

**FEMA - FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DO MUNICÍPIO DE ASSIS**  
**IMESA - INSTITUTO MUNICIPAL DE ENSINO SUPERIOR DE ASSIS**  
**COORDENADORIA DA ÁREA DE CIÊNCIAS GERENCIAIS**

Poliana Dutra Toneli

**DANÇA DE SALÃO: INSTRUMENTO PARA A QUALIDADE  
DE VIDA NO TRABALHO**

**Assis/ 2007**

**FEMA - FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DO MUNICÍPIO DE ASSIS**  
**IMESA - INSTITUTO MUNICIPAL DE ENSINO SUPERIOR DE ASSIS**  
**COORDENADORIA DA ÁREA DE CIÊNCIAS GERENCIAIS**

**DANÇA DE SALÃO: INSTRUMENTO PARA A QUALIDADE  
DE VIDA NO TRABALHO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis – IMESA/FEMA, como requisito para obtenção do título de **Bacharel em Administração.**

Aluno: Poliana Dutra Toneli  
Orientador: Prof.º Ms. Maria Beatriz Alonso do Nascimento

**FEMA - FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DO MUNICÍPIO DE ASSIS**  
**IMESA - INSTITUTO MUNICIPAL DE ENSINO SUPERIOR DE ASSIS**  
**COORDENADORIA DA ÁREA DE CIÊNCIAS GERENCIAIS**

**DANÇA DE SALÃO: INSTRUMENTO PARA A QUALIDADE  
DE VIDA NO TRABALHO**

Aluno: Poliana Dutra Toneli

BANCA

---

Examinador

---

Examinador

---

Prof.º Ms. Maria Beatriz Alonso do Nascimento  
Orientador

Com muito carinho, dedico este trabalho a meus pais, Urandi e Hilda, que sempre estiveram do meu lado, me apoiando, ao meu irmão Pedro, a querida Bia, que me incentivou e ajudou muito e a todos os amantes da arte de dançar.

Primeiramente agradeço a Deus pela vida e a meus pais pelo amor e dedicação. Agradeço também a minha amiguinha Talita pela "idéia", a Bia pelo incentivo e por me fazer acreditar neste projeto, a Grazielle pela amizade e apoio e a meus queridos amigos "masters" pelo companheirismo durante esses quatro anos. E por fim deixo meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que me ajudaram, direta ou indiretamente, na realização deste trabalho.

“Deveríamos considerar perdido cada dia em que não tenhamos dançado pelo menos uma vez.”

(Friedrich Wilhelm Nietzsche)

## RESUMO

Este trabalho apresenta um breve histórico da dança em geral, e mais especificamente da Dança de Salão. Mostrando a origem e evolução desta, relata suas características e faz uma retrospectiva de seu desenvolvimento no Brasil, além de apresentar considerações sobre os principais ritmos aqui dançados.

Ele aborda também a Qualidade de Vida no Trabalho, relacionando seus conceitos, origem e evolução e, mostrando sua importância para as organizações nos dias atuais.

Apresenta ainda os benefícios da dança a dois e a contribuição que ela pode oferecer para a conquista da Qualidade de Vida no Trabalho. E, por fim, faz uma análise de entrevistas realizadas com profissionais de diferentes áreas sobre os benefícios da Dança de Salão como prática laboral.

**Palavras Chave:** dança de salão, qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho.

## **ABSTRACT**

This essay shows a brief history of dance in general, and more specifically the Ballroom Dancing. The origin and evolution of it is presented here considering its characteristics and a retrospective of its development in Brazil besides reporting some considerations on the main rhythms danced in our country.

The Quality of Life at Work is also discussed on this essay, listing its concepts, origin and evolution, and showing their importance for organizations nowadays.

It also refers to the benefits of dancing in pairs and the contribution it can offer to the achievement of the Quality of Life at Work. And, finally, it makes an analysis of interviews with professionals from different areas about the benefits of the Ballroom Dancing as labor practice.

**Key Words:** ballroom dancing, quality of life and quality of life at work.

## RESUMEN

Este trabajo presenta un breve histórico del baile en general, y más específicamente del Baile de Salón. Mostrando la origen y evolución de la misma, relata sus características y hace una retrospectiva de su desarrollo en Brasil, además de presentar consideraciones sobre los principales ritmos aquí bailados.

Él aborda también la Calidad de Vida en el Trabajo, relacionando sus conceptos, origen y evolución y, mostrando su importancia para las organizaciones en los días actuales.

Presenta aún las ventajas del baile a dos y la contribución que él puede ofrecer para la conquista de la Calidad de Vida en el Trabajo. Y, por fin, hace una análisis de entrevistas realizadas con profesionales de distintas áreas sobre las ventajas de Baile de Salón como práctica de trabajo.

**Palabras Clave:** baile de salón, calidad de vida y calidad de vida en el trabajo.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	12
1. A DANÇA .....	14
1.1. Origem e Evolução .....	15
1.2. A Dança de Salão .....	21
2. A DANÇA DE SALÃO NO BRASIL .....	26
2.1. Do Maxixe ao Samba.....	31
2.1.1 As Dança do Samba.....	35
2.2. Da Belle Époque até Hoje.....	37
2.2.1. Carlinhos de Jesus e Jaime Arôxa .....	43
3. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO (QVT) .....	46
3.1. Definições de QVT.....	47
3.2. Origem e Evolução .....	49
3.3. A importância da QVT.....	52
3.4. QVT e Dança de Salão .....	53
4. DISCUSSÃO DOS DADOS OBTIDOS.....	57
4.1. Fisioterapeutas .....	57
4.2. Psicólogos .....	58
4.3. Médicos do Trabalho .....	60
4.4. Profissionais de Dança de Salão .....	61
4.5. Praticantes de Dança de Salão .....	63
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	70
REFERÊNCIAS.....	72
ANEXOS .....	74

**LISTA DE GRÁFICOS**

Gráfico 1 – Sexo.....	64
Gráfico 2 – Faixa Etária.....	65
Gráfico 3 – Tempo de Prática.....	66
Gráfico 4 – Convite.....	67
Gráfico 5 – Percepção de Mudanças .....	68
Gráfico 6 – Principais Mudanças .....	69

## INTRODUÇÃO

Atualmente, no cenário globalizado em que o mundo se encontra, onde as mudanças acontecem em alta velocidade, a Qualidade de Vida (QV) vem ganhando cada vez mais destaque. As pessoas estão se preocupando mais com seu bem estar físico, psicológico e social.

Atentas ao que acontece ao seu redor, muitas organizações já perceberam a importância de oferecer uma boa Qualidade de Vida a seus colaboradores. Hoje, a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é considerada parte da Responsabilidade Social praticada pelas organizações.

Estudos e pesquisas mostram que a QVT abrange diversos fatores, que podem ser resumidos na identificação e satisfação das necessidades dos colaboradores dentro do ambiente de trabalho.

Tais necessidades podem ser físicas, que englobam boas condições de trabalho e saúde, visando melhor integridade e maior expectativa de vida dos colaboradores, psicológicas que refletem a auto-realização e a auto-estima assim como as perspectivas de vida, tanto pessoal quanto profissional de cada indivíduo, e, por fim a carência de manter um bom relacionamento, boa comunicação e integração dentro de um grupo, que pode ser denominada de necessidades sociais.

No entanto, alcançar e manter uma boa QVT não é uma tarefa simples. A princípio é necessário que as organizações se preocupem com as necessidades

de seus colaboradores, buscando identificá-las, depois é preciso encontrar uma maneira eficiente para atendê-las.

Pensando numa atividade que trabalha com os aspectos físicos, psicológicos e sociais do ser humano, chegamos à Dança de Salão, atividade que apresenta importante conotação social e valor cultural e está em atual crescimento e notoriedade.

A dança, num sentido geral faz parte da natureza humana por ser uma de suas manifestações instintivas e, pode ser definida como arte de mover o corpo em um determinado ritmo, expressando sentimentos e emoções através de movimentos.

A Dança de Salão pertence às danças populares e é também conhecida por dança social ou de sociedade. É uma atividade sem preconceitos e auxilia na conquista e/ou melhora da QV.

O tema central deste trabalho é identificar a relação entre a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e a prática de Dança de Salão. Nele é apresentado um breve histórico da dança e dos estudos acerca da QVT.

Através de pesquisas e entrevistas com profissionais de várias áreas e praticantes da dança a dois, buscamos identificar os benefícios gerados por ela e avaliar se há interferência de tal atividade na relação entre os colaboradores e na qualidade de vida no ambiente de trabalho.

## 1. A DANÇA

A dança apresenta diversas definições. No conceito de Achcar (apud Rocha, 2007, p. 77) ela é “(...) arte do movimento e da expressão, onde a estética e a musicalidade prevalecem”. Para Ferreira (idem, p. 78) a Dança “é uma seqüência de movimentos corporais executada de maneira ritmada, em geral ao som de música (...), agitação e movimento”. Considerando tais definições e baseado em Duarte (idem, p. 78), que afirma que a Dança é “(...) capaz de criar formas expressivas dos sentimentos humanos (...)”, é possível defini-la como arte de mover o corpo em um determinado ritmo, expressando sentimentos e emoções através de movimentos.

A dança faz parte da natureza humana por ser uma de suas manifestações instintivas e, tem por base as manifestações biológicas dos animais e dos seres humanos, uma vez que os movimentos são dirigidos pela pulsação e respiração.

É possível se observar movimentos de dança entre os animais, Ellmerich em “História da Dança” nos mostra o exemplo do avestruz que tem fama de bailarino, pois “subitamente se senta, abre as asas e ritmicamente balança o corpo para frente e para trás” (1987, p. 275). No homem, a dança se manifestou antes mesmo da fala. O homem primitivo já dançava, ainda não de uma forma organizada, mas já movimentava seu corpo numa simples manifestação rítmica.

### 1.1. Origem e Evolução

O surgimento das primeiras danças não tem uma data exata, o que se sabe é que o homem pré-histórico já realizava atividades dançantes, por motivos que iam desde a necessidade de comunicação até a celebração e/ou contemplação de seus deuses.

O que pode confirmar a realização de tais atividades são pinturas e desenhos encontrados nas cavernas habitadas pelos homens do período Paleolítico Superior, que podem ser interpretadas, segundo Mendes, como “figuras humanas (...) numa atitude de executantes de danças” (1987, p. 9).

Mais adiante, no período Neolítico (12 a 4 mil a.C.), onde a magia e a feitiçaria – características do Paleolítico – foram substituídas pelos cultos e ritos, a dança já adquirira um significado mais importante, pois fazia parte das cerimônias de adoração e culto aos deuses.

Há registros de atividades dançantes também na Bíblia. Ela descreve a dança hebraica, a qual não tinha caráter artístico e era espontânea nas multidões, geralmente realizadas em comemorações. Um exemplo é dado por Samuel 18 – 6, que a menciona na vitória de Davi sobre Golias “(...) de todas cidades de Israel saíam as mulheres (...) cantando e dançando alegremente (...)”.

A dança foi se estruturando e se configurando como manifestação estética, a medida que as civilizações foram se desenvolvendo.

Na Antigüidade Clássica, ela estava presente na cultura e no cotidiano da civilização helênica, pois era realizada em festas de nascimentos, de núpcias e

banquetes, ritos religiosos e cerimônias cívicas, além de fazer parte do treinamento militar e da educação das crianças gregas.

Para os gregos a arte de dançar era uma forma de contato com os deuses e um dom dado por eles, “(...) a dança foi ensinada aos mortais pelos deuses para que aqueles os honrassem e os alegrassem” (MAGALHÃES, 2005, p. 2).

Ainda segundo a mesma autora, baseada em narrativas lendárias de poetas, a origem da dança na Grécia Antiga se deu em Creta, “(...) foi em honra ao deus Dionísio que apareceram os primeiros grupos de dança e foram compostos os primeiros Ditirambos<sup>1</sup>” (idem, p. 2-3). Ao considerar que foram estes que deram origem à tragédia grega, é possível afirmar que as danças tiveram papel fundamental no nascimento e desenvolvimento do teatro.

Sua relevância na Grécia foi tamanha que até mesmo filósofos como Sócrates (470 – 399 a.C.) e Platão (428 – 347 a.C.) se referiram a ela, o primeiro “considerou a Dança como atividade que formava o cidadão por completo (...) além de ser ótima maneira de reflexão estética e filosófica” (MAGALHÃES, 2007, p. 3). Já Platão acreditava que o autocontrole e o desembaraço na arte da guerra poderiam ser desenvolvidos através da dança e, por essa razão acreditava que todos os cidadãos gregos deveriam aprender a dançar.

A civilização grega foi responsável por tornar a arte de dançar acessível a todos os cidadãos. No entanto, com a conquista da Grécia pelos Romanos e o

---

<sup>1</sup> Gênero poético grego composto por canto de cunho religioso em honra ao deus Dionísio e que deu origem à tragédia grega.

declínio da cultura grega, a dança grega perdeu o status de religião e passou a ser vista somente como arte e entretenimento.

