

A importância da dança de salão na qualidade de vida de seus praticantes

Gabriela Silva Soares

Universidade Federal de Viçosa – UFV

Professora orientadora – Evanize Kelli Siviero Romarco

Resumo: Este estudo teve a finalidade de verificar as contribuições que a Dança de Salão pode proporcionar aos seus praticantes, se esta é vista como linguagem artística pelos mesmos, e analisar a influência que a Dança de Salão tem sobre a qualidade de vida de seus praticantes. Os dados foram analisados qualitativamente. Como resultados: os participantes, ao buscarem a Dança de Salão, se depararam com uma forma de manifestação artística que relaciona e harmoniza todos os aspectos principais que necessitamos para se ter uma boa Qualidade de Vida: o social, o ambiental, o físico e o emocional; aspectos que só valorizam ainda mais a Dança de Salão; e o principal, poderá fazer com que, tanto os praticantes quanto os profissionais dessa área valorizem e pensem na Dança de Salão enquanto arte.

Palavras-chave: Saúde; Dança de Salão; Qualidade de Vida.

1. INTRODUÇÃO

Desde o surgimento da humanidade, a dança tem sido utilizada para vários fins, por diversas culturas do mundo. (DUARTE, 1995). E além do seu caráter funcional, a dança, como manifestação artística, oportuniza a comunicação e a expressão do praticante, traçando diálogos com outras áreas de conhecimento.

Este estudo se propôs a investigar se o indivíduo busca a Dança de Salão pelo fato de ser uma manifestação expressiva e artística, e ou pelos benefícios que proporciona a saúde e a Qualidade de Vida de quem a pratica.

Através dessa pesquisa, também, resolvemos verificar o quanto a Dança de Salão contribui como um lazer, já que é uma atividade que oferece prazer e serve de estímulo para se buscar profissionais.

2. OBJETIVOS: Verificar as contribuições que a Dança de Salão pode proporcionar aos seus praticantes e se esta é vista como linguagem artística pelos mesmos; Analisar a influência da mesma sobre a Qualidade de Vida de seus praticantes.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1. Dança de Salão: surgimento, ascensão e desenvolvimento.

Inúmeros estudos e obras sobre a historiografia da Dança revelam-nos que ela tem sido vivenciada em diversos momentos, pelos povos. Como exemplo, as danças

sociais, que busca o agrupamento aos pares e o intercâmbio social (RIED, 2002). Nela o homem reverencia e corteja a mulher, enquanto ela se mostra mais receptiva, fato comum na Renascença¹.

Segundo Dutra (2007), as primeiras Danças de Salão surgiram na Europa durante o Renascimento. E segundo Toneli (2007), no século XV, as danças realizadas pelas classes baixas chegaram aos salões da nobreza, por meio dos dançarinos e/ou mestres-de-baile. Perna (2001), por sua vez, afirma que a Dança de Salão, não começou a ser dançada com contato físico, só após o surgimento da Valsa, proveniente da Áustria e Alemanha, que os casais se aproximaram corpo a corpo.

No século XIX, surgiu a polca². Entre 1930 e 1950 o Mambo³ e a Rumba⁴ se popularizaram. Em 1940, o Tango⁵ Argentino se definiu como Dança de Salão. E nos anos 50, explodiu nos EUA, o Rock-and-roll. (PERNA, 2005).

Década de 70, as discotecas. E foi graças a filmes como: “Perfume de mulher”, “The Forbidden Dances is Lambada (EUA, 1990)”, “Gene Kelly – Cantando na chuva”, “Dirty Dancing”, “Shall we Dance” (Dança Comigo) e o mais recente “Take the Lead” (Vem Dançar), e ao aparecimento da dança na mídia e em reportagens, revistas e jornais especializados, programas de TV, como o “Dancing with the Stars” (Dançando com as Estrelas) – criado pelos americanos e copiado por vários países, inclusive o Brasil – que a dança social se manteve acesa até hoje (ROCHA, 2007).

