

Qualidade de vida dos praticantes de dança de salão

Quality of life of people who practice ballroom dance

Zenite Machado¹

Gabriella Roberta dos Santos²

Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães³

Sabrina Fernandes⁴

Amanda Soares⁵

1. Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil; Doutora em Motricidade Humana pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, Portugal.

2. Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil.

3. Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil; Curso de Doutorado na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Portugal.

4. Serviço Social da Indústria – SESI. Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós Graduação em Atividade Física e Saúde. Santa Catarina, Brasil.

5. Departamento de Fisioterapia, Instituição de Ensino Superior e Departamento de Educação Física, Faculdade Porto das Águas. Mestre pela Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós Graduação em Atividade Física e Saúde. Santa Catarina, Brasil.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Zenite Machado

Rua João de Deus Machado, 74 - Apto 103

Florianópolis, SC

88036-510

zenite13@yahoo.com.br

• Recebido: 30/08/2011

• Re-submissão: 11/10/2011

• Aceito: 15/10/2011

Resumo

O estudo de corte transversal teve como objetivo investigar a qualidade de vida dos praticantes de dança de salão em Florianópolis – SC. A amostra foi composta de 402 sujeitos com idades entre 21 e 83 anos, freqüentadores de aulas de dança de salão. Para a realização do estudo foi utilizado um questionário composto por quatro partes: identificação pessoal; situação sócio-econômica; prática da dança e qualidade de vida (mensurada por meio do Questionário WHOQOL BREF). Após a realização do estudo observa-se que a dança de salão é procurada por indivíduos em diferentes idades, mas congrega preferencialmente os mais jovens, não casados e pertencentes a classes socioeconômicas elevadas. A dança de salão parece ser um instrumento para a melhoria/manutenção da qualidade de vida para os quatro domínios (físico, psicológico, social e ambiental). Por meio da correlação de Spearman os domínios da qualidade de vida associam-se a algumas características nos quais as mais relevantes foram a participação em outra atividade (físico, psicológico, social e ambiental), a faixa etária (físico e ambiental), o tempo de prática (físico e social) e aspectos da prática de dança de salão (físico). Foram verificadas ainda associações entre o domínio físico e o social e domínio ambiental. O domínio psicológico associa-se com o domínio social e o domínio ambiental, por sua vez, associa-se ainda com o domínio psicológico e com o domínio social.

Palavras-chave: Dança; Qualidade de vida; Atividade física.

Abstract

The transversal cut study aimed to investigate the quality of life in ballroom dance practitioners in Florianopolis – SC. The sample was composed of 402 subjects aged 21 to 83 years, who use to attend ballroom dance classes. In order to perform the study, a questionnaire was carried out, which consists of four parts: personal identification, socioeconomic status, dance practice and quality of life (assessed by means of the WHOQOL BREF Questionnaire). After carrying the study out it is observed that ballroom dance is searched by individuals in different ages, particularly the younger unmarried ones belonging to an upperclass. Ballroom dance seems to be an instrument for improving/managing quality of life on the four different domains (physical, psychological, social and environmental). By means of Spearman's correlation the quality of life domain are associated to certain characteristics from which the most relevant were the participation in another activity (physical, psychological, social and environmental), the age (physical and environmental), the practice time (physical and social), and aspects of ballroom dance practice (physical). Furthermore, associations between physical, social, and environmental domains were found. The psychological domain is associated with the social one, and the environmental, is also associated with the psychological and social domains.

Keywords: Dance; Quality of life; Physical activity.

Você pode ter acesso a este artigo na sua **versão em inglês** no site da Sociedade Brasileira de Atividade Física & Saúde (www.sbafs.org.br)

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida (QV) vem sendo muito discutida nos últimos anos por haver uma grande preocupação com a saúde e os problemas de riscos potencializados pelos excessos cometidos contra o corpo, em decorrência das constantes mudanças, como estresse, má postura, desgaste precoce das articulações, sedentarismo, alimentação inadequada, consumo de álcool e outras drogas que causam a aceleração das doenças crônicas não transmissíveis.

A QV foi definida pelo Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde como "a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto de sua cultura no sistema de valores em que vivem em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Portanto, a QV difere de pessoa para pessoa, mas o seu conceito geral envolve: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade, e encontra-se inserida no âmbito do bem estar físico, psicológico, social e meio ambiente¹.