Os romanos a viam como espetáculo e muitos desaprovavam-na, como o famoso orador Cícero que dizia que “ninguém dança, a não ser que esteja bêbado ou mentalmente desequilibrado” (MENDES, 1987, p. 15).

Durante a Idade Média (476 – 1453 d.C.), as danças eram realizadas, por artistas ambulantes, em praças públicas, feiras e pequenos burgos, apresentando assim um caráter mais recreativo. As danças típicas da época eram a Carola e a Mourisca, sendo esta de origem árabe.

O Cristianismo dominava a Europa e a Igreja era a força mais influente da época. Os eclesiásticos viam a dança como santa, pois “(...) havia outrora integrado rituais e serviços divinos” (MENDES, 1987, p. 17), mas também como pecadora, já que apresentava movimentos sensuais e conteúdo pagão. “Em relação à dança, a atitude da Igreja foi dúbia: condenação por um lado, tolerância por outro” (Portinari apud Rocha, 2007, p. 83).

A Era Medieval não foi um período de muitas conquistas para a dança, mas apesar de ter sofrido uma ruptura brutal em sua evolução, ela nunca deixou de ser executada e acabou ganhando nova força durante a Renascença.

Um grande movimento cultural, que recebeu o nome de Renascimento, ocorreu na Europa nos séculos XIV, XV e XVI, sendo responsável por mudanças de idéias e concepções – o teocentrismo<sup>2</sup> foi substituído pelo antropocentrismo<sup>3</sup> – e pela valorização das artes, entre elas a dança.

---

<sup>2</sup> Doutrina ou crença, dominante na Idade Média, que considera Deus o centro de tudo.

<sup>3</sup> Forma de pensamento comum a certos sistemas filosóficos e crenças religiosas que atribui ao ser humano uma posição de centralidade a todo o universo.

A valorização da dança deve-se a diversos fatores. A prática do mecenato<sup>4</sup> e a necessidade que a nobreza tinha em ter um comportamento refinado e de realizar grandes festas, além de levar os dançarinos à corte, gerou um desenvolvimento no estudo e aperfeiçoamento das danças.

Foi nesse período que Domenico Di Piacenza escreveu “Da arte de dançar e conduzir coros”, o primeiro tratado da história que surgiu da “(...) necessidade de organizar e anotar os passos da dança, codificando-os e criando um repertório de movimentos utilizáveis fora de contexto, mas servindo a qualquer um, quando necessário” (MENDES, 1987, p. 23).

Na Itália os nobres contratavam dançarinos profissionais para criar espetáculos que incluíam músicas de compositores importantes, figurinos e efeitos especiais criados por artistas famosos, entre eles Leonardo da Vinci, e danças chamadas balli ou balletti. Estes espetáculos, que ficaram conhecidos como Balés da Corte e eram oferecidos aos outros membros da nobreza, chegaram à França em 1581 quando sua rainha, Catarina de Médicis, levou artistas italianos a Paris para criar o “ballet comique de la reine” (MENDES, 1987, p. 26), e difundiram-se pela Europa a partir de 1600.

Além de produzir os balés, os dançarinos, também chamados de mestres-de-baile, ensinavam à nobreza as Danças Sociais. Ao chegarem aos salões da corte, estas danças, que já eram praticadas pelas classes mais baixas, ganharam um refinamento e passaram a ser executadas nos grandes bailes aristocráticos.

---

<sup>4</sup> Termo que indica a proteção e incentivo dispensado a artistas e cientistas.

No Renascimento a dança apresentava também um significado filosófico, pois muitas pessoas acreditavam que a harmonia de movimentos de dança refletia a harmonia no governo, na natureza e no universo. Foi ainda nesse período que ela se definiu em duas linhas, as Danças Teatrais e as Danças Sociais. As primeiras são as danças de apresentação, de espetáculo e/ou de entretenimento, compreendendo atualmente, entre outras, o balé, a dança moderna, as folclóricas e o sapateado. Já as Danças Sociais ou Populares são aquelas em que os praticantes dançam para seu próprio prazer, são as danças dos bailes, festas e reuniões sociais.

As danças tiveram importante desenvolvimento e valiosas conquistas durante a Idade Moderna (1453 – 1789). Os Balés da Corte estavam em voga e em 1661 Luís XIV, rei da França, fundou a Academia Real de Dança e Música com o objetivo de “restabelecer a dança em toda sua perfeição” (MENDES, 1987, p. 28), ou seja, profissionalizá-la. Tal profissionalização ocorreu definitivamente a partir de 1681, quando os espetáculos, até então realizados somente pelos nobres, passaram ser apresentados por dançarinos profissionais. Esta data marca também o início da presença feminina aos balés, inicialmente só permitidos aos homens.

As Danças Sociais, representadas na época pela gavota, a pavana e, posteriormente, pelo minueto, se tornaram “(...) uma forma de lazer muito apreciada, quer entre a plebe quer entre os nobres” (PERNA, 2001, p.11), popularizando-se na Europa e chegando até a América. Aliás, aqui se torna importante ressaltar que cada continente, cada povo sempre praticou suas

danças, cada qual com seus próprios motivos, com suas formas, características e ritmos.

O decorrer dos séculos XVIII e XIX gerou à dança bons frutos, que podem ser colhidos até hoje. O Romantismo<sup>5</sup>, que se desenvolveu após a Revolução Francesa de 1789, deu às Danças Teatrais maior liberdade de expressão. As mulheres conquistaram definitivamente seu espaço nos palcos e foram responsáveis por importantes modificações em seus figurinos, passando a usar tecidos de malha, saias mais curtas e sapatilhas de cetim, roupas estas que caracterizam as bailarinas atuais.

Nas Danças Sociais, a aristocracia mais uma vez imitava a plebe, dando apenas um toque de requinte na evolução de suas danças. É no século XIX que surgem estilos como o tango, exemplo de Dança Social muito apreciada e executada ainda hoje.

A partir de 1900 a dança começou a apresentar uma grande variedade de estilos e formas. O balé chegou aos Estados Unidos, sofreu importantes influências e hoje apresenta elementos de Dança Moderna, que apareceu nesta mesma época, e do Jazz, dança afro-americana que em sua origem misturava os costumes naturais dos negros com a imitação dos ritmos europeus. No decorrer do século XX, as Danças Sociais ou Danças de Salão, como também podem ser chamadas, sofreram importantes transformações, algumas se aprimoraram, outras desapareceram e, atualmente são representadas por ritmos variados como o forró, o bolero, o samba de gafieira e a salsa, entre outros.

---

<sup>5</sup> Movimento intelectual e artístico que deu grande importância à individualidade e à liberdade de expressão pessoal.

A dança é uma forma de arte que está e sempre estará em contínuo desenvolvimento, pois a todo momento e em todo lugar surgem novas formas, estilos e combinações de passos que resultam em novas danças.

Num sentido geral, ela caminha ao lado da humanidade e de seus progressos, representando seus desejos e proporcionando a cada um os mais diversos sentimentos e emoções.

## **1.2. A Dança de Salão**

A Dança de Salão, um exemplo de Dança Popular e também conhecida como Dança Social ou de Sociedade, é a dança praticada nos bailes e reuniões sociais que tem o objetivo de socializar e divertir. Quanto à sua nomenclatura, Perna, em “Samba de Gafieira – a História da Dança de Salão Brasileira”, explica que o termo *de salão* “(...) é devido à necessidade de salas grandes, os salões, para que se possam realizar as evoluções das danças (...)” (2001, p.10).

As primeiras Danças de Salão surgiram na Europa durante o Renascimento, período este em que, conforme explicado nesse trabalho anteriormente, a dança se definiu em duas linhas.

No século XV, as danças realizadas pelas classes baixas em suas festas e comemorações chegaram aos salões da nobreza por meio dos dançarinos e/ou mestres-de-baile. Estes eram contratados pelos nobres para que lhes ensinassem as Danças Sociais que, ao chegarem aos salões da corte, ganharam refinamento e status, tanto que além de serem executadas nos grandes bailes, passaram a fazer parte da educação da nobreza.

Em seu início, as Danças de Salão não eram realizadas a dois, de pares enlaçados independentes, como conhecemos hoje, mas sim “(...) em grupos formando filas de pares de dançarinos” (PERNA, 2001, p. 36), que dependiam uns dos outros em suas evoluções. A pavana, a gavota e o minueto são exemplos dessas primeiras Danças Sociais, sendo este último o de maior sucesso, tanto na França, seu país de origem, quanto em outros países da Europa e América.

O estilo responsável por colocar damas e cavalheiros dançando juntos, de forma enlaçada, é a valsa, proveniente da Áustria e Alemanha que chegou à Paris no final do século XVIII e que seria a “febre” dos salões no século seguinte. Outro ritmo de sucesso no século XIX é a polca que, segundo Perna, surgiu “(...) na Boêmia em 1830 como dança rústica (...)” (2001, p. 16) e se transformou em Dança de Salão sete anos depois quando chegou a Praga. O apogeu da valsa e da polca, o surgimento de novas danças e a popularização das mesmas durante o século XIX fizeram dessa época um importante período de desenvolvimento para as Danças Sociais.

Uma nova era para a Dança de Salão iniciou-se juntamente com o século XX. Os ritmos locais do continente americano influenciaram a forma de dançar e o surgimento de novas danças. O jazz norte-americano adaptou-se ao cakewalk – uma forma afro-americana de música e dança – e os movimentos de giros da valsa e da polca foram trocados por movimentos de “(...) deslocamentos para frente e para trás” (ROCHA, 2005, p.84), característicos, atualmente, de danças como o bolero e o chachachá.

Na década de 1910 o maxixe, primeira Dança de Salão brasileira que daria origem ao samba de gafieira, chegou aos Estados Unidos e à Europa, onde alcançou grande sucesso.

Em meados dos anos 20, foram criadas as primeiras competições de Dança de Salão e, por essa razão, houve a “(...) necessidade de padronizar passos, figuras e critérios de avaliação (...)” (Ried apud Rocha, 2007, p. 84), o que foi feito pelos ingleses, que percorreram vários países e codificaram a forma de dançar e a melhor maneira de ensinar cada ritmo. A partir daí, surge o Ballroom Dancing ou Dança Esportiva, uma forma competitiva da Dança de Salão que atualmente está muito em voga na Europa e Estados Unidos e prestes a se tornar modalidade olímpica.

Entre os anos de 1930 e 1950, danças latinas como o mambo e a rumba, originárias da habanera cubana, popularizaram-se no mundo inteiro. É também nesse período, mais precisamente na década de 1940 que, segundo Perna, o tango argentino “(...) se definiu como dança de salão (...)” (2005, p. 121).

Nos anos 50 explodiu nos Estados Unidos o rock-and-roll, uma dança diferente das que eram praticadas até o momento, pois apesar de ainda ser dançada a dois, os pares não dançavam enlaçados, mas sim separados, de uma forma mais solta. O surgimento dessa nova forma de se dançar é mostrado, segundo Perna (2005, p. 63), no filme “No Balanço das Horas” (Rock Around the Clock). A dança do rock conquistou os jovens das décadas de 50 e 60 e atualmente é conhecida como Dança de Salão pelos nomes de soltinho, swing e/ou twist.

Com o aparecimento das discotecas na década de 70, as Danças de Sociedade dispensaram “(...) a padronização de passos para facilitar a interação com o parceiro” (ROCHA, 2007, p. 85). Nesse período, assim como nas duas décadas anteriores, alguns estilos perderam popularidade, o que gerou a Dança de Salão um certo declínio, que só não foi maior porque “(...) filmes da época, como ‘Saturday Night Fever’ estimulavam os jovens do mundo todo a continuar a dançar a dois nas pistas das discotecas (...)” (idem, p. 85).

A mídia sempre contribuiu para o desenvolvimento da Dança de Salão. Um exemplo é o filme “Dirty Dancing” de 1987, que relançou o mambo, fazendo-o cair nas graças dos jovens e se tornar a dança da moda. De 1990 até os dias atuais vários outros filmes referentes à Dança Social fizeram sucesso, entre eles “Dirty Dancing 2”, “Shall we Dance” (Dança Comigo) e o mais recente “Take the Lead” (Vem Dançar).

Mas não só de filmes se fez o aparecimento da dança na mídia. 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 – foram e ainda são personagens importantes na crescente popularidade da Dança Social.

A riqueza da dança a dois está em sua diversidade. “Conhecida como uma modalidade de dança que engloba vários ritmos, a Dança de Salão (...)” (ALMEIDA, 2005 p. 131) é uma atividade sem preconceitos, praticada por pessoas de ambos os sexos, de todas as idades, cor, raça e níveis sociais. Além de estar em constante desenvolvimento, pois a todo o momento surgem novos ritmos, passos e formas de se dançar, ela tem também o papel de representar a cultura

de um país, por preservar suas características culturais populares, como ocorre com o tango da Argentina, o samba do Brasil e a salsa de Cuba.