3.2. A Dança de Salão no Brasil

¹ Renascença, período este do “renascimento” das letras e das arte como um todo. Mas não se pode dizer que a exclusividade do *retorno* aos padrões da Antiguidade é de propriedade do período renascentista. (Disponível em: http://www.pitoresco.com.br/art_data/renascimento/index.htm. Acessado em 19/11/2009).

² Polca: foi à última novidade introduzida no Brasil pelos imigrantes europeus, pelos artistas das companhias teatrais francesas. Surgiu como uma espécie de febre tornou-se a dança da moda, a que animava as festas. A polca reforçou a intimidade estabelecida pela valsa diferenciando-a das outras Danças de Salão. (SÃO JOSÉ, 2005).

³ Mambo – Ritmo “afro-cubano” que, como muitos outros, tem raízes na cultura de tribos da África. Esta dança é derivada dos povos do Congo, no entanto, sua origem como dança social se deu em Cuba, com algumas alterações no que diz respeito ao ritual que fazia parte dos cultos no Congo. Sua origem data do final da década de 40. (Disponível em: http://www.dancadesalao.com/prof/rinaldo/danca_ritmos.htm. Acessado em: 15/04/2010).

⁴ Rumba - As origens da Rumba remetem, como de muitas outras danças latinas, a Cuba. Originalmente, também uma dança religiosa, pertencente ao universo dos cultos africanos. No Brasil, a Rumba é muitas vezes chamada de Bolero. (RIED, 2002).

⁵ O Tango Argentino - surgiu das influências dos imigrantes europeus, provenientes dos mais diversos povos, no final do século XIX, logo após a Guerra do Paraguai, com as músicas tradicionais dos vaqueiros e da “Habanera” afrocubana que tinha se popularizado pela América do Sul no decorrer do século XIX. O Tango moderno tem como característica a dualidade: dinâmico e suave, enérgico e hesitante, progressivo e parado, sensual e contido (RIED, 2002, p. 93).

A Dança de Salão está no Brasil desde o século XVI, antes da vinda da família real, mas foi após a vinda que se intensificou. Muitos hábitos europeus foram trazidos para o Rio de Janeiro (PERNA, 2001).

As primeiras danças européias executadas em solos brasileiros foram, a Gavota⁶ e o Minueto⁷. Nos séculos XVII e XVIII, o Brasil seguia as tendências culturais de Paris. Segundo Monteiro (1998), “As danças, serviam como meio de negociação entre os partidos políticos”.

A Dança de Salão atingiu seu auge na sociedade brasileira em meados do século XIX. Entre 1840 e 1889, a política equilibrada. Entre 1850 e 1870, a chegada da máquina a vapor e das ferrovias (SÃO JOSÉ, 2005).

Segundo Perna (2001), o Maxixe, primeira dança genuinamente brasileira, surgiu em 1870. Valsa, Mazurca, Schottisch, Quadrilha e Habanera, fins do século XIX e início do XX. O Samba⁸, só se firmou na década de 1940.

Jaime Arôxa (apud PERNA, 2001, p. 97) define sua mestra, Maria Antonietta, professora e dançarina desde os 17 anos, deu aulas em academias e nas gafieiras Elite e Estudantina: “Ela foi o elo entre o passado e o presente, foi ela a responsável pelo resgate da Dança de Salão”.

Década de 80, surgimento da Lambada⁹, Carlinhos de Jesus¹⁰ e Jaime Arôxa¹¹, a Dança de Salão voltou a crescer (PERNA, 2001 p. 9).

⁶ Gavota - foi uma dança popular de origem francesa dos séculos XVII e XVIII. Era muito popular na corte de Luís XV e Luís XVI, reis de França. O ritmo da gavota se baseia em um compasso a quatro tempos bem marcados e começando no terceiro tempo do compasso. (Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Gavota>. Acessado em: 30 de maio de 2009).