Variáveis como a prática de atividade física regular e orientada reduzem o risco para doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, alguns tipos de câncer, controle do peso corporal e manutenção dos níveis de glicose sanguínea,² além de constituir-se um dos componentes importantes na manutenção da QV. Porém, isoladamente não é suficiente para manter esta boa QV e bem-estar. Sendo assim, além desta consciência o indivíduo necessita ainda ser incluído no meio social, intelectual e cultural³.

Neste contexto, a dança de salão, como uma modalidade de atividade física diferenciada integra estes aspectos, haja vista que a sua prática atinge os domínios: psicomotor, sócio afetivo e percepto cognitivo, relacionando-se à melhoria da coordenação motora, do ritmo, da percepção espacial, do desenvolvimento da musculatura e da auto estima, possibilitando o convívio e o aumento das relações sociais e a quebra de diversos bloqueios psicológicos, principalmente a timidez⁴⁻⁵.

Atualmente observa-se que a dança de salão está longe de ser modismo, e a mídia tem contribuído para o desenvolvimento dessa prática, ao salientar que ela está muito em voga⁶. Desta forma, a dança pode incentivar o desenvolvimento do praticante por meio da ação e reflexão, reinventando o movimento comprometido com o prazer do corpo e da mente, promovendo o seu crescimento em diferentes aspectos e possibilitando-lhe melhor QV⁷.

No entanto, dificilmente a literatura preconiza este tipo de estudo abordando especificamente a dança de salão vinculada ao contexto de QV e atividade física. Sendo assim, este estudo pretende ampliar os conhecimentos sobre o tema, tendo como objetivo investigar a QV dos praticantes de dança de salão nas academias de dança de Florianópolis – SC.

MÉTODOS

O estudo de corte transversal foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina em 18 de agosto de 2009, com o protocolo 129/09. A população deste estudo envolve praticantes de dança de salão com idade mínima de 21 anos, de ambos os sexos, com frequência mínima de duas sessões semanais com duração igual ou superior a 60 minutos em academias vinculadas à Associação Catarinense de Dança de Salão – ACADS.

Pela dificuldade de obter a população real dos alunos de dança de salão das academias vinculadas à ACADS em razão da grande rotatividade, não se estabeleceu um cálculo amostral. A amostra foi composta de forma não probabilística por

conveniência com participantes de onze academias de dança da grande Florianópolis/SC, seguindo os critérios de inclusão: a) estar frequentando academias de dança de salão; b) ter idade mínima de 21 anos; c) ser praticante de dança de salão de forma ininterrupta a quatro meses ou mais; d) participação voluntária no estudo mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido; e) preenchimento adequado do instrumento de coleta de dados. Deste processo resultou a participação de 402 sujeitos (54,2% do sexo feminino), com idades entre 21 e 83 anos.

Para a realização do estudo foi utilizado um questionário estruturado, auto-administrável composto por quatro partes: a) Identificação pessoal: neste bloco foram formuladas cinco questões referentes ao sexo, idade, estado civil, profissão, e participação em alguma atividade física sistemática, além da dança de salão. As idades foram agrupadas nos seguintes extratos etários: ≥ 21 até 29; 30 até 39, 40 até 49, 50 até 59 e ≥ 60 anos. b) Situação sócioeconômica determinada segundo questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP)⁸, o qual define a classe social por meio de itens de posse e grau de instrução do chefe da família. As classes resultantes são A1, A2, B1, B2, C e D. Com fim estatístico a situação sócioeconômica foi reagrupada em: classe alta (A1 = A2), classe média (B1 + B2) e classe baixa (C + D + E). c) Prática da dança: seis perguntas questionaram o tempo de prática de dança de salão (em meses), ocorrência de prática anterior desta modalidade em algum outro ambiente além da academia atual, frequência semanal e duração das sessões atuais, grau de envolvimento com a dança e os motivos para aderir à prática da dança de salão. d) Qualidade de vida: mensurada por meio do Questionário pela Organização Mundial da Saúde de Genebra (WHOQOL - BREF). Este instrumento é composto por 26 questões levando em consideração os últimos 15 dias anteriores à avaliação. O protocolo classifica a QV nos seguintes domínios: Domínio I – Físico: dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividade de vida cotidiana, dependência à medicação ou tratamento e capacidade para o trabalho; Domínio II – Psicológico: pensamentos positivos, pensar/aprender/ memória/concentração, auto estima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos e espiritualidade/religião/crenças pessoais; Domínio III - Relações Sociais: relações pessoais, suporte/apoio social e atividade sexual; Domínio IV - Meio Ambiente: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, oportunidade de adquirir informações e habilidades, participação e oportunidade de recreação e lazer e ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima) e transporte¹.