A Dança de Salão tem e sempre teve seus altos e baixos. Ela já sofreu proibições, preconceitos, já foi taxada de “brega” ou “coisa de velho”, já foi considerada apenas modismo, no entanto “(...) soube romper com maestria as portas do século XXI” (ROCHA, 2007, p. 77) e, não é exagero dizer que está crescendo a cada dia.

Maior procura nas academias, mais escolas especializadas no assunto, maior frequência na mídia são alguns dos fatores que podem comprovar o atual crescimento da Dança de Salão.

## 2. A DANÇA DE SALÃO NO BRASIL

Antes de iniciarmos o estudo acerca da dança de Salão no Brasil, objetivo deste capítulo, é importante ressaltar que a Dança, de uma maneira geral, sempre foi praticada neste país, assim como em todas as partes do mundo.

Os índios primitivos já executavam suas danças quando os primeiros portugueses aqui chegaram. Sobre as danças indígenas, Shaden em “Índios, caboclos e colonos” faz o seguinte relato:

Como fontes de poder mágico, as danças, com os seus movimentos rítmicos e a representação pantomínica das tradições míticas, destinam-se, em primeiro lugar, a apaziguar ou afugentar os seres perigosos que ameaçam a segurança da tribo. (...) muitas populações indígenas (...) do Brasil realizam festas com danças em que os dançadores usam máscaras grotescas e trajes de palha ou de penas. (apud Ellmerich, 1987, p. 81)

Já sobre a Dança de Salão no Brasil, as primeiras chegaram no século XVI, trazidas pelos portugueses e posteriormente por outros imigrantes europeus. A mistura das culturas de nossos primeiros colonizadores com a dos índios e a dos negros africanos e imigrantes “(...) propiciou a formação de nossa cultura e foi muito importante para nossa música e dança” (PERNA, 2001, p.11), inclusive para da Dança de Salão.

Em seus primeiros passos no Brasil, as Danças de Salão só eram praticadas pelos senhores, ou seja, pela elite. Enquanto esta praticava as danças da moda da época, os escravos executavam suas danças típicas, que posteriormente influenciariam no desenvolvimento de novos gêneros musicais e

Danças Sociais entre os quais está o samba, música e dança genuinamente brasileiras.

As primeiras danças européias executadas em solos brasileiros foram, entre outras, a gavota e principalmente o minueto.

Nos séculos XVII e XVIII, o Brasil seguia as tendências culturais de Paris e, como o minueto estava em voga na capital francesa e em toda Europa, também fez muito sucesso por aqui. Podemos comprovar tal sucesso através de Luís Edmundo que relata que “nos salões senhoriais do Rio colonial, por ocasião das festas, tocava-se apenas música de dança, (...) e dançava-se o minueto” (apud Ellmerich, 1987, p. 119).

O século XIX, marcado em seu início pela vinda da Família Real para o Brasil em 1808, foi de fundamental importância para o desenvolvimento das Danças Sociais em território nacional. Segundo Perna (2001, p. 14):

Com a vinda da Corte portuguesa, (...) para o Rio de Janeiro, muitos hábitos europeus, como as danças e os bailes, foram trazidos de forma ainda mais forte, pois a música e a dança eram as manifestações de lazer preferidas pela Corte e pela sociedade letrada.

Apesar de já estar presente em território nacional anteriormente, é o ano de 1808 que marca oficialmente o início das danças sociais no Brasil.

As danças executadas pela aristocracia nesse período eram a valsa, a polca, a quadrilha, o schottisch e a habanera, entre outras. A valsa, conforme foi dito anteriormente, foi a primeira Dança de Sociedade executada de forma enlaçada e por essa razão foi considerada imoral por alguns membros da alta sociedade, tanto no Brasil, quanto na Europa. A polca, conhecida também como

“valsa pulada” foi dançada pela primeira vez no Brasil em 3 de julho de 1845 e (...) tornou-se mania a ponto de formar a Sociedade Constante Polca em 1846 (...)” (PERNA, 2001, p. 16-17).

O sucesso das Danças Sociais européias no Rio de Janeiro – onde foram apresentadas inicialmente, irradiando-se mais tarde para os demais estados brasileiros – foi tão grande que qualquer evento era motivo de bailes para a aristocracia carioca.

Estes bailes aconteciam em salões, conhecidos por sociedades dançantes, como o Cassino Fluminense, a Sociedade de Recreação Campestre e o Clube Harmonia. O mais famoso foi o Cassino Fluminense, ponto de encontro da alta sociedade, onde eram promovidos “(...) bailes de gala, concertos, banquetes e conferências” (PERNA, 2001, p. 22), e de onde D. Pedro II, apaixonado por danças e responsável pela promoção de grandiosos bailes durante o Império, era freqüentador assíduo, sempre com sua esposa Dona Teresa Cristina.

O constante e crescente interesse pelas danças européias, outro exemplo de seu sucesso no Brasil, “(...) fez com que colégios femininos passassem a ensinar a dança e a música, que eram tidas como elementos obrigatórios da prática das boas maneiras e educação” (PERNA, 2001, p. 15).

Sobre as aulas de danças e o valor dos mestres, chamados de *dansuer*, na época, Wanderley Pinho no livro “Salões e Damas do Segundo Reinado” nos relata:

As danças se aperfeiçoavam com mestres entendidos. (...) os mestres de dança gozavam de grande prestígio e maiores proveitos. Enquanto ao *dansuer* se buscava em uma carruagem luxuosamente atrelada e remunerava bem, o professor de línguas tinha que marchar a pé daqui para ali para lições pagas com usura (apud Ellmerich, 1987, p. 121).

A Dança de Salão atingiu seu auge na sociedade em meados do século XIX. Bailes e saraus, que se prolongavam até as cinco da manhã, multiplicavam-se, principalmente no Rio de Janeiro, e anúncios sobre aulas e escolas de dança eram freqüentes nos jornais.

No *Jornal do Commercio* de 12-10-1840, lê-se este anúncio: Lições de Dança. Tendo chegado a esta corte Philippe Caton e sua mulher, têm a honra de participar ao respeitável público que pretendem dar lições de dança (...), advertem que ensinam todas as danças de costume (...) (ELLMERICH, 1987, p. 122).

Mas não só a aristocracia dançava. A sociedade menos favorecida também praticava suas danças em bailes populares. Não eram as danças da Corte, “(...) apesar de existir registros ocasionais de escravos dançando polca, valsa (...) e outras danças européias” (PERNA, 2001, p. 18), mas sim danças como a umbigada e o lundum, entre outras, que com o tempo chegariam aos salões da alta sociedade e contribuiriam para a formação de novas danças.

O lundum era uma dança campestre e suas “(...) primeiras referências conhecidas remontam a data de 1780 e descrevem a dança como licenciosa e indecente” (PERNA, 2001, p.19). Ela só chegou aos salões aristocráticos no final do século XVIII e início do XIX, quando o lundu, seu gênero musical, foi levado para as partituras e começou a fazer sucesso também entre a alta burguesia, estendendo-se até 1920.

Foi somente no século XIX que as camadas mais populares da sociedade começaram de fato a praticar as danças européias, mas não da mesma forma que eram executadas pela elite. Os dançarinos das classes baixas incorporavam às danças da corte, seus requebrados e volteios, deixando-as mais sensuais. Nesse período “a dança de salão era o modelo europeu seguido pela elite e copiado pelos menos favorecidos” (PERNA, 2001, p. 26), o que mudaria no final do século.

As diferenças entre as classes baixa e alta eram grandes e em muitos aspectos – o que não mudou com o passar do tempo – inclusive na forma de se dançar. Perna nos mostra um exemplo no seguinte relato:

Os ricos, de casaca (...) e as damas, de vestidos decotados (...), observavam rigorosamente a pronúncia francesa (...). Na roda mais popular, o povo se apresentava como podia e os que melhor trajavam ostentavam a calça boca de sino (2001, p. 37).

Outra distinção entre as classes era o local onde se dançava. Enquanto a elite se divertia nos grandes salões e associações, os populares dançavam nas ruas ou em locais que não atendiam à moral e bons costumes da época. Os clubes e associações populares só foram criados nos finais da década de 1850, após o advento do bonde no Rio de Janeiro, o que facilitou o acesso aos locais de festas.

As últimas décadas do século XIX foram marcadas por importantes acontecimentos acerca da Dança de Salão no Brasil. Por volta de 1870, oriundo das camadas populares, surgiu o maxixe, primeira Dança de Salão brasileira que começou a ser mostrado à elite somente dez anos mais tarde.

Após a Proclamação da República em 1889, os bailes da sociedade carioca tiveram um declínio e a Dança Social nessa primeira década republicana só continuou em evidência graças às camadas populares. Esse fato se prolongou até 1898, quando a elite voltou à evidência, “(...) assinalando o início da *belle époque* carioca (...)” (PERNA, 2001, p. 35).

Valsa, mazurca (misto de valsa e polca), schottisch, quadrilha e habanera eram os estilos em evidência nos fins do século XIX e início do XX, período este em que o maxixe ganhou força no cenário nacional.

### **2.1. Do Maxixe ao Samba**

O maxixe foi a primeira Dança de Salão genuinamente brasileira que apareceu no Rio de Janeiro por volta de 1870.

Nesse período a então capital federal passou por significativas mudanças. Houve um considerável aumento populacional, já que muitas pessoas estavam voltando da Guerra do Paraguai, que chegara ao fim neste mesmo ano.

O pós-guerra gerou alguns meses de comemorações e muitos bailes e festas foram realizadas. No entanto a elite passou por momentos difíceis – tais festas eram populares, das classes mais baixas – e alguns teatros e salões cariocas foram fechados. Com o aumento da população, principalmente a de origem humilde, que segundo Perna “(...) é o embrião de todo movimento musical e de dança no Rio de Janeiro” (2001, p. 26), as atividades sociais se intensificaram.

O maxixe surgiu da vontade dos dançarinos populares de se dançar de forma mais livre os ritmos em voga na Corte, adaptando a eles seus passos e requebros. Em seu início o maxixe era dançado ao som da polca, da mazurca e posteriormente de músicas baseadas no ritmo do tango. Por essa razão, Perna afirma que “a dança de salão maxixe surgiu antes do gênero musical maxixe” (2001, p. 26).

Esta nova dança não era vista com bons olhos pela elite carioca, pois apresentava passos sensuais e era executada em gafieiras e cabarés, locais que não atendiam à moral a bons costumes da época. O maxixe só começou a ser aceito pela alta sociedade quando “(...) ganhou a cidade através dos clubes carnavalescos (...)” (Sandroni apud Perna, 2001, p. 28).

Segundo João Chagas, em seu livro “De Bond”, o maxixe, no final do século XIX, era dançado da seguinte forma:

Os pares enlaçam-se pelas pernas e pelos braços, apoiam-se pela testa num quanto possível gracioso movimento de marrar e, assim unidos, dão a um tempo três passos para diante e três para trás, com lentidão. Súbito, circunvolteiam, guardando sempre o mesmo abraço, e, nesse rápido movimento (...) vão avançando e retrocedendo, como a quererem possuir-se (apud Perna, 2001, p. 29).

O maxixe alcançou grande sucesso no início do século XX, quando na década de 1910 chegou à Europa, mais precisamente na Inglaterra e França, e aos Estados Unidos. Na Europa foi chamado de tango brasileiro e seus passos foram adaptados à forma européia de se dançar, diminuindo a sensualidade característica de nossa primeira Dança Social.

Na década de 1920, com o aparecimento no Brasil do fox-trotre e do charleston, danças sociais norte-americanas, e, posteriormente com o sucesso do samba como gênero musical, o maxixe entrou em declínio, mas não sem antes influenciar na formação do samba de salão. Para Perna, “o maxixe foi a dança de salão que deu origem ao (...) nosso samba de gafieira” (2001, p.31).

O samba enquanto Dança de Salão só se firmou na década de 1940. Antes disso, no entanto, já existia seu gênero musical. E como não se pode falar de dança sem se referir a música, vamos ver um pouco sobre a origem de nossa música.

As raízes do samba estão no batuque e no lundu. O batuque era o som em que os escravos dançavam em roda a batucada e a umbigada, uma forma de se dançar em que os dançarinos executavam movimentos de aproximação dos quadris e umbigos. A origem da palavra samba apresenta várias controvérsias, mas a mais aceita é que a palavra venha de semba, que significa umbigada.

Assim como no maxixe, o aparecimento do samba no Rio de Janeiro também se deve, entre outros fatores, ao final de uma guerra, só que neste caso à Guerra de Canudos. Com o fim da guerra, os soldados voltaram para a capital federal, trazendo suas mulheres, em sua maioria baiana, que se fixaram na zona portuária do Rio de Janeiro.

Esta nova comunidade, formada por negros, mestiços e migrantes baianos, foi responsável por festas onde era dançado o samba de forma coletiva, sempre muito incentivado pelas tias baianas.

“O samba começou a tomar forma como gênero musical no final do século XIX, mas somente em 1917 é que foi formalizado (...)” (PERNA, 2001 p.

49), quando foi gravado oficialmente seu primeiro exemplar sob o título “Pelo Telefone”, de Donga.

