

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS
Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia

Camila Diniz de Freitas

**SAÚDE DA MULHER NA MEIA IDADE: Dança de Salão como Prática Integrativa e
Complementar em Saúde**

Belo Horizonte
2025

Camila Diniz de Freitas

SAÚDE DA MULHER NA MEIA IDADE: Dança de Salão como Prática Integrativa e Complementar em Saúde

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação Strictu Sensu em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, como requisito para obtenção do título de Mestre em Psicologia

Orientador: Prof. Dr. Hélio Cardoso de Miranda Junior

Belo Horizonte
2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Elaborada pela Biblioteca da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

F866s	<p>Freitas, Camila Diniz de Saúde da mulher na meia idade: dança de salão como prática integrativa e complementar em saúde / Camila Diniz de Freitas. Belo Horizonte, 2025. 190 f. : il.</p> <p>Orientador: Hélio Cardoso de Miranda Junior Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação em Psicologia</p> <p>1. Mulheres de meia-idade. 2. Dança de salão. 3. Bem-estar. 4. Qualidade de vida. 5. Saúde da mulher. 6. Sistema Único de Saúde. 7. Terapias Complementares. I. Miranda Junior, Hélio Cardoso de. II. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. III. Título.</p>
-------	---

SIB PUC MINAS

CDU: 614

Ficha catalográfica elaborada por Fabiana Marques de Souza e Silva - CRB 6/2086

Camila Diniz de Freitas

SAÚDE DA MULHER NA MEIA IDADE: Dança de Salão como Prática Integrativa e Complementar em Saúde

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação Strictu Sensu em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, como requisito para obtenção do título de Mestre em Psicologia.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Hélio Cardoso de Miranda Júnior (PUC Minas) - Orientador

Profa. Dra. Márcia Stengel (PUC Minas) - Banca Examinadora

Prof. Dr. João Gabriel da Silveira Rodrigues (Fundação Universidade de Itaúna) - Banca Examinadora

Belo Horizonte, 12 de junho de 2025

“Quando ela dança, o mundo escuta.
Não com os ouvidos, mas com o corpo que expande.
Passos que não pedem licença, passos que contam... histórias.
Movimentos que rasgam silêncios antigos.
Cada gesto é memória e reinvenção,
é coragem que pulsa no coração.
Na dança, ela se desfaz e se refaz inteira,
a dança não a define mas revela o que já estava em sua alma:
uma mulher inteira, desafiando, criando e,
acima de tudo, sendo, ela mesma!”

**Poema “Passos que Contam” de Camila Diniz de Freitas,
autora dessa dissertação.**

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me conceder sabedoria, força, saúde e coragem para traçar e concluir meus novos objetivos, especialmente ao me manter firme diante da decisão de encarar o desafio de concluir uma segunda graduação e um Mestrado ao mesmo tempo.

À PUC Minas pela grandiosa oportunidade de estudos que me concederam, serei sempre grata.

Aos professores e professoras do programa de pós-graduação e ao meu orientador, pela partilha generosa de saberes e por me instigarem a pensar criticamente. A todos os colegas e amigos que caminharam comigo nesta trajetória, meu apreço pela troca de experiências, apoio e amizade.

Ao meu querido marido, agradeço profundamente por sua presença constante, pelo apoio diário e pelo carinho em cada gesto, por viver esse processo comigo. Obrigada por me acompanhar todos os dias, com tanta dedicação e carinho, nos trajetos até as aulas durante dois anos, por compartilhar comigo essa caminhada e, principalmente, por me incentivar todos os dias a continuar, mesmo nos momentos mais desafiadores. Sua parceria foi essencial para que eu pudesse chegar até aqui.

À minha família, por acreditar em mim incondicionalmente e me ensinar que posso alcançar tudo aquilo que eu imaginar, afinal, “ninguém pode deter um homem que sabe para onde vai”.

Agradeço também às mulheres que participaram desta pesquisa. Suas histórias, confiança e disponibilidade deram vida a este trabalho e contribuíram de forma inestimável para sua realização. E agradeço a Escola de Dança participante por compreender a relevância da pesquisa e se disponibilizar a abrir seu campo de atuação para que a pesquisa se concretizasse.

Por fim, a tudo e todos que, de alguma forma, colaboraram para que esta pesquisa se concretizasse, meu muito obrigado, realizarei o sonho de me tornar Mestre.

RESUMO

A presente dissertação investiga os impactos da prática da Dança de Salão na saúde e bem-estar de mulheres na meia-idade, com foco na possibilidade de sua inclusão como Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS). O estudo fundamenta-se na abordagem qualitativa, utilizando a metodologia de pesquisa narrativa para analisar os relatos de 6 (seis) mulheres praticantes, com idades entre 40 e 67 anos, alunas de uma escola de dança em Belo Horizonte com suas unidades em bairros distintos na cidade. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas, buscando compreender as motivações para a adesão à prática e os impactos percebidos na saúde física, mental e social. Os resultados evidenciam que a Dança de Salão proporciona melhorias significativas no bem-estar físico e emocional, no fortalecimento dos laços sociais e na autoimagem das praticantes, além de promover aumento da autoestima e sensação de pertencimento. As participantes relataram redução do isolamento social, melhora na qualidade de vida e ganhos na saúde física e mental. Os achados reforçam a importância da Dança de Salão como uma atividade terapêutica, sugerindo sua viabilidade como PICS no Sistema Único de Saúde (SUS), ampliando o acesso a mulheres que poderiam se beneficiar da prática. Os resultados da pesquisa revelaram que todas as participantes afirmam que a dança promove a saúde física, mental e social, assim como todas também confirmaram que seu bem estar psicológico é influenciado por esta prática. Os aspectos sociais também sofreram influência com a prática da dança entre todas as participantes. Os benefícios da dança foram tão expressivos para as entrevistadas do estudo que 100% recomendam o ato de dançar como atividade de autocuidado.

Palavras-chave: Dança de Salão, Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, Qualidade de Vida, Meia-idade, Bem-estar, Saúde da Mulher.

ABSTRACT

This dissertation investigates the impacts of Ballroom Dance practice on the health and well-being of middle-aged women, focusing on the potential for its inclusion as an Integrative and Complementary Health Practice (PICS). The study is based on a qualitative approach, using narrative research methodology to analyze the accounts of six female practitioners, aged between 40 and 67, who are students at a dance school in Belo Horizonte, with branches located in different neighborhoods of the city. Data collection was conducted through interviews, aiming to understand the motivations behind adherence to the practice and the perceived impacts on physical, mental, and social health. The results show that Ballroom Dance provides significant improvements in physical and emotional well-being, strengthens social bonds, and enhances the practitioners' self-image, in addition to promoting increased self-esteem and a sense of belonging. The participants reported a reduction in social isolation, improvement in quality of life. The findings reinforce the importance of Ballroom Dance as a therapeutic activity, suggesting its viability as an Integrative and Complementary Health Practice (PICS) within the Brazilian Unified Health System (SUS), expanding access to women who could benefit from the practice. The research results revealed that all participants stated that dance promotes physical, mental, and social health, and all also confirmed that their psychological well-being is influenced by this practice. The social aspects were also affected by the practice of dance among all participants. The benefits of dance were so significant for the interviewees that 100% recommend dancing as a self-care activity.

Keywords: Ballroom Dance, Integrative and Complementary Health Practices, Quality of Life, Middle Age, Well-being, Women's Health.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Qualificação das entrevistadas: Idade, raça, grau de instrução, profissão, renda familiar, investimento mensal em dança.....	51
Tabela 2– Qualificação das entrevistadas: Modalidade de Dança de Salão praticada, frequência semanal, data de início da prática e meses de prática	51

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

- IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
PICS Práticas Integrativas e Complementares de Saúde
SUS Sistema Único de Saúde

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
2. METODOLOGIA	8
3. REFERENCIAL TEÓRICO	12
3.1 A saúde da mulher na meia idade: vida ativa e saúde.....	12
3.2 Mudanças fisiológicas e sociais na mulher de meia idade.....	16
3.3 Qualidade de vida, saúde mental e emoções na meia idade.....	20
3.4 A dança como expressão humana e suas origens.....	25
3.5 Dança de Salão no Brasil - principais modalidades e características.....	31
3.6 A dança e seus benefícios para a saúde: estudos e pesquisas recentes	41
4. Análise das entrevistas: O que dizem as praticantes de Dança de Salão	49
4.1 RELATOS DAS ENTREVISTADAS A RESPEITO DAS PERCEPÇÕES SOBRE DANÇA E SAÚDE FÍSICA	50
4.1.1 Relato e análise da entrevistada E1	50
4.1.2 Relato e análise da entrevistada E3	55
4.1.3 Relato e análise da entrevistada E5	58
4.1.4 Relato e análise da entrevistada E6	59
4.2 RELATOS DAS ENTREVISTADAS A RESPEITO DAS PERCEPÇÕES SOBRE OS IMPACTOS DA DANÇA NA SAÚDE MENTAL	64
4.2.1 Relato e análise da entrevistada E1	64
4.2.2 Relato e análise da entrevistada E2	66
4.2.3 Relato e análise da entrevistada E3	68
4.2.4 Relato e análise da entrevistada E4	70

4.2.5	Relato e análise da entrevistada E6.....	74
4.3	RELATOS DAS ENTREVISTADAS A RESPEITO DAS PERCEPÇÕES SOBRE OS IMPACTOS DA DANÇA NO SOCIAL.....	76
4.3.1	Relato e análise da entrevistada E1	76
4.3.2	Relato e análise da entrevistada E2	80
4.3.3	Relato e análise da entrevistada E3;;.....	84
4.3.4	Relato e análise da entrevistada E4	87
4.3.5	Relato e análise da entrevistada E5	92
4.3.6	Relato e análise da entrevistada E6	95
4.4	RELATOS DAS ENTREVISTADAS A RESPEITO DAS PERCEPÇÕES SOBRE OS IMPACTOS DA DANÇA E O FEMININO.....	101
4.4.1	Relato e análise da entrevistada E1	104
4.4.2	Relato e análise da entrevistada E2	108
4.4.3	Relato e análise da entrevistada E4	112
4.4.4	Relato e análise da entrevistada E5	117
4.4.5	Relato e análise da entrevistada E6	120
4.5	RELATOS SOBRE DANÇA E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICS) DO SUS.....	125
4.5.1	Relato e análise da entrevistada E2	126
4.5.2	Relato e análise da entrevistada E3	128
4.5.3	Relato e análise da entrevistada E5	131
4.6	RELATOS SOBRE A MOTIVAÇÃO DAS ENTREVISTADAS PARA INICIAR A PRÁTICA DE DANÇA DE SALÃO.....	135
4.6.1	Relato e análise E1.....	135
4.6.2	Relato e análise E2.....	138

4.6.3 Relato e análise E3.....	142
4.6.4 Relato e análise E4.....	144
4.6.5 Relato e análise E5.....	147
4.6.6 Relato e análise E6.....	149
4.7 Conclusões das análises das entrevistas.....	151
5. POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVASE COMPLEMENTARES (PICS).....	153
5.1 Atenção básica de Saúde e a criação das PICS.....	153
6. A FUNÇÃO SOCIAL DA INCLUSÃO DA DANÇA DE SALÃO NAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS DO SUS E O LUGAR DE FALA DAS MULHERES ENTREVISTADAS.....	157
6.1 Contextualização Socioeconômica das Entrevistadas.....	157
6.2 Dança como Prática Integrativa e sua indicação para inclusão no SUS.....	163
CONCLUSÃO.....	169
REFERÊNCIAS	174
APÊNDICE	187

INTRODUÇÃO

Ao iniciar a leitura desta pesquisa, alguém pode inicialmente se perguntar o porquê do meu interesse por este tema tão específico – Saúde da Mulher na meia idade e Dança de Salão como Prática Integrativa e Complementar em Saúde. Para tanto, narro, ainda que de maneira muito resumida, como caminhei até aqui.

Há 18 (dezoito) anos tenho a prática de Dança de Salão presente em minha vida, iniciei minha jornada na dança aos 15 (quinze) anos de idade, sendo sempre a aluna mais jovem nas turmas compostas majoritariamente por mulheres na faixa etária de 45 a 70 anos. Ressalta-se aqui que além dessa faixa etária, que é predominante na grande maioria das escolas de Dança de Salão do Brasil até hoje - o que posso afirmar com segurança pela minha experiência de mais de 18 (dezoito) anos na área - chama atenção também que, apesar de ser uma dança a dois, tipicamente conhecida pela composição dama e cavalheiro, (feminino e masculino), observa-se que o número de mulheres inscritas nessa prática supera amplamente o de homens, sendo em média 7 (sete) alunas mulheres para cada 1 (um) homem matriculado. Pela minha experiência prática, de quase duas décadas nesse meio, posso afirmar, com segurança, que a procura pela modalidade de Dança de Salão é substancialmente maior pelas mulheres – fenômeno este ainda não muito estudado.

A predominância feminina e a faixa etária mais avançada nas aulas de Dança de Salão que frequentei em dezenas de escolas em vários estados do Brasil sempre me intrigou. Essa disparidade me levou a refletir sobre a natureza da Dança de Salão, questionando se ela poderia, de fato, ser mais adequada para pessoas em uma fase mais madura ou se havia outros fatores que explicavam essa prevalência de gênero e idade. Este fenômeno sempre chamou minha atenção e despertou em mim o interesse por compreender as razões subjacentes a essas características.

De 2007 a 2024, tive a oportunidade de frequentar a maioria das escolas de Dança de Salão em Belo Horizonte/MG, bem como várias outras em diferentes estados do Brasil. Durante esse período, observei que o perfil predominante dos alunos era consistentemente o de mulheres na faixa etária de 45 a 70 anos.

Quando comecei a praticar, mesmo sendo significativamente mais jovem do que a maioria do público, nunca me senti incomodada com essa diferença. Jamais vi isso como um obstáculo ou motivo de exclusão, tampouco me senti "discriminada" pela diferença de idade. Pelo contrário, desde o início, percebi na dança uma dimensão de integração e inclusão, o que me motivou a continuar praticando por muitos anos.

Aos 21 (vinte e um) anos, tornei-me profissional na modalidade de Danças de Salão, que aqui no Brasil comumente compreende o ensino dos ritmos Forró, Samba de Gafieira, Zouk, Lambada, Salsa, Bolero, Soltinho/Rock e Tango. Participei profissionalmente de competições de dança em campeonatos nacionais e internacionais, alcançando o título de Vice-Campeã Mineira de Zouk em 2012 e Vice Campeã de Zouk em Belo Horizonte em 2017. Minha transição para o status profissional ocorreu naturalmente, guiada pelo reconhecimento do meu talento e dedicação a dança, mesmo que inicialmente não fosse um objetivo me profissionalizar, pois ainda levava a prática como hobby.

Durante a minha juventude, dos 16 aos 22 anos, diante do cenário que esse “mundo da dança” se apresentava para mim, constantemente eu me questionava por que aquelas mulheres em idades mais avançadas se dedicavam tão intensamente a uma atividade na qual, aos meus olhos imaturos de então, pareciam não ter mais tanto talento, nem aspirações profissionais claras. Minha curiosidade juvenil indagava: *"O que essas mulheres buscam/esperam da dança?"*. Com o passar dos anos, porém, minha compreensão evoluiu. Percebi que para essas praticantes a dança representava muito mais do que a mera execução de coreografias ou uma possível profissionalização na modalidade, elas buscavam ali muito mais do que passos e palcos. O contato com praticantes de danças a dois de diversas idades e partes do mundo, em centenas de aulas e dezenas de congressos de dança nacionais e internacionais que tive a oportunidade de participar, me mostrou que essa forma de arte é também uma linguagem universal, capaz de conectar pessoas de diferentes culturas e idiomas, e que a dança a dois é uma prática inclusiva que acolhe a todos, independentemente de suas habilidades, estereótipos, classe social, raça, idade, gênero, ou histórico de vida. E então, a minha curiosidade sobre o que essas mulheres buscam na dança nasceu e foi crescendo de forma gradual e profunda.

Em 2018, aos 27 anos, após me graduar no curso de Direito na PUC Minas, tomei decisões importantes, como cursar uma segunda graduação em Psicologia, na mesma universidade e iniciar também o Mestrado em Psicologia. Também me aposentei das competições de dança como competidora e passei a atuar, eventualmente, como Jurada em campeonatos de dança, além de continuar praticando e realizando trabalhos e projetos na área da dança.

Em 2022 desenvolvi, em uma escola de dança na cidade de Belo Horizonte, um curso que nomeei, inicialmente, de *"Curso de Iniciação em Danças de Salão"* e, mais tarde intitulado *"Passos que Contam"*, atendemos nesse curso mais de 500 (quinhentas) pessoas de 2022 a agosto de 2024.

Um dado interessante nos registros dos atendimentos presenciais que eu realizei, como professora de dança, é que dos 442 (quatrocentos e quarenta e dois) alunos atendidos no período de outubro de 2022 a agosto de 2024, foram 381 mulheres inscritas e apenas 61 homens, e desses 61 homens, apenas 35 de fato procuraram pelo curso, os demais 26 foram inscritos como acompanhantes de suas mulheres. Ressalto aqui que o curso é divulgado igualmente para homens e mulheres, afinal, trata-se de uma dança a dois, tradicionalmente composta por uma dama e um cavalheiro, ainda assim, a procura sempre é, impressionantemente, maior pelas mulheres. E quanto a idade dessas mulheres inscritas no curso 63% das mulheres inscritas estavam na faixa etária de 40 a 65 anos de idade, 30% das mulheres inscritas na faixa de 20 a 39 anos de idade, 6% das mulheres inscritas tinham acima de 65 anos de idade e 1% com menos de 20 anos. Durante esse curso tive então a oportunidade de perguntar a essas centenas de mulheres na meia idade, iniciantes na dança, sobre suas motivações para escolher a dança como atividade. Confesso que ainda esperava por respostas simples e superficiais dessas alunas iniciantes, afinal, a maioria delas estava ali em seu primeiro contato com a modalidade. Esperava ouvir algo como *“admiro os passos de tango, samba, forró”* ou o *“mero desejo de aprender a dançar pois sempre gostei”* ou *“quero me exercitar”* ou *“na minha família gostamos de dançar”*.

No entanto, consistentemente, mais de 380 (trezentos e oitenta) mulheres, nos últimos dois anos, compartilharam comigo motivações profundamente pessoais e impactantes que as levaram a incluir a Dança de Salão em suas vidas. Ouvi centenas de relatos como *“busco aqui novas amizades, após meu divórcio me sinto muito sozinha”*, ou *“sinto-me isolada desde que meus filhos saíram de casa”*, ou ainda *“perdi meu propósito de vida após a aposentadoria e busco algo que me preencha”*, *“meus amigos já faleceram e gostaria de fazer novas amizades, pois me sinto só”*, *“busco um momento só para mim, preciso me priorizar”*, *“a dança é uma recomendação médica para minha saúde mental, meu médico disse que vai fazer bem para tudo”*, *“preciso me socializar mais, não faço nada para mim”*, *“busco algo que me traga uma alegria diária, que preencha minha mente”*, *“estou em busca de me tornar mais feminina, quero me sentir mulher”*, *“quero ser vista”*. Declarações impactantes como essas ilustram a diversidade de motivações que indagam questões profundas da intimidade e da subjetividade dessas mulheres, o que pude observar diariamente desde o ano de 2007, quando iniciei na prática, e que nada tem a ver somente com o mero objetivo de aprender a dançar, executar passos ou estar em palcos.

Pude, então, começar a validar meus imaturos questionamentos, que se iniciaram aos meus 15 anos de idade, quando comecei a perceber que essas mulheres estavam, de fato, buscando na prática de dança muito mais que passos e depositando nela muitas expectativas, vivendo com a prática os seus processos de subjetivação. Logo, além do questionamento que me moveu inicialmente que foi “*o que essas mulheres estão buscando na dança?*”, o que pude começar a compreender com o início do meu projeto “Curso de Iniciação à Dança de Salão”, no ano de 2022, surgiram novos questionamentos e inquietações como: “*e após se tornarem praticantes, essas mulheres, de fato, encontram o que estão buscando na dança?*”, “*seria a prática de dança capaz de atender a essas expectativas? existem impactos relevantes dessa prática percebidos na saúde e no bem estar dessas praticantes?*”, “*seria a prática de Dança de Salão também uma prática integrativa e complementar de cuidados com a saúde?*”. São esses questionamentos que norteiam essa pesquisa e que objetivo começar a compreender através desse estudo.

Estas vastas experiências prévias reforçam minha convicção sobre a importância de estudar e tentar esclarecer essas questões. Busco responder essas indagações com o suporte da literatura e principalmente com as análises das narrativas das mulheres praticantes. Para conduzir efetivamente a investigação, escolhemos a pesquisa narrativa.

As histórias narradas são objeto de estudo dessa metodologia, que busca compreender as pessoas como sujeitos em constante interação e sempre inseridas em um contexto social. Dessa forma, as narrativas são produções sociais, pois os sentidos são produzidos nas relações e os papéis são moldados e entrelaçados com as identidades (Sahagoff, 2015). Como ressalta Polkinghorne (1988), as narrativas servem de base para a organização da experiência humana, da apreciação de si mesmo e do fazer do sujeito em seu processo de subjetivação fundado em experiências simultaneamente individuais e sociais.

Partindo dessa premissa, esta dissertação pretende responder o seguinte problema: *A prática de Dança de Salão afeta a saúde e o bem-estar de mulheres de meia-idade? Há elementos nas narrativas das praticantes que corroboram para evidenciar essa atividade como uma Prática Integrativa e Complementar em saúde?*

Esse problema de pesquisa busca entender, de forma qualitativa, as mudanças percebidas na vida e na saúde dessas mulheres após a inserção da Dança de Salão em suas rotinas, além de explorar como essa prática pode contribuir para a saúde e o bem-estar delas em uma perspectiva integrativa.

Como as mulheres constituem o maior segmento da população idosa, é extremamente importante estudar os preditores de atividades de promoção da saúde na faixa etária da meia idade – anterior à velhice. Explorar e compreender os impactos da dança na vida de mulheres na meia idade pode contribuir para a ampliação e o desenvolvimento de políticas públicas mais eficazes e programas de intervenção integrativa voltados para a promoção da saúde da mulher, motivando iniciativas culturais e de lazer que visem melhorar a qualidade de vida e incentivar estilos de vida ativos e saudáveis. Para isso, neste estudo será abordado também as principais características e desafios inerentes à vida e saúde da mulher na meia idade, conceito de qualidade de vida, as características da Dança de Salão no Brasil, a definição de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde no SUS, com base na literatura disponível sobre o tema e na análise das narrativas coletadas.

Ressalta-se que a busca por alternativas nas práticas de cuidado em saúde é uma realidade presente em diversos países. (Organização Mundial de Saúde, 2013). O interesse por práticas de abordagem holística, que coloquem o foco no indivíduo em vez de na doença e valorizem a conexão entre terapeuta e paciente, está em ascensão. Esse movimento ocorre em resposta à insatisfação diante das limitações na resolução de problemas crônicos, do excesso de medicalização, dos efeitos adversos das intervenções médicas e do uso excessivo de tecnologias complexas e onerosas. (Contatore, 2015; Santos; Tesser, 2012). A Organização Mundial da Saúde (OMS), ao reconhecer a relevância de ampliar o acesso a diferentes abordagens de cuidado, incentiva seus estados-membros a criarem políticas públicas que integrem as Medicinas Tradicionais e Complementares aos sistemas nacionais de saúde. (Organização Mundial de Saúde, 2013).

Em consonância à determinação da OMS e pela necessidade de conhecer apoiar e regulamentar experiências pulverizadas pelo país foi criada no Brasil a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), por meio da Portaria nº 971/2006, que previu a inserção da Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Medicina Antroposófica e Termalismo/Crenoterapia no Sistema Único de Saúde (SUS) (Brasil, 2006). No Brasil o termo Práticas Integrativas e Complementares (PIC) foi adotado como sinônimo à Medicina Tradicional e Complementar, nomenclatura proposta pela OMS.

Atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, de forma integral e gratuita, 29 (vinte e nove) procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) à população, sendo que desses procedimentos 2 (dois) já são relacionados a modalidades de dança, como a Biodança e a Dança Circular, e ainda a Musicoterapia que também tem relação com a expressão

corporal. A dança, entendida como uma expressão artística e terapêutica, tem se destacado como uma opção viável dentro das práticas integrativas e complementares (Brasil, 2016).

A relevância deste estudo repousa no fato de que as projeções nos indicam que, de acordo com o Relatório Social Mundial da ONU de 2023, intitulado *Leaving No One Behind in an Ageing World*, o número de pessoas com 65 anos ou mais em todo o mundo deverá mais que dobrar nas próximas três décadas, alcançando 1,6 bilhão em 2050. Nesse ano, os idosos representarão mais de 16% da população global. E de acordo com a tábua de mortalidade os homens possuem uma expectativa de vida de 73,1 anos, e as mulheres, uma expectativa de vida de 79,7 anos (IBGE, 2022).

Tendo em vista que há mais mulheres idosas do que homens, tanto no mundo como no Brasil, diz-se que há uma feminização do envelhecimento em áreas urbanas (Camarano, 2004). A diferença aumenta com a progressão do envelhecimento, já que a expectativa de vida das mulheres tende a ser maior que a dos homens; mas também, social, porque o modo de vida das mulheres vem contribuindo para essa maior longevidade. Descreve-se, então, a feminilização da velhice (Salgado, 2002), que, pelo menos no Brasil, significa 60% da população idosa sendo composta por mulheres. O que demonstra a relevância de pensarmos em novas práticas integrativas para o cuidado da saúde da mulher na meia idade, de modo que cheguem na velhice com uma melhor qualidade de vida. Nesse contexto, é fundamental desenvolver estratégias que priorizem a atividade física, a socialização e o autocuidado, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental, emocional e social.

A prática regular de atividades, como a dança, impacta diversas funções fisiológicas que podem ser potencializadas, algumas delas são: ganho de força muscular, melhora de equilíbrio e coordenação motora, controle da pressão arterial e aumento da capacidade cardiorrespiratória, também apresenta mudanças positivas na cognição, humor e comportamento, além disso, age na diminuição dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse (Machado; Menezes, 2020). Na atualidade, grande parte da população é acometida com alguma enfermidade de origem psicossomática, e com isso o tema da saúde mental está cada vez mais em evidência. De acordo com um infográfico feito em 2020, 1 em cada 5 adultos possui alguma doença de origem mental, que afeta não apenas essas 47,6 milhões de pessoas, mas também a família, amigos e a comunidade à sua volta (Nihcm, 2020)

Portanto, enfrentar os desafios associados ao envelhecimento é uma prioridade crescente para governos, profissionais de saúde e pesquisadores. Nesse contexto, compreender como atividades integrativas, como a dança, podem promover o bem-estar físico, mental e

social é crucial para melhorar a qualidade de vida e a saúde geral das mulheres, o que é de grande relevância social por diversas razões fundamentais.

Podemos encontrar várias publicações e estudos científicos, nacionais e internacionais, em plataformas como PubMed, Scielo, Medline Plus, Cochrane Library, Google Scholar, dentre outras, que evidenciam e comprovam os benefícios de manter-se ativo fisicamente e a relevância disso para a saúde geral, e estudos que também já demonstram a importância da socialização para saúde mental, mas a maioria desses estudos nos trazem dados objetivos de percentuais de ganhos e perdas, como peso, flexibilidade, preparo físico, gráficos de bem estar, dentre outros importantes marcadores de saúde. Contudo, não encontramos muitos estudos que evidenciam e analisam a narrativa daqueles que se submeteram a prática de Dança de Salão em si, que demonstre, para além dos marcadores, qual é o real discurso e os processos de subjetivação vivenciados, bem como, os impactos que esses praticantes percebem e noticiam em suas vidas.

Portanto, objetivamos compreender se a prática de Dança de Salão consegue, de fato, atender às expectativas iniciais das alunas, e identificar as transformações na compreensão de si e nos modos de vida das praticantes, para compreender se a prática pode vir a ser uma ferramenta relevante como nova Prática Integrativa e Complementar em Saúde, capaz de promover bem-estar ao longo da vida da mulher na meia idade. Ao destacar a relevância social desta pesquisa busco levantar a hipótese de ser possível evidenciar a Dança de Salão como uma Prática Integrativa e Complementar nos cuidados com a saúde, especialmente com a inserção dessa prática no SUS com o objetivo de democratizar o acesso à prática, promovendo alternativas para um envelhecimento mais saudável e satisfatório das mulheres de diferentes classes sociais. Visamos não apenas a enriquecer o conhecimento acadêmico, mas também evidenciar benefícios tangíveis para indivíduos, famílias e comunidades, para incentivar a criação de políticas públicas que promovam um envelhecimento mais saudável e satisfatório da mulher na meia idade, para tanto apresentamos a seguir os objetivos gerais e específicos desse estudo.

O objetivo geral deste estudo foi explorar como a prática de Dança de Salão impacta a saúde e o bem-estar das mulheres praticantes, com um enfoque na análise de seu potencial como Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS). A pesquisa buscou entender de que maneira essa prática influencia o bem-estar físico, social e emocional das participantes, contribuindo para a reflexão sobre a inclusão da dança como uma abordagem terapêutica. Para atingir esse objetivo principal, foram estabelecidos três objetivos específicos. Primeiramente, pretendeu-se compreender como a prática de Dança de Salão afeta a saúde e o bem-estar das

praticantes a partir de suas próprias narrativas sobre a experiência. Ao ouvir diretamente as participantes, foi possível captar as percepções e os sentimentos relacionados a essa atividade, considerando os efeitos subjetivos e objetivos sobre suas rotinas e saúde. Em segundo lugar, a pesquisa visou explorar as narrativas das praticantes, com o intuito de evidenciar as mudanças que elas indicam em sua percepção de si, nas transformações nos modos de vida e os benefícios percebidos. Este objetivo buscou identificar o impacto da dança não só na saúde física, mas também nas dimensões emocionais e sociais dessas mulheres. Por fim, o estudo se propôs a discutir a viabilidade de evidenciar a Dança de Salão como uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS), avaliando sua capacidade de ser reconhecida dentro desse campo, considerando suas propriedades terapêuticas e seu potencial de intervenção na promoção da saúde.

Dessa forma, a pesquisa não apenas visa compreender a influência da Dança de Salão no bem-estar das mulheres, mas também busca contribuir para a construção de novas abordagens terapêuticas no âmbito da saúde pública e da medicina preventiva, analisando a dança como um potencial instrumento de cuidado e prevenção no contexto das práticas integrativas e complementares em saúde.

2 METODOLOGIA

Todo método está fundamentado em uma determinada visão de realidade e na busca por sua compreensão. A elaboração de uma pesquisa científica envolve a definição do método a ser utilizado. Portanto, a escolha da abordagem teórica e metodológica deve ser compatível com o campo de pesquisa. No caso da investigação sobre a experiência da Dança de Salão na vida de mulheres na meia idade, enfocamos a pesquisa narrativa. Pois a narração reconstrói ações e contexto da maneira mais adequada: ela mostra o lugar, o tempo, a motivação e as orientações do sistema simbólico do ator. (Schutze, 1977; Bruner, 1990). As histórias narradas são objeto de estudo dessa metodologia, que busca compreender as pessoas como sujeitos em constante interação e sempre inseridas em um contexto social (Sahagoff, 2015). Dessa forma, a experiência, que é o foco da pesquisa narrativa, é pessoal e social. Conforme assinalam Spink e Medrado (2013), as narrativas são produções sociais, pois os sentidos são produzidos nas relações e os papéis são moldados e entrelaçados com as identidades.

Como ressalta Polkinghorne (1988), as narrativas servem de base para a organização da experiência humana, da apreciação de si mesmo e do fazer do sujeito em seu processo de

subjetivação fundado em experiências simultaneamente individuais e sociais. Partindo dessa premissa, esta dissertação pretende responder o seguinte problema: Como a prática de Dança de Salão afeta a saúde e o bem-estar de mulheres de meia-idade, e quais são os elementos nas narrativas dessas praticantes que poderiam evidenciar essa atividade como uma Prática Integrativa e Complementar em saúde?

Em consonância com essa abordagem, na condução desta pesquisa, procuramos minimizar a influência de conceitos prévios pessoais sobre a Dança de Salão, essa postura é essencial para permitir que os significados da experiência emergem diretamente do fenômeno estudado, sem imposições pessoais ou externas. O objetivo central é analisar como a prática de Dança de Salão afeta a saúde e o bem estar de mulheres na meia idade a partir dos seus relatos de experiências e analisar se a prática poderia ser sugerida como uma Prática Integrativa e Complementar de Saúde. Para realização da pesquisa foram realizadas entrevistas com 6 (seis) mulheres praticantes de Dança de Salão de uma escola de dança de Belo Horizonte, que participa de forma neutra e voluntária, concedendo acesso às suas aulas de dança e às alunas matriculadas.

A entrevista é uma técnica que proporciona ao pesquisador o relato da experiência vivida e por isso escolhemos utilizá-la, como procedimento para obter informações acerca dos sentidos atribuídos pelos sujeitos à experiência da Dança de Salão. A entrevista, portanto, será desenvolvida a partir de uma pergunta norteadora ou “disparadora” e aprofundada por outras questões, para compreender o significado da experiência. Na coleta de informações, parte-se do pressuposto metodológico de que o sujeito-colaborador sabe desta experiência, já que a vivenciou. O pesquisador se propõe, portanto, a aprender com quem já viveu ou vive a experiência sobre a qual ele quer aprimorar seus conhecimentos (Moreira, 2004).

As entrevistas foram realizadas presencialmente na escola de dança participante e estarão orientadas pelas questões norteadoras: “*Conte-me sobre sua experiência com Dança de Salão, suas motivações para iniciar a prática, como se sente afetada por ela e quais impactos você identifica na sua saúde física, emocional e social. Você pode levar o tempo que for preciso e pode dar detalhes de tudo que for importante para você.*” Os tópicos listados para a fase de aprofundamento, sempre que possível serão expostos por outras perguntas de forma imanente, ou seja, acompanhando os termos e expressões utilizados pelos participantes na narração inicial.

As entrevistas foram realizadas com 6 (seis) alunas da escola participante, que foram escolhidas aleatoriamente nas turmas de danças a dois, e que participaram voluntariamente mediante preenchimento dos critérios de inclusão e do TCLE - cujo modelo segue no apêndice dessa pesquisa. O critério de inclusão foi mulheres na faixa etária de 40 a 67 anos, praticantes de Dança de Salão há no mínimo 3 (três) meses, sem critério de raça e classe social. Ao final, foi realizada a descrição das narrativas das alunas entrevistadas, o que nos possibilitou compreender quais são as motivações iniciais das alunas, como elas se sentem afetadas pela prática, compreendendo as mudanças na percepção de si, nos modos de vida e nas vivências antes e depois do início da dança, evidenciando se a prática possui potencial para ser considerada uma Prática Integrativa e Complementar de Saúde.

A pesquisa foi devidamente avaliada pelo Comitê de Ética e Pesquisa e foi autorizada de acordo com o CAEE número 84935524.1.0000.5137.

Para o método de análise das narrativas é importante considerar que muitos são os significados de narrativa que circulam entre nós: uma história; algo contado ou recontado; um relato de um evento real ou fictício; um relato de uma série de eventos conectados em sequência; um relato de acontecimentos; uma sequência de eventos passados; uma série de eventos lógicos e cronológicos, etc. Para Labov e Waletzky (1967), que trabalharam com narrativas orais, a narrativa de experiência pessoal é um método de recapitulação de experiências passadas combinando uma sequência verbal de orações com a sequência de eventos realmente acontecidos. Em trabalho posterior, Labov (1997) define narrativa de uma experiência pessoal como o relato de uma sequência de eventos que entraram para a biografia do falante por meio de uma sequência de orações que correspondem à ordem dos eventos originais.

Portanto, a narrativa deixa de ser vista como um mero recontar de eventos para ser entendida como algo que entrou na biografia do falante e que é avaliado emocional e socialmente, transformando-se em experiência. Clandinin e Connely (2000, p.20) definem pesquisa narrativa como “uma forma de entender a experiência” em um processo de colaboração entre pesquisador e pesquisado. A pesquisa narrativa mais comum pode ser descrita como uma metodologia que consiste na coleta de histórias sobre determinado tema onde o investigador encontrará informações para entender determinado fenômeno. As histórias podem ser obtidas por meio de vários métodos: entrevistas, diários, autobiografias, gravação de narrativas orais, narrativas escritas, e notas de campo.

Outra forma de fazer pesquisa narrativa é descrita por Polkinghorne (1995, p. 1) como análise narrativa, um tipo de estudo que reúne eventos e acontecimentos e produz uma história explicativa. Em síntese, a pesquisa narrativa usa as narrativas tanto como método quanto como fenômeno do estudo (Pinnegar e Daynes, 2007). Para analisar essas narrativas, segundo Riesmann (2005), dois caminhos podem ser seguidos, a saber: análise de narrativa, em que as histórias são tratadas como expressão de uma realidade que o narrador viveu em um dado momento que precede a narração, igualando-se à própria vida; e análise narrativa, que se propõe neste estudo, quando as narrativas são o foco do estudo.

A análise narrativa se interessa pela subjetividade, e a narrativa é o “local” onde os narradores vão construindo sentidos para uma audiência, em um tempo e espaço. As narrativas são baseadas em fatos da história do narrador, indo além disso, pois as pessoas, a partir de suas experiências, imaginam o presente, o passado e o futuro, construindo suas histórias com sentido para elas e para o ouvinte. Esse tipo de análise encara a narrativa como performance e como uma construção que se dá na interação com a audiência, sendo a própria narrativa um modo de agir que envolve e persuade o público (Riessman, 2005).

Neste trabalho, as entrevistas narrativas foram realizadas a partir da questão emanente trazida pela pesquisadora, que diz respeito à experiência das praticantes com a Dança de Salão e os efeitos da prática percebidos em suas vidas. Para tanto, as entrevistadas foram convidadas a relatar sua experiência.

As entrevistas foram realizadas individualmente e os áudios gravados com a devida autorização expressa das participantes, estando sob responsabilidade da pesquisadora por cinco anos, quando, por fim, serão eliminadas. O critério de escolha das participantes foi o fato de estarem dentro da faixa etária pesquisada, com matrículas ativas na escola participante por no mínimo 3 meses, com disponibilidade e interesse voluntário para participar da pesquisa, independentemente de raça e classe social.

A divulgação da pesquisa se deu nas turmas de Dança de Salão da escola participante em suas duas unidades nos bairros Belvedere e Santo Antônio. Durante essa etapa, todas as alunas presentes foram convidadas a participar do estudo. Aquelas que demonstraram interesse voluntário tiveram seus dados registrados para posterior contato e agendamento das entrevistas, garantindo a inclusão de participantes que atendiam aos critérios estabelecidos de forma espontânea e transparente. Para que se preserve o anonimato das participantes, foram adotados nomes fictícios para cada uma delas E1, E2, E3, E4, E5, E6.

As transcrições das entrevistas foram analisadas utilizando método de análise narrativa, identificando temas emergentes relacionados às motivações das praticantes, aos benefícios percebidos e os impactos da prática de dança no bem estar dessas mulheres.

As informações colhidas nas narrativas das histórias dos sujeitos (coleta de dados) foram transcritas, organizadas e analisadas, de acordo com a seguinte categorização, a saber:

- Impactos percebidos na saúde física
- Impactos percebidos na saúde mental
- Impactos percebidos na socialização
- Impactos percebidos no feminino

As conclusões foram interpretadas à luz da literatura e do referencial teórico para contextualizar as descobertas dentro do campo mais amplo de estudos sobre dança e a relação com a saúde e o bem estar de mulheres na meia idade.

Todas as participantes foram informadas sobre os objetivos da pesquisa e seus direitos, com o consentimento informado (TCLE) sendo obtido antes da coleta de dados. As informações pessoais foram tratadas com estrita confidencialidade.

Essa metodologia proporcionará uma análise dos efeitos da Dança de Salão na vida dessas mulheres, integrando evidências empíricas e fundamentos teóricos da literatura existente

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 A SAÚDE DA MULHER NA MEIA IDADE: VIDA ATIVA E SAÚDE

A saúde da mulher na meia-idade é um tema de crescente relevância, especialmente na sociedade atual, que vem conquistando avanços significativos na longevidade e na qualidade de vida. A transição entre a fase reprodutiva e o envelhecimento representa um momento de mudanças físicas, emocionais e psicológicas, exigindo cuidados específicos para garantir o bem-estar integral das mulheres. Durante esse período, a mulher se depara com desafios biológicos como a menopausa, mudanças hormonais relevantes e um possível aumento da prevalência de doenças crônicas, portanto, compreender questões relacionadas à saúde feminina nesta fase é fundamental para proporcionar um envelhecimento saudável e com mais qualidade de vida.

Estudar a saúde da mulher na meia-idade também implica reconhecer a importância de manter uma vida ativa e equilibrada, pois a ciência já nos indica que o estilo de vida adotado nesse período desempenha papel essencial na prevenção de doenças e na promoção da saúde mental e emocional. Além disso, a meia-idade é também um momento de redefinição de papéis e novas oportunidades, o que torna a atenção à saúde não apenas um cuidado com o corpo, mas também uma oportunidade para a mulher se reconectar com seus próprios desejos, projetos e perspectivas de vida. Portanto, é crucial abordar esse tema para promover uma abordagem integrada física, emocional e social, que valorize as necessidades das mulheres durante essa fase da vida com foco na promoção de saúde e na qualidade de vida.

A maturação ou meia-idade, como é conhecida popularmente, diz respeito ao período de vida do ser humano que se encontra entre o final da vida adulta e o início da terceira idade, englobando a faixa etária de 40 a 65 anos (Eizirik, 2013). De acordo com a descrição original de Erik Erikson, a meia idade é caracterizada pela inclusão de um período de “reavaliação de vida” que envolve avaliar prioridades passadas e presentes, mudanças de responsabilidade e busca de atividades mais recompensadoras. (Papalia, 2022). O termo meia-idade apareceu pela primeira vez nos dicionários em 1895 (Lachman, 2004), quando a expectativa de vida começou a se prolongar. Hoje, nas sociedades industrializadas, a vida adulta intermediária é considerada um estágio distinto da vida com suas próprias normas sociais, papéis, oportunidades e desafios. Ressaltamos que comumente vida adulta intermediária é definida, em termos cronológicos, como o período entre as idades de 40 e 65 anos, contudo, importante destacar que não há consenso sobre quando a meia-idade começa ou termina. (Papalia, 2022)

Esse é o período em que muitos começam a lidar com a ideia de finitude, ao mesmo tempo que avaliam o impacto de suas escolhas passadas, reflexões sobre realizações pessoais e profissionais tornam-se frequentes, contribuindo para uma busca mais consciente por sentido e propósito de vida. Assim, a meia-idade pode ser vista tanto como um desafio quanto como uma oportunidade para redefinições e novos começos. Esse momento também pode revelar uma necessidade crescente de acolhimento emocional e apoio social, que são fundamentais para fortalecer a resiliência e promover um envelhecimento mais saudável.

A meia-idade, portanto, é marcada por crescentes diferenças individuais e por uma multiplicidade de trajetórias de vida (Lachman, 2004). Na contemporaneidade, a meia-idade emerge não apenas como um marco cronológico, mas também como um construto social

permeado por significativas transformações fisiológicas. Este estágio da vida, é caracterizado, portanto, por uma interseção complexa entre mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Algumas pessoas de meia-idade podem correr maratonas; outras ficam sem fôlego ao subir um lance de escadas. Algumas têm um sentido estável de controle sobre suas vidas, outras sentem-se sobrecarregadas por assumir pesadas responsabilidades e papéis múltiplos e exigentes: governar a casa, chefiar departamentos ou empresas; ajudar os filhos a soltarem as amarras; e, talvez, cuidar de pais idosos ou iniciar novas atividades profissionais. Outros, já tendo deixado sua marca e criado os filhos, têm uma maior sensação de liberdade e independência (Lachman, 2001). Portanto, a meia-idade pode ser um tempo de declínio e perdas ou de domínio, competência e crescimento.

Apesar de algumas transformações fisiológicas serem resultado direto do envelhecimento biológico e da constituição genética, fatores comportamentais e de estilo de vida desde a juventude podem afetar a probabilidade, o tempo de ocorrência e a extensão das transformações físicas. (Papalia, 2022). E manter-se fisicamente ativo tem amplos efeitos positivos sobre isso, influenciando quase todos os sistemas corporais, incluindo marcadores da saúde física, como menor risco cardiovascular; marcadores psicológicos, como risco declarado de depressão; e marcadores cognitivos, como menor risco de demência (Bauman, 2016).

Além disso, a prática de exercícios físicos na meia-idade já está positivamente associada com a função cognitiva durante a meia-idade em si e também com proteção contra declínios cognitivos futuros. Cabe ressaltar que atividade física e exercício físico são comumente utilizados como sinônimos, mas é importante dizer que são conceitos diferentes: atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em um gasto energético maior do que o nível basal. Já exercício físico é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, a qual objetiva o aumento ou a manutenção da saúde e/ou aptidão física (Caspersen, 2016).

Embora a prevalência de problemas de saúde aumente proporcionalmente à idade, é importante destacar que envelhecimento não é sinônimo de doenças (Caplan, 2017). Evidências científicas têm demonstrado que, se o envelhecimento vier aliado a estratégias, como a implementação de exercícios físicos, para prevenir doenças e minimizar os fatores de risco, há o adiamento da fase da vida relacionada com a incapacidade física, diminuindo significativamente problemas relativos à dependência física e perda de autonomia. Assim, um dos grandes desafios da área de envelhecimento é criar e implantar ações que favoreçam a

preservação da capacidade funcional de idosos, bem como, sua saúde mental, emocional e suas relações sociais. (Cartee et al., 2016).

Uma estratégia que tem se destacado para a manutenção da capacidade funcional de pessoas idosas é a prática de atividade/exercício físico regular. Já proliferam inúmeros estudos comprovativos de que esta pode auxiliar na prevenção dos agravos de problemas de saúde (Bauman et al., 2016; Cano, 2016; Das; Horton, 2016), bem como ser uma opção de tratamento não medicamentoso para a melhoria dos agravos das doenças incapacitantes (Pedroso et al., 2013). O desafio de adotar e manter um estilo de vida ativo está intimamente ligado aos contextos sociais e culturais em que o indivíduo está inserido. Campanhas de conscientização, programas de incentivo comunitário e acesso a espaços públicos para a prática de atividades são fatores que podem potencializar a adesão a hábitos saudáveis e também o encontro de uma atividade que o indivíduo se identifique e sinta prazer em realizá-la, ou seja, se a prática for aliada a algo que o indivíduo goste de fazer a probabilidade dele se manter ativo e por mais tempo nessa atividade podem ser substancialmente maiores.

Quando a mulher encontra uma atividade que realmente gosta e sente prazer em realizar, a probabilidade de ela manter a prática de forma constante ao longo do tempo pode ser muito maior, pois o fator motivacional é um dos principais determinantes para a adesão e continuidade em programas de exercício físico. Se a atividade for vista como mais uma obrigação, algo que só traga benefícios futuros de longo prazo, ou algo que cause frustração e limitações relevantes, as chances de desistência aumentam muito. Por outro lado, se ela encontrar algo que combine com suas preferências pessoais, que a faça sentir-se bem e conectada com outras pessoas, e que ela já percebe benefícios em pequeno e médio prazo, a prática torna-se um hábito prazeroso e natural, com benefícios mais duradouros para o corpo e para a mente. Além disso, a presença de uma rede de apoio e o engajamento em grupos com interesses similares podem promover a continuidade de práticas saudáveis e o fortalecimento de laços sociais. Essas iniciativas não apenas estimulam a atividade física, mas também fortalecem a inclusão social e criam um senso de pertencimento, fundamentais para o bem-estar global. Dessa forma, a meia idade é uma fase que, embora cheia de desafios, também pode ser marcada por conquistas e descobertas importantes, e enfatizar o desenvolvimento de novos hábitos e explorar oportunidades de novos aprendizados e cuidados com a saúde física, mental e social são alternativas que fortalecem a resiliência e promovem a satisfação pessoal.

Ao longo desse estudo objetivamos verificar como a Dança de Salão enquanto uma atividade integrativa e complementar pode ser uma opção de atividade física para mulheres na meia-idade, pois oferece uma combinação de benefícios para a saúde física, emocional e social. Ao praticar a Dança de Salão, como atividade física, acredita-se que a mulher trabalha diferentes grupos musculares, melhora a postura, a flexibilidade e o equilíbrio, além de promover a coordenação motora. A repetição dos movimentos e o ritmo acelerado ajudam a melhorar a resistência cardiovascular, o que é essencial para a prevenção de doenças crônicas comuns na meia-idade, como hipertensão e diabetes.

A dança também fortalece o sistema muscular e ósseo, contribuindo para a manutenção da saúde física ao longo dos anos. Além dos benefícios físicos, a Dança de Salão é uma atividade altamente prazerosa e muito social, o que a torna especialmente indicada para essa fase da vida. O fato de ser realizada em pares ou grupos permite à mulher estabelecer novas conexões sociais, promovendo o sentimento de pertencimento e combate ao isolamento, frequentemente presente nesta fase da vida. O envolvimento com a música e o movimento também pode favorecer o bem-estar emocional, ajudando a reduzir o estresse, a ansiedade e promovendo uma sensação de alegria e leveza. O prazer que vem de aprender novos passos e compartilhar essa experiência com outros pode ser um fator motivador que aumenta a continuidade da prática, tornando-a uma atividade divertida e não apenas mais uma obrigação.

Portanto, é evidente a relevância de um olhar positivo sobre essa etapa da vida – meia idade, destacando suas potencialidades e a capacidade de adaptação e crescimento, e de inclusão de novas atividades integrativas e complementares que possam ter impactos na saúde física, mental e social da mulher na meia idade, e nesse estudo visamos demonstrar como a prática de Dança de Salão pode contribuir nesse sentido especialmente para essa fase da vida.

3.2 MUDANÇAS FISIOLÓGICAS E SOCIAIS NA MULHER DE MEIA IDADE

A mulher na meia-idade atravessa um período de transformações, tanto fisiológicas quanto sociais, que merecem um olhar cuidadoso e uma compreensão. As mudanças hormonais, como a menopausa, são uma das transformações mais marcantes desse período, impactando o corpo de diversas maneiras, como a alteração do ciclo menstrual, a diminuição da produção de estrogênio e o aumento do risco para doenças cardiovasculares e osteoporose. Essas alterações físicas podem afetar a saúde mental e emocional, podendo trazer consigo sentimento de insegurança, desconforto e até ansiedade. Reconhecer esses processos

fisiológicos é essencial para que a mulher possa se adaptar de maneira saudável a essa nova fase, minimizando os impactos negativos e adotando hábitos que promovam o equilíbrio físico e psicológico.

Além das mudanças fisiológicas, a mulher de meia-idade também pode enfrentar desafios e transformações de ordem social. Muitas vezes, essa fase é marcada por uma reavaliação de papéis e expectativas sociais, seja no âmbito familiar, profissional ou pessoal. A mulher pode se ver lidando com a saída dos filhos de casa, a redefinição de sua identidade profissional ou até com o enfrentamento do envelhecimento e de suas implicações na autoestima e no relacionamento com os outros. Essas transformações podem exigir um processo de adaptação, em que o apoio social, o fortalecimento da rede de relacionamentos e a busca por novos interesses podem ser fundamentais. Portanto, entender essas mudanças e os impactos que elas causam permite à mulher se preparar melhor para enfrentar essa fase com mais autoconhecimento e resiliência.