Em um primeiro momento foi realizado um contato com as academias de dança de salão e o devido levantamento do número de praticantes matriculados nas aulas. Na ocasião foi solicitada a permissão para a realização do estudo em suas instalações e o agendamento da coleta de dados. Durante as visitas procedeu-se o esclarecimento sobre o correto preenchimento dos questionários, a explicação do objetivo do estudo, solicitação de adesão e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, sendo que os pesquisadores estiveram presentes em todos os momentos da coleta de dados. A coleta foi realizada nos meses de julho, agosto e setembro, sendo que os questionários foram respondidos individualmente, com garantia de sigilo das respostas e da identidade dos respondentes, segundo recomendações da OMS e questões éticas, respectivamente.

Por fim, para a análise de dados foi utilizada a estatística descritiva (frequência simples e percentual, média e desvio

padrão), e a análise inferencial, realizada pelo pacote estatístico SPSS versão 17.0. O teste de Kolmogorov Smirnov com nível de significância de 0,05 foi efetivado para verificar a normalidade dos dados. Em função do caráter de não normalidade dos dados foram adotados os testes não paramétricos (Teste do Qui quadrado, Kruskal - Wallis e Correlação de Spearman), todos com nível de significância de 95%.

RESULTADOS

A partir dos dados apresentados na tabela 1, verificou-se que participaram da pesquisa 402 praticantes de dança de salão sendo 184 (45,8%) do sexo masculino e 218 (54,2%) do sexo feminino. A inexistência de diferença significativa ($p=0,090$) calculada pelo teste χ^2 evidencia equivalência numérica entre homens e mulheres.

Dentre os homens 68,5% são solteiros, sendo este percentual superior ao de mulheres nesta condição. A predominância de solteiros sobre as demais categorias mostrou-se significativa ($p=0,001$). Tanto no sexo masculino quanto no feminino encontra-se um número maior de praticantes na faixa etária de 21 a 29 anos, (56,0% masc.; 50,9% fem.), sendo que a segunda maior aderência é na faixa etária de 30 aos 39 anos (21,7% masc.; 22,0% fem.), ou seja, observa-se preponderância da faixa adulta jovem ($p=0,001$). Verificou-se um maior número de praticantes na "Classe Média" onde 114 (62%) são do sexo masculino, verificando-se diferença significativa a favor das classes com maior poder aquisitivo ($p = 0,001$).

Em relação à prática de outra modalidade de atividade física para além da dança de salão, entre os sexos, obteve-se que 72,3% dos homens e 61,4% das mulheres encontram-se envolvidos em outra modalidade. Entre os homens foram citadas 24 modalidades diferentes enquanto que as mulheres citaram 20. As modalidades mais freqüentes entre os homens são, em ordem decrescente: a musculação (31,5%), o futebol (14,7%), a dança (7,6%) e a caminhada (7,2%). Entre as mulheres as mais praticadas são: a musculação (21%), a dança (17,4%), caminhada (15,8%), e o pilates (10,5%). A existência de diferença significativa ($p=0,001$) entre não praticantes versus praticantes de outra modalidade sugere que a dança de salão está associada à tendência a um estilo de vida ativo.

Verifica-se que ao aderir à dança de salão as pessoas

não se restringem somente às aulas, sendo que 67,9% do sexo masculino e 64,7% do sexo feminino praticam fora das aulas. Considerando-se a ocorrência de diferença significativa ($p=0,001$), percebe-se a aderência dos praticantes de dança de salão em outros locais além das aulas regulares como bailes, festas e em cursos da modalidade, tornando assim a dança de salão bem presente na vida dos praticantes.

Em relação ao tempo em que as pessoas praticam a dança de salão, resultou-se que 37,1% concentram-se no intervalo de até um ano. Em segundo lugar totalizando 29,2% estão os praticantes com mais de 3 anos de prática, e em terceiro lugar (21,6%) os que a praticam entre 1 e 2 anos. Este ordenamento geral é reproduzido por ambos os sexos.

A periodicidade semanal da prática de dança de salão varia de uma até 7 vezes por semana, mas a maior concentração é a freqüência de duas vezes por semana (32,6% para o sexo masculino e 42,7% para o sexo feminino). Somando-se as ocorrências nos intervalos inferiores envolvendo de uma vez até três vezes por semana constatou-se que 60,9% dos homens e 79,4% das mulheres se limitam ao máximo de três sessões semanais. A existência de diferença significativa ($p = 0,001$) sugere que os homens apresentam maior regularidade na prática.

