



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JÉFTE LEAL ARAÚJO**

**TRECHOS TEÓRICOS SOBRE DANÇA DE SALÃO E DEPRESSÃO: RELAÇÃO  
POSSÍVEL?  
(TIPO: Artigo)**

**CAMPINA GRANDE – PB  
2010**

**Jéfte Leal Araújo**

**TRECHOS TEÓRICOS SOBRE DANÇA DE SALÃO E DEPRESSÃO: RELAÇÃO  
POSSÍVEL?**

*Trabalho apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, na forma de artigo, em cumprimento às exigências do Trabalho de Conclusão de Curso – TCC.*

Orientadora: Profa. Dra. Elaine Melo de Brito Costa Lemos

Campina Grande – PB  
2010

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

A663t Araújo, Jéfte Leal.  
Trechos teóricos sobre dança de salão e depressão  
[manuscrito]: relação possível? / Jéfte Leal Araújo. – 2010.  
18 f.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro  
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2010.

“Orientação: Profa. Ma. Elaine Melo de Brito Costa  
Lemos, Departamento de Educação Física”.

1. Dança de salão. 2. Educação física. 3. Depressão. I.  
Título.

21. ed. CDD 792.62



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

## DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DA DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – TCC DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DO CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE, DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA, AOS

17 DIAS DO MÊS DE DEZEMBRO DO ANO 2010 ÀS 09 : 00 HORAS, NA SALA 01, COM A PRESENÇA DOS PROFESSORES

PARTICIPANTES DA BANCA EXAMINADORA ABAIXO DISCRIMINADA, REALIZOU-SE A DEFESA DO TRABALHO CONCLUSÃO DE CURSO DESENVOLVIDO PELO ALUNO(A)

JEFTE LEAL ARAÚJO

ORIENTADO(A) \_\_\_\_\_ PELO(A)

PROFESSOR(A) ELAINE MELO DE BRITO COSTA LEMOS O

PERÍODO DA DEFESA TRANSCORREU COM CONFORMIDADE COM AS NORMAS ESTABELECIDAS PELA RESOLUÇÃO CONSEPE/032/2009. O (A) ALUNO(A) UTILIZOU

30 MINUTOS PARA A APRESENTAÇÃO DO SEU TCC. AO TÉRMINO DA DEFESA O

(A) ALUNO (A) JUNTAMENTE COM O PÚBLICO RETIROU-SE DA SALA E A BANCA A PORTAS FECHADAS EMITIU O PARECER, ATRIBUINDO A NOTA AO(À) ALUNO(A). EM

SEGUIDA O( A) ALUNO (A) FOI RECONDUZIDO À SALA E A SUA NOTA FOI DIVULGADA.

OBTENDO: 8,0 ( OITO ) PELOS EXAMINADORES. A(O)

) ORIENTADOR(A) AGRADECEU A PRESENÇA DE TODOS.

BANCA EXAMINADORA : ( Orientador )

[Handwritten Signature]  
[Handwritten Signature]  
[Handwritten Signature]

Campina Grande, 17 de Dezembro de 2010.

Versão Final DIGITAL entregue em: 18 / 01 / 2011

[Handwritten Signature]  
Coordenação do TCC

# TRECHOS TEÓRICOS SOBRE DANÇA DE SALÃO E DEPRESSÃO: RELAÇÃO POSSÍVEL?

Jéfte Leal Araújo

Elaine Melo de Brito Costa Lemos (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba

Departamento de Educação Física

## RESUMO

O despertar para essa temática surge de minhas vivências com a dança de salão diante de relatos de alunos, uma vez que boa parte dos mesmos demonstra alegria e expressões de divertimento ao longo do processo de ensino-aprendizagem. Da mesma forma, do meu interesse em aprofundar os estudos sobre as possíveis relações entre dança de salão e saúde, especificamente no tratamento de patologias como a depressão. Trazendo como questão central: *A dança de salão pode melhorar à auto-estima do indivíduo e aumentar a interação com outras pessoas, e com isso colaborar no tratamento da depressão?* O trabalho caracteriza-se como um artigo de revisão, que tem como objetivo principal apresentar uma revisão bibliográfica tomando como base três eixos temáticos: dança de salão, saúde, depressão. Para construção do artigo foi realizado um levantamento bibliográfico de artigos científicos nas bases Scielo e LILACS, das áreas de medicina, enfermagem, psicologia e educação física, focando os aspectos sociais e psicológicos da depressão, bem como, a vulnerabilidade dos indivíduos a tal patologia, sintomas e riscos à saúde. Além disso, utilizou-se também como fonte de revisão livros que tematizassem a dança de salão e depressão, na tentativa de apresentar possíveis relações no auxílio no tratamento da patologia em foco. O trabalho ora apresentado traça sua reflexão, embora exista associação positiva no tratamento da doença com a dança de salão, a prática de atividade física; ter boas relações sociais; e principalmente, de que a dança de salão é a fórmula que fortalece e cria novos laços de convívio social, portanto a cura para depressão.