⁷ O Minueto – 1661 – ano de fundação da “Académie de la danse”, foi dançado pela primeira vez em 1663, nos jardins do Palácio de Versailles. (Guenther & Schaefer, 1975). Minueto é uma Dança em compasso de 3/4, de origem francesa, ou uma composição musical que integra suítes e sinfonias. O nome significa “dança de passos miúdos” (menus). De origem aristocrática, o Minueto se tornou muito popular no século XVIII. (Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Minueto>. Acessado em: 30 de maio de 2009).

⁸ Samba – A mais quente, mais cheia de vida, das danças latinas, vem do Brasil. Cheio de figuras com forte movimentação dos quadris. O Samba, de compasso 2/4, é trocado de 45 a 65 compassos por minuto (SILVESTER, 1990) e com três passos embutidos nesses dois tempos (FEM & FEM, 1982). O samba mexe o corpo inteiro, dançado nas pontas dos pés, tornozelos flexíveis e joelhos relaxados. O corpo está sempre balançando, girando, indo e vindo em movimentos pendulares (HARRIS, PITTMAN & WALLER, 1978, VOLP, 1994).

⁹ Lambada – Essa dança surgiu no final da década de 80, no nordeste brasileiro, e se espalhou tanto pelo país quanto internacionalmente. Em compasso 4/4. Dança-se lambada com três passos: dois rápidos e um lento. O trabalho ondulante nos quadris a caracteriza e evidencia a sensualidade emanada pelo ritmo marcante, vivo e alegre nessa dança (VOLP, 1994).

¹⁰ O dançarino e professor de Dança de Salão Carlinhos de Jesus é um dos personagens mais importantes para a divulgação das danças sociais pelo Brasil e uma das figuras mais populares desse estilo de Dança. O carioca Carlos Augusto da Silva Caetano de Jesus, que começou a dançar profissionalmente na década de 80, foi “... pioneiro na divulgação da Dança de Salão carioca por praticamente todo o Brasil, abrindo as portas, inclusive, do Festival de Joinville”. Sua primeira turma de alunos formou-se em 1983 e hoje sua escola – no Rio de Janeiro – tem capacidade para 1500 alunos (PERNA, 2001, p. 104).

¹¹ Jaime Arôxa - Professor e dançarino de Dança de Salão é referência para os profissionais da dança a dois, pois foi, “(...) um dos primeiros a sistematizar a Dança [de salão] na sua forma de ensinar e divulgou muito a sua metodologia no Brasil (...)” Pernambucano, Jaime chegou ao Rio de Janeiro na década de 1980, se tornou aluno

Entre 1994 e 1995 a Salsa¹² e o Merengue¹³, depois o Zouk¹⁴ (PERNA, 2001).

Em 1996 e 1997 foi a vez do Forró¹⁵. O ritmo nordestino que, segundo Perna (2001, p. 125), “(...) nunca deixou de ser tocado e dançado (...)” em sua região de origem, mas no Sudeste, tornou-se “febre” quando grupos de estudantes levaram para o Rio de Janeiro e São Paulo o jeito de dançar no Nordeste.

Como dissemos, esse crescimento deve-se a diversos fatores e, a exposição das danças sociais na mídia, é um dos mais importantes. Como é o caso do quadro Dança dos Famosos no programa Domingão do Faustão, da Rede Globo (quadro este que também se destacou esse ano) e, das competições de dança apresentado por Silvio Santos no SBT, entre outros programas e emissoras.

Enfim a Dança de Salão tem e sempre teve seus altos e baixos. Ela já sofreu proibições, preconceitos, foi taxada de “brega” ou “coisa de velho” (grifo nosso), mas nem por isso deixou de crescer.