Os praticantes de dança de salão dispõem de um número de horas semanais que varia de 2 a mais de 20 horas. Em ambos os sexos o intervalo de maior freqüência é o de 2 horas (34,8% para o sexo masculino e 39,5% para o sexo feminino). No entanto o segundo intervalo mais freqüente para eles é o de 5 a 10 horas (26,1%) e para elas é o de 2 até 5 horas (33,9%). Novamente obteve-se diferença significativa a favor dos homens ($p = 0,001$). Tomando-se por base a freqüência semanal e o tempo dedicado a esta modalidade verifica-se que os homens apresentam um maior volume de prática de atividade física. Em relação aos principais motivos que levam a aderência na dança de salão, o que mais se destaca é o lazer (32,9% masculino; 32,4% feminino).

De acordo com os escores apresentados pelas faixas etárias e pelos sexos é possível perceber que no geral a qualidade de vida para os quatro domínios, encontra-se acima da média, partindo da escala de respostas (porcentagem 0 a 100), em que os escores próximos a zero podem ser compreendidos

Tabela 1

Caracterização dos sujeitos quanto estado civil, faixa etária e situação sócio-econômica em função do sexo

Características	Masculino		Feminino		Valor de p
	N	%	N	%	
<i>Estado civil</i>					0,001
Solteiro	126	68,5	133	61,0	
Casado	43	23,4	48	22,0	
Divorciado	12	6,5	23	10,6	
Viúvo	1	0,5	5	2,3	
Desquitado	2	1,0	9	4,1	
<i>Faixa etária</i>					0,001
21 aos 29 anos	103	56	111	50,9	
30 aos 39 anos	40	21,7	48	22,0	
40 aos 49 anos	18	9,8	30	13,8	
50 aos 59 anos	16	8,7	25	11,5	
Mais de 60 anos	7	3,8	4	1,8	
<i>Classe social</i>					0,001
Classe Alta	46	25	48	22	
Classe Média	114	62	147	67,4	
Classe Baixa	24	13	23	10,5	

Tabela 2

Caracterização da prática de Dança de Salão

	Masculino		Feminino		Valor de p
	N	%	N	%	
<i>Prática dança de salão em outro ambiente</i>					
Não	59	32,1	77	35,3	0,001
Sim	125	67,9	141	64,7	
<i>Tempo de prática de dança de salão</i>					
4 meses a 1 ano	73	39,7	76	34,9	0,001
1 ano a 2 anos	37	20,1	50	22,9	
2 anos a 3 anos	21	11,4	28	12,8	
Mais de 3 anos	53	28,8	64	29,4	
<i>Frequência semanal</i>					
2	89	50,3	140	64,3	0,001
3 e 4	46	25	47	21,5	
5 ou mais	49	26,5	31	14,2	
<i>Duração das sessões</i>					
Até 2 horas	64	34,8	86	39,4	0,001
2 a 5 horas	30	16,3	74	33,8	
5 a 10 horas	48	26,1	36	16,8	
Acima de 10	42	22,8	22	10	
<i>Tipo de envolvimento com a dança de salão</i>					
Aluno	116	63,0	171	78,4	
Professor	29	15,8	14	6,4	
Bolsista/Assistente	39	21,2	33	15,1	

como uma avaliação ruim e os próximos de 100 como uma avaliação excelente.

Interpretando-se os dados da tabela 3 destaca-se inicialmente que, de forma geral, a qualidade de vida está satisfatória e semelhante para ambos os sexos, pois não foram observados escores inferiores a 50, bem como diferença significativa entre os quatro domínios. Para além destas considerações iniciais os domínios apresentaram a seguinte ordem decrescente: domínio social, ambiental, psicológico e físico. Curiosamente, embora a dança de salão caracterize-se como uma modalidade de atividade física, foi o domínio físico o que apresentou os menores escores (58,0% para ambos os sexos).

Em relação à apreciação da qualidade de vida em cada

uma das faixas etárias observou-se um resultado impactante, com tendência de maiores escores em faixas de idade igualmente maiores. Isto é sobremaneira relevante quando se observa o aumento linear dos escores do domínio ambiental com a idade, inclusive com diferença estatisticamente significativa ($p = 0,038$) e tendência similar no domínio físico do primeiro ao penúltimo grupamento etário. Neste domínio também foi verificada diferença significativa ($p = 0,001$).