**Palavras-chave:** Dança de salão. Saúde. Depressão.

## I - INTRODUÇÃO

Dançar é mais que gasto calórico e a saúde mais que ausência de doenças, embora a saúde seja tematizada, pelos autores estudados, por esse viés. A dança, atualmente, tem se destacado em vários aspectos, sobretudo sua relação com o social, ou seja, a convivência com o outro, o lado interpessoal. Ela é considerada uma prática corporal que valoriza a dimensão lúdica, expressiva e comunicativa do ser humano. Embora, compreenda-se a dança no campo da linguagem que se expressa e comunica-se no e pelo corpo, como aborda Costa (2004), alguns teóricos, a exemplo de Toneli (2007), faz um corte restrito entendendo-a como atividade sem preconceitos que auxilia na conquista e/ou melhora da qualidade de vida, pois o indivíduo que a pratica trabalha inúmeros aspectos, dentre eles físicos e psicológicos.

O presente artigo não desconsidera o eixo multifacetado da dança, mas focaliza a discussão no campo da saúde a partir dos vieses com as relações sociais e fatores psico-fisiológicos.

A socialização é citada ao acreditar que os praticantes são interagidos em novos círculos sociais, e isso interfere positivamente no âmbito da saúde, da qualidade de vida. Para Gontiès (*apud* MOURA 2010), a vida humana é assentada em relacionamentos desde os intrapessoais (consigo mesmo) até os interpessoais (com as pessoas a sua volta e com a natureza). A harmonia nesses relacionamentos é fundamental para o bem-estar mental e espiritual e, por conseqüência, da qualidade de vida das pessoas.

Porém, há um *clichê* que ronda a área da Educação Física de que as pessoas podem ter uma qualidade de vida excepcional, com simples ações, como caminhar, praticar um esporte, alongar-se, que se transformam em grandes feitos. Tudo pode ser resolvido planejando o tempo livre da mesma maneira que se planejam as horas de trabalho; e buscando atividades que possibilitem uma melhora na vida tanto social como na sua saúde para uma qualidade de vida.

O artigo fará uma discussão específica sobre a dança de salão voltada para a saúde entrelaçando com as dimensões sociais e psico-fisiológicas na vivência com a dança. Desta maneira, dentro do contexto social, esse estilo de dança ao proporcionar uma aproximação física entre os praticantes pode fazer com que eles construam um espaço de vivências sociais (GONTIÈS *apud* MOURA, 2010).

No campo da saúde, a dança de salão tem sido compreendida, por profissionais de Educação Física e demais da área, como veículo de promoção da qualidade de vida dos indivíduos. No entanto, é fundamental entrelaçar a dimensão da saúde à dimensão social, como laços familiares, amizades e atividades sociais. Nesse sentido, acredita-se que dependendo da maneira como o sujeito vive, ele pode prevenir, ou não, as chamadas doenças da civilização (cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, entre outras), sem perder de foco às questões genéticas.

Das chamadas “doenças da civilização”, como menciona Richter (1990), o artigo manterá o foco na depressão, que embora não seja uma doença atual, vem se destacado, dentre outras, como doença na sociedade contemporânea.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2009), a depressão atinge cerca de 121 milhões de pessoas mundialmente. Esse número tende a crescer cada vez mais. No Brasil, estima-se que cerca de 17 milhões de pessoas tenham a doença. Como trata ainda a OMS, atualmente boa parte da população procura praticar alguma atividade física, em que os indivíduos estão preocupados com a saúde e buscando atividades físicas que lhe agradem e proporcionem um bem estar físico e psicológico.

Os dados desencadeiam um apelo da saúde para mudança no estilo de vida no sentido da prevenção, e tal apelo pode gerar relações diretas e perigosas ao colocar na vivência de práticas corporais a solução para toda e qualquer patologia da sociedade contemporânea.