Esta primeira gravação levou o samba às classes mais favorecidas, como nos mostra Salomão:

Após a primeira gravação, o samba conquistaria o mercado fonográfico e, com a inauguração do rádio em 1922 (...), alcançaria as classes médias cariocas. O novo estilo seria, ainda, abraçado e redimensionado por filhos de classe média, como o ex-estudante de Medicina Noel Rosa e o ex-estudante de Direito, Ari Barroso (...) (Revista Época nov/04, edição 340, disponível em revistaepoca.globo.com).

Agora como Dança de Salão – o que mais nos interessa neste trabalho – o samba de gafieira surgiu nos anos de 1930, consolidando-se somente na década posterior.

Sobre o samba de gafieira Giffoni nos relata o seguinte:

Como dança de salão o samba substituiu o maxixe (...) de execução mais difícil e complexa (...) possui beleza diferente e dominou não só os salões cariocas como brasileiros, atravessando fronteiras, com aceitação, principalmente nas Américas e Europa (apud Perna, 2001, p. 65).

Gafieira era o local onde eram executadas as danças de salão, entre elas o samba e, por essa razão o samba de salão ficou mais conhecido por samba de gafieira.

A “Kananga do Japão”, criada em 1915, foi uma das primeiras gafieiras existentes que se tem registro, mas nessa época ainda não era conhecida pelo termo *gafieira*, já que este só apareceu por volta de 1930. Entres outras gafieiras do Rio de Janeiro estavam a “Prazer das Morenas”, a “Cheira Vinagre”, a “Cutuca

Virilha”, a “Elite Clube” e a “Estudantina Musical”, estas duas já conhecidas pelo termo e as de maior sucesso.

Os bailes das gafieiras não eram freqüentados pela elite carioca, sendo “(...) considerados como bailes fuleiros, onde iam as classes menos favorecidas” (PERNA, 2001, p. 71). No entanto tal afirmação não caracterizava estes bailes como desorganizados, ao contrário, pois os freqüentadores seguiam estatutos rígidos, cantados na letra de “Estatutos da Gafieira” de Billy Blanco, em 1954:

Moço,  
Olha o vexame,  
O ambiente exige respeito,  
Pelos estatutos  
Da nossa gafieira,  
Dance a noite inteira,  
Mas dance direito

A classe média só começou a freqüentar as gafieiras a partir da década de 1960, quando os locais para se dançar a Dança de Salão começou a diminuir.

Com seus passos tradicionais e outras que foram adaptadas de outras danças – do tango por exemplo – o samba de salão é considerado um dos estilos mais difíceis de se dançar, talvez porque exija ao mesmo tempo ginga e postura.

O samba de gafieira é e sempre foi muito importante no contexto da Dança de Salão, tanto que, em 1950, Alvarenga já relatava que “é esta modalidade do samba (...) que constitui hoje o tipo característico e principal da dança brasileira de salão” (apud Perna, 2001, p. 65).

### **2.1.1 As Dança do Samba**

O samba é mundialmente conhecido como a dança típica brasileira, por esta razão faz-se necessário salientar sua importância.

Embora nosso objeto de estudo seja a dança a dois, é importante ressaltar que o samba pode ser dançado de diferentes maneiras, o que mostra a variedade de nossa principal música e dança.

O samba de gafieira é o que se deve mais atenção neste trabalho, no entanto não é correto ser considerado a única forma de se dançar o samba. Perna (2001) deixa claro que o samba se manifesta de várias formas como:

- Samba pagode: de origem paulistana, é uma dança de pouco deslocamento. Pode ser dançada a dois, sendo considerada uma Dança de Salão;
- Samba reggae: é o samba baiano, conhecido também por axé-dance;
- Samba internacional: é o samba de salão adaptado para os concursos internacionais de dança;
- Marcha de carnaval: dança própria de carnavais para ser dançada em cordões. Ficou conhecida pelas músicas de Chiquinha Gonzaga.
- Samba-rock: também considerada uma Dança Social, é o samba com a presença da guitarra em sua marcação. Um de seus intérpretes e de maior sucesso é Jorge Ben;
- Samba no pé: é a música das escolas de samba e o mais conhecido internacionalmente. É representado pela figura masculina do mestre-sala, e feminina da passista.

## 2.2. Da Belle Époque até Hoje

A *Belle Époque* teve início em 1898 e se caracterizou, segundo Perna pela “(...) retomada do poder pela elite (...)” (2001, p. 35) carioca, que passou por momentos difíceis após a Proclamação da República.

O mesmo autor (idem) afirma que “segundo Edmundo (...), a partir de 1901 os bailes retomaram o *glamour* do tempo de Império”. Neste início do século XX danças como lundum e o maxixe começaram a ser aceitas pela alta sociedade.

Os bailes, populares e da elite, estavam em voga e, dançar era uma verdadeira febre no Rio de Janeiro, tanto que em 1906, Olavo Bilac, sob o pseudônimo de Fantasio, escreve para a revista Kosmos:

(...) no Rio de Janeiro, a Dansa é mais do que um costume e um divertimento: é uma paixão, uma mania, uma febre. Nós somos um povo que vive dansando. Não há casa que não tenha um piano, e não há piano que não esteja em uma casa de dansadores. Assim que a noite cáe, todas as ruas resoam, echoando as valsa alegres, as masurkas languorosas, as polkas saltitantes, que os pianos gritam ou soluçam (...) (PERNA, 2001, p. 40).

Entre os anos de 1910 e 1920, as danças européias chegaram à São Paulo por intermédio de Madame Poças Leitão, que deixou a Suíça para fundar, em 1915, a Escola de Danças e Boas Maneiras na capital paulista. Madame atuou por 51 anos, encerrando suas atividades em 1966. Antes de falecer, em 1979 passou sua escola – a mais antiga ainda em atividade no Brasil – para as filhas e netos.

A década de 1920 foi marcada pela forte influência norte-americana. O fox-trote e o charleston chegaram ao Brasil, bem como as *jazz-bands*, que influenciariam as orquestras das gafieiras. Ainda nessa época, graças ao advento do rádio, os costumes cariocas, entre eles a Dança de Sociedade, chegaram a outras cidades.

Apesar das Danças de Salão não serem voltadas aos espetáculos, elas também ganharam os palcos. O maxixe foi elemento obrigatório nos teatros de revista<sup>6</sup> por pelo menos 40 anos, até os anos 20 e, na década seguinte foi coreografado, pela dançarina Eros Volússia, juntamente com o samba, de forma erudita, dando uma característica mais nacional aos ballets brasileiros.

Atualmente é comum as escolas de Dança de Salão terem um grupo voltado somente para apresentações, que criam grandes espetáculos baseados nas danças de casais.

A Dança de Salão alcançou grande sucesso entres os anos de 1930 e 1950. Nesse período ela era praticada em qualquer lugar onde houvesse orquestras e um bom espaço para se dançar, tanto na Europa e Estados Unidos, quanto no Brasil, onde já tinha se espalhado por todo o território nacional. Os *dancings* e cassinos atingiram seu auge no Rio de Janeiro e “(...) foram por muitos anos lançadores de músicas” (PERNA, 2001, p. 62).

Os ritmos latinos como a rumba e o mambo espalharam-se pelo mundo e o samba de salão, ou de gafieira, começou a conquistar os salões brasileiros e internacionais, tornado-se nossa principal Dança de Salão.

---

<sup>6</sup> Gênero de teatro, de gosto marcadamente popular, que teve importância na história das artes cênicas, tanto no Brasil como em Portugal. Foi marcado por apresentações de números musicais e de dança, com apelo à sensualidade e à comédia, com leves críticas sociais e políticas.

Os “Anos Dourados”, como ficaram conhecidos os anos da década de 1950 não foram muito lucrativos para as danças de sociedade. Com a influência dos filmes de Fred Astaire e o surgimento do rock-and-roll – que separou um pouco os casais – as danças a dois tiveram um certo declínio, que se estendeu pelos anos de 1960 e 1970.

Os locais de dança para as classes mais privilegiadas do Rio de Janeiro foram diminuindo, o que fez com que elas começassem a freqüentar as gafieiras a partir de 1960. Segundo Perna (2001, p. 80), a gafieira Estudantina Musical passou a ser freqüentada por “(...) grupos de estudantes, intelectuais e artistas (como Nara Leão, Zé Kéti, Caubi Peixoto, Paulinho da Viola entre outros) (...)”.

Na década de 70, com o surgimento das discotecas, a Dança de Salão ficou restrita às gafieiras, longe da mídia, da moda e dos jovens. Isso fez com que ela fosse dada, por muitos historiadores, como desaparecida. Um equívoco, já que ela nunca deixou de ser praticada no Rio de Janeiro.

Uma figura importante no cenário das danças sociais foi, e ainda é, Maria Antonietta. Professora e dançarina desde os 17 anos, Antonietta deu aulas em sua casa, em academias e nas gafieiras Elite e Estudantina – as mais famosas da época – e foi responsável pelo resgate da Dança de Salão na década de 70. Jaime Arôxa define a importância de sua mestra para as danças sociais da seguinte forma:

Ela foi o elo de ligação entre o passado e o presente, pois em um época em que as danceterias proliferaram, promovendo o afastamento dos pares, foi ela a responsável pelo resgate da importância da dança de salão. Não bastasse esse fato, ela também representa, na sua essência, a mais viva expressão da dança (apud Perna, 2001, p. 97).

Com o surgimento da lambada e o aparecimento de Carlinhos de Jesus e Jaime Arôxa na década de 1980, a Dança de Salão voltou a crescer.

A lambada é um gênero musical que surgiu no Pará em meados da década de 1970 e difundiu-se pelo Brasil até chegar, no final da década de 80, em São Paulo e no Rio de Janeiro, onde fez muito sucesso como música e Dança de Salão. Para Perna, “foi o sucesso da lambada em 1988 que trouxe novamente os jovens para a dança de salão no Rio de Janeiro e Brasil (...)” (2001, p. 122).

Este novo estilo de dança, considerado sensual e lascivo, virou uma verdadeira mania no Brasil e alcançou sucesso internacionalmente, no entanto foi uma moda passageira, já que após alguns anos sua música desapareceu. Atualmente, os passos da lambada são dançados ao som do zouk, uma música francesa de andamento mais lento que o gênero brasileiro, mas muito apreciado pelos jovens.

É também no ano de 1988 que ressurgiu no Rio de Janeiro o tango de salão, pois até então, segundo Perna, “(...) dançava-se o tango *show* (...)” ou “(...) um tango misturado com o bolero antigo e com influências dos filmes americanos” (2001, p. 118). Este reaparecimento do tango nos salões de dança é chamado de “Movimento do Tango” (idem).

O tango é uma dança originária da Andaluzia (Espanha) que, ao chegar à Argentina e absorver suas características nacionais, se tornou sua dança típica e ficou mundialmente conhecida como tango argentino.

Graças a sua retomada na década de 80, a Dança de Salão entrou com o pé direito na década seguinte. A partir de 1990 academias especializadas

começaram a proliferar-se no Rio de Janeiro – ganhando mais tarde outras cidades brasileiras – e cada vez mais profissionais começaram a surgir. Os bailes também voltaram à moda, havia bailes em clubes e nas academias recém-criadas, que faziam e ainda fazem bailes específicos de Dança de Salão.

A moda dos salões cariocas nos anos de 1994 e 1995 foi a salsa e o merengue, que abriria caminho para o zouk. A novela “Salsa & Merengue”, da TV Globo, foi uma das responsáveis pela divulgação de tais ritmos. Em 2000 começaram a surgir bailes e locais específicos, com decoração típica, para se dançar os ritmos latinos.

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

Graças a esse novo modismo, que se firmou e se mantém até hoje, surgiram várias bandas de forró de grande sucesso, e uma nova “cara” foi dada ao ritmo nordestino, que passou a admitir “(...) instrumentos musicais eletrônicos na composição de suas músicas (...)” (ALMEIDA, 2005, p. 132).

O forró como Dança de Salão se sofisticou ao incorporar passos de outras danças e, assim como a lambada, foi responsável por trazer novamente os jovens para as danças de casal.

O Rio de Janeiro é o “(...) grande pólo nacional da dança de salão (...)” (PERNA, 2001 p. 9), e é fácil entender o porquê. Foi lá onde tudo começou, onde

chegaram as primeiras danças européias e onde nasceram nossas próprias Danças de Salão.

Mas o fato do Rio de Janeiro ser a principal referência da dança de sociedade, não significa que seja a única. Conforme Perna nos relata, “(...) existem mais centros de referência em dança de salão, que são Recife, Belo Horizonte e São Paulo” (2001, p.117), e outras cidades, que mesmo não tendo a tradição e a força das capitais citadas, promovem com entusiasmo a dança social.

Atualmente a dança a dois está na moda novamente. As academias e escolas estão recebendo cada vez mais alunos interessados em aprender os passinhos do forró, do bolero, do samba de gafieira, entre outros ritmos e, assim como em 2000, bailes em clubes e locais específicos estão acontecendo com mais frequência e maior procura.