Embora não se possa estabelecer uma relação de causa e efeito, verificou-se que os domínios da qualidade de vida associam-se a algumas características dos praticantes e aspectos da prática de dança de salão. O domínio físico associa-se com a faixa etária do praticante ($r = 0,171^{**}$), com a participação

Tabela 3

Domínios da qualidade de vida relacionados ao sexo

Domínios	Masculino	Feminino	Valor de p
	$\bar{X} \pm$	$\bar{X} \pm$	
Físico (%)	59,08±10,46	59,08±8,79	0,773
Psicológico (%)	66,35±9,57	67,13±9,14	0,380
Social (%)	77,04±16,66	77,52±15,09	0,878
Ambiental (%)	70,07±13,48	70,07±12,47	0,764

Tabela 4

Domínios da qualidade de vida relacionados a faixa etária

Domínios (%)	Faixa Etária	Faixa Etária	Faixa Etária	Faixa Etária	Mais de 60 anos	Valor de p
	21-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50-59 anos		
Físico	58,0±10,3	58,20±8,7	60,5±7,9	63,5±7,3	62,6±10,0	0,001
Psicológico	66,1±9,7	67,3±9,6	68,0±7,8	67,8±8,8	65,1±5,3	0,662
Social	76,4±16,5	77,3±16,8	80,2±13,2	78,6±13,1	76,5±12,2	0,748
Ambiental	69,0±12,0	69,6±13,1	70,3±13,8	73,5±14,8	80,1±11,1	0,038

deste sujeito em outra modalidade de prática ($r = 0,194^{**}$) e com o tempo de prática de dança de salão ($r = 0,129^{**}$) ou seja, quanto maior a idade, a existência de engajamento em outra atividade física e o tempo de prática de dança de salão mais o indivíduo percebe positivamente a qualidade de vida no domínio físico. O domínio psicológico também apresenta associação com a participação do sujeito em outra modalidade de prática ($r = 0,136^{**}$) e com o tempo semanal despendido com a dança de salão ($r = 0,435^{**}$). O domínio social associa-se com a participação do sujeito em outra modalidade de prática ($r = 0,157^{**}$) e com o tempo de prática de dança de salão ($r = 0,154^{**}$). Por sua vez, o domínio ambiental associa-se posi-

vamente com a faixa etária ($r = 0,107^{*}$), participação em outra modalidade de prática ($r = 0,209^{**}$) e a classe socioeconômica do praticante ($r = 0,287^{**}$). Como pode ser observado, os aspectos mais relevantes parecem ser a participação em outra atividade, a faixa etária e o tempo de prática.

Foram verificadas ainda associações entre o domínio físico e o social ($r = 0,366^{**}$) e domínio ambiental ($r = 0,323^{**}$). O domínio psicológico associa-se com o domínio social ($r = 0,488^{**}$) e o domínio ambiental, por sua vez, associa-se ainda com o domínio psicológico ($r = 0,355^{**}$) e com o domínio social ($r = 0,266^{**}$).

Quadro 1

Relações entre características do indivíduo, aspectos da prática da dança de salão e domínios da qualidade de vida

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
I	1										
II	0,05	1									
III	0,002	-0,109*	1								
IV	0,033	-0,010	0,080	1							
V	0,078	0,034	0,060	0,083	1						
VI	-0,140**	-0,183**	0,040	0,032	0,279**	1					
VII	-0,209**	-0,148**	0,039	-0,020	0,341**	0,796**	1				
VIII	0,171**	-0,014	0,194**	0,087	0,129**	0,007	0,006	1			
IX	0,055	0,044	0,136**	0,027	0,081	0,086	0,065	0,435**	1		
X	0,047	-0,008	0,157**	-0,029	0,154**	0,048	0,040	0,366**	0,488**	1	
XI	0,107*	-0,015	0,209**	0,287**	0,025	0,038	-0,011	0,323**	0,355**	0,266**	1

I – Faixa etária; II – Sexo; III – Participação em uma outra modalidade de prática; IV – Classe socioeconômica; V – Tempo de prática de dança de salão; VI – Frequência semanal; VII – tempo semanal despendido; VIII – Domínio físico; IX – Domínio psicológico; X – Domínio social; XII – Domínio ambiental.