3.3. A Dança de Salão: uma Manifestação para o Lazer

E o que dizer sobre o lazer? Dumazedier (1973) o define como um conjunto de ocupações para as quais o indivíduo espontaneamente se entrega. Ele alerta que o lazer não se constitui em negação do trabalho, embora admita, o mito do trabalho como algo do ser humano. Este mesmo autor torna a falar de repouso, divertimento e desenvolvimento.

de Maria Antonietta e em 1987 montou sua própria escola. Em meados da década de 90 o Centro de Dança Jaime Arôxa (CDJA) foi a maior academia de Dança de Salão do Brasil. Atualmente, possui várias filiais em diversas cidades brasileiras e ministra *workshops* por todo o Brasil. Jaime criou uma metodologia de ensino própria – utilizada em muitas escolas – e foi responsável por misturar a arte de Fred Astaire e Gene Kelly com os passos do Samba de gafieira, além de levar passos do Tango à Dança de Salão nacional (PERNA, 2001, p.150).

¹² Salsa- A Salsa é uma mescla de ritmos afro-caribenhos, nasceu em Cuba, por volta dos anos 60, e é uma espécie de adaptação do mambo da década de 1950. Recebeu ainda influências do merengue (da República Dominicana), do calipso de Trinidad e Tobago, da Cumbia colombiana, do Rock norte-americano e do reggae jamaicano. (Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Salsa>. Acessado em: 30 de maio de 2009).

¹³ O merengue - é uma dança nacional dominicana. Em sua origem foi uma dança crioula, e sua primeira referência escrita data do século XIX. O estilo mais popular do merengue é habitualmente interpretado por um amplo conjunto de instrumentos que inclui vários saxofones, acordeões, trompetas e teclados, com vocalistas divertidos. Ao nível coreográfico, o merengue apresenta passos fáceis e rápidos, dançados por casais entrelaçados. (Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Merengue>. Acessado em: 30 de maio de 2009).

¹⁴ O zouk - é um gênero musical originário das Antilhas. Está presente em vários ritmos brasileiros e sempre teve grande influência na região norte do Brasil, especialmente no Pará e Amapá. No Brasil, utiliza-se o ritmo Zouk para dançar uma dança 100% brasileira. Ela é oriunda da lambada, porém, com movimentos mais adaptados ao andamento da música. A lambada era muito rápida e frenética, praticamente impossibilitando muitos passos que existem hoje. (Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Zouk>. Acessado em: 30 de maio de 2009).

¹⁵ Forró - é a festa onde se toca gêneros musicais nordestinos, tais como o baião, o xote, o xaxado, o côco e a quadrilha, e se dança o baião, o xote, o xaxado, o côco e a quadrilha. Porém, é importante atentarmos que, popularmente, o termo forró é usado para designar tanto as “danças nordestinas” quanto as “músicas nordestinas”. (JUNIOR & VOLP, 2005).

Csikszentmihalyi (1982) cita que se é feliz quando se está de bem com a vida, no controle das ações. Com isso confirmamos a constante busca do homem pela felicidade, por qualidade de vida.

Quanto ao termo Qualidade de Vida, este vem sendo utilizado, em pesquisas na área da Educação, da Psicologia, Artes, etc. Para tanto, trouxemos algumas definições:

Ruffino (1992) cita que Qualidade de Vida boa ou excelente é aquela que oferece o mínimo de condições para que os indivíduos desenvolvam suas potencialidades. E segundo Minayo (apud CARVALHO, 2003), trata-se do social, o bem estar, o amor, o prazer, as necessidades básicas.

Por essas definições descritas acima, a Dança de Salão responde bem a esse desafio, podendo proporcionar uma boa Qualidade de Vida, como uma excelente atividade corporal.

4. METODOLOGIA

Para a construção da pesquisa foi feita uma revisão de literatura e uma pesquisa de campo. Os participantes da pesquisa foram 23 indivíduos, com idade entre 18 e 57 anos, do sexo masculino e feminino, do Curso de Extensão de Dança de Salão da Universidade Federal de Viçosa, com pelos menos três meses de experiência.