Este período, marca uma transição onde aspectos físicos de autoimagem como rugas, alterações na textura da pele e cabelos grisalhos começam a se tornar mais evidentes. Essas mudanças são reflexos naturais do processo de envelhecimento e podem impactar a autoestima dos indivíduos, principalmente as mulheres. (Papalia, 2022). Além disso, o contexto sociocultural pode influenciar significativamente as percepções de beleza e envelhecimento, influenciando as escolhas e os comportamentos relacionados à aparência. Compreender as mudanças de aparência na vida adulta intermediária não se limita apenas ao aspecto estético, mas também envolve reconhecer como essas transformações impactam a identidade pessoal e as interações sociais.

No que se refere especificamente às mulheres, elas vivenciam eventos fisiológicos específicos e marcantes na fase da meia-idade como a menopausa e o climatério. Uma das principais transformações fisiológicas enfrentadas pelas mulheres de meia-idade é a menopausa, que marca o fim do ciclo reprodutivo. A menopausa é precedida pelo climatério, período de transição em que há uma diminuição gradual da produção de hormônios como estrogênio e progesterona. Essa alteração hormonal pode desencadear uma série de sintomas, como ondas de calor, insônia, irritabilidade, alterações de humor, diminuição da libido e ressecamento vaginal. Além disso, a redução dos níveis de estrogênio está associada a um maior risco de osteoporose, doenças cardiovasculares e alterações metabólicas, como o aumento de peso (Papalia, 2022).

Segundo Greer (1994), o termo Menopausa foi cunhado por C.P.L. Gardanne a partir de estudo realizado, em 1812, sobre esta fase da vida. Este ginecologista francês somou duas palavras gregas que significam mens = mês e pausa = parada. A menopausa, então, é o último período menstrual do ciclo reprodutivo feminino. De maneira geral, os autores tendem a defini-la após 12 meses de cessação da menstruação, para ter certeza razoável da não-ocorrência de sangramento menstrual.

Já o climatério é uma fase biológica natural da vida da mulher, marcada pela transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. Essa etapa ocorre, geralmente, entre os 40 e 65 anos, sendo caracterizada por alterações hormonais, principalmente pela diminuição gradual da produção de estrogênio e progesterona pelos ovários. Essas mudanças podem gerar sintomas físicos, emocionais e psíquicos, como ondas de calor, alterações de humor, insônia, entre outros. O climatério inclui a menopausa, que é definida como a última menstruação, diagnosticada após 12 meses consecutivos de ausência de ciclos menstruais. É uma das fases da vida da mulher caracterizada por grandes transformações psicossociais, metabólicas e hormonais, visto que é durante esse período que ocorre a transição da fase reprodutiva para não reprodutiva, causando uma redução na qualidade de vida (Mota; Matos; Amorim, 2021).

De acordo com Souza et al. (2021), durante o climatério pode haver uma piora na qualidade de vida dessas mulheres, pois além do aparecimento de sintomas característicos dessa fase, que podem atrapalhar a vida cotidiana das mesmas, como perda da estrutura óssea, perda de ânimo e desejo sexual, pode haver também o preconceito que é perpetuado pela sociedade e que se relacionam ao desenvolvimento de depressão e ansiedade. Outro impacto significativo é a modificação na composição corporal. Com o envelhecimento, ocorre uma redução na massa muscular e um aumento na gordura corporal, o que pode afetar a mobilidade e a força física. Rugas, cabelos grisalhos e alterações na textura da pele também se tornam mais evidentes, podendo impactar a autoimagem e a autoestima. Durante o climatério, ocorre uma redução do hormônio estrogênio no organismo feminino devido à diminuição da função ovariana. Esse fenômeno contribui para mudanças que impactam a vida das mulheres, pois tais alterações influenciam aspectos endócrinos, físicos, emocionais e socioculturais. Ao longo desse processo, muitas mulheres relatam sentir-se menos produtivas e com menor energia para realizar as atividades cotidianas. Além disso, são comuns queixas como ondas de calor, variações de humor e dificuldades para dormir. (Assunção et al., 2017).

Além desses aspectos, as mulheres nessa etapa da vida podem apresentar dislipidemia, enfermidades cardiovasculares, diabetes mellitus, alguns tipos de neoplasias, obesidade, osteoporose e doenças autoimunes. Essas condições de saúde acarretam impactos desfavoráveis na qualidade de vida feminina. Nesse contexto, é fundamental destacar a importância de as mulheres buscarem orientação e acompanhamento junto a profissionais da saúde, visando à prevenção de complicações e sintomas. (Mota; Matos; Amorim, 2021). A revisão da literatura científica destacou os impactos do climatério na saúde e na qualidade de vida das mulheres, com ênfase em ações como alterações fisiológicas que influenciam o humor, o surgimento de comorbidades que comprometem o bem-estar e mudanças psíquicas. Diante dessas transformações, é fundamental a implementação de estratégias que possam minimizar os efeitos negativos dessa fase.

A adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos, incluindo atividades que promovem o bem-estar mental e social, como a prática de Dança de Salão, pode ser uma abordagem eficaz para melhorar a qualidade de vida das mulheres nessa fase de vida. Além disso, é essencial que o apoio psicológico e social seja oferecido para que as mulheres possam enfrentar esse período de transição com mais suporte e compreensão, garantindo uma melhor adaptação às mudanças fisiológicas e psíquicas que ocorrem durante o climatério. Assim, a promoção da saúde e do bem-estar das mulheres nesse período pode requerer uma combinação de cuidados médicos, psicológicos, sociais e a inserção de atividades integrativas para garantir um envelhecimento saudável e mais qualidade de vida.

No âmbito social, as mulheres de meia-idade frequentemente enfrentam uma reconfiguração de seus papéis. Esse é o período em que os filhos costumam ganhar independência e deixar o lar, fenômeno conhecido como síndrome do ninho vazio. Para muitas mulheres, essa mudança pode provocar sentimentos de solidão e uma redefinição de seu propósito, especialmente se sua identidade estava fortemente associada à maternidade. Simultaneamente, também pode crescer a demanda por cuidar de pais idosos, uma responsabilidade que pode trazer estresse emocional e físico. No campo profissional, algumas mulheres enfrentam desafios relacionados à competitividade no mercado de trabalho, que frequentemente valoriza a juventude. A interação social também sofre mudanças significativas. A meia-idade pode ser um momento de fortalecimento de amizades ou de maior isolamento, dependendo do contexto familiar e das oportunidades de convivência. Além disso, o envelhecimento é frequentemente acompanhado por estigmas sociais que podem afetar a

percepção de valor e competência. Apesar disso, essa fase também pode ser marcada pela busca de novos projetos e empreendimentos, bem como pela exploração de interesses e hobbies que antes não eram possíveis devido a outras responsabilidades.

Embora as mudanças fisiológicas e sociais da meia-idade possam de fato trazer desafios e adaptações relevantes, não podemos deixar de considerar um olhar positivo sobre essa fase de vida, que pode representar oportunidades para o autoconhecimento e o fortalecimento emocional. Estratégias como a prática de atividades físicas, a adoção de uma alimentação equilibrada, o suporte psicológico e a busca por redes de apoio social são fundamentais para enfrentar esse período natural da vida da mulher com mais leveza, saúde e bem-estar.

A meia-idade, portanto, não deve ser vista apenas como um período de perdas e desafios, mas também como uma fase de transição e crescimento, na qual a mulher pode descobrir novos potenciais, reavaliar suas prioridades e construir uma vida mais alinhada aos seus valores e desejos.

3.3 QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE MENTAL E EMOÇÕES NA MEIA IDADE

Ao pensarmos em qualidade de vida é comum pensarmos primeiramente em uma vida com saúde e sem enfermidade, contudo, qualidade de vida não se resume apenas à ausência de doenças, mas envolve aspectos como saúde mental, emocional, social e o sentido de propósito. Estudar e compreender esses aspectos é essencial para promover intervenções e orientações adequadas, permitindo que a mulher experimente essa fase com mais vitalidade, confiança e prazer, assegurando não apenas a longevidade, mas uma vida plena e satisfatória no momento presente. A longevidade é de fato uma grande conquista da população mundial, porém, para que essa se torne valiosa, é necessário que os anos a mais sejam acompanhados da preservação da saúde e da qualidade de vida (OMS, 2015).

Atualmente, o tema qualidade de vida tem sido foco de debate e discussão no cenário científico nacional e internacional (Corrente; Machado, 2010). Embora seja considerado tema atual, a busca pelo seu significado vem desde a Antiguidade, sendo citada por vários filósofos, políticos e cientistas sociais. Aristóteles relacionava a essência da felicidade à qualidade de vida; Pigou, em 1920, mencionou a expressão em seu livro sobre Economia e Bem Estar; e no período pós-guerra o termo foi utilizado com um enfoque materialista, sendo associado à melhoria do padrão de vida (Silqueira, 2005). A terminologia qualidade de vida é abrangente e pode ter seu significado alterado, dependendo do foco para qual é empregada.

Contudo a Organização Mundial da Saúde define qualidade de vida como sendo a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida, levando em conta o contexto cultural, sistema de valores, objetivos pessoais, expectativas, padrões e preocupações (Fleck, 1998). Em suma é possível referir-se a qualidade de vida como uma condição de bem estar - físico, social e psicológico, é viver bem, ter saúde e estar satisfeito com os aspectos da vida, desde os pessoais até os profissionais (Santana; Silva, 2012).

Apesar da diversidade do conceito de qualidade de vida, devido ao seu caráter multifatorial e multidisciplinar, há um consenso quanto à presença de três aspectos fundamentais: a subjetividade, a multidimensionalidade e a bipolaridade. A subjetividade trata da percepção da pessoa sobre o seu estado de saúde e sobre os aspectos não-médicos do seu contexto de vida. A multidimensionalidade refere-se ao reconhecimento de que o construto deve ser composto por diferentes dimensões, sendo importante contemplar na definição do termo, tanto os aspectos físicos (dimensão física), sociais (dimensão social), afetivos/emocionais e de saúde mental (dimensão psicológica), ou seja, todos os aspectos da vida humana. A bipolaridade diz respeito à presença de elementos positivos e negativos dentro do construto (Fleck et al., 1999; Fleck, 2008).

No começo dos anos 1990, a Organização Mundial da Saúde (OMS) convocou um grupo de especialistas com o propósito de definir o conceito de qualidade de vida e criar uma ferramenta para sua avaliação. Assim, foi formulada uma definição ampla do termo, que tem sido amplamente adotada, como sendo a “percepção que o indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (The Whoqol Group, 1997).

O conceito de saúde está intimamente ligado à qualidade de vida, e embora possuam definições distintas, eles se interconectam. A Saúde vai além da simples ausência de doenças, abrangendo aspectos físicos, mentais e sociais, com a consideração de que o indivíduo deve se integrar plenamente ao seu ambiente. A partir de uma perspectiva holística do ser humano, visto como um conjunto complexo de suas diversas dimensões, torna-se claro que a qualidade de vida se relaciona não apenas com a saúde, mas também com outros fatores como trabalho, família, educação, lazer e moradia. (Grelha, 2009).

Na fase da vida adulta intermediária, indivíduos frequentemente se encontram em um ponto de transição marcado por mudanças estruturais e sistêmicas significativas. Este período é caracterizado por uma interseção complexa entre desenvolvimentos pessoais, familiares, e

profissionais. Durante esta fase, indivíduos frequentemente se preocupam com sua saúde e com sua qualidade de vida e reavaliam seus objetivos e prioridades, lidam com mudanças no ambiente familiar e social, e podem enfrentar desafios relacionados ao envelhecimento, pois, a meia-idade é caracterizada por uma fase de transição marcada por responsabilidades crescentes, mudanças pessoais e familiares significativas, e expectativas sociais exigentes que ocasionam maior estresse. E o estresse na meia-idade pode ser desencadeado por uma variedade de fatores, incluindo pressões financeiras, preocupações com o envelhecimento e a saúde, desafios na carreira, e ajustes nos papéis familiares e sociais, que podem impactar a qualidade de vida dos indivíduos.

Além disso, o estresse na meia-idade não se limita apenas ao impacto imediato na saúde mental e emocional; ele também pode ter consequências duradouras na saúde física e no bem-estar geral ao longo do tempo. Compreender os padrões e os determinantes do estresse nesta fase da vida é fundamental para promover um envelhecimento saudável. Estresse é o dano que ocorre quando as demandas ambientais percebidas, ou estressores, excedem a capacidade de uma pessoa de enfrentá-los. A capacidade que o corpo tem de se adaptar ao estresse envolve o cérebro, que percebe o perigo (real ou imaginário); as glândulas suprarrenais, que mobilizam o corpo para combatê-lo; e o sistema imunológico, que fornece as defesas. O estresse na meia-idade pode se originar de mudanças de papel, transições na carreira, filhos crescidos saindo de casa e a renegociação de relacionamentos familiares. A meia-idade pode ser um período crítico no ciclo de vida, e a forma como os desafios são enfrentados nesse ponto crítico pode ter consequências para a trajetória do indivíduo nas fases posteriores, que pode tomar uma direção positiva ou negativa (Lachman et al, 2015).

Pesquisas mostram que diversos eventos de vida podem ser altamente estressantes, incluindo o divórcio, a morte de um cônjuge ou de outro membro da família ou a perda de um emprego. Quanto mais estressantes são as mudanças que se desenvolvem na vida de uma pessoa, maior a probabilidade de doenças sérias dentro de um ou dois anos. (Holmes & Rahe, 1976; Cooper, 2005). Os estressores diários, como irritações, frustrações e sobrecargas, podem ter um impacto menos grave do que as mudanças de vida, mas seu acúmulo também pode afetar a saúde e o ajustamento emocional. (Almeida et al, 2006). Além disso, as emoções na meia-idade muitas vezes refletem um período de avaliação e ajuste de prioridades pessoais, familiares e profissionais. A maneira como os indivíduos gerenciam essas emoções pode impactar não apenas sua própria qualidade de vida, mas também as interações com os outros e a adaptação a novos desafios.

O antigo provérbio de Salomão, “O coração alegre é como o bom remédio” (Provérbios 17:22), está sendo confirmado pelas pesquisas contemporâneas, pois na vida adulta intermediária, a saúde mental e o bem-estar psicológico e emocional emergem como pilares fundamentais que influenciam diretamente as emoções, os comportamentos, e consequentemente a qualidade de vida e a capacidade de adaptação dos indivíduos. Esta fase da vida é, portanto, caracterizada por uma série de desafios e oportunidades que influenciam a saúde mental e emocional.(Papalia, 2022)

Visto que a ciência já comprovou que o cérebro interage com todos os sistemas biológicos do corpo, sabe-se que sentimentos e crenças afetam as funções corporais, incluindo o funcionamento do sistema imunológico (Ray, 2004; Richman et al., 2005). Logo, emoções negativas, como ansiedade e desespero, estão frequentemente associadas com saúde física e mental precária, e emoções positivas, como esperança, com boa saúde e vida mais longa. Entretanto, quando os humores negativos são excessivos, duradouros ou frequentes demais, os efeitos podem prejudicar o corpo, suprimir o sistema imunológico e aumentar a suscetibilidade a doenças. Emoções negativas, como ansiedade e desespero, estão frequentemente associadas com saúde física e mental precária (Ray, 2004; Salovey et al., 2000). Por isso, é importante destacar que saúde mental não é apenas a ausência de doença mental. A saúde mental positiva envolve um sentido de bem-estar psicológico que anda de mãos dadas com uma percepção saudável de si mesmo (Keyes & Shapiro, 2004).

Alguns estudos encontraram um declínio gradual nas emoções negativas e um aumento nas positivas desde o início da vida adulta até a velhice (Mroczek, 2004; Carstensen et al., 2011; Diehl et al, 2011). De acordo com os estudos, as mulheres relatam ligeiramente mais emotividade negativa (tal como raiva, medo, ansiedade) do que os homens em todas as idades. A emotividade positiva (tal como a alegria) aumenta, em média, entre os homens, mas cai entre as mulheres na meia-idade e então aumenta acentuadamente para ambos os sexos, mas especialmente nos homens, na vida adulta tardia (Mroczek, 2004).

Em geral, a maior idade está associada com regulação emocional eficaz, maior bem-estar emocional e mais ocorrência simultânea de emoções positivas e negativas (Carstensen et al., 2011). Logo, algumas pessoas podem estar mais aptas para lidar de forma positiva e adaptativa com os desafios da meia-idade (Hill et al, 2012). E para lidar com os desafios da meia idade, são fatores importantes o apoio social – amigos e cônjuges, atividades físicas e

sociais que também podem ser contribuintes importantes para a satisfação com a vida (Diener, 2000; Myers, 2000).

A solidão e o isolamento social também são temas muito importantes a serem discutidos e que podem se apresentar ao longo da vida adulta e causar sequelas físicas e mentais preocupantes. O reconhecimento da solidão e do isolamento social é de suma importância para que intervenções possam ser feitas para prevenir maior deterioração da saúde física e mental e diminuir a morbidade e a mortalidade (Shankar, 2023). Estudos têm mostrado que a participação em grupos pode reduzir sentimentos de solidão e melhorar a qualidade das interações sociais. Cabe aqui diferenciar que o isolamento social é a falta objetiva ou extensão limitada de contatos sociais com outros, por exemplo, estado civil, viver sozinho ou com outros. Já a solidão é a percepção de isolamento social ou o sentimento subjetivo de estar sozinho. (Donovan & Blazer, 2020). Portanto, destaca-se a importância de atividades que promovam interação social, como a prática de dança, quando se considera os impactos do isolamento na saúde e longevidade de adultos mais velhos, por exemplo, meta-análises descobriram que o isolamento social ou a solidão em adultos mais velhos estão associados a um risco 50% maior de desenvolver demência, um risco 30% maior de doença arterial coronária incidente ou acidente vascular cerebral, e um risco 26% maior de mortalidade por todas as causas. (Donovan & Blazer, 2020). Pesquisas recentes observaram que a participação em atividade física atua como um ponto de entrada para refletir sobre práticas de comportamento de saúde, criando um efeito cascata para outras áreas de comportamentos de estilo de vida. (Gillis & Perry, 1991)

É bem reconhecido que o comportamento sedentário predispõe os indivíduos a condições adversas de saúde, enquanto a atividade física neutraliza muitas dessas adversidades. Estudos sugerem ainda que há uma relação clara entre o aumento da atividade física e a diminuição dos sintomas depressivos em mulheres de meia-idade, independentemente da saúde física e psicológica preexistente. (Brown. et al. 2005).

Nesse contexto, a prática de Dança de Salão se destaca como uma forma de exercício físico que oferece benefícios adicionais. Além de ser uma atividade física prazerosa, a Dança de Salão envolve interação social, o que pode ajudar a reduzir o estresse e promover o bem-estar emocional. Essa prática pode contribuir para o fortalecimento muscular, melhora da flexibilidade, equilíbrio e coordenação, o que pode resultar em uma melhora significativa na qualidade de vida das mulheres. Ao mesmo tempo, a Dança de Salão pode ser uma importante ferramenta de expressão pessoal e socialização, ajudando a combater o isolamento e a solidão,

aspectos frequentemente associados ao envelhecimento. A combinação desses elementos torna a Dança de Salão uma prática ideal para melhorar a saúde física e emocional, além de promover uma maior satisfação e autoestima entre as mulheres.

Portanto, vimos que são inúmeras as transformações fisiológicas e psicossociais enfrentadas pelas mulheres durante a vida, especialmente na transição da vida adulta intermediária para a velhice, e o cuidado com a saúde de forma integral, bem como, o foco na qualidade de vida são preocupações relevantes que impactam essa trajetória. Compreender e pensar o indivíduo de forma integrativa, auxilia no desenvolvimento de práticas integrativas e complementares, como a dança, com foco na qualidade de vida, na saúde e no bem estar social.

Nos próximos capítulos aprofundaremos em compreender características da Dança de Salão, e como ela pode atuar como uma prática integrativa e complementar de saúde e auxiliar e trazer benefícios às mulheres nessa fase de vida caracterizada pela meia idade.

3.4 A DANÇA COMO EXPRESSÃO HUMANA E SUAS ORIGENS

A dança é uma das mais antigas formas de expressão humana, manifestando-se ao longo da história como um meio de comunicação, celebração e conexão com o sagrado. Antes mesmo do desenvolvimento da linguagem verbal, o movimento corporal já servia para transmitir emoções, contar histórias e fortalecer laços comunitários. Dessa forma, a dança pode ser considerada um elemento fundamental da cultura humana, presente em diferentes sociedades e épocas. Desde os tempos primitivos, registros indicam que os seres humanos utilizavam a dança em rituais religiosos, cerimônias de passagem e práticas cotidianas, integrando-a a suas crenças e costumes. Gravuras rupestres, esculturas e relatos históricos demonstram que essa arte esteve presente em diversas civilizações, assumindo significados distintos conforme o contexto cultural. Com o passar dos séculos, a dança evoluiu, tornando-se não apenas uma manifestação espontânea, mas também uma prática refinada e estruturada em diferentes estilos e técnicas - uma arte.

O estudo da presença da dança na história da humanidade revela sua importância não apenas como forma de entretenimento, mas também como ferramenta de socialização, identidade e expressão subjetiva. Ao compreender sua trajetória, é possível reconhecer seu impacto na formação das sociedades e na construção do bem-estar individual e coletivo. Afinal, a dança é uma expressão cultural presente na trajetória da humanidade desde os tempos

mais remotos, sendo amplamente considerada por diversos estudiosos como uma prática cujas origens remontam à pré-história.. (Nunes, 2016, p. 65).

Portinari destaca que “o homem primitivo dançava com vitalidade física utilizando a dança como ferramenta rudimentar de comunicação e, futuramente, utilizada dentro dos rituais” (1989, p. 17). Inúmeras danças poderiam ser encontradas nesses grupos primitivos:

Desde as primeiras eras da humanidade a dança esteve presente. Há entre os povos pré-letrados uma série de danças como as de caça, de máscaras, guerreiras e secretas, as nupciais, as de fecundidade ou eróticas ou genéticas, as de nascimento, de iniciação ou circunscricionais, as fúnebres, as medicinais, as de colheita, as lunares, as plêiades, as festivas ou puramente recreativas, as mágicas, as religiosas ou sagradas ou propiciatórias, as imitatórias, as lúdicas etc. (Araújo, 2004, p. 5).

Inserida na cultura de vários povos, a dança sempre esteve presente em diversas situações do cotidiano da humanidade, em suas festividades, em seus rituais, acompanhando o movimento geral das sociedades (Alvarenga, 2007, p. 59). Para Béjart (1980), a dança é uma linguagem essencial, tão importante para a criança quanto falar, contar ou aprender geografia (Béjart, 1980, p.9).

A dança é “[...] a arte fundamental do homem” (Laban, 1990, p. 10). Esta é para todos os povos, em todos os tempos, “a expressão, através de movimentos do corpo organizados em seqüências significativas, de experiências que transcendem o poder das palavras e da mímica” (Garaudy, 1980, p. 13).

“A dança é uma das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente engajado: corpo, espírito e coração. [...] É também uma meditação, um meio de conhecimento, a um só tempo introspectivo e do mundo exterior” (Béjart, 1980, p. 9).

A dança envolve o nosso corpo numa exploração de todas as possibilidades articulares, sempre assessorada pelo uso do ritmo musical, de suas acentuações fortes e fracas, nos diferentes níveis de plano, eixos, formas e direções, para sentirmos os movimentos. Ser capaz de sentir e viver o movimento significa estar dançando em harmonia, com naturalidade, fluência dos movimentos e fidelidade ao caráter da música (Almeida, 2005, p. 132).

Zamoner (2005, p. 1) procura aprimorar a definição sobre Dança de Salão ao mencionar que ela “é a arte conservacionista que se universaliza em práticas sociais, não cênicas, nem esportivas, consistindo na interpretação improvisada da música, através dos movimentos dos corpos de um casal independente, quando o cavalheiro conduz a dama”.

Além disso, a mesma autora diferencia a Dança de Salão da dança social: no caso da dança social, “ocorre de maneira desprezível, sem interesse histórico, geográfico e muito menos técnico, atendendo a uma finalidade exclusivamente social, recreativa”. Já a Dança de Salão, “preserva a origem histórica e geográfica, que preserva as características técnicas”, trata-se de uma arte (Zamoner, 2005, p. 39).

Fato é que a dança é uma arte de manifestação de expressão que acompanha a humanidade ao longo de sua história. No entanto, não se sabe determinar com precisão quando o ser humano dançou pela primeira vez. Há quem distinga nas figuras gravadas nas cavernas de Lascaux, pelo homem pré-histórico, figuras dançando. E como o homem da Idade da Pedra só gravava nas paredes de suas cavernas aquilo que lhe era importante, como a caça, a alimentação, a vida e a morte, é possível que essas figuras dançantes fizeram parte de rituais de cunho religioso, básicos para a sociedade de então, a cujos costumes esse tipo de manifestação já estaria incorporado (Faro, 2004, p. 13).

“Dançar [...] é um espelho das manifestações vitais: emoção, arte, mito, filosofia e religião se expressam através do movimento inspirado e guiado pela música (ou outra manifestação acústica rítmica similar)” (Ried, 2003, p. 7).

Poderíamos nos aprofundar historicamente nos registros e relatos mais remotos para explicar onde a dança surge e se faz presente em cada sociedade da antiguidade, contudo, não é objetivo desta pesquisa nos aprofundarmos nesse sentido, mas sim iniciar e instigar a curiosidade sobre a relação da dança com a sociedade e especialmente seus impactos na saúde e bem estar das praticantes e para isso é importante entendermos, ainda que superficialmente, uma pouco de sua historicidade.

Garaudy nos relata que a partir do século IV, o cristianismo condenou a dança. “Os padres da Igreja condenaram ‘esta loucura lasciva chamada dança, negócio do diabo’ ” (Garaudy, 1980, p. 28). Para o mesmo autor, a ideia bíblica de que o bem estava na alma e o mal estava na carne fez a dança perder sua força, o que, de acordo com Caminada, perdurou por mil anos, isto é, por toda a Idade Média. A Idade Média trouxe a maior repressão à dança de sua história. Paradoxalmente, as guerras e doenças que marcaram o desmantelamento do mundo feudal foram expressas através de várias danças (Caminada, 2010).

Segundo Garaudy (1980) e Caminada (2010), em uma época na qual se temia a fome, a guerra e a peste, as condições de vida da Idade Média foram expressas através das danças macabras, dança que “teria o poder de permitir a comunicação com os mortos”. A dança mourisca, dança de armas na forma de uma batalha entre mouros e cristãos, também foi

mantida. Bourcier (2001) ainda relata que os diversos interditos que se sucederam na época contra cantos e danças nas igrejas, nos cemitérios e nas procissões provam a persistência desses costumes (Bressan, 2011, p. 16). Na Baixa Idade Média, século XIII a XV, teve início o desenvolvimento das “danças da corte, nascidas das *coursd’amour*, espécies de lides poéticas em meio às quais o diálogo, às vezes, se transformava em mímica ou numa dança de pares” (Garaudy, 1980, p. 29).

De acordo com Allen (2002), o século XV é considerado a transição entre o mundo medieval e o mundo moderno. Segundo Zona & George (2008), o Renascimento surgiu no final deste século, dando início ao movimento social e artístico na Europa. Nesta época as pessoas deixaram de agir como queriam para dar início ao estudo da nobreza, originando livros de etiqueta (Bressan, 2011, p. 16). A beleza, o refinamento e o comportamento civilizado passaram a ser valorizados, refletindo na dança da época. A Renascença nasceu marcada pela ascensão de novos donos do poder, de uma burguesia rica que queria se aristocratizar e que usou a dança para se legitimar nessa condição. Para instruir-se, minimamente, sobre como dançar, contrataram-se maestros de dança, figuras fundamentais naquele contexto, aos quais coube fazer a ligação entre as danças populares, dançadas pelo povo, livres, espontâneas, por vezes inconvenientes, e sua domesticação, de forma a atender a costumes amaneirados e aos trajes pesados e imobilizantes usados nos salões (Caminada, 2010). A dança era então uma expressão corporal de forma relativamente livre; a partir deste momento, toma-se consciência das possibilidades de expressão estética do corpo humano e da utilidade de regras para explorá-los” (Bourcier, 2001, p.64).

Faro (2004) relata que as danças de salão começaram a surgir quando se atenuou a censura religiosa. O feudalismo e as invasões bárbaras que ocorreram na Europa foram importantes para a transferência das danças da praça e da aldeia para os salões da nobreza, diferenciando o que pertence à população menos favorecida daquilo que pertence ao grupo mandatário e minoritário. “O salão inclui todas as danças que passaram a fazer parte da vida da nobreza europeia da Idade Média em diante. [...] As danças de salão, que florescem entre a nobreza europeia, descendem diretamente das danças populares” (Faro, 2004, p. 30).

De acordo com Allen (2002), a dança social foi identificada como a dança da corte. Os casais dançavam em formação executando os mesmos passos ao mesmo tempo. Enquanto que a dança permitia a interação entre o homem e a mulher, ela também espelhava a rígida etiqueta social e o respeito necessário na época. Pode-se dizer que esta dança refletia a atitude que um cavalheiro deveria ter diante de uma dama. Faro (2004) relata que as regras de etiqueta determinavam até mesmo como se deveria dançar e quem deveria dançar com quem.

Segundo Zona & George (2008), a dança da corte havia sido feita para exemplificar ideais como educação, afetuosidade e civilidade. Como as danças eram realizadas em grupos, havia pouco espaço para a expressão individual. (Bressan, 2011, p. 18)

Zona & George (2008) relatam que os professores de dança passaram a viajar por toda a Europa para trazer para a corte movimentos de dança energéticos que incorporavam a liberdade das camadas sociais mais baixas. Ao mesmo tempo, clandestinamente, as damas da aristocracia francesa reuniam-se nos jardins do palácio para se divertirem como as pessoas de classes sociais inferiores. Segundo Allen (2002), quando a sociedade passou a ter um comportamento um pouco mais relaxado, as danças passaram a ser mais simples e vigorosas, tornando-se populares nas classes mais baixas. (Bressan, 2011, p. 19)

Já no século XVIII, foi a primeira vez que os casais dançaram na posição fechada por um longo período. Até agora, a maior parte das danças era realizada lado a lado ou na posição aberta e não face a face e tão de perto. Segundo Allen (2002), a volta, de origem italiana, tornou-se popular na França e na Alemanha até 1750 e foi considerada um escândalo pelos casais dançarem lado a lado na posição fechada. (Bressan, 2011, p. 20)

Ried (2003) conta que, no final do século XVIII, em Viena, a valsa aparece no palco pela primeira vez, na ópera “Una cosa rara”, passando a ser uma verdadeira “febre”, principalmente entre a burguesia:

O fato de ser dançada em contato corporal íntimo entre homem e mulher, dentro dos salões elegantes da burguesia, caracterizava a atitude dessa classe emergente perante a estrutura social classicista da época: diferenciar-se da aristocracia, quebrando um dos seus tabus, e diferenciar-se do povo, mantendo o bom gosto, o comportamento refinado e o ambiente elegante (Ried, 2003, p. 9)

De acordo com Zona & George (2008), não se sabe ao certo se a origem da valsa e como o próprio nome sugere (“waltzen”, que vem do alemão e significa girar), a valsa era uma dança de rotações. Devido aos giros rápidos realizados no salão, ela era vista como um risco para a saúde. Naquele momento, os casais dançavam juntos, com o homem abraçando a cintura da mulher, o que era algo chocante para a época, já que o contato físico entre homens e mulheres em público era considerado inadequado. Outra inovação foi que o casal passou a dançar de forma independente, em vez de se moverem em grupo, como acontecia nas danças de corte. Com seus giros e a liberdade de movimentos, a valsa rapidamente se espalhou entre todas as camadas sociais, transformando permanentemente a dança de casal. (Bressan, 2011)

Para Ried (2003), as músicas e as danças do Novo Mundo e da África, após passarem

pela América do Norte (no caso dos ritmos ligados ao jazz) e pela América Latina (no caso de ritmos como rumba, salsa, chachachá, samba etc.) chegaram à Europa devido ao aumento do trânsito naval entre os continentes e dali foram difundidas pelo mundo todo. De acordo com D'Aquino et al. (2005), no Brasil, a Dança de Salão intensificou-se ainda mais após a vinda da família real para o Rio de Janeiro, pois esta trouxe toda a “cultura” da corte. Na época, música e a dança eram as manifestações de lazer preferidas pela corte e pela sociedade letrada (D'Aquino et al., 2005). Com as influências culturais dos povos indígenas e africanos, iniciou-se um processo de inovação e modificação das práticas europeias importadas, bem como do surgimento de novas danças, tipicamente brasileiras (Bressan, 2011).

De acordo com Alvarenga (2007), com a abolição da escravatura no século XIX, os negros migraram para as cidades e, para serem aceitos na sociedade, criaram bailes onde poderiam tocar suas músicas e dançar suas danças:

Ali e em outros tipos de baile popular, danças de salão genuinamente brasileiras, como o samba e o forró, foram criadas. Também foram desenvolvidos estilos brasileiros para se dançar algumas danças de outros países como o tango, a valsa, os ritmos cubanos, o swing, o rock. Naqueles mesmos locais onde os bailes eram realizados, aulas passaram a ser oferecidas para os interessados em aprender a arte dos salões (Alvarenga, 2007, p. 61).

De acordo com Alvarenga (2007), o surgimento do rock'n'roll nos anos 1950, como um fenômeno global, popularizou um estilo de dança mais livre e individual, em que os pares não dançavam juntos. Esse novo modo de dançar permaneceu em alta pelas duas décadas seguintes. Paralelamente, a crescente presença das classes média e alta nos bailes populares contribuiu para o declínio das danças de salão em todo o mundo, levando ao fechamento de muitos espaços dedicados a essa prática. Foi somente nos anos 1980 que a Dança de Salão voltou a ganhar destaque, impulsionada por mudanças no comportamento sexual, pelo desejo de resgatar o romantismo, pela valorização dos costumes das gerações anteriores e pelo maior acesso à informação com o avanço da internet. Esse período marcou o início da profissionalização da Dança de Salão, especialmente nas cidades do Rio de Janeiro e São Paulo. Posteriormente, na década de 1990, essa modalidade expandiu-se para diversas capitais brasileiras. (Bressan, 2011).

Agora que compreendemos um pouco sobre o contexto histórico da dança a dois na sociedade, no próximo capítulo exploraremos, as principais modalidades de Danças de Salão mais difundidas no Brasil, suas principais características e os benefícios da prática.

3.5 DANÇA DE SALÃO NO BRASIL PRINCIPAIS MODALIDADES E CARACTERÍSTICAS

A Dança de Salão é uma prática culturalmente significativa no Brasil, representando não apenas uma forma de expressão artística, mas também um espaço de socialização e promoção da saúde. Ao longo dos séculos, essa modalidade evoluiu, incorporando influências de diferentes tradições e consolidando-se como uma prática popular em diversos contextos sociais. No Brasil, a Dança de Salão adquiriu características próprias, mesclando estilos europeus com elementos da cultura afro-brasileira e indígena, resultando em um repertório diversificado que inclui ritmos como Samba de Gafieira, Forró, Bolero, Tango, Salsa, Valsa, Bachata, Zouk, entre outros (Perna, 2005; Ried, 2003).

A popularização da Dança de Salão no Brasil está diretamente associada aos bailes e espaços de convivência onde essa prática se desenvolveu historicamente. Desde o século XIX, com a chegada da corte portuguesa e a influência dos estilos europeus, a dança a dois foi ganhando novos contornos, especialmente com a incorporação de ritmos tropicais e a adaptação das danças tradicionais às especificidades culturais brasileiras (D'Aquino et al., 2005). Essa fusão resultou em uma modalidade dinâmica e acessível, permitindo que diferentes grupos sociais encontrassem na dança uma forma de lazer e interação.

As danças passaram por uma longa trajetória até se transformarem nos diversos estilos de Dança de Salão praticados ao longo do tempo desde seu surgimento. As danças de salão, também conhecidas como danças a dois, como vimos no capítulo anterior, têm sua origem na Europa, após o período medieval, durante o Renascimento (séculos XIV a XVI). De acordo com Perna (2005), essas danças começaram a ganhar destaque na Europa e já eram amplamente apreciadas desde o século XV. Ried (2003) observa que, durante a Idade Média e o Renascimento, a dança emergiu como uma atividade social, refletindo diferenças entre as classes sociais. Enquanto a aristocracia se dedicava às elegantes danças de corte, as classes menos favorecidas praticavam as danças folclóricas, características de sua cultura popular.

Portanto, podemos dizer que a Dança de Salão se enquadra tanto na categoria de danças populares pelo fato de se originar “de causas sociais, políticas ou acontecimentos destacados do momento”, como também pode ser chamada de dança social, pelo fato de poder “ser praticada com objetivos claros de socialização e diversão por casais, propiciando o estreitamento de relações sociais, de romance e amizade, dentre outras” (Perna, 2005, p. 10).

De acordo com Perna (2005) as primeiras danças que chegaram ao Brasil no século XVI, através dos portugueses, ainda não tinham como característica o entrelaçamento dos pares. “A primeira dança a dois enlaçada a chegar no Brasil foi a valsa, por volta de 1837” (Perna, 2005, p. 16). Sobre a valsa, Ried (2003, p. 09) destaca que “A Valsa Vienense é a mais antiga das danças de salão tradicionais. Já na Idade Média, os pares davam a volta no salão, girando em torno de si mesmo em postura fechada, para finalizar uma rodada de dança”.

Em um panorama a nível mundial sobre as modalidades de danças de salão, Almeida (2005) explica que, a dança a dois, com a sua origem intimamente ligada à história europeia, destacou-se pela modalidade de Dança de Salão esportiva, mas que essa ainda não fazia parte do cotidiano brasileiro, apesar de constituir-se em uma modalidade consagrada em vários países.

Conforme Farmer (2007) explica, há dez danças clássicas que são consideradas as principais dentro da dança esportiva, sendo divididas em dois grupos. O primeiro, das danças latinas, inclui o Samba, o Chachachá e a Rumba, de origem latino-americana, além do Paso Doble, de origem espanhola, e do Jive, que tem raízes americanas. O segundo grupo, das danças Standard, abrange a Valsa, o Tango, a Valsa Vienense, o SlowFoxtrot e o Quickstep. Contudo, segundo Ried (2003), a Dança de Salão esportiva no Brasil ainda carece de informações e encontra-se em um estágio de desenvolvimento rudimentar em comparação com outros países, mas isso não significa que no Brasil não se tenha desenvolvido outros ritmos e formas de se dançar a dois, pelo contrário, o Brasil é um país latino amante da música e das festividades e tem várias modalidades de dança típicas regionais e de danças a dois nacionais bastante difundidas como por exemplo o Forró e o Samba de Gafieira.

No cenário atual brasileiro, a Dança de Salão engloba uma “[...] diversidade rítmica e uma variação de andamentos que atende desde as necessidades dos mais jovens que precisam gastar as suas energias acumuladas, aos anseios de uma população que anseia por uma vida plena e feliz, como é o caso da Terceira Idade” (Almeida, 2005, p. 130).

Perna (2005) relata que a primeira dança a dois de origem em território brasileiro é o maxixe, por volta de 1870. É desse último que surge o samba que adentra os salões de dança na década de 1930 com o declínio do maxixe (Perna, 2005). Atualmente, diversos estilos de dança são amplamente praticados nos salões de todo o Brasil. Entre os ritmos mais populares estão o Samba de Gafieira, Forró, Bolero, Tango, Valsa, Zouk, Lambada, Bachata, Salsa, Sertanejo e Rock Soltinho, entre outros.

Como autora deste trabalho e com uma ampla experiência prática de mais de 20 (vinte) anos no universo da Dança de Salão no Brasil, me permito descrever, com minhas próprias palavras, as principais características dos ritmos mais praticados de danças a dois no Brasil. Ressalto que não tenho a intenção de esgotar o assunto, tão pouco descrever com riqueza de detalhes a origem histórica de cada modalidade, pois não é esse o objetivo dessa pesquisa e desse capítulo, mas sim oferecer ao leitor uma visão geral sobre cada uma dessas danças, permitindo uma melhor contextualização e compreensão das características das principais modalidades difundidas e praticadas no Brasil atualmente.

Samba de Gafieira

O Samba de Gafieira é um estilo de Dança de Salão brasileiro caracterizado por sua elegância, musicalidade e complexidade técnica. Surgiu no Rio de Janeiro no início do século XX e se destaca pela combinação de movimentos rápidos e fluidos, conduzidos de maneira precisa e envolvente. O ritmo sincopado do samba confere à dança um dinamismo único, mesclando gingado e postura refinada. Exige dos praticantes agilidade, graciosidade e “molejo”.

Forró

O Forró é um dos gêneros mais populares do Brasil, originário do Nordeste, e se apresenta em diferentes estilos, como o universitário, o tradicional e o estilizado. A dança é marcada por sua simplicidade e forte conexão entre os pares, com passos que variam entre movimentos mais sutis e giros elaborados. A musicalidade envolvente do forró torna essa dança acessível e cativante para todos os públicos, pois é possível dançar desde músicas mais alegres, rápidas e agitadas a xotes envolventes e românticos.

No Brasil, o forró é a modalidade de dança a dois mais difundida e apresenta diversos estilos, cada um com suas próprias características e variações regionais.

Os principais são:

1. **Forró Tradicional (Pé de Serra)** – É o estilo mais antigo e autêntico, popularizado por Luiz Gonzaga. Caracteriza-se pelo trio instrumental (sanfona, zabumba e triângulo) e por passos mais curtos e colados.
2. **Forró Universitário** – Surgiu nos anos 1990 entre estudantes universitários, trazendo influências de outros estilos de dança, como o zouk e a salsa. Tem mais giros e movimentos soltos.
3. **Forró Eletrônico** – Caracteriza-se pelo uso de instrumentos eletrônicos, como teclado e guitarra elétrica, tornando o ritmo mais acelerado. Bandas como Aviões do Forró popularizaram esse estilo.
4. **Forró Estilizado** – Mistura elementos do forró tradicional com movimentos de dança contemporânea e acrobacias, tornando a dança mais performática e visualmente elaborada.
5. **Xote** – Um subgênero mais lento e romântico do forró, dançado com passos suaves e maior proximidade entre os pares.
6. **Baião** – Um dos estilos que originaram o forró, com um ritmo mais sincopado e típico do Nordeste.
7. **Arrasta-pé** – Um estilo animado e festivo, com passos simples e arrastados, muito presente nas festas juninas.

Cada um desses estilos incorpora diferentes influências culturais e musicais, tornando o Forró uma dança extremamente versátil e rica em possibilidades. Além disso, sua acessibilidade e adaptação a diversos contextos fazem com que seja uma modalidade democrática, capaz de envolver e encantar públicos de todas as idades e níveis de experiência.

Bolero

O Bolero é uma dança romântica e sofisticada, de origem latina, com um ritmo cadenciado e movimentos suaves. Caracteriza-se pela fluidez dos deslocamentos, o jogo de peso entre os parceiros e a forte expressividade emocional. É um dos ritmos mais tradicionais das danças de salão, proporcionando um clima de intimidade e elegância aos casais. O Bolero é um ritmo extremamente eclético, permitindo que seja dançado tanto ao som de clássicos românticos, como *La Barca*, quanto a versões acústicas de canções contemporâneas. Sua estrutura musical cadenciada e seus movimentos suaves possibilitam adaptações a diferentes interpretações, mantendo sempre a elegância e a conexão entre os dançarinos. Essa

versatilidade torna o Bolero uma dança atemporal, capaz de emocionar e envolver diferentes gerações.

Tango

O Tango, originado na Argentina e no Uruguai, é uma das danças de salão mais emblemáticas, marcada pela intensidade, pela conexão entre os parceiros e pela expressividade dramática. Com passos firmes, movimentos rápidos e pausas estratégicas, o Tango exige precisão e sintonia entre os dançarinos, criando um diálogo corporal sofisticado e apaixonante.

Valsa

A Valsa é um dos estilos mais clássicos da Dança de Salão, reconhecida por seu ritmo ternário e movimentos circulares. Com origem na Europa do século XVIII, essa dança se caracteriza pela suavidade dos giros e pela leveza dos deslocamentos, transmitindo graça e requinte. É amplamente utilizada em eventos formais e casamentos, sendo sinônimo de tradição e elegância. No Brasil não é uma modalidade muito ensinada em escolas de dança, seria difícil encontrar, por exemplo, turmas coletivas regulares de Valsa em alguma escola, mas é um ritmo sempre lembrado em casamentos, formaturas e festas de debutantes e muito procurado para aulas particulares com o objetivo de apresentações de coreografias em eventos sociais como os já mencionados.

Lambada

A Lambada surgiu no Brasil, mais especificamente no Pará, na década de 1980, influenciada por ritmos latinos e caribenhos. A dança se destaca pelo movimento de balanço do corpo e pelas voltas rápidas e movimentos de cabeça conhecidos como “chicotes”, criando uma estética vibrante e sensual. Embora tenha perdido popularidade com o tempo, pois novas músicas de lambada deixaram com o tempo de serem criadas por músicos e bandas como Kaoma e Beto Barbosa, sua influência ainda pode ser vista em ritmos como o Zouk brasileiro.

Zouk

A dança Zouk tem origem nas Antilhas Francesas, especialmente nas ilhas de Guadalupe e Martinica, onde surgiu inicialmente como um gênero musical. O Zouk como dança de salão surgiu no Brasil nos anos 1990. Ele nasceu como uma evolução da Lambada, que havia perdido força como estilo musical. Como os dançarinos de lambada buscavam novos

ritmos para dançar, encontraram no Zouk caribenho uma batida adequada. Assim, surgiu o chamado Zouk brasileiro ou Zouk Lambada que caracteriza-se pela musicalidade fluida, pelos movimentos ondulatórios e pela liberdade de interpretação. A conexão entre os dançarinos e a expressividade corporal - característico pelos giros e movimentos de cabeça - são elementos essenciais dessa dança, tornando-a uma experiência dinâmica e envolvente. O Zouk Brasileiro é um dos ritmos que mais cresce na atualidade, já estando difundido em centenas de países pelo mundo, com diversos congressos e competições de dança internacionais. O Zouk brasileiro se espalhou para a Europa, Austrália, Ásia e Estados Unidos. Existem hoje diferentes estilos dentro do Zouk brasileiro, como: Tradicional Zouk, Lambazouk (mais rápido e energético mais próximo da Lambada original), Soulzouk, Flowzouk, entre outros (com diferentes técnicas e abordagens de condução e movimento). O ritmo vem sendo muito dançado também em músicas pop da atualidade o que contribuiu muito para a sua popularização e pela busca do público adulto mais jovem. É uma modalidade que requer, especialmente das dançarinas (conduzida) sensualidade, agilidade, flexibilidade e graciosidade.

Bachata

A Bachata é uma dança originária da República Dominicana, conhecida por seu ritmo romântico e sua estrutura simples de passos laterais. A musicalidade melódica e as letras apaixonadas complementam a atmosfera envolvente da dança, que permite tanto movimentos suaves e cadenciados quanto variações mais estilizadas, sensuais e elaboradas.

Salsa

A Salsa é uma dança latina enérgica e ritmada, com origem em Cuba e forte influência de diversos estilos musicais afro-caribenhos. Caracteriza-se pelos movimentos rápidos dos pés, giros e pela intensa interação entre os parceiros. A dinâmica vibrante e o alto grau de improvisação tornam a Salsa uma das danças mais populares do mundo.

Sertanejo

A dança sertaneja, também chamada de Sertanejo Universitário, é uma modalidade brasileira derivada da cultura country. Caracteriza-se pela simplicidade dos movimentos, que incluem giros, condução próxima e um ritmo marcante. É bastante popular em festas e eventos no Brasil, sendo acessível a dançarinos de todos os níveis.

Rock Soltinho

O Rock Soltinho é uma versão brasileira das danças de swing, influenciada pelo Rock and Roll americano. Sua estrutura de passos rápidos e giros energéticos proporciona um estilo dinâmico e divertido. Essa modalidade exige boa interação entre os parceiros e é comumente praticada em bailes e festas temáticas.

Essas são apenas algumas das modalidades de Danças de Salão, citamos as mais comumente praticadas em nosso território nacional, que representam um vasto e rico universo de expressão corporal e conexão social. Cada uma delas possui particularidades que as tornam únicas, mas todas compartilham uma característica comum: unir as pessoas por meio da música e do movimento. Como já mencionado, a Dança de Salão é uma forma de expressão corporal que envolve pares de dançarinos, acompanhados por música. Essa prática, tradicionalmente realizada em ambientes sociais, é caracterizada pela harmonia entre os movimentos dos dançarinos, que devem se comunicar por meio de gestos, passos e olhares. O foco está no trabalho em conjunto, com um dançarino assumindo o papel de condutor (cavalheiro) e o outro o de conduzido (dama), criando uma dinâmica que exige sintonia, confiança e coordenação.

Bettina Ried (2003) comenta que na época da Idade Média e no Renascimento, principalmente nas cortes, é que foi se estruturando uma codificação para o ensinamento das danças sociais. Começaram, com isso, os primeiros professores de dança e etiqueta a educar os jovens para o seu grupo social. De acordo com Ried (2003), em 1929 foi realizada na Inglaterra uma conferência com professores e dançarinos ingleses, para criar mudanças nas Danças de Salão, que deram origem à padronização de passos, técnica, posturas e critérios de avaliação, baseados em harmonia, naturalidade e fluência dos movimentos.

Durante o processo evolutivo das danças sociais, a atuação dos homens diferenciou-se cada vez mais das mulheres, espelhando frequentemente a imagem que se faz na época do papel do homem e da mulher. O homem reverencia, corteja e protege a mulher, enquanto que ela se mostra mais passiva e receptiva, mostrando às vezes sinais mais ou menos sutis de sedução. (Ried, 2003, p.9). Bettina Ried argumenta que essa visão se propagou na maioria das culturas, na qual o homem tomava as decisões. Percebemos que a codificação que se convencionou contribuiu para reforçar o modelo de predominância da figura masculina sobre a feminina, no sentido de estabelecer que “apenas o cavalheiro conduz a dama”, criando com isso, funções hierárquicas de acordo com o sexo.

Homens não conduzem mais mulheres, mas cavalheiros continuam conduzindo damas. Eu, uma mulher, sou um cavalheiro ao conduzir uma dama, mas não sou um homem conduzindo uma mulher. O uso dos termos “homens” e “mulher”, hoje, pode confundir conceitos e desempenhos dos sexos na sociedade [...] (Zamoner, 2005, p.70).

Para Zamoner (2005) a utilização dos termos cavalheiros e damas para as danças de salão tornam-se mais apropriado do que homens e mulheres, por estes últimos remeterem-se a questões especificamente sociais. Segundo a pesquisadora os termos cavalheiros e damas dizem respeito à época em que essa dança surgiu e, portanto os papéis são bem definidos, quem conduz é o cavalheiro e no caso da dama o seu papel é obedecer à condução.

Zamoner (2005) expõe que atualmente na sociedade homens e mulheres não desempenham mais os mesmos papéis, mas os cavalheiros continuam a conduzir as damas, ou seja, a autora entende que na dança os papéis de condutor e conduzido permanecem, apesar das mudanças sociais nas funções relacionadas ao gênero. E ainda, entre as principais características da Dança de Salão, destaca-se a ênfase na postura e na conexão entre os parceiros. A postura ereta e o contato constante, seja por meio das mãos ou outros gestos, são fundamentais para manter a fluidez da dança. A postura e os movimentos corporais dos dançarinos devem ser refinados, transmitindo elegância, controle e musicalidade. Em danças como a valsa, por exemplo, a suavidade e o ritmo contínuo da música exigem que os passos sejam executados com precisão e leveza, enquanto em danças como o Tango, a ênfase recai sobre a intensidade emocional e os movimentos dramáticos.