O despertar para essa temática surge com as minhas vivências com a dança de salão diante de relatos de alunos, uma vez que boa parte dos mesmos demonstra alegria e expressões de divertimento ao longo do processo de ensino-aprendizagem. Da mesma forma, do meu interesse de aprofundar os estudos sobre as possíveis relações entre dança de salão e saúde, especificamente no tratamento de patologias como a depressão. Trazendo como questão central: *A dança de salão pode melhorar à auto-estima do indivíduo e aumentar a interação com outras pessoas, e com isso colaborar no tratamento da depressão?*

É nesse sentido, que o trabalho ora apresentado terá o cuidado de traçar sua reflexão, sem cair na armadilha de que a cura da depressão estar dentre as alternativas a prática de atividade física; ter boas relações sociais; conhecer novas pessoas, interagir socialmente; e principalmente, de que a dança de salão é a

fórmula que fortalece e cria novos laços de convívio social, portanto a cura para depressão.

O trabalho caracteriza-se como um artigo de revisão, que tem como objetivo principal apresentar uma revisão bibliográfica tomando como base três eixos temáticos: dança de salão, saúde e depressão. Para construção do artigo foi realizado um levantamento bibliográfico de artigos científicos nas bases de dados Scielo e LILACS, das áreas de medicina, enfermagem, psicologia e educação física, focando os aspectos sociais e psicológicos da depressão, bem como, a vulnerabilidade dos indivíduos a tal patologia, sintomas e riscos à saúde. Além disso, utilizou-se também como fonte de revisão livros que tematizassem a dança de salão e depressão, na tentativa de apresentar possíveis relações no auxílio no tratamento da patologia em foco.

A apresentação do artigo se dará da seguinte forma a partir do segundo momento do trabalho intitulado (II) **Eixos de Revisão Bibliográfica: 2.1. Dança de Salão - Aspectos históricos, sociológicos, psico-fisiológicos; 2.2. Dança de Salão e Depressão**; por fim, o artigo apresenta suas considerações finais denominadas de **Algumas Reflexões Possíveis** (III).

## **II – Eixos de Revisão Bibliográfica: Dança de Salão; Saúde X Depressão.**

### **2.1. Dança de Salão**

#### **Aspectos Históricos**

*“Dança é a expressão da harmonia universal em movimento” (Sá Earp)*

Segundo a historiadora e antropóloga Jussara Vieira Gomes, a dança é uma das manifestações artísticas mais antigas da humanidade. Tendo origem nos gestos e movimentos naturais do corpo humano para expressar emoções e sentimentos, a partir da necessidade de comunicação entre os homens. A dança, essencialmente, era uma manifestação primitiva, era um mergulho no mundo mágico, onde os movimentos espontâneos surgiram da imaginação, liberação em forma de súplica e



agradecimentos aos deuses. Ela tinha um cunho de uma representação mítica, lúdico e religioso (NANNI, 2003).

Das aldeias, as danças passaram aos salões da aristocracia. Durante a idade média, Achcar (*apud* GOBBO, 1998) fala que a dança, era considerada pagã, e até então era condenada pelo clero. Somente no final deste período, com o início do chamado renascimento cultural, é que começaram a aparecer às manifestações sociais, tais como a dança de salão, nas cortes dos reis e nobres.

De acordo com Gomes (SD), a dança de salão surgia na Europa por volta dos séculos XV e XVI e era praticada por casais em reuniões sociais, tornando-se uma forma de lazer muito apreciada nos salões dos palácios da nobreza, comum entre o povo em geral. Segundo esta autora, a dança de salão é conhecida como dança social por ser praticada por pessoas em festas de confraternização, propiciando assim o estreitamento das relações sociais de amizade. E de salão por requerer salas amplas, onde os praticantes possam dançar livremente fazendo suas evoluções, e também, por ter sido praticada nos salões das cortes reais européias.

A dança existia para expressar as necessidades e crenças dos homens do mundo primitivo. Acompanhando as mudanças sociais, culturais, etc. a dança passou por transformações expressivas no campo da arte, da estética e da *performance* (VERDERI, 2000).

Para Nanni (2003), tais transformações não foram aleatórias, pois obedeceram a padrões sociais e econômicos ou nasceram da necessidade latente do homem de expressar seus sentimentos, emoções, desejos e interesses; sonhos ou realidade através das formas mais diversas de dança.

A dança de salão chegou ao Brasil ainda no século XVI pela cultura de seus colonizadores europeus. Contudo, no Brasil, com fortes e diferentes influências culturais, não tardaram a se mesclar contribuições dos povos indígenas e africanos, num processo de inovação e modificação de algumas das danças européias, bem como de surgimento de novas danças, bem brasileiras como o samba, muito dançando no rio de janeiro, o forró, a quadrilha, estilos marcantes da região nordeste, também temos o soltinho ou rock, entre diversas outras (GOMES, SD).