Diante da escassez de espaços e/ou academias com cursos de Dança de Salão em Viçosa-MG, optamos por trabalhar somente com esse grupo. Para a coleta dos dados foi aplicado um questionário aberto semi-estruturado aos participantes e os dados foram tratados qualitativamente.

5. RESULTADOS

5.1. A visão dos praticantes sobre o que é Dança de Salão.

Neste momento procuramos relatar a visão que os participantes tinham sobre a Dança de Salão e algumas reflexões sobre o valor desta enquanto arte. Para a maioria dos participantes a Dança de Salão é uma atividade onde pode ser associado atividade física, convívio social, diversão e aprendizado. Através das respostas, pudemos ver que os mesmos possuem concepções diferentes, mas todos apontam seus benefícios. Segundo Giffoni (1971); Haedrich (1975) a Dança de Salão tem potencial para produzir tais efeitos, como estes descritos pelos participantes.

Outro elemento relacionado à Dança de Salão é o prazer, com certeza, um dos motivos fortes que levam adultos e adolescentes, à prática. Muitos buscam a Dança de Salão para se divertir, fugir dos problemas, mas existem os como o participante N que cita

que: “As pessoas acabam procurando mais esse tipo de arte por causa da propaganda”. E outros acreditam que a mídia tem contribuído, mostrando que ela promove bem estar a quem a pratica.

Outros aspectos como o fisiológico, emocional e social foram também mencionados. Quanto ao aspecto fisiológico, os praticantes afirmaram que, seus corpos ficaram mais leves. Exemplo o participante L: “Tenho mais disposição e muito mais ânimo pra fazer as coisas”.

Emocionalmente, disseram que a dança é contagiante, as alegrias e emoções se afloram, os problemas são esquecidos, melhora a auto-estima, se sentem mais felizes. Seus corpos pedem a Dança, quando ouvem uma música, vêem o outro dançando, estão sós, ou para esquecer algo. “A dança proporciona um descanso mental que reflete no estado emocional” (PARTICIPANTE F).

Outro momento muito citado pelos participantes foi sobre o aprendizado desta, para dançarem em bailes. Segundo Volp; Deutsch; Schwartz (1995), muitos são os benefícios que esta dança traz as pessoas.

Hoje, há um maior conhecimento sobre os benefícios da Dança de Salão. Csikszentmihalyi (1992) traz alguns questionamentos, e um deles, acreditamos ser conveniente destacar: O que há na Dança de Salão que possa ser fonte de satisfação? A resposta está na expressão de contentamento dos alunos enquanto dançam.

Os participantes ao buscarem a Dança de Salão, como uma atividade que lhes dêem mais segurança, maior auto-estima, e amizades; só confirmam o fato de que a Dança de Salão além de ser uma manifestação artística, ela relaciona todos os aspectos que necessitamos para se ter uma boa Qualidade de Vida.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve a finalidade de verificar o quanto a Dança de Salão influencia na Qualidade de Vida de quem a pratica, sendo uma forma de arte que trabalha o indivíduo no social, ambiental, físico e emocional.

A Dança de Salão, pelos resultados discutidos acima, pode proporcionar o desenvolvimento da autoconfiança, da socialização e divertimento; estimular a circulação sanguínea, desenvolver capacidades físicas básicas.

Ao tratarmos esta pesquisa como um estudo de caso, verificamos que independente do local que aplicássemos este estudo, as respostas poderiam ser semelhantes, pois, pelas pesquisas já realizadas com este tema, os resultados foram muito parecidos, com o que relatamos aqui.

Enfim, a Dança de Salão deve ser pensada e valorizada enquanto arte, antes mesmo de ser tratada como um elemento auxiliador do ser humano.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Ms. Cleuza Maria de. *Um olhar sobre a prática da dança de salão*. Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005 – ISSN 1679-8678.

