

## A Dança de Salão como ferramenta de modelagem, flexibilidade e tonicidade do corpo

*Ednaldo Miranda de Santana  
Licenciando em Dança/UFS*

*Natália Lupinacci Costa  
Doutoranda em Saúde Pública (UCES – Argentina)*

### RESUMO

O presente artigo tem como objetivo refletir sobre como a dança influencia de forma positiva na vida dos praticantes, trazendo assim, diversos benefícios na vida e no corpo de maneira satisfatória, tendo como espaço uma pesquisa qualitativa envolvendo praticantes da dança de salão entre idades diferentes. Apresentamos a Dança como ferramenta de modelagem e tonicidade do corpo, e a diferença positiva que cada praticante irá sentir no seu dia-a-dia, melhorando assim seu condicionamento físico, expressão corporal, e tonicidade dos músculos do corpo. Reconhecendo seus espaços de aprendizagem como ferramentas de inserção do praticante a uma nova e saudável atividade, que irá influenciar em seu corpo e mente, e também em sua vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dança de salão. Modelagem. Flexibilidade. Tonicidade.

## **A Dança de Salão como ferramenta de modelagem, flexibilidade e tonicidade do corpo**

*Ednaldo Miranda de Santana*

*Licenciando em Dança/UFS*

*Natália Lupinacci Costa*

*Doutoranda em Saúde Pública (UCES – Argentina )*

### **1. Introdução**

A Dança de Salão tem origem nos bailes das cortes reais na Europa, tomando forma na corte do Rei Luís XIV, na França. É possível que abraço lateral venha do fato de que, na época, os soldados carregavam a espada no lado esquerdo, como é mostrado nas imagens de Il Ballarino, de Fabritio Caroso. Também era evidente a postura clássica, ereta e com o torso fixo, como no balé, que tem a mesma origem (CLARKE, 1981, p.96).

A dança de salão vem sendo muito procurada por mulheres e também por homens, caindo assim, um pouco do preconceito de que só quem dança é a mulher ou o homossexual, então por conta dos resultados e benefícios que a dança vem mostrando, cresceu muito a procura por praticantes do sexo masculino, que mesclam a dança com outra atividade física como a musculação, tendo assim um resultado mais rápido e em curto prazo (IVAN, 2007).

O ensino da dança no Brasil, até uma década atrás, se dava em locais privilegiados como academia e escola de dança, em sua maior parte de caráter privado, e a formação do professor dá-se através de cursos nas escolas e academias de

dança e, principalmente, nos cursos de graduação e pós-graduação de dança. Recentemente podemos perceber o crescimento de novos cursos de dança sendo oferecidos no contexto universitário (STEPHEN, 2004).

A relação da modificação da imagem corporal pela dança foi descrita por (LEWIS e SCANNEL, 1995) que avaliaram mulheres praticantes de dança e comprovou que a prática de dança por longo período tem influência positiva na imagem corporal das praticantes.

O seguinte artigo tem o objetivo de propor uma linha de conhecimento estético, realizado por meio da atividade física da dança de salão, onde são analisados alguns benefícios tais como, modelagem, flexibilidade e tonicidade do corpo. Buscou-se focar os vários estilos de dança de salão, juntamente com a musculação, sendo realizada uma pesquisa com um grupo de mulheres com idades entre 19 e 42 anos, todas praticantes da dança de salão, e também da musculação (MIEBACH, 2004).

Com a crescente busca pela saúde e longevidade, o estudo demonstra a visão em relação ao aluno, no qual foram coletados dados relacionados às medidas antropométricas, para consequentemente apontar o perfil dos praticantes da dança de salão. Suas medidas antropométricas irão classificar qual o biotipo do praticante, seja ele homem ou mulher, magro ou gordo, baixo ou alto, acima do peso ou no peso ideal (GUSTAVO, 2003).

Nessa pesquisa tem-se como foco de objeto, o corpo, que por meio de medidas antropométricas, obtidas de diversas partes dos membros inferiores e superiores, para poder entender e procurar detectar uma maneira de interpreta-los de forma sistemática e acadêmica.