Esse atual crescimento deve-se a diversos fatores e, a exposição das danças sociais na mídia é um deles. Reportagens sobre o assunto, filmes e programas de televisão estão sendo de fundamental importância para a divulgação desse estilo de dança.

Nos últimos dois anos diversos programas de TV têm apresentado quadros referentes à dança a dois. Como é o caso do quadro Dança dos Famosos no programa Domingão do Faustão, da Rede Globo e, das competições de dança apresentado por Silvio Santos no SBT, entre outros programas e emissoras.

Saldanha considera 2007 “(...) o melhor ano para a dança de salão” (2007, p.6). Para ele a abordagem pela TV “foi uma valiosa contribuição ao desenvolvimento da dança de salão no Brasil, estimulando muita gente que nunca dançou a se encorajar e se integrar a um movimento tão saudável (...)” (idem).

No Brasil as danças sociais já passaram por várias transformações, já tiveram momentos bons, outros nem tanto, mas nunca deixaram de ser executas e agora estão em ótimo momento, prestes a completar, oficialmente – em 2008 – 200 anos de história.

### **2.2.1. Carlinhos de Jesus e Jaime Arôxa**

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, segundo Perna, “(...) pioneiro na divulgação da dança de salão carioca por praticamente todo o Brasil, abrindo as portas, inclusive, do festival de Joinville” (2001, p. 104).

Sua primeira turma de alunos formou-se em 1983 e hoje sua escola – no Rio de Janeiro – tem capacidade para 1500 alunos.

Juntamente com sua companhia de dança, já montou vários espetáculos de sucesso, entre eles o “Isto é Brasil” (de 2004 a 2006) que contou com a participação da bailarina Ana Botafogo. O mais recente trabalho da companhia, que também é responsável pela apresentação da comissão de frente da escola de samba Estação Primeira de Mangueira, é o “Pé na Estrada”.

Carlinhos de Jesus já recebeu vários prêmios, como o “Destaque do Carnaval 1995” e melhor coreógrafo de Comissão de Frente do Carnaval 2007 e,

diversas homenagens, entre elas, como nos relata Perna (2001, p. 170), está o samba “A Gafieira”, onde é homenageado juntamente com Maria Antonietta:

No samba sincopado ninguém fica se não quer  
Já sai no puladinho e no cruzado com seu par  
É lindo de se ver, assim na contra-luz  
Dançar Antonietta com Carlinhos de Jesus

Jaime Arôxa, também professor e dançarino de Dança de Salão, é referência para os profissionais da dança a dois, pois foi, conforme afirma Mesquita, “(...) um dos primeiros a sistematizar a dança [de salão] na sua forma de ensinar e divulgou muito a sua metodologia no Brasil (...)” (apud Perna, 2001, p. 150).

Pernambucano, Jaime chegou ao Rio de Janeiro na década de 1980, se tornou aluno 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.

Em 1995 e 1997 foi produtor, respectivamente, dos I e II Encontros Internacionais de Dança de Salão, realizados no Rio de Janeiro.

Assim como Carlinhos, Jaime também tem uma companhia voltada para apresentações. Entre seus espetáculos estão o ‘Salão Brasil’ em 1994, o ‘O Homem, A Mulher e Música’ de 2000 e o atual “Com o Brilho do teu Olhar”. Jaime é também coreógrafo da Rede Globo.

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.

A respeito de Jaime Arôxa, Perna (2001, p. 104) nos relata:

(...) se tornou a maior referência nacional para os profissionais da dança de salão (...) e (...) revolucionou o ensino (...), padronizando e permitindo que qualquer pessoa (...) encontrasse a oportunidade de aprender a dançar.

Jaime Arôxa e Carlinhos de Jesus têm estilos diferentes, mas trabalham em prol de um mesmo objetivo, divulgar a Dança de Salão. E isso fazem com qualidade e dedicação, tanto que graças a eles “(...) as danças de salão (...) tiveram repercussão nacional” (PERNA, 2001 p.104) de 1980 pra cá.

Estes profissionais são hoje as maiores referências das nossas danças sociais.

### 3. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO (QVT)

Antes de iniciarmos o estudo sobre QVT, é importante definir o que é Qualidade de Vida.

O termo Qualidade de Vida (QV), que atualmente está muito em voga, abrange diversos fatores, já que estão relacionados ao estilo de vida de cada pessoa.

Na perspectiva de Barros (apud Rocha, 2007, p.80), 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, liberdade, autonomia e segurança financeira (...).

Outra definição é dada por Marchi, que afirma que “(...) qualidade de vida é estar saudável, desde a saúde física, cultural, espiritual até a saúde profissional, intelectual e social (...)” (apud Limongi-França, 2003, p. 41).

As definições sobre QV não diferem muito. O que acontece é que elas evoluem. Almeida mostra a diferença nas considerações de QV, de um tempo atrás para as atuais, no seguinte relato:

Antigamente, considerava-se qualidade de vida não estar doente, não depender de tratamentos relacionados às cirurgias, ou então, dependências financeiras, alimentares, etc. 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 (2005, p.133).

Considerando tais afirmações, é possível dizer que QV 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.

Os aspectos profissionais abrangem, entre outros fatores, o trabalho realizado, os relacionamentos com os colegas e as condições deste trabalho. Estar satisfeito com esses aspectos é uma das abordagens da expressão Qualidade de Vida no Trabalho (QVT).

A preocupação com a qualidade de vida dos trabalhadores não é recente e, atualmente – num cenário cada vez mais competitivo e globalizado – muitas organizações estão percebendo que proporcionar uma boa QVT a seus colaboradores é uma importante ferramenta de gestão na busca de um crescimento contínuo e de sucesso.

### **3.1. Definições de QVT**

Assim como Qualidade de Vida, QVT também ganha várias perspectivas, pois cada pesquisador e/ou autor a conceitua de acordo com suas percepções de mundo e implicações sobre o assunto. Segundo Limongi-França, “as visões e definições de QVT são multifacetadas, com implicações éticas, políticas e de expectativas pessoais” (2003, p. 20).

Mas embora cada autor leve em consideração o que julga importante, defendendo seu ponto de vista, não há uma distância muito longa entre os conceitos sobre QVT de cada autor.

As definições de QVT abrangem diversos fatores que, segundo Limongi-França (2003), envolvem cuidados médicos estabelecidos pela legislação, preocupações com segurança, atividades nas áreas de áreas de lazer, programas de motivação, entres outros.

Viera também se refere ao um conjunto de fatores em seu conceito de QVT, definindo-a como:

(...) um conjunto de fatores (ou indicadores) que, se fazendo presentes nas organizações, propiciam aos trabalhadores bem estar físico, mental, econômico e social, permitindo que cada indivíduo resgate sua condição de cidadão (apud Fachini, 2004).

Baseado em Sucesso (1998), Vasconcelos (2001, p. 28), diz que QVT, de um modo geral, abrange:

- Renda capaz de satisfazer às expectativas pessoais e sociais;
- Orgulho pelo trabalho realizado;
- Vida emocional satisfatória;
- Auto-estima;
- Imagem da empresa/instituição junto á opinião pública;
- Equilíbrio entre trabalho e lazer;
- Horários e condições de trabalho sensatas;
- Oportunidades e perspectivas de carreira;
- Possibilidade de uso do potencial;
- Respeito aos direitos; e
- Justiça nas recompensas.

Para se obter QVT é necessário que a organização e as pessoas que nela trabalham sejam vistas como um todo. A esse respeito, e sobre a definição de QVT, Limongi-França relata:

Qualidade de vida no trabalho (QVT) é conjunto de das ações de uma empresa que envolvem a implantação de melhorias e inovações

gerenciais e tecnológicas no ambiente de trabalho. A construção da qualidade de vida no trabalho ocorre a partir do momento em que se olha a empresa e as pessoas como um todo (...) (apud Vasconcelos, 2001, p. 25).

Considerando tais afirmações, é possível dizer que QVT abrange diversos fatores, que podem ser resumidos na identificação e satisfação das necessidades dos colaboradores dentro do ambiente de trabalho.

### **3.2. Origem e Evolução**

Embora o primeiro estudo mais relevante acerca da QVT só tenha acontecido na década de 1920, com as pesquisas de Elton Mayo, a preocupação com as condições de trabalho é bem mais antiga.

Como exemplo dessa longínqua preocupação, Vasconcelos (2001), baseado em Rodrigues (1999), cita os ensinamentos sobre os princípios de geometria, de Euclides de Alexandria (300 a.C.), que contribuíram para a melhoria do método de trabalho dos agricultores e, a Lei das Alavancas – de 287 a.C. – de Arquimedes, que ajudou a reduzir o esforço físico de muitos trabalhadores.

Já, nos anos de 1920, Mayo realizou pesquisas na Western Electric Company – em Chicago, nos Estados Unidos – que contribuíram significativamente para o estudo do comportamento humano e a obtenção da QVT, bem como para o apogeu da escola de Relações Humanas.

Sobre as considerações de Mayo em relação à sua pesquisa na empresa americana, Rodrigues (apud Bossardi et al) conclui:

O mundo social dos adultos é primariamente padronizado em relação à sua atividade no trabalho; A necessidade de reconhecimento e segurança e o senso de pertencer a algo são (...) importantes na determinação da moral do operário e da produtividade (...) (1995, p. 38).

Um dos primeiros passos para conquista da QVT é identificar quais as necessidades dos colaboradores, o que eles precisam e, é nesse contexto, que os estudos e teorias sobre as necessidades dos indivíduos tornam-se importantes.

O trabalho de Maslow é um dos mais relevantes. Ele criou a *Teoria da Hierarquia das Necessidades*, dividindo-as em cinco níveis – fisiológicas, de segurança; de associação; de estima e, finalizando, de auto-realização. Para ele as necessidades fisiológicas pertencem ao primeiro e mais baixo nível da hierarquia, e as de auto-realização estão relacionadas às necessidades psicológicas e pertencem ao 5º nível hierárquico.

Ao dividir as necessidades fundamentais dos indivíduos em níveis hierárquicos, o trabalho de Maslow facilitou a identificação das mesmas, o que contribuiu para os estudos acerca da obtenção da QVT.

O aparecimento da expressão QVT como conhecemos atualmente não tem uma data exata e, embora muitos estudos sobre ela já tivessem sido realizados, Rodrigues afirma que “a Qualidade de Vida no Trabalho (...) surgiu na década de 50 (...), a partir dos estudos de Eric Trist e colaboradores (...), pretendendo analisar a relação indivíduo-trabalho-organização (...)” (1991, p. 41).

A partir de então, a expressão QVT ganha várias concepções, que vão mudando ao decorrer do tempo. Baseado em Nadler e Lawler, Fernandes (1996) (apud Vasconcelos, 2001 p. 24-25), relaciona as visões de QVT da seguinte maneira:

- como uma variável – em que pesquisa-se a reação do colaborador ao trabalho;
- como uma abordagem – objetivo de gerar melhorias tanto aos colaboradores, quanto à direção;
- como um método – conjunto de métodos para melhorar o ambiente de trabalho, gerar maior produtividade e tornar o trabalho mais satisfatório;
- como um movimento – ideologia sobre as relações dos colaboradores com a organização;
- como tudo – é a medida para amenizar e/ ou até mesmo solucionar problemas organizacionais, taxas de produtividade baixas e problemas com a qualidade.

A partir dos anos de 1960, foram desenvolvidas diversas pesquisas de como melhorar a realização do trabalho, o que gerou novo impulso nos movimentos de QVT.

No entanto, em 1974, com a crise energética e a alta da inflação no ocidente, a preocupação das organizações voltou-se para sua sobrevivência, o que resultou na diminuição dos estudos de QVT. Somente em 1979 houve a retomada dos mesmos.

No Brasil, os primeiros estudos, acerca da QVT – ainda muito influenciados pelos modelos estrangeiros – só se realizaram a partir da década de 1980.

Atualmente diversas pesquisas sobre a satisfação dos colaboradores e a execução de seus trabalhos estão sendo realizadas, o que resulta na valorização do termo QVT.

### **3.3. A importância da QVT**

Nos últimos anos o termo QVT vem ganhando cada vez mais destaque. Os programas de QVT são de fundamental importância para o desenvolvimento profissional e também pessoal dos colaboradores de uma organização, bem como para o desenvolvimento eficaz da mesma.

As organizações estão percebendo que se preocupar com seus colaboradores e lhes oferecer um ambiente saudável e boas condições de trabalho podem gerar bons frutos.

Para Carmello, alguns desses frutos são o desenvolvimento do capital intelectual, a redução de custos, e o fortalecimento da imagem da empresa.

Ele explica que:

(...).O desenvolvimento do capital intelectual dá-se no momento em que os colaboradores crescem em todas as dimensões do ser humano - física, intelectual, emocional, profissional, espiritual e social (...). A redução de custos é visível na medida em que diminui o número de casos de doenças e faltas, cresce o nível de satisfação dos funcionários e consequentemente, de produtividade (...) e o fortalecimento da imagem é o reconhecimento do mercado. Fazer parte da lista das 100 melhores empresas para se trabalhar, por exemplo, é importante para a credibilidade e para os negócios da corporação (...)  
([www.taiconsultoria.com.br](http://www.taiconsultoria.com.br)).