Outro aspecto importante da Dança de Salão é a socialização que ela propicia. ao contrário de outras formas de dança mais individuais, essa modalidade é essencialmente uma atividade em dupla e em grupo, onde as pessoas se conectam, se comunicam e compartilham momentos de expressão artística. Essa interação, seja em aulas, competições ou eventos sociais, cria um ambiente onde a aprendizagem e o prazer de dançar se entrelaçam, promovendo o desenvolvimento pessoal e o bem-estar dos participantes. Além disso, a Dança de Salão é uma atividade física completa, que trabalha o equilíbrio, a flexibilidade, a coordenação motora e a resistência, proporcionando benefícios para a saúde mental e emocional dos praticantes.

Segundo Allen (2002), a Dança de Salão traz vários benefícios aos seus praticantes que vão muito além do que se movimentar na musicalidade ou de acordo com a coreografia proposta. A dança possibilita interações sociais, melhora a auto- confiança e a autoestima, serve como um escape para frustrações do cotidiano, é capaz de fazer com que uma pessoa

com estilo de vida sedentário tenha uma vida ativa:

Desde que adequadamente orientada, a prática da Dança de Salão pode auxiliar decisivamente na prevenção de lesões do aparelho de sustentação consequentes do sedentarismo. Os movimentos semelhantes aos do andar [...] exercitam e fortalecem a musculatura do tronco, estabilizando a postura e com isso a coluna vertebral. Além disso, essa movimentação provoca permanente compressão e descompressão dos discos intervertebrais, fator indispensável para uma boa nutrição e conservação dessas cartilagens, fator esse que poderá [...] diminuir o risco de hérnias (Ried, 2003, p. 21).

De acordo com Toneli (2007), a Dança de Salão é eficaz no enfrentamento do estresse e da depressão, destacando-se como uma excelente forma de terapia. Abreu et al. (2008) afirmam que essa prática contribui para superar a timidez, proporcionando aos participantes a oportunidade de interagir de forma mais próxima com os outros e facilitando sua adaptação a situações sociais, uma vez que exige contato físico e envolve a interação com várias pessoas. (Bressan, 2011)

Para quem busca a Dança de Salão com fins motivacionais, ela pode trazer uma variedade de benefícios. “Quando estão dirigidas a uma meta específica determinada por fatores intrínsecos e extrínsecos poderão ter alegria, aprender novas habilidades, fazer novos amigos, adquirir uma boa forma e sentir emoções positivas” (Abreu et al., 2008, p. 653).

Conforme Wright (2003), a dança permite que os parceiros compartilhem interesses mútuos, aprendam a respeitar os direitos um do outro e demonstrem consideração pelo empenho do companheiro.

“Fazer parte de um grupo é uma necessidade do homem” (Volp et al., 1995, p.57). Segundo o mesmo autor, a Dança de Salão tem o poder de integrar um indivíduo isolado a um grupo social, uma vez que ele começa a dançar com uma pessoa, depois com outra, até que, gradualmente, se torna parte desse círculo social. “O saber dançar pode ser a forma de aceite pelo grupo” (Volp et al., 1995, p. 57).

Conforme Ried (2003), o fato de a Dança de Salão ser frequentemente praticada em grupos compostos por vários pares fortalece as relações dentro do grupo, como, por exemplo, no momento de selecionar a música, corrigir um passo ou ajustar-se ao ritmo. Essa interação social se torna ainda mais intensa quando a prática inclui ensaios para apresentações em grupo. “[...] devido ao esforço conjunto dos diferentes pares” (Ried, 2003, p. 23).

Ried (2003) também destaca outro benefício da Dança de Salão, que é a oportunidade

que o dançarino tem de exercer sua criatividade, seja por meio de movimentos individuais ou em conjunto com seu parceiro. Não há padrões rígidos de movimentos considerados certos ou errados; qualquer passo pode ser criado, desde que respeite o ritmo da música e a essência da dança. Como menciona Almeida (2005, p. 133), “Usamos os movimentos desde os mais simples aos mais complexos, dos combinados aos isolados, para explorar a nossa criatividade e nossa capacidade de imaginação e cognição, para transformar estes movimentos em expressão.”

Volp et al. (1995) observam que essa liberdade de criar passos faz da Dança de Salão uma atividade autotélica, ou seja, que tem valor em si mesma, fazendo com que “a gratificação da experiência [...] seja tão real e imediata que o indivíduo se liberta de uma realização futura hipotética” (Volp et al., 1995, p. 55). De acordo com Volp et al. (1995), a Dança de Salão é uma atividade altamente adaptável a qualquer indivíduo, uma vez que seu nível de dificuldade pode variar, indo do mais simples ao mais complexo. Como afirmam os autores, “não será na maioria das vezes que a prática da Dança de Salão causará frustração (muito desafio) ou tédio (falta de desafio)” (Volp et al., 1995, p. 55).

Portanto, a Dança de Salão com suas diversas modalidades e expressões culturais, vai muito além do entretenimento e do desenvolvimento técnico. Como explorado ao longo deste capítulo, cada ritmo praticado, seja como uma forma de arte performática, um exercício social ou uma atividade recreativa, carrega particularidades que enriquecem a experiência dos praticantes, oferecendo não apenas um meio de socialização e pertencimento, mas também benefícios significativos para a saúde física e emocional. A prática regular da Dança de Salão estimula a coordenação motora, o equilíbrio, a flexibilidade e a resistência, ao mesmo tempo que fortalece laços sociais, melhora a autoconfiança e contribui para o bem-estar mental.

Dessa forma, torna-se essencial reconhecermos a dança não apenas como uma atividade recreativa, mas como uma prática integrativa e complementar de cuidado com a saúde física, mental e social, especialmente no que diz respeito ao bem-estar da mulher na meia idade. No próximo item, aprofundaremos essa discussão, analisando de que maneira a Dança de Salão pode atuar como um recurso terapêutico e transformador na vida das mulheres de meia idade, promovendo qualidade de vida, autoestima e maior conexão consigo mesmas e com o mundo ao seu redor.

3.6 A DANÇA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE: ESTUDOS E PESQUISAS RECENTES

Este capítulo destaca os benefícios já estudados e comprovados associados à prática de dança, com o objetivo de evidenciar como essa prática pode contribuir para a promoção da saúde e do bem-estar, com ênfase nos impactos positivos para as mulheres na meia-idade.

A Dança de Salão, além de seu papel cultural e social, tem sido amplamente estudada por seus benefícios à saúde física, mental e emocional. Estudos indicam que essa prática contribui para a melhoria da coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade, além de promover benefícios cardiovasculares e neuromusculares (Bauman et al., 2016). Do ponto de vista psicológico e social, a dança favorece o fortalecimento da autoestima, a redução do estresse e a ampliação da rede de contatos sociais, aspectos fundamentais para a qualidade de vida. ((Shankar, 2023; Donovan & Blazer, 2020).

A dança tem sido amplamente reconhecida como uma forma de expressão artística e cultural, mas seu potencial terapêutico vem ganhando cada vez mais destaque no campo da saúde e do bem-estar. No Brasil, algumas modalidades de dança como a Dança Circular e a Biodança já vêm sendo utilizadas como práticas integrativas e complementares no Sistema único de Saúde - SUS, para a promoção da qualidade de vida. O movimento, integrado ao ritmo e à musicalidade, favorece a consciência corporal, a liberação emocional e a conexão social, tornando-se um recurso valioso para a promoção da saúde de forma integral.

Ao longo dos anos, a dança passou a ser incorporada a programas terapêuticos em diferentes contextos, desde intervenções clínicas até práticas comunitárias voltadas para a inclusão social. Como veremos a seguir, vários estudos que podem ser encontrados em sites de pesquisa científica como SciElo, PubMed, e revistas e periódicos como Journal of Dance Medicine & Science, Frontiers in Psychology, dentre outros, apontam que a dança contribui para a redução do estresse, ansiedade e depressão, além de estimular funções cognitivas e motoras e neste capítulos iremos ressaltar alguns desses estudos.

No Brasil, iniciativas que utilizam a dança como prática terapêutica vêm sendo exploradas em ambientes como hospitais, centros de reabilitação e projetos sociais, evidenciando seu impacto positivo na saúde integral dos indivíduos. E a Dança de Salão se destaca, nesse cenário, não apenas como uma prática de atividade física, mas também como um potente instrumento de socialização. Diferente de outras modalidades individuais, a dança

a dois exige interação, comunicação não verbal e cooperação entre os parceiros, estimulando habilidades sociais essenciais, como confiança, empatia e trabalho em equipe. Em ambientes de convivência, como escolas de dança e bailes, essa prática cria oportunidades para a formação de novas amizades e fortalecimento de vínculos interpessoais, reduzindo o isolamento social, especialmente entre adultos e pessoas na meia-idade. Estudos indicam que a socialização promovida pela dança contribui para o bem-estar emocional e a melhora da autoestima, pois proporciona um espaço de pertencimento e reconhecimento mútuo, essenciais para a qualidade de vida (Donovan & Blazer, 2020; (Shankar, 2023).

Além de promover conexões interpessoais, a Dança de Salão também desempenha um papel fundamental na inclusão social, ao reunir indivíduos de diferentes idades, experiências e contextos socioculturais em uma atividade compartilhada. Ao proporcionar momentos de interação descontraída e prazerosa, essa prática facilita a troca de experiências e o desenvolvimento de habilidades comunicativas, fortalecendo laços comunitários e promovendo um senso de coletividade. Para grupos mais vulneráveis ao isolamento, como idosos e mulheres na meia-idade, a Dança de Salão representa uma oportunidade de ressignificação social, auxiliando na construção de uma rotina mais ativa e enriquecedora. Dessa forma, além dos benefícios físicos e psicológicos, essa modalidade se consolida como uma estratégia eficaz para ampliar a sociabilidade e estimular a participação em atividades coletivas.

Pesquisas indicam que a prática da dança também contribui para o desenvolvimento da memória, da concentração, do raciocínio, da imaginação e da criatividade, ao mesmo tempo em que proporciona diversos benefícios à saúde. Entre os principais efeitos positivos dessa atividade, destacam-se a melhora da função cardiovascular, o aprimoramento da expressão corporal, o estímulo à desinibição e à autoconsciência, o fortalecimento da autoestima, a ativação da circulação sanguínea, o aperfeiçoamento da comunicação e o aumento da capacidade respiratória. (Fontoura et al., 2016).

A prática da dança também promove o desenvolvimento da consciência espacial e corporal, além de proporcionar prazer e aprimorar os relacionamentos interpessoais. Contribui para o fortalecimento do raciocínio abstrato, favorece a compreensão cultural e auxilia na redução da ansiedade, do estresse e da tensão acumulada. Além disso, combate o sedentarismo e integra conceitos e métodos que fazem parte de diversas áreas do conhecimento. No âmbito da saúde mental, a dança desempenha um papel essencial, ampliando as interações sociais, estimulando melhorias nos aspectos emocional, social e cognitivo, além de incentivar a espontaneidade e a criatividade. (Gaspar et al., 2018).

Quando praticada de maneira sistemática, com frequência, duração e intensidade previamente estabelecidas, a dança se torna uma importante aliada na promoção da saúde física e mental. Essa atividade favorece o aprimoramento do desempenho nas tarefas cotidianas, fortalece a autonomia e a autoconfiança, além de atuar na prevenção de diversas doenças, contribuindo significativamente para a melhoria da qualidade de vida. (Silva; Zarpelon, 2007).

Vários estudos científicos já foram realizados no intuito de demonstrar os benefícios físicos, mentais, emocionais e sociais que a prática de dança pode proporcionar na vida dos praticantes e esses estudos corroboram com as afirmações dos autores acima mencionados. Traremos abaixo alguns estudos recentes que evidenciaram os benefícios da prática de dança na saúde de adultos e idosos e nas referências é possível verificar os links para acesso na íntegra dos estudos. Ressaltamos que não temos o objetivo de esgotar o assunto, tão pouco adentrar em todos os detalhes de realização de cada pesquisa científica mencionada, mas sim evidenciar esses estudos já realizados e disponibilizá-los para consulta, visando sustentar a hipótese desse trabalho de que a inclusão da prática de Dança de Salão como uma prática integrativa e complementar no SUS traria benefícios aos indivíduos, sobretudo às mulheres na meia idade.

Destacamos um estudo científico realizado e publicado em 2024, denominado *“Efficacy of Digital Dance on BrainImagery, Cognition, and Health: Randomized Controlled Trial”*, indicou que a dança pode gerar benefícios ao modificar a atividade cerebral. A pesquisa envolveu 60 adultos com mais de 55 anos, que participaram de um jogo de dança digital, com duração de 30 minutos, duas vezes por semana. Após seis meses, os pesquisadores observaram alterações na atividade cerebral em diversas áreas, incluindo aquelas relacionadas a sensações físicas, movimento, visão e atenção. As habilidades cognitivas dependem da interação entre diferentes áreas do cérebro, por isso, a pesquisa indica que ao aprimorar uma área cognitiva, é possível favorecer e melhorar outras áreas também, evidenciando que a prática de dança traz benefícios neurológicos(Tung HH et.al,2024).

Outra pesquisa denominada *“Benefits of Zumba Fitness® amongsedentaryadultswithcomponents of themetabolicsyndrome: a pilotstudy”*, realizada em 2015, com mulheres sedentárias e obesas, onde as participantes frequentaram aulas de dança duas vezes por semana, durante 12 semanas, também demonstrou que a dança melhora os componentes da saúde cardiovascular, incluindo a redução da pressão arterial e dos níveis de lipídios no sangue(Araneta et al, 2015).

Mais uma recente pesquisa realizada em 2018, denominada *“Validity of theLow-Impact Dance for exercise-based cardiac rehabilitation program”* indicou que a prática de dança de

baixa intensidade pode ser útil durante a reabilitação cardíaca e demonstrou ajudar a prevenir futuros sintomas cardíacos, como falta de ar ou dor no peito. O objetivo deste estudo foi avaliar a captação de oxigênio em pacientes com doença cardiovascular durante o programa de dança de baixo impacto, o estudo incluiu 19 pacientes com doença cardiovascular, e concluiu que é razoável considerar o programa de dança de baixo impacto como um programa de exercícios aeróbicos na reabilitação cardíaca, demonstrando que a dança pode ser uma atividade física aeróbica bastante segura até mesmo para quem tem doenças cardiovasculares (KOKUBO et al, 2018).

Um estudo do ano de 2021, denominado “*Association of Dance-Based Mind-Motor Activities With Falls and Physical Function Among Healthy Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis*”, demonstrou que a dança é uma atividade aliada na redução do risco de queda. Pesquisas mais atuais também demonstraram os impactos da dança na melhora da flexibilidade, do equilíbrio e da coordenação. É amplamente reconhecido que quedas podem resultar em lesões nos órgãos, fraturas ósseas, hemorragias e formação de coágulos sanguíneos. Para adultos mais velhos, as quedas podem até ser fatais. Atividades físicas, como a dança, são frequentemente indicadas como uma estratégia eficaz para prevenir quedas em indivíduos adultos e idosos. A prevenção de quedas é um aspecto importante da fisioterapia e da manutenção da mobilidade com o envelhecimento, e esse estudo de 2021 demonstra que a dança melhora o equilíbrio, coordenação, flexibilidade, postura, e a consciência espacial e o efeito combinado dessas melhorias é a redução do risco de queda (Mattle et al, 2020).

Outra pesquisa recente, de 2024, denominada “*Is dancing an effective intervention for fat loss? A systematic review and meta-analysis of dance interventions on body composition*” demonstrou os impactos da prática de dança na perda de peso. Nela foi realizada uma revisão sistemática que teve como objetivo revisar a pesquisa sobre os efeitos das intervenções de dança, em relação aos estilos de vida normais, na composição corporal de pessoas com sobrepeso e obesidade. Sete bancos de dados foram pesquisados para estudos com intervenções de dança e grupos de estilos de vida normais, em comparação com estilos de vida normais, a dança teve melhorias significativas na massa corporal (MC), IMC, circunferência da cintura (CC), gordura (%) e massa gorda (gordura (kg)). A pesquisa concluiu que a dança é eficaz na perda de gordura em pessoas com sobrepeso e obesidade, e tem uma melhora significativa na composição e morfologia corporal. Por sua alta eficiência e maior sensação de prazer, a dança pode ser uma intervenção de exercício benéfica para perda de gordura (Zhang Y et al, 2024).

Estudos também evidenciaram que a prática da dança pode aliviar sentimentos de estresse, depressão e ansiedade. Há diversas razões para esses efeitos benéficos, e quando realizada como uma atividade social, a dança frequentemente facilita a manutenção de conexões interpessoais, o que contribui para o relaxamento. Além disso, a música tem o poder de evocar emoções que ajudam a atenuar o estresse e a ansiedade. A dança também favorece a liberação de endorfinas, substâncias químicas que promovem a comunicação entre os nervos e auxiliam na redução de emoções negativas, proporcionando uma sensação de bem-estar.

No estudo denominado “*Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update*”, foi avaliado a eficácia de intervenções de dança para resultados de saúde psicológica. A pesquisa nessa área cresceu consideravelmente de 1,3 estudos detectados/ano em 1996–2012 para 6,8 estudos detectados/ano em 2012–2018. Foram sintetizados 41 estudos de intervenção controlados ($N = 2.374$; de 01/2012 a 03/2018), investigando os grupos de resultados de qualidade de vida, resultados clínicos (com subanálises de depressão e ansiedade), habilidades interpessoais, habilidades cognitivas e habilidades psicomotoras. Incluíram ensaios clínicos randomizados (RCTs) recentes em áreas como depressão, ansiedade, esquizofrenia, autismo, pacientes idosos, oncologia, neurologia, insuficiência cardíaca crônica e doença cardiovascular, incluindo dados de acompanhamento em oito estudos. Os resultados sugerem que a dança diminui a depressão e a ansiedade e aumenta a qualidade de vida e as habilidades interpessoais, cognitivas, e aumentam as habilidades (psico)motoras. Também indicam que a dança tem um efeito positivo no humor. Os movimentos de dança podem melhorar o estado emocional de diversas maneiras. Dançar ao som de músicas familiares, em sintonia com o ritmo, estimula a liberação de neurotransmissores que geram sensações de felicidade. Além disso, o ambiente coletivo e o relaxamento proporcionados pela dança frequentemente resultam em um estado de espírito mais alegre (Koch et al, 2019).

Os impactos da prática de dança na saúde emocional e no estresse tem sido objeto de inúmeros estudos e a ciência vem avançando muito e validando que a prática é benéfica para saúde geral dos praticantes. Um estudo muito interessante, de 2019, denominado “*Effects of Chinese square dancing on older adults with mild cognitive impairment*” teve como objetivo explorar os efeitos da dança na cognição global, sintomas depressivos, equilíbrio e qualidade de vida de idosos com comprometimento cognitivo leve. Foram estudados 66 idosos com comprometimento cognitivo leve em uma grande casa de repouso. Os participantes foram

designados para o grupo de intervenção (n = 33) ou o grupo de controle (n = 33). O grupo de intervenção passou por uma rotina de dança chinesa de 12 semanas, enquanto o grupo de controle manteve o estilo de vida usual (sem dança). Os resultados foram avaliados no início do estudo e nas semanas 6 e 12. Os resultados mostraram efeitos positivos da dança em todos os resultados avaliados, especialmente nos sintomas depressivos e no bem-estar mental relacionado à qualidade de vida dos participantes. Este estudo mostrou que a dança é uma estratégia promissora para idosos com comprometimento cognitivo leve e que a adesão a longo prazo pode ser benéfica (Wang S, 2020).

A prática da dança também contribui para a melhoria da postura e do equilíbrio, ao desenvolver força muscular, equilíbrio, coordenação e percepção espacial. A percepção espacial refere-se à habilidade de perceber e controlar o corpo no espaço tridimensional (3D). Essa competência se desenvolve na infância, quando as crianças começam a andar e a coordenar seus movimentos para executar tarefas mais complexas e pode diminuir com o avançar da idade. Um estudo recente do ano de 2021 "*Postural Balance Ability and the Effect of Visual Restriction on Older Dancers and Non-Dancers*" evidenciou um desempenho de equilíbrio superior no grupo de dançarinos mais velhos em comparação com o grupo controle não dançarino sem qualquer experiência de exercício sistemático, demonstrando que a prática de dança tem benefícios físicos a longo prazo como impactos no equilíbrio (Nikolaidou et al, 2021).

Vários estudos também investigaram os correlatos comportamentais da dança, mas pouco se sabe sobre a base cerebral da dança. Estudos sobre observação de dança sugerem que o treinamento de dança de longo e curto prazo afeta a atividade cerebral nas redes de observação e simulação de ação. Apesar dos desafios metodológicos, a viabilidade de conduzir neuroimagem durante a dança foi demonstrada, e várias regiões cerebrais foram implicadas na execução da dança. O trabalho preliminar deste estudo "*Dance and the brain: a review*", por exemplo, sugere que o treinamento de dança de longo prazo altera a estrutura da substância cinzenta e branca trazendo benefícios neuropsicológicos (Karpati, 2016).

A ciência já demonstrou que dançarinos e músicos diferem na estrutura cerebral se comparados com indivíduos não treinados, ou seja, os estudos sugerem que a prática de dança pode alterar e melhorar a plasticidade cerebral. Sabe-se que a prática intensiva de habilidades sensorio-motoras, como música e dança, está associada à plasticidade estrutural do cérebro. Esse estudo de 2016 "*Dance and musics hare gray matter structural correlates*", comparou a

estrutura da substância cinzenta medida pela morfometria de superfície e baseada em voxel entre dançarinos especialistas, músicos especialistas e grupos de controle não treinados, e correlacionou a estrutura da substância cinzenta com o desempenho em tarefas relacionadas à dança e à música. Foi descoberto que dançarinos e músicos tinham espessura cortical aumentada em comparação aos controles em regiões temporais superiores. A estrutura da substância cinzenta no giro temporal superior também foi correlacionada com o desempenho em tarefas de imitação de dança, sincronização de ritmo e discriminação de melodia. Esses resultados sugerem que as regiões temporais superiores são importantes nas habilidades relacionadas à dança e à música e podem ser afetadas de forma semelhante por ambos os tipos de treinamento intensivo de longo prazo, demonstrando os efeitos de plasticidade estrutural no cérebro em consequência da prática de dança e música (Karpati, 2017).

Como vimos, vários estudos já demonstraram que a dança é uma intervenção promissora para melhorar o equilíbrio e a estrutura cerebral. Ela combina aptidão aeróbica, habilidades sensório-motoras e demandas cognitivas, enquanto ao mesmo tempo o risco de lesões é baixo. O estudo recente de 2017, *“Dancing or Fitness Sport? The Effects of Two Training Programs on Hippocampal Plasticity and Balance Abilities in Healthy Seniors”*, investigou e comparou os efeitos de uma intervenção de dança com treinamento tradicional de aptidão física, por 18 meses, em volumes de subcampos hipocâmpais e habilidades de equilíbrio. E nos trouxe o seguinte resultado: “Antes e depois da intervenção, o equilíbrio foi avaliado usando o Teste de Organização Sensorial e os volumes do Hipocampo foram derivados de imagens de ressonância magnética (3T, MP-RAGE). Quatorze membros da dança (67,21 ± 3,78 anos, sete mulheres) e 12 membros do grupo de fitness (68,67 ± 2,57 anos, cinco mulheres) completaram todo o estudo. Ambos os grupos revelaram aumentos de volume do hipocampo principalmente no HC esquerdo. Mas os dançarinos mostraram aumentos adicionais no giro dentado esquerdo e no subículo direito. Além disso, apenas os dançarinos alcançaram um aumento significativo na pontuação composta do equilíbrio. Portanto, a dança é uma modalidade promissora para neutralizar o declínio relacionado à idade nas habilidades físicas e mentais” (REHFELD ET al, 2017 página?).

Portanto, diante dos estudos científicos já realizados, podemos afirmar com segurança que a ciência segue comprometida e envolvida com o tema - dança e saúde. É evidente que aqui trouxemos apenas uma pequena amostra de trabalhos diante do todo, trabalhos mais atuais, com o mero intuito de corroborar com a hipótese desse trabalho no que se refere aos benefícios

da dança para a saúde da mulher na meia idade - objeto do nosso estudo. Se voltarmos no primeiro capítulo dessa pesquisa, no qual abordamos questões específicas da saúde da mulher na meia idade e abordamos também sobre os desafios psicossociais enfrentados pelas mulheres nessa fase da vida, veremos que as necessidades e os desafios evidenciados podem ser impactados e beneficiados pela prática de dança, como foi demonstrado nesse capítulo e evidenciado pelas pesquisas científicas mencionadas acima.

Identificamos no primeiro capítulo os principais desafios físicos, emocionais e sociais enfrentados pela mulher na meia idade, dentre eles destacamos a fase do climatério e menopausa que trazem consigo impactos relevantes na saúde da mulher, como a redução na produção de estrogênio e o aumento da vulnerabilidade a doenças cardiovasculares e osteoporose são algumas das consequências físicas dessa fase. Destacamos que essas mudanças podem impactar também a saúde emocional e mental, gerando sensações de insegurança, desconforto e até ansiedade e depressão. Portanto, compreender esses processos fisiológicos é crucial para que a mulher consiga se ajustar de forma saudável a essa nova etapa, minimizando os efeitos negativos e adotando práticas - como a Dança de Salão, que favoreçam o equilíbrio tanto físico quanto psicológico.

Além dos aspectos fisiológicos, abordamos também que a mulher na meia-idade pode enfrentar desafios e transformações de natureza social. Vimos que esse período frequentemente envolve uma reavaliação de papéis e expectativas, seja no contexto familiar, profissional ou pessoal. A mulher pode se ver lidando com a saída dos filhos de casa, a redefinição da identidade profissional ou o enfrentamento das mudanças associadas ao envelhecimento, que impactam a autoestima e as relações interpessoais. Tais mudanças exigem um processo de adaptação, em que o suporte social, o fortalecimento das conexões e a busca por novas atividades e interesses são essenciais e podem fazer uso das práticas de dança como aliada.

Para compreendermos na prática, como a dança tem influenciado a vida de mulheres praticantes de meia-idade, entrevistamos, em campo, seis alunas de Dança de Salão em uma escola de Belo Horizonte/MG, com duas unidades em bairros distintos da cidade, e no próximo capítulo analisaremos as narrativas dessas alunas entrevistadas.

4.0 O QUE DIZEM AS PRATICANTES DE DANÇA DE SALÃO: RELATOS E ANÁLISES DAS ENTREVISTAS

As participantes da pesquisa serão identificadas como E1, E2, E3, E4, E5, E6. Essa pesquisa contou com 6 (seis) participantes, sendo 3 (três) alunas de cada unidade da escola

participante, pois o foco é uma análise qualitativa, em que nos importou mais a profundidade da análise das narrativas do que uma grande quantidade de depoimentos coletados. Todas as entrevistadas são mulheres com idades entre 40 e 67 anos, que praticam Dança de Salão há pelo menos 3 meses. Elas foram selecionadas aleatoriamente entre as turmas da escola, após manifestarem interesse e atenderem aos critérios de inclusão, foram convidadas a participar da entrevista, mediante o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de iniciarmos as análises dos depoimentos, trataremos a qualificação de cada uma das entrevistadas, destacando dados como idade, raça, grau de instrução, profissão, renda familiar, investimento mensal em aulas de dança, a modalidade frequentada, a frequência semanal de aulas, a data de início da prática e quantos meses de prática cada participante possui.

Tabela 1 – Qualificação das entrevistadas: Idade, raça, grau de instrução, profissão, renda familiar, investimento mensal em dança.

ENTREVISTADA	IDADE	RAÇA	GRAU DE INSTRUÇÃO	PROFISSÃO	RENDA FAMILIAR salário mínimo (SM)	INVESTIMENTO \$\$\$ MENSAL EM DANÇA
E1	55	PARDA	Ensino Superior	Procuradora	ACIMA DE 20 SM	R\$ 2.600,00
E2	45	BRANCA	Ensino Superior	Psicóloga	ACIMA DE 20 SM	R\$ 3.400,00
E3	65	BRANCA	Ensino Superior	Médica	10 a 20 SM	R\$ 1.200,00
E4	67	PARDA	Ensino Superior	Servidora Pública Aposentada	10 a 20 SM	R\$ 1.400,00
E5	66	BRANCA	Ensino Superior	Psicóloga	DE 2 A 4 SM	R\$ 700,00
E6	59	BRANCA	Pós Graduação	Arquiteta	ACIMA DE 20 SM	R\$ 1.600,00

Tabela 2– Qualificação das entrevistadas: Modalidade de Dança de Salão praticada, frequência semanal, data de início da prática e meses de prática.

ENTREVISTADA	MODALIDADE DE DANÇA DE SALÃO	FREQUENCIA SEMANAL	INÍCIO DA PRÁTICA DE DANÇA	MESES DE PRÁTICA
E1	Particular e Coletiva	3x	mar/23	2 anos e 1 mês
E2	Particular e Coletiva	3x	abr/23	2 anos
E3	Particular e Coletiva	3x	jul/24	8 meses
E4	Particular e Coletiva	3x	set/23	1 ano e 7 meses
E5	Coletivas	2x	nov/23	1 ano e meio
E6	Particular e Coletiva	4x	fev/23	2 anos e 2 meses

Esses dados nos trazem algumas informações relevantes a respeito das participantes que serão analisadas mais profundamente no capítulo 6.

No capítulo seguinte iniciaremos as análises das narrativas das entrevistas, essas análises estão divididas nas seguintes categorias e nessa ordem:

- Relatos das entrevistadas a respeito das percepções sobre dança e saúde física
- Relatos das entrevistadas a respeito das percepções sobre dança e saúde mental
- Relatos das entrevistadas a respeito das percepções sobre dança e socialização
- Relatos das entrevistadas a respeito das percepções sobre dança e o feminino
- Relatos das entrevistadas a respeito das percepções sobre dança e as PICS no SUS
- Relatos das entrevistadas a respeito de suas motivações para iniciar a prática de Dança de Salão

4.1 RELATOS DAS ENTREVISTADAS A RESPEITO DAS PERCEPÇÕES SOBRE DANÇA E SAÚDE FÍSICA

Este capítulo tem como objetivo apresentar os relatos das entrevistadas sobre suas percepções a respeito da relação entre a prática da dança e a saúde física. A partir das entrevistas realizadas, busca-se entender como as participantes percebem os impactos da dança em seu bem-estar físico, considerando tanto os aspectos positivos quanto as limitações que possam ter identificado. Esse capítulo visa, portanto, a fornecer uma visão abrangente das perspectivas das entrevistadas, contribuindo para o entendimento da dança como uma atividade física e terapêutica.

4.1.1 RELATO DA ENTREVISTADA E1 - DANÇA E SAÚDE FÍSICA:

A participante E1, se identifica como uma mulher, parda, de 55 anos, que exerce atividade profissional como Procuradora de Justiça, e que pratica Dança de Salão 3 vezes na semana, ininterruptamente há dois anos e 1 mês. A entrevistada investe R\$2.600,00 mensais para praticar aulas de Dança de Salão nas modalidades coletivas e particulares.

Vejamos os relatos de E1 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança em sua saúde física:

E1: *“Então, do ponto de vista fisiológico, eu fui fazer a dança do ventre porque eu tinha muitas cólicas. E aí o médico sugeriu, porque tinha uma lordose enorme. Então, eu tinha que*

fazer muito movimento de RPG para reposicionar e, com isso, conseguir reposicionar o útero, que era retrovertido, e a posição dos ovários. Com a RPG, a professora, a fisioterapeuta, que fazia comigo a RPG, ela falou, olha, esses movimentos em espiral, horizontal, vertical, e frente e trás que a dança do ventre proporciona seria muito bom para complementar a terapia do RPG. E aí ela me indicou uma escola e eu fui fazer. E aí foi muito bom e ajudou muito. Eu, literalmente, parei de ter essas cólicas intensas. E também a gravidez fluiu, engravidei muito rápido, até antes que eu imaginava, também por conta desse reposicionamento que aconteceu.”

EI: *“Então, isso também ajudou bastante nessa fase de fazer essas mudanças de vida. E nessa fase de meia idade, além dessa questão comportamental, psicológica, de autoconhecimento, emocional, tem essas mudanças hormonais mesmo, que a gente percebe que a disposição para fazer qualquer coisa é muito reduzida. Mas como há um prazer, tudo que tem muito prazer, ele se mantém, mesmo com as disfunções hormonais. E a dança, ela desencadeia outras conexões hormonais que dão um suporte ou repõem aquilo que a falta da progesterona, do estrógeno causa. Ela desencadeia, um volume, vamos dizer assim, uma intensidade de serotonina, de dopamina, que quando eles faltam, essa também diminui. Mas aí a dança, de uma certa forma, ela repõe, mesmo sem você estar fazendo fisicamente uma reposição hormonal. Então, eu acredito que sob o ponto de vista de terapia hormonal, até para o climatério, ela é muito favorável até para que a mulher possa perceber o momento certo, se for o caso de começar mesmo a terapia, não começar tão cedo, às vezes, uma reposição hormonal tão cedo. Porque pode alcançar esses níveis de serotonina, de dopamina, através da prática da dança, de uma dança que ela goste muito de fazer. Mesmo que não seja a Dança de Salão, qualquer dança.”*

EI: *“Então, o que eu percebi na dança, mudança mais evidente das pessoas que comentarem, é a postura. A postura, por mais que eu esteja cansada, a postura está demonstrando menos, porque é a forma como o corpo se posiciona, é a mudança número um. Número dois, eu tive perda de peso, eu percebi perda de peso, que na realidade não é perda de peso, é perda de medida, porque o peso na balança está o mesmo. Eu falo, eu quero diminuir a balança, a pessoal fala assim, não preocupa com a balança. Mas o melhor jeito de medir é roupa, né? Então, nesse sentido eu percebi que houve uma diminuição de medida, a coisa é essa, a diminuição de medida, inclusive do pé, porque as primeiras sandálias que eu comprei,*

o pé, agora elas ficam folgadas demais, eu nem estou usando todas, estou usando só uma, porque é a mais recente.”

E1: “mas a coordenação motora melhorou muito, eu ainda tenho dificuldade com espelhos, eu não faço fitdance porque eu tenho dificuldade com espelho, aquela coisa de ver invertido, não, mas aí você está vendo do seu jeito, para mim, inverte novamente, então, para mim é mais difícil. Mas a coisa da lateralidade eu achei que também melhorou bastante, a disposição, a energia, a alegria, de rir, eu sempre podia rir muito, mas agora parece que estou rindo mais, porque todo mundo fala, você está feliz, você contou uma tragédia ainda, eu falei, estou rindo. Então, assim, melhorou bastante. Eu acho que, sobre esse ponto de vista cognitivo, lateralidade, equilíbrio, e sobre o ponto de vista de força, também melhorou bastante, a Perna está mais forte.”

Análise da Entrevista – E1

A narrativa da entrevistada E1 apresenta múltiplas camadas de análise biopsicossocial, refletindo os impactos da prática da dança não apenas na saúde física, mas também nos aspectos emocionais, hormonais e sociais.

E1 inicia seu relato destacando uma motivação inicial voltada para a saúde física, especificamente o alívio das cólicas e a correção postural devido à lordose e retroversão uterina. Isso pode revelar uma busca ativa também por tratamentos não convencionais e complementares, o que se alinha com a perspectiva das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Esse relato demonstra um processo de autocuidado e percepção corporal, indicando que a dança possibilitou não apenas uma melhora funcional, mas também uma melhor percepção sobre sua própria saúde.

Pesquisas recentes observaram que a participação em atividade física atua como um ponto de entrada para refletir sobre práticas de comportamento de saúde, criando um efeito cascata para outras áreas de comportamentos e de estilo de vida. (Gillis & Perry, 1991)

Outro ponto significativo é a relação entre a prática da dança e a fertilidade. O discurso sugere que a dança pode ter favorecido ajustes fisiológicos que facilitaram a concepção, reforçando o impacto que o movimento consciente tem sobre o funcionamento do corpo. No que se refere especificamente às mulheres, elas vivenciam eventos fisiológicos específicos e marcantes na fase da meia-idade como a menopausa e o climatério. Como vimos, uma das

principais transformações fisiológicas enfrentadas pelas mulheres de meia-idade é a menopausa, que marca o fim do ciclo reprodutivo. Essa alteração hormonal pode desencadear uma série de sintomas, como ondas de calor, insônia, irritabilidade, alterações de humor, diminuição da libido e ressecamento vaginal. Além disso, a redução dos níveis de estrogênio está associada a um maior risco de osteoporose, doenças cardiovasculares e alterações metabólicas, como o aumento de peso (Papalia, 2022).

É importante frisar que a menopausa - fase vivenciada por todas as entrevistadas, marca uma transição onde aspectos físicos de autoimagem como rugas, alterações na textura da pele e cabelos grisalhos começam a se tornar mais evidentes. Essas mudanças são reflexos naturais do processo de envelhecimento e podem impactar a autoestima dos indivíduos, principalmente as mulheres. (Papalia,2022)

E1 associa a dança justamente ao manejo das mudanças hormonais e emocionais que acompanham a meia-idade. Ela percebe a dança como um agente regulador neuroquímico, contribuindo para a liberação de serotonina e dopamina, neurotransmissores fundamentais para o bem-estar e regulação emocional. Esse ponto é extremamente relevante dentro do modelo biopsicossocial, pois evidencia como a dança pode atuar como um modulador do humor, reduzindo sintomas como desânimo e baixa energia, comuns na menopausa. A narrativa sugere que o prazer associado à prática é um fator determinante na sua permanência, reforçando que a adesão à atividade física pode estar diretamente ligada ao engajamento emocional e não apenas a benefícios fisiológicos. Além disso, há uma reflexão interessante em que a entrevistada busca alternativas naturais antes de recorrer a intervenções farmacológicas, isso revela uma visão preventiva da saúde.

E1 percebe e noticia mudanças significativas na postura e no corpo, como a perda de medidas e fortalecimento muscular. A forma como ela fala sobre essa transformação pode indicar um processo de ressignificação da própria imagem corporal. O relato sugere que a dança proporciona um maior alinhamento entre a experiência subjetiva e a percepção objetiva do corpo, promovendo uma autoimagem mais positiva. Ela menciona, por exemplo, a surpresa com a mudança no tamanho do pé e como isso impacta o uso das sandálias, o que demonstra um refinamento da percepção corporal.

A postura também é um elemento simbólico: um corpo ereto transmite segurança e vitalidade, e o fato de E1 perceber essa mudança mesmo em momentos de cansaço reforça o

impacto da dança na expressão corporal e emocional. A entrevistada relata melhorias na lateralidade, equilíbrio e força, aspectos fundamentais para a funcionalidade na meia-idade. A queixa sobre dificuldades com espelhos e inversão de imagem indica um desafio perceptivo que, apesar de persistente, foi atenuado pela prática da dança.

Estudos já comprovaram que a prática da dança também contribui para a melhoria da postura e do equilíbrio, ao desenvolver força muscular, equilíbrio, coordenação e percepção espacial. A percepção espacial refere-se à habilidade de perceber e controlar o corpo no espaço tridimensional (3D). Essa competência se desenvolve na infância, quando as crianças começam a andar e a coordenar seus movimentos para executar tarefas mais complexas e pode diminuir com o avançar da idade (Nikolaidou, 2021).

O relato de E1 sobre o riso frequente e o aumento da disposição para interações sociais sugere uma expansão da expressão emocional, possivelmente impulsionada pela dança. A fala “você está feliz, você contou uma tragédia e ainda está rindo” pode sugerir que a dança ajudou a construir uma resiliência emocional, permitindo que ela lide com alguns desafios sem perder a leveza e o senso de humor.

Em síntese, a análise da narrativa de E1 revela que a dança impacta sua vida de forma holística, promovendo:

Saúde física: melhora postural, perda de medidas, fortalecimento muscular, consciência corporal, redução de cólicas e melhora da saúde reprodutiva.

Regulação emocional: aumento da serotonina e dopamina, prazer na prática.

Resiliência e bem-estar mental: riso frequente, disposição para socialização.

Autopercepção corporal e autoestima: mudança na postura, imagem corporal mais positiva.

Portanto, o discurso de E1 demonstra e reforça a premissa de que a dança não é apenas uma atividade física, mas pode ser um instrumento terapêutico que integra corpo, mente e emoção.

4.1.2 RELATOS DA ENTREVISTADA E3 SOBRE DANÇA E SAÚDE FÍSICA:

A participante E3, se identifica como uma mulher, branca, de 65 anos, que exerce atividade profissional como Médica Plantonista do SUS e que pratica Dança de Salão 3 vezes na semana, ininterruptamente 8 meses. Ela investe R\$1.200,00 mensais para praticar aulas de Dança de Salão nas modalidades coletivas e particulares.

Vejamos os relatos de E3 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança em sua saúde física:

E3: “Então assim, eu acho que além da parte física, que eu tenho artrose. Então meu ombro trava. Eu já fiquei dois anos em fisioterapia. Eu acho que a dança melhora muito isso. Eu perdi quatro quilos, eu faço academia, mas aqui eu faço o aeróbico, aqui eu danço. Por mais que a dança falam que é bobinho, bolero e tal, eu saio toda suada. Isso é um exercício aeróbico, cardíaco, né! Que é uma coisa que todo mundo precisa.”

E3: “Condicionamento físico. E principalmente o mental. Você pensa bem, com essa vida agitada, a gente fica... Você fica desgastado, né? Ainda mais minha profissão. Então assim, eu estava falando sobre dores. Isso realmente você muda, você condiciona. São os benefícios de saúde. Tem muita gente aí que está na depressão, bem, dance.”

E3: “É a primeira vez que danço, minhas dores nos ombros melhoraram muito, a higiene mental é sensacional! Estou adorando, só beneficia.”

Análise da Entrevista – E3

A narrativa da entrevistada E3 traz uma perspectiva importante sobre os impactos da dança na saúde física e mental, especialmente no contexto de desafios como artrose, dores crônicas e o desgaste emocional associado ao ritmo de vida acelerado e à sua profissão como médica plantonista.

E3 inicia seu relato mencionando a pré-existência de artrose e o impacto positivo da dança na mobilidade do ombro e no alívio de dores, que anteriormente lhe exigiu dois anos de fisioterapia. Essa percepção reforça o papel da dança como um recurso terapêutico complementar, promovendo mobilidade articular e alívio das dores por meio do movimento.

A menção à perda de peso e ao gasto energético na dança contradiz a visão estereotipada de que certas modalidades, como o bolero, são "leves" e de baixo impacto. Ela se contrapõe a

essa ideia ao afirmar que sai da aula toda suada, destacando que a dança atua como um exercício aeróbico eficaz que beneficia a saúde cardiovascular - o que já foi comprovado cientificamente e mencionado no capítulo anterior. Isso demonstra uma valorização da atividade como forma de cuidado com o corpo, desmistificando a ideia de que a dança teria apenas um papel recreativo.

A prática regular de atividades, como a dança, possui diversas funções fisiológicas que podem ser potencializadas, algumas delas são: ganho de força muscular, melhora de equilíbrio e coordenação motora, controle da pressão arterial e aumento da capacidade cardiorrespiratória, também apresenta mudanças positivas na cognição, humor e comportamento, além disso, age na diminuição dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse (Machado; Menezes, 2020).

Estudos comprovaram também que a dança melhora os componentes da saúde cardiovascular, incluindo a redução da pressão arterial e dos níveis de lipídios no sangue (Araneta, 2015).

E3 menciona diretamente a sobrecarga mental imposta pela sua profissão como médica e o impacto disso no corpo e na mente. A fala "com essa vida agitada, a gente fica desgastado" pode revelar um estado de exaustão causado pelo ritmo de vida contemporâneo, algo frequentemente associado ao estresse crônico e ao aumento de dores físicas em função da tensão muscular. A dança aparece nesse contexto também como uma estratégia de regulação emocional, ajudando a reequilibrar corpo e mente.

Na atualidade, grande parte da população é acometida com alguma enfermidade de origem psicossomática, e com isso o tema da saúde mental está cada vez mais em evidência. De acordo com um infográfico feito em 2020, 1 em cada 5 adultos possui alguma doença de origem mental, que afeta não apenas essas 47,6 milhões de pessoas, mas também a família, amigos e a comunidade à sua volta (Nihcm, 2020). O relato sugere que o benefício da prática de dança não está apenas no condicionamento físico, mas principalmente no alívio das tensões emocionais, reforçando a ideia de que o movimento consciente pode ser uma forma de descarga emocional e reorganização mental.

Um dos trechos mais marcantes dessa entrevista, que é a recomendação enfática: "*Tem muita gente aí que está na depressão, bem, dance!*" Essa afirmação sugere uma compreensão intuitiva do impacto da dança na saúde mental, reconhecendo-a como uma ferramenta acessível para melhorar o humor e auxiliar no combate aos sintomas depressivos, sobretudo,

considerando que a recomendação vem de uma entrevistada que exerce a profissão de médica há 40 anos no SUS. A relação entre movimento e saúde mental está amplamente documentada, e a fala de E3 reforça esse conhecimento popular. O fato de ela dar esse conselho de maneira objetiva sugere que a dança, para ela, é mais do que uma atividade prazerosa: é um recurso terapêutico e preventivo.

De acordo com Toneli (2007), a Dança de Salão é eficaz no enfrentamento do estresse e da depressão, destacando-se como uma excelente forma de terapia. Abreu et al. (2008) afirmam que essa prática contribui para superar a timidez, proporcionando aos participantes a oportunidade de interagir de forma mais próxima com os outros e facilitando sua adaptação a situações sociais, uma vez que exige contato físico e envolve a interação com várias pessoas. (Bressan, 2011)

O relato de E3, portanto, reforça diversos aspectos-chave do impacto da dança na meia-idade:

Alívio da dor e melhora da mobilidade: efeito terapêutico em quadros de artrose.

Exercício aeróbico e cardiovascular: desmistificação da dança como atividade leve.

Redução do estresse e reequilíbrio mental: diminuição do desgaste emocional e válvula de escape da tensão do trabalho - “higiene mental” como relatado pela entrevistada.

Papel na saúde mental e no auxílio no combate aos sintomas de depressão: dança como ferramenta de bem-estar emocional.

Socialização: espaço para conhecer novas pessoas, fazer amigos e evitar a solidão.

Sua narrativa ilustra como a dança integra corpo e mente e pode ser tanto uma estratégia terapêutica quanto uma ferramenta acessível de promoção da saúde. A forma direta com que ela recomenda a prática para quem enfrenta depressão pode evidenciar uma experiência pessoal de transformação e alívio emocional, reforçando a ideia de que a dança não é apenas movimento, mas pode ser expressão, cura e ressignificação do corpo e da vida.

4.1.3 RELATOS DA ENTREVISTADA E5 SOBRE DANÇA E SAÚDE FÍSICA:

A participante E5, se identifica como uma mulher, branca, de 66 anos, que exerce atividade profissional como Psicóloga, pratica Dança de Salão 2 vezes na semana, ininterruptamente a um ano e cinco meses, a entrevistada investe R\$700,00 mensais para praticar aulas de Dança de Salão nas modalidades coletivas e particulares.

Vejam os relatos de E5 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança em sua saúde física:

E5: “Os movimentos, a postura. Olha pra cima, braços pra trás, barriga pra dentro. Entendeu? A dança pode ser um espaço, dar uma abertura pra mulher se reconectar com o corpo dela mesma.”

Análise da Entrevista – E5

O relato destaca a importância da dança como uma ferramenta de reconexão com o corpo. A menção à postura e aos movimentos revela um processo de conscientização corporal, que vai além do aprendizado técnico da dança e se estende ao bem-estar físico e emocional da mulher.

A frase "Olha pra cima, braços pra trás, barriga pra dentro" sugere uma orientação postural que, além de contribuir para a execução dos movimentos, tem impacto direto na percepção que a mulher tem de si mesma. A postura pode estar fortemente relacionada à autoconfiança e à expressão corporal, sendo um elemento essencial no desenvolvimento da autoestima, posturas expansivas e abertas podem reduzir a sensação de insegurança e aumentar a percepção de controle sobre si mesma e na atuar prevenção de lesões do aparelho de sustentação consequentes do sedentarismo (Ried, 2003).

Além disso, a dança exige um alinhamento entre corpo e mente, promovendo maior consciência sobre o próprio corpo. Essa reconexão pode ser particularmente significativa para mulheres que, ao longo da vida, enfrentam desafios relacionados à autoimagem e ao envelhecimento.

A afirmação "*a dança pode ser um espaço, dar uma abertura pra mulher se reconectar com o corpo dela mesma?*" sugere um reconhecimento do papel da dança como uma ferramenta terapêutica para a percepção corporal.

Para muitas mulheres, o envelhecimento pode trazer desafios como insegurança com a aparência e distanciamento da própria corporeidade, especialmente em sociedades que impõem padrões rígidos de juventude e beleza.

A dança, nesse sentido, pode ser um canal para ressignificar a relação com o corpo. O ato de mover-se conscientemente, sentir a música e ocupar o espaço de forma harmônica favorece a aceitação do próprio ritmo, dos limites e das potencialidades físicas

A orientação sobre a postura – "Olha pra cima" – também pode ter um simbolismo psicológico importante. Em terapias corporais e na psicologia positiva, manter a cabeça erguida é frequentemente associado a uma atitude de abertura para a vida e resiliência emocional. Pessoas deprimidas, por exemplo, tendem a manter a cabeça baixa e os ombros curvados, o que pode reforçar estados emocionais negativos (Machado; Menezes, 2020). Assim, o ajuste postural na dança não apenas melhora a técnica, mas também pode influenciar o bem-estar emocional, reforçando a autoconfiança e a presença no momento.

O relato evidencia a dança como uma prática que favorece a reconexão com o corpo e promove autoestima, autoconfiança e bem-estar emocional. Dessa forma, a dança se apresenta não apenas como uma prática física, mas como uma ferramenta para o desenvolvimento emocional e psicológico, podendo auxiliar as mulheres a ocuparem seus corpos e espaços com mais segurança e autenticidade.

4.1.4 RELATOS DA ENTREVISTADA E6 SOBRE DANÇA E SAÚDE FÍSICA:

A participante E6, se identifica como uma mulher, branca, de 59 anos, que exerce atividade profissional como arquiteta, pratica Dança de Salão 3 (três) vezes na semana, ininterruptamente a dois anos e dois meses. A entrevistada investe R\$1.600,00 mensais para praticar aulas de Dança de Salão nas modalidades coletivas e particulares.

Vejamos os relatos de E6 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança em sua saúde física:

E6: "É uma coisa que me deixa super bem. Eu fico super feliz, assim, quando eu danço. Eu me sinto super bem, assim, fisicamente. A preguiça acabou, assim, quando eu comecei a fazer dança. A preguiça acabou. Eu acho que fisicamente também a gente tem postura e tudo, apesar de eu fazer outras modalidades de exercício, né. Eu faço o pilates. Faço alguma musculação, caminhada, essas coisas. Mas eu acho que pra postura, pra forma também do corpo, eu acho que a dança muda, né."