Até a década de 1960, o Rio de Janeiro era o pólo irradiador de cultura, os bailes eram um dos eventos sociais mais importantes e populares para os cariocas de todas as idades e camadas sociais. Gomes (SD) aborda que nos bailes, as pessoas se divertiam, faziam negócios e novos amigos. Muitos namoros

começavam, enquanto outros casais faziam as pazes, depois de brigas e desentendimentos. Muitas vezes, até problemas de ordem política e econômica, que afetavam o país, eram discutidos em bailes diplomáticos e outros, aos quais compareciam dirigentes da nação.

Segue ainda a autora supra citada que após a década de 60 a dança de salão não desapareceu, mas passou a ser vista como uma manifestação fora de moda, praticada por pessoas mais velhas e conservadoras ou por membros de camadas sociais menos favorecidas do interior do país e nas periferias das grandes metrópoles. Desde meados dos anos 80, porém, a dança de pares enlaçados vem retornando com força, tendo destaque e ocupação na vida social urbana.

É mister destacar que a mídia tem exercido, no século XXI, um papel importante na divulgação da dança de salão. Sem abrir discussão sobre verdades e equívocos sobre estilo de dança, não se pode negar a visibilidade que foi dada a dança de salão pode propiciar a divulgação e democratização da dança no campo da apreciação e contemplação, através da televisão, por exemplo.

Como efeito, de certa forma positivo, multiplicam-se os adeptos, os lugares para dançar a dois, especialmente academias de ginástica e/ou escolas de dança, num movimento forte e abrangente que se intensifica quando a dança ganha espaço na mídia, tornando-se assim, um produto da indústria cultural.

Atualmente são entendidas e classificadas como dança de salão diversos ritmos. Dentre eles podemos destacar o forró, predominante do nordeste; o samba e o chorinho, bem cariocas; o bolero (e outros ritmos relativamente lentos); ritmos mais rápidos, como o rock (assim como outros que são dançados de uma forma genericamente chamada de "soltinho"); a salsa e o merengue; a lambada e o zouk, bem como o tango, a milonga e a valsa, dançada à maneira dos argentinos (GOMES, SD).

### **Aspectos Sociológicos**

*“Quem dança perde o distanciamento entre a vida e si próprio, pois um dia sem dançar representa um dia perdido” NIETZSCHE (2001)*

A Dança de Salão pertence às danças populares e é também conhecida por dança social ou de sociedade. Para Toneli (2007), é uma atividade sem preconceitos e auxilia na conquista e/ou melhora da qualidade de vida.

Bourcier (*apud* GOBBO, 1987) fala que a dança na vida das pessoas é responsável por uma série de benefícios na vida cotidiana. Mas, para o autor, é o fator social, ou seja, nas relações interpessoais onde ela atua com uma maior eficácia.

Através da dança, ocorre o resgate da reminiscência, pois ela está relacionada às suas histórias de vida. Devolvendo aos indivíduos o sentimento de pertencimento à sociedade, de mudança de um ser passivo em relação aos acontecimentos externos a ele (solidão, estigmas, dentre outros) e a reconstrução de seu papel enquanto sujeito de sua própria história. (COSTA, 2007).

De acordo com Reis (*apud* TODARO, 1999) a dança de salão por ser um instrumento importante na integração de pessoas de todas as idades, pode ser indicada por médicos e psicólogos como uma forma de terapia para aliviar as “neuroses”.

Alencar (2007), por sua vez, menciona uma outra forma de integração de pessoas, chamada biodança, que traz melhorarias na qualidade de vida interior das pessoas de qualquer camada social, ao possibilitar sentir-se bem. Conseqüentemente, promove a harmonização com o mundo ao seu redor. Alencar continua, dizendo que biodança, é entendida como um sistema de integração e desenvolvimento humano orientado para o estudo e a expressão das potencialidades humanas.

Para Nanni (2005) a percepção consciente tem, nas funções da “pele”, relevante importância que está relacionada à estimulação da consciência corporal, bem como à identidade pessoal e à auto-estima.

Sendo assim,

o significado do corpo passa pelo “toque de pele”, quando a inter-relação corpo/movimento da dança volta-se para dois pontos fundamentais: a percepção dos fenômenos, experiências decorrentes da capacidade de assimilar, aprender e reavaliar o meio ambiente à sua volta; e a relação com este mundo pela capacidade sócio-afetiva de estabelecer contatos com exterior e interior, em harmoniosa integração. O equilíbrio destes dois aspectos harmoniza o sentido de apreensão do mundo e integração do homem consigo mesmo pela consciência de si e do seu próprio meio através de associação de diferentes corpos (NANNI, 2005, p. 48)

O objetivo da dança de salão, para Gobbo (2005), é trabalhar com um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções, os estados fisiológicos, exercendo possibilidades de auto-conhecimento e proporcionando cooperação e colaboração, contato social, criatividade, melhora da auto-estima e auto-imagem e estimular o resgate cultural.