Flávio Próspero, presidente da Associação Brasileira da Qualidade de Vida (ABQV) em 2000, também se refere ao aumento da produtividade como vantagem gerada pela QVT.

Para ele, “(...) uma empresa que se preocupa com a saúde física e emocional de seus empregados acaba reduzindo seus índices de absenteísmo e ganhado maior produtividade (...)” (Banas Qualidade, ago/2000, nº 99).

Atentas aos benefícios, muitas organizações estão investindo em programas de QVT. HP, Nestlé, Siemens e Abril são empresas pioneiras em aplicar conceitos de QVT, sendo que esta última ganhou o 4º lugar no Prêmio Nacional da Qualidade de Vida, oferecido em 1999 pela ABQV.

Outro exemplo de empresa que investe em programas de QVT é o Banco de Boston, que além de oferecer planos de assistência médica, promove festas, olimpíadas e atividades culturais, o que atinge também a família de seus colaboradores.

Como se pode notar, as organizações estão cada vez mais conscientes da importância de manter uma QVT elevada. Elas estão percebendo que QVT pode torná-las mais saudáveis, competitivas e produtivas.

### **3.4. QVT e Dança de Salão**

Alcançar e manter uma boa QVT, apesar de muito importante para as organizações, não é uma tarefa simples.

A princípio é necessário que as organizações se preocupem com as necessidades de seus colaboradores, buscando identificá-las, depois é preciso encontrar uma maneira eficiente para atendê-las.

A Dança de Salão é uma atividade sem preconceitos, que não se limita à determinada classe social ou faixa etária e, apresenta características que trabalham com os aspectos físicos, psicológicos e sociais do ser humano.

Sua prática apresenta vários benefícios e auxilia na conquista e/ou melhora da Qualidade de Vida, isso porque é uma atividade física de baixo impacto que promove a saúde, trabalha na melhoria da auto-estima e tem um importante papel no desenvolvimento da socialização e integração entre os indivíduos.

Cristiano Cêpa, dançarino e professor de Dança de Salão, diz que, em relação a esta atividade, “ – (...) *temos ganhos psicológicos e emocionais (...)*”, e ainda relaciona outros benefícios, como “ – (...) *melhora (...) nos sistemas cardiovascular e respiratório, aumento da circulação sanguínea, ajudando na pressão arterial controlada; liberação de endorfina, o que nos dá sensação de prazer, ativa o sistema linfático; fortalece a coluna, os músculos das pernas, dos glúteos e do abdômen, faz perder peso; melhora a coordenação motora, ajuda na recuperação da depressão, melhora a auto-estima, a disciplina, a confiança e a interação, reduz a tensão e a timidez (...)*”.

O que diferencia a Dança de Salão de outras atividades físicas é a conotação social que ela apresenta. Sobre esta característica, Carlinhos de Jesus,

afirma que “(...) a dança de salão é ótima (...), porque existe uma conotação social, uma integração devido à interação entre duas pessoas”<sup>7</sup>.

Ao considerar que esta atividade atua nos três domínios da natureza humana – fisiológico, afetivo e cognitivo – é possível pensar na Dança de Salão como um bom instrumento para a obtenção da QVT.

Levando a dança de sociedade às organizações, estas podem obter diversas vantagens, dentre elas estão:

- Aumento da produtividade;
- Pessoas mais ágeis, mais atentas e que não se cansam facilmente;
- Integração entre os funcionários dos diversos departamentos;
- Diminuição de problemas decorrentes da falta de comunicação entre os funcionários;
- Agilidade nos relacionamentos entre os departamentos;
- Apoio dos funcionários para a empresa que se preocupa com eles;
- Diminuição dos casos de doenças, principalmente devido ao estresse<sup>8</sup>

Atualmente, um dos desafios dos programas de QVT é aumentar os níveis de satisfação e saúde dos colaboradores, proporcionando-lhes uma força de trabalho mais saudável, e oferecer-lhes oportunidades de melhorar seus relacionamentos e integração.

A Dança de Salão responde bem a esse desafio, pois por meio dela, além de praticar uma atividade física que auxilia na saúde, os praticantes passam a se conhecer melhor, passam a ter maior consciência corporal, começam a lidar melhor com seus erros e com os erros dos outros e assim rompem preconceitos, o

---

<sup>7</sup> [www.xenicare.com.br](http://www.xenicare.com.br)

<sup>8</sup> [www.passosecompassos.com.br](http://www.passosecompassos.com.br)

que interfere de maneira muito positiva no relacionamento, na integração e na comunicação.

A esse respeito Camello (apud Olivares), explica:

(...)os participantes vão rompendo padrões de comportamentos, preconceitos hierárquicos, posturas rígidas tanto à nível físico, obviamente, quanto à nível psicológico (...).É natural que depois dessa experiência, as dificuldades e os empecilhos que elas colocavam umas para as outras, diminuam ou mesmo desapareçam completamente, quebrando-se um preconceito muito comum nas organizações de que as pessoas não têm capacidade de se 'entrosar' e de se comunicar<sup>9</sup>.

Graças a todas suas características, a Dança de Salão pode ser uma ótima e atrativa ferramenta para as organizações que buscam, de maneira diferenciada e eficiente, satisfazer as necessidades de seus colaboradores, e conseqüentemente obter uma QVT elevada.

---

<sup>9</sup> [www.taiconsultoria.com.br](http://www.taiconsultoria.com.br)

#### **4. DISCUSSÃO DOS DADOS OBTIDOS**

Visando identificar os principais problemas que comprometem a QTV, apresentados pelos colaboradores nas organizações, foram realizados três questionários (anexos) direcionados a fisioterapeutas, psicólogos e médicos do trabalho, profissionais que atendem diretamente estes trabalhadores.

Foi também realizada uma entrevista (anexo) com profissionais da Dança de Salão com o objetivo de levantar, segundo estes profissionais, os benefícios da Dança e sua influência na vida e no comportamento de seus alunos trabalhadores.

E por último, foi aplicado um questionário (anexo) a praticantes de Dança de Salão com a finalidade de identificar se houve ou não mudanças em suas vidas depois que começaram dançar.

##### **4.1. Fisioterapeutas**

Foram entrevistados quatro fisioterapeutas, três mulheres e um homem, sendo que dois deles estão na faixa etária de 20 a 30 anos e os outros dois tem mais de 30 anos.

Todos os profissionais entrevistados são da cidade de Assis/SP e atendem, em sua maioria, em consultórios e/ ou em domicílio. Apenas um deles realiza atendimentos em hospital. O tempo de atuação profissional de dois dos entrevistados é menor de 5 anos, enquanto dos outros dois é maior.

Ao analisar as respostas dadas pelos fisioterapeutas, vemos que, para eles, os problemas de saúde mais freqüentes apresentados pelos trabalhadores, em relação à rotina de trabalho, são LER/ DORT<sup>10</sup>, lombalgias, vícios e alterações posturais e dores musculares e que, para sanar ou pelo menos amenizar tais problemas é necessário que os trabalhadores realizem atividades físicas, exercícios laborais e alongamentos, e tenham boa adequação ergonômica.

Consciência e responsabilidade social das empresas e obtenção de boa Qualidade de Vida (QV) foram as considerações dos profissionais sobre a prática de atividades físicas voltada a trabalhadores, que relacionaram o aumento da disposição dos trabalhadores, a diminuição de doenças e a melhora na postura, como sendo os principais benefícios gerados por esta prática.

Ao serem questionados sobre uma atividade física que ajudasse na promoção da saúde dos trabalhadores, todos os fisioterapeutas citaram a ginástica laboral, no entanto não deixaram de citar também a dança de salão, a prática de esportes e os alongamentos. Todos acreditam que as atividades citadas proporcionam QV, manutenção da saúde ao evitar patologias e, socialização.

## **4.2. Psicólogos**

Quatro psicólogas, uma com idade abaixo e as outras três com idade acima de 40 anos, foram entrevistadas, e três delas afirmaram atender trabalhadores.

---

<sup>10</sup> Lesões por Esforços Repetitivos/ Distúrbios Osteomusculares Referentes ao Trabalho.

Com tempo de experiência profissional variado – sendo que uma atua a menos de 10 anos, outra há mais de 20 anos e as outras duas nesse intervalo de tempo – os atendimentos feitos por elas são realizados em sua maioria em clínicas particulares. Apenas uma das psicólogas afirmou atender também em órgãos públicos de saúde.

A primeira questão da entrevista foi também em relação aos problemas mais freqüentes para os trabalhadores e, as respostas mais obtidas foram desgastes físico, mental e emocional, pressão por excesso de trabalho e sintomas psicossomáticos.

Para que tais problemas sejam amenizados, as psicólogas acreditam que as organizações devem se preocupar mais com seus colaboradores, que deve haver mais reconhecimento e atenção a eles. Além disso, duas das profissionais acreditam que treinamentos grupais também ajudariam, não só na melhora dos problemas citados, mas também na comunicação e integração no ambiente de trabalho.

Indagadas sobre a importância de se manter bons relacionamentos e boa comunicação no ambiente de trabalho, todas as profissionais afirmaram ser essencial, pois com isso se conquista, segundo elas, melhora na convivência do grupo, ambiente de trabalho mais agradável e boa saúde para os colaboradores, além de maior companheirismo e satisfação no trabalho.

Competitividade e desentendimentos no grupo e riscos de acidentes e adoecimentos são os efeitos de uma má comunicação e baixa integração no ambiente de trabalho mais citados pelas entrevistadas, que não deixaram de elencar também baixa QVT, desmotivação e depressão.

As psicólogas também foram questionadas sobre a prática de atividades físicas voltada aos trabalhadores. Três delas acreditam que ela pode ajudar na melhoria da rotina dos colaboradores, pois é uma forma de controlar o stress, promover a saúde e melhorar a rotina e a QV. Apenas na visão de uma delas, tal prática não ajudaria na melhora da rotina, mas somente na promoção da saúde.

Esportes, dança de salão e programas de integração são, entre outras, as atividades que as profissionais acreditam poder ajudar no rendimento e integração dos trabalhadores, promovendo maior rendimento, integração, motivação e QV, como já citado anteriormente.

No entanto, três das psicólogas ressaltaram que tais atividades não devem ser impostas pelas organizações. Para elas é importante haver possibilidade de escolha do trabalhador em participar ou não da atividade proposta.

#### **4.3. Médicos do Trabalho**

Dentre os quatro profissionais da cidade de Assis/SP que responderam o questionário direcionado a médicos do trabalho há três homens e uma mulher. Um desses profissionais tem mais 60 anos, enquanto os outros três estão na faixa etária de 50 a 60 anos, comprovando larga experiência profissional na área de medicina do trabalho.

Em relação aos problemas mais freqüentes para a saúde dos trabalhadores, relacionados à execução de suas atividades profissionais, as

respostas mais obtidas dos médicos foram lombalgias, LER/ DORT, hipertensão arterial e surdez. No entanto eles não deixaram de citar também depressão, stress e rinite alérgica.

Programas de prevenção a doenças, posturas adequadas, ginástica laboral e alongamentos foram as principais repostas dadas pelos profissionais, aos serem questionados sobre o que pode ser feito para cessar ou pelo menos amenizar os problemas de saúde.

Ao serem indagados sobre a prática de atividades físicas voltadas aos trabalhadores, os quatro profissionais afirmaram ser benéfica, mas um deles lembrou que o limite de cada pessoa deve ser respeitado. Eles afirmaram também que tal prática promove o bem-estar, motiva os trabalhadores e contribuem na diminuição dos problemas de saúde destes.

As duas últimas questões da entrevista com os médicos do trabalho foram em relação à opinião sobre a Dança de Salão.

Os profissionais acreditam que a dança social possa ser uma boa opção de atividade física, pois descontra, quebra a rotina e auxilia na melhora do humor, do stress e da depressão, além de prevenir doenças. Apenas um deles ressaltou a importância de se gostar de tal atividade, pois só assim ela traria bons resultados.

#### **4.4. Profissionais de Dança de Salão**

O questionário direcionado a profissionais de Dança de Salão foi aplicado a 4 profissionais, um da cidade de Assis/SP, um da capital paulista e os

outros dois da cidade do Rio de Janeiro, sendo que com estes três últimos o contato para entrevista foi via e-mail.

Sendo três homens e uma mulher, um com idade abaixo de 30 anos, dois na etária de 30 a 50 anos e o quarto com idade superior a 50 anos, os quatro profissionais atuam na área de Dança de Salão há vários anos, tanto que um deles já dança profissionalmente há mais de 20 anos.

O grau de escolaridade dos dançarinos também foi questionado. Um deles tem o ensino médio completo, o segundo começou cursar psicologia, mas não concluiu e, os outros dois são formados, um em pedagogia e o outro em educação física.