DISCUSSÃO

Acredita-se que a procura de ambos os sexos por esta modalidade possa ser justificada pelo fato da dança de salão ser uma modalidade praticada em casais, muito embora os resultados do presente estudo diverjam dos realizados por Almeida⁹, D'Aquino¹⁰, Dettino¹¹ e Schenkel et al.,¹² os quais obtiveram uma maior adesão por parte das mulheres.

Em relação ao estado civil Costa¹³ e Freitas¹⁴ obtiveram igualmente maior ocorrência de solteiros. Os mesmos autores acreditam que a dança de salão possa estar associada a uma possibilidade de encontro de um parceiro em potencial. Considerando-se a ocorrência de praticantes com idades de 21 até 83 anos, percebe-se que a dança de salão é procurada por diferentes faixas etárias. O presente estudo corrobora com o de Toneli¹⁵ quando descreve em sua pesquisa que a faixa etária que compreende até os 30 anos tem maior aderência na modalidade.

Freitas¹⁴, Shibukawa¹⁶ e Guimarães¹⁷ também verificaram maior concentração de praticantes entre sujeitos pertencentes à "Classe Média". Acredita-se a maior ocorrência de indivíduos pertencentes à classe média ($p=0,001$) ao fato de que esta modalidade costuma ser oferecida pela iniciativa privada, necessitando de um certo poder aquisitivo para a aderência. O maior volume de prática de atividade física entre os homens é resultado que vêm ao encontro dos obtidos em estudos realizados por Pieron¹⁸ e Salles-Costa¹⁹, os quais afirmam que as mulheres aderem menos às atividades físicas (resistência muscular localizada, jogos coletivos) e ressaltam que a procura entre elas é maior em atividades individuais que requerem do corpo mais fluidez de movimento (dança, yoga, pilates). De acordo com Freitas¹⁴, a maioria dos alunos adere à prática da dança de salão e não ficam somente nas aulas regulares, mas vão além, praticando a modalidade em bailes, práticas e festas.

As atividades mais freqüentes citadas pela presente amostra também foram observadas por Salles-Costa¹⁹ tanto para o sexo masculino como o feminino. Rocha e Almeida⁶ destacam a aderência de diversas modalidades como mostra esta pesquisa e constata que a dança de salão é procurada mesmo por pessoas que já praticam outras modalidades físicas.

Em relação ao tempo de prática os resultados são congruentes com o observado por Shibukawa¹⁶; Guimarães¹⁷. Já os motivos que levam o indivíduo a praticar dança de salão são congruentes com os obtidos por Rocha e Almeida⁶, Freitas¹⁴ e Santana, Corradini e Carneiro²⁰. Para eles o segundo fator motivante é a aquisição de habilidades para freqüentar salões (19,6%) e para elas é a realização de uma atividade física que contribua para a melhoria da saúde (20,6%). A busca pela melhoria da saúde também foi um dos principais fatores no estudo de Gobbo²¹ enquanto Zamoner²² destaca que a sua amostra aderiu à prática para aprender a dançar (48,8%). Em seu estudo D'Aquino¹⁰ obteve 63,3% de citações envolvendo gostar de dançar, enquanto que no presente estudo as freqüências tenham sido as baixas para este motivo (0,8% masc.; 2,0% fem.). Observou-se ainda que quando expressam seus motivos, apenas 0,2% das mulheres refere-se à busca de uma melhor qualidade de vida. Entre os motivos de aderência foram citadas também conhecer outras pessoas (Homens 17,4%, Mulheres 17,4%), tornar-se profissional (Homens 5,8%, Mulheres 4,5%), finalidade estética (Homens 2,2%, Mulheres 5%), acompanhar amigos ou parentes (Homens 2,6%, Mulheres 4,5%), auto conhecimento (Homens 0,4%, Mulheres 0,3%), auto expressão (Homens 0,2%), curiosidade (Homens 0,2%,

Mulheres 0,2%), estímulo neurológico (Mulheres 0,3%), gostar de dançar (Homens 0,8%, Mulheres 2%) e satisfação pessoal (Homens 0,2%, Mulheres 0,3%).

No estudo de Cieslak²³ no sexo feminino foi onde se identificou diferenças no Domínio Social, em que as mulheres apresentaram escores superiores aos dos homens.