### **Aspectos Psico-fisiológicos**

*“Do lado de cá, a vista é bonita. A maré é boa de provar. Do lado de cá, eu vivo tranqüila. E o meu corpo dança sem parar. Do lado de cá tem música, amigos e alguém para amar” CHIMARRUTS (2010)*

Considerando a abordagem de Bocalini (2007), diversos fatores influenciam a qualidade de vida dos indivíduos, incluindo-se aspectos mais objetivos (condição de saúde, salário, moradia) e aspectos mais subjetivos (humor, auto-estima, auto-imagem). Entretanto, independente do enfoque global (qualidade de vida) ou específico (qualidade de vida relacionada à saúde), os fatores sócio-ambientais e, mais especificamente, o contexto em que se estabelecem as relações e as vivências de trabalho, parecem ter impacto significativo na qualidade de vida das pessoas.

Considerando o cenário da globalização, em que as mudanças acontecem com rápida velocidade, a qualidade de vida ganha cada vez mais destaque. Para a autora, as pessoas têm se preocupado mais com seu bem estar físico, psicológico e social (TONELI. 2007).

Segundo Gobbo (2005), a dança de salão movimenta o corpo, logo está diretamente relacionada à parte fisiológica do indivíduo, e estimula a oxigenação do cérebro. Complementa Miranda (*apud* TODARO, 1996), que de acordo com suas pesquisas feitas em grupos de idosos, a prática da dança causa melhoras no bem-estar psicológico dos indivíduos, diminuindo os níveis de raiva e depressão.

De acordo com as pesquisas realizadas por Costa (2007) a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem estar, humor e auto-estima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão.

Porém Bocalini (2007), diz em suas pesquisas que, quando os sujeitos relatam que houve uma melhora nas percepções dos domínios físicos e psicológicos

após a prática do programa de dança de salão, não podemos afirmar que esta mudança teve como princípio de alteração exclusiva a dança de salão. Ou seja, não é possível afirmar que os benefícios que os indivíduos relatam resultam apenas da dança de salão, segundo esse estudioso.

O fato dos benefícios atingidos com a prática da dança de salão não se restringe apenas à dança propriamente dita, mas ao envolvimento que se obteve durante todo o processo, os aspectos emocionais envolvidos desde o toque corporal proporcionado pela dança até as atitudes e experiências que foram transportadas da sala de aula para a vida dessas pessoas.

Guimarães e Caldas (2006), também afirmam que um aspecto importante observado entre os idosos que foram analisados, reside na possibilidade da interação social ocorrida entre os participantes dos estudos representarem um fator de confusão: não se sabe até que ponto o bem-estar psicológico causado pela atividade física pode ser devido ao exercício em si ou às redes de relações afetivas proporcionadas por sua prática. Efeitos como distração, divertimento e, sobretudo, a sensação de pertencimento a um grupo, são aspectos importantes na vida de indivíduos para os quais elementos como a solidão e o isolamento estão presentes em seu dia-a-dia.

## **2.2 – Dança de Salão e Depressão**

*“Dançando com a vida, de rosto colado, abraçando apertado, que delícia é viver” SANDRA DE SÁ (2000)*

Consideradas talvez as maiores causas de sofrimento emocional e piora da qualidade de vida, a depressão e os transtornos depressivos são alterações que acontecem com bastante frequência na população como um todo, existindo três classificações nomeadas de leve, moderado/grave e grave, constituindo um problema de grande magnitude para a saúde pública de todo o mundo devido à sua alta morbidade e mortalidade (GUIMARÃES E CALDAS, 2006).

Nos EUA, a depressão atinge cerca de 9,5% dos adultos por ano. Sua incidência é estimada em aproximadamente 17% da população mundial. Algumas de suas principais características são: perda de peso, sentimento de culpa, ideação

suicida, hipocondria, queixa de dores e, eventualmente, psicose. Esses sintomas são mais acentuados em deprimidos idosos do que em deprimidos jovens e contribuem para declínio cognitivo e do condicionamento físico (MORAES et al., 2007).

O termo depressão pode significar um sintoma que faz parte de inúmeros distúrbios emocionais sem ser exclusivo de nenhum deles, pode significar uma síndrome, uma variável sintomas somáticos, ou ainda uma doença caracterizada por marcantes alterações afetivas (CASS *apud* GIANCATERINO, 1999).