CATIB, Norma Ornelas Montebugnoli; SCHWARTZ, Gisele Maria; CHRISTOFOLETTI, Danielle Ferreira Auriemo; SANTIAGO, Danilo Roberto Pereira; CAPARROZ, Graziela Pascom. *Estados emocionais de idosos nas danças circulares*. Motriz, Rio Claro, v.14 n.1 p.41-52, jan./mar. 2008.

Há 80 anos nascia o ensino de Dança de Salão no Brasil. A história de Madame Poças Leitão. Transcrito integralmente do Jornal Dance: Ano II - nº. 4 - janeiro/fevereiro – 1995. Editor: Milton Saldanha. Disponível em: <http://www.dancadesalao.com/madame/>.

JUNIOR, Antonio Carlos de Quadros; VOLP, Catia Mary. *Forró Universitário: a tradução do forró nordestino no sudeste brasileiro*. Motriz, Rio Claro, v.11, n.2, p.127-130, mai./ago. 2005.

LEAL, Indara Jubin; HAAS, Aline Nogueira. *O significado da dança na terceira idade*. The meaning of the dance in the third age. RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 64-71 - jan./jun. 2006.

MAIA, Maria Aparecida Coimbra; VÁGULA, Silvana; SOUZA, Vânia de Fátima Matias de; PEREIRA, Vanildo Rodrigues. *Estudo comparativo da agilidade entre praticantes de Dança de Salão*. SaBios: Rev. Saúde e Biol., v. 2, n. 2 p. 37-44.

MORI, Patrícia; DEUTSCH, Silvia. *Alterando estados de ânimo nas aulas de Ginástica rítmica com e sem a utilização de música*. Motriz, Rio Claro, v.11 n.3 p.161-166, set./dez. 2005.

OLIVEIRA, Sandra Regina Garijo de; VOLP, Catia Mary; OTAGURO, Lilian Mayumi; PAIVA, Ana Clara de Souza; DEUTSCH, Silvia. *Espaço Interpessoal na Dança de Salão*. Motriz. Universidade Estadual Paulista. Agosto – 2002.

PROSENEWICZ, Ivania. *Relação entre qualidade de vida e atividade física em idosos do município de rodeio Bonito –RS*. Dissertação apresentada ao mestrado em saúde coletiva da universidade do oeste de Santa Catarina. Joaçaba, SC.2006.

STRAZZACAPPA, Marcia. *A Educação e a Fábrica de Corpos: A Dança na Escola*. Cadernos Cedes, ano XXI, nº 53, abril/2001.

TONELI, Poliana Dutra. *Dança de salão: instrumento para a qualidade de vida no trabalho*. Fema - Fundação Educacional do Município de Assis. Imesa - Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis. Coordenadoria da área de Ciências Gerenciais. Assis - 2007.

VOLP, Catia Mary; DEUTSCH, Silvia; SCHWARTZ, Gisele M.. *Por que dançar? Um estudo comparativo*. Motriz – Volume 1, Número 1, 52-58, junho/1995.

Fontes em mãos:

DEUTSCH, Silvia. *Música e Dança de salão: interferências da audição e da dança nos estados de ânimo*. São Paulo, 1996. Tese de doutorado.

ERNEST & FERN, Helga. *Vamos aprender a Dançar*. Ed. Tecnoprint S.A., 1982.

JOSE, Ana Maria de São. *Gafieira: corpos e contato na cena social carioca*. Dissertação de Mestrado em Artes Cênicas– UFBA. Salvador – 2005. Escola de Pós-Graduação em Artes Cênicas na Universidade Federal da Bahia.

RIED, Betina. *Fundamentos de Dança de Salão: programa internacional de dança de salão; programa básico competitivo internacional* / Bettina Ried. s.l.: s.ed., 2002. Tese de Doutorado.

VOLP, Catia Mary. *Vivenciando a Dança de Salão na escola*. São Paulo, 1994.