“Eu estava até falando com uma amiga ontem, que agora na nossa fase - menopausa, a gente tem que preocupar, né? Com o futurozinho, assim, preocupar ali, né? Com a idade e tudo mais, mas principalmente com a saúde, né? Saúde física e mental.”

“E eu acho que a dança faz a gente ter esse ânimo, elevar a serotonina, sei lá o que que é, que faz a gente ficar mais animado. E isso acabou que eu não tenho mais preguiça. Você fala, vamos caminhar, vamos... Eu não tenho mais essa preguiça de sair de casa. Porque eu acho que a atividade física, que é a que eu faço, a aeróbica que é a dança, ela tá trazendo esse ânimo... Que aí não é só o aeróbico, é a socialização também, né? Então, acaba que tá trazendo e ajuda no sono, né? Porque você faz exercício físico, seu corpo fica mais cansado, você acaba ajudando no sono, né? E um tanto de coisa, né, gente? As juntas vão ficando, né? Já sem lubrificação, a dança lubrifica. Então, tem um tanto de coisa que o exercício físico e a dança vão trazer nessa fase da menopausa.”

“a gente tem que fazer isso, a gente está vivendo cada dia mais, cada vez mais, e eu falo assim, eu vou aposentar com 100 anos, brincando, que eu vou viver muito, eu quero viver muito, mas eu completo “viver com saúde”, eu completo, porque Deus ouve a gente, a gente sabe, mas Deus ouve a gente, e muitas vezes a gente pede errado, então tem que passar e pedir certo, tem que ficar específico, porque a gente pede bem, mas que nem sempre é do jeito que a gente quer, então assim, não é brincadeira, a gente tem que pensar que a gente vai viver muito, então a gente tem que viver com atividade, a gente tem que viver com saúde, a gente tem que viver com amigos, a gente tem que conviver, não só viver! É conviver, é viver bem, é viver com qualidade de vida, eu acho que a dança é um caminho, eu acho que eu sou super suspeita, adoro! Eu amo!”

Análise da Entrevista E6

O depoimento da entrevistada E6 destaca a dança como um fator essencial para a manutenção da saúde física e mental, especialmente no contexto da menopausa e do envelhecimento saudável. Sua fala revela uma perspectiva positiva sobre o autocuidado e a longevidade, reforçando que a dança vai além de um exercício aeróbico, sendo também um meio de socialização e um recurso para o bem-estar geral.

O relato de E6 mostra uma transformação significativa em sua disposição física após iniciar a prática da dança:

"A preguiça acabou, assim, quando eu comecei a fazer dança. A preguiça acabou."

Essa fala pode sugerir que a dança não apenas gera prazer imediato, mas também cria um ciclo virtuoso de disposição e motivação para outras atividades físicas. Diferentemente de modalidades que podem ser encaradas como obrigação, a dança parece despertar um prazer intrínseco, que potencializa o engajamento em um estilo de vida ativo.

Além disso, E6 menciona que já praticava outras atividades, como pilates, musculação e caminhada, mas que percebeu uma mudança particular na postura e na forma do corpo devido à dança: *"Eu acho que pra postura, pra forma também do corpo, eu acho que a dança muda."*

Isso demonstra que a dança pode contribuir para aspectos posturais e de equilíbrio, fatores essenciais para a prevenção de quedas e dores musculoesqueléticas, especialmente durante o envelhecimento (Bauman et al., 2016).

A entrevistada traz uma reflexão importante sobre a fase da menopausa e a necessidade de um cuidado preventivo com a saúde: *"Eu estava até falando com uma amiga ontem, que agora na nossa fase - menopausa, a gente tem que preocupar, né? Com o futurozinho, assim, preocupar ali, né? Com a idade e tudo mais, mas principalmente com a saúde, né? Saúde física e mental."*

Vimos que a menopausa é um período de intensas mudanças hormonais que podem impactar tanto a saúde física quanto a mental, incluindo a perda de massa óssea, a diminuição da lubrificação das articulações e alterações emocionais como ansiedade e depressão. Estudos demonstram que a prática regular de atividades físicas, incluindo a dança, pode reduzir sintomas da menopausa, como insônia, fadiga e alterações de humor, ao estimular a produção de neurotransmissores como serotonina e endorfina, que promovem bem-estar e disposição (BROWN, WENDY J. et al. 2005).

E6 reforça essa ideia ao destacar que a dança influencia diretamente seu estado emocional: *"E eu acho que a dança faz a gente ter esse ânimo, elevar a serotonina, sei lá o que que é, que faz a gente ficar mais animado."*

E6 traz uma perspectiva otimista sobre o envelhecimento e a necessidade de um planejamento ativo para uma vida longa e saudável: *"A gente tem que fazer isso, a gente está"*

vivendo cada dia mais, cada vez mais, e eu falo assim, eu vou aposentar com 100 anos, brincando, que eu vou viver muito, eu quero viver muito, mas eu completo 'viver com saúde'."

Essa fala enfatiza a ideia de que não basta apenas viver por mais tempo, é fundamental garantir qualidade de vida. O conceito de envelhecimento ativo, proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), reforça essa visão ao destacar que a participação social, a atividade física e o bem-estar emocional são fundamentais para um envelhecimento saudável (OMS, 2002).

E6 também faz um jogo de palavras significativo ao diferenciar “viver” de “conviver”:

"A gente tem que viver com atividade, a gente tem que viver com saúde, a gente tem que viver com amigos, a gente tem que conviver, não só viver! É conviver, é viver bem, é viver com qualidade de vida, eu acho que a dança é um caminho."

Essa reflexão reforça a importância das relações sociais na saúde mental e física. O isolamento social na maturidade é um fator de risco para depressão, declínio cognitivo e até mortalidade precoce (Donovan & Blazer, 2020).

Atividades físicas que promovem socialização, como a dança, ao possibilitar interação e conexão entre os praticantes, pode atuar como um agente de inclusão social e fortalecimento dos laços afetivos, auxiliando no combate à solidão e criando um espaço de acolhimento e pertencimento (Donovan & Blazer, 2020).

O depoimento de E6 evidencia a dança como um elemento chave para a promoção da saúde na maturidade, combinando benefícios físicos, emocionais e sociais:

Estímulo à atividade física: A dança reduz a preguiça e incentiva um estilo de vida mais ativo e dinâmico.

Regulação emocional e motivação: A prática estimula neurotransmissores que favorecem o bem-estar e combatem os sintomas da menopausa.

Longevidade com qualidade de vida: E6 reforça a importância de viver bem, com saúde e socialização, e vê a dança como um caminho para isso.

Integração social e convivência: A dança oferece um espaço para fortalecer vínculos e combater o isolamento.

O relato de E6 demonstra que, mais do que um simples exercício, a dança pode se tornar um pilar de sustentação para a vida ativa e feliz na maturidade, promovendo não apenas saúde, mas um senso de propósito e conexão com o mundo ao redor. Do ponto de vista psicológico e social, a dança favorece o fortalecimento da autoestima, a redução do estresse e a ampliação da rede de contatos sociais, aspectos fundamentais para a qualidade de vida. (Shankar, 2023; Donovan & Blazer, 2020).

4.2 RELATOS DAS ENTREVISTADAS A RESPEITO DAS PERCEPÇÕES SOBRE OS IMPACTOS DA DANÇA NA SAÚDE MENTAL

Este subcapítulo tem como objetivo apresentar os relatos das entrevistadas sobre suas percepções a respeito da relação entre a prática da dança e a saúde mental. A partir das entrevistas realizadas, busca-se entender como as participantes percebem os impactos da dança em seu bem-estar mental e emocional, considerando tanto os aspectos positivos quanto as limitações que possam ter identificado. Esse subcapítulo visa, portanto, fornecer uma visão abrangente das perspectivas das entrevistadas, contribuindo para o entendimento da dança como uma atividade terapêutica.

4.2.1 RELATOS DA ENTREVISTADA E1 SOBRE DANÇA E SAÚDE MENTAL:

Vejamos os relatos da entrevistada E1 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança em sua saúde mental:

E1: “ a gente quando vai envelhecendo, a gente tem uma tendência a utilizar mais um lado do nosso cérebro, um lado do nosso corpo, e a gente vai percebendo que a memória vai ficando mais frágil, mais fraca, menos constante, e a gente falou, vamos resolver duas coisas procurar a dança, colocar esse momento para a gente sair e ter esse compromisso fora de casa, porque acaba que a gente faz muita coisa dentro de casa, no próprio espaço, e também garantir que a gente continua com os neurônios mais estáveis, sem uma perda tão intensa, então o motivo foi esse.”

E1: “Sobre o ponto de vista de esvaziar a mente, que esse era o meu objetivo, o que me segurou muito no princípio(...) Para mim, a dança é importante. É uma forma física, concreta, de sair de um espaço e entrar em outro.”

E1: “eu acho que isso aqui, claro, tem muitos benefícios para homens também, mas a mulher tem uma coisa ali, diferente com a dança. Eu acho que a mulher, ela é cíclica, né? Então, em todos os ciclos que ela passa, a dança contribui para o autoconhecimento.”

Análise do Relato – E1

O relato da entrevistada E1 evidencia os impactos da dança na saúde mental, destacando benefícios cognitivos, emocionais e de autoconhecimento. Sua fala sugere que a dança não é apenas uma atividade física, mas também um espaço de reorganização mental e conexão consigo mesma.

E1 percebe que, com o envelhecimento, há uma tendência natural de utilizar mais um lado do corpo e do cérebro, o que pode levar a um declínio cognitivo. Para ela a dança surge, então, como uma estratégia de manutenção da memória e da plasticidade neural, funcionando como um exercício mental ativo.

"A gente vai percebendo que a memória vai ficando mais frágil, mais fraca, menos constante (...), então o motivo foi esse."

Esse pensamento demonstra uma busca consciente pela prevenção do declínio cognitivo, reforçando que o movimento e a coordenação exigidos na dança podem ajudar a manter a mente ativa e funcional.

E1 descreve a dança como uma ferramenta concreta para sair de um estado mental sobrecarregado e acessar um novo espaço de bem-estar.

"Para mim, a dança é importante. É uma forma física, concreta, de sair de um espaço e entrar em outro."

Essa fala, assim como outras das demais entrevistadas que trouxeram a ideia de que ao dançarem “se esquecem dos problemas” durante as aulas, sugere que a dança atua como um momento de mudanças emocionais, permitindo que a mente se desligue um pouco das preocupações externas e se concentre no presente. Esse efeito pode ser comparado a práticas de mindfulness e estado de Flow, onde a atenção plena ao movimento ajuda a reduzir a ansiedade e a tensão mental.

Essa percepção pode ser relacionada a um estado de Flow na Dança, que se explica a partir de uma teoria abordada pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, que estuda a psicologia do alto desempenho da felicidade, onde no estado de Flow uma pessoa fica tão envolvida numa atividade que nada mais parece importar, em que a experiência em si é tão apreciada que nos entregamos a ela, pela mera satisfação de vivê-la (Csikszentmihalyi, 2020, p.14). É um conceito estudado pela psicologia, contudo, áreas como sociologia e antropologia a estudam para aprofundar pesquisas que atravessam a experiência humana. O estudo do Flow, que começou na Universidade de Chicago, hoje se espalhou pelo mundo, pesquisadores do Canadá, Alemanha, Itália, Japão e Austrália dedicam-se a sua pesquisa. O autor cita a Dança como uma maneira provável de ser a pioneira no acesso ao estado de Flow, desde as danças ritualísticas até o Balé Bolshoi (Csikszentmihalyi, 2020, p.121).

O Flow - estado ótimo da experiência interior - é aquele em que há uma ordem na consciência. Isso acontece quando a energia psíquica - ou a atenção - é investida em metas realistas e quando as habilidades se equiparam às oportunidades de ação. A busca de uma meta traz ordem à consciência porque a pessoa deve concentrar a atenção na tarefa presente e momentaneamente esquecer tudo o mais. Logo, o Flow é como as pessoas descrevem seu estado mental quando a consciência está harmoniosamente ordenada e a atividade à qual se entregam é uma recompensa em si mesma. Compreendendo atividades que sistematicamente produzem flow - como esportes, dança, artes e hobbies - fica mais fácil compreender o que torna alguém feliz. (Csikszentmihalyi, 2020, p.17).

E1 traz também uma reflexão interessante sobre a relação entre dança e feminilidade, ressaltando que a mulher é cíclica e que a dança contribui para a sua jornada de autoconhecimento.

"A mulher tem uma coisa ali, diferente com a dança. Eu acho que a mulher, ela é cíclica, né? Então, em todos os ciclos que ela passa, a dança contribui para o autoconhecimento."

Essa percepção evidencia um processo de escuta corporal, no qual a dança permite que a mulher compreenda melhor suas transformações físicas e emocionais ao longo do tempo. Isso reforça o papel da dança como ferramenta de expressão e reconexão com a própria identidade.

O discurso de E1 reforça a dança como uma prática integrativa, promovendo: **Preservação da memória e estímulo cognitivo:** prevenção do declínio mental;

Mudança de estado mental e alívio do estresse: mudança do estado emocional e mindfulness;
Autoconhecimento e conexão com a feminilidade: expressão e identidade.

Seu relato evidencia que a dança não se limita ao corpo, ela pode atuar como um processo terapêutico, unindo movimento, mente e identidade feminina.

4.2.2 RELATOS DA ENTREVISTADA E2 SOBRE DANÇA E SAÚDE MENTAL:

A participante E2, se identifica como uma mulher, branca, de 45 anos, que exerce atividade profissional como Psicóloga. Pratica Dança de Salão 3 vezes na semana, ininterruptamente a dois anos e investe R\$3.400,00 mensais para praticar aulas de Dança de Salão nas modalidades coletivas e particulares.

Vejamos os relatos de E2 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança em sua saúde mental:

E2: “Muitas vezes, primeiro porque é um compromisso comigo, de um horário marcado para mim. E que automaticamente, quando eu entro aqui, realmente, o que está lá fora, fica lá fora. Tem dias que, obviamente, como todos os mais difíceis, demora um pouco mais eu chegar nesse estado ali, que é só a dança, mas não teve um dia que eu não chegasse. Então, isso me ajudou muito, como eu estava muito estressada. Então, é muita informação que chega o tempo todo, né? Eu estava em um movimento que, às vezes, tinha um dia que eu trabalhava 14 horas por dia. E eu precisava de alguma atividade que me deixasse, assim, meus filhos têm uma fala interessante, assim, quando eu chegava em casa, às vezes, eles vinham, me abraçavam, e eu falava, agora a mamãe precisa escutar o silêncio. Olha só. Porque essa percepção que o tempo todo, todo mundo escuta ali, né? E me deixa um tempinho ali, quietinha. Só que, ainda assim, com uma carga excessiva, eu estava com dificuldade de desconectar. Demorava mais tempo. Com a dança, isso é mais rápido.”

Análise da Entrevista – E2

O relato de E2 destaca a dança como um espaço de autocuidado e alívio do estresse, especialmente no contexto de uma rotina sobrecarregada. Sua experiência reforça a importância da dança não apenas como atividade física, mas como um mecanismo de desconexão mental e restauração emocional.

E2 enfatiza que a dança representa um compromisso consigo mesma, um tempo reservado exclusivamente para seu bem-estar.

"Primeiro porque é um compromisso comigo, de um horário marcado para mim."

Essa fala sugere uma reivindicação de tempo e espaço pessoal, algo muitas vezes negligenciado por mulheres que acumulam múltiplas funções. O simples ato de reservar esse momento para si pode refletir um movimento de autocuidado ativo, fundamental para o equilíbrio mental.

Ela também descreve a dança como um portal que separa o mundo externo de sua experiência interna: *"Quando eu entro aqui, realmente, o que está lá fora, fica lá fora."*

Isso pode indicar que a dança permite que ela se desconecte das preocupações diárias e entre em um estado mais leve e presente, mais uma vez se aproximando das práticas de mindfulness e do estado de Flow.

A entrevistada relata uma rotina extremamente exigente, com jornadas de até 14 horas de trabalho, o que demonstra um nível elevado de sobrecarga e exaustão mental. Sua fala sugere que a dança se tornou um mecanismo essencial para ajudá-la a desligar-se desse ritmo acelerado.

"Eu precisava de alguma atividade que me deixasse assim (...). Só que, ainda assim, com uma carga excessiva, eu estava com dificuldade de desconectar. Demorava mais tempo. Com a dança, isso é mais rápido."

Aqui, percebe-se que a dança não apenas alivia o estresse, mas acelera o processo de relaxamento, permitindo que ela entre em um estado de descanso mais rapidamente. Essa fala se alinha com estudos sobre regulação emocional e estado de Flow, que indicam que atividades que exigem foco e movimento rítmico ajudam a reduzir a hiperatividade mental e a ansiedade, como foi discutido no capítulo 3.5.

O relato sobre a necessidade de "escutar o silêncio" é particularmente significativo:

"Quando eu chegava em casa, às vezes, meus filhos vinham, me abraçavam, e eu falava: 'Agora a mamãe precisa escutar o silêncio.'"

Essa frase sugere uma fadiga sensorial intensa, comum em pessoas expostas a estímulos constantes ao longo do dia, como é o caso dessa entrevistada que é psicóloga. Esse cansaço pode ser um reflexo de um estado de alerta prolongado, típico de quem enfrenta níveis de estresse no trabalho e na vida pessoal. A dança, nesse contexto, surge como uma estratégia para reequilibrar o sistema nervoso, ajudando-a a restaurar o equilíbrio entre estímulo e descanso.

A narrativa de E2 ilustra a dança como um recurso poderoso de regulação emocional, promovendo:

Um compromisso pessoal com o autocuidado: tempo reservado para si
Alívio do estresse e da sobrecarga mental: mudança do estado emocional
Desconexão mais rápida do ritmo acelerado do dia a dia: efeito regulador
Restauração sensorial e mental: necessidade do silêncio e equilíbrio emocional

Seu relato evidencia como a dança pode ser um contraponto ao excesso de estímulos da vida moderna, funcionando como um espaço de presença - Flow, descanso mental e reconexão consigo mesma.

4.2.3 RELATOS DA ENTREVISTADA E3 SOBRE DANÇA E SAÚDE MENTAL:

Vejamos os relatos de E3 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança em sua saúde mental:

E3: “É interessante que eu trabalho muito, segunda pra terça, 24 horas de plantão. Na terça eu não durmo e fico doida pra chegar o horário da aula, hoje tem dança! Entendeu? Todo mundo no meu círculo sabe que eu danço. As pessoas dizem, nossa, animada demais com essa idade, sai de um plantão e vai dançar. Não canso. Não canso. Eu canso meu pé, mas é higiene mental... Lá a gente é muito amigo, né? A gente conversa, a gente brinca, a gente ri.”

E3: “É a primeira vez que danço, minhas dores nos ombros melhoraram muito, a higiene mental é sensacional! Estou adorando, só beneficia.”

Análise da Entrevista – E3

O relato de E3 destaca a dança como um elemento central de seu bem-estar mental e social, funcionando como um mecanismo de restauração emocional e regulação do estresse.

Sua narrativa evidencia a importância do movimento não apenas para o corpo, mas também para a mente e para as relações interpessoais.

E3 descreve uma rotina intensa, incluindo plantões de 24 horas seguidas como médica no SUS, o que naturalmente gera fadiga extrema. No entanto, em vez de buscar descanso passivo, ela encontra na dança um renovador de energia mental.

"Na terça eu não durmo por conta do plantão de 24h mas eu fico doida pra chegar o horário da aula, hoje tem dança!"

Essa fala pode sugerir que a dança reverte o estado de exaustão emocional, trazendo uma sensação de prazer e vitalidade para a entrevistada, o que pode ser explicado pela liberação de neurotransmissores como endorfina e dopamina, promovidos pelo movimento e pela socialização, conforme citamos anteriormente. A expressão "não canso. Não canso" reforça a ideia de que a dança não é percebida como um esforço, ou como mais uma atividade obrigatória, mas sim como um espaço de renovação e prazer, o que sustenta a continuidade da prática mesmo em condições de grande desgaste físico.

Um dos pontos mais marcantes do discurso de E3 é a referência à dança como um hábito de higiene mental: *"Eu canso meu pé, mas é higiene mental."*

Esse conceito sugere que a dança pode funcionar como um mecanismo ativo de regulação do estresse e promoção do bem-estar psicológico. A fala indica uma percepção intuitiva do impacto da dança na saúde mental, similar ao que ocorre em práticas terapêuticas que utilizam o movimento como ferramenta de autorregulação emocional.

E3 também destaca um aspecto social importante da dança, enfatizando que o ambiente da aula vai além da prática corporal:

"Lá a gente é muito amigo, né? A gente conversa, a gente brinca, a gente ri."

Esse trecho sugere que a dança não é apenas uma atividade individual, mas pode ser um espaço de pertencimento e interação. A conexão com os colegas de dança cria um ambiente de acolhimento e leveza, onde o riso e a descontração ajudam a compensar o estresse da rotina intensa. Isso se alinha com estudos sobre a importância dos laços sociais para a saúde mental, que apontam que interações prazerosas reduzem o impacto do estresse e promovem maior bem-estar psicológico.

A experiência de E3 demonstra que a dança atua como um recurso promissor de manutenção da saúde mental, proporcionando: **Recuperação emocional após a exaustão do trabalho:** efeito energizante e revitalizante **Higiene mental e alívio do estresse:** liberação de tensões emocionais **Sentimento de pertencimento e conexão social:** interações positivas e acolhimento **Equilíbrio entre esforço físico e prazer:** movimento como fonte de bem-estar

Seu relato reforça que a dança não é apenas uma atividade de lazer, mas pode ser uma prática restauradora, que oferece não só condicionamento físico, mas também um espaço de renovação emocional e social.

4.2.4 RELATOS DA ENTREVISTADA E4 SOBRE DANÇA E SAÚDE MENTAL:

A participante E4, se identifica como uma mulher, parda, de 67 anos, aposentada, que pratica Dança de Salão 3 vezes na semana, ininterruptamente a um ano e sete meses. A entrevistada investe R\$1.400,00 mensais para praticar aulas de Dança de Salão nas modalidades coletivas e particulares.

Vejamos os relatos de E4 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança em sua saúde mental:

E4: “Para mim, a dança é maravilhosa. Às vezes eu esqueço de todos os problemas. Vivo a dança, me deixa mais leve, saio feliz. Acho que é isso. Ela me completa hoje. Ela me leva até onde eu gostaria de estar. Aqueles bailes, tudo aquilo me vem à memória. Os filmes. E no meu caso só tem um problema, porque eu me cobro muito. Mas eu acho que a dança é prazer, é leveza. Algumas danças, então, eu acho que são uma terapia mesmo. É terapêutica.”

E4: “é como se fosse um outro mundo. Quando eu começo a fazer as aulas de dança, eu me desligo dos problemas. Eu vivencio a dança, a leveza que ela me dá. Consequentemente, o seu humor modifica. A dança e a música, ela realmente te toca, a sua sensibilidade.”

E4: “Olha, ansiedade e depressão, não é a dança, não é nada que vai modificar. Ela faz parte de você. Porque tanta ansiedade quanto a depressão, não é um estado de humor, não é um estado de tranquilidade, de relaxamento, não! Quem é ansioso, ele é ansioso, quem é depressivo, é depressivo. O momento em que você está dançando, você se libera disso, é

libertador. Mas, como eu te falei, não é a dança, nem os medicamentos que ajudam. Não é cura, porque é uma coisa que não tem cura, você tem que saber lidar. A dança é uma forma de terapia. Me mudou? Nesse sentido, não. Não creio que tenha alguma coisa que modifique. Mas, quando eu chego, eu já não fico mais ansiosa. Já não existe mais a depressão. Eu me entrego a este momento.”

E4: “Eu ligo o som, eu tenho a Alexa. Onde eu vou, a Alexa está do meu lado. É minha companheira até no banho. E eu faço todas as tarefas de casa ouvindo música, dançando, sabe? Às vezes está com a vassoura na mão, para um pouquinho, dá uma reboladinha. Então, eu acho bacana isso. Já tô descendo a serra, já tô com o pé quase encostando no chão. Mas faço o que eu gosto. Nada me impede de fazer o que eu gosto.”

Análise da Entrevista – E4

O relato de E4 apresenta a dança como um espaço de escape emocional e expressão autêntica, funcionando como uma experiência que transcende a rotina e proporciona leveza. Seu discurso evidencia a dança como um instrumento de bem-estar, resgate de memórias e regulação emocional, embora traga reflexões sobre os limites da sua ação terapêutica em condições como ansiedade e depressão.

E4 descreve a dança como um refúgio emocional e psicológico, um momento em que os problemas do dia a dia perdem força:

“Às vezes eu esqueço de todos os problemas. Vivo a dança, me deixa mais leve, saio feliz.”

Aqui, a dança aparece como um estado de presença, um recurso para desconectar-se das preocupações e acessar um estado emocional mais positivo - Flow. Essa percepção se alinha com a ideia de que práticas que envolvem movimento e música ajudam a reduzir o estresse e aumentar a sensação de prazer, modulando emoções através da liberação de neurotransmissores como dopamina e serotonina.

A fala também sugere que a dança preenche um espaço emocional importante na vida a entrevistada, funcionando como um elemento que a completa e a transporta para um universo de lembranças e aspirações.

“Ela me completa hoje. Ela me leva até onde eu gostaria de estar.”

Essa afirmação demonstra que a dança tem um papel simbólico forte em sua identidade e satisfação pessoal, associando-se a experiências passadas, como bailes e filmes que marcaram sua história.

E4 enfatiza que a dança cria para ela uma realidade alternativa, funcionando como um portal para um estado mental mais leve e sensível:

"É como se fosse um outro mundo. Quando eu começo a fazer as aulas de dança, eu me desligo dos problemas."

Essa fala sugere que a dança tem um efeito imersivo, ajudando-a a entrar em um estado psicológico diferente, livre das tensões do cotidiano. Essa característica é frequentemente descrita em práticas que induzem um estado de *Flow*, onde há uma fusão entre corpo e mente, promovendo relaxamento e prazer.

O impacto emocional da dança também se manifesta em sua conexão com a música:

"A dança e a música realmente te tocam, a sua sensibilidade."

Esse trecho reforça que a dança não é apenas movimento físico, mas também uma experiência sensorial e afetiva profunda, despertando emoções e fortalecendo a relação entre corpo e mente.

E4 apresenta uma visão pessoal interessante sobre a relação entre a dança e transtornos psicológicos como ansiedade e depressão, os quais relata enfrentar. Diferente de outras entrevistadas que enfatizaram a dança como uma forma de melhora emocional duradoura, ela traz uma perspectiva mais cética sobre seu impacto terapêutico a longo prazo:

"Ansiedade e depressão, não é a dança, não é nada que vai modificar. Ela faz parte de você. (...) O momento em que você está dançando, você se libera disso, é libertador. Mas, como eu te falei, não é a dança, nem os medicamentos que ajudam. Não é cura, porque é uma coisa que não tem cura, você tem que saber lidar."

Aqui, sugere que para ela condições como ansiedade e depressão não podem ser eliminadas, apenas gerenciadas, e que a dança atua mais como um alívio momentâneo do que como um tratamento efetivo. No entanto, apesar dessa visão, ela reconhece que, ao dançar, os

sintomas se dissipam temporariamente, permitindo uma experiência de entrega e bem-estar. Essa percepção reforça que a dança, embora não substitua intervenções clínicas para transtornos psicológicos, tem um impacto significativo na qualidade de vida ao criar espaços de alívio e prazer momentâneo.

E4 descreve como a dança está presente em seu cotidiano de forma espontânea e natural:

"Eu ligo o som, eu tenho a Alexa. Onde eu vou, a Alexa está do meu lado. (...) Às vezes está com a vassoura na mão, para um pouquinho, dá uma reboladinha."

Essa fala sugere que a dança não está restrita ao espaço das aulas, mas faz parte da sua identidade e rotina diária. Ela se permite expressar sua alegria e movimento em momentos simples do dia, o que reforça a ideia de que a dança é, para ela, uma forma de liberdade e autenticidade.

Ao afirmar: *"Já tô descendo a serra, já tô com o pé quase encostando no chão. Mas faço o que eu gosto. Nada me impede de fazer o que eu gosto."* Ela reforça a importância de continuar dançando independentemente da idade ou das circunstâncias da vida. Essa visão valoriza a continuidade do prazer e da autonomia, mostrando que a dança não é apenas uma atividade física, mas um modo de vivenciar a vida com leveza.

O relato de E4 evidencia a dança como uma prática que promove: **Escape emocional e transformação do estado mental:** alívio do estresse e aumento do prazer. **Alívio momentâneo da ansiedade e depressão:** experiência de entrega e bem-estar momentânea sem os sintomas dos transtornos.

Expressão autêntica e incorporação da dança no cotidiano: movimento como estilo de vida.

Sua narrativa reforça que a dança transcende o corpo, proporcionando não apenas momentos de prazer, mas também um meio de se conectar consigo mesma e manter a leveza, independentemente das dificuldades da vida.

4.2.5 RELATOS DA ENTREVISTADA E6 SOBRE DANÇA E SAÚDE MENTAL:

Vejam os relatos de E6 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança em sua saúde mental:

E6: “A cabeça da gente fica boa, assim, você fica bem psicologicamente. Eu acho ótimo. E socialização também, né. E pela questão de eu estar na menopausa, né, e isso me ajudou muito também, porque a questão psicológica fica mais abalada, então você acaba, os hormônios ficando mais organizados.”

“Então, quanto mais você sai, quanto mais você compartilha os seus sentimentos, a sua alegria, a sua tristeza, cada um com o seu jeito, eu não sou de compartilhar tristeza, mas assim, quanto mais você comunica com as pessoas, tem comunicação com as pessoas, você vai trazendo coisas novas e vendo, primeiro, que sua vida é igual de todo mundo, que ninguém é diferente, mas que todo mundo tem que cuidar da saúde.”

“Eu notei, foi essa questão do ânimo. Porque, na verdade, eu acho que uma das coisas mais chatas, assim, dessa fase da menopausa é o cansaço físico que a gente tem. E, assim, eu já não tenho mais, eu uso os óleos essenciais, que me ajudam a não ter isso, mas, assim, o cansaço físico, o corpo, aquela vontade de deitar, fica deitada, o corpo dói. É como se fosse um período menstrual. É a mesma coisa, aquela coisa da menstruação. A disposição, né? Você fica com aquele corpo assim, você fala, ah, eu quero ir pra casa, eu quero deitar. Você tá trabalhando, só pensando na sua cama. E eu acho que a dança faz a gente ter essa disposição, elevar a serotonina, sei lá o que que é, que faz a gente ficar mais animado.”

Análise da Entrevista – E6

O depoimento revela a importância da dança como ferramenta para a saúde mental, socialização e regulação hormonal durante a menopausa. A entrevistada destaca a influência da prática na disposição, no ânimo e na estabilidade emocional, elementos frequentemente comprometidos nesse período da vida feminina.

A fala *“A cabeça da gente fica boa, assim, você fica bem psicologicamente. Eu acho ótimo.”* evidencia que a dança atua como um regulador emocional, ajudando a equilibrar os impactos psicológicos da menopausa, uma vez que essa fase da vida é marcada por mudanças

hormonais que podem levar a sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade e dificuldades de sono (Souza, 2021).

A entrevistada relaciona a dança diretamente com a melhora desses sintomas:

"E pela questão de eu estar na menopausa, né, e isso me ajudou muito também, porque a questão psicológica fica mais abalada, então você acaba, os hormônios ficando mais organizados."

Essa percepção encontra respaldo em estudos científicos que demonstram que a atividade física regular, especialmente atividades prazerosas como a dança, pode ajudar a modular os níveis de serotonina e dopamina, neurotransmissores essenciais para a regulação do humor e bem-estar. Além disso, a dança também pode reduzir os efeitos negativos do estresse crônico e promovendo uma sensação de relaxamento e equilíbrio emocional (Machado; Menezes, 2020).

Outro ponto enfatizado no relato é o papel da comunicação e do compartilhamento de experiências na manutenção da saúde mental:

"Então, quanto mais você sai, quanto mais você compartilha os seus sentimentos, a sua alegria, a sua tristeza, cada um com o seu jeito (...), quanto mais você comunica com as pessoas, tem comunicação com as pessoas, você vai trazendo coisas novas e vendo, primeiro, que sua vida é igual de todo mundo, que ninguém é diferente, mas que todo mundo tem que cuidar da saúde."

Aqui, a entrevistada destaca a importância do pertencimento e da identificação com os outros. A menopausa pode ser um período de transição solitário, e a socialização proporcionada pela dança cria um ambiente onde as mulheres percebem que seus desafios são compartilhados por muitas outras. Esse senso de comunidade pode reduzir o impacto do estresse e da ansiedade, promovendo suporte emocional e bem-estar coletivo.

O contato social, especialmente em atividades prazerosas e de cooperação, como a dança, pode ajudar a reduzir sentimentos de isolamento e promover emoções positivas (Allen, 2002).

A entrevistada também menciona um dos sintomas mais comuns da menopausa: a fadiga e a falta de disposição:

"Porque, na verdade, eu acho que uma das coisas mais chatas, assim, dessa fase da menopausa é o cansaço físico que a gente tem."

O cansaço na menopausa pode estar relacionado a alterações hormonais, déficits na qualidade do sono e perda de massa muscular. A dança, como atividade aeróbica, auxilia na reabilitação cardíaca, estimula a circulação sanguínea, e melhora o metabolismo energético (Kokubo, 2018).

A fala *"A dança faz a gente ter essa disposição, elevar a serotonina, sei lá o que que é, que faz a gente ficar mais animado."* demonstra que, mesmo sem conhecimento técnico, a entrevistada percebe na prática os efeitos benéficos da atividade sobre sua energia e bem-estar.

O relato da entrevistada reforça que a dança atua como uma ferramenta poderosa para enfrentar os desafios da menopausa, oferecendo benefícios físicos, psicológicos e sociais. Dessa forma, a dança se apresenta não apenas como um exercício físico, mas como um instrumento de fortalecimento emocional e social, promovendo um envelhecimento mais ativo, saudável e prazeroso.

4.3 RELATOS DAS ENTREVISTADAS A RESPEITO DAS PERCEPÇÕES SOBRE OS IMPACTOS DA DANÇA NO RELACIONAMENTO SOCIAL

Este capítulo tem como objetivo apresentar os relatos das entrevistadas sobre suas percepções a respeito da relação entre a prática da dança e a socialização. A partir das entrevistas realizadas, busca-se entender como as participantes percebem os impactos da dança em seu bem-estar social, considerando tanto os aspectos positivos quanto as limitações que possam ter identificado. Esse capítulo visa, portanto, fornecer uma visão abrangente das perspectivas das entrevistadas, contribuindo para o entendimento da dança como uma atividade terapêutica e de socialização.

4.3.1 RELATOS DA ENTREVISTADA E1 SOBRE DANÇA E SOCIALIZAÇÃO:

Vejamos os relatos de E1 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança em seu social:

E1: "sob o ponto de vista social, conheci várias pessoas, mas as relações se mantiveram, com exceção da minha amiga Maria e Carlos, as relações permaneceram aqui

mesmo, na escola. Mesmo porque, na verdade, o meu objetivo é o contrário. O movimento é expansivo, uma rede social mais ampla, e eu estou no movimento de busca do menos, agora, em termos de quantidade, mais qualidade. Então, a dança, para mim, não tinha esse propósito também, de ampliar a rede social. Mas eu observo que as pessoas acabam criando novas amizades, as pessoas acabam se combinando, programações, é uma forma de você conhecer pessoas. Mas é muito bom, sob o ponto de vista da diversidade de temperamentos, que você conhece pessoas com temperamentos tão diversos, independentemente do gênero, temperamentos tão diversos e personalidades tão instigantes, às vezes opostas à da gente, e desafiantes. Então, eu acho, para mim, as danças coletivas, elas trazem essa plasticidade, elas favorecem a plasticidade de, primeiro, aceitar as suas limitações, assistir e venerar, e sentir prazer de verificar o progresso dos outros, desenvolve mais essa, vamos dizer aqui, uma certa cumplicidade com o grupo. O prazer de ver os outros se envolvendo, aprimorando, traz um prazer também. E também, rir, é tudo muito engraçado, adoro a parte da coletiva para poder desestressar, rir com erros, com acertos, mas, principalmente, com os erros da gente mesmo.”

E1: “minhas amigas perguntam, eu já expliquei pra elas, não tem nada, isso é a dança mesmo e tal, elas acham que eu estou fazendo alguma coisa, que estou mais animada, mais disposta, porque, às vezes, eu tenho mais disposição para vir a dança, independente do que eu esteja fazendo, do que as outras atividades, as outras eu costumo, ah, não, hoje não vai dar, tem uma reunião, ah, hoje não dá porque tem uma reunião, a dança eu fico lá atrás, gente, muda isso aqui pra mim, eu tenho a dança, eu não quero faltar, vamos ver se a gente faz outro horário e tal, então, assim, as pessoas percebem essa minha dedicação e disposição, e aí eu recomendo, e muitos vão fazer, não aqui na escola, porque cada um procura o ambiente mais próximo, né, da casa e tudo e tal, mas tenho recomendado.”

Análise da Entrevista – E1

O relato de E1 revela uma relação diferenciada com o impacto social da dança. Enquanto algumas pessoas buscam expandir sua rede social por meio da atividade, E1 expressa um movimento oposto, priorizando qualidade sobre quantidade nas interações. Seu discurso sugere que, embora a dança seja um ambiente propício para a construção de novas amizades e conexões, seu propósito principal não está na sociabilidade em si, mas em outros aspectos mais individuais e subjetivos da experiência.

Mas E1 reconhece que a dança facilita a criação de novos vínculos sociais:
"Eu observo que as pessoas acabam criando novas amizades, as pessoas acabam se combinando, programações, é uma forma de você conhecer pessoas."

Entretanto, para ela, esse não é um objetivo central. Ao contrário, ela descreve um processo de busca por relações mais qualitativas, em vez de uma rede social mais ampla:

"O movimento é expansivo, uma rede social mais ampla, e eu estou no movimento de busca do menos, agora, em termos de quantidade, mais qualidade."

Essa reflexão sugere uma fase de transição ou maturidade em sua vida social, em que ela valoriza relações mais significativas e seletivas. Esse posicionamento pode estar ligado ao desenvolvimento de uma percepção mais consciente sobre suas necessidades emocionais e sociais, algo que é frequentemente relatado na meia-idade.

Apesar de não buscar ativamente expandir sua rede, E1 destaca um aspecto enriquecedor da experiência coletiva na dança: a diversidade de temperamentos e o aprendizado proporcionado pelo convívio com diferentes personalidades:
"Você conhece pessoas com temperamentos tão diversos, independentemente do gênero, temperamentos tão diversos e personalidades tão instigantes, às vezes opostas à da gente, e desafiantes."

Aqui, a dança aparece como um espaço de flexibilidade social, esse tipo de interação pode contribuir para uma maior tolerância, empatia e resiliência social, elementos fundamentais para a saúde mental e o bem-estar.

Além disso, E1 menciona que a experiência coletiva promove cumplicidade e prazer no progresso dos outros, o que sugere um senso de pertencimento ao grupo:

"Primeiro, aceitar as suas limitações, assistir e venerar, e sentir prazer de verificar o progresso dos outros."

A valorização do crescimento do outro reforça a ideia de que a dança pode estimular um senso de comunidade e colaboração, mesmo para aqueles que não buscam ativamente novas amizades.

Outro ponto interessante na fala de E1 é a ênfase no riso e no humor como elementos fundamentais da experiência:

"O prazer de ver os outros se envolvendo, aprimorando, traz um prazer também. E também, rir, é tudo muito engraçado, adoro a parte da coletiva para poder desestressar, rir com erros, com acertos, mas, principalmente, com os erros da gente mesmo."

O riso, nesse contexto, pode ser visto como um mecanismo de regulação emocional. A possibilidade de errar sem julgamentos rígidos cria um ambiente seguro para a experimentação e o aprendizado, reforçando a ideia de que a dança pode ser um espaço não apenas de movimentação corporal, mas também de liberdade emocional.

E1 também destaca como sua relação com a dança tem sido percebida por pessoas próximas. Suas amigas notam uma mudança positiva, interpretando sua energia e disposição como sinais de transformação pessoal: *"Minhas amigas perguntam, eu já expliquei pra elas, não tem nada, isso é a dança mesmo e tal, elas acham que eu estou fazendo alguma coisa, que estou mais animada, mais disposta."*

Além disso, o comprometimento com a dança se torna evidente em sua rotina. Diferente de outras atividades que ela eventualmente desiste ou remarca, a dança assume um papel prioritário:

"A dança eu fico atrás, gente, muda isso aqui pra mim, eu tenho a dança, eu não quero faltar."

Esse relato sugere que a dança vai além do lazer e se torna um elemento estruturante de sua rotina, algo que gera prazer e motivação. O fato de reorganizar compromissos para não perder as aulas reforça a ideia de que a prática tem um valor significativo em sua vida, contribuindo para o bem-estar e a satisfação pessoal.

A experiência de E1 com a dança revela diversos aspectos psicológicos relevantes:

Busca por qualidade nas relações: Ela valoriza conexões significativas mais do que uma rede social ampliada.

Desenvolvimento da plasticidade social: A convivência com diferentes personalidades fortalece sua capacidade de adaptação e empatia.

Humor e desestresse: O ambiente coletivo da dança favorece o riso, a leveza e a aceitação das falhas como parte do aprendizado.

A dança como parte central da rotina: O compromisso e a prioridade que ela dá à prática demonstram o impacto positivo na disposição e no bem-estar.

Dessa forma, E1 apresenta a dança como uma experiência rica e multifacetada, que transcende a mera atividade física e se torna um elemento essencial para qualidade de vida.

4.3.2 RELATOS DA ENTREVISTADA E2 SOBRE DANÇA E SOCIALIZAÇÃO:

Vejamos os relatos de E2 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança no seu social:

E2: “A parte social também, achei que tem uma função muito importante, de troca, de desconstrução até, de alguns preconceitos e de acesso diferente, como meu corpo responde a alguns estilos. Tanto aos comandos, quanto de auto permissão mesmo. Então eu achei que eu tive um ganho bem expressivo nesse aspecto.”

E2: “Dança é suporte. Porque, além de fazer a conexão, eu acredito, com o próprio corpo, tem a conexão social mesmo, dos colegas de dança. E aí tem baile, e às vezes formam grupos um pouco mais afins. E aquilo vai ocupando uma função diferente, de troca, que não é mais ligado a um trabalho que vai se encerrar, às vezes, com a aposentadoria. Mas é algo que tem uma continuidade enquanto aquele grupo quer estar ali. E como é uma atividade prazerosa, nessa maioria, acredito, que está praticando, tem essa continuidade. Então, interfere diretamente nesse social. Eu acho que tem eventos que acontecem que as vezes criam uma opção pra pessoa. Isso que eu vi que é diferente, pelo menos, talvez na minha bolha, em alguns lugares que eu já vi de danças, pessoas, principalmente Dança de Salão, elas vão dançar, pra dançar, pra conversar, mas algo ligado à saúde, eu vejo alguns grupos que algumas pessoas, até na minha clínica mesmo, se limitam, porque as vezes em torno da bebida, em torno da comida, aí vem um adoecimento, esse grupo, pra poder lidar, até pra uma questão de saúde, ele acaba sendo cortado ou distanciado. Então, assim, eu não vou sair mais pra beber, eu não vou sair mais pra comer uma massa, porque, sei lá, uma diabetes, alguma coisa assim, mas e pra dançar, qual que é o problema? Então, gira em torno de uma coisa da saúde, mas sem aquela. Sem estar ligada a adoecimento. Sem estar ligada a adoecimento. Promoção de saúde mesmo, prevenção. Você só vai procurar um evento, ou uma atividade de saúde, quando você já está doente. Não, é promoção e prevenção.

E2: “eu indico dança quando uma mulher que eu já percebo que ela tem uma abertura ou gostaria de desenvolver uma relação melhor com o próprio corpo. Ou que esteja com uma dificuldade nesse sentido e uma dificuldade de socialização. Ou uma necessidade de

socialização. Principalmente mulheres acima de 40 anos. Que as vezes estão com dificuldades que trabalham, que são mais rígidas. Trabalho é trabalho, não quero me misturar. E às vezes o núcleo familiar já foi dissolvido ou tem algum ponto ali e aí fica assim, mas onde eu vou procurar? Não quero aplicativo, não quero conhecer qualquer pessoa. Quero um ambiente seguro de socialização. Por que não uma atividade? Porque aí já tem um ponto em comum, de um gosto de um motivo para conversar, de um ambiente seguro de pessoas que estão ali e você já tem essa segurança até para iniciar uma conversa mesmo. Aí sim, são parâmetros para indicar uma dança.”

Análise da Entrevista – E2

O relato de E2 evidencia a dança como um espaço de transformação, tanto no nível individual quanto social. Sua fala destaca a importância da dança na desconstrução de preconceitos, no desenvolvimento da autoimagem e na criação de conexões que vão além das interações cotidianas. Além disso, ela enxerga a dança como uma ferramenta essencial para promoção e prevenção da saúde, diferentemente de outras atividades que muitas vezes só são buscadas após o adoecimento.

E2 descreve a dança como um processo de troca e desconstrução de padrões preestabelecidos, trazendo um impacto significativo na relação com o próprio corpo: *"A parte social também, achei que tem uma função muito importante, de troca, de desconstrução até, de alguns preconceitos e de acesso diferente, como meu corpo responde a alguns estilos. Tanto aos comandos, quanto de auto permissão mesmo."*

Aqui, percebe-se que a dança não é apenas uma atividade de entretenimento, mas também um espaço de aprendizado e experimentação, no qual a pessoa se permite descobrir novas formas de expressão corporal e sensorial. O conceito de "auto permissão" mencionado por E2 pode sugerir um processo de libertação e aceitação, algo essencial para o bem-estar emocional. Essa experiência está alinhada com a ideia de que práticas corporais, como a dança, promovem um maior contato com o próprio corpo, facilitando o desenvolvimento da autoestima e o reconhecimento das próprias limitações e potencialidades. A dança, nesse contexto, pode ser pensada como um instrumento de empoderamento e transformação pessoal.

E2 enfatiza a dança como um suporte para a construção de vínculos que não se restringem às obrigações profissionais ou familiares, mas que permanecem como escolhas

individuais:

"Dança é suporte. Porque, além de fazer a conexão, eu acredito, com o próprio corpo, tem a conexão social mesmo, dos colegas de dança. (...) E aquilo vai ocupando uma função diferente, de troca, que não é mais ligado a um trabalho que vai se encerrar, às vezes, com a aposentadoria. Mas é algo que tem uma continuidade enquanto aquele grupo quer estar ali."

Essa fala sugere que a dança desempenha um papel fundamental na manutenção da socialização ao longo da vida, especialmente quando outras estruturas de pertencimento, como o trabalho e a família, começam a se modificar. Muitas pessoas enfrentam dificuldades com o isolamento social após a aposentadoria ou mudanças no núcleo familiar, e E2 reconhece que a dança pode preencher esse espaço de maneira significativa. Além disso, ao destacar que a dança é uma atividade prazerosa e não obrigatória, ela sugere que a continuidade do vínculo social se dá por afinidade e não por imposição externa ou por obrigação, o que pode fortalecer os laços formados nesse ambiente.

Um ponto inovador na fala de E2 é a forma como ela diferencia a dança de outros espaços de socialização frequentemente associados a hábitos menos saudáveis, como encontros centrados no consumo de álcool e comida: *"E como é uma atividade prazerosa, acredito tem essa continuidade. Então, interfere diretamente nesse social. Eu acho que tem eventos que acontecem que às vezes criam uma opção pra pessoa. (...) Mas e pra dançar, qual que é o problema? Então, gira em torno de uma coisa da saúde sem estar ligada a adoecimento. Promoção de saúde mesmo, prevenção."*

Essa fala sugere uma mudança de paradigma sobre as motivações para buscar atividades que promovam bem-estar. Diferente de muitas práticas de saúde que são procuradas apenas após um diagnóstico ou problema clínico, a dança pode ser inserida como um processo preventivo, um elemento de qualidade de vida que antecede o adoecimento. Essa visão se alinha a abordagens contemporâneas de saúde integral, que enfatizam o cuidado contínuo e a manutenção do bem-estar antes que os sintomas de doenças surjam. A dança, ao promover o movimento, a interação social e o prazer, torna-se uma aliada essencial para essa perspectiva de prevenção.

E2 também destaca que recomenda a dança para mulheres acima dos 40 anos, principalmente aquelas que enfrentam dificuldades na relação com o próprio corpo ou na socialização:

"Eu indico dança quando uma mulher que eu já percebo que ela tem uma abertura ou gostaria de desenvolver uma relação melhor com o próprio corpo. Ou que esteja com uma dificuldade nesse sentido e uma dificuldade de socialização ou uma necessidade de socialização."

Ela observa que muitas mulheres nesse grupo estão em um momento de transição, seja pelo afastamento dos filhos, mudanças no núcleo familiar ou por um isolamento gerado por rotinas de trabalho rígidas. Nesse contexto, a dança surge como uma alternativa saudável e segura para interações sociais: *"Não quero aplicativo, não quero conhecer qualquer pessoa. Quero um ambiente seguro de socialização. Por que não uma atividade? Porque aí já tem um ponto em comum, de um gosto de um motivo para conversar."*

Essa reflexão é extremamente relevante, pois mostra que a dança pode ser um espaço intermediário entre a vida social convencional e a busca por novos círculos de convivência. Diferente de outras formas de socialização que podem gerar ansiedade ou insegurança, a dança já fornece um elemento em comum entre os participantes, facilitando interações mais espontâneas e naturais.

O relato de E2 evidencia a dança como um fenômeno multifacetado, com impactos que vão além do movimento corporal:

Desconstrução de padrões e autoconhecimento: A dança permite uma reconfiguração da autoimagem e da relação com o corpo.

Continuidade social na vida adulta: Funciona como um suporte para vínculos que não se dissolvem com o fim do trabalho ou da estrutura familiar tradicional.

Alternativa de socialização saudável: Oferece uma opção diferente de lazer, focada em saúde e bem-estar, sem estar associada a hábitos prejudiciais.

Espaço seguro para mulheres na meia-idade: Facilita interações espontâneas e sem pressões externas, promovendo uma socialização mais natural.

Dessa forma, E2 traz uma visão promissora sobre a dança, posicionando-a como um espaço de cuidado integral, que une prazer, movimento e conexão humana, ajudando a reconfigurar padrões de saúde e socialização na vida adulta.

4.3.3 RELATOS DA ENTREVISTADA E3 SOBRE DANÇA E SOCIALIZAÇÃO:

Vejamos os relatos de E3 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança na socialização:

E3: “Lá a gente é muito amigo, né? A gente conversa, a gente brinca, a gente ri.”

E3: “Os bailes então, assim, a expectativa, delícia, apresentações, é bom demais. Eu acho que a dança para mim foi uma vontade antiga, é meu lazer hoje. Não faço mais nada. Eu faço academia, agora eu já gosto. Eu faço minha aula de italiano, que é outro lazer que eu tenho. E é isso só. O resto é trabalhar, cuidar de casa, cuidar de neto. Então, hoje a minha prioridade é dançar.”

E3: “Tem muita gente aí que está na depressão, bem, dança. E fora o social, né? Você conhece, faz amigos. Eu acho muito importante isso. É uma parte que, às vezes, eu moro sozinha. Ninguém, não recebo ninguém. Então, assim, é muito legal. Eu achei, assim, muito bom.”