Segundo (MARINS e GIANNICHI, 2003, p. 35) a antropometria representa um importante recurso de assessoramento para uma análise completa de um indivíduo, seja ele atleta ou não, pois oferece informações ligadas ao crescimento, desenvolvimento e envelhecimento, sendo por isso crucial na avaliação do estado físico e no controle de diversas variáveis que estão envolvidas durante uma prescrição de treinamento.

O presente estudo científico tem como objetivo geral analisar os benefícios que a dança de salão proporciona aos praticantes, tendo em vista a crescente procura dessa modalidade tanto por mulheres quanto por homens. Pretende-se analisar o quanto de satisfação esses sujeitos estão sentindo, e como a dança de salão vem interferindo no corpo, já que atualmente a preocupação com a estética vem crescendo muito e tomando um rumo imensurável (JERSON, 2007).

Os objetivos específicos são identificar quais as partes do corpo são privilegiadas com a prática da dança de salão e verificar as alterações de tamanho, formas e curvas, postura e consciência corporal, como também a realização dos movimentos, elasticidade e tonicidade dos corpos a serem avaliados.

Tendo em vista o padrão físico dos praticantes, o seguinte artigo visa também mostrar e apontar qual o verdadeiro perfil desses indivíduos contemporâneo, que buscam não só a estética corporal, mas sim também qualidade de vida, e essa satisfação reflete na vida profissional, intelectual e individual (MUNDIM, 2004).

A justificativa se dá pela crescente preocupação que os indivíduos têm hoje em dia com a estética corporal, pois o que se busca é analisar os efeitos positivos que essa atividade proporciona na vida e no corpo, tendo uma relação direta com a estética corporal e a saúde física, saúde essa que tanto é almejada (MIEBACH, 2001).

O estudo desse objeto junto a esse segmento específico é de grande interesse e valia para o campo do conhecimento científico, por se tratar de qualidade de vida que é o nosso maior bem. Infere-se nesse contexto o manejo do corpo, bem como o papel central dessa categoria no âmbito do cuidado em saúde e alimentação, e em especial nas práticas de promoção a saúde. Nesse espaço ganham destaque as danças de salão, o que ressalta o seu papel como elemento multiplicador de conceitos e de práticas, no sentido da sua transformação ou da sua manutenção (ELIZA, 2001).

## 2. Revisão de Literatura

### 2.1. Dança de Salão

A Dança de Salão tem origem nos bailes das cortes reais européia, tomando forma na corte do Rei Luís XIV, na França. É possível que o abraço lateral venha do fato de que, na época, os soldados carregavam a espada no lado esquerdo, como é mostrado nas imagens de Bailarinos. Também era evidente a postura clássica, ereta e com o torso fixo, como no balé, que tem a mesma origem (GOMES, 2001).

A dança de casal foi levada pelos colonizadores para as diversas regiões das Américas, onde deu origem às muitas variedades, à medida que se mesclava às formas populares locais: tango na Argentina, maxixe, que deu origem ao samba de gafieira, no Brasil, a habanera, que deu origem a diversos ritmos cubanos, como a salsa, o bolero, a rumba etc.

Desse modo a dança veio se inserindo no cotidiano das pessoas, que por sua vez observaram seus efeitos, e o que outrora era praticado somente para espetáculos agora sai um pouco do contexto, e se coloca como meio de atividade física realizando assim saúde e estética corporal para seus praticantes.

## 2.2. Modalidades

### 2.2.1. Forró

O forró, assim como o samba, tem as mesmas raízes europeias, porém se tornou uma dança típica do nordeste, aonde vem ganhando muita popularidade nas outras regiões do Brasil, com seus passos ritmados e giratórios, com muito contato físico entre os dançarinos o que atrai a atenção e desperta o gosto pela dança (BONDONE, 2001).

### 2.2.2. Samba

O samba tem origem da mistura de Africanos e Europeus, porém aqui no Brasil ele foi trabalhado, e assim houve uma evolução na técnica da dança, que se popularizou e ganhou o gosto dos bailarinos de todo o país, hoje em dia todo bailarino sabe sambar e nas academias não faltam professores dessa modalidade (VIANNA, 2002).

### 2.2.3. Pagode

O pagode surge nos fundos de quintais das favelas, onde havia reuniões de amigos com comidas e bebidas, e sua letra costuma falar de sentimentos de alegrias e tristezas, assim como o samba e o forró, o pagode vem sendo muito popularizado no país tornando-se uma modalidade muito praticada nas academias, e vem ganhando o gosto de vários bailarinos apaixonados pela dança (BARROSO e LIMA, 1938).

## 2.2. O corpo

### 2.2.1. Modelagem

Para se ter um corpo modelado é necessário a prática diária de exercícios físicos, ou atividades correlacionadas, e a dança pode fazer a diferença nesse caso, pois os movimentos desenvolvem e trabalham toda a musculatura do corpo, aumentando o sistema cardio respiratório, aumentando a resistência do prati-

cante e desenvolvendo a hipertrofia muscular, e também ajuda na queima de gorduras localizadas, tornando assim o corpo mais enxuto e delineado.

### 2.2.2. Flexibilidade

A flexibilidade interfere diretamente na amplitude de movimentos e sua carência pode interferir na performance do praticante, principalmente se forem exigidos movimentos de extrema amplitude articular (FARINATTI, 2000; PLATONOV, BULATONOV, 2003 *apud* MOTA *et al.*, 2005).

A manutenção da amplitude articular faz-se necessária por ser bastante solicitada em diversos posicionamentos, seu desempenho geral exige habilidades físicas tais como velocidade, força, máxima e dinâmica, resistência de força, coordenação motora, agilidade, equilíbrio e potencia (SUGAI, 2000; RENZO, 2004).

### 2.2.3. Tonicidade

Segundo (WALLON, 2000) podemos ter duas funções do músculo: a de encurtamento e alongamento das miofibrilas, e a de suporte mantendo o apoio à musculatura esquelética em estado de repouso. As duas funções dependem do nível inferior medular e superior reticular e cortical. Este tônus a que Wallon se refere, é o tônus postural, responsável por todo o equilíbrio no ser humano.

Tônus é o estado de tensão básica, contínua de resistência e elasticidade dos tecidos ou órgãos. A função tônica está sempre presente, é como se fosse um estado de prontidão para a ação. Nascemos com um tônus de base que nos sustentam, que nos deixam vivos.

Fixar tensões usá-las de forma inadequada, desconhecê-las, podem gerar desconfortos, dores, problemas posturais, respiratórios etc. O tônus alto, baixo ou médio constantes, fixados, que não se alteram frente aos diferentes estímulos, precisam ser flexibilizados e adequados às diferentes situações.

Frente a esta realidade tão comum a todos nós, a eutonia propõe flexibilizar tais tensões, ajustando-as às atividades do momento, com tonicidade adequada, economia de esforços sem desgastes desnecessários (THEREZA, MARIA, 2009).

## 3. Resultados da dança de salão no corpo

Tavares (2007) afirma que o movimento traz benefícios para a autoimagem e justifica sua afirmativa quando descreve que através do movimento e da experimentação do corpo o indivíduo se reconhece e constrói sua imagem corporal.

Sendo assim, os resultados dos benefícios para a saúde e estética corporal são inúmeros:

- Melhora da capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular;
- Diminui a pressão arterial;
- Melhora a circulação periférica;
- Fortalece a musculatura do corpo;
- Protege as articulações;
- Atenua as dores e pode prevenir problemas futuros de artrose;
- Melhora a flexibilidade;
- Trabalha a coordenação motora;
- Diminuição da gordura corporal e conseqüentemente perda de peso;
- Promove a socialização, alegria, autoestima elevada e disposição para encarar o dia-a-dia e combate a depressão e a timidez.

### 3. Metodologia

Tendo em vista que os objetivos de pesquisa visam analisar os diversos benefícios que a dança de salão traz para o corpo do praticante tais como: modelagem, flexibilidade e tonicidade, foi por meio de uma pesquisa qualitativa, tendo como ambiente de coleta dos dados o próprio corpo.

A amostra será realizada com um grupo de 05 indivíduos praticantes de dança de salão, na academia espaço-gym em Aracaju, Sergipe. Todos os envolvidos na pesquisa assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, sendo assim, informados dos objetivos e finalidades da pesquisa, e que, tem o livre arbítrio para não mais participar quando quiser.

A coleta de dados ocorreu no mês de abril e os instrumentos utilizados foram um questionário e aferições de medidas antropométricas, as quais serão aplicadas em aferição depois de 90 dias.

A elaboração de um questionário serve não só para coletar informações básicas, mas também para possibilitar a interação do pesquisador, para assim poder obter uma maior eficiência na análise dos dados coletados (DELGADO, 2004). As questões serão no total de 20, juntamente com os dados biográficos do praticante (ver Apêndice A).

Em relação às medidas antropométricas serão feitas das seguintes partes do corpo: ombro, tórax, cintura, abdome, quadril, braço relaxado, braço contraído, antebraço, coxa glútea, e peso (DELGADO, 2004):

#### **a) Medidas lineares**

Podem ser subdivididas em longitudinais e transversais. As medidas longitudinais correspondem às medidas de alturas e comprimentos e as medidas transversais, também conhecidas como diâmetros, são medidas de largura ou profundidade entre dois pontos, usadas para mensurar o crescimento e o desenvolvimento ósseo.

#### **b) Ombro**

A medida é realizada com o avaliado em posição ortostática, posicionado a trena na maior saliência do deltóide abaixo de cada acrômio. A leitura da medida deve ser realizada após uma expiração normal.

#### **c) Tórax**

O perímetro torácico pode ser medido em três pontos de referência. A nível-mesoesternal ou longo abaixo da axila, ao nível da prega axilar, na altura dos mamilos, ou a nível do ponto xifoidal do esterno.

#### **d) Cintura**

Parte mais estreita do tronco, no nível da cintura “natural” entre as costelas e a crista ilíaca. Tomada em um plano horizontal ao redor da cintura no nível da parte mais estreita do tronco.

#### **e) Abdome**

A medida é realizada no plano horizontal na protuberância anterior máxima do abdome, usualmente no nível da cicatriz umbilical, com avaliado em pé em posição ortostática.

#### **f) Quadril**

Extensão posterior máxima dos glúteos. Tomada ao nível dos pontos trocânticos direito e esquerdo. Deve ser realizada paralelamente ao solo, estando o avaliado com os pés unidos.

#### **g) Braço relaxado**

A medida do perímetro braquial relaxado pode ser realizada de três formas diferentes, na primeira a medida é tomada na área de maior circunferência, estando



o braço posicionado no plano horizontal e cotovelo em extensão. Na segunda o avaliado fica com o braço relaxado e ao longo do corpo e a medida é realizada no ponto de maior perímetro aparente e a terceira, o avaliado deve ficar com a articulação do cotovelo a 90 graus, no plano sagital, e com o braço relaxado.

#### **h) Braço contraído**

Medida tomada na área de maior circunferência com o braço posicionado no plano horizontal e antebraço fletido em supino num ângulo de 90°. Neste caso podemos utilizar o braço oposto para trazer oposições à contração.

#### **i) Antebraço**

Tomada no plano perpendicular ao eixo longo do antebraço, ponto de maior circunferência, devendo o cotovelo estar em extensão.

#### **j) Coxa glútea**

Tomada no plano horizontal abaixo do dobra glútea, estando o peso corporal igualmente distribuído nos membros.

#### **k) Perna**

Tomada no plano horizontal, na área de maior circunferência da panturrilha, estando o peso corporal igualmente distribuído nos membros inferiores.

#### **l) Peso**

A balança é utilizada para determinar o peso corporal total, onde preconizamos os modelos que permitam realizações das medidas com escala até 150 kg e precisão de até 100 gramas. Modelos como o da Filizola são os mais encontrados.

A antropometria representa um importante recurso de assessoramento para uma análise completa de um indivíduo, seja ele atleta ou não, pois oferece informações ligadas ao crescimento, desenvolvimento e envelhecimento, sendo crucial na avaliação do estado físico e no controle de diversas variáveis que estão envolvidas durante um treinamento (BETTI, 1991).

Os dados coletados foram separados em categorias e analisados de forma qualitativa, para assim poder inferir na análise e computação das informações, no intuito de poder se valer delas e também adquirir um método de pesquisa que condiz com a intenção.

#### 4. Resultados e discussão

A aferição das medidas antropométricas se deu num grupo de 5 mulheres, com faixa etária entre 19 a 42 anos de idade, altura com 1,60 cm a 1,72 cm, peso 46 kg a 74 kg, praticantes da dança de salão juntamente com musculação. Todas praticam as duas atividades: dança e musculação, com duração de treinamento mínima de 1 hora e 30 minutos, e máxima de 2 horas e 30 minutos, cerca de 3 a 5 vezes por semana.

Ficou constatado que este grupo tem um biótipo magro, ou seja, 100% dessas praticantes estão no padrão de corpo desejado, e buscam melhorar sua estética também com a musculação. A dança traz diversos benefícios para a estética do corpo, e a musculação traz esses benefícios mais rapidamente, e as duas juntas proporcionam um corpo numa modelagem dos sonhos, que toda mulher busca (MIEBACH, 2001).

Originada da palavra grega *aisthesis-aisthetike*, que denota percepção/sensação, a estética diz respeito ao belo, à harmonia e ao artístico. Todo empreendimento cognitivo nessa área de estudo tem sido em busca de uma definição de “Estética”, bem como seu método, natureza e objeto (SUASSUNA, 2004).

A hipertrofia muscular ainda é o principal motivo que leva os entusiastas da aptidão física a se engajarem em um programa de treinamento de força, uma vez que o padrão de estética atual exige corpos “definidos” com baixo percentual de gordura corporal e músculos aparentes (MARTINS, 2011).

O Presente artigo vem propor um novo paradigma de atividade física, e apontar o quanto de satisfação o indivíduo praticante sente, pois a mescla das atividades vem a proporcionar um resultado melhor e mais rápido, sendo assim, uma técnica utilizada por muita gente que pretende melhorar sua estética corporal, e a dança juntamente com a musculação proporciona excelentes resultados.

- **A1**, primeira a ser avaliada com idade de 35 anos, praticante de dança de salão e musculação, em média 4 vezes por semana com duração de treino de 1 hora e 30 min. Onde pretende aumentar sua participação em atividades físicas.

Segundo suas aferições houve ganho nas seguintes áreas: O glúteo, membros inferiores e superiores, sendo que houve alterações de tamanho, formas e curvas maiores na parte do glúteo, identificou também que sua postura melhorou e que começou a ter uma consciência corporal melhor, e ganhou mais controle dos movimentos seguido de elasticidade e tonicidade.

“Transformar para melhor a vida das pessoas através da dança” é o nosso sonho e nós realmente acreditamos. Somando minhas experiências de dezoito anos

como profissional de educação física, doze como professor de dança e ainda respaldado pela ciência, sinto-me confortável em afirmar que a dança de salão, praticada com regularidade mínima de duas a três vezes por semana, promove os maiores e melhores benefícios para a saúde física, mental e emocional de seus praticantes (RIBEIRO, 2002).

- **A2**, segunda com idade de 42 anos, praticante da dança de salão e musculação, em média de 5 vezes por semana, e duração de 1 hora e 30 min. Onde não pretende aumentar sua participação em atividades físicas. Segundo a avaliada faz alongamentos antes, e não tem dificuldades de exercer os movimentos, controla o peso e não está acima dele.

Avaliando suas aferições buscou-se identificar que, o glúteo e os membros inferiores tiveram mais resultados, e que demonstram mais alterações de tamanho, forma e curva. Sua postura ficou melhor seguido de consciência do seu próprio corpo, e não tem problema com relação a realização dos movimentos, sua elasticidade é boa e tonicidade regular.

A dança e nossa autoimagem – Por ser uma dança inclusiva, pode ser praticada por mulheres de todos os tipos físicos e faixas etárias. Entre os benefícios físicos e emocionais que esta prática proporciona, destacam-se a melhora da postura, a motricidade, o raciocínio e a coordenação. Trabalha de forma lúdica diferentes cadeias musculares, modelando o corpo, afinando a cintura e deixando-o mais feminino. Através dos exercícios pélvicos, proporciona uma melhora do metabolismo e uma sensação de bem-estar (MAHAILA, 2000).

- **A3**, terceira avaliada com idade de 32 anos, praticante da dança de salão, musculação e taeko, cerca de 3 vezes por semana, com duração de 1 hora e 30 min.

Onde também pretende aumentar a prática de atividades físicas. Faz alongamentos antes e não tem dificuldades de exercer os movimentos, e controla o peso.

Observando suas aferições nota-se que as partes onde se teve mais resultados são: glúteo, abdômen, coxa e panturrilha, sendo assim as que mais sofreram alterações de tamanho, forma e curva. Segundo a avaliada sua postura melhorou seguida de sua consciência corporal, e não tem problemas quanto à realização dos movimentos, sua elasticidade melhorou e a tonicidade aumentou.

A flexibilidade é variável entre os indivíduos, particularmente em termos de diferenças no comprimento do músculo e músculos multi-articulares. A flexibilidade em algumas articulações pode ser aumentada até certo grau de exercício físico, com alongamento um componente comum de exercício para manter ou melhorar a flexibilidade (GOULART, 2005).

- **A4**, quarta com idade de 19 anos, praticante da dança de salão e musculação, cerca de 5 vezes por semana com duração de 2 horas e 30 min. Onde pretende aumentar a pratica de atividades físicas. Faz sempre alongamentos antes e não tem dificuldades de execução dos movimentos, e controla o peso sendo que está abaixo dele.

Analisando suas aferições conclui-se que houve maior resultado nas seguintes partes do corpo como tórax, cintura, abdômen, coxa e panturrilha, sendo assim as que mais sofreram alterações de tamanho, forma e curva, sendo beneficiada com a postura e a consciência corporal, e sua elasticidade melhorou juntamente com a tonicidade.

O Tônus é o princípio organizador de toda atividade, segundo o qual os músculos se contraem e esta contração é seguida por alongamento. A tonicidade garante as atitudes, postura, mímica, emoção de onde emergem todas as atividades motoras humanas. Além disso, é o alicerce fundamental do ser humano. É a capacidade que o individuo obtém a atenção e concentração durante a atividade. Essa atenção proporciona o direcionamento e a organização que o corpo realiza. E o tônus também controla a força, o direcionamento, o amassamento e a persistência motora (PEREIRA, 2012).

- **A5**, quinta, com idade de 20 anos praticante da dança de salão e musculação, cerca de 4 vezes por semana com duração de 1 hora e 30 min. Onde também pretende aumentar a sua participação em atividades físicas. Faz alongamentos antes, não tem dificuldade de realização dos movimentos, controla o peso e diz está no peso ideal.

Segundo suas aferições observa-se que, as partes onde houve mais resultado são: abdômen, coxa e panturrilha e também o glúteo, onde fora observada uma maior quantidade de alterações de tamanho, formas e curvas, também relata uma melhora na consciência corporal e postura, alega que sua elasticidade melhorou seguida de sua tonicidade.

Segundo Csikszentmihalyi (1992), estas pessoas sentem-se saudáveis e totalmente imersas na atividade que estão fazendo. Este estado tem sido apontado como um dos principais motivos que levam as pessoas à prática permanente do exercício físico por toda a vida.

## 5. Conclusão

Ao praticarem a dança de salão aliado com a musculação, essas pessoas sentem um nível de satisfação muito elevada e o resultado estético corporal traz um

novo padrão de corpo desejado por muitos, tornando, assim, essas atividades crescentes em número de adeptos, porque o nível de saúde e satisfação com o corpo não tem preço.

## 6. Referências

- ALVES, F. S. e SOARES, V. M. **A Dança Reinventando a Imagem no Corpo**: Publicado em 08 de Novembro de 2009.
- ATANAZIO, N. S. **A aplicação da Consciência Corporal na Vida do ser Humano**. Artigo Publicado em 09 de Março de 2002.
- BAIAK, M. L. **A Dança**: Artigo Publicado em 11 de Maio de 2006.
- BAIAK, M. L. **Dança: Mais do que Simples Movimento**. Artigo Publicado em 30 de Maio de 2006.
- BAIAK, M. L. **O Corpo e Seus Ideais**: Artigo Publicado em 07 de Setembro de 2007.
- BAIAK, M. L. **Preparação Física nas Escolas de Dança de Curitiba**. Publicado em 16 de Dezembro de 2005.
- BARBOSA, L. F. **A Dança em Terapia e a Historia dos Ritmos**: Publicado em 09 de Dezembro de 2008.
- BARNES, Djuna. **LADIES Almanack**. New York: New York University Press, 10 de Agosto de 1992.
- BETTI, M. **Educação Física e Sociedade**. São Paulo: Movimento, 13 de Setembro de 1991.
- CASTRO, R. **Treinamento da Flexibilidade**: Uma Abordagem Metodológica. 27 de Novembro de 2000.
- CARNAVAL, P. E. **Medidas e avaliação em ciências do esporte**. Editora: Sprint Ltda, 1997.
- COLABORADOR, V. L. Cientista Social, Bailarino, Criador e Pesquisador. 07 de julho de 2003.
- FERREIRA, R. **A Dança se diz de Várias Maneiras**. Artigo Publicado em 03 de Setembro de 2000.
- FLECK, Steven J. & KRAEMER, William J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. Porto Alegre: Editora Artmed, 2002.
- GUSTAVO, L. Artigo Escrito Sobre o Cenário da Salsa e suas Diferentes Manifestações no Contexto da Dança de Salão. 15 de Setembro de 2003.
- IVAN, R. Artigo Escrito Sobre a Dança de Salão e Seus Benefícios Como Atividade Física. 17 de Dezembro de 2007.
- KAKESHITA, I.S., Almeida, S.S. (2006). Relação Entre o índice de Massa Corporal e a Percepção da Autoimagem em Universitários. **Revista de Saúde Pública**. Disponível em: <<http://www.fef.unicamp.br/hotsites/imagemcorporal2010/cd/anais/trabalhos/portugues/Area1/IC1-11.pdf>>.
- KATZ, H. **Os Primeiros 25 anos deste Corpo**. Publicado em 03 de Outubro de 2005.
- LABAN, Rudolf. **Dança Educativa Moderna**. São Paulo: ícone, 28 de Junho de 1990.

LEONARDO, A. D. **Avaliação Física – Medidas Antropométricas**. São Luís, 13 de Maio de 2004. Encontrado em: <<http://www.cdof.com.br/protocolos1.htm>>.

LOPES, C. P. A. **Poesia: Dançar é Escrever com o Corpo**. Publicado em 25 de Janeiro de 2000.

McARDLE, W. *et al.* **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro, Guanabara, 1985.

MIEBACH, S. **Modele Seu Corpo Dançando**. Artigo Publicado em 01 de Setembro de 2001.

MOLETTA, P. V. P. **O Trabalho Corporal na Escola**: Uma Inserção nas Aulas de Arte. Publicado em 17 de Julho de 2004.

MUNDIM, A. C. Foi Publicado na Edição de Outubro do Jornal “**Ô Sujeito**”. 23 de Novembro de 2004.

NASCIMENTO, E. F. e ONUKI, G. M. **O Perfil da Dança nas Escolas Municipais de Curitiba**: Publicado em 03 de Maio de 2003.

REVISTA BAIANA de Educação Física, V-2, N. 3. Encontrado em: <<http://cev.org.br/biblioteca/revista-baiana-educacao-fisica-2001-n3-v2/>>. 2001.

REVISTA BRASILEIRA de Atividade Física e Saúde - V.1 - N.4 – 15 de Fevereiro de 1996.

RIED, B. **Fundamentos da Dança de Salão**. Midiograf: Londrina. 22 de Julho 2004.

ROSA, W. **O Ensino da Dança na Escola**: Conversando com Professores. Publicado em 15 de Março de 2008.

SOUZA, A. **Corporalidade no Discurso Literário**: Artigo Publicado em 01 de Maio de 2004.

SOUZA, A. **Imóvel em Movimento**: Índícios do Corpo Pós-Moderno, Publicado em 19 de Fevereiro de 2009.

SOUZA, A. **Operações Tradutórias da Corporalidade**. Publicado em 25 de Março de 2002.

STEPHEN, K. **Estética Corporal**. Artigo Publicado na Revista Veja, em 24 de Outubro de 2004.

SUASSUNA, A. **Iniciação à Estética**. 6. Ed. Recife: Universitária - UFPE, 11 de Abril 2004. 396 p.

TATIANE, M. Artigo Escrito Com Uma Concepção Pessoal Sobre o Delicioso Processo de Aprendizado da Dança de Salão. 10 de Novembro de 2005.

## Apêndice A

### Questionário aplicado Universidade Federal de Sergipe

1 – Dados Biográficos:

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ anos Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Sexo: Masculino  Feminino

Estado Civil: Casado (a)  Solteiro (a)  Divorciado (a)  Viúvo (a)

Altura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Local de Trabalho: \_\_\_\_\_

Praticou Atividade Física? \_\_\_\_\_ Qual (ais)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pratica Atividade Física? \_\_\_\_\_ Qual (ais)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quantas Vezes Por Semana? \_\_\_\_\_ Duração Sessão/Treino? \_\_\_\_\_

Responda com Sim / Não

1° Pretende aumentar sua participação em atividade física nos próximos 6 meses? C \_\_\_\_\_ D \_\_\_\_\_

2° Atualmente está envolvida (o) na prática de dança? E \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

3° Quanto tempo? \_\_\_\_\_

4° No passado já praticou atividade de dança? G \_\_\_\_\_ H \_\_\_\_\_

5° Por quanto tempo? \_\_\_\_\_

6° No passado praticou atividade de dança por mais de três meses? I \_\_\_\_\_ J \_\_\_\_\_

Data de recolhimento das informações: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Universidade Federal de Sergipe

### Questionário de Pesquisa

Para cada item faça cruz sobre o retângulo que corresponde à sua resposta seja positiva ou negativa.

1° Faz alongamentos antes? Sim  Não

2° E depois? Sim  Não

3° Tem dificuldades em exercer os movimentos? Sim  Não

4° Controla o Peso? Sim  Não

5º Está acima do peso? Sim  Não

6º Está abaixo do peso? Sim  Não

Data de recolhimento das informações: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Universidade Federal de Sergipe

### Questionário pós-Pesquisa

1º Notou alguma mudança em seu corpo? Sim  Não

2º Adquiriu mais flexibilidade com a prática da dança? Sim  Não

3º Tem prazer em dançar? Sim  Não

4º Já teve torções ou lesões durante a prática da dança? Sim  Não

5º Notou alguma modelagem em seus músculos? Sim  Não

6º Sua expressão corporal mudou? Sim  Não

7º Sua postura está melhor? Sim  Não

8º Indicaria a dança para alguém? Sim  Não

9º A dança lhe traz condicionamento físico? Sim  Não

Data de recolhimento das informações: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Universidade Federal de Sergipe



## Apêndice B

Fotos da mensuração de acordo com o protocolo antropométrico