Embora não se tenham verificado diferenças significativas nos domínios psicológico e social, as faixas etárias superiores tendem a apresentar maiores escores. Considerando-se as mudanças inerentes ao envelhecimento que impõem modificações em muitos aspectos já perceptíveis da juventude à idade madura, acredita-se que as pessoas com mais idade passam a apresentar uma maior consciência destas mudanças e consigam adaptar-se a elas com uma atitude positiva de enfrentamento destas mudanças, ou seja, embora possam objetivamente não apresentar excelentes condições físicas, psicológicas, sociais e ambientais, a experiência acumulada permite olhar para estas questões de uma forma mais complexante.

No estudo de Zamarim²⁴ e Oliveira²⁵ não se observou diferença significativa na prática de atividade física e qualidade de vida entre os grupos pesquisados em todos os domínios (físico, psicológico, social e ambiental). Mas no estudo de Cielask²³, encontraram-se correlações significativas para os níveis de atividade física com os domínios social e ambiental e qualidade de vida geral, além de tendências de relações entre atividade física com o domínio físico e psicológico. Toscano e Oliveira²⁶ verificaram que em todos os domínios os resultados dos indivíduos mais ativos foram significativamente superiores. Para Sandel²⁷, referindo-se a pessoas portadoras de neoplasia maligna, os resultados da qualidade de vida melhoraram significativamente com um programa de dança/movimento. Na literatura encontra-se uma maior significância para a melhoria da qualidade de vida relacionada com a atividade física.

Excluindo-se as já citadas associações entre as características dos praticantes, alguns aspectos resultantes da prática da dança de salão associam-se positivamente com os domínios da qualidade de vida e que estes, por seu turno, também estão associados. Estes resultados sugerem que a prática de dança de salão, assim como outras modalidades de atividade física, podem favorecer uma melhoria/manutenção da qualidade de vida de seus praticantes potencializando os benefícios advindos de um estilo de vida mais ativo não apenas nos aspectos físicos, mas também nos aspectos psicológicos, sociais e ambientais.

CONCLUSÃO

A dança de salão é uma modalidade de atividade física praticada indistintamente por ambos os sexos. Embora seja procurada por indivíduos em diferentes idades, congrega preferencialmente os mais jovens, não casados e pertencentes a classes socioeconômicas elevadas pelo fato de que esta modalidade necessita de certo poder aquisitivo para a aderência. É uma modalidade que não se restringe somente às aulas, pois se percebe a aderência dos praticantes de dança de salão em outros locais além das aulas regulares, como bailes e festas, tornando assim a dança de salão presente na vida dos praticantes. Ademais, os praticantes de dança de salão tendem a estar envolvidos em outras modalidades de atividade física.

Os principais motivos que levam à aderência estão voltados para o lazer, melhoria/manutenção da saúde e a aquisição de habilidades para freqüentar salões. Estes motivos costumam ser sustentados por uma periodicidade semanal de

duas sessões, sendo que a maioria dos praticantes apresenta adesão recente (até 1 ano).

Por fim conclui-se que a dança de salão pode ser um instrumento para a melhoria/manutenção da qualidade de vida, por se verificar escores satisfatórios e acima da média para os quatro domínios. Embora não se possa estabelecer uma relação de causa e efeito, verificou-se que os domínios da qualidade de vida associam-se a algumas características nos quais os mais relevantes parecem ser a participação em outra atividade, a faixa etária, o tempo de prática dos praticantes, aspectos da prática de dança de salão e relação significativa entre os quatro domínios, sendo que alguns aspectos resultantes da prática da dança de salão associam-se positivamente com os domínios da qualidade de vida e que estes, por seu turno, também estão associados. A prática de dança de salão assim, como outras modalidades de atividade física potencializa os benefícios advindos de um estilo de vida mais ativo não apenas nos aspectos físicos, mas também nos aspectos psicológicos, sociais e ambientais.