As mudanças que os profissionais percebem no comportamento de seus alunos após alguns meses de aulas – tema da primeira questão da entrevista – é em relação á “ – (...) *postura no sentido de como enfrentar a vida (...)*”, como resume Cristiano Cêpa. Os profissionais destacam que seus alunos ficam mais desinibidos, mais sociáveis e mais confiantes, há superação de desafios e modificações corporais e emocionais.

Quanto aos benefícios proporcionados pela Dança de Salão que os dançarinos acreditam ser importantes na vida e no ambiente de trabalho de quem a pratica, as respostas mais obtidas foram maior raciocínio e criatividade e mais socialização e integração entre as pessoas. No entanto eles não deixaram de citar também que há grande contribuição para a diminuição do stress e que as pessoas ficam mais receptivas à mudanças.

Todos os profissionais são unânimes ao afirmarem que a dança pode modificar o relacionamento entre as pessoas e que isto pode ser aplicado ao

ambiente de trabalho. Leandro de Campos, por exemplo, afirma que “ – (...) a dança (...) aproxima as pessoas e as nivela dentro da empresa (...) e releva limites e potencialidades que no ambiente de trabalho são escondidos pela postura defensiva de cada um”.

Quando indagados se trabalham ou já trabalharam com algum grupo de alunos de uma mesma empresa, três dos profissionais afirmaram que já ministraram aulas de dança de salão em organizações.

Apenas Carlinhos de Jesus afirmou não ministrar aulas, no entanto realiza eventos e palestras em organizações, com temas variados, como “Melhora na Qualidade de Vida”, “Superação” e “Parceria”.

Por último os profissionais relatam que as aulas nas organizações proporcionam maior interação entre os colegas de trabalho, há o fortalecimento das amizades, as pessoas ficam mais próximas, mais motivadas e há maior companheirismo e tolerância.

#### **4.5. Praticantes de Dança de Salão**

Foi realizada uma pesquisa com 40 praticantes de Dança de Salão da cidade de Assis nos meses de agosto e setembro de 2007.

Através dela foi possível constatar que, apesar de ser uma atividade voltada para casais, a maioria dos praticantes, (57%), é mulher. É possível ver a diferença no gráfico 1.

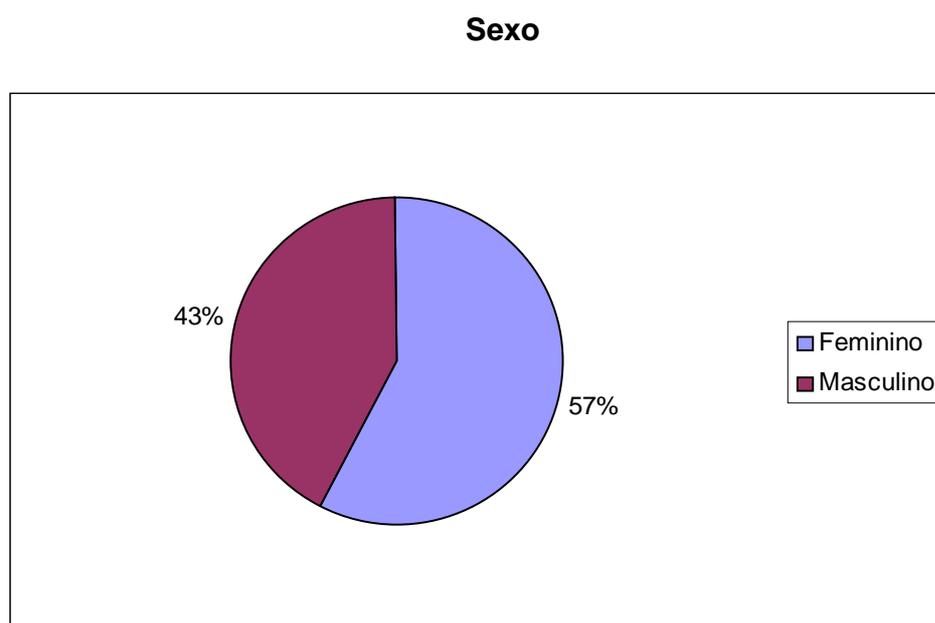


Gráfico 1 – Sexo

A diversidade em relação à faixa etária dos entrevistados também pode ser constatada através da pesquisa. Como nos mostra o gráfico 2, 47% dos entrevistados têm entre 15 e 30 anos, 18% está na faixa de 30 a 45 e outros 18% entre 45 a 60 anos. Os 17% restante dos praticantes tem idade acima de 60 anos.

### Faixa Etária

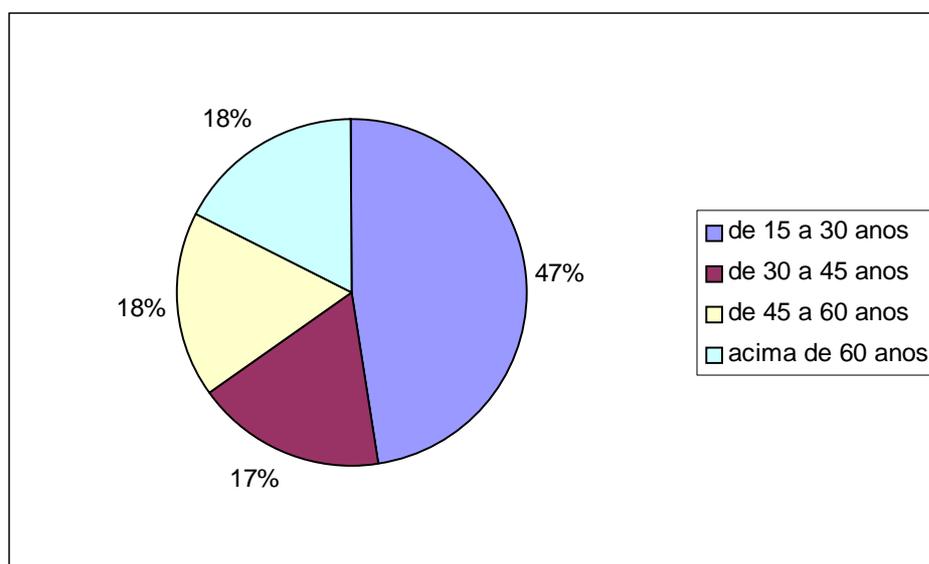


Gráfico 2 – Faixa Etária

Quanto ao tempo de prática, a maioria dos aspirantes a dançarinos, (32%), afirmou que dança há menos de 6 meses. 18 % disse que pratica Dança de Salão de 6 meses a 1 ano, enquanto 30% já o fazem de 1 a 3 anos. O número de pessoas que dançam a mais de 3 anos também é considerável, (20%). Tais dados podem ser vistos no gráfico 3.

### Tempo de Prática

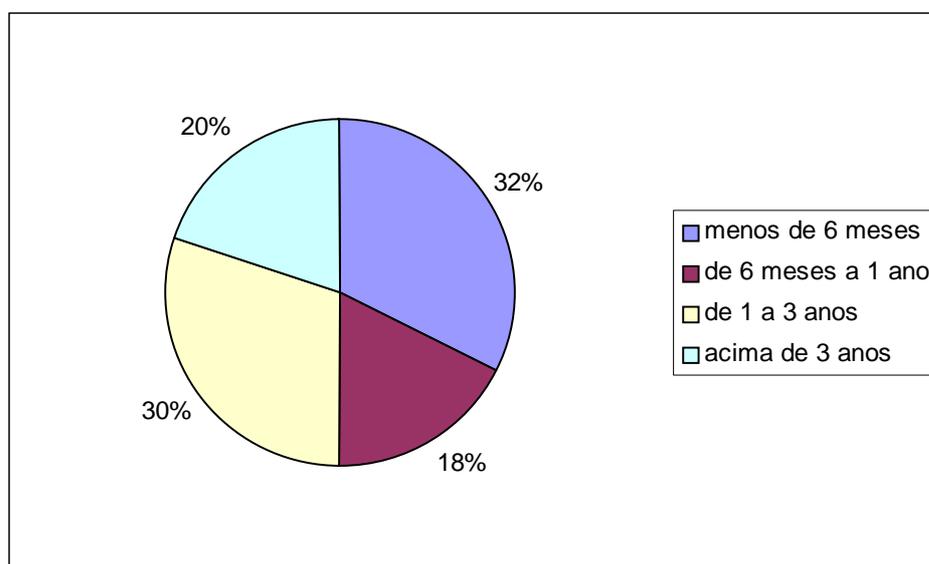


Gráfico 3 – Tempo de Prática

Como nos mostra o gráfico 4, ao serem indagados sobre quem os convidou para participar das aulas de dança, 35% dos entrevistados disseram que foi por iniciativa/ vontade própria, enquanto 34% afirmaram que foram os amigos quem os convidaram. Para 13% dos praticantes o convite partiu do professor e para 10% partiu de parentes. Os 8% restante afirmaram que foram incentivados por maridos/ esposas/ namorados (as).

### Convite

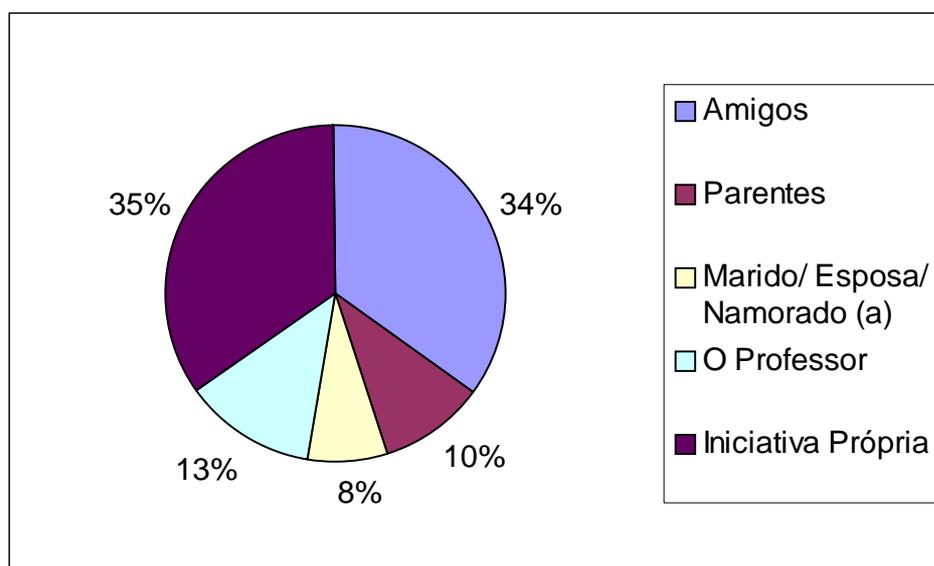


Gráfico 4 – Convite

A maioria dos praticantes de Dança de Salão afirmou que percebeu mudanças em suas vidas depois que começou a praticar tal atividade. Apenas 4% dos entrevistados disseram não ter notado nenhuma diferença, como pode ser visto no gráfico 5.

### Percepção de Mudanças

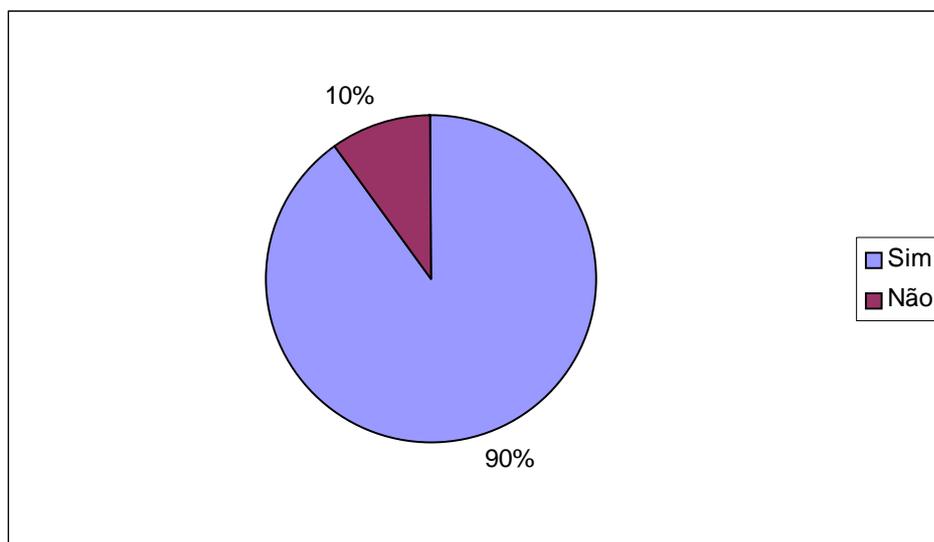


Gráfico 5 – Percepção de Mudanças

Entre as mudanças mais citadas estão maior condicionamento físico e melhoria da saúde, já que para 30% dos que relataram ter percebido mudanças, a Dança de Salão se tornou uma nova atividade física. Mais diversão na vida também foi citada, 20% afirmou estar mais alegres.