Apesar de ser bem mais comum em adultos, estudos populacionais mostram que cerca de 20% das crianças e adolescentes com idade entre 9 e 17 anos têm algum transtorno mental diagnosticável. Em relação à depressão especificamente, estima-se que a doença atinja, nos Estados Unidos, 0,9% das crianças em idade pré-escolar, 1,9% em idade escolar e 4,7% dos adolescentes (CÂNDIDA *apud* GIANCATERINO, 2005).

Um estudo da Organização Mundial de Saúde (OMS) demonstra que 20% das crianças e adolescentes apresentam sintomas da depressão, como irritabilidade ou apatia e desânimo. Dentro da realidade brasileira, esse número cai para 10% segundo o psiquiatra gaúcho Salvador Célia, presidente do Departamento de Saúde Mental da Sociedade Brasileira de Pediatria. Ele afirma, porém, que se não houver intervenção médica, essas crianças são fortes candidatos a tornarem-se adultos depressivos pelo resto da vida (LEITE *apud* GIANCATERINO, 2002).

Porém os idosos, segundo Blay (2007), representam um grupo de especial importância. Pois, além de constituírem aproximadamente 14% da população brasileira, e é estimado que esse segmento da população chegue a 24% no ano 2050 (IBGE, 2010), esta classe está mais sujeita quanto à prevalência de sintomas psíquicos. Para Blay (2007), a epidemiologia dos transtornos mentais revela prevalência de desconforto e queixas psíquicas elevadas neste grupo etário, alcançando percentuais de 10% a 27%.

Os sintomas mais freqüentes, de acordo com a escala de Hamilton, entre idosos deprimidos, são: humor deprimido, perda de interesse no trabalho e atividades, ansiedade física, sintomas somáticos, redução da energia, ansiedade somática, sentimentos de culpa, insônia intermediária e terminal e ideação suicida. (BLAY, 2006)

Apesar de haver disponibilidade de mais de oito classes de antidepressivos, com aproximadamente 22 substâncias ativas no mercado mundial para o tratamento farmacológico da depressão, somente 30% a 35% dos pacientes depressivos respondem ao tratamento com psicofármacos (MORAES, 2007). Dentre outros métodos, nos chamados níveis de depressão leve e moderado/grave, a atividade física pode ser considerada eficaz no tratamento da depressão, segundo Moraes (2005).

Dançar é, antes de qualquer coisa, viver, participar desse fluxo e dessa pulsação orgânica do mundo que está em todos, desse movimento, desse ritmo, dessa totalidade, porque, mesmo durante o sono, vela no peito a lei da dupla batida, a da respiração e do nosso coração (GARAUDY, 1980).

Gobbo (2005) ao discutir sobre qualidade de vida dos indivíduos estabelece uma relação com a dança de salão de forma “positiva”, tendo em vista o prazer, a conscientização e a pouca interferência de fatores externos (sociais, psicológicos, afetivos, etc.) na vivência.

Guimarães e Caldas (2006) na realização de um estudo transversal concluíram que a dança de salão, pode ter efeitos benéficos no bem-estar psicológico dos indivíduos. De acordo com os dados de outro estudo transversal, realizado pelos mesmos autores acima mencionados, tanto o exercício leva a uma menor incidência de humor deprimido, quanto à presença de humor deprimido leva à menor prática de exercícios. A depressão, por se tratar de uma doença crônica, torna o indivíduo suscetível à recaídas; daí a importância de continuar a avaliá-lo posteriormente ao fim do tratamento, mesmo após a remissão dos sintomas da doença.

Costa (2007), por sua vez, aponta que a condição física se encontra positivamente ligada à saúde mental e ao bem estar; as depressões dos tipos moderado-grave ou grave e severa podem exigir um tratamento profissional que nesses casos a atividade física seria complemento.

A dança de salão promove, ainda, entre outros benefícios já citados, a correção postural, mantendo ereta a postura daqueles que a vivenciam constantemente as aulas (GONZAGA, 1996). O tempo de trinta minutos ou mais quase que diariamente de aula, parece ser, de acordo com Nieman (1999), um nível básico que pode propiciar melhoria na saúde e na prevenção de doenças. Para

Nanni (2003), outros benefícios da dança são a psicomotricidade e os movimentos fundamentais básicos a partir dos movimentos reflexos até aos movimentos de comunicação não-verbais, que se aplicam à dança.

Para Catia (1995) a sociabilidade, como motivo para a prática da dança, aparece em ambos os grupos etários, crianças e idosos, com percentagens equivalentes. De acordo com inúmeras pesquisas, a dança de salão promove satisfação, pode ser considerada uma atividade de lazer que favorece a sociabilização, fatores fundamentais na formação do indivíduo e no combate a depressão.

Manestrina (1993) comenta que a educação para a saúde não é apenas uma disciplina escolar, mas constitui-se em um princípio de vida que atua na formação de uma consciência corporal saudável, visando a ações comprometidas e autônomas de integração biopsicossocial.



### III - Algumas Reflexões Possíveis.

*“Você pode dizer. Que eu sou um sonhador. Mas eu não sou o único. Espero que um dia. Você se juntará a nós. E o mundo, então, será como um só”. JOHN LENNON (1971)*

Considerando a problemática central desencadeada a partir das nossas inquietações, ao interrogar se *a dança de salão pode melhorar à auto-estima do indivíduo e aumentar a interação com outras pessoas, e com isso colaborar no tratamento da depressão*, dentre as leituras realizadas, não podemos afirmar que haja um consenso entre os autores de que a dança de salão intervenha no combate à depressão, porém a partir dos apontamentos de benefícios da dança de salão para a vida do *Ser* vislumbra-se que possa contribuir de alguma forma no tratamento da depressão.

É fundamental a clareza de pensamento de que a dança de salão isoladamente (e às vezes, nem associadamente), tem a força de tratar a depressão, de combatê-la. Porém, pelos autores trabalhados, apontam a vivência da dança como um dos eixos do tratamento, constituído na tríade: medicamentos, terapia e atividade física. Nesse sentido, surge uma nuance que pode aproximar a vivência da dança de salão no auxílio ao combate à depressão.

Esse viés é apresentado a partir do entendimento, mesmo que funcional, de que a dança de salão pode promover: desenvolve a coordenação, auxilia na perda de peso, revitaliza o organismo, combate a timidez, eleva a auto-estima, propicia a convivência com o outro, aumento o ciclo de relações interpessoais, ocupa o tempo ocioso, a descoberta de outras possibilidades de movimento e outros cenários relacionados à dança. Tais dimensões são consideradas importantes na vida do ser humano, independentemente, de suas vivências, no entanto, o indivíduo depressivo requer manter essas dimensões para não potencializar a doença.

Um ponto que não pode deixar de ser mencionado é que a depressão existe em níveis distintos de manifestação (leve, moderado-grave, grave), portanto, quanto maior o grau da doença, maior é a vontade do indivíduo fechar-se em si mesmo, faltando-lhe coragem para ações cotidianas, como acordar e levantar para o trabalho ou estudo, por isso, os discursos, as intervenções de profissionais da área da saúde, com destaque para os profissionais de Educação Física devem ser bastante

cautelosos, sem “forçar a barra” de que dançando o problema da depressão será resolvido.

Como se isso dependesse unicamente do sujeito e todos tivessem as mesmas condições sociais, econômicas, culturais, etc., para realizar cotidianamente atividade física, aproveitar as oportunidades no trabalho, viver bem com a vizinhança, expandir e fortalecer os círculos de amizades, ir à cinema, teatro, morar bem, manter a auto-estima; resumindo ser uma pessoa melhor a cada dia a partir de hábitos de vida saudável e buscando a felicidade.

A dança de salão não é fórmula mágica como, às vezes, as pessoas acreditam ser a partir de programas de televisão que divulgam discursos de praticantes temporários da dança que, por sua vez, falam as maravilhas que ela proporciona. E assim, as pessoas correm à procura da dança de salão nas academias de ginástica e escolas de dança acreditando que todos ou a maioria de seus problemas de saúde, de relacionamentos, etc. serão solucionados pela vivência com a dança.

Apesar de alguns estudos apontarem que a atividade física auxilia no tratamento da depressão, o cuidado que esse artigo tem é perceber e destacar as nuances e os entrelaces dessa prática corporal com as dimensões sociais, saúde, históricas, culturais, artísticas. Com isso evitar que na qualidade de profissional de Educação Física cair na armadilha do discurso de que a dança de salão pode evitar e curar a depressão, quando ainda há divergência entre a comunidade científica, no entanto, não se pode negar que a maioria da literatura consultada menciona uma associação positiva da dança de salão no tratamento da depressão.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, Bárbara P.; MENDES, Maria M. R.; JORGE, Maria S. B.; RODRIGUES, Maria S. P. Significado da Biodança como fonte de Liberdade e Autonomia na auto-reconquista no Viver Humano. *Revista Texto & Contexto Enfermagem*. Florianópolis, p. 48 – 54, n. 15, 2006.

BLAY, Sergio Luis; MARINHO, Valeska. Depressão na terceira idade. *RBM Revista Brasileira de Medicina*. São Paulo, v. 64, n. 4, Abril. 2007.