REFERÊNCIAS

1. Fleck M, Lousada F, Xavier M, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref" Rev. Saúde Pública 2001; 34(2):178-83.
2. Gordia AP. Associação da atividade física, consumo de álcool e índice de massa corporal com a qualidade de vida de adolescentes. Dissertação de mestrado, no departamento de educação física, setor de ciências biológicas da universidade federal do Paraná. Curitiba, 181p. 2008.
3. Coimbra MA, Vágula S, Souza VFM, Pereira VR. Estudo Comparativo Da Agilidade Entre Praticantes De Dança De Salão. Sábios: Rev. Saúde e Biol 2007;2(2):36-434.
4. Guimarães ACA, Simas JPN, Farias SF. Dança Como Uma Contribuição Para A Qualidade De Vida. Cinergis 2003;4(1):34-54.
5. Abreu EV, Pereira LTZ, Kessler E J. Timidez e motivação em indivíduos praticantes de dança de salão. Revista Conexões 2008;6:21-33.
6. Rocha M D, Almeida CM. Dança de salão instrumento para a qualidade de vida. Movimento & Percepção 2007;7(1):14-23.
7. Lorandi R M. Resposta cronotrópica na dança de salão: influência do contato físico no forró e no samba. Artigos de periódico (graduação) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Curso de Educação Física, Florianópolis, 2008.
8. ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de classificação econômica Brasil. São Paulo: ABEP. 2008.
9. Almeida R. Dança de salão uma opção de lazer, atividade física e inclusão social em condomínios da Barra da Tijuca. 14º ENAREL-UNISC. Santa Cruz do Sul - RS. Brasil, 2002.
10. D'Aquino R, Guimarães AC, Simas JPN. Dança de Salão: Motivos dos indivíduos que procuram esta atividade. Revista Digital Efdportes 2005;10(88):17-23.
11. Dettino S Jr. Valores de Ligação no Comportamento de Consumo: Um estudo exploratório sobre a prática da dança de salão no Rio de Janeiro. Artigos de periódico (dissertação) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Programa De Pós-Graduação em Administração Da Puc-Rio, 2008.
12. Schenkel IC, Bündchen DC, Quites MP, Santos RZ, Santos MB, et al. Comportamento da Pressão Arterial em Hipertensos após Única Sessão de Caminhada e de Dança de Salão: estudo preliminar. Rev Bras Cardiol 2011;24(1):26-32.
13. Costa CG, Silva HVP, Nunez PRM, et al. Aspectos psicossociais da prática da dança de salão em academias de Florianópolis. Cinergis 2003;4(1):165-178.
14. Freitas GA. Motivos de condução, permanência e abandono de praticantes adultos de dança de salão da cidade de Florianópolis. Artigos de periódico (graduação)-Universidade do Estado de Santa Catarina, Curso de Educação Física, Florianópolis, 2008.
15. Toneli P. Dança de salão: instrumento para a qualidade de vida no trabalho. apresentado ao Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis - IMESA/FEMA, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Administração. 2007.
16. Shibukawa RM, Guimarães ACA. Motivos da Prática de Dança de Salão em Escolas Particulares. Artigos de periódico (graduação)-Universidade do Estado de Santa Catarina, Curso de Educação Física, Florianópolis, 2008.
17. Ouriques I, Soares A, Guimarães ACA, Simas JPNS. Adesão e Permanência no Projeto de Dança Educacional da Secretaria Municipal de São José. Lecturas Educación Física y Deportes 2008;13(119)14-23.
18. Pieron M. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. Fit Perf J 2004;3(1):11-19.
19. Salles-Costa R, Heiborn ML, Weneck GL, Faerstein E, Lopes CS. Gênero e prática de atividade física de lazer. Cad Saúde Pública 2003;19(2):23-33.
20. Santana SPS, Corradini AM, Carneiro RH. A dança de salão e seus benefícios motores, cognitivos e sociais. Anuário da produção de iniciação científica discente 2009;12(15):83-104.
21. Gobbo DE, Carvalho DA. Dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. Revista Eletrônica de Educação Física 2005;1(2):56-66.
22. Zamoner M. Prática e ensino de dança de salão, comportamento sexual e drogadição: confusões e preconceitos. Revista Digital - Efdportes - Buenos Aires 2007;12(107):32-43.
23. Cieslak F, Elsangedy HN, Krinski K, et al. Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de educação física. Fit Perf J 2007;6(6):357-361.
24. Zamarim MA, Miranda MLJ, Velardi M. Influências da prática de atividades físicas em academia na qualidade de vida de adultos universitários: Um estudo comparativo 2006;47: 351-356.
25. Oliveira HP, Gomes EB, Júnior GBV. Relação entre o nível de atividade física e percepção da qualidade de vida dos carteiros em Ponta Grossa - PR. CPAqv 2009;1(2).
26. Toscano JJO, Oliveira ACC. Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividade Física. Rev Bras Med Esporte 2009;15(3):23-24.
27. Sandel SL, Landry NBS, Faria LMA, Quелlette RPT, Majczak MBA. Dance and movement program improves quality-of-life measures in breast cancer survivors. Cancer nursing 2005;28(4):50-60.