E3: “Eu indico muito. Então, até falo com as minhas pacientes que são mais pobrezinhas. Mas o problema esbarra é no financeiro, né? Então, mas eu falo. Todo mundo sabe que eu danço. Então, eu digo muito.”

Análise da Entrevista – E3 (Dança, Socialização e Bem-Estar na Maturidade)

O relato de E3 destaca a dança como um eixo central de sua rotina e bem-estar. Para ela, a prática vai além do simples aprendizado de movimentos, tornando-se uma ferramenta de socialização, lazer e propósito pessoal. Seu discurso também revela o impacto da dança na qualidade de vida, especialmente para pessoas que vivem sozinhas ou enfrentam desafios emocionais, como a depressão.

E3 enfatiza a forte conexão social que a dança proporciona:

“Lá a gente é muito amigo, né? A gente conversa, a gente brinca, a gente ri.”

Essa fala demonstra que, para ela, a dança é um espaço de pertencimento e acolhimento, funcionando como uma rede de apoio social. O fato de brincar e rir sugere que a interação dentro do grupo não se restringe apenas à técnica da dança, mas também envolve trocas afetivas

e emocionais que contribuem para um ambiente leve e prazeroso. Essa vivência está alinhada com estudos que indicam que a socialização ativa é um fator protetor para a saúde mental, ajudando a reduzir sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

E3 descreve a dança como uma atividade que ocupa um papel prioritário em sua vida: *"Os bailes então, assim, a expectativa, delícia, apresentações, é bom demais. Então, hoje a minha prioridade é dançar."*

O entusiasmo presente nessa fala sugere que a dança não é apenas uma prática pontual, mas algo que gera expectativa, emoção e engajamento. Os bailes e apresentações não são apenas eventos sociais, mas momentos que trazem propósito e satisfação.

Além disso, ela reforça que a dança se tornou seu principal lazer, uma escolha consciente dentro da rotina:

"A dança para mim foi uma vontade antiga, é meu lazer hoje. Não faço mais nada."

Ao listar suas atividades – academia, aulas de italiano e dança – percebe-se que E3 estrutura sua rotina de forma a equilibrar compromissos obrigatórios (trabalho, cuidados com a casa e com os netos) com práticas que alimentam seu bem-estar. Esse planejamento indica um nível de autocuidado e autoconhecimento, no qual ela reconhece o que lhe faz bem e prioriza essas escolhas. Essa percepção também ressoa com a ideia de que, na meia-idade e na maturidade, o lazer assume um papel fundamental para a manutenção da qualidade de vida, auxiliando no envelhecimento ativo e na construção de uma identidade além dos papéis tradicionais (trabalho, maternidade, cuidados domésticos).

E3 menciona que a dança pode ser um recurso valioso para pessoas que enfrentam a depressão e o isolamento social:

"Tem muita gente aí que está na depressão, bem, dança. E fora o social, né? Você conhece, faz amigos."

Essa fala sugere que, para ela, a dança não é apenas movimento corporal, mas também um recurso de saúde mental. Ela percebe a prática como uma oportunidade de interação e conexão, fatores que podem amenizar sintomas depressivos, especialmente em pessoas que vivem sozinhas:

"Eu moro sozinha. Ninguém, não recebo ninguém. Então, assim, é muito legal."

Aqui, E3 revela uma realidade comum na meia-idade e na velhice: o aumento do isolamento social. O fato de morar sozinha e não receber visitas com frequência pode gerar sentimentos de solidão, e a dança surge como uma forma de romper esse ciclo, proporcionando interação social regular e um ambiente de acolhimento. Esse ponto reforça pesquisas que indicam que a participação em atividades coletivas, como a dança, ajuda a combater o isolamento e promove bem-estar emocional, pois pode estimular o contato humano e fortalecer redes de apoio.

E3 expressa um desejo de indicar a dança para outras pessoas, especialmente aquelas em situação de vulnerabilidade econômica: *"Eu indico muito. Então, até falo com as minhas pacientes que são mais pobrezinhas. Mas o problema esbarra é no financeiro, né?"*

Aqui, ela reconhece um desafio: embora a dança seja uma prática altamente benéfica, nem todos têm acesso a ela devido a questões financeiras. O fato de mencionar suas pacientes sugere que ela tem um olhar atento para a saúde e o bem-estar das pessoas ao seu redor, e que percebe a dança como um recurso de promoção da saúde que poderia ser mais amplamente acessível.

Essa fala também remete à discussão sobre a inclusão da dança como prática integrativa no SUS, um dos temas abordados na dissertação. Se a dança fosse inserida em políticas públicas de promoção da saúde, mais pessoas poderiam se beneficiar de seus efeitos físicos, emocionais e sociais.

O relato de E3 reforça a dança como um elemento transformador em sua vida, com impactos significativos nos aspectos emocionais e sociais:

A dança como espaço de amizade e acolhimento – Ela enfatiza a importância do convívio social e das trocas afetivas dentro do ambiente da dança.

A dança como prioridade na rotina – Escolha consciente de lazer e bem-estar dentro de uma rotina estruturada.

A dança como ferramenta contra o isolamento e a depressão – Reconhecimento do impacto positivo da socialização na saúde mental.

Acesso limitado devido a barreiras financeiras – Identificação da dança como um recurso valioso, mas ainda restrito a quem pode pagar.

Dessa forma, o relato de E3 reafirma a importância da dança não apenas como uma atividade de entretenimento, mas como um pilar para qualidade de vida, socialização e saúde mental na maturidade.

4.3.4 RELATOS DA ENTREVISTADA E4 SOBRE DANÇA E SOCIALIZAÇÃO:

Vejamos os relatos de E4 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança na socialização:

E4: “Não fui nem eu que busquei, a dança bateu na minha porta. Não foi nem para ter o que fazer, ou para me relacionar mais com as pessoas, para fazer amizade. Não. O meu objetivo nunca foi esse. O meu objetivo era realmente aprender uma coisa que sempre foi meu sonho de fazer. Eu sempre achei lindo pessoas que dançavam e que dançam, né? Então, é a realização de um sonho.”

E4: “Desde que eu entrei eu participei de todas as apresentações, umas cinco já. Ai, é muito bacana. Eu não fico com medo, eu não fico ansiosa, eu não tenho medo de errar, eu não tenho nada. Eu simplesmente vou. Sabe? É aquela expectativa. Eu acho que é tipo uma criança quando vai fazer apresentação na escola. Eu acho que o melhor é esperar, pela apresentação não é, eu acho. Porque passa tão rapidinho, mas eu acho que os meses de preparação, né? Aquelas apresentações que a gente fazia na escola, no jardim de infância, primário. Eu sinto a mesma coisa. Sabe? Aquele entusiasmo. E esse entusiasmo... É o querer participar. Mas eu acho super bacana, sabe? Você está ali mostrando o que você já aprendeu. E o interessante é que... Eu tenho consciência de que nem estou fazendo tão bem, sabe? Mas nem me questiono. Eu não me questiono se eu estou dançando bem, se eu não estou. Eu questiono antes. A hora que eu estou lá, eu vou e pronto.”

E4: “A dança tem uma utilidade, aquilo que eu falei no início. Não é preso só na aula. Você sai, você consegue, aplicar aquilo que você aprendeu, você consegue aplicar. Num evento. Então, eu acho que essa questão social, ela é bem importante.”

E4: “Eu acho que é legal esse contato com as pessoas na hora da dança, a socialização, ainda que seja por uma hora. É uma hora de diversão que você tem. Porque ainda que as pessoas tenham seus compromissos diários nem sempre ela faz o que ela gosta. No meu caso, por exemplo, eu trabalhava mas eu não gostava do Direito, eu sempre gostei muito de artes, paisagismo, arquitetura e fui trabalhar com uma área que não tem nada a ver com isso e que é muito triste. Tinha dias que eu saía do meu trabalho e chorava o tempo inteiro de deslocamento de volta pra casa, uma hora de trajeto chorando, e ainda tinha que chegar em casa numa boa para meus filhos e meu marido. Eu não escolhi meu trabalho, se eu tivesse passado no outro curso eu estaria super feliz mas era meu ganha pão, aí eu pensava depois eu faço o que eu quero, agora hoje, não hoje eu já não quero mais ficar numa sala de aula porque eu não tenho a intenção mais de trabalhar, não quero trabalhar mais, hoje eu quero fazer tudo aquilo que eu não tive oportunidade de fazer ao longo desses anos inclusive dançar.”

E4: “Agora minha vida é fazer o que me deixa feliz. Eu vejo o slogan da escola “sua vida mais feliz através da dança” e é verdade! A dança te traz uma felicidade muito grande, uma satisfação pessoal. A dança é terapia, aliás falando em terapia eu nem tenho ido em terapeuta mais, eu tenho um psiquiatra que tem feito o papel de terapeuta. Eu acho que eu sou muito exigente e com as pessoas também, e com a maturidade a tendência é você ficar mais perceptiva, mais seletiva em relação às pessoas e com o que você faz, porque você não tem que tolerar mais nada, e na verdade essa palavra tolerar eu acho que ela sequer deveria existir, ninguém é obrigado a tolerar nada, as vezes a gente é obrigada a conviver com determinadas situações por não ter muita opção por circunstâncias que a vida te obriga, mas hoje não mais.”

E4: “eu indico a dança pra minha filha pra ela descontrair um pouco, liberar as tensões que ela carrega no dia a dia pela profissão e com a responsabilidade de criar a filhos e a família trabalho de dona de casa. Acaba faltando tempo para a mulher! Porque ela é esposa, mãe, profissional, e a mulher? Se liberar dessa carga toda! Essa carga é todinha da gente, ainda hoje por mais que a mulher tenha conseguido conquistar seu espaço ainda existe isso do homem ser o provedor e a mulher ela tem que cuidar de todo o resto. Hoje além de ser provedora, tem o cargo como mãe e rainha do lar, imagine uma casa sem uma mulher, como seria, é uma desordem total. É o financeiro que o homem nem sempre está preparado, é a sensibilidade que a mulher tem que o homem não tem pra perceber muita coisa em relação aos filhos e ao próprio marido. Mas nem sempre a mulher tem essa mesma sensibilidade para perceber o problema dela mesma, então é necessário ela ter uma válvula de escape e a dança

te oferece isso. Ela libera toda a energia que está presa, eu acho que é bem isso, a dança suaviza a vida!"

Análise da Entrevista – E4 Dança, Realização Pessoal e Liberdade na Maturidade

O relato de E4 apresenta a dança como uma realização pessoal e uma ferramenta de libertação emocional e social. Seu discurso destaca a importância da dança como um sonho concretizado, um espaço de expressão sem julgamentos e uma forma de reconstrução da identidade na maturidade. Além disso, ela enfatiza a necessidade de válvulas de escape para as mulheres, que acumulam múltiplas funções na sociedade.

Diferente de outras entrevistadas que buscaram a dança por razões sociais ou de saúde, E4 relata que a dança "bateu à sua porta", pois uma escola abriu bem próximo a sua casa, e se apresentou como uma oportunidade de realização de um sonho antigo: *"Não fui nem eu que busquei, a dança bateu na minha porta. (...) O meu objetivo era realmente aprender uma coisa que sempre foi meu sonho de fazer. Eu sempre achei lindo pessoas que dançavam."*

Essa fala reforça o significado emocional da dança em sua vida. Para E4, não se trata apenas de um hobby ou de um lazer estruturado, mas de uma experiência profundamente conectada com seus desejos mais genuínos. O ato de dançar representa um resgate de algo que sempre admirou, tornando-se uma prática que alimenta sua identidade e autoestima.

Esse tipo de narrativa é comum em indivíduos que, na maturidade, buscam preencher lacunas deixadas ao longo da vida por escolhas profissionais ou obrigações familiares. A dança surge, nesse caso, como um reconhecimento do direito ao prazer e à autorrealização.

E4 descreve com entusiasmo e nostalgia sua participação em apresentações de dança, comparando a experiência à excitação infantil de eventos escolares: *"Eu acho que é tipo uma criança quando vai fazer apresentação na escola. (...) Porque passa tão rapidinho, mas eu acho que os meses de preparação, né? Eu sinto a mesma coisa. Sabe? Aquele entusiasmo. É o querer participar."*

Esse trecho sugere que a dança reativa sensações de alegria espontânea e autenticidade que podem ter sido negligenciadas na vida adulta. A comparação com a infância indica que,

para ela, a dança desperta um senso de vitalidade, renovação e entusiasmo pelo processo, não apenas pelo resultado final.

Além disso, um aspecto interessante do relato é a sua relação com a autocrítica: *"Eu tenho consciência de que nem estou fazendo tão bem, sabe? Mas nem me questiono. Eu não me questiono se eu estou dançando bem, se eu não estou. Eu questiono antes. A hora que eu estou lá, eu vou e pronto."*

Essa fala sugere que, ao dançar, E4 se entrega completamente ao momento, sem permitir que dúvidas ou cobranças interfiram. Isso reflete um estado de fluxo (Flow), conceito psicológico, já descrito anteriormente, que caracteriza um estado mental no qual a pessoa está imersa na atividade de forma plena, sem distrações internas ou externas. A ausência do medo de errar também pode indicar um processo de autoconfiança e aceitação, algo que pode ser resultado do amadurecimento emocional e da priorização do prazer sobre a perfeição.

Apesar de ter iniciado na dança com um propósito mais individual, E4 reconhece seu impacto social: *"A dança tem uma utilidade, aquilo que eu falei no início. Não é preso só na aula. Você sai, você consegue aplicar aquilo que você aprendeu."*

Essa observação demonstra que a dança extrapola o espaço do aprendizado formal e se incorpora à vida cotidiana, seja em eventos sociais ou na própria postura e autoconfiança da praticante. Além disso, ela valoriza o contato humano e o compartilhamento da experiência: *"Eu acho que é legal esse contato com as pessoas na hora da dança, a socialização, ainda que seja por uma hora. É uma hora de diversão que você tem."*

Essa reflexão ressalta um ponto importante: mesmo quando a dança não é buscada intencionalmente como um meio de socialização, ela naturalmente cria espaços de troca e convivência que enriquecem a experiência.

O relato de E4 traz um forte contraste entre a satisfação encontrada na dança e os anos de insatisfação profissional: *"No meu caso, por exemplo, eu trabalhava, mas eu não gostava do Direito. (...) Eu sempre gostei muito de artes, paisagismo, arquitetura e fui trabalhar com uma área que não tem nada a ver com isso e que é muito triste. (...) Eu não escolhi meu trabalho."*

Esse trecho evidencia um processo de frustração e sacrifício, comum em muitas pessoas que, por razões financeiras ou sociais, seguem carreiras que não refletem seus verdadeiros interesses. A frase *"Agora minha vida é fazer o que me deixa feliz"* marca uma mudança de mentalidade, indicando que E4 está agora em um momento de reconstrução e reconexão com seus desejos genuínos. Esse tipo de transição é especialmente comum em fases posteriores da vida, quando obrigações externas diminuem e o indivíduo pode finalmente priorizar a si mesmo.

E4 reconhece a dança como uma forma de terapia e um meio de reencontro consigo mesma:

"A dança te traz uma felicidade muito grande, uma satisfação pessoal. A dança é terapia."

Além disso, E4 destaca um aspecto fundamental: a sobrecarga da mulher na sociedade e a falta de tempo para si mesma:

"Acaba faltando tempo para a mulher! Porque ela é esposa, mãe, profissional, e a mulher? Se liberar dessa carga toda!"

Aqui, ela evidencia uma questão estrutural: a mulher ainda carrega múltiplos papéis, muitas vezes sem espaço para se priorizar. Nesse contexto, a dança surge como uma ferramenta de libertação, ajudando-a a suavizar as pressões sociais e a encontrar um espaço de prazer e autonomia.

A frase *"A dança suaviza a vida!"* sintetiza essa percepção, destacando a dança como um recurso relevante para aliviar tensões e recuperar a leveza do cotidiano.

O relato de E4 evidencia a dança como um instrumento de transformação pessoal e social, com impactos profundos em sua trajetória de vida:

A dança como realização de um sonho – Um resgate de desejos antigos que fortalece a identidade e autoestima.

O entusiasmo e a ausência do medo de errar – A prática da dança desperta emoções genuínas e permite uma entrega total ao momento.

A dança como ponte para a socialização – Mesmo sem ser o objetivo inicial, a prática favorece o contato humano e amplia experiências sociais.

Reconstrução da identidade na maturidade – A dança marca um novo capítulo, no qual ela se permite escolher o que realmente a faz feliz.

A dança como válvula de escape feminina – Um espaço onde a mulher pode se libertar das pressões da sociedade e recuperar sua autonomia emocional.

Dessa forma, o relato de E4 reforça que a dança vai além da prática corporal, tornando-se um caminho para o prazer, a autenticidade e a liberdade emocional.

4.3.5 RELATOS DA ENTREVISTADA E5 SOBRE DANÇA E SOCIALIZAÇÃO:

Vejamos os relatos de E5 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança e a socialização:

E5: *“Então, quando eu falo fazer amigos, realmente é conhecer pessoas. Você vai pra grupos, os grupos querem sair pra algum lugar. Às vezes fica menos fluxo, às vezes mais. A escola que eu frequento de dois em dois meses, tem um encontro, o pessoal dançando, né? Aquilo é a noite dos vinhos, pode levar pessoas, o pessoal apresenta dança. Lá na escola que eu vou, eu gosto do ambiente, porque eu não queria um lugar de dança que todo mundo vai e dança aleatoriamente. Sabe aquela coisinha da terceira idade? Não. Eu quero aprender técnica. Quero aprender postura, elegância. Então, eu escolhi uma academia que ensina a técnica da dança. E que dança, entende? Quando eu falo pra alguém, “estou fazendo dança”, eles imaginam logo que é aquele salãozinho com aquele monte de idosos, com mesas pra sentar, com danças, músicas aleatórias. E aí eu tenho que explicar que não é. Aí, o que você tá dançando? Aí eu falo que é forró, eu tenho que explicar que não é aquele forró, sabe, grudadinho, só dois pra lá dois pra cá. Não, o forró é elegante. E falo o que é o bolero, que eu gosto, e o zouk.”*

Análise da Entrevista – E5 (Dança, Socialização e Busca por Técnica)

O relato desta entrevistada revela uma perspectiva singular sobre a Dança de Salão, destacando seu papel tanto na socialização quanto no aprimoramento técnico e estético. Diferente de quem busca a dança apenas como um espaço de interação casual, ela enfatiza a importância do aprendizado estruturado, da elegância e da postura na prática da dança. Essa abordagem sugere que sua experiência com a dança transcende a simples recreação, sendo uma atividade que atende a um desejo de desenvolvimento pessoal e refinamento técnico.

A entrevistada destaca que sua prática da dança envolve conhecer novas pessoas, participar de eventos e fazer parte de um grupo socialmente ativo. No entanto, seu conceito de socialização vai além do convívio espontâneo:

“Então, quando eu falo fazer amigos, realmente é conhecer pessoas. Você vai para grupos, os grupos querem sair pra algum lugar. Às vezes fica menos fluxo, às vezes mais.”

Ela menciona os encontros organizados pela escola, como a “noite dos vinhos”, reforçando que a Dança de Salão cria um ambiente propício para interações regulares e significativas. Esse tipo de evento estruturado favorece a manutenção de laços sociais, proporcionando momentos de lazer e integração em um contexto planejado.

Diferente de uma abordagem mais informal da dança, a entrevistada valoriza o ensino técnico e a elegância na execução dos movimentos:

“Lá na escola que eu vou, eu gosto do ambiente, porque eu não queria um lugar de dança que todo mundo vai e dança aleatoriamente. Sabe aquela coisinha da terceira idade? Não. Eu quero aprender técnica. Quero aprender postura, elegância.”

Esse trecho revela um desejo por excelência e refinamento, afastando-se da ideia de dança como um simples passatempo e aproximando-se de um processo de aprendizado contínuo. Seu relato também aponta um possível preconceito associado a práticas de dança vistas como recreativas para idosos, reforçando a necessidade de reconhecimento da Dança de Salão como uma atividade técnica, desafiadora e sofisticada.

A entrevistada menciona que muitas pessoas possuem uma visão equivocada da Dança de Salão e que frequentemente precisa explicar o que realmente pratica:

“Quando eu falo pra alguém, ‘estou fazendo dança’, eles imaginam logo que é aquele salãozinho com aquele monte de idosos, com mesas pra sentar, com danças, músicas aleatórias. E aí eu tenho que explicar que não é.”

Essa fala sugere um combate contra estereótipos associados à Dança de Salão, especialmente no que diz respeito à sua relação com o envelhecimento. Para ela, a dança não deve ser reduzida a um espaço de convivência passiva, mas sim valorizada como uma prática que exige técnica e dedicação. Além disso, ao mencionar os ritmos que pratica—como forró,

bolero e zouk—ela destaca a diversidade e complexidade dessas danças, buscando diferenciá-las de percepções simplificadas:

“O que você tá dançando? Aí eu falo que é forró, eu tenho que explicar que não é aquele forró, sabe, grudadinho, só dois pra lá, dois pra cá. Não, o forró é elegante.”

Aqui, observa-se um desejo de reafirmar a dança como uma forma de expressão sofisticada e artística, elevando sua prática a um nível mais elaborado e técnico.

A escolha da entrevistada por uma escola que prioriza a técnica e a elegância sugere que sua relação com a dança está ligada à construção de um aperfeiçoamento pessoal. Para ela, a dança não é apenas uma atividade de lazer, mas um meio de expressão de valores e preferências estéticas. Essa abordagem reflete um processo de subjetivação, no qual a dança se torna um elemento central na sua forma de se perceber e de se posicionar no mundo.

Podemos concluir que o relato desta entrevistada evidencia a Dança de Salão como um espaço de socialização estruturada, aprendizado técnico e valorização da estética e elegância.

Seus principais pontos incluem:

- A dança como ferramenta de socialização planejada, mediada por eventos organizados.
- O desejo por um aprendizado formal e técnico, destacando postura e refinamento.
- A necessidade de desconstruir estereótipos sobre a Dança de Salão como uma atividade exclusivamente recreativa para idosos.
- A valorização da dança como um meio de expressão sofisticado e artisticamente relevante.

Assim, sua experiência reforça que a Dança de Salão não deve ser vista apenas como um espaço de lazer, mas também como um processo de desenvolvimento pessoal e aprimoramento técnico, proporcionando bem-estar e reconhecimento da própria identidade.

4.3.6 RELATOS DA ENTREVISTADA E6 SOBRE DANÇA E SOCIALIZAÇÃO:

Vejam os relatos de E6 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança na socialização:

E6: “Fiz vários amigos e a gente encontra, tem grupo e marca pra encontrar, pra sair. E isso é muito bom também. Eu adoro, adoro, adoro. Eu acho que pra mim foi muito bom. E adoro as apresentações. Porque tem essa questão da gente praticar mais, né. E na própria apresentação a gente fica a noite inteira dançando, né. Isso é muito bom, muito legal.”

“Algumas alunas chegam tímidas, assim, mas daqui a pouquinho tá conversando, tendo um grupinho, fazendo amizade, e, ah, vamos sair pra gente conversar, talvez precise de alguém pra conversar, né? Já aconteceu aqui mesmo. Ah, vamos sair porque eu tô precisando de conversar, sabe? De sair, procurar... Ah, vamos encontrar num bar e senta pra conversar, porque, muitas vezes, a gente vai perdendo também essa questão dessas amizades que são pra poder conversar as coisas do dia a dia. E as dificuldades, é o que eu falo, as dificuldades da gente são as mesmas, né? São, muitas vezes, de geração, mas a dificuldade que eu tenho na minha vida hoje, de maneira diferente, a minha amiga tem, o outro tem, né? São, mais ou menos, as mesmas. Então, compartilhar isso, é um lugar pra você poder compartilhar, né? Pelo menos ter o contato com outra pessoa pra poder criar esse laço, né? É um assunto legal. E aqui também tem alguns casais, né, que fazem, então a gente acaba ganhando uma amizade, uma conexão, descobrir que são pessoas que conhecem os amigos, e você encontra em outros lugares, isso é muito bom.”

“Eu vou nos bailes da escola porque eu acho ótima a conexão ali com todo mundo, né? Poder dançar com todos os professores o tempo todo, poder dançar com os outros colegas, é muito gostoso. Eu suou de pingar. Na verdade, eu suou de pingar todos os dias, porque eu faço todas as modalidades que eu posso.”

“É uma das pessoas que eu pensei essa semana, que eu vou ligar para ela, é uma pessoa da minha família, assim, que o marido viaja muito, os filhos já não estão em casa, ela ficou muito tempo cuidando do pai dela, no interior de São Paulo, mudou para lá, para cuidar do pai dela estava doente, de Alzheimer, agora voltou para cá e fica dentro de casa fazendo o tal do crochê e do tricô e não sai, nem a gente foi para um bailinho de carnaval com os netos, o filho dela estava lá com a netinha, falou, “minha mãe não quis vir, ela não quer sair de casa”, e eu falei, “gente, vou levar ela para a dança”, pensei nisso assim, vou levar ela para a dança,

porque ela está precisando, sabe? Eu sei que ela tem problema de coluna, muitas vezes é por estar ali, sem fazer nada dentro de casa, então uma das pessoas que eu falei, vou ligar para ela e vou falar para ela fazer uma aula experimental de dança, para ver se ela resolve, são pessoas assim que estão precisando de mudar a vida delas, assim, conhecer outras pessoas, fazer um exercício físico, melhorar a cabeça, melhorar o ânimo.”

Análise da Entrevista – E6 (Dança Como Ferramenta de Socialização, Suporte Emocional e Qualidade de Vida)

O depoimento de E6 destaca a dança como um meio de socialização e criação de laços afetivos, enfatizando seu impacto na construção de amizades, na redução do isolamento social e no fortalecimento emocional. A entrevistada E6 reconhece a dança não apenas como um exercício físico, mas como uma atividade que promove pertencimento, conexão interpessoal e bem-estar psicológico.

O relato da entrevistada ilustra a dança como um espaço de acolhimento e socialização:

"Fiz vários amigos e a gente encontra, tem grupo e marca pra encontrar, pra sair. E isso é muito bom também."

Evidenciando que a prática da dança cria uma rede de suporte social, possibilitando o desenvolvimento de amizades espontâneas e significativas. A interação constante entre os participantes favorece a criação de vínculos que vão além do ambiente da dança, estendendo-se para momentos de lazer e convívio social.

A formação de vínculos interpessoais é essencial para a saúde mental e emocional, contribuindo para a redução do estresse, da ansiedade e até da depressão. O apoio social tem a ver com as relações que uma pessoa estabelece na vida e que podem influenciar de forma significativa a definição da sua personalidade e o desenvolvimento. A qualidade das interações em diferentes contextos sociais tem sido objeto de estudos de muitos pesquisadores que comprovam o impacto positivo ou negativo das mesmas sobre a saúde física e emocional das pessoas (Brito; Koller, 1999; Cyrulnik, 2004; Yunes; Garcia; Albuquerque, 2007). Nesse contexto, a dança se torna um facilitador desse processo, promovendo um ambiente onde as pessoas se sentem pertencentes e acolhidas.

A entrevistada também observa o impacto positivo da dança sobre a timidez:

"Algumas alunas chegam tímidas, assim, mas daqui a pouquinho tá conversando, tendo um grupinho, fazendo amizade."

Isso evidencia como a dança pode atuar como um agente de transformação pessoal, auxiliando na superação de barreiras emocionais e na melhoria da autoconfiança.

É válido destacar que a timidez é um dos elementos que podem impactar a participação em atividades físicas no geral. Trata-se de uma condição emocional marcada pela inibição diante de contextos sociais (Hendin & Cheek, 1999), o que acarreta dificuldades nas interações interpessoais. Essa característica costuma estar associada a níveis elevados de ansiedade, manifestando-se tanto por sintomas físicos — chamados de ansiedade somática — quanto por pensamentos negativos ou preocupações excessivas, definidos como ansiedade cognitiva (Weinberg & Gould, 2008). A primeira refere-se à ativação física que o indivíduo percebe em si mesmo, ou seja, às reações fisiológicas que ocorrem em contextos ansiosos, como por exemplo: aumento dos batimentos cardíacos, tremores e vermelhidão no rosto. Já a segunda está associada a sentimentos de apreensão e preocupação, resultantes da reflexão e da percepção consciente da situação vivida e das possíveis consequências negativas que ela pode trazer.

No contexto das práticas de dança, pode-se identificar sinais de timidez, por exemplo, durante apresentações e demonstrações em salas de aula, ou até mesmo pelo fato de estar sendo vista por outras praticantes. No entanto, a dança pode ser uma ferramenta poderosa para enfrentar e superar a timidez, pois proporciona um ambiente de expressão corporal, criatividade e liberdade, onde o foco não está apenas na performance individual, mas na vivência coletiva. Ao permitir que o corpo se mova livremente e se comunique por meio do ritmo e do movimento, a dança favorece o autoconhecimento, a autoconfiança e a liberação de tensões emocionais.

Além disso, o convívio social nas aulas de dança contribui significativamente para esse processo. Estar em contato com outras pessoas que compartilham interesses semelhantes e muitas vezes as dificuldades semelhantes com a prática, cria oportunidades para desenvolver amizades, fortalecer vínculos e ampliar o senso de pertencimento. Relações interpessoais positivas oferecem suporte emocional, diminuem o medo do julgamento e encorajam a participação, fazendo com que o indivíduo se sinta mais à vontade para se expressar. Assim, a

dança, aliada à construção de laços sociais, torna-se um caminho acessível e eficaz para quem busca reduzir a timidez e melhorar suas habilidades de interação social.

A entrevistada reconhece ainda que a dança não é apenas uma atividade recreativa, mas um espaço onde as pessoas podem compartilhar desafios e se sentir compreendidas:

"Ah, vamos sair pra gente conversar, talvez precise de alguém pra conversar, né?"

Ela percebe que, além do movimento corporal, a dança possibilita momentos de troca e diálogo, o que é essencial para a saúde psicológica e o suporte emocional. O fato de se reunir com outras pessoas que passam por desafios semelhantes reforça a noção de que você pode não estar sozinho em suas dificuldades, promovendo empatia e conexão interpessoal. Além disso, a entrevistada reconhece a importância desse suporte emocional na maturidade:

"As dificuldades da gente são as mesmas, né? (...) A dificuldade que eu tenho na minha vida hoje, de maneira diferente, a minha amiga tem, o outro tem, né?"

Essa fala evidencia que, independentemente das circunstâncias individuais, há também uma universalidade nas experiências humanas, e a dança pode funcionar como um meio de ressignificar essas vivências, fortalecendo o senso de comunidade. É reconhecido que a demanda por apoio tende a se intensificar em momentos específicos da vida, especialmente em situações como o enfrentamento de doenças crônicas, vivência de perdas significativas, experiências traumáticas ou durante períodos de transições ecológicas relevantes, bem como, na fase da terceira idade (Bronfenbrenner, 1999). Essas condições podem ser compreendidas como fatores de risco, dependendo das circunstâncias em que ocorrem e das interpretações e crenças individuais, que são moldadas pelos contextos culturais diversos aos quais os indivíduos e os grupos sociais estão inseridos.

O processo de construir e fortalecer redes está diretamente relacionado à convivência. Relacionar-se com outras pessoas envolve interações recíprocas, baseadas principalmente em trocas afetivas, que favorecem o crescimento individual e coletivo. Essas interações promovem a vivência de diferentes papéis sociais, possibilitam ajustes e redistribuições de poder, favorecem a construção de perspectivas compartilhadas, o contato físico e o respeito mútuo, entre outros aspectos que variam conforme o contexto.

Conforme Bowlby (1988), uma rede de apoio social e afetivo bem estruturada está relacionada à prevenção de situações de violência, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades pessoais, o fortalecimento do sentimento de pertencimento e a melhoria na qualidade das relações interpessoais. Bronfenbrenner (1996) aponta estudos que destacam o papel fundamental das redes de apoio afetivo na formulação de estratégias eficazes diante de situações de crise. A presença de uma rede sólida tende a favorecer respostas adaptativas mais consistentes, frequentemente associadas à diminuição de sintomas psicopatológicos, como quadros depressivos e sentimentos de desamparo.

Por outro lado, a falta de suporte emocional consistente tende a aumentar a vulnerabilidade dos indivíduos em situações de risco, dificultando tanto o enfrentamento quanto os processos de recuperação. Pesquisadores contemporâneos têm enfatizado a importância das relações significativas, do cuidado e dos vínculos afetivos positivos como formas essenciais de apoio social. Esses elementos são considerados fundamentais para o desenvolvimento saudável, com efeitos duradouros que se estendem ao longo dos ciclos da vida. (Barudy; Dantagnan, 2007; Bronfenbrenner, 1999; Cyrulnik, 2004; Rodrigo; Rodriguez; Marrero, 1993, Rodrigo; Maiquez; Martin; Byrne, 2008; Rodrigo; Palacios, 1998; Bauman, 2004).

A entrevistada menciona também que participa ativamente das atividades da dança, sentindo benefícios diretos no corpo e na mente:

"Eu suo de pingar. Na verdade, eu suo de pingar todos os dias, porque eu faço todas as modalidades que eu posso."

O entusiasmo e a dedicação demonstram que a dança não é apenas um exercício físico, mas algo que gera prazer e motivação, tornando-se um hábito positivo em sua rotina. Além dos benefícios físicos, a entrevistada percebe a dança como uma forma de manter o ânimo elevado:

"Eu vou nos bailes da escola porque eu acho ótima a conexão ali com todo mundo."

Um dos aspectos mais significativos do relato é a percepção da entrevistada sobre como a dança pode ajudar pessoas em situação de isolamento:

"Uma das pessoas que eu pensei essa semana, que eu vou ligar para ela, é uma pessoa da minha família (...) ficou muito tempo cuidando do pai dela, no interior de São Paulo, mudou

para lá, para cuidar do pai dela que estava doente, de Alzheimer, agora voltou para cá e só fica dentro de casa fazendo o tal do crochê e do tricô e não sai."

Esse trecho ilustra uma realidade comum entre muitas mulheres na maturidade: o afastamento social devido a demandas familiares e a dificuldade de reinserção em atividades sociais após longos períodos de dedicação exclusiva ao cuidado de outras pessoas.

Sabe-se que o isolamento social é um fator de risco para o declínio da saúde mental e física, estando associado ao aumento da depressão, da ansiedade e até de doenças crônicas. Ao sugerir que essa pessoa experimente a dança, a entrevistada reconhece o potencial da prática como uma forma de reintrodução à vida ativa e social, ajudando-a a sair do ciclo de inatividade e solidão. A fala *"Vou levar ela para a dança, porque ela está precisando."* reforça o entendimento da dança como uma ferramenta de reintegração social e promoção da autoestima, possibilitando uma nova dinâmica para quem se encontra em isolamento.

E aqui é válido ressaltar o que Bauman (2004) afirma, na década de 1920, inauguramos uma nova era da história mundial, com a passagem da sociedade de produção, para a sociedade de consumo. De acordo com este sociólogo, o novo modelo de sociedade, caracterizado pela efemeridade e, por vezes, pelo descartável, resultou em transformações sociais rápidas, nas quais os vínculos afetivos sofreram mudanças significativas. Esses laços se tornaram temporários e volúveis, o que pode levar as pessoas a situações de desamparo social, criando novas crises e desafios.

Observa-se um distanciamento das redes de pertencimento social, incluindo os vínculos familiares. Conforme o mesmo autor, essa aparente sensação de liberdade tem conduzido os indivíduos ao desenvolvimento de patologias como depressão, solidão e isolamento social. Vivemos em uma era marcada pela descartabilidade relacional, onde as relações humanas se tornam descartáveis, o que pode culminar em exclusão social. As redes de apoio social e afetivo acabam sendo fragilizadas, o que, por sua vez, desestabiliza a coesão do tecido social. Para Bauman (2001) o elemento integrador de coesão social desmoronou-se, nesse tempo em que vivemos, o qual ele denomina Modernidade Líquida.

No entanto, a crise, em sua complexidade, carrega também a possibilidade de transformação, servindo como um estímulo para que indivíduos, grupos e comunidades busquem soluções viáveis, sustentáveis e que promovam o empoderamento, o fortalecimento e a resiliência. Portanto, é crucial refletir sobre as formas de fomentar a resiliência – e a dança

pode ser uma dessas formas, tanto no nível individual quanto no comunitário, visto que essas práticas podem gerar mudanças sociais significativas por meio do favorecimento da criação de redes de apoio e formação de novos vínculos. A literatura aponta que tais redes e vínculos facilitam a expressão da resiliência e promovem a construção colaborativa de soluções, além de contribuir para o empoderamento dos grupos sociais.

Portanto, o relato destaca que a prática de Dança de Salão não é apenas uma prática física, mas também um ambiente potencial de formação de vínculos, transformação social, emocional e de autoconhecimento.

A experiência da entrevistada reforça que:

A dança cria e fortalece laços sociais – A prática promove novas amizades e um ambiente de acolhimento e pertencimento.

O espaço da dança funciona como suporte emocional – O compartilhamento de vivências fortalece conexões interpessoais e reduz sentimentos de solidão.

A dança melhora o ânimo e a disposição – A atividade física aliada à interação social pode estimular o bem-estar, combatendo sintomas como cansaço e desmotivação.

A dança é uma alternativa contra o isolamento – Pode ser uma porta de entrada e/ou uma motivação para pessoas que passaram por períodos de reclusão, ajudando na reintegração social.

Dessa forma, a dança se apresenta como uma ferramenta para a promoção da saúde mental e do bem-estar social, oferecendo benefícios que vão muito além da movimentação corporal, ajudando mulheres a se reconectarem com a vida e com os outros.

4.4 RELATOS DAS ENTREVISTADAS A RESPEITO DAS PERCEPÇÕES SOBRE OS IMPACTOS DA DANÇA E O FEMININO

Inicialmente cumpre esclarecer que o tema “dança e o feminino” não foi abordado diretamente na pergunta disparadora, que se conteve em questionar sobre as motivações das mulheres para iniciar a prática de dança e os impactos percebidos na saúde física, mental, emocional. Contudo, na narrativa de 5 das 6 entrevistadas esse tema apareceu voluntariamente e espontaneamente, mas acreditamos que não por mera coincidência, e por isso se mostra relevante incluir e analisar as narrativas também nesse aspecto.

Como não nos aprofundamos especificamente nessa temática nos capítulos anteriores, merece aqui um adendo para abordarmos um pouco desse “feminino” relatado pelas entrevistadas, antes de analisarmos os relatos propriamente, vamos compreender o que elas estão nos sinalizando.

Os relatos estão marcados por palavras chaves e expressões como: “Normas; rigidez; formalidade; libertação; sensualidade; padrão de beleza; padrão familiar; imposição; assédio; insegurança; autoimagem; expressão; identidade; pertencimento; etarismo; limitação; julgamento, maternidade; redescoberta; meu eu; me encontrar; identidade; empoderamento”

Veremos adiante que a fala dessas mulheres carrega uma urgência no sentido de resgatarem-se, encontrarem-se consigo mesmas, dedicarem tempo a si mesmas, sentirem-se femininas, com tempo para si e para seus desejos, diz sobre priorizarem-se e dedicarem tempo e cuidado a si mesmas. Daí podemos pensar que, se 5 das 6 entrevistadas trouxeram à pauta esse tema é porque não se trata de apenas um desejo individual, mas talvez de um desejo que tenha uma representação mais ampla, podemos pensar que esse empoderamento que estão desejando seja uma necessidade latente de muitas mulheres.

Diferentemente do que muitos imaginam, o conceito primordial de empoderamento não está relacionado ao domínio sobre os outros, mas sim ao fortalecimento do próprio indivíduo. No caso das mulheres, trata-se do controle sobre suas escolhas, ideias, aparência, corpo e identidade. Assim, a autonomia feminina sobre si mesma configura uma forma de resistência às normas de gênero socialmente estabelecidas (MOURA, 2019).

O conceito de empoderamento feminino existe em função da existência do patriarcado – sistema de poder praticado e exercido pelo homem. Ao ser dominada em casa e “na rua”, a mulher sentiu o desejo de mudar essa realidade, apesar de – por muito tempo – não ter tido “noção do grau de subordinação em que se encontrava. Sempre cumpriu árdua jornada em seu lar como mantenedora da ordem [...]” (Carvalho, 2011, p. 145).

Não há dúvidas de que a mulher sempre foi associada ao papel de esposa, mãe e responsável pelo lar. No entanto, essas funções não eram reconhecidas como trabalho produtivo nem valorizadas socialmente. A permanência feminina no ambiente doméstico foi resultado de uma estrutura social influenciada pelo imperialismo, que por muito tempo ditou normas e restringiu a participação das mulheres em outras esferas da sociedade. Para Spivak (2010, p. 98), “a imagem do imperialismo como estabelecido da boa sociedade é marcada pela

adoção da mulher como objeto de proteção de sua própria espécie”. Se a principal função atribuída à mulher era cuidar dos filhos, o ambiente doméstico parecia, segundo essa lógica social, o espaço ideal para desempenhar essa tarefa. No entanto, quando conseguiu transpor essa barreira e ingressar no mercado de trabalho, foi direcionada a ocupações de menor prestígio, menos exigentes e com salários inferiores, sob a justificativa de sua suposta fragilidade e incapacidade. Assim, dentro desse modelo social, a identidade feminina foi moldada a partir de um processo de desvalorização e baixa autoestima. (Moura, 2019)

No Brasil, essa estrutura começou a ser desconstruída na década de 1930, com o início da luta pelos direitos civis das mulheres. Com o passar dos anos, essa mobilização se fortaleceu e, na década de 1970, consolidou-se como o movimento feminista, ganhando maior visibilidade e reivindicando transformações sociais mais profundas. O feminismo se pauta em um “projeto comum de transformação das relações entre homens e mulheres e da suspensão da desigualdade de gênero” (Muniz, 2017, p. 46). As mulheres se organizaram para que sua voz fosse ouvida, lutando para melhorar sua qualidade de vida, suas condições de trabalho, contra as diferenças de sexo, enfim para se afirmarem na sociedade civil como pessoas de direitos. A conquista da cidadania feminina, sua saída do meio privado para o público, sua entrada no mercado de trabalho, sua liberação sexual, enfim, constituíram-se em progressos positivos (Carvalho, 2011, p. 152).

A partir disso, pode-se afirmar que os embates travados pelas mulheres se caracterizam como confrontos contra formas de dominação social que as colocam em posição de passividade e submissão. Entretanto, mesmo com as lutas, somente em meados dos anos 1980 é que a mulher brasileira se atenta para conquistar sua cidadania real diante do poder público.

Carvalho (2011, p. 148) salienta que essa cidadania “foi construída de maneira desigual, com diferenciações baseadas nas questões de gênero”. Apesar dos avanços conquistados nas últimas décadas, ainda há barreiras culturais profundamente enraizadas que limitam a plena emancipação feminina. Mesmo com maior participação no mercado de trabalho e acesso à educação, as mulheres continuam enfrentando desafios como, por exemplo, o etarismo, diferenciações salariais, a objetificação e a persistência do assédio em espaços públicos e privados. Expressar a sensualidade ou demonstrar autonomia sobre o próprio corpo ainda é visto com preconceito, sendo frequentemente alvo de olhares condenatórios e julgamentos morais. Além disso, a exigência de que a mulher seja uma mãe exemplar, zeladora do lar e da família, e uma profissional bem sucedida, segue presente, impondo sobre ela uma carga mental

desproporcional. Tais cobranças, muitas vezes, não vêm apenas da sociedade em geral, mas também de outras mulheres, perpetuando um ciclo de reforço das normas patriarcais.

A dualidade entre progresso e resistência cultural torna evidente a necessidade de ampliar os debates sobre igualdade de gênero, não apenas em termos de direitos formais, mas também na desconstrução de padrões comportamentais que ainda limitam a liberdade e a autodeterminação das mulheres. Somente por meio da conscientização coletiva e da reformulação de crenças enraizadas será possível avançar em direção a uma sociedade verdadeiramente equitativa, onde a mulher possa exercer plenamente sua identidade, livre de julgamentos e imposições estruturais. Nesse contexto, a Dança de Salão tem se mostrado uma importante ferramenta para auxiliar essas mulheres a superar essas limitações socioculturais e crenças impostas. Ao ingressarem nas aulas, muitas encontram um espaço seguro para se expressarem livremente, longe de julgamentos e imposições. A prática da dança permite que se reconectem com sua feminilidade, resgatando a autoestima e fortalecendo sua autoconfiança. Além disso, a interação com outras mulheres e a formação de vínculos e laços sociais proporcionam um senso de pertencimento e apoio mútuo, importantes para a quebra de padrões restritivos e preconceitos.

Através da dança, as mulheres podem desenvolver uma nova percepção sobre seus corpos, entendendo-os como instrumentos de expressão e não como meros objetos de avaliação externa. O ritmo, o movimento e a harmonia corporal trabalhados nas aulas estimulam a independência e a autonomia, promovendo uma relação mais saudável com a própria imagem, a identidade e a sensualidade. Dessa forma, a Dança de Salão se estabelece como um mecanismo de empoderamento feminino, ajudando a romper com crenças limitantes e possibilitando que as mulheres se libertem das amarras culturais que ainda persistem na sociedade contemporânea, o que poderá ser identificado nos relatos abaixo analisados.

4.4.1 RELATOS DA ENTREVISTADA E1 SOBRE DANÇA E O FEMININO:

Vejamos os relatos de E1 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança no feminino:

E1: *“eu percebi que a feminilidade que a gente contorna muito para não correr o risco do assédio no trabalho, a sensualidade que você acaba repudiando para não ser mal interpretada, essas questões passam a ter um lugar, um momento em que você pode fazer e que não vai ser mal interpretado. A sensualidade e a vulgaridade. Dá um lugar. Dependendo do lugar que*

você está, aquilo que é sensual pode ser entendido como vulgar. Então, ter um espaço para você trabalhar um movimento leve, um movimento sutil, um movimento que traduz a melodia, a musicalidade, o ritmo de uma música, naturalmente, ela te leva para uma postura que pode ser interpretada como sensual. E, por conta, no dia a dia, o movimento de quadril, o andar, o caminhar, ele acaba que você poda aquilo ali. Muito. E aí, a hora que você vai dançar, que é o momento que você pode fazer, você não sabe fazer, né? Então, a dança nessa fase também, ela é muito importante para permitir esse relaxamento, esse destravamento que a gente, no dia a dia, para um trabalho fora de casa. Então, assim, a questão da feminilidade, a sensualidade, que eu acho que a dança, ela favorece que essas travas criadas, cada uma com um motivo, mas, no meu caso, mais por conta da profissão e do ambiente de trabalho, ela possa ter lugar e não impedir de se expressar fora do ambiente de trabalho. E depois, já com os filhos maiores, a forma como a mulher se olha é diferente, porque, por muito tempo, a mulher que é mãe, ela acaba criando uma... Ela acaba criando uma performance de superpoderosa, de protetora, e ela é a mãe, ela não é mais nada, ela não é mulher mais.”

E1: *“Então, quando os filhos chegam numa fase em que eles começam a buscar seus próprios caminhos, começam também a querer espelhar em você. No caso da minha filha, eu percebia que ela estava espelhando em mim aquela postura da mulher séria, dura. E eu falei, não, agora eu tenho que mudar de novo, porque explicar para ela que não é necessariamente assim, então busquei a dança.”*

Análise da Entrevista – E1 (Dança, Feminilidade e Redescoberta do Corpo)

O relato de E1 apresenta reflexões profundas sobre a relação entre a dança e a feminilidade, destacando como a prática permite reconectar-se com o próprio corpo e com aspectos da identidade feminina que, ao longo da vida, foram suprimidos ou ajustados em função do trabalho, da maternidade e das normas sociais. Sua narrativa evidencia a dança como um espaço de resgate da sensualidade, da autoexpressão e do equilíbrio entre os múltiplos papéis desempenhados pela mulher.

E1 descreve como a sensualidade da mulher é frequentemente reprimida no dia a dia, especialmente no ambiente profissional: *“Eu percebi que a feminilidade que a gente contorna muito para não correr o risco do assédio no trabalho, a sensualidade que você acaba repudiando para não ser mal interpretada.”*

Essa fala reflete um aspecto cultural presente na vida de muitas mulheres: a necessidade de controlar gestos e expressões corporais para evitar interpretações equivocadas ou situações de vulnerabilidade. O receio do assédio e do julgamento social leva a um condicionamento corporal, no qual movimentos naturais, como o balanço do quadril e a leveza ao caminhar, são restringidos ou evitados.

Dentro desse contexto, a dança surge como um ambiente seguro onde a sensualidade pode ser expressa sem medo de julgamento ou conotação negativa: *"Ter um espaço para você trabalhar um movimento leve, um movimento sutil, um movimento que traduz a melodia, a musicalidade, o ritmo de uma música, naturalmente, ela te leva para uma postura que pode ser interpretada como sensual."*

Essa fala sugere que a dança trabalha o corpo feminino para além das limitações impostas pela sociedade, permitindo que gestos antes contidos sejam vividos com naturalidade e sem culpa. O reconhecimento dessa liberdade corporal representa um processo de destravamento emocional e físico, onde a mulher se permite sentir e expressar sua feminilidade sem receios.

El também traz uma reflexão interessante sobre a maternidade e como esse papel pode levar ao apagamento da identidade feminina: *"Por muito tempo, a mulher que é mãe, ela acaba criando uma... Ela acaba criando uma performance de superpoderosa, de protetora, e ela é a mãe, ela não é mais nada, ela não é mulher mais."*

Essa fala evidencia um fenômeno comum em muitas mulheres: a fusão da identidade com a função materna, levando à negligência da própria individualidade. Ao assumir o papel de mãe como prioridade absoluta, outras dimensões de sua personalidade podem ser temporariamente deixadas de lado, incluindo a expressão da feminilidade.

A mulher quando vivencia o processo da gravidez, se identifica com uma identidade pressuposta de mãe, o que posteriormente como representação será interiorizado e objetivado socialmente. Existe uma identidade pressuposta, que é repostada a cada momento. Nesse contexto, a maternidade é um fenômeno social. Rubin (1984) afirma que a "identidade materna" é construída durante a gravidez, por meio de uma imagem idealizada que a mulher tem de si como mãe e do bebê como filho. Essa abordagem nos leva a concluir que, para essa autora, a construção da identidade de mãe começa já durante a gestação, com a reconstrução

de uma identidade pré-estabelecida. No pós-parto, o grupo social ao qual a mulher pertence desempenha um papel crucial ao reforçar sua identidade como mãe, pois agora a figura do bebê — o filho — é concreta, e as ações relacionadas ao papel maternal tornam-se mais evidentes. Essas atividades podem ser vistas como uma simples reprodução dos papéis socialmente esperados ou, alternativamente, como expressões criativas e únicas, que vão além dos modelos tradicionalmente estabelecidos para as mães.

A dança, nesse cenário, pode atuar como um caminho de resgate da mulher para além da maternidade, ajudando-a a redescobrir/manter sua identidade para além do papel de cuidadora. Esse processo pode ser essencial para o fortalecimento da autoestima e para o reconhecimento de que é possível ser mãe sem anular sua própria essência e desejos pessoais.

Outro ponto interessante do relato de E1 é a percepção de como sua postura impactava a forma como sua filha via a feminilidade: *"No caso da minha filha, eu percebia que ela estava espelhando em mim aquela postura da mulher séria, dura."*

Esse trecho revela uma tomada de consciência sobre a transmissão intergeracional de padrões de comportamento. Ao perceber que sua filha estava reproduzindo a mesma rigidez e seriedade que ela havia adotado devido a sua atuação profissional, E1 reconheceu a necessidade de mudar para oferecer uma nova referência de feminilidade e equilíbrio. A decisão de buscar a dança nesse contexto representa um movimento consciente de transformação, não apenas para si mesma, mas também para quebrar ciclos de repressão emocional e corporal que poderiam se perpetuar na próxima geração.