BOCALINI, D. S., SANTOS, R. N., MIRANDA, M. L. J. Efeitos da Prática de Dança de Salão na Aptidão Funcional de Mulheres Idosas. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. 2007; 15(3): 23-29.

COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia - UFF*, v. 19 - n. 1, p. 269-276, Jan./Jun. 2007.

COSTA, Elaine Melo de Brito. *O corpo e seus textos: o estético, o político e o pedagógico na dança*. Campinas, 2004. (Tese, Doutorado em Educação Física – Faculdade de Educação Física/Departamento de Educação Motora. Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP/SP).

ANAIS DA 8ª JORNADA DE ESTUDOS E PESQUISAS SOBRE ENVELHECIMENTO HUMANO NA AMAZÔNIA / UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ, INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS, FACULDADE DE SERVIÇO SOCIAL. 2010, Belém. Dançar sozinha ou acompanhada: a dança de salão como forma de romper com o isolamento de idosas e opção de trabalho para jovens. Belém: SENECTUS; UNITERCI; EDUFPA, p. 130.

GARAUDY, Roger (1913). *Dançar a vida*. 6ª Ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GIANCATERINO, Roberto. Depressão: o transtorno mental que assombra crianças e adolescentes. Artigo Psicologia. Disponível em: <<http://www.redepsi.com.br/portal/>> Acessado em 24 de novembro de 2010 às 15h46min.

GOBBO, Diego Emanuel. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. *Revista Eletrônica de Educação Física*, Santa Quitéria, Nº 1, P. 5, 2005.

GOMES, Jussara Vieira. Um pouco sobre a história da dança de salão no Brasil. Disponível em: <<http://www.danceadois.com.br/portal/cultura/um-pouco-sobre-a-historia-da-danca-de-salao-no-brasil.html>> Acesso em: 16/11/2010 às 21h42min.

GONTIÈS, Juliana. Baila Comigo. *Correio da Paraíba*. Campina Grande, 21/03/2010, Homem&mulher, p. H1.

GONZAGA, L. *Técnicas de dança de salão*. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

GUIMARÃES, J.M.N.; CALDAS, C.P. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira Epidemiol*, 9(4), p. 481-92, 2006.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pirâmide Etária. Disponível em: <[http://www.censo2010.ibge.gov.br/piramide\\_etaria/index.php](http://www.censo2010.ibge.gov.br/piramide_etaria/index.php)> Acesso em: 15/11/2010 às 17h23min.

MENESTRINA, Eloi. *Educação física e saúde*. 3ªed. São Paulo: Unijui, 1993.

MORAES, Helena; DESLANDES, Andréa; FERREIRA, Camila; POMPEU Fernando A. M. S.; RIBEIRO, Pedro; LASKS, Jerson. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. *Revista de Psiquiatria RS*. 29(1), p. 70-79 Junho. 2007.

NANNI, Dionísia (1999). O Ensino da Dança na Estruturação/ Expansão da Consciência Corporal e da Auto- Estima do Educando. *Fitness & Performance Journal*, v. 4, n. 1, p. 45 - 57, 2005.

NANNI, Dionísia. *Dança, educação, pré-escola na universidade*. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

NIEMAN, David C. *Exercício e saúde*. São Paulo: Manole, 1999.

OMS, Organização Mundial da Saúde. História da OMS. Conceito de Saúde. Disponível em: <<http://www.who.int/>> Acesso em: 26 de novembro de 2009 às 16h14min.

RAMOS, Marília. Os sintomas depressivos e as relações sociais na terceira idade. *Revista do Departamento de Psicologia - UFF*, v. 19 - n. 2, p. 397-410, Jul./Dez. 2007.

RICHTER, Hildegard Bromberg. Medicina em crise: O que significa saúde? Disponível em: <<http://www.taps.org.br/Paginas/medartigo02.html>> Acessado em: 05 de dezembro de 2010 às 20h23min.

TODARO, Mônica A.; Dança: uma interação entre o corpo e a alma dos idosos. Campinas, 2001. (Dissertação de Mestrado em Gerontologia. Campinas: Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação da UNICAMP/SP).

TONELI, Poliana D. Dança de Salão: Instrumento para a Qualidade de Vida no Trabalho. Trabalho de conclusão de curso. IMESA/FEMA – 2007. Disponível em: [http://www.dancadesalao.com/agenda/DS\\_InstrumentoparaaQualidadedeVidanoTrabalho.pdf](http://www.dancadesalao.com/agenda/DS_InstrumentoparaaQualidadedeVidanoTrabalho.pdf)> Acesso em: 19 de novembro de 2009 às 17h14min.

VERDERI, E. B. L. P. Dança na Escola. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.