção Científica Reynaldo Camargo Neves. UniFil; 2012.

13. Limongi-França AC. Qualidade de vida no trabalho: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. São Paulo: Atlas; 2003.

14. Marques IA. Dançando na escola. Motriz rev educ fís. (Impr.). 2003 Junho; 3(1).

15. Strazzacappa M. Entre a arte e a docência: A formação do artista da dança. Campinas-SP: Papirus; 2006.

16. Magalhães MC. A dança e sua característica sagrada [artigo]. Revista eletrônica do grupo PET- ciências humanas, estética e artes da universidade federal de São João Del Rei, ano I, Janeiro/dezembro 2005. [Acesso em: 2 de junho 2007] disponível em:
<http://www.ufsj.edu.br/pagina/exitenciaarte/arquivos>.