O relato de E1 destaca a dança como uma ferramenta poderosa para reconstrução da identidade feminina e resgate da autoexpressão corporal, proporcionando:

Um espaço seguro para a sensualidade: Permite expressar a feminilidade sem medo de julgamentos ou conotações negativas.

Um processo de libertação das restrições impostas pelo ambiente de trabalho: Ajuda a reverter a contenção corporal e emocional.

O resgate da identidade além da maternidade: Favorece a reconexão com o próprio corpo e com aspectos negligenciados da mulher.

Uma mudança de referência para a filha: Representa um esforço consciente para oferecer um modelo mais equilibrado de feminilidade para as novas gerações.

Dessa forma, a dança se apresenta como um instrumento de transformação pessoal e social, ajudando mulheres a reencontrarem seu corpo, sua identidade e sua liberdade de expressão.

4.4.2 RELATOS DA ENTREVISTADA E2 SOBRE DANÇA E O FEMININO:

O relato de E2 destaca a dança como um espaço de autocuidado e alívio do estresse, especialmente no contexto de uma rotina sobrecarregada. Sua experiência reforça a importância da dança não apenas como atividade física, mas como um mecanismo de desconexão mental e restauração emocional.

Vejamos os relatos de E2 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança no feminino:

E2: *“minha vida é muito corrida, estava faltando o meu espaço. E um lugar que eu sempre me reconheci, até aí retomando a infância, início da adolescência, era dançando. E aí por isso e procurei a dança. E aí na aula eu achei muito diferente a forma como começou, vários estilos. E achei o acolhimento e o clima das pessoas muito diferente. Eram pessoas que tinham um pouco mais a ver comigo, uma faixa etária que não era só a mais velha da turma. E eu achei um ambiente muito respeitoso, diferente de outros que eu passei. Aí eu quis ficar e comecei a Dança de Salão. E achei uma forma realmente de promoção de saúde, pelo cuidado com o corpo, por perceber o corpo de uma forma diferente. E é um espaço que eu me reconheço. A gente ocupa várias funções, várias identificações. Então, em alguns lugares, mãe, profissional, família. E aí eu costumo dizer para pessoas muito próximas, na dança, aqui eu sou eu. E eu acho que isso é muito importante, uma parte de reconexão individual. Eu acho que o promotor é de saúde, para a gente poder partilhar aquilo que a gente se reconhece, mas sem deixar de exercer um lado que também é seu, é muito próprio.”*

E2: *“Do feminino, acredito, pra algumas mulheres divorciadas, questão da idade mesmo. Viver um corpo dançante e na nossa sociedade, que é muito ao outro lado, muito etarista, viver mulher de várias idades... Ideal de corpo, ideal de beleza. Várias formas, mas dançando, é que a dança do salão não limita, independente de altura, de peso, de qualquer outra coisa, por si só, acho que já é, já causa uma reflexão e muitas vezes uma alívio, uma pressão interna. Isso*

é uma coisa muito, muito importante. Porque muitas pessoas se limitam a se expor a determinadas atividades em função de, vamos dizer, de uma percepção do seu próprio corpo. Não, eu tô muito gorda, eu tô muito magra, eu sou alto demais. Não vou fazer, não vou dar conta, experimenta. E aí quando ela chega num lugar que tem mais pessoas pares, que ela se identifica e fala, essa pessoa é mais ou menos da minha idade, essa pessoa também não é tão magrinha, essa pessoa, esse cara também é alto, e aí você acha que se permite, né, porque vê que tem o outro. Tem o outro, você pode se arriscar. É o que aconteceu, assim, comigo em algumas academias, mais para estudantes, em salão de academia, um monte de menina novinha, instrutores novinhos também, interesse claramente ali nelas, e algum dia se eu tivesse uma lesão, porque não ia ter uma orientação para um aparelho, não sei, né, só se fizesse um carnaval em torno daquilo ali. Não vou ficar no ambiente, assim, mas assim, o lugar, ele influencia, mas mais do que o lugar, acho que as pessoas. É o comprometimento, o trato, pelo menos pra mim, qualidade, respeito ao horário, esse trato, um ambiente respeitoso, que não tem ninguém ali com outras intenções, que é algo mesmo pra dançar.”

Análise da Entrevista – E2 (Dança, Identidade e Feminilidade)

O relato de E2 enfatiza a dança como um espaço de pertencimento e resgate da identidade individual. Sua fala destaca como a prática auxilia na reconexão com o próprio corpo, na criação de um ambiente seguro e respeitoso para a autoexpressão e na libertação de padrões estéticos limitantes impostos pela sociedade.

E2 descreve a dança como uma experiência que preenche uma lacuna em sua vida corrida, permitindo-lhe recuperar um espaço de pertencimento que esteve presente na infância e adolescência:
"Minha vida é muito corrida, estava faltando o meu espaço. E um lugar que eu sempre me reconheci, até aí retomando a infância, início da adolescência, era dançando."

Aqui, a dança aparece como um elo entre diferentes fases da vida, funcionando como um resgate de algo essencial que foi deixado de lado devido às exigências da vida adulta. Esse reencontro sugere que a dança não é apenas uma atividade prazerosa, mas uma parte fundamental da identidade de E2.

Além disso, sua fala revela a importância do ambiente acolhedor:
"E achei o acolhimento e o clima das pessoas muito diferente. (...) E eu achei um ambiente muito respeitoso, diferente de outros que eu passei."

A escolha da dança como espaço de pertencimento está diretamente ligada à sensação de segurança e identificação com o grupo, reforçando que o bem-estar emocional e social é tão importante quanto a atividade física em si. A declaração mais significativa nesse sentido é: *"Na dança, aqui eu sou eu."*

Esse trecho revela a autenticidade e liberdade que a dança proporciona, algo que muitas vezes é restringido pelos múltiplos papéis que uma mulher desempenha na sociedade (mãe, profissional, cuidadora). A dança, então, torna-se um espaço onde sua identidade não está atrelada a funções externas, mas sim ao seu ser mais genuíno.

E2 traz uma discussão relevante sobre como a sociedade impõe ideais de beleza e limita a expressão corporal de mulheres mais velhas: *"Viver um corpo dançante e na nossa sociedade, que é muito ao outro lado, muito etarista, ver mulher de várias idades... Ideal de corpo, ideal de beleza."*

Ela sugere que a dança desafia esses padrões, oferecendo um ambiente onde a idade, o peso e outros aspectos físicos não são barreiras para a participação. Essa liberdade é essencial para muitas mulheres que, por internalizarem padrões estéticos rígidos, evitam atividades que poderiam proporcionar prazer e bem-estar.

Além disso, E2 destaca um fenômeno psicológico importante: *"Muitas pessoas se limitam a se expor a determinadas atividades em função de, vamos dizer, de uma percepção do seu próprio corpo. (...) Mas e aí quando ela chega num lugar que tem mais pessoas pares, que ela se identifica e fala, essa pessoa é mais ou menos da minha idade, essa pessoa também não é tão magrinha, essa pessoa, esse cara também é alto, e aí você se permite."*

Essa fala evidencia como o processo de identificação social pode reduzir barreiras internas. Quando uma pessoa percebe que outras ao seu redor também enfrentam desafios semelhantes e ainda assim se permitem experimentar, isso fortalece sua própria autoconfiança e incentiva a participação. Esse mecanismo está alinhado com conceitos da psicologia social, como a autoeficácia, que sugere que ao ver outras pessoas semelhantes a nós enfrentando desafios com sucesso, aumentamos nossa crença na própria capacidade de superação. Logo, a autoeficácia não é apenas influenciada por experiências pessoais diretas de sucesso ou fracasso, mas também pode ser fortalecida através de modelos sociais, como o observado quando vemos outras pessoas, especialmente aquelas que consideramos semelhantes a nós, enfrentando

desafios com sucesso. Esse processo é conhecido como modelagem social ou observação vicária. Portanto, ao observar outras pessoas superando dificuldades, principalmente quando essas pessoas têm características semelhantes às nossas, nossa própria crença em nossa capacidade de superação tende a ser fortalecida.

E2 também traz reflexões importantes sobre a qualidade dos espaços de socialização feminina. Ela faz uma comparação entre diferentes ambientes e destaca a importância do respeito e da segurança dentro da Dança de Salão: *"O lugar, ele influencia, mas mais do que o lugar, acho que as pessoas. É o comprometimento, o trato, pelo menos pra mim, qualidade, respeito ao horário, esse trato, um ambiente respeitoso, que não tem ninguém ali com outras intenções, que é algo mesmo pra dançar."*

Essa fala indica que, para E2, um ambiente seguro e sem pressões externas é essencial para que a dança seja uma experiência prazerosa. Em contraponto, ela relata experiências desconfortáveis em academias, onde a diferença de idade e a dinâmica social criavam um espaço menos acolhedor: *"Em algumas academias, mais para estudantes, um monte de menina novinha, instrutores novinhos também, interesse claramente ali nelas (...). Não vou ficar no ambiente, assim."*

Isso reforça a ideia de que a Dança de Salão oferece uma alternativa mais equilibrada e inclusiva, onde o respeito e a diversidade de corpos e idades são valorizados.

O relato de E2 reforça a dança como um espaço de reencontro consigo mesma e de resistência contra padrões sociais limitantes. Seus principais pontos são:

A dança como um resgate da identidade: Funciona como um elo com sua essência, recuperando aspectos da infância e adolescência.

A dança como ferramenta contra o etarismo e os padrões estéticos: Oferece um ambiente onde todas as idades e corpos são valorizados.

A importância do pertencimento e da identificação social: Ver outras pessoas na mesma fase da vida dançando encoraja a participação e reduz a autocrítica.

A valorização de um ambiente seguro e respeitoso: A Dança de Salão se destaca como um espaço de acolhimento, sem pressões estéticas ou sociais indesejadas.

Dessa forma, a experiência de E2 reforça que a dança não é apenas um exercício físico ou uma atividade social, mas um espaço de reconstrução da autoestima, liberdade e identidade feminina.

4.4.3 RELATOS DA ENTREVISTADA E4 SOBRE DANÇA E O FEMININO:

Vejam os relatos de E4 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança na feminina:

E4: *“Então, eu acho que a dança tem essa questão do feminino muito presente e que as pessoas podem, sabendo usar, podem se beneficiar disso através da dança. Trabalhar o seu feminino, trabalhar o seu empoderamento. isso é importante. A educação que eu tive foi uma educação muito rígida. Então, pra andar, você não podia requebrar direitinho. Onde hoje eu tenho dificuldade pra dançar, me requebrar, soltar o corpo. Porque isso era cobrado da gente. Olha a postura. De não ter uma conotação sexual. Não, rebola não, isso aí é vulgar, sabe? E hoje eu tenho dificuldade pra isso. A dança ajuda nisso porque tá quebrando esses... É um padrão quase, né? É, essa educação rígida que eu tive. É uma crença também, né? Porque o corpo ele absorve a crença. A educação que a minha mãe teve, foi uma educação que a mulher tinha que ter muita classe, muita elegância. E a minha avó já dizia, uma mulher só senta no chão pra um piquenique. Fora isso, não. Ela não pode sentar no chão, não pode sentar num degrau de escada. O que é isso? Tem que ter sempre uma cadeira pra uma dama. Fique em pé, mas não se submeta a isso! Mulher tem que ter postura. Então era desse tipo. Eu ainda sou muito dura, né? E ainda tenho certos preconceitos. Cheguei a comentar o Zouk, por exemplo, eu não consigo achar beleza em uma idosa dançando. Não adianta. Estou trabalhando pra isso, mas eu não vejo a sensualidade que a dança requer em uma pessoa idosa. Eu não vejo a sensualidade ali. Ainda penso que uma pessoa da minha idade é bacana forró sim, porque é uma dança que não tem idade. Ela você não é sensual, é como se fosse uma brincadeira. É alegria. Você bota pra fora a sua alegria. O bolero exige uma formalidade, uma elegância, uma postura. É elegância. Eu acho muito bonito uma pessoa idosa dançando bolero, dançando tango.”*

E4: *Eu sempre fui o tipo da pessoa é o seguinte... Se alguém olhasse pra mim... Eu achava que era alguma coisa errada comigo. Aí eu ia ao banheiro pra ver se a roupa estava certinha. Se era o cabelo, o que que era. Se era a maquiagem que estava borrada. Eu nunca achava que*

estavam olhando pra mim... Porque eu não era uma pessoa interessante. Dançar então? Jamais! Como mudou né!”

E4: *“eu indico a dança pra minha filha pra ela descontrair um pouco, liberar as tensões que ela carrega no dia a dia pela profissão e com a responsabilidade de criar a filhos e a família trabalho de dona de casa. Acaba faltando tempo para a mulher! Porque ela é esposa, mãe, profissional, e a mulher? Se liberar dessa carga toda! Essa carga é todinha da gente, ainda hoje por mais que a mulher tenha conseguido conquistar seu espaço ainda existe isso do homem ser o provedor e a mulher ela tem que cuidar de todo o resto. Hoje além de ser provedora, tem o cargo como mãe e rainha do lar, imagine uma casa sem uma mulher, como seria, é uma desordem total. É o financeiro que o homem nem sempre está preparado, é a sensibilidade que a mulher tem que o homem não tem pra perceber muita coisa em relação aos filhos e ao próprio marido. Mas nem sempre a mulher tem essa mesma sensibilidade para perceber o problema dela mesma, então é necessário ela ter uma válvula de escape e a dança te oferece isso. Ela libera toda a energia que está presa, eu acho que é bem isso, a dança suaviza a vida!”*

Análise da Entrevista – E4 (Dança, Feminilidade e Desconstrução de Crenças)

O relato de E4 evidencia a dança como um catalisador para a reconstrução da relação com o próprio corpo e com a feminilidade, especialmente após uma educação rígida que impôs limites à sua expressão corporal. Sua fala demonstra um processo de desconstrução de crenças e de transformação da autoimagem, embora ainda existam desafios internos que ela busca superar.

E4 reconhece que a dança tem o potencial de fortalecer a feminilidade e o empoderamento:

“Eu acho que a dança tem essa questão do feminino muito presente e que as pessoas podem, sabendo usar, podem se beneficiar disso através da dança.”

Essa fala demonstra que ela enxerga a dança como um meio de resgatar aspectos do feminino que, por influências externas, foram reprimidos ao longo da vida. No entanto, a forma como ela mesma se relaciona com essa ideia ainda carrega traços da rigidez imposta por sua educação.

Ela menciona que foi criada sob um conjunto de regras comportamentais que restringiam a expressão corporal feminina, especialmente no que se refere à sensualidade:

"A educação que eu tive foi uma educação muito rígida. Então, pra andar, você não podia requebrar direitinho. Onde hoje eu tenho dificuldade pra dançar, me requebrar, soltar o corpo. Porque isso era cobrado da gente. Olha a postura. De não ter uma conotação sexual. Não, rebola não, isso aí é vulgar, sabe?"

Essa fala demonstra como normas culturais internalizadas podem influenciar a relação de uma mulher com seu próprio corpo, mesmo após anos. O fato de que ainda sente dificuldade em “se soltar” revela que essas restrições não foram apenas impostas cognitivamente, mas também absorvidas corporalmente, tornando-se padrões físicos e emocionais difíceis de romper. Ao dizer que a dança a ajuda a romper esses padrões, E4 reconhece o papel terapêutico da prática na reconstrução da feminilidade. No entanto, sua experiência também ilustra o impacto duradouro das crenças limitantes e da educação recebida na percepção do próprio corpo e na relação com a sensualidade.

Sob uma ótica cultural sobre o que significa ser mulher, frequentemente marcada por relações e discursos de dominação de gênero, uma característica por vezes associada ao feminino é o distanciamento em relação ao autoconhecimento do corpo e da sexualidade. (Alves et al., 1981). Esse distanciamento está relacionado ao modelo de pureza imposto à mulher, o que estabelece obstáculos para o aprendizado e controle sobre o próprio corpo, além de representar um impedimento para a tomada de decisões e as alternativas de como utilizar o corpo. Então, “se o saber é uma forma de exercício de poder pelo qual o indivíduo traduz e se apropria do mundo, o saber que não deve saber é também uma forma de apropriação condizente com a posição subordinada da mulher” (Alves et al., 1981, p. 327). A negação do autoconhecimento permite o desenvolvimento e a internalização de um sistema de subordinação, afastando a mulher de sua própria corporeidade. Por outro lado, podemos considerar que o conhecimento do corpo e a consciência de si são atitudes fundamentais para que a mulher possa questionar estruturas de dominação e se afirmar como sujeito.

O controle sobre o corpo tem o potencial de gerar apropriação, emancipação e empoderamento, sendo este último compreendido como um “processo que desafia as relações de poder instituídas e acontece na tensão individual/coletivo” (Marinho, 2014, p. 30)

Outro aspecto interessante no relato de E4 é sua consciência de que o corpo absorve crenças transmitidas por gerações: *"É uma crença também, né? Porque o corpo absorve a crença. A educação que a minha mãe teve, foi uma educação que a mulher tinha que ter muita classe, muita elegância."*

Aqui, a entrevistada demonstra um entendimento profundo sobre como valores sociais e familiares podem se manifestar fisicamente, condicionando gestos, posturas e até a forma de sentir a própria feminilidade.

As falas sobre sua avó reforçam esse padrão de rigidez e repressão: *"Uma mulher só senta no chão pra um piquenique. Fora isso, não. Ela não pode sentar no chão, não pode sentar num degrau de escada. (...) Mulher tem que ter postura."*

Essa educação extremamente formal contribuiu para uma visão rígida da feminilidade, na qual gestos e posturas devem ser controlados para manter uma aparência de classe e elegância. Essa construção faz com que E4 ainda carregue dificuldades para se expressar de maneira mais livre e espontânea na dança.

Um ponto de conflito interno evidente no relato de E4 é sua dificuldade em aceitar a sensualidade em mulheres mais velhas: *"Cheguei a comentar o Zouk, por exemplo, eu não consigo achar beleza em uma idosa dançando. Não adianta. Estou trabalhando pra isso, mas eu não vejo a sensualidade que a dança requer em uma pessoa idosa."*

Aqui, percebe-se que, apesar de sua jornada de desconstrução, ainda há barreiras internalizadas sobre a associação entre sensualidade e juventude. Sua visão de que certas danças são mais adequadas para pessoas mais velhas, enquanto outras deveriam ser restritas aos jovens, reflete crenças sociais sobre o envelhecimento e a sensualidade feminina.

Ela aceita que algumas danças podem ser realizadas em qualquer idade, mas com restrições quanto ao tipo de expressão: *"Acho muito bonito uma pessoa idosa dançando bolero, dançando tango."*

Aqui, o bolero e o tango são associados à elegância e formalidade, enquanto o Zouk, por sua característica de movimentos mais sensuais, gera resistência. Isso sugere que E4 ainda

lida com limitações internas sobre o que é apropriado para sua própria idade, mesmo reconhecendo que essas ideias podem ser questionadas.

E4 compartilha uma transformação importante em sua percepção sobre si mesma: *"Eu sempre fui o tipo da pessoa é o seguinte... Se alguém olhasse pra mim... Eu achava que era alguma coisa errada comigo. Aí eu ia ao banheiro pra ver se a roupa estava certinha. Se era o cabelo, o que que era. Se era a maquiagem que estava borrada. Eu nunca achava que estavam olhando pra mim... Porque eu não era uma pessoa interessante. Dançar então? Jamais! Como mudou né!"*

Essa fala evidencia um processo de transformação significativa na autoimagem e na autoconfiança. No passado, E4 sentia que não era interessante e interpretava qualquer olhar como um sinal de que havia algo errado com ela. Isso sugere um histórico de insegurança e autopercepção negativa. Ao concluir com "Como mudou, né!", e ao relatar que participou de todas as apresentações de dança da escola desde que iniciou, ela demonstra que a dança foi essencial para essa mudança, permitindo-lhe sentir-se mais interessante, visível e segura de si mesma. Esse tipo de transformação reflete um processo de reconstrução da autoestima, no qual a dança não apenas a ajudou a se expressar, mas também a reconhecer seu próprio valor e a se admirar.

O relato de E4 revela um processo de resgate da feminilidade, ao mesmo tempo em que evidencia desafios internos que ainda persistem. Sua experiência com a dança trouxe mudanças significativas, mas também expôs divergências entre o que aprendeu culturalmente e o que deseja desconstruir.

O relato de E4, destaca:

A dança como ferramenta de empoderamento: Permite explorar a feminilidade reprimida ao longo da vida.

O corpo como portador de crenças: Normas familiares e sociais internalizadas condicionam gestos e posturas.

O conflito entre sensualidade e idade: Ainda há resistência em aceitar a sensualidade em corpos mais velhos.

A superação da insegurança: A dança ajudou a mudar sua percepção sobre si mesma, aumentando a autoconfiança.

Dessa forma, a experiência de E4 ilustra o impacto profundo da dança na reconstrução da identidade feminina e na quebra de padrões impostos socialmente e por gerações familiares, mostrando como ela pode ser tanto um desafio quanto uma libertação para mulheres que cresceram sob normas rígidas de comportamento.

4.4.4 RELATOS DA ENTREVISTADA E5 SOBRE DANÇA E O FEMININO:

Vejam os relatos de E5 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança no feminino:

E5: “A dança, ela é feminina, né? Desde a história, né? A história de Egito, Roma, ela é extremamente feminina. Por isso que eu não gosto de qualquer dança... Eu gosto do Zouk, do bolero, do forró. E do tango, mas ainda não sei. Então, a dança te deixa mais feminina. Então, eu percebo que algo estava guardado dentro de mim. É como um enferrujadozinho guardado. E aí isso vai saindo, vai saindo a sensualidade. Você se olhar no espelho e se aprontar melhor. Os movimentos, a postura. Olha pra cima, braços pra trás, barriga pra dentro. Entendeu? Influencia até pra comprar uma roupa. Você já olha pra roupa, ou pro sapato, você pensa.. Nossa, sapato pra dança! Ou se aprontar, né? Ou estar com o grupo, ou dar risada, fazer uma piada. Tudo isso junto.”

E5: “Se eu tenho uma cliente mulher e ela quer ir para a dança, ela é casada, já há uma restrição em relação ao homem. Ou ele não vai deixar, ou ela não tem essa coragem de ir sozinha. São poucas. Pelo que eu vejo, assim, é só quando já há mais uma estabilidade no casal, estabilidade financeira e por aí. Então, às vezes, a mulher ousa ir. Eu sou psicóloga, me lembro que eu estava no curso de psicologia, e entrou esse assunto das mulheres esperarem para ir para a dança depois que ficam viúvas. Elas esperavam. E eu falei, oi, como é que é o negócio? Mês que vem eu estou indo para a dança! Mas ainda é difícil. A mulher, ela não está bem, a relação não está bem, mas ela não tem o pensamento de olhar para o marido e falar, vamos fazer dança para ajudar na relação. Ela não pensa ainda nisso. E olha que eu já tive muitos clientes. Ainda não é uma prioridade, até mesmo por causa do gasto.”

E5: “Mas a minha mensagem é, é preciso olhar, se você gosta, saia do lugar e vai. entendeu? É assim, ó. Pega e vai. Ninguém vai te buscar em casa. Entendeu? Não vão te buscar em casa. Então, você gosta disso? Pega e vai. Pronto. Dá o passo. Então, não tem como. Nem Jesus Cristo, Ele falou, vem cá que eu vou te fazer um milagre aqui que você está precisando. Não. Ele perguntava, você quer? Então, você é que tem que dar o passo.”

Análise da Entrevista – E5 (Dança e Feminilidade)

O relato desta entrevistada revela uma relação profunda entre a dança e a feminilidade, destacando como essa prática resgata aspectos da identidade feminina, como a postura, a sensualidade e a autopercepção. Além disso, ela discute as barreiras socioculturais que impedem algumas mulheres de ingressarem na dança, relacionando essas dificuldades com expectativas de gênero e restrições financeiras e conjugais.

A entrevistada associa a dança à feminilidade desde um contexto histórico, sugerindo que essa arte sempre esteve ligada à expressão do feminino:

“A dança, ela é feminina, né? Desde a história, né? A história de Egito, Roma, ela é extremamente feminina.”

Esse trecho aponta para uma conexão ancestral entre a dança e o feminino, reforçando a ideia de que, ao dançar, a mulher se reconecta com um aspecto essencial de sua identidade. Essa perspectiva indica a dança como um meio de expressão corporal e emocional que permite o resgate de elementos subjetivos do feminino.

Além disso, ela descreve como a dança ajuda a despertar a sensualidade e a consciência corporal:

“Então, eu percebo que algo estava guardado dentro de mim. É como um enferrujadozinho guardado. E aí isso vai saindo, vai saindo a sensualidade. Você se olhar no espelho e se aprontar melhor.”

Aqui, observa-se um processo de redescoberta da feminilidade, muitas vezes adormecida por conta de padrões de vida que não favorecem a conexão da mulher com seu corpo e sua expressão individual. A metáfora do "enferrujado" pode sugerir que a dança atua como um desbloqueio emocional e corporal, permitindo que a mulher se reconecte consigo mesma.

A entrevistada também destaca a influência da dança na postura e na forma como ela se apresenta ao mundo:

“Os movimentos, a postura. Olha pra cima, braços pra trás, barriga pra dentro. Entendeu? Influencia até pra comprar uma roupa. Você já olha pra roupa, ou pro sapato, você pensa.. Nossa, sapato pra dança!”

Essas observações revelam que a dança não apenas modifica o corpo fisicamente, mas também pode transformar a forma como a mulher se enxerga. Ao adotar uma postura mais confiante e elegante, há um impacto direto na autoestima e na maneira como ela se posiciona socialmente.

Outro ponto relevante do relato é a percepção das dificuldades que muitas mulheres enfrentam para ingressar na dança, especialmente quando estão em relacionamentos:

“Se eu tenho uma cliente mulher e ela quer ir para a dança, e ela é casada, já há uma restrição em relação ao homem. Ou ele não vai deixar, ou ela não tem essa coragem de ir sozinha.”

Essa fala expõe um aspecto sociocultural ainda presente: a dependência emocional/financeira e a necessidade de aprovação masculina para que algumas mulheres possam exercer atividades de lazer e autocuidado. A entrevistada percebe que a dança só se torna uma opção para algumas mulheres quando há estabilidade no casamento, viuvez ou segurança financeira, o que reforça a ideia de que a liberdade da mulher ainda pode de alguma maneira estar atrelada a fatores externos.

Além disso, ela relata um fenômeno comum: muitas mulheres só se permitem ingressar na dança e/ou em outras atividades de lazer após ficarem viúvas, o que pode refletir um padrão de autoprivação em função das exigências do casamento/família:

“Eu estava no curso de psicologia, e entrou esse assunto das mulheres esperarem para ir para a dança depois que ficam viúvas. Elas esperavam. E eu falei, oi? como é que é o negócio? Mês que vem eu estou indo para a dança!”

Essa reflexão demonstra um questionamento ativo sobre essas normas sociais e um desejo de rompê-las. Ao compartilhar sua experiência, ela incentiva outras mulheres a não esperarem por um momento ideal para priorizarem seus próprios desejos.

O encerramento do relato traz uma mensagem de ação e protagonismo:

“Mas a minha mensagem é: é preciso olhar, se você gosta, saia do lugar e vai. Entendeu? É assim, ó. Pega e vai. Ninguém vai te buscar em casa.”

Esse posicionamento enfatiza a importância da autonomia e da iniciativa individual. A entrevistada reforça que a mudança precisa partir da própria mulher e que esperar pelo momento certo ou por permissão externa pode resultar na perda de oportunidades de crescimento e realização pessoal.

O relato desta entrevistada ilustra como a Dança de Salão pode atuar como um espaço de resgate da feminilidade e de transformação pessoal.

Seus principais pontos incluem:

A dança como expressão do feminino: Um elo entre a história da dança e a identidade feminina.

A dança como ferramenta de autoimagem e autoestima: Influência na postura, vestimenta e percepção corporal.

Os desafios socioculturais das mulheres na dança: Restrições impostas por relacionamentos e fatores financeiros.

O incentivo à autonomia feminina: A necessidade de dar o primeiro passo.

Dessa forma, sua experiência reforça a importância da dança não apenas como uma atividade recreativa, mas como um instrumento para a afirmação da identidade feminina e a conquista de maior autonomia na vida das mulheres.

4.4.5 RELATOS DA ENTREVISTADA E6 SOBRE DANÇA E O FEMININO:

Vejamos os relatos de E6 quanto às suas percepções sobre os impactos da dança no feminino:

E6: “eu acho que a gente fica mais confiante, né. Porque essa questão mesmo da postura, do posicionamento da gente, assim, como pessoa, assim, eu acho que é muito legal, sim. E assim, trabalha um pouco a sensualidade, né. Tem o Zouk, tem as aulas de Fitdance também, tem músicas que trabalham essa questão da sensualidade. Eu acho muito legal. E pela questão de eu estar na menopausa, isso me ajudou muito também, porque a questão psicológica fica mais abalada, então você acaba ficando com os hormônios mais organizados.”

“Porque eu fico vendo as pessoas da minha idade, muitas amigas minhas são ativas, fazem outras coisas e tudo. Eu tenho um grupo bem ativo, mas tem algumas mulheres da minha idade que estão em casa, fazendo crochê, fazendo, assistindo televisão, não saem pra nada. Eu acho que falta isso, entendeu? Ou, às vezes, só cuidando do outro. Ou cuidando do outro, né? Cuida de um pai, cuida do neto. E eu, assim, não, eu tenho meu tempo aqui. Eu cuido de neto, eu levo na escola, volto da escola, mas meu dia de fazer aula, eu faço a aula. Minha filha fala assim, não te acho em casa. A pessoa que menos fica em casa é você. Porque todo dia à noite, quase, estou saindo pra fazer dança, né? Então, isso é muito bom, porque a gente, não pode deixar a vida, eu não estou aposentada, eu trabalho e tudo, mas muitas pessoas da minha idade já estão parando de trabalhar ou estão aposentadas, né? Então, se você não arruma uma atividade pra você exercer fora, atividades prazerosas, né? Pra você exercer fora do seu tempo ali de casa, de filho, de neto, marido e tudo, você vai ficando, você vai perdendo a conectividade com a comunidade, com as pessoas e com a modernidade, né? Vai perdendo essa conexão. Se isolando. Se isolando, né? E quanto mais você se isola, menos você tem animação pra fazer as coisas, né? Então, quanto mais você sai, quanto mais você compartilha os seus sentimentos, a sua alegria, a sua tristeza, cada um com o seu jeito, eu não sou de compartilhar tristeza, mas assim, quanto mais você comunica com as pessoas, tem comunicação com as pessoas, você vai trazendo coisas novas e vendo, primeiro, que sua vida é igual de todo mundo, que ninguém é diferente, mas que todo mundo tem que cuidar da saúde.

“Olha, eu faço aulas com meu marido também e as vezes a gente acaba brigando também. Briga, mas é legal, porque ele mesmo falou assim, “não, ela tá indo, eu tenho que ir também”. Então, eu acho que tem um momento, a gente acaba, como a gente disse aqui, né? Vai chegando nessa fase que a gente tá sozinho, sem ninguém em casa. Se a gente não cria outras oportunidades de fazer coisas diferentes, você acaba entrando numa monotonia muito grande, né? E perdendo um pouco a conexão. Então, é uma maneira de conectar, né? A gente vai pra algum lugar, pra uma festa, a gente dança, alguma coisa em juntos, né? A gente dança nas festas, a gente foi numa formatura do meu neto. Foi numa casa de festa, e tinha música ao vivo, né? E a gente dançou, daqui a pouco a gente puxou todo mundo pra dançar forró, sabe? Então, foi assim, a gente acaba tendo algo juntos, juntos a gente acaba fazendo essa conexão, e é muito legal.”

Análise da Entrevista – E6 (Dança e Feminilidade)

O depoimento enfatiza a dança como um fator de fortalecimento da autoestima, da socialização e da manutenção da conexão nos relacionamentos, especialmente na maturidade. A entrevistada reconhece a importância da dança na estruturação da sua identidade e no combate ao isolamento, além de destacar o impacto positivo da prática na relação com seu marido.

A entrevistada ressalta a influência da dança na auto percepção e no fortalecimento da autoestima:

"Eu acho que a gente fica mais confiante, né. Porque essa questão mesmo da postura, do posicionamento da gente, assim, como pessoa, assim, eu acho que é muito legal, sim."

A postura e o posicionamento corporal estão diretamente ligados à forma como um indivíduo se percebe e se apresenta ao mundo. A fala da entrevistada destaca de maneira clara o impacto positivo da dança na auto percepção e no fortalecimento da autoestima. Ao associar a prática da dança à melhoria da confiança, ela enfatiza a importância da postura e do posicionamento, não apenas no contexto físico, mas também no psicológico e social. A dança, ao exigir consciência corporal e controle do próprio corpo, pode ajudar os indivíduos a se sentirem mais seguros e assertivos em suas ações e interações. Além disso, o fortalecimento da autoestima, como observado na fala, é uma consequência direta dessa maior autoconfiança, pois ao perceberem mudanças positivas em sua postura e presença, as pessoas podem tender a desenvolver uma visão mais positiva de si mesmas.

Além disso, a entrevistada menciona que a dança também contribui para o resgate da sensualidade:

"E assim, trabalha um pouco a sensualidade, né. Tem o Zouk, tem as aulas de Fitdance também, tem músicas que trabalham essa questão da sensualidade. Eu acho muito legal."

Como discutimos nos capítulos anteriores, na maturidade, muitas mulheres enfrentam desafios relacionados à autoimagem e à percepção da própria feminilidade, especialmente durante a menopausa, que pode trazer mudanças corporais e emocionais. A dança, ao permitir uma expressão corporal livre e envolvente, pode ajudar a mulher a resgatar e reforçar sua

conexão com a sensualidade e a autoestima, promovendo uma vivência mais plena da sua identidade feminina.

A fala *"pela questão de eu estar na menopausa, isso me ajudou muito também, porque a questão psicológica fica mais abalada, então você acaba ficando com os hormônios mais organizados."* reforça a ideia de que a dança ajuda a minimizar os impactos da menopausa e a promover bem-estar, o que também foi evidenciado nos capítulos anteriores.

A entrevistada reconhece a importância de se manter ativa e engajada socialmente, contrastando sua rotina com a de outras mulheres da mesma idade:

"Eu fico vendo as pessoas da minha idade (...). Algumas mulheres da minha idade estão em casa, fazendo crochê, assistindo televisão, não saem pra nada. Eu acho que falta isso, entendeu? Ou, às vezes, só cuidando do outro."

Essa fala destaca um fenômeno comum na maturidade: o papel social da mulher frequentemente a coloca na posição de cuidadora, mas onde nem sempre ela se prioriza. Muitas mulheres passam a dedicar suas vidas exclusivamente aos filhos, netos ou pais idosos, sem reservar tempo para atividades pessoais. Essa falta de tempo para si mesma pode gerar um processo de isolamento e uma perda gradual da identidade individual.

A entrevistada demonstra uma postura ativa ao criar um espaço para si mesma dentro dessa rotina:

"Eu tenho meu tempo aqui. Eu cuido de neto, eu levo na escola, volto da escola, mas meu dia de fazer aula, eu faço a aula."

Ela reconhece que, para evitar o isolamento e manter um senso de conexão com a comunidade e com a modernidade, é necessário buscar atividades que promovam contato social e interação:

"Se você não arruma uma atividade pra você exercer fora, atividades prazerosas, né? (...), você vai perdendo a conectividade com a comunidade, com as pessoas e com a modernidade, né? Vai perdendo essa conexão. Se isolando. Se isolando, né? E quanto mais você se isola, menos você tem animação pra fazer as coisas, né?"

A psicologia enfatiza a importância da convivência social para a manutenção da saúde mental e emocional na maturidade. O isolamento pode levar a quadros de depressão, ansiedade e declínio cognitivo e inúmeros estudos já levantaram essas evidências como já foi ressaltado nos capítulos anteriores. A dança, ao oferecer um espaço de convivência e prazer, pode atuar como uma via para a reintegração social, permitindo que a mulher continue ativa e mais conectada ao mundo ao seu redor.

Um aspecto interessante do depoimento da E6 é a relação da entrevistada com o marido por meio da dança, destacando aqui que das 6 (seis) entrevistadas E6 foi a única que praticava dança com seu marido, mas a entrevistada destacou que apesar de fazer aulas coletivas com o marido, ela também tem seu horário individual de aula particular reservado duas vezes por semana.

"Olha, eu faço aulas com meu marido também e às vezes a gente acaba brigando também. Briga, mas é legal, porque ele mesmo falou assim, 'não, ela tá indo, eu tenho que ir também'."

Aqui, ela revela que a dança desempenha um papel duplo: ao mesmo tempo em que fortalece a conexão do casal, também desafia a dinâmica da relação, trazendo momentos de desafios e de aprendizado juntos. A prática da dança a dois exige cooperação, comunicação e respeito ao ritmo do outro, fatores essenciais para uma dança a dois acontecer e também para manutenção de um relacionamento saudável.

E6 também sugere que a dança se torna um elemento de renovação e interação social para o casal:

"A gente vai pra algum lugar, pra uma festa, a gente dança, alguma coisa juntos, né? A gente dança nas festas, a gente foi numa formatura do meu neto (...), e a gente dançou, daqui a pouco a gente puxou todo mundo pra dançar forró, sabe?"

Demonstrando que a dança cria novas oportunidades para o casal compartilhar experiências e manter a vivacidade na relação, evitando a monotonia e fortalecendo o vínculo afetivo.

O relato da entrevistada evidencia que a Dança de Salão vai além de uma prática corporal, tornando-se uma ferramenta poderosa para fortalecer a autoestima, promover socialização e reforçar a conexão no relacionamento:

Autoconfiança e autoimagem: A dança melhora a postura e resgata a feminilidade e a sensualidade na maturidade.

Combate ao isolamento: Ao manter-se ativa, a entrevistada evita o afastamento social e preserva sua conexão com o mundo.

Dança como reinvenção do papel feminino: A entrevistada se coloca como protagonista de sua rotina, equilibrando suas responsabilidades com seu próprio bem-estar.

Fortalecimento dos relacionamentos: A prática da dança contribui para a interação e cumplicidade no casamento, promovendo novas experiências e conexão emocional.

Dessa forma, a dança se apresenta como um instrumento para a saúde física, mental e emocional, garantindo um envelhecimento mais ativo, socialmente conectado e emocionalmente enriquecedor.

4.5 RELATOS SOBRE DANÇA E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICS) DO SUS

O presente capítulo apresenta as percepções das participantes da pesquisa sobre a relação entre a dança e as práticas integrativas e complementares em saúde. Para isso, foi questionado às seis mulheres entrevistadas se conheciam as PICS oferecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), como parte do esforço em compreender o quanto essas práticas são acessíveis e reconhecidas no cotidiano das participantes, especialmente no contexto de promoção da saúde e bem-estar.

As respostas permitiram refletir sobre o nível de informação e aproximação que essas mulheres têm com as PICS, revelando também como experiências corporais, como a dança, podem se alinhar aos princípios dessas práticas. A partir dos relatos, é possível observar tanto lacunas no conhecimento sobre os serviços ofertados pelo SUS quanto potenciais vínculos entre a dança e abordagens de cuidado mais integrativas, que valorizam o corpo, a expressão e o autocuidado.

4.5.1 Relato e análise entrevistada E2

Vejamos os relatos de E2 quanto às suas percepções sobre dança e as PICS:

E2: “Até curioso você me falando da sua pesquisa, porque eu atendo uma pessoa que trabalhou em Sabará e ela é enfermeira e ela fez uma promoção na saúde colocando aulas de

zumba para os idosos e com isso ela recuperou uma série de pessoas que estavam deixando de ir, que estavam com dificuldade dos agentes comunitários localizarem, mas foram pela aula de dança. Eu acho que as pessoas precisam de ter um espaço para isso e às vezes a gente não percebe porque a gente convive com pessoas que têm acesso. E quando a gente convive com todo mundo que fala assim eu faço dança, pilates, yoga, personal e aula de italiano. Você está entendendo que essa pessoa está em um contexto que não está faltando opções para ela, mas para muitas outras falta”

Análise do Relato de E2 sobre Dança e as Práticas Integrativas do SUS

O relato de E2 menciona conhecer a utilização da dança Zumba como uma ferramenta de promoção de saúde para idosos. Ressaltamos que Zumba é um programa de exercícios físicos que combina dança e treino aeróbico, criado no final dos anos 1990 pelo coreógrafo colombiano Beto Perez. A prática mistura ritmos latinos — como salsa, merengue, reggaeton, cumbia e samba — com movimentos de ginástica, proporcionando uma atividade física dinâmica, aeróbica, divertida e eficaz para o corpo. Ela é voltada tanto para o condicionamento cardiovascular quanto para o fortalecimento muscular, coordenação motora e queima de calorias. A zumba é uma atividade que promove o condicionamento cardiovascular, melhora a flexibilidade e a coordenação motora, e ainda contribui para a saúde mental ao liberar endorfinas, substâncias que ajudam na redução de estresse e ansiedade.

Além disso, já foi demonstrado nos capítulos anteriores que a prática de exercícios físicos em idosos tem um impacto positivo na prevenção de doenças crônicas, melhora da mobilidade, e pode retardar o processo de envelhecimento, o que é particularmente importante para a manutenção da autonomia e qualidade de vida dessa faixa etária. A referência de E2 ao sucesso das aulas de zumba na recuperação de idosos que estavam desmotivados para participar de outras atividades e o papel das aulas como um ponto de acesso à saúde, destaca o potencial da dança para promover um envelhecimento saudável e ativo.

O depoimento de E2 também sugere que a dança tem um impacto psicológico significativo nas pessoas, especialmente no contexto de promoção de saúde e engajamento social. Ela fala sobre o sucesso das aulas de zumba como uma forma de motivar pessoas idosas que estavam com dificuldades de se envolver com o processo de cuidado e prevenção, como a presença dos agentes comunitários. Isso aponta para a motivação intrínseca gerada pela dança, que é uma atividade envolvente e prazerosa que proporciona sentimentos de prazer e realização.

A dança também parece servir como uma forma de superar barreiras emocionais e psicológicas que dificultam a adesão a outras formas de tratamento ou cuidados de saúde. Ao invés de ser uma atividade centrada no diagnóstico ou na cura de doenças, a dança representa um espaço de expressão e descontração, o que pode gerar um impacto positivo no bem-estar emocional dos participantes, ajudando a reduzir sentimentos de solidão e desmotivação frequentemente observados em idosos.

Um dos pontos mais importantes abordados no depoimento de E2 é a questão da acessibilidade e da equidade no acesso a práticas de saúde. Ela menciona que, muitas vezes, as pessoas em contextos privilegiados têm fácil acesso a uma ampla gama de atividades como dança, pilates, yoga e outras práticas, enquanto muitas pessoas em comunidades mais carentes não têm as mesmas opções. Isso aponta para uma desigualdade social na oferta de serviços de saúde e atividades complementares no Brasil, especialmente nas regiões periféricas.

A ação da enfermeira que promoveu as aulas de zumba é um exemplo de promoção de saúde comunitária, onde a dança se torna uma ferramenta para aumentar o acesso à saúde e bem-estar para uma população mais vulnerável. A socialização que acontece nessas aulas não se limita à interação física, mas também fortalece os laços sociais entre os participantes, promovendo uma rede de apoio comunitário e redução da exclusão social. Para muitas dessas pessoas, essas aulas podem não ser apenas uma oportunidade para se exercitar, mas uma chance de se reconectar com a comunidade, ampliar sua rede de suporte e até mesmo melhorar a sua autoestima e percepção de pertencimento social.

Além disso, a preocupação de E2 sobre a falta de opções para muitas pessoas reflete uma compreensão crítica das inequidades sociais no acesso à saúde e ao lazer. O relato revela uma conscientização sobre como as diferenças de classe social e condições socioeconômicas podem afetar diretamente as oportunidades de uma vida saudável e o impacto da promoção da saúde em comunidades menos favorecidas.

O relato de E2 sugere que as práticas de dança no contexto do SUS têm um grande potencial de transformar as dinâmicas sociais, especialmente no que se refere à integração e à promoção de saúde de grupos mais vulneráveis. A intervenção da enfermeira que introduziu as aulas de zumba para os idosos é um exemplo claro de como as práticas culturais, como a dança, podem ser aproveitadas para melhorar a saúde física e emocional de vários grupos no sistema de saúde.

A ideia de que “as pessoas precisam de ter um espaço para isso” reforça a importância de criar espaços inclusivos e acessíveis, onde as práticas de saúde e bem-estar possam ser oferecidas de maneira que respeitem as realidades locais e as necessidades específicas de cada comunidade. A dança, dentro deste contexto, pode ser vista como uma prática cultural que, além de promover a saúde, fortalece a identidade e o senso de comunidade, reduzindo as desigualdades e criando oportunidades de socialização e desenvolvimento pessoal.

O relato de E2 ilustra a importância das práticas integrativas no Sistema Único de Saúde (SUS), destacando como a dança pode atuar como uma poderosa ferramenta de promoção de saúde, não só para o bem-estar físico, mas também psicológico e social. Ao utilizar a dança, em um contexto comunitário, ela é capaz de alcançar pessoas que, por diferentes motivos, estavam se afastando dos cuidados tradicionais e do apoio dos serviços de saúde. A prática de dança não só oferece uma alternativa ao sedentarismo, mas também proporciona um espaço de socialização, redução de estigma, aumento da autoestima e promoção de uma vida mais saudável.

O relato também destaca as desigualdades no acesso a essas práticas e a necessidade de expandir essas opções para comunidades que carecem de acesso a atividades de saúde e bem-estar. Nesse sentido, a inclusão de práticas como a dança no SUS é um passo importante para promover equidade social e acesso à saúde para todos, especialmente em contextos de vulnerabilidade.

4.5.2 RELATO E ANÁLISE ENTREVISTADA E3

Vejamos os relatos de E3 quanto às suas percepções sobre a dança e as PICS:

E3: “Eu acho que essa ideia que vocês estão tendo, de incluir a Dança de Salão nas PICS é o negócio mais maravilhoso do mundo. Porque eu só trabalho pelo SUS. Com 42 anos como Médica, já passei por consultório, por hospital chato, nojento, de convênio. E o meu dom é o SUS. Sempre foi. Onde eu aprendi a minha medicina. Então, você imagina, esse povo sofrido, de posto de saúde, de UPA, fica lá 4, 5 horas esperando. Você já pensou se você monta um lazer? Elas vão ter dificuldade, porque a gente sabe que tem, porque elas cozinham, arrumam, passam, lavam, cuidam de 4, 5 meninos. Mas, não tem nada que seja impossível. Coloca um horário, por exemplo, 4 horas. Entendeu? 4 horas da tarde. Então, assim, gratuito. Não acho que vai ser a maioria que vai. Pelas dificuldades de direito, é o social delas. Mas é até uma coisa, talvez, até cultural. Mas eu acho que eles vão embarcar e vão ter muitos benefícios.

Então, eu achei, assim, a ideia sensacional. Vou te falar a verdade. Tomara que dê muito certo.”

Análise do Relato de E3 sobre Dança de Salão e as PICS

O depoimento de E3 traz uma percepção positiva sobre a inclusão da Dança de Salão nas práticas integrativas de saúde (PICS), destacando os benefícios específicos que a Dança de Salão pode proporcionar para a população atendida pelo SUS, como o aumento da mobilidade e a melhoria da saúde física, especialmente em pessoas que enfrentam desafios relacionados ao sedentarismo, à falta de tempo ou aos custos associados a outras formas de atividade física.

E3 também menciona a situação de indivíduos em Unidades Básicas de Saúde (UBS) e Unidades de Pronto Atendimento (UPA), onde muitas vezes eles passam horas esperando por atendimento. A fala de E3 reflete uma forte preocupação com a qualidade de vida e o bem-estar emocional dos pacientes atendidos pelo SUS. A percepção de E3 sobre a dificuldade que muitas pessoas enfrentam para acessar serviços de saúde ou atividades de lazer reflete uma compreensão empática da realidade das populações mais vulneráveis. Ela menciona que muitas dessas pessoas têm responsabilidades múltiplas e exigentes, como cuidar da casa e dos filhos, o que pode tornar difícil encontrar tempo para si mesmas.

A Dança de Salão, ao ser incluída nas PICS, pode representar uma forma de alívio emocional para essas pessoas, oferecendo-lhes a oportunidade de se desconectar do estresse diário, de se expressar emocionalmente e de fortalecer sua autoconfiança. A dança também pode servir como um espaço de socialização, onde indivíduos podem interagir, criar vínculos e reduzir sentimentos de isolamento social, algo frequentemente observado entre as populações mais carentes e em contexto de longas esperas em ambientes de saúde.

O relato de E3 também reflete um reconhecimento da importância do lazer e da diversão como parte fundamental de um processo de cuidado e cura. A introdução de uma atividade prazerosa como a Dança de Salão pode atuar como uma válvula de escape, ajudando a aliviar tensões, reduzir a ansiedade e promover um senso de bem-estar psicológico. A dimensão social do depoimento de E3 está intimamente ligada à acessibilidade e inclusão das práticas de saúde para as populações atendidas pelo SUS. E3 fala sobre a dificuldade que essas pessoas têm em acessar atividades de lazer devido às suas responsabilidades diárias, como cuidar da casa e dos filhos, muitas vezes sem tempo ou recursos para participar de atividades físicas ou culturais.

Essa realidade aponta para uma desigualdade de acesso, não apenas a cuidados médicos, mas também a práticas que promovem a saúde e o bem-estar social.

A introdução da Dança de Salão nas PICS, conforme reforçado por E3, poderia abrir portas para um maior acesso ao lazer e à socialização para pessoas que normalmente não têm acesso a esse tipo de prática. Ela destaca que, embora a adesão a essas atividades possa não ser massiva devido a questões culturais e sociais, a disponibilidade gratuita e em horários acessíveis pode reduzir essas barreiras e tornar a atividade acessível para aqueles que mais necessitam de formas alternativas de cuidado e lazer.

Além disso, E3 sugere que a cultura e o contexto social das pessoas atendidas pelo SUS podem influenciar a adesão à atividade, mas ela acredita que, com o devido incentivo e organização, muitas delas seriam atraídas para a prática da Dança de Salão. A introdução de atividades de lazer, como a dança, também pode contribuir para a coesão social nas comunidades, uma vez que oferece aos indivíduos uma oportunidade de interagir, compartilhar experiências e fortalecer os laços sociais, criando um senso de pertencimento e solidariedade. E3 também levanta uma reflexão importante sobre as barreiras culturais e sociais que podem existir em relação ao acesso à Dança de Salão, especialmente em comunidades com grandes desafios econômicos e sociais. Ao introduzir uma atividade cultural como a dança, as PICS teriam o potencial de atingir não apenas os aspectos físicos da saúde, mas também de melhorar a qualidade de vida e bem-estar emocional das pessoas atendidas.