Maior auto-confiança, auto-estima e disposição foram lembradas por 16% dos praticantes e 14% disse estar mais comunicativo e menos tímido, notando diferenças positivas em seus relacionamentos.

A conquista de novas amizades também não deixou de ser citada. 11% dos entrevistados disseram ter feito novos amigos. Os outros 9% deram respostas bem diversificadas, entre elas estão maior bem-estar, melhora na postura, maior concentração, e mais respeito às mulheres, entre outras.

Os dados relacionados acima podem ser visto no gráfico 6.

### Principais Mudanças

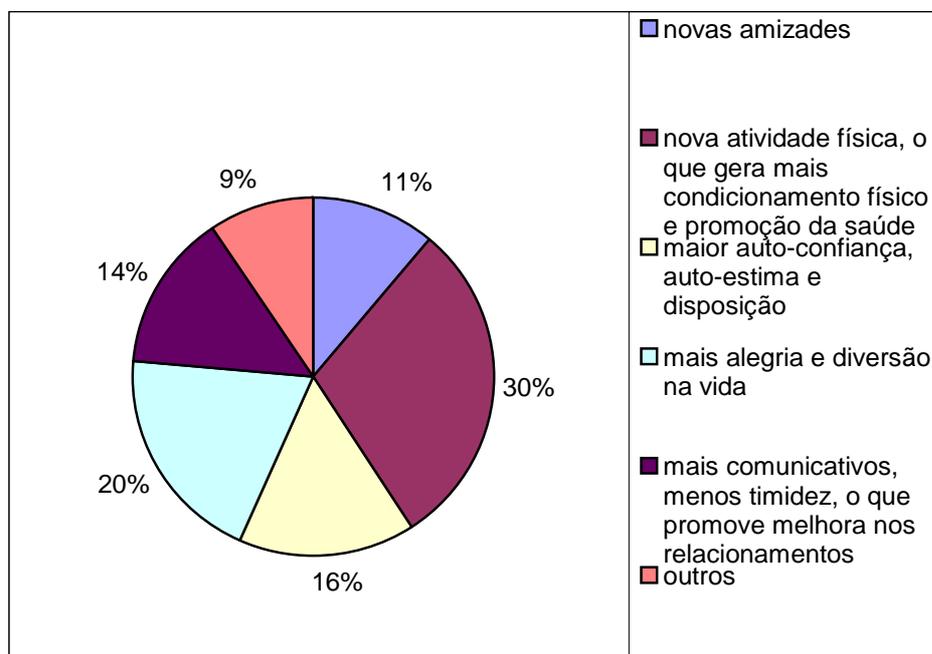


Gráfico 6 – Principais Mudanças

Através da pesquisa é possível constatar que a Dança de Salão realmente pode gerar benefícios aos que a praticam.

A pesquisa só demonstra o que já foi relatado no trabalho, que a Dança de Salão, graças à suas características, pode ser um valioso instrumento na busca da Qualidade de Vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a realização de pesquisa bibliográfica e entrevistas com profissionais de diferentes áreas e com praticantes de Dança de Salão, podemos concluir que esta atividade pode ser um instrumento eficiente para a obtenção da Qualidade de Vida (QV).

A Dança de Salão que é praticada há muitos anos – no Brasil está prestes a completar 200 anos de história – acompanhou as mudanças no comportamento social das pessoas em toda parte do mundo.

Ela 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.

Através das entrevistas realizadas vimos que nenhum dos profissionais é contra a prática de tal atividade e que os praticantes elencam os mais variados benefícios e mudanças em suas vidas, gerados pela prática da dança a dois.

Diversas mudanças são percebidas, desde físicas até psicológicas e sociais. Melhoria na saúde foi uma das respostas mais apontadas pelos entrevistados, o que nos leva a crer que a dança é uma excelente atividade física.

Não é exagero dizer que a dança de salão também é vista também como agente auxiliador no combate ao stress e à depressão, o que a torna uma ótima terapia.

A dança a dois tem também grande poder de socialização entre as pessoas. A pesquisa mostra que através dela, os praticantes fizeram novas amizades e se tornaram mais sociáveis.

Há algumas respostas que merecem destaque, como a de um praticante que disse ter se tornado mais “cavalheiro” após começar a dançar ou a de um outro que afirmou ter se livrado de um certo preconceito com dança social, já que a via como uma prática voltada somente a pessoas mais velhas.

Com base nas entrevistas, vemos que a prática da Dança de Salão resulta em melhoras físicas, psicológicas e sociais, e, se levadas às organizações, podem contribuir para a conquista da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT).

A QVT vem se destacando como importante ferramenta de gestão. As organizações estão cada vez mais se preocupando em oferecer uma boa QV a seus colaboradores.

Por meio da pesquisa bibliográfica percebemos que embora a preocupação com as condições de trabalho seja bem antiga, os estudos mais relevantes só aconteceram na década de 1920, se intensificando – no Brasil – somente dos anos 80 para cá.

Este trabalho se torna relevante ao divulgar as origens da QVT, os fatores que a abrangem e as vantagens que as organizações podem ter ao adotar uma política de QVT, e apresentar a Dança de Salão como uma nova e diferente forma de conquistá-la.

## REFERÊNCIAS

ANTIGO TESTAMENTO, Bíblia Sagrada Ave Maria, I Samuel 18-6, **Ciúme de Saul**, p.323, 142<sup>o</sup> ed. São Paulo: Editora Ave Maria.

ALMEIDA, C. M. Um Olhar sobre a Prática da Dança de Salão. Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP, v.5, n. 6, jan./jun. 2005. Disponível em: <<<http://www.unipinhal.edu.br/movimentopercepcao>>> Acessado em: 12/03/2007.

BOSSARDI, A. de L. et al. Qualidade de Vida no Trabalho. Disponível em: <<<http://www.fae.edu/publicacoes>>> Acessado em: 10/09/2007.

DANÇA DE SALÃO NAS EMPRESAS. Disponível em: <<<http://www.passosecompassos.com.br/empresas.asp>>> Acessado em: 19/03/2007.

ELLMERICH, L. **História da Dança**. 4<sup>o</sup> ed. São Paulo: Editora Nacional, 1987.

FACHINI, V. L. Qualidade de Vida no Trabalho: um levantamento de seus significados. 2004. 56 f. Monografia (Pós-graduação em Desenvolvimento Gerencial e Recursos Humanos). Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis, 2004.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de vida no trabalho: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial**. São Paulo: Atlas, 2003.

MAGALHÃES, M. C. A Dança e sua Característica Sagrada. “Existência e Arte” – Revista Eletrônica do Grupo PET – Ciências Humanas, Estética e Artes da Universidade Federal de São João Del-Rei – Ano I – Número I – janeiro a dezembro de 2005. Disponível em: <<<http://www.ufsj.edu.br/Pagina/existenciaearte/Arquivos>>> Acessado em: 29/06/2007.

MARTINS, M. A empresa zen. **Banas Qualidade**, ano IX, n.99, p. 34-41, agosto, 2000.

MENDES, M. G. **A Dança**. 2º ed. Série Princípios. São Paulo: Editora Ática, 1987.

OLIVARES, I. C. Sensibilidade Corporal: A Dança de Salão como Técnica de Integração e Anti-Estresse. Disponível em <<<http://www.taiconsultoria.com.br/dança.htm>>> Acessado em: 19/03/2007.

PERNA, M. A. **Samba de Gafieira – a História da Dança de Salão Brasileira**. Rio de Janeiro: o Autor, 2001.

ROCHA, M. D. Dança de Salão, Instrumento para a Qualidade de Vida. Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP, v.7, n.10, jan./jun. 2007. Disponível em: <<<http://www.unipinhal.edu.br/movimentopercepcao>>> Acessado em: 19/03/2007.

SALDANHA, M. Na TV, o melhor ano para a dança de salão. **Jornal Dance**, jun. 2007, p. 6. Disponível em: <<<http://www.jornaldance.com.br>>> Acessado em: 03/09/2007.

SALOMÃO, G. A História do Samba. **Época**. Edição 340 – nov/04. Disponível em: <<<http://revistaepoca.globo.com/Epoca>>> Acessado em: 16/08/2007.

SPECTOR, P. E. **Psicologia nas Organizações**. 2º ed. São Paulo: Editora Saraiva, 2003.

VASCONCELOS, A. F. Qualidade de Vida no Trabalho: Origem, Evolução e Perspectivas. Caderno de Pesquisas em Administração, São Paulo, v. 08, nº 1, janeiro/março 2001. Disponível em: <<<http://www.ead.fea.usp.br/cad-pesq>>> Acessado em 22/03/2007.

VIDA SAUDÁVEL NAS EMPRESAS. Disponível em: <<<http://www.gestaoerh.com.br/site/visitante/artigos>>> Acessado em: 21/03/2007.

**ANEXOS**

**ANEXOS**

## Anexo I – Roteiro para Entrevista com Fisioterapeutas

Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino

Idade: \_\_\_\_\_

Tempo de atuação profissional: \_\_\_\_\_

1. Você atende trabalhadores?

( ) Sim ( ) Não

2. Em qual local você costuma realizar os atendimentos?

3. Quais os problemas físicos mais frequentes para a saúde dos trabalhadores, relacionados à execução de suas atividades profissionais?

4. Quais as soluções para sanar ou amenizar estes problemas?

5. Como você considera a prática de atividades físicas voltadas aos trabalhadores?

6. Quais os benefícios gerados por esta prática?

7. Quais dessas atividades você acha que pode ajudar na promoção de uma boa saúde aos trabalhadores?

( ) ginástica laboral

( ) dança de salão

( ) esportes, qual (is) \_\_\_\_\_

( ) alongamento

( ) outros, o quê? \_\_\_\_\_

8. Por que?

## Anexo II – Roteiro para Entrevista com Psicólogos

Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino

Idade: \_\_\_\_\_

Tempo de atuação profissional: \_\_\_\_\_

1. Você atende trabalhadores?

( ) Sim ( ) Não

2. Em qual local você costuma realizar os atendimentos?

3. Quais os problemas mais freqüentes para os trabalhadores em relação a rotina de trabalho?

4. O que pode ser feito para cessar ou pelo menos amenizar esses problemas?

5. É importante manter bons relacionamentos e boa comunicação no ambiente de trabalho? Por que?

6. Quais os efeitos de boas comunicação e integração para os trabalhadores?

7. E os efeitos de uma má comunicação e baixa integração?

8. O que pode ser feito para melhorar a comunicação e a integração, bem como a rotina no ambiente de trabalho?
9. Você acredita que atividades físicas podem ajudar na melhoria da rotina dos trabalhadores? Por que?
10. Quais dessas atividades você acredita que possa ajudar no rendimento e integração dos trabalhadores?
- ( ) esportes
  - ( ) dança de salão
  - ( ) programas de integração
  - ( ) programa de voluntariado
  - ( ) psicoterapia
  - ( ) outras, o que \_\_\_\_\_

Justifique sua resposta

### **Anexo III – Roteiro para Entrevista com Médicos do Trabalho**

Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino

Idade: \_\_\_\_\_

Tempo de atuação profissional: \_\_\_\_\_

1. Quais os problemas mais freqüentes para a saúde dos trabalhadores, relacionados à execução de suas atividades profissionais?
  
2. O que pode ser feito para cessar ou pelo menos amenizar estes problemas?
  
3. Como você considera a prática de atividades físicas voltadas aos trabalhadores?
  
4. Quais os benefícios gerados por esta prática?
  
5. Você acredita que a dança de salão pode ser uma boa opção de atividade física atualmente?  
  
( ) Sim  
( ) Não
  
6. Por que?

**Anexo IV – Roteiro para Entrevista com Profissionais de Dança**

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

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: Masc. ( )      Fem. ( )

Grau de escolaridade: \_\_\_\_\_

Há quanto tempo dança? \_\_\_\_\_

1. Quais mudanças você percebe em seus alunos, comparando o comportamento quando iniciam as aulas e após alguns meses?
2. Quais os benefícios proporcionados pela dança de salão que você acredita ser importante na vida e no ambiente de trabalho de quem a pratica?
3. Você acredita que a dança pode modificar o relacionamento entre as pessoas? Se a resposta for sim, isto se aplica ao ambiente de trabalho?
4. Você trabalha com algum grupo de alunos de uma mesma empresa? Se a resposta for sim, você consegue descrever o relacionamento entre eles?
5. Houve alguma mudança neste relacionamento com a prática da dança?

**Anexo V – Questionário para Realização de Trabalho de Monografia**

Direcionado a praticantes de dança de salão

Sexo: Masc. ( ) Fem. ( )

Idade: \_\_\_\_\_

1. Há quanto tempo pratica a dança?

( ) menos de seis meses

( ) de seis meses a um ano

( ) de um a três anos

( ) acima de três anos

2. Quem o (a) convidou para participar destas aulas?

( ) amigos

( ) parentes

( ) marido/ esposa/ namorado (a)

( ) o professor

( ) outros. Quem? \_\_\_\_\_

3. Você percebe mudanças em sua vida depois que começou a dançar?

( ) Sim

( ) Não

Se a resposta for sim, quais mudança