O relato de E3 também reflete uma visão crítica sobre a realidade social das populações atendidas pelo SUS, reconhecendo que, muitas vezes, esses indivíduos têm acesso limitado a atividades de lazer e, portanto, precisam de alternativas viáveis e inclusivas. A introdução da Dança de Salão como prática de saúde não só promoveria a saúde física, mas também ajudaria a reduzir desigualdades sociais e culturais, criando um ambiente mais inclusivo e equitativo para todos. E reflete uma visão positiva e inovadora sobre o papel das práticas de lazer e culturais na promoção da saúde dentro do SUS. A inclusão da Dança de Salão nas Práticas Integrativas de Saúde (PICS) é vista como uma excelente forma de promover a saúde física, emocional e social de indivíduos atendidos pelo SUS, especialmente em contextos de vulnerabilidade social.

A análise biopsicossocial do depoimento de E3 revela que a Dança de Salão pode funcionar como um catalisador para mudanças positivas, proporcionando benefícios tanto no nível físico, quanto no psicológico e social.

E3 também faz uma reflexão sobre as dificuldades de acesso a esses serviços, destacando a importância de oferecer atividades gratuitas, acessíveis e adequadas às realidades das populações atendidas. Embora existam desafios, ela acredita no potencial da dança para transformar a vida das pessoas, oferecendo não apenas cuidados de saúde, mas também oportunidades de lazer, expressão e socialização.

4.5.3 RELATO E ANÁLISE ENTREVISTADA E5

Vejamos os relatos de E5 quanto às suas percepções sobre a dança e as PICS:

E5: “muita gente, principalmente pessoas que precisam do SUS, muita gente não sabe das práticas integrativas, que não sabe nem que o SUS tem. Muitas vezes o psicólogo, como eu, por exemplo, falo, vá no SUS, eles têm. Inclusive aqueles grupos para diabetes, para saúde, para nutrição. O que eu sugiro é que o SUS deveria anunciar mais, publicar mais essas práticas integrativas, entendeu? Porque as pessoas não sabem. Muitas vezes o psicólogo fala, e tem outra coisa, que muita gente não sabe, porque eu conheço a realidade lá fora, eu posso falar dos Estados Unidos. Se as pessoas soubessem como que o SUS do Brasil é bom, elas não colocariam tantos defeitos. Falta melhorar muita coisa, mas lá fora é muito pior, porque a pessoa só pode consultar pelo SUS. Ela é simples, ela só consulta pelo SUS. Qualquer um pode, mesmo se você for rico. Mas a minha principal sugestão é que o SUS anuncie mais esses recursos. Anuncie no bairro. Coloque placa no endereço do SUS, sabe? Temos isso, temos aquilo. Venha conhecer, é gratuito. Anunciar-se mais, falar-se mais. Porque quem menos sabe são os próprios usuários. Por causa da simplicidade deles. É isso.”

Análise E5 – Dança, Práticas Integrativas e a Divulgação do SUS

O depoimento de E5 destaca um problema relevante na implementação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS): a falta de informação da população sobre a sua existência e acessibilidade no Sistema Único de Saúde (SUS). A entrevistada enfatiza a necessidade de maior divulgação dessas práticas, considerando a dança como uma potencial ferramenta dentro desse contexto.

A fala "muita gente, principalmente pessoas que precisam do SUS, muita gente não sabe das práticas integrativas" revela uma lacuna importante entre a oferta e o conhecimento da população sobre as PICS. Essas práticas, reconhecidas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), já incluem abordagens como acupuntura, yoga, musicoterapia, biodança e a dança circular, mas sua implementação ainda enfrenta desafios estruturais e de visibilidade. A entrevistada, ao sugerir que o SUS deveria "anunciar mais, publicar mais essas práticas integrativas", pode apontar para um problema de comunicação e acesso. Em muitas comunidades, os usuários desconhecem que podem se beneficiar dessas iniciativas gratuitamente, o que reforça a necessidade de estratégias de divulgação mais eficazes, como sinalização nos postos de saúde e campanhas de conscientização nos bairros.

O depoimento também traz uma visão comparativa sobre o SUS e outros sistemas de saúde, especialmente nos Estados Unidos:

"Se as pessoas soubessem como que o SUS do Brasil é bom, elas não colocariam tantos defeitos."

A entrevistada destaca um ponto frequentemente negligenciado: apesar das falhas do SUS, sua proposta de acesso universal à saúde é um diferencial em comparação a sistemas mais privatizados. Em vários países, por exemplo, o acesso à saúde depende de seguros privados, o que pode limitar populações vulneráveis. No Brasil, o SUS permite que qualquer pessoa, independentemente da classe social, tenha acesso aos serviços públicos de saúde, o que inclui as PICS.

Embora a Dança de Salão ainda não esteja formalmente incluída entre as PICS no SUS, práticas como a Biodança e a Dança Circular já são reconhecidas. O depoimento sugere que a ampliação dessas práticas poderia beneficiar a saúde pública, especialmente na promoção da saúde mental e bem-estar.

A recomendação de "anunciar no bairro, colocar placas no endereço do SUS" evidencia a necessidade de uma abordagem e atuação comunitária para a divulgação das PICS. Estratégias como cartazes, panfletagem, palestras e parcerias com associações locais poderiam garantir que mais pessoas conhecessem e acessassem essas práticas, fortalecendo a adesão a terapias complementares.

O depoimento de E5 ressalta que a maior barreira para a efetividade das PICS no SUS não é apenas estrutural, mas também informacional.

O depoimento levanta pontos importantes como:

- A população usuária do SUS pode desconhecer muitas das práticas integrativas disponíveis;
- Pode existir uma necessidade urgente de campanhas de divulgação e sinalização acessível nos bairros e unidades de saúde.
- A valorização do SUS como um sistema de acesso universal precisa ser mais difundida, combatendo visões negativas generalizadas.
- A inclusão de modalidades de dança como PICS poderia ser um passo relevante para a ampliação do bem-estar da população.

Assim, a fala sugere um problema real e aponta para soluções concretas que poderiam tornar as PICS mais acessíveis e eficazes na promoção da saúde pública. A sugestão de E5 de aumentar a visibilidade dessas práticas pode contribuir para uma maior conscientização dos pacientes, permitindo-lhes tomar decisões mais informadas sobre seu tratamento. A simples divulgação pode levar os pacientes a se sentirem mais seguros e informados, aumentando suas opções de cuidado de sua própria saúde mental e bem-estar emocional. Além disso, E5 menciona a falta de reconhecimento do SUS por parte da população, especialmente daqueles que precisam dos seus serviços, sugerindo que, se as pessoas tivessem mais informações sobre as qualidades do SUS, teriam uma visão mais positiva sobre o sistema. Esse reconhecimento pode impactar diretamente a autoconfiança e a satisfação do paciente com os cuidados que recebe, influenciando a disposição para aderir ao tratamento e a participação em programas como as PICS.

E5 sugere que o SUS poderia adotar uma abordagem mais proativa na comunicação e divulgação de suas ofertas, tornando-as mais visíveis e acessíveis à população. Isso poderia incluir placas, campanhas de conscientização e a promoção de programas comunitários nos bairros, de forma que os serviços disponíveis no SUS se tornem mais conhecidos e, conseqüentemente, mais utilizados. Essa sugestão reflete um entendimento de que muitos usuários do SUS, especialmente nas camadas mais vulneráveis, podem ser socialmente marginalizados e, por isso, enfrentam dificuldades de acesso à informação. A promoção de informações claras e diretas poderia ajudar a reduzir essas barreiras e melhorar o acesso social

aos serviços de saúde, ampliando a participação social e a inclusão das pessoas nos programas do SUS. Além disso, a falta de divulgação pode resultar em uma disparidade de acesso e utilização dos serviços, onde aqueles que têm mais recursos financeiros ou acesso à internet acabam encontrando mais facilmente informações sobre os serviços do SUS. Ao aumentar a comunicação com a população, especialmente nas comunidades de baixa renda, o SUS poderia reduzir as desigualdades no acesso a cuidados de saúde, promovendo igualdade social e justiça no cuidado da saúde pública.

E5 faz uma comparação entre o SUS brasileiro e os sistemas de saúde de outros países, como os Estados Unidos, sugerindo que muitas pessoas desconhecem o valor e as vantagens do SUS, especialmente em relação ao acesso universal e gratuito à saúde. Isso pode ser um reflexo de uma percepção negativa e preconceituosa que algumas pessoas têm do SUS, muitas vezes devido à falta de informações adequadas ou pela exposição a notícias negativas. A recomendação de E5 de aumentar a visibilidade e o reconhecimento do SUS pode ser vista como uma maneira de combater essas percepções negativas e promover uma cultura de valorização do sistema de saúde pública, que é crucial para a população brasileira. O aumento da divulgação das práticas integrativas dentro do SUS pode também contribuir para mudanças culturais, reforçando a ideia de que a saúde deve ser acessível a todos, independentemente de sua classe social.

O depoimento de E5 sugere que o desconhecimento das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) é um fator limitante no acesso a cuidados de saúde de qualidade para os usuários do SUS. A proposta de aumentar a divulgação e visibilidade dessas práticas, especialmente através de campanhas locais e educativas, pode ter um impacto significativo na promoção da saúde e do bem-estar da população atendida. Enquanto a falta de informação sobre os serviços de saúde do SUS pode gerar impactos negativos tanto no nível biológico, com o não aproveitamento de tratamentos complementares, quanto no nível psicológico, com o aumento do estresse, da frustração e da sensação de impotência dos usuários. No campo social, a maior visibilidade desses serviços pode reduzir as desigualdades no acesso à saúde, proporcionando mais equidade no acesso aos cuidados.

Portanto, a recomendação de E5 de ampliar a divulgação das PICS representa um passo importante para aumentar e melhorar a percepção social sobre o SUS e promover melhorias na qualidade de vida dos usuários.

4.6 RELATOS SOBRE A MOTIVAÇÃO DAS ENTREVISTADAS PARA INICIAR A PRÁTICA DE DANÇA DE SALÃO

Esse capítulo tem como objetivo apresentar os fatores que impulsionaram as entrevistadas a iniciar a prática da Dança de Salão. A partir das entrevistas realizadas, buscou-se compreender os elementos que despertaram o interesse pela atividade, bem como os significados atribuídos a esse início. As falas revelam motivações diversas, que vão desde a busca por uma atividade física prazerosa, o desejo de socialização e pertencimento, até a necessidade de superação de dificuldades de saúde ou pessoais, como timidez, ou momentos de transição na vida. Ao explorar essas motivações, o capítulo contribui para ampliar a compreensão sobre o papel da dança como ferramenta de cuidado, expressão e transformação individual e coletiva.

4.6.1 RELATO ENTREVISTADA E1

Vejamos os relatos de E1 quanto às suas motivações para iniciar a prática:

E1: *“Então, eu comecei as aulas no início de 2024, início de 2023. Meu filho completou 18 anos em 2022 e aí ele resolveu que era a hora de cuidar da vida dele e a gente ficou um pouco meio perdido em relação a ocupar o tempo, porque antes era aquela história, leva o menino para um lado, o menino para o outro, ficou só a filha. E também esse período do envelhecimento, que começa a se perceber que o social, ele passa a ser muito difícil. A intenção, a vontade é mais de ficar recluso e como a gente é muito jovem ainda, considerando a taxa de sobrevivência, a vida útil das pessoas, nós precisamos criar alguma atividade que a gente possa fazer juntos, porque individualmente cada um tinha as suas atividades, mas juntos a gente estava com uma preguiça danada de sair de casa. E aí a dança foi uma forma da gente, uma vez por semana, a ideia era essa, uma vez por semana sair e ir dançar, aprender a dançar. Mas além da história do preenchimento do tempo, de criar uma qualidade de tempo, marido e mulher e fazer algo junto, tinha também a vontade, a preocupação com a saúde mental, no sentido de garantir que a gente mantivesse os reflexos, o raciocínio, e a dança, a música foi sempre para nós muito preciosa. Então é uma coisa que a gente ofereceu para os filhos desde pequenininho, minha filha com 3 aninhos já estava lá no grupo corpo, brincando com o corpo, e até os seus 16 anos ela ficou dançando, ela foi para a dança. E meu filho de uma certa forma também, outras atividades, mas relacionadas com a música, toca instrumento, capoeira, então*

são formas que trabalham essa lateralidade, noção de tempo e espaço. E a gente quando vai envelhecendo, a gente tem uma tendência a utilizar mais um lado do nosso cérebro, um lado do nosso corpo, e a gente vai percebendo que a memória vai ficando mais frágil, mais fraca, menos constante, e a gente falou, olha, vamos ver as duas coisas, vamos procurar a dança, colocar esse momento para a gente sair e ter esse compromisso fora de casa, porque acaba que a gente faz muita coisa dentro de casa, no próprio espaço, e também garantir que a gente continua com os neurônios mais estáveis, sem uma perda tão intensa, então o motivo foi esse. E quem descobriu a escola foi meu esposo, não fui eu, e é interessante que ele, falei, esse negócio vai dar certo, você vai faltar, e no final, ele que saiu e eu que fiquei. É verdade. E ele não pode reclamar, eu falei, você que me colocou nisso, então agora que eu tenho essa coisa, se eu começo, eu tenho como hábito terminar, não gosto de parar nada no meio do caminho, mesmo que às vezes dá vontade de parar pelas dificuldades todas, da logística e a vida conturbada que ainda temos, porque eu estou trabalhando, não aposentei, mas a gente mantém firme.”

Análise do Relato de E1 sobre a Motivação para Iniciar a Dança de Salão

O relato de E1 demonstra uma preocupação com a saúde física e mental em um contexto de envelhecimento. A escolha pela dança, especificamente a Dança de Salão, parece estar diretamente ligada à manutenção da saúde mental, ao desenvolvimento de habilidades motoras e ao fortalecimento cognitivo. Ela menciona a vontade de manter os reflexos e o raciocínio afiados, uma preocupação comum na medida em que as pessoas envelhecem e percebem uma possível diminuição das capacidades cognitivas. A dança, como uma prática que envolve coordenação motora e memória (como lembrar de passos, movimentos e ritmos), tem sido reconhecida em diversos estudos como uma forma eficaz de prevenir o declínio cognitivo e de estimular a saúde mental, como foi evidenciado nos capítulos anteriores.

Além disso, o relato evidencia a escolha de uma atividade física regular, que é importante não apenas para o bem-estar físico, mas também para o equilíbrio mental e emocional, especialmente em uma fase da vida em que a atividade social e o desejo de interação podem começar a diminuir. A prática de Dança de Salão, que requer uma boa coordenação e a atividade física conjunta entre homem e mulher, oferece uma alternativa para manter a atividade física e ao mesmo tempo melhorar a conexão social e afetiva.

O início das aulas de dança parece ter sido motivado, em grande parte, por um desejo de combater a sensação de reclusão e isolamento. A fase de vida descrita por E1, com os filhos mais independentes e a mudança de foco para o casal, traz à tona questões psicológicas relacionadas ao envelhecimento, à diminuição da interação social e ao encontro de novos propósitos. Ela menciona como o envelhecimento traz desafios emocionais, como a tendência ao isolamento e a falta de motivação para sair de casa, o que é comum em muitas pessoas que entram na fase mais madura da vida. A dança surge, então, como uma forma de preencher o vazio emocional e fortalecer a relação conjugal, ao mesmo tempo em que promove um compromisso de saída social semanal.

A motivação de E1 também está atrelada a um esforço consciente para manter a saúde mental estável. A preocupação com o declínio cognitivo reflete um desejo de não apenas manter o corpo ativo, mas de também preservar a saúde psicológica. A dança, nesse sentido, oferece um espaço para a expressão emocional e a preservação da memória, além de ajudar a desenvolver resiliência, especialmente quando E1 fala sobre as dificuldades logísticas de manter essa prática. O fato de ela não querer interromper a atividade, apesar das dificuldades, também demonstra a força de vontade e a determinação para manter hábitos saudáveis, o que é crucial para a saúde mental.

Socialmente, a prática de Dança de Salão tem uma forte dimensão de interação social e fortalecimento de laços familiares. E1 descreve a dança como uma atividade que proporciona momentos de qualidade entre ela e o esposo, e não apenas como uma atividade física, mas como uma oportunidade para fortalecer o vínculo conjugal e compartilhar experiências positivas. A motivação de ocupar o tempo livre, após a mudança de fase com os filhos, reflete uma busca por novos sentidos sociais e vivências em conjunto, além de promover o engajamento social em um grupo. A prática semanal de dança cria um ritual social que ajuda a manter a conexão afetiva entre os participantes e a sensação de pertencimento a uma comunidade, o que pode ser um fator importante para a qualidade de vida em fases mais avançadas da vida.

Além disso, a experiência de E1 sugere um comprometimento com a continuidade da vida social, pois a dança ajuda a superar a tendência de reclusão. Essa atividade não só facilita o envolvimento com outras pessoas, mas também oferece uma oportunidade para novos aprendizados e novas relações, especialmente dentro de um espaço comunitário onde outras pessoas compartilham da mesma experiência.

A decisão de E1 de iniciar a Dança de Salão também está relacionada ao contexto cultural de valorização da música e da dança. Ela menciona como a dança e a música sempre foram importantes em sua família, tendo sido atividades oferecidas desde a infância aos filhos, o que reflete uma tradição cultural familiar de valorização da expressão artística e corporal. A escolha pela Dança de Salão, portanto, não é apenas uma busca por atividade física, mas uma continuidade de um legado cultural, onde a arte e a música sempre desempenharam um papel em seu ambiente familiar. Além disso, a Dança de Salão também oferece um meio de inclusão social em um contexto mais amplo, pois ela proporciona a possibilidade de participação em eventos sociais e festas em um ambiente estruturado e seguro. A prática de dança em grupo pode ser uma forma de superar barreiras sociais, criando um sentido de comunidade e pertença, o que é especialmente importante em uma fase da vida em que as interações sociais podem se tornar mais limitadas.

O relato de E1 demonstra que a motivação para começar a praticar Dança de Salão está atrelada a um conjunto de necessidades biológicas, psicológicas e sociais. A saúde mental e cognitiva são prioridades, especialmente no contexto do envelhecimento, mas também há um forte desejo de fortalecer os laços familiares e preencher o tempo livre com atividades que promovam o bem-estar físico e emocional. Além disso, para E1 a dança serve como um ponto de conexão com valores culturais familiares e oferece uma maneira de superar o isolamento social e fortalecer a relação conjugal.

O relato aponta para a dança como uma prática integradora que, além de beneficiar o corpo, promove fortalecimento emocional e conexões sociais significativas, o que torna essa atividade uma excelente escolha para aqueles que buscam qualidade de vida em fases posteriores da vida.

4.6.2 RELATO ENTREVISTADA E2

Vejamos os relatos de E2 quanto às suas motivações para iniciar a prática:

E2: “Eu comecei a dança quando eu era criança, com balé, e fiz balé por seis anos seguidos. Tive que parar por um problema de saúde, um problema na coluna, e fiquei muito frustrada. Tentei um pouquinho do jazz, mas não era da forma como eu queria, parei. E aí depois, já trabalhando e sendo psicóloga, trabalhando muito sentada, muito isolada, eu senti necessidade de uma atividade física já. Uma vida muito sobrecarregada, muito estressante, muita carga de trabalho, e eu nunca gostei de academia. Me incomoda muito as músicas da

academia e o ambiente. Então, eu falei assim, bom, acho que está na hora de retomar a dança. E aí eu fui procurar algumas escolas de dança, mas tive algumas experiências que não foram boas. De falta de acolhimento mesmo. Chegar numa escola e ser muito discrepante em relação à faixa etária, em relação ao estilo, e ficar isolada, eu já sou mais tímida mesmo. Então, aí é que não me integrava. Até que eu cheguei aqui nessa escola. E vim procurando a Zumba, porque a minha ideia não era Dança de Salão, era uma dança que me movimentasse mais, preocupada mais com uma condição cardiorrespiratória, e principalmente uma libertação corporal. Porque da forma como eu trabalho, sou psicanalista, então é quase um apagamento enquanto sujeito, e eu estou ali a serviço do outro. E na vida muito corrida, estava faltando o meu espaço. E um lugar que eu sempre me reconheci, até aí retomando a infância, início da adolescência, era dançando. E aí por isso eu procurei a dança. E aí na aula eu achei muito diferente a forma como começou, vários estilos. E achei o acolhimento e o clima das pessoas muito diferente. Eram pessoas que tinham um pouco mais a ver comigo, uma faixa etária que não era só a mais velha da turma. E eu achei um ambiente muito respeitoso, diferente de outros que eu passei. Aí eu quis ficar e comecei a Dança de Salão. E achei uma forma realmente de promoção de saúde, pelo cuidado com o corpo, por perceber o corpo de uma forma diferente. A parte social também, achei que tem uma função muito importante, de troca, de desconstrução até, de alguns preconceitos e de acesso diferente, como meu corpo responde a alguns estilos. Tanto senhores, quanto a comandos, quanto de auto permissão mesmo. Então eu achei que eu tive um ganho bem expressivo nesse aspecto. E é um espaço que eu me reconheço. A gente ocupa várias funções, várias identificações. Então, em alguns lugares, mãe, profissional, família. E aí eu costumo dizer para pessoas muito próximas, na dança, eu sou Eu. E eu acho que isso é muito importante, uma parte de reconexão individual. Eu acho que o promotor é de saúde, para a gente poder partilhar aquilo que a gente se reconhece, mas sem deixar de exercer um lado que também é seu, é muito próprio.”

Análise do Relato de E2 sobre a Motivação para Iniciar a Dança de Salão

O relato de E2 revela a importância da atividade física para a manutenção da saúde, particularmente em um contexto de excesso de trabalho e isolamento profissional. Como psicóloga e psicanalista, E2 descreve como seu trabalho, caracterizado por longas horas sentada e focado no atendimento ao outro, contribui para um desgaste físico e emocional, deixando pouco espaço para cuidar de si mesma. A decisão de retornar à dança, especificamente à Dança de Salão, pode ser vista como uma busca por um movimento corporal mais livre, um alívio

para a tensão acumulada no corpo devido à postura sedentária prolongada e carga emocional envolvida. Além disso, ela menciona que a dança foi uma alternativa mais atrativa para o cuidado com a condição cardiorrespiratória, um fator importante para a manutenção da saúde física a longo prazo.

E2 também destaca um ganho significativo no cuidado com o corpo, através da percepção do movimento e da liberação corporal, um aspecto vital no processo de recuperação da saúde após um período de sobrecarga emocional e física. A escolha pela Dança de Salão, que exige uma boa coordenação motora e integração do corpo de forma mais fluida, está diretamente relacionada a uma busca por equilíbrio físico e por um bem-estar mais holístico, envolvendo tanto o corpo quanto a mente.

Em nível psicológico, o relato de E2 reflete uma necessidade de reconexão consigo mesma. Ela relata como, devido à natureza de seu trabalho, havia uma sensação de apagamento enquanto sujeito, dado que sua função de psicanalista exigia que ela se colocasse constantemente a serviço do outro, muitas vezes à custa de sua própria individualidade. Nesse sentido, a dança surge como uma forma de autoexpressão e de reconstrução do próprio espaço pessoal. A prática da dança permite que E2 se reconheça novamente como uma pessoa única, capaz de exercitar a liberdade de ser quem é, sem as múltiplas funções e identidades que ela ocupa no dia a dia (como mãe, profissional, etc.).

A descrição de como a dança proporciona um espaço de reconexão e de libertação emocional e corporal é central para a sua experiência. Ela mencionou que, ao dançar, “na dança, eu sou Eu”, evidenciando que a atividade se tornou um lugar de autocuidado emocional, onde ela pode se expressar livremente, sem as demandas externas. A dança, assim, atua como um canal de ressignificação para sua vida, oferecendo uma pausa da pressão constante do trabalho e das responsabilidades, permitindo-lhe acessar e valorizar seu próprio espaço de liberdade e prazer.

No contexto social, E2 enfatiza a importância do acolhimento e da integração social dentro da escola de dança. A busca por um ambiente respeitoso, onde ela não se sentisse isolada, foi fundamental para que ela se sentisse confortável e motivada a continuar. Ela mencionou que, nas outras experiências de dança, as diferenças de faixa etária e de estilo geravam uma sensação de desconexão. No entanto, ao encontrar um espaço mais acolhedor e

inclusivo, com um grupo mais alinhado com suas preferências e com um ambiente mais respeitoso, ela se sentiu mais integrada e capaz de se engajar na prática de Dança de Salão.

A dimensão social da Dança de Salão também se manifesta na experiência de troca e desconstrução de preconceitos, algo que E2 aponta como um benefício importante. A dança não só facilita a integração social com outras pessoas, mas também promove a construção de novas relações, além de um reconhecimento do corpo e de identidades diversas, permitindo-lhe se conectar com outras perspectivas e com outros indivíduos de diferentes contextos sociais.

Além disso, a prática da dança oferece a E2 um espaço para a construção de novos significados sociais, já que ela pode se identificar como indivíduo e não apenas através dos papéis sociais tradicionais que desempenha (como mãe e profissional). Este aspecto da prática contribui para o aumento do bem-estar social, visto que proporciona encontros e interações que não estão diretamente ligadas ao seu trabalho, mas sim a sua identidade pessoal e ao seu próprio processo de autodescoberta e autovalorização.

A decisão de E2 de retomar a dança também está ligada a uma valorização cultural da dança como forma de expressão artística e instrumento de saúde. A experiência de E2 com o balé, na infância, e seu retorno à dança na vida adulta, é uma demonstração do valor cultural que ela dá à dança como uma prática formadora de identidade, que a acompanha ao longo da vida. A dança, para E2, não é apenas uma atividade física, mas uma forma de arte e expressão pessoal, algo com o qual ela se identifica profundamente.

Ao mencionar que a dança é uma forma de libertação corporal, E2 também aborda a importância cultural de se reconhecer em seu próprio corpo e de se permitir vivenciar o prazer de ser. Essa auto permissão de vivenciar o corpo de maneira livre é um aspecto cultural importante, pois ultrapassa as barreiras da rigidez corporal imposta pelo trabalho e pela vida cotidiana, proporcionando um espaço de liberdade e autonomia.

O relato de E2 revela que sua motivação para retornar à Dança de Salão foi impulsionada por uma série de necessidades biopsicossociais. Biologicamente, a busca por um meio de se movimentar, melhorar a condição cardiorrespiratória e combater o sedentarismo gerado por seu trabalho, é central. Psicologicamente, a dança oferece a E2 uma oportunidade de autoexpressão, reconexão consigo mesma e libertação emocional, aspectos fundamentais no processo de recuperação da identidade pessoal em um contexto de vida profissional sobrecarregada. Socialmente, a dança possibilita interações significativas, troca de

experiências e a construção de novas formas de identidade social, enquanto culturalmente, a prática resgata a importância da arte e da expressão corporal como elementos essenciais para o bem-estar individual e coletivo.

A Dança de Salão, nesse sentido, aparece como uma prática integradora que cuida do corpo, da mente e das relações sociais de E2, tornando-se uma poderosa ferramenta de promoção de saúde e de bem-estar para a e entrevistada.

4.6.3 RELATO ENTREVISTADA E3

Vejamos os relatos de E3 quanto às suas motivações para iniciar a prática:

E3: *“Ó, eu sempre gostei de dançar e tive um marido que dançava, a gente saía muito. Mas não era uma dança ensinada, dançava muito bolero. Mas eu não sabia passos, não sabia Zouk. como é que eu conheci a dança? Eu vi na internet. E já tinha uns meses que eu estava ali de olho, mas era Nova Suíça. E eu ficava, “meus horários são muito difíceis, como é que eu vou fazer?” E aí eu dei a sorte de abrir no meu bairro. Então juntou a fome com a vontade comigo, né? Tem seis meses que eu estou dançando, gosto muito. E é interessante que eu trabalho muito, segunda pra terça, plantão de 24 horas. Na terça eu não durmo e fico doida pra chegar o horário da dança, “hoje tem dança!”, Entendeu? Todo mundo no meu círculo social sabe que eu danço. As pessoas dizem, “nossa, animada demais com essa idade, sai de um plantão médico e vai dançar. Não canso. Não canso.”*

Análise do Relato de E3 sobre a Motivação para Iniciar a Dança de Salão

O relato de E3 traz à tona a importância da dança como uma atividade física que proporciona vitalidade e energia, mesmo após longas jornadas de trabalho. Ela menciona que, apesar de um plantão de 24 horas como médica, ela se sente renovada e energizada ao praticar dança, especificamente na Dança de Salão. Isso sugere que a dança exerce um papel importante na recuperação física e emocional de E3, permitindo-lhe não apenas reduzir o estresse acumulado durante a rotina intensa de trabalho, mas também revigorar sua saúde física e mental.

A prática de dança, que envolve movimento coordenado e exigência física, parece ser uma forma de equilibrar o desgaste físico do trabalho com uma atividade que promove o bem-estar geral. E3 relata não sentir cansaço, apesar do esforço físico anterior, o que é um indicativo

de que a dança é percebida como uma fonte de energia e renovação, contribuindo para sua saúde física e resistência.

Em termos psicológicos, E3 destaca como a dança se tornou uma fonte de prazer e uma forma de lidar com o estresse emocional de sua profissão. A ideia de que ela se sente ansiosa para chegar à aula de dança, mesmo depois de um plantão médico exaustivo, sugere que a dança representa um refúgio emocional para E3, um espaço de prazer e descontração que se opõe à tensão e ao cansaço acumulados no trabalho. Essa expectativa positiva de dançar, de fato, atua como uma válvula de escape emocional, proporcionando-lhe alívio do estresse e a oportunidade de se reconectar com o lado lúdico e prazeroso da vida.

Além disso, o relato de E3 reflete como a dança a ajuda a preservar sua saúde mental. Ela menciona que, após um plantão médico, ela sente uma necessidade de dançar, indicando que a dança atua como uma válvula de escape para os desafios emocionais e as demandas psicológicas que envolvem seu trabalho. A repetição da frase “não canso” enfatiza que a dança oferece uma renovação psicológica, afastando o cansaço emocional e promovendo um estado de bem-estar mental.

No aspecto social, E3 destaca a relevância de compartilhar e divulgar sua prática de dança dentro de seu círculo social. O fato de que “*todo mundo no meu círculo social sabe que eu danço*” sugere que a dança não é apenas uma atividade individual, mas também contribui para suas relações sociais. A prática da dança fortalece sua identidade social, já que ela se torna uma figura reconhecida por sua energia e disposição para dançar, mesmo após jornadas de trabalho desgastantes. Essa visibilidade social pode resultar em um fortalecimento de sua autoestima e valorização pessoal dentro de seu grupo social.

Além disso, o fato de as pessoas ao seu redor se surpreenderem com sua disposição para dançar, mesmo em condições tão exigentes de trabalho, aponta para a inspiração que ela pode gerar nas pessoas à sua volta. E3 pode ser vista como um exemplo de resiliência e de como a dança contribui para o bem-estar social, não apenas de quem pratica, mas também daqueles que a observam e interagem com ela.

A Dança de Salão, para E3, parece se inserir em um contexto cultural mais amplo, onde a atividade física e o prazer associados à dança são elementos culturalmente valorizados. Ela menciona que sempre gostou de dançar e que, mesmo antes de iniciar formalmente as aulas, já dançava bolero com o marido, indicando que a dança sempre fez parte de seu universo cultural

pessoal. Ao redescobrir a Dança de Salão, E3 parece estar retomando uma tradição cultural de expressão através do movimento e da música, algo que estava presente em sua vida desde a juventude.

Além disso, o fato de E3 buscar aulas de dança em seu bairro, com a chegada de uma escola de dança mais próxima, destaca a importância de acesso à cultura e à prática social de dança no contexto local. Ela descreve que, antes de encontrar essa oportunidade, se via impedida de praticar dança devido às dificuldades de horário e logística, o que reforça a relevância de políticas públicas e iniciativas que ofereçam acesso à cultura e ao bem-estar por meio de atividades como a dança.

O relato de E3 demonstra que a motivação para iniciar a Dança de Salão é multifacetada, abrangendo dimensões biológicas, psicológicas, sociais e culturais. Biologicamente, a dança contribui para sua recuperação física e energética após longos plantões médicos. Psicologicamente, ela serve como uma forma de alívio emocional e prazer, ajudando E3 a lidar com o estresse e a pressão de seu trabalho. Socialmente, a dança fortalece sua identidade social, tornando-a uma figura energética e positiva dentro de seu círculo social. Culturalmente, a prática de dança resgata e mantém uma tradição de expressão corporal e conexão com a música, enquanto também ressalta a importância de acesso local à cultura.

Portanto, a Dança de Salão é uma prática que oferece a E3 não só benefícios para a saúde física e emocional, mas também uma forma de se reconectar consigo mesma, fortalecer seu sentido de pertencimento social e preservar sua identidade cultural.

4.6.4 RELATO ENTREVISTADA E4

Vejamos os relatos de E4 quanto às suas motivações para iniciar a prática:

E4: “Primeiro, outras atividades que eu gostava de fazer, eu já fazia. A dança foi uma coisa que eu não tive jeito para dançar. Sempre foi dura, sem molejo nenhum. E eu sempre fui apaixonada pela dança. Eu não perdi os programas que tinham de dança, filmes com dança. Foi uma vizinha que comentou que tinha aberto essa escola. E ela me chamou para vir, só que ela deu para trás. E eu vim. Para mim, a dança é maravilhoso. Às vezes eu esqueço de todos os problemas. Vivo a dança, me deixa mais leve, saio feliz. Acho que é isso. Ela me completa hoje. A dança te traz uma leveza. A música te relaxa. Você vivencia, no meu caso. Ela me leva

até onde eu gostaria de estar. Aqueles bailes, tudo aquilo me vem à memória. Os filmes. É terapêutica”

Análise do Relato de E4 sobre a Motivação para Iniciar a Dança de Salão

O relato de E4 não faz menção direta a benefícios físicos específicos, mas a sensação de leveza e o efeito relaxante da música indicam que a dança contribui para o seu bem-estar físico. A referência a como a dança a faz se sentir "mais leve" sugere que, no nível biológico, a prática de dança pode atuar aliviando tensões musculares e proporcionando uma sensação de relaxamento físico. Esse efeito é relevante, pois atividades físicas como a dança ajudam a liberar tensões acumuladas no corpo, proporcionando alívio muscular e mental.

A dança pode também melhorar a coordenação motora e o controle corporal, o que é destacado pela forma como E4 expressa a transformação que a dança lhe proporcionou, especialmente considerando que, no passado, ela sentia que "não tinha jeito" para dançar, mas agora a dança tem um efeito positivo sobre sua autopercepção corporal.

Do ponto de vista psicológico, E4 descreve a dança como algo que a completa e a liberta emocionalmente. A dança se torna um espaço onde ela pode desconectar-se de problemas e se sentir feliz. A referência ao efeito terapêutico da dança destaca como essa prática a ajuda a lidar com o estresse e a ansiedade, criando um refúgio emocional no qual ela pode esquecer momentaneamente as dificuldades cotidianas. A dança, nesse sentido, é uma ferramenta que promove o bem-estar mental, permitindo que E4 vivencie momentos de alegria e leveza, ao mesmo tempo em que resgata memórias afetivas de bailes e filmes que, de forma simbólica, a conectam com experiências positivas de sua vida.

Além disso, o impacto psicológico da dança se reflete em sua identidade e autoestima. A prática da dança ajuda E4 a superar sua percepção de inadequação inicial, já que ela se considera "dura" e sem molejo, mas encontrou prazer e expressão pessoal através do movimento. O relato sugere que, ao integrar a dança em sua vida, E4 experimenta uma sensação de empoderamento, transformando um sentimento de limitação em uma experiência de realização e satisfação pessoal.

Embora o relato de E4 não se aprofunde muito nas interações sociais diretamente, podemos perceber que a dança desempenha um papel social importante para ela. A história de como ela foi influenciada por uma vizinha para começar a praticar dança sugere que,

socialmente, a dança tem o potencial de conectar pessoas, criando redes sociais e relações de apoio. Esse impulso inicial para começar a dançar demonstra a importância das relações comunitárias e locais na motivação para a prática de atividades físicas.

Além disso, o fato de E4 se referir aos bailes e filmes como memórias que a dança revive, aponta para uma conexão cultural e social profunda. A dança não é apenas uma prática individual, mas também uma expressão social e cultural, que a conecta a um passado de socialização e festividades. Esse processo de reviver momentos sociais através da dança também aponta para o potencial da dança em criar sentimentos de pertencimento e identidade coletiva.

A dança, no caso de E4, vai além de uma simples atividade física; ela se torna uma experiência cultural e emocional significativa. Ela menciona a importância de memórias associadas a bailes e como isso resgata uma parte de sua história pessoal e cultural. A dança se transforma em uma atividade simbólica, relacionada não apenas à prática física, mas também à celebração de tradições culturais que envolvem música, movimento e socialização.

Além disso, E4 menciona o impacto da música na sua experiência de dança, o que reflete como a música, parte integrante da dança, é um elemento cultural que conecta emoções e memórias pessoais. Essa conexão com a música pode ser entendida como uma maneira de reviver e reforçar sua identidade cultural, reforçando a ideia de que a Dança de Salão tem o potencial de conectar as pessoas a suas raízes culturais e proporcionar uma sensação de pertencimento e continuidade cultural.

O relato de E4 ilustra como a Dança de Salão desempenha um papel significativo em sua vida, tanto do ponto de vista biológico quanto psicológico, social e cultural. Biologicamente, ela experimenta uma sensação de leveza e relaxamento. Psicologicamente, a dança proporciona uma fuga do estresse, permitindo-lhe viver de forma mais plena e feliz, além de melhorar sua autoestima e percepção corporal. Socialmente, a dança cria conexões, como exemplificado pela relação com sua vizinha, e culturalmente, a prática permite que E4 se reconecte com memórias afetivas de bailes e filmes.

Portanto, a Dança de Salão, para E4, é uma experiência terapêutica e transformadora, proporcionando-lhe um meio de expressão emocional e conexão social, além de ser uma importante prática de bem-estar físico e mental.

4.6.5 RELATO ENTREVISTADA E5

Vejam os relatos de E5 quanto às suas motivações para iniciar a prática:

E5: *“Então, aí a minha mãe já dançava quando eu era solteira, ela e meu pai e meu tio também. Bom, enfim, o meu principal objetivo pra vir pra dança era realmente fazer amigos, que eu não ia pra um grupo de amigas que, aí, vamos beber fim de semana, não gosto. Então, fazer amizade, dançar para a minha saúde física e mental, esse era o primordial. Não eram os passos em si e a técnica, mas eu gosto da técnica, entendeu? Então, aí eu procurei a escola, nem sei como que apareceu, e aí comecei já tem um ano e quatro meses. E isso me ajudou bem, realmente, a dança, nós já sabemos, ela é milenar, milenar. Ela vai ter uma repercussão na mente, no espírito, né? Por isso que eu vim pra dança.”*

Análise do Relato de E5 sobre a Motivação para Iniciar a Dança de Salão

E5 menciona que seu principal objetivo ao procurar a dança foi para fazer amigos e conhecer pessoas. E5 destaca a importância das relações sociais e de fazer amizades como um dos seus principais motivadores. Esse aspecto social da dança é fundamental, pois a Dança de Salão permite que os participantes interajam com outras pessoas, criando um sentimento de pertencimento e suporte emocional. A busca por amizades dentro de um ambiente saudável de dança, onde não há a pressão de comportamentos como beber ou participar de atividades sociais que ela não gosta, reflete uma necessidade psicológica de encontrar um espaço de convivência que seja positivo e reconfortante.

O relato de E5 enfatiza também a busca pela saúde mental, com a dança sendo uma maneira de lidar com questões emocionais e promover o equilíbrio psicológico. A menção de que a dança tem uma repercussão tanto na mente quanto no espírito indica uma conexão profunda entre o corpo e a mente que a dança proporciona. A Dança de Salão, ao envolver música, movimento e interação social, pode ter um efeito terapêutico importante, atuando na redução de sintomas de estresse ao oferecer uma forma de expressão emocional e liberação.

E5 deixa claro que a motivação para começar a dançar estava diretamente relacionada ao desejo de fazer novas amizades, especialmente porque ela não se sentia atraída pelos ambientes tradicionais de socialização, como os grupos de amigos que se reúnem para beber no fim de semana. Isso sugere que, para E5, a Dança de Salão se tornou uma alternativa social

significativa, proporcionando uma rede de apoio e comprometimento social em um contexto saudável e positivo.

A socialização e o pertencimento a um grupo são frequentemente destacados como elementos fundamentais na motivação de muitos indivíduos para se engajarem em atividades como a dança. A Dança de Salão, em particular, promove essa interação social, já que é uma atividade que envolve colaboração entre os participantes (parceiros de dança), criando um ambiente de cooperação e compartilhamento de experiências. Esse tipo de ambiente pode ser extremamente valioso para aqueles que buscam um espaço onde podem se sentir acolhidos, como parece ser o caso de E5.

No relato de E5, ela faz referência à dança como uma prática milenar, o que sublinha o aspecto cultural e tradicional que a dança carrega. A Dança de Salão, especialmente em estilos clássicos, pode ser vista como uma forma de preservar e transmitir tradições culturais que envolvem ritmos, movimentos e práticas sociais específicas. A menção da prática como algo que repercute no espírito também sugere que a Dança de Salão, além de ser uma atividade física, tem um componente espiritual e cultural, promovendo um sentimento de conexão com a história e com outras pessoas que compartilham dessas mesmas tradições.

O relato de E5 destaca a Dança de Salão como uma prática que atende a necessidades biológicas, psicológicas, sociais e culturais. Biologicamente, ela busca melhorar sua saúde física e mental. Psicologicamente, a dança proporciona um espaço de expressão emocional, aliviando o estresse e promovendo o bem-estar. Socialmente, a dança oferece a E5 a oportunidade de fazer amizades em um ambiente saudável, livre de pressões indesejadas. E, culturalmente, a dança se conecta a uma tradição milenar, proporcionando um sentimento de pertencimento e reconexão com práticas culturais significativas.

Assim, a prática de Dança de Salão se revela uma atividade multifacetada que promove equilíbrio físico, mental e social, oferecendo uma plataforma rica para a expressão pessoal, interação social e fortalecimento da saúde integral de E5.

4.6.6 RELATO ENTREVISTADA E6

Vejamos os relatos de E6 quanto às suas motivações para iniciar a prática:

E6: “Olha, eu sempre gostei de dança, desde pequenininha. Eu comecei a fazer balé com cinco anos. Fiz balé até os meus 18 anos. E fiz jazz, fiz outras práticas de dança. Sempre gostei muito de dança. E, na verdade, eu parei pra estudar. E aí eu tive filho. Eu continuei fazendo algumas coisas. Lambada, quando eu tinha, eu fazia. Essas aulas de grupo, de academia, de dança, eu sempre fiz todas que tinham. E sempre gostei muito de fazer exercício. Mas faltava. Tentei voltar pro balé, mas há mais tempo não existia balé sem ser profissional. Chegava num ponto que só era profissional. E a vida da gente ia ficando complexa, e a gente acabava não fazendo, não tendo tempo pra fazer as atividades à noite, por exemplo. E aí eu fui procurando aqui por perto. Minha marida mais fácil de ir do que ir longe pra fazer uma dança. Cheguei a fazer Dança de Salão com meu marido há um tempo atrás, mas aí também filho e tudo não deu sequência. E aí procurando, uma amiga falou que tinha uma escola aqui no meu bairro, que estava com modalidades de Dança de Salão. Falei, ah, eu vou fazer. E meu marido, na hora, não quis tudo. Eu comecei sozinha e depois eu empurrei ele e ele faz várias pra gente também. E aí eu faço todas. Porque eu adoro, assim, eu adoro dançar. É uma coisa que tá em mim mesmo.”

Análise do Relato de E6 sobre a Motivação para Iniciar a Dança de Salão

E6 traz um histórico significativo de envolvimento com a dança desde a infância, mencionando sua prática de balé, jazz e outras formas de dança ao longo dos anos. A dança, para E6, não é apenas uma atividade de lazer, mas também uma atividade física regular, que sempre fez parte de sua rotina, mesmo quando sua vida ficou mais complexa com as responsabilidades de maternidade e trabalho.

Embora o balé tenha sido uma parte importante de sua vida, a mudança nas suas opções de dança reflete uma adaptação às exigências do dia a dia, mas sem abrir mão da prática da dança como uma forma de exercício físico. A Dança de Salão, como qualquer forma de movimento, promove uma série de benefícios biológicos, como a melhora da flexibilidade, tonificação muscular, coordenação motora e melhora da saúde cardiovascular. Para E6, a prática da dança, mesmo em um contexto mais leve, continua sendo uma forma de exercício físico prazeroso, que favorece sua saúde geral. Além disso, a motivação de E6 para continuar praticando dança também está relacionada ao desejo de manter-se ativa e com energia,

especialmente considerando os desafios de um estilo de vida que inclui responsabilidades familiares e profissionais.

O relato de E6 demonstra uma forte identificação emocional com a dança. Ela destaca que a dança sempre fez parte de sua vida e é algo que está em sua essência. Ao mencionar que sempre gostou de dança, E6 aponta para um vínculo profundo com a atividade, que transcende sua função como exercício e se conecta a um prazer emocional. A dança representa para E6 não apenas um exercício físico, mas uma forma de expressão pessoal e libertação emocional.

Quando ela descreve que tentou voltar para o balé, mas encontrou dificuldades devido à falta de opções menos exigentes e mais acessíveis, ela revela a necessidade de encontrar uma atividade que se encaixasse em sua vida dinâmica e mutável. A busca pela Dança de Salão foi uma tentativa de reconectar-se com algo que sempre a fez feliz, sem a pressão de seguir um caminho profissional ou competitivo.

O fato de E6 ter conseguido convencer seu marido a participar da dança também indica que a prática tem uma função de conexão emocional e de fortalecimento dos laços familiares, proporcionando um momento de convivência e compartilhamento com seu cônjuge. Isso pode ser visto como uma forma de proporcionar prazer e bem-estar psicológico através da interação social e do compartilhamento de uma atividade que ambos gostam.

E6 destaca a importância do fator social na sua motivação para continuar com a dança, começando sozinha e depois envolvendo seu marido. Essa dimensão social é significativa, pois a Dança de Salão é uma atividade que, por ser praticada em duplas, envolve uma forte interação social. Ao fazer a dança com seu marido, E6 não apenas se diverte e melhora sua saúde física, mas também fortalece a relação conjugal, criando momentos de conexão e interação que podem ser benéficos tanto para a relação quanto para o bem-estar emocional de ambos.

Além disso, a escolha de uma escola de dança local, mais acessível e próxima de sua casa, reflete uma busca por facilidade e conveniência, sem comprometer a qualidade da experiência. Esse tipo de escolha revela que, para E6, o acesso a uma rede de suporte social próxima (como uma escola de dança no bairro) é importante, permitindo-lhe manter sua prática de dança sem sobrecarregar sua rotina.

O relato de E6 também revela que a dança tem uma importância cultural significativa em sua vida. Desde muito jovem, ela esteve envolvida em várias formas de dança, como o balé

e o jazz, que são modalidades que carregam em si uma rica história cultural e uma tradição. Embora o balé profissional não tenha sido mais uma opção viável para ela devido à sua vida adulta e responsabilidades, a Dança de Salão surgiu como uma alternativa para manter o vínculo com a dança e, ao mesmo tempo, proporcionar uma experiência cultural que é acessível para sua realidade atual e prazerosa. Essa adaptação ao longo dos anos, ao escolher um novo estilo de dança que se encaixasse melhor em sua rotina e possibilidades, mostra o fluxo constante da vida cultural de E6, que se reinventa ao integrar novas práticas de dança enquanto preserva sua conexão com as raízes culturais da dança que marcaram sua infância.

O relato de E6 reflete uma prática de dança que atende a várias necessidades: biológicas, ao melhorar sua saúde física e manter sua energia; psicológicas, ao proporcionar prazer, expressão pessoal e uma forma de conexão emocional com sua família; sociais, ao permitir o fortalecimento de laços afetivos e criar momentos compartilhados; e culturais, ao manter um vínculo com a tradição da dança, desde sua infância até a escolha de novas modalidades que se adaptam à sua vida. A Dança de Salão se configura como uma forma de atividade física prazerosa e socialmente enriquecedora, permitindo que E6 continue a se expressar, a se conectar com outros e a manter sua saúde física e emocional em equilíbrio, enquanto também resgata e preserva as suas tradições culturais com a dança.

4.7 CONCLUSÕES DAS ANÁLISES DAS ENTREVISTAS

Podemos concluir que a análise dos relatos das entrevistadas revela que, embora cada uma tenha uma motivação única e pessoal para iniciar a prática de Dança de Salão, todas compartilham benefícios significativos, não apenas no âmbito biológico, mas também psicológico, emocional, social e cultural. Esse fenômeno demonstra a importância da Dança de Salão como uma prática integradora, capaz de proporcionar uma ampla gama de vantagens que se estendem além da simples aprendizagem de passos e ritmos.

Cada uma das participantes do estudo iniciou sua jornada na dança com uma motivação distinta. Para algumas, como E1, a dança surgiu como uma forma de preencher o vazio deixado por mudanças na estrutura familiar, buscando, principalmente, qualidade de vida e a manutenção da saúde mental. Para E2, a retomada da dança foi um caminho para revitalizar o corpo e a mente, com a percepção de que a dança, além de ser um exercício físico, representa uma vivência emocional importante para sua saúde. E3, por outro lado, encontrou na dança uma maneira de fugir da rotina extenuante do trabalho, utilizando a prática como uma estratégia

para lidar com o estresse e fortalecer sua saúde mental. Para E4, a motivação foi mais voltada para a busca de bem-estar e leveza, através da dança que, em seu relato, se configurou como um verdadeiro refúgio terapêutico. E5, motivada por experiências familiares passadas e o desejo de melhorar sua saúde física e mental, procurou na dança um espaço para socializar e melhorar sua qualidade de vida. Já E6, com uma longa trajetória de envolvimento com a dança desde a infância, retornou à prática como uma forma de reconectar-se com algo que sempre lhe proporcionou prazer, ao mesmo tempo em que procurava manter-se fisicamente ativa e em sintonia com o prazer de dançar.

Apesar das diferenças nas motivações iniciais, o que se destaca é que todas as entrevistadas experimentaram benefícios biopsicossociais amplamente reconhecidos na literatura científica. No âmbito biológico, a prática da Dança de Salão proporcionou a todas as participantes melhorias no bem-estar físico, seja no fortalecimento muscular, na tonificação corporal ou na melhora da saúde cardiovascular. Além disso, a dança, com seu movimento coordenado e com a constante interação de ritmo e corporalidade, revelou-se uma aliada para a manutenção das funções motoras, especialmente em faixas etárias mais avançadas, quando a perda de mobilidade e flexibilidade pode ser um desafio.

No que tange à dimensão psicológica, os relatos evidenciam os impactos que a prática da dança pode ter na saúde mental. A Dança de Salão ofereceu um espaço para as entrevistadas se expressarem e, ao mesmo tempo, ressignificarem o seu corpo e suas emoções. Os depoimentos indicam que, além do fortalecimento da autoestima, a dança favoreceu uma reconexão com o corpo, promovendo uma sensação de prazer e de bem-estar psicológico, essencial para o enfrentamento das pressões do cotidiano.

Socialmente, as participantes também demonstraram os benefícios dessa prática. A Dança de Salão, além de ser uma atividade física, foi uma estratégia de socialização que proporcionou às entrevistadas a criação de laços afetivos e interações significativas. Seja no contexto de família, como no caso de E1 e E6, ou no ambiente de aula, como relatado por E2 e E3, a dança se configurou como um meio de fortalecer vínculos sociais e proporcionar um senso de pertencimento. Em um mundo cada vez mais digitalizado e isolado, essas práticas têm se mostrado fundamentais para a promoção da saúde social e da qualidade de vida.

A nível cultural, os relatos evidenciam a ressignificação da dança dentro das trajetórias pessoais de cada entrevistada. A Dança de Salão surge não apenas como uma prática física ou

social, mas como uma expressão cultural que transcende o simples movimento corporal. Para algumas, a dança remonta a memórias afetivas de juventude, como ocorre com E4, ou reforça vínculos familiares, como visto em E5. Além disso, a busca pela técnica e perfeição que algumas participantes identificaram como motivação de início de sua prática pode refletir um aspecto cultural profundo ligado ao aprendizado e à transmissão de valores.

Portanto, as narrativas apresentadas demonstram que, independentemente das motivações pessoais que levaram as entrevistadas a iniciarem a prática de Dança de Salão, todas elas experimentaram efeitos positivos que abrangem não apenas a saúde física, mas também aspectos emocionais, sociais e culturais de suas vidas. A Dança de Salão se configura, assim, como uma prática integradora que promove o equilíbrio biopsicossocial, possibilitando uma melhora significativa na qualidade de vida de seus praticantes.

5. POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICS)

5.1 Atenção básica de Saúde e a criação das PICS

Por estar inserida no território e manter uma relação direta com os usuários, a atenção básica é reconhecida como uma das principais portas de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS), conforme estabelece o Decreto nº 7.508/2011 (Brasil, 2011). Ela desempenha um papel estratégico na articulação da rede de saúde, sendo responsável por organizar o percurso dos usuários, inclusive encaminhando-os, quando necessário, para outros níveis de cuidado. Ao assumir a função de acolher as demandas da população, cabe à atenção básica oferecer respostas efetivas, seja solucionando as questões apresentadas no próprio serviço, seja promovendo o encaminhamento adequado dentro da rede assistencial. (Brasil, 2012; MENDES, 2015).

A Portaria nº 2.488/2011 institui a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), a qual define as diretrizes e orientações para a estruturação dos serviços de atenção básica. Essa modalidade de atenção é composta por um conjunto de ações que abrangem desde a promoção da saúde e a prevenção de doenças até o diagnóstico, tratamento, recuperação e manutenção da saúde. Seu principal objetivo é intervir nos fatores determinantes e condicionantes que influenciam o processo saúde-doença.

De acordo com a PNAB, a atenção básica:

É desenvolvida por meio do exercício de práticas de cuidado e gestão, democráticas e participativas, sob forma de trabalho em equipe, dirigidas a populações de territórios definidos, pelas quais assume a responsabilidade sanitária, considerando a dinamicidade existente no território em que vivem essas populações. Utiliza tecnologias de cuidado complexas e variadas que devem auxiliar no manejo das demandas e necessidades de saúde de maior frequência e relevância em seu território, observando critérios de risco, vulnerabilidade, resiliência e o imperativo ético de que toda demanda, necessidade de saúde ou sofrimento devem ser acolhidos (Brasil, 2012).

Para Starfield (2002), a atenção primária possui quatro elementos estruturais que estão em consonância com as diretrizes e princípios da Política Nacional de Atenção Básica (PNAB): acessibilidade, variedade de serviços, população eletiva e continuidade. A acessibilidade abrange tanto a proximidade da unidade de saúde com a comunidade quanto aspectos ligados ao seu funcionamento. A variedade de serviços refere-se à gama de atendimentos disponíveis à população, os quais devem atender, de maneira adequada, às suas necessidades. A definição da população eletiva possui um conceito semelhante ao de território delimitado e à adscrição da clientela, conforme estabelecido na PNAB. Já a continuidade envolve os processos implementados pela equipe para garantir um atendimento integral, sendo que, entre esses processos, destacam-se o uso de prontuários médicos, registros informatizados, entre outros.

Diante das possibilidades terapêuticas possíveis e de suas características a atenção básica torna-se o lócus privilegiado para o desenvolvimento de algumas práticas, como por exemplo, as práticas integrativas e complementares (PICS).

Durante a Conferência Internacional de Alma-Ata, que aconteceu na União Soviética, em 1978, a OMS preconizou a legitimação das práticas alternativas, ou complementares, no cuidado em saúde (Brasil, 2002). No Brasil, por opção do Ministério da Saúde, elas são denominadas Práticas Integrativas e Complementares (PIC) e foram regulamentadas pela PNPIC de 2006 (Brasil, 2006).

Os sistemas médicos e demais práticas terapêuticas inseridas no SUS e regulamentadas pela PNPIC têm por objetivo promover a prevenção de doenças, a promoção e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, utilizando-se escuta qualificada e acolhedora, o estabelecimento de vínculo entre o terapeuta e o sujeito e a integração do ser humano com a sociedade e o meio ambiente (Brasil, 2006). Assim, o princípio fundamental que sustenta as

PICS é o da integralidade. Nessa perspectiva, o usuário dos serviços deve ser tratado em sua totalidade, considerando tanto a doença em si como todo o contexto biológico, sociocultural, espiritual e psicológico (Melo et al., 2013).

Ao colocar o indivíduo e suas particularidades no foco da atenção à saúde, transformando-o não apenas em objeto, mas em protagonista desse cuidado, essas práticas têm o potencial de viabilizar um “conhecimento maior do indivíduo em relação a si mesmo, de seu corpo e de seu psiquismo, com uma conseqüente busca de maior autonomia em face de seu processo de adoecimento, facilitando um projeto de construção (ou de reconstrução) da própria saúde” (Luz, 2007, p.70).

Para Luz, “não se trata de simplesmente combater ou erradicar doenças: trata-se de incentivar a existência de cidadãos saudáveis, capazes de interagir em harmonia com outros cidadãos, e de criar para si e para os que lhe são mais próximos um ambiente harmônico, gerador de saúde” (Luz, 2007, p.96).

Atualmente, o SUS tem autorizado 29 práticas integrativas e complementares. A PNPIC de 2006 aprovou inicialmente as seguintes práticas: MTC-acupuntura, homeopatia, fitoterapia, e termalismo social/crenoterapia. Em 2017, por meio da Portaria 849, de 27 de março, foram incluídas na PNPIC quatorze novas práticas: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e ioga. Finalmente, em 2018, por meio da Portaria 702, de 21 de março, foram incluídas na PNPIC as seguintes práticas: aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde, ozonioterapia e terapia de florais.).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), com o propósito de auxiliar seus Estados-membros na formulação de políticas e planos de ação destinados a fortalecer o papel da medicina tradicional na promoção da saúde da população, elaborou a “Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2014-2023”.

Essa iniciativa foi estruturada em torno de quatro objetivos principais:

1. Política: desenvolver políticas e programas sobre medicinas tradicionais integrando-as nos sistemas nacionais de saúde;

2. Segurança, eficácia e qualidade: promover a segurança, eficácia e qualidade das medicinas tradicionais através da expansão da base de conhecimento;

3. Acesso: melhorar a disponibilidade e o acesso à medicina tradicional para toda população;

4. Uso racional: promover o uso racional do tratamento da medicina tradicional entre os profissionais e usuários.(OMS, 2023)

No Brasil, adotou-se o termo Práticas Integrativas e Complementares (PICS) em substituição à expressão medicina tradicional. Em alinhamento com as recomendações da OMS e atendendo às diretrizes de diversas conferências nacionais de saúde, foi estabelecida, em 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), por meio da Portaria nº 971.

De acordo com a PNPIC, práticas integrativas e complementares são conceitualmente definidas como:

Sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, os quais são também denominados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) de medicina tradicional e complementar/alternativa (MT/MCA). Tais sistemas e recursos envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Outros pontos compartilhados pelas diversas abordagens abrangidas nesse campo são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado (Brasil, 2006).

E de acordo com dados da Secretaria do Estado de Saúde, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), um projeto do SUS - Sistema Único de Saúde, surgiram com o seguinte objetivo:

Realizar tratamentos complementares baseados no modelo de atenção humanizada e centrados na integralidade do indivíduo que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos, promoção e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Utiliza de técnicas milenares baseadas em conhecimentos tradicionais e saberes populares, e atuam na prevenção de doenças e complicações, redução de sintomas físicos e mentais, e na recuperação e promoção da saúde, proporcionando sensação de bem-estar, relaxamento e alívio de estresse. (SECRETARIA DO ESTADO DE SAÚDE, 2024).

A Secretaria do Estado de Saúde afirma ainda que:

As PICS são reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como parte da Medicina Tradicional e Complementar (MTC), que engloba diversas formas de cuidado

à saúde que existem há milhares de anos em diferentes culturas e regiões do mundo. No Brasil, as PICS fazem parte do SUS por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), criada em 2006 pelo Ministério da Saúde. Atualmente, o SUS oferece, de forma integral e gratuita, 29 procedimentos de PICS à população. Os atendimentos começam na Atenção Básica, principal porta de entrada para o SUS, mas podem estar presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde. (SECRETARIA DO ESTADO DE SAÚDE, 2024).

No Brasil, a criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) representou um marco significativo. As práticas complementares se baseiam em conhecimentos e técnicas direcionados à promoção da saúde, seguindo uma abordagem integrativa que alia qualidade, segurança e efetividade no cuidado. (Galhardi et al, 2013).

O primeiro objetivo da PNPIC é “incorporar e implementar a PNPIC no SUS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde” (Brasil, 2006).

Portanto, por ser uma das principais portas de entrada do SUS e estar próximo da vida das pessoas, a inserção das PICS na atenção básica “configura uma ação de ampliação de acesso e qualificação dos serviços, na perspectiva da integralidade da atenção à saúde da população” (Santos, Tesser; 2012).

6. A FUNÇÃO SOCIAL DA INCLUSÃO DA DANÇA DE SALÃO NAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS DO SUS E O LUGAR DE FALA DAS MULHERES ENTREVISTADAS

6.1 Contextualização Socioeconômica das Entrevistadas

As participantes desta pesquisa são mulheres de meia-idade, que praticam aulas de Dança de Salão nos bairros Belvedere e Santo Antônio, em Belo Horizonte, Minas Gerais. Essas regiões são reconhecidas por abrigarem populações de alta renda. Especificamente, o bairro Belvedere destaca-se como o bairro mais rico da capital mineira, com uma renda média mensal de R\$ 10.450 por habitante. O bairro Santo Antônio, também situado na região Centro-Sul, compartilha características socioeconômicas similares.

Todas as entrevistadas possuem formação superior e atuam em profissões de destaque, como medicina, psicologia, procuradoria do estado e serviço público. A renda mensal de todas as participantes ultrapassa R\$10.000,00 (dez mil reais) por mês, o que as posiciona em uma classe social privilegiada dentro dos padrões brasileiros. Além disso, todas dispõem de plano

de saúde particular e não utilizam os serviços do Sistema Único de Saúde (SUS). Além da dança, é comum que todas tenham prática regular de outras atividades físicas, como pilates e academia, o que também faz parte de suas rotinas de atividades físicas e cuidados com a saúde, refletindo um estilo de vida ativo que prioriza o bem-estar e a saúde.

Fato é que a realidade social das entrevistadas se distancia muito da realidade social da grande maioria das usuárias do SUS, a começar pelo grau de instrução acadêmico e a renda familiar, vejamos os dados obtidos:

Tabela 3 – Qualificação das entrevistadas: Idade, raça, grau de instrução, profissão, renda familiar, investimento mensal em dança.

ENTREVISTADA	IDADE	RAÇA	GRAU DE INSTRUÇÃO	PROFISSÃO	RENDA FAMILIAR salário mínimo (SM)	INVESTIMENTO \$\$\$ MENSAL EM DANÇA
E1	55	PARDA	Ensino Superior	Procuradora	ACIMA DE 20 SM	R\$ 2.600,00
E2	45	BRANCA	Ensino Superior	Psicóloga	ACIMA DE 20 SM	R\$ 3.400,00
E3	65	BRANCA	Ensino Superior	Médica	10 a 20 SM	R\$ 1.200,00
E4	67	PARDA	Ensino Superior	Servidora Pública Aposentada	10 a 20 SM	R\$ 1.400,00
E5	66	BRANCA	Ensino Superior	Psicóloga	DE 2 A 4 SM	R\$ 700,00
E6	59	BRANCA	Pós Graduação	Arquiteta	ACIMA DE 20 SM	R\$ 1.600,00

Isso nos evidencia dois principais fatos, o primeiro que se nós pretendíamos investigar o benefício da prática fomos ao lugar certo, pois nos deparamos com mulheres que investem alto em prática de dança e estão frequentes regularmente a tempo considerável e em frequência semanal relevante, sendo capazes de dizer com bastante propriedade sobre os impactos percebidos a respeito da dança. O outro fato é que essas entrevistadas têm alcance financeiro para fazer qualquer modalidade existente no mercado e escolheram a dança, e atribuem a ela inúmeros benefícios de alto valor, o que demonstra que é uma prática relevante sendo escolhida por aquelas que podem ter acesso a qualquer outra modalidade de atividade. Isso demonstra como seria interessante democratizar essa prática através do SUS e das políticas públicas levando acesso às pessoas que não podem custear um investimento como esse em saúde e lazer.

As participantes relataram diversos benefícios decorrentes da prática regular da Dança de Salão, destacando-se:

- **Bem-estar emocional:** A dança serve como uma válvula de escape para o estresse diário, promovendo sensações de alegria e satisfação.

- **Socialização:** A interação durante as aulas e eventos de dança facilita a formação de novas amizades e o fortalecimento de laços sociais.
- **Expressão da feminilidade:** A dança proporciona um espaço seguro para a expressão da sensualidade e da feminilidade, muitas vezes reprimidas em outros contextos sociais.
- **Saúde física:** A atividade contribui para a manutenção da forma física, melhora da coordenação motora e aumento da disposição e da saúde em geral.

É importante reconhecer que o acesso regular às aulas de Dança de Salão particulares uma vez na semana, tem um custo médio de R\$ 1.000 mensais, e isso é uma realidade restrita a uma parcela privilegiada da população brasileira. Grande parte dos cidadãos brasileiros vivem com rendimentos próximos ao salário mínimo de R\$1.518,00 tornando inviável a participação em atividades consideradas não essenciais, como aulas particulares de dança.

E as aulas coletivas de dança tem o custo médio de R\$300 a R\$400,00 por mês para práticas 2 vezes na semana com 1 hora de duração, esse valor já representa quase 30% de um salário mínimo, o que impossibilita o acesso de boa parte da população brasileira mesmo às práticas coletivas.

A inclusão da Dança de Salão como uma Prática Integrativa e Complementar (PIC) no SUS representa uma oportunidade significativa de impacto positivo na qualidade de vida das mulheres de meia-idade, especialmente aquelas que enfrentam desafios estruturais e financeiros para investir em seu bem-estar. Mulheres nessa fase da vida frequentemente acumulam funções como trabalho, cuidado com os filhos, tarefas domésticas e, muitas vezes, apoio a familiares idosos. Essa carga excessiva pode resultar em altos níveis de estresse, fadiga e desconexão com a própria identidade e desejos individuais. A Dança de Salão, inserida no contexto da saúde pública, pode atuar como um elemento transformador, proporcionando um espaço de autoexpressão, pertencimento e recuperação do feminino.

Sabemos que são várias as barreiras que impedem muitas mulheres de praticarem atividades de lazer e saúde, como por exemplo a rigidez dos horários de trabalho, o custo e as responsabilidades familiares. O modelo tradicional de academias e escolas de dança geralmente não contempla a realidade de mães que precisam se dividir entre diversas funções, especialmente se considerarmos que o horário de funcionamento das aulas coletivas nas escolas de Dança de Salão no Brasil é a partir das 18h00, horário em que os filhos pequenos e

adolescentes não estão mais na escola e uma mãe sem rede de apoio dificilmente conseguiria se ausentar de casa à noite para frequentar aulas de dança.

A Dança de Salão, quando inserida nas unidades de saúde do SUS ou em centros comunitários, poderia contar com turmas em horários alternativos, como no período da tarde ou aos finais de semana por exemplo, permitindo que mais mulheres participassem. A implementação dessa prática poderia se inspirar em experiências bem-sucedidas de outras PICs, como o yoga e a biodança, que já fazem parte do SUS e possuem calendários flexíveis para atender diferentes públicos.

Vimos nos capítulos anteriores que a Dança de Salão é um espaço em que as mulheres podem redescobrir sua feminilidade, livre das pressões sociais que frequentemente as colocam em funções exclusivamente maternas ou profissionais. Como relataram as entrevistadas desta pesquisa, muitas mulheres passam anos priorizando outras pessoas e negligenciando sua própria identidade. A dança permite que elas se reconectem com seu corpo de forma leve e prazerosa, resgatando movimentos que foram reprimidos ou esquecidos ao longo do tempo. Esse reencontro com a própria expressão corporal é fundamental para a autoestima e pode contribuir para uma melhor relação consigo mesmas e com os outros.

O isolamento social também é um fator que pode impactar significativamente a saúde mental de mulheres de meia-idade, especialmente aquelas que passaram por processos de separação, que viram os filhos crescerem e saírem de casa ou que se sentem sobrecarregadas com a rotina. A Dança de Salão, por ser uma atividade coletiva, favorece a interação entre pessoas com histórias semelhantes, permitindo a criação de laços e a ampliação da rede de apoio. A vivência compartilhada de aprender a dançar e de participar de eventos e ensaios cria um ambiente de acolhimento e motivação mútua.

Ao aprender a dançar, a mulher pode desenvolver também uma maior autonomia sobre seu corpo. Vimos nas pesquisas citadas nos capítulos anteriores que a prática constante da dança melhora a coordenação motora, a consciência corporal e a segurança ao se movimentar, refletindo-se em um sentimento ampliado de independência. Além disso, a sensibilidade corporal promovida pela dança pode influenciar positivamente outras esferas da vida, incluindo a relação com a própria imagem aspecto muitas vezes deixado em segundo plano devido às demandas do cotidiano.

Vimos que estudos indicam que a dança, além de ser uma atividade de lazer, promove uma série de benefícios para a saúde física e mental. Já restou comprovado que a prática regular pode contribuir para a prevenção de doenças cardiovasculares, para a melhora da flexibilidade e do equilíbrio, além de reduzir sintomas de ansiedade e depressão. Como Prática Integrativa no SUS, a Dança de Salão poderia ser utilizada como um recurso terapêutico complementar para mulheres que enfrentam dificuldades emocionais e psicológicas decorrentes da sobrecarga de responsabilidades e vulnerabilidades sociais.

A inclusão da Dança de Salão no rol de Práticas Integrativas e Complementares do SUS representa um passo essencial na democratização do acesso a atividades que promovem o bem-estar integral. O modelo de atendimento público poderia contemplar aulas gratuitas em unidades de saúde e centros comunitários com maior variação de horários, garantindo que mulheres de diferentes classes sociais tenham a oportunidade de experimentar os benefícios dessa prática. Ao reconhecer que lazer e saúde são direitos fundamentais, a implementação de políticas que viabilizem a prática da dança para mulheres de meia-idade pode representar um impacto significativo na redução de doenças crônicas, no fortalecimento da autonomia feminina e na melhora da qualidade de vida. Assim, a Dança de Salão se consolida não apenas como uma atividade de lazer, mas como uma ferramenta de autoconhecimento e bem-estar acessível a todas as mulheres.

Diante dos inúmeros benefícios relatados e da limitação de acesso imposta pelos custos, propõe-se a inclusão da Dança de Salão como uma Prática Integrativa e Complementar (PIC) no SUS. Atualmente, o SUS já incorpora diversas PICs, como a Dança Circular e Biodança, que têm potencial para impactos positivos na promoção da saúde e bem-estar. A Dança de Salão, assim como outras modalidades de dança, promove benefícios físicos, emocionais e sociais como já foi evidenciado nos capítulos anteriores. Além disso, a dança pode atuar na prevenção de doenças crônicas, redução de sintomas depressivos e promoção da saúde mental.

Para viabilizar a inclusão da Dança de Salão no SUS, sugerimos alguns passos:

- **Parcerias com profissionais de dança:** Estabelecer convênios com instrutores qualificados para oferecer aulas em Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e Centros de Convivência.
- **Formação de grupos comunitários:** Incentivar a formação de grupos de dança em comunidades, promovendo a integração social e a prática regular da atividade.

- **Capacitação de profissionais de saúde:** Treinar profissionais do SUS para que possam conduzir atividades de dança, integrando-as às rotinas de promoção da saúde.
- **Adequação de espaços físicos:** Adaptar espaços nas UBSs e centros comunitários para a realização das aulas, garantindo acessibilidade e segurança aos participantes.

A implementação dessa proposta pode enfrentar alguns desafios, como a disponibilidade de recursos financeiros e humanos mas é possível superá-los e para isso sugerimos algumas condutas:

- **Buscar financiamento:** Captar recursos por meio de editais públicos, parcerias com organizações não governamentais e iniciativas privadas interessadas em promover a saúde comunitária.
- **Mobilizar voluntários:** Engajar membros da comunidade e profissionais que possam contribuir voluntariamente com as atividades.
- **Integrar com outras PICs:** Associar a Dança de Salão a outras práticas já existentes no SUS, otimizando recursos e ampliando os benefícios aos usuários.

Mas é importantíssimo ressaltar que é uma prática que demanda poucos recursos financeiros se comparada a outras práticas que requerem um horário, um local e um profissional para atender uma pessoa individualmente, como a acupuntura por exemplo. Para a dança basta uma sala com espaço amplo, uma caixa de som e um único professor consegue guiar, sem grandes esforços, em média 20 pares por turma, havendo a presença de monitores voluntários na aula esse número pode aumentar muito. Ou seja, com uma hora, uma sala, uma caixa de som e um profissional da Dança de Salão é possível fazer com que dezenas de pessoas aprendam a dançar e obtenham os benefícios dessa prática em sua saúde e bem-estar. O custo é muito baixo se comparado a outras práticas de atendimento individual e que fazem uso de materiais e equipamentos específicos.

A inclusão da Dança de Salão como uma Prática Integrativa e Complementar no SUS representa uma oportunidade de democratizar o acesso aos benefícios dessa atividade, especialmente para as camadas menos privilegiadas da sociedade. Ao promover a saúde física, emocional e social, a Dança de Salão pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida da população atendida pelo sistema público de saúde. Implementar essa proposta requer esforços conjuntos de gestores, profissionais de saúde, comunidade e sociedade

civil, visando à construção de um SUS mais inclusivo e abrangente em suas práticas de promoção da saúde.

No próximo capítulo vamos compreender melhor como são as PICS atuais e porque a Dança de Salão pode ser mais uma excelente prática a ser inserida nesse rol de 29 práticas integrativas e complementares da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.

6.2 Dança como Prática Integrativa e sua indicação para inclusão no SUS

Desde 2017 já estão inseridas como PICS duas modalidades de dança, a Dança Circular e a Biodança, contudo, a Dança de Salão - objeto dessa pesquisa, ainda não está incluída no rol das PICS, mas a prática do dançar, através de outras modalidades, já é reconhecida pelo sistema público de saúde - SUS, como uma modalidade de prática integrativa capaz de trazer benefícios para a saúde dos indivíduos.

Com o aumento do interesse da população em atividades que favoreçam a conexão entre corpo e mente, a dança se destaca como uma poderosa aliada na promoção dessa integração, surgindo como um recurso valioso para a saúde mental. Portanto, no Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) já reconhece algumas modalidades de dança como prática terapêutica validada - Dança Circular e Biodança.

A dança oferece uma abordagem holística para a promoção da saúde, combinando aspectos físicos, emocionais e sociais em uma única prática. É possível verificar estudos publicados nas plataformas de pesquisa que indicam que a dança pode melhorar a flexibilidade, a força muscular e a saúde cardiovascular, além de proporcionar benefícios psicológicos significativos, como redução do estresse, melhoria da autoestima, alívio da depressão e ansiedade. Além dos benefícios individuais, estudos demonstram que a dança tem o potencial de fortalecer os laços comunitários e promover a inclusão social.

O grande diferencial que torna a dança uma ferramenta adequada para manutenção da saúde mental, é que ela tem importante papel na integração do ser humano, já que é necessária para a prática, maior conexão da mente com o corpo, ela permite expressar sentimentos e emoções através do corpo (Lima; Callai; Pizolotto, 2021).

A Dança de Salão, como atividade física e artística, pode influenciar significativamente a saúde mental. Segundo a literatura, atividades físicas regulares, como a dança, são associadas à redução do estresse e à melhora da autoestima. Estudos demonstram que o engajamento na

dança pode promover a liberação de endorfinas, neurotransmissores que desempenham um papel crucial na regulação do humor e no alívio da ansiedade. Sugere-se que o exercício de dança de intensidade moderada de longa duração pode melhorar a forma corporal de adultos mais velhos e de meia idade e ajudar a aumentar a aptidão física; enquanto isso, a dança pode efetivamente melhorar a função cardiovascular de indivíduos de meia-idade e idosos. (Wang et al, 2021) .

A prática da dança pode ser também uma forma eficaz de combate à depressão, como evidenciado em estudos que mostram a eficácia de intervenções baseadas em dança na melhoria dos sintomas depressivos (Mabire et al, 2018). Além disso, em um período da vida adulta em que muitos indivíduos podem sentir-se isolados ou desconectados, participar de atividades sociais como a dança pode ajudar a construir redes de apoio, aumentar a interação social e promover um sentido renovado de pertencimento e identidade pessoal.

Para mulheres na meia-idade, a modalidade de Dança de Salão pode ter benefícios específicos, pois a transição para a meia-idade pode trazer desafios relacionados a mudanças hormonais, sociais e psicológicas. Mulheres nessa faixa etária frequentemente buscam atividades que promovam tanto o bem-estar físico e mental quanto o social, e talvez por essas e outras razões verificamos a predominância de mulheres nas escolas de dança.

Vimos que a Dança de Salão é uma forma de expressão artística e social que envolve a prática de danças realizadas em par, tradicionalmente em escolas, salões ou eventos sociais. Originada em diferentes culturas ao redor do mundo, sua história remonta ao século XVII, evoluindo e incorporando elementos de danças populares e clássicas. E que atualmente, no Brasil, a Dança de Salão abrange diversos estilos, como o bolero, forró, tango, samba, salsa, soltinho, zouk, dentre outros, sendo praticada tanto de forma recreativa quanto competitiva. Uma das características marcantes da Dança de Salão é a conexão entre os parceiros. Essa interação é baseada em uma comunicação não verbal, onde o condutor conduz os movimentos e o conduzido interpreta as conduções, criando uma harmonia fluida. Além disso, a Dança de Salão é altamente versátil, permitindo variações de acordo com o estilo musical, o ritmo e as preferências dos praticantes. Sua prática pode ser adaptada para diferentes níveis de habilidade, desde iniciantes até dançarinos profissionais, independentemente de biotipo corporal, raça, sexo, e classe social.

As práticas de Dança de Salão têm, comumente, 1 (uma) hora de duração por aula e são realizadas pelas praticantes em média 2 (duas) aulas por dia, na frequência média de 2 a 3 vezes

por semana. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 150 minutos por semana de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa ou 75 minutos por semana de atividades físicas de intensidade vigorosa para obter benefícios à saúde. (Laakkonen, Kulmala et al, 2017). Ressalta-se aqui que todas as praticantes entrevistadas nessa pesquisa atingem essa frequência média com aulas de Dança de Dança e podem, portanto, serem consideradas fisicamente ativas.

Embora a literatura existente forneça uma base sólida sobre os efeitos da dança na saúde mental e nas interações sociais, há lacunas específicas que merecem atenção. Estudos focados exclusivamente em mulheres na meia-idade e na Dança de Salão ainda são muito limitados. Esta pesquisa visa, não esgotar o assunto, mas explorar essas lacunas, oferecendo uma análise dos efeitos da Dança de Salão na saúde e nas interações sociais dessa população a partir da percepção das próprias participantes, com o objetivo de contribuir para um entendimento mais abrangente e direcionado.

Portanto, ao examinar os impactos da dança na vida da mulher adulta, é crucial considerar os efeitos sobre a saúde e o bem-estar individual, e também o papel fundamental da dança na promoção de uma interação social positiva, e é essa relação e os benefícios da prática de dança a dois, na vida da mulher na meia idade, que pretendi explorar neste estudo, a partir do relato de experiências/narrativas das próprias praticantes e dos profissionais envolvidos.

As PICS ainda não são de conhecimento de toda a população, nas entrevistas ao serem questionadas se utilizam o SUS e/ou conheciam as PICS as entrevistadas responderam que:

E1: “Não utilizo o SUS, mas já soube da existência das PICS”

E2: “Não utilizo o SUS, mas já ouvi falar das PICS. Eu atendo uma pessoa que trabalhou em Sabará e ela é enfermeira no SUS e ela fez uma promoção na saúde colocando aulas de zumba para os idosos e com isso ela recuperou uma série de pessoas que estavam deixando de ir, que estavam com dificuldade dos agentes comunitários localizarem, mas foram pela aula de dança. Eu acredito muito, sabe? Ou um grupo que passa pelo adoecimento também, ainda porque tem grupos ali de promoção à saúde, mas perpassa isso pela doença. Já a dança ou algumas outras atividades assim mais lúdicas que é de prevenção, acho que coloca isso de uma outra forma.”

E3: “*Eu acho que essa ideia que você está tendo, de incluir a dança no SUS, é o negócio mais maravilhoso do mundo. Porque eu só trabalho pelo SUS. Com 42 anos de formada Médica, já passei por consultório, por hospital chato, nojento, de convênio. E o meu dom é o SUS. Sempre foi. Onde eu aprendi a minha medicina. Então, você imagina, esse povo sofrido, de posto de saúde, de UPA, fica lá 4, 5 horas esperando. Você já pensou se você monta um lazer pra elas? Elas vão ter algumas dificuldades, porque a gente sabe que tem, porque elas cozinham, arrumam, passam, lavam, cuidam de 4,5 meninos. Mas, não tem nada que seja impossível. Coloca um horário, por exemplo, 4 horas. Entendeu? 4 horas da tarde. Então, assim, gratuito. Não acho que vai ser a maioria que vai. Pelas dificuldades sociais. O SUS, antigamente, era só gente muito humilde. Hoje não é mais. Porque plano de saúde está uma coisa caríssima. E eu tenho muita gente que interna comigo, que o pai é comerciante, a mãe trabalha no administrativo. O casal trabalha. Só que tem dois, três filhos. Esse perfil que frequenta o posto e que tem uma condição ruim, eu acho que eles vão embarcar e vão ter muitos benefícios. Então, eu achei, assim, a ideia sensacional. Vou te falar a verdade. Tomara que dê muito certo.*”

E4: “*Não conheço as PICS, não uso o SUS*”

E5: “*muita gente, principalmente pessoas que precisam do SUS, muita gente não sabe das práticas integrativas, que não sabe nem que o SUS tem. Muitas vezes o psicólogo, como eu, por exemplo, falo, vá no SUS, eles têm. Inclusive aqueles grupos para diabetes, para saúde, para nutrição. O que eu sugiro é que o SUS deveria anunciar mais, publicar mais essas práticas integrativas, entendeu? Porque as pessoas não sabem. Muitas vezes o psicólogo fala, e tem outra coisa, que muita gente não sabe, porque eu conheço a realidade lá fora, eu posso falar dos Estados Unidos. Se as pessoas soubessem como que o SUS do Brasil é bom, elas não colocariam tantos defeitos. Falta melhorar muita coisa, mas lá fora é muito pior, porque a pessoa só pode consultar pelo SUS. Ela é simples, ela só consulta pelo SUS. Qualquer um pode, mesmo se você for rico. Mas a minha principal sugestão é que o SUS anuncie mais esses recursos. Anuncie no bairro. Coloque placa no endereço do SUS, sabe? Temos isso, temos aquilo. Venha conhecer, é gratuito. Anunciar-se mais, falar-se mais. Porque quem menos sabe são os próprios usuários. Por causa da simplicidade deles. É isso.*”

E6: “*Não utilizo o SUS, já ouvi falar algo sobre as PICS*”

Portanto, é natural que quem não seja usuário do SUS não conheça as PICS mas também é verdade que muitos usuários do Sistema único de saúde também não conhecem bem as oportunidades oferecidas, por isso também é importante não só a inclusão de novas práticas mas especialmente uma maior divulgação das já existentes, bem como, uma estrutura e um maior número de vagas que possam atender o resultado de uma divulgação mais ampliada dessas práticas para levar ao conhecimento da população sobre do que se tratam.

Fato é que o brasileiro, mesmo que nunca tenha entrado em uma sala de dança na vida se questionado se “conhece o Forró?”, ele pode até nunca ter arriscado um único passo na vida, mas ele sabe que existe, sabe do que se trata, o Forró e o Samba no Brasil dispensam longas apresentações. Já as modalidades de Biodança e Dança Circular, apesar de terem suas relevâncias terapêuticas e seus benefícios - e por isso estão nas PICS, são ainda práticas desconhecidas pelo público leigo. Até mesmo profissionais da dança, teriam que fazer uma pesquisa prévia para explicar exatamente do que se tratam essas danças pois não são culturais e nem mesmo ensinadas nas escolas de dança comuns.

Aproveito para trazer uma breve e superficial explicação sobre essas duas modalidades de dança já presentes no rol das PICS - Dança Circular e Biodança para situar o leitor do que se tratam. A Dança Circular é uma prática coletiva baseada em movimentos simples e ritmados, geralmente realizados em roda. Inspirada em danças tradicionais de diferentes culturas, essa modalidade busca promover a integração social, a conexão com o grupo e o equilíbrio emocional. No contexto da saúde pública, a dança circular já integra as Práticas Integrativas e Complementares do SUS, sendo utilizada como um recurso para melhorar a qualidade de vida e estimular a expressão corporal de diferentes grupos populacionais. Já a biodança é um sistema de desenvolvimento humano que combina música, movimento e interação em grupo para estimular a expressão emocional e a reconexão com a própria identidade. Criada pelo psicólogo e antropólogo chileno Rolando Toro na década de 1960, a biodança baseia-se no princípio de que o movimento corporal pode ativar potenciais de vitalidade, criatividade, afetividade e transcendência. Essa prática é estruturada em cinco linhas de vivência – vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência – e busca promover a harmonia entre corpo e mente, auxiliando no gerenciamento das emoções e na melhoria das relações interpessoais. Assim como a dança circular, a biodança tem sido incorporada a programas de saúde integrativa como um recurso terapêutico voltado ao bem-estar físico e emocional. Ambas com conceitos muito interessantes e validados, contudo, ainda muito pouco difundidas no

Brasil, o que acaba por não mobilizar muitas pessoas para a prática mesmo que oferecidas gratuitamente.

Já o Forró, o Bolero e o Samba - modalidades de Dança de Salão, são de conhecimento popular, estão presentes na cultura do povo brasileiro, na televisão canal aberto, e isso facilita a adesão e o interesse das pessoas pela prática. Afinal, pouco adianta se ter uma modalidade válida conceitualmente, mas que na prática não tenha relevante adesão popular.

Ao sugerir a Dança de Salão como mais uma prática integrativa e complementar de saúde estamos considerando seus benefícios físicos, mentais, emocionais e sociais já evidenciados pela ciência e estamos considerando o valor alto de investimento para realizar essa prática na rede privada, o que inviabiliza o acesso da maior parte da população. A ideia de que apenas os indivíduos financeiramente favorecidos devem ter acesso à qualidade de vida e ao lazer é equivocada. A Constituição Federal de 1988, ao reconhecer a saúde e o lazer como direitos fundamentais, assegura a todos os cidadãos brasileiros o direito de usufruir desses bens. Dessa forma, o acesso à qualidade de vida e ao lazer não deve ser restrito a uma parcela da população, sendo uma prerrogativa universal garantida pela Constituição. O artigo 6º da Carta Magna estabelece que a saúde é um direito social essencial, garantindo o acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação (Brasil, 1988). Da mesma forma, o artigo 217 da Constituição reconhece o lazer como um direito, determinando que o Estado deve fomentá-lo como forma de promoção do bem-estar e da qualidade de vida da população (Brasil, 1988).

Como vimos nos capítulos anteriores, diversos estudos indicam que a prática de atividades culturais e recreativas, como a dança, contribui significativamente para a saúde física e mental, reforçando a necessidade de sua inclusão em políticas públicas de promoção da saúde. Além disso, iniciativas voltadas ao lazer, se implementadas de forma acessível e integrada ao sistema público de saúde, podem reduzir os índices de estresse, ansiedade e isolamento social, melhorando a qualidade de vida dos participantes.

Dessa forma, podemos concluir que a inserção da Dança de Salão nas Práticas Integrativas e Complementares do SUS não apenas respeita o direito constitucional à saúde, mas também fortalece o acesso ao lazer e a saúde como instrumento de bem-estar e inclusão social.

CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como objetivo compreender os impactos da prática de Dança de Salão na vida de mulheres na meia-idade, explorando seus efeitos na saúde física, mental, na socialização e na feminilidade, bem como sua viabilidade como Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS). Por meio da análise qualitativa de narrativas, buscou-se compreender as motivações dessas mulheres para aderirem à prática e principalmente os impactos percebidos em suas vidas no que se refere aos aspectos físicos, mentais e sociais.

Os resultados evidenciaram que a prática de Dança de Salão vai além de uma atividade de lazer ou mero exercício físico, constituindo-se como um espaço para a mulher praticante manter-se ativa, melhorar sua saúde e socializar. As narrativas coletadas apontaram benefícios expressivos para a saúde física das praticantes, como melhoria na coordenação motora, equilíbrio, perda de peso, força muscular e postura. Além disso, a prática da dança se mostrou eficaz na redução de dores crônicas apontadas por algumas participantes. E no aspecto mental e emocional, a pesquisa revelou uma forte correlação entre a dança e a melhoria da autoestima, do humor, do ânimo e da percepção de bem-estar das entrevistadas.

A dimensão social também se destacou como um dos eixos centrais dos impactos percebidos. Algumas entrevistadas relataram que a atividade se tornou um refúgio contra a solidão, o estresse e os impactos emocionais da menopausa, proporcionando um sentido renovado de identidade e de pertencimento. A experiência da dança também se mostrou um meio de resgate da feminilidade e da autoconfiança, impactando positivamente a relação dessas mulheres consigo mesmas e com os outros. A Dança de Salão possibilitou a formação de redes de apoio e novas amizades, se mostrando uma prática com potencial de reduzir sentimentos de isolamento e contribuir para a inclusão social das praticantes. As aulas foram percebidas como espaços seguros de convivência, onde a troca afetiva e o respeito mútuo se tornam catalisadores de saúde coletiva. A dança, portanto, favorece a integração social, tão relevante para o envelhecimento saudável. Observou-se que a experiência compartilhada no espaço da dança fortalece laços e promove um ambiente de acolhimento, fundamental para a qualidade de vida na meia-idade.

Cabe destacar que a maioria das entrevistadas não procurava inicialmente benefícios terapêuticos formais, mas sim uma atividade prazerosa que lhes proporcionasse bem-estar. No entanto, ao longo do processo, reconheceram e valorizaram os efeitos positivos sobre a saúde em todas as suas dimensões. Essa constatação reforça o princípio da integralidade do cuidado,

central na política de humanização do SUS, por meio do qual o usuário dos serviços deve ser tratado em sua totalidade, considerando tanto a doença em si como todo o contexto biológico, sociocultural, espiritual e psicológico (MELO et al., 2013).

Como foi demonstrado nessa pesquisa as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), um projeto do SUS - Sistema Único de Saúde, surgiram com o objetivo de realizar tratamentos complementares baseados no modelo de atenção humanizada e centrados na integralidade do indivíduo, buscando estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos, promoção e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. E por isso, a inclusão da dança como Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) no SUS representa uma forma concreta de materializar o princípio da integralidade do cuidado, ao considerar o ser humano em suas múltiplas dimensões — física, emocional, mental, social e simbólica.

E aqui cabe destacar alteração legislativa muito recente que foi a Lei 15.126/2025, sancionada em março de 2025, que altera a Lei 8.080/1990, que estabelece as diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS), para incluir a "atenção humanizada" como um princípio fundamental do sistema. Essa mudança visa consolidar a humanização como valor estruturante do SUS, reconhecendo a importância de tratar os pacientes com dignidade, respeito e empatia, independentemente de sua condição social, econômica ou cultural. A medida visa corrigir uma lacuna histórica, dando à humanização o devido destaque na legislação que rege o SUS.

A atenção humanizada no contexto do SUS visa promover vínculos solidários, construindo redes de cooperação e incentivando a participação coletiva na gestão dos serviços de saúde. Esse modelo de cuidado reconhece o ser humano em sua totalidade, considerando suas dimensões físicas, emocionais, sociais e espirituais, e busca oferecer um atendimento que respeite suas necessidades e singularidades. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) desempenham um papel crucial. As PICS são abordagens terapêuticas que incorporam saberes tradicionais e alternativas complementares à medicina convencional, visando um cuidado mais holístico e personalizado.. A atenção humanizada pode melhorar a qualidade de vida de populações vulneráveis, oferecendo cuidados que respeitam a individualidade e promovem a autonomia dos pacientes .

Essa pesquisa demonstrou que a prática da dança, especialmente a Dança de Salão, promove não apenas o movimento corporal e a melhora da saúde física, mas também favorece

a expressão emocional, o fortalecimento de vínculos sociais e o resgate da autoestima, aspectos frequentemente negligenciados em abordagens biomédicas tradicionais e que devem ser fatores de avaliação em uma atenção humanizada. Ao integrar a Dança de Salão às PICS, o SUS passaria a promover mais uma prática de atenção humanizada, que visa o bem-estar integral, o prazer e a qualidade de vida, em sintonia com uma visão mais integrativa e ampliada do processo saúde-doença.

Portanto, à luz dos dados coletados e analisados, é possível afirmar que a Dança de Salão apresenta evidências suficientes para ser considerada uma prática de cuidado ampliado à saúde da mulher na meia-idade, compatível com os princípios das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Sua aplicação no SUS se justifica não apenas por seus efeitos terapêuticos comprovados empiricamente, mas também por sua natureza acessível, de baixo custo, preventiva e promotora de saúde em sentido amplo.

Além disso, de acordo com Guzzo e Spink (2015), a dança também possui uma dimensão política e social, pois, ao assumir uma postura crítica diante da realidade, ela questiona e propõe novas formas de existência e transformação. Enquanto linguagem, discurso e expressão artística, a dança participa da construção de significados sobre a vida, servindo como um espaço de reflexão coletiva, mesmo quando isso não é sua intenção explícita. A arte, e especialmente a dança, não se limita ao entretenimento inofensivo, mas assume um papel ativo na contestação das estruturas sociais, promovendo libertação, autonomia e engajamento. Segundo Medina (1998), essa prática fortalece os sujeitos para a ação consciente e crítica, favorecendo mudanças sociais. Assim, a dança também se mostra como uma potente ferramenta de reflexão sobre temas políticos e sociais, como o empoderamento das mulheres, sendo capaz de narrar realidades e contextos sociais.

Assim, conclui-se que a Dança de Salão é uma atividade capaz de promover benefícios significativos para a saúde da mulher na meia-idade, podendo ser incorporada como uma estratégia inovadora e humanizada de cuidado no SUS, respeitando os princípios da integralidade, equidade, acolhimento e de atenção humanizada. Ressalta-se que embora a presente pesquisa tenha se concentrado nas experiências de mulheres de meia-idade, a Dança de Salão é uma dança a dois, executada em dupla, comumente praticada entre um homem e uma mulher (condutor e conduzida), e por isso é possível inferir que os benefícios proporcionados pela prática da Dança de Salão também se estendem aos homens que a vivenciam. Relatos de professores e observações durante a investigação sugerem que os

praticantes do sexo masculino experimentam ganhos semelhantes no que diz respeito à saúde física, emocional e social. Como restou demonstrado, a Dança de Salão promove o desenvolvimento da coordenação motora, o alívio do estresse, o fortalecimento da autoestima e a ampliação das relações interpessoais, aspectos que não são exclusivos de um gênero, por isso podemos afirmar que os homens também se beneficiam desses aspectos. Dessa forma, evidencia-se que essa prática é igualmente benéfica para os homens, reafirmando seu potencial como uma atividade integrativa voltada ao cuidado integral de todos os indivíduos.

Portanto, no que tange à possível inserção da Dança de Salão como Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) no Sistema Único de Saúde (SUS), os achados da pesquisa sugerem evidências de que seus benefícios identificados são relevantes para inclusão da prática como uma das PICS. A Dança de Salão possui elementos terapêuticos claros, promovendo a saúde física, mental e social de forma integrada, sendo uma alternativa acessível e de baixo custo de implantação e execução para a promoção da saúde e do bem-estar, além disso, o fato de a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) já reconhecer e incluir duas modalidades de dança individuais — a Biodança e a Dança Circular — como práticas integrativas no SUS, abre um precedente importante e fortalece a justificativa para a inclusão da Dança de Salão – dança a dois, nesse rol.

Essa abertura evidencia o reconhecimento, por parte do sistema público de saúde, do potencial terapêutico das expressões corporais dançadas na promoção da saúde e do bem-estar. Assim, a proposta de incluir a Dança de Salão como PICS encontra respaldo tanto na valorização já existente de práticas corporais e expressivas, quanto nos benefícios amplamente relatados por seus praticantes, como melhora da saúde mental, emocional, social e física, especialmente entre mulheres na meia-idade.

Entretanto, é importante destacar que algumas fragilidades da pesquisa devem ser consideradas, pois a amostra foi composta por um número reduzido de participantes, o que pode limitar a generalização dos resultados para outras populações. Além disso, a seleção das participantes ocorreu em um único contexto geográfico e institucional, o que pode influenciar a diversidade das experiências relatadas. Outra limitação diz respeito à natureza qualitativa do estudo, que privilegia a compreensão aprofundada das narrativas individuais, mas não permite inferências estatísticas generalizáveis. Para futuras pesquisas, sugere-se ampliar a amostra e incluir diferentes regiões, além de desenvolver estudos quantitativos que complementem as análises qualitativas apresentadas.

Diante dessas conclusões, este estudo reforça a importância de iniciativas que incentivem a prática da Dança de Salão como um recurso terapêutico efetivo para a melhoria da qualidade de vida das mulheres na meia-idade. Recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a investigação sobre os impactos da dança em diferentes populações e explorem estratégias para sua inclusão formal nas políticas de saúde pública. Ademais, a ampliação de programas que incentivem a dança como prática regular pode representar um passo significativo para a promoção de uma saúde mais holística e humanizada para mulheres na meia-idade e para a população em geral.

REFERÊNCIAS

ABREU, Everton Vieira; PEREIRA, Luciane; KESSLER, Edio José. Timidez e motivação em indivíduos praticantes de Dança de Salão. **Conexão: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, jul. 2008. Disponível em: <http://polaris.bc.unicamp.br/seer/fev/viewarticle.php?id=342>. Acesso em: 23 fev. 2025.

ALLEN, Jeff. The complete idiot's guidetoballroom dancing. **Estados Unidos: Alpha Books**, 2002. Disponível em: http://www.amazon.com/Complete-Idiots-Ballroom-Dancing-ebook/dp/B001O2NEGK/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1320965819&sr=8-2. Acesso em: 23 fev. 2025.

ALMEIDA, Cleuza Maria de. Um olhar sobre a prática da Dança de Salão. **Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal**, v. 5, n. 6, jan./jun. 2005. Disponível em: <http://189.20.243.4/ojs/movimentopercepcao/viewarticle.php?id=41>. Acesso em: 20 maio 2024.

ALMEIDA, D. M.; SERIDO, J.; McDONALD, D. Daily life stressors of early and late baby boomers. In: **WHITBOURNE, S. K.; WILLIS, S. L. (Ed.). The baby boomers grow up: Contemporary perspectives on midlife**. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2006. p. 165–183.

ALVARENGA, Arnaldo Leite de. **As muitas danças do Brasil: uma reflexão histórica**. Húmus 3. Caxias do Sul: Lorigraf, 2007.

ALVES, Branca Moreira et al. **Espelho de Vênus: identidade social e sexual da mulher**. São Paulo: Brasiliense, 1981.

AMATUZZY, M. M. Etapas do processo terapêutico: um estudo exploratório. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 9, p. 1–21, 1993.

ARANETA, MR, Tanori D. Benefits of Zumba Fitness® among sedentary adults with components of the metabolic syndrome: a pilot study. **J Sports Med Phys Fitness**. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24921620/>. Acesso em 29 de Abr. 2025

ARAÚJO, Alceu Maynard. **Folclore Nacional II: danças, recreação e música**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

ASSUNÇÃO, D. F. S. Qualidade de vida de mulheres climatéricas. **Revista Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 15, n. 2, p. 80-83, 2017.

BARUDY, Jorge; DANTAGNAN, Maryorie. **Los Buenos tratos a la Infancia Parentalidad, apego y resiliencia**. 3ª Ed. Barcelona: Gedisa Editorial, 2007.

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed. 192 p. 2004

BAUMAN, A., MEROM, D., BULL, F. C., BUCHNER, D. M., & FIATARONE SINGH, M. A. Up dat ingthe evidence for physicalactivity: Summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and intervention stop romote “Active Aging.”**The Gerontologist**, v. 56, n. 2, p. 268-280, 2016.

BÉJART, Maurice. Prefácio. In: GARAUDY, Roger. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

BOURCIER, Paul. História da dança no Ocidente. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
BRESSAN, Rafaela Segura. **Dança de Salão: uma análise sobre a percepção de mudanças na vida dos alunos do Clube da Dança**. 2011. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

BRASIL. **Lei nº 15.126, de 8 de maio de 2025**. Altera a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, para estabelecer a atenção humanizada como princípio do Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 8 maio 2025. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/Lei/L15126.htm. Acesso em: 8 maio 2025.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: www.planalto.gov.br. Acesso em: 23 fev. 2025.

BRASIL. **Lei nº 13.269, de 13 de abril de 2016**. Dispõe sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) e dá outras providências. Brasília, DF, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012**. Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006**. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, Seção 1, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC/SUS** /Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRITO, R. C.; KOLLER, S. H. Desenvolvimento humano e redes de apoio social e afetivo. In: CARVALHO, Alysso Massote (org.). **O mundo social da criança: natureza e cultura em ação**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados**. Tradução: VERONESE, M. A. V. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

BRONFENBRENNER, U. Discovering what families do. In: BLANKENHORN, D.; BAYME, S.; ELSHTAIN, J. B. (Orgs.). **Rebuilding the nest Wisconsin: Family Service America**, 1999.

BROWN, Wendy J. **Prospective study of physical activity and depressive symptoms in middle-aged women**. American Journal of Preventive Medicine, v. 29, n. 4, p. 265–272, 2005. Disponível em: [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(05\)00254-0/abstract](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(05)00254-0/abstract). Acesso em: 17 set. 2024.

BRUNER, J. **Acts of Meaning**. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1990.

- BOWLBY, J. **Cuidados maternos e saúde mental**. São Paulo: Martins Fontes, 1988.
- CANO, A. Physical activity and healthyaging. **Menopause, New York**, v. 23, n. 5, p. 477-478, 2016.
- CAMARANO, A. A. **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?**. Rio de Janeiro: IPEA, 2004.
- CAMINADA, Eliana. **Dança e sua evolução: os rumos do ballet e a dança contemporânea**. Portal da Família, 2010. Disponível em: <http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo859.shtml>. Acesso em: set. 2024.
- CAMINADA, Eliana. **Entendendo a dança 5: no antigo Egito, o nascimento do drama**. Portal da Família, 2005. Disponível em: <http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo355.shtml>. Acesso em: set. 2024.
- CAMINADA, Eliana. **Entendendo a dança 6: Grécia, berço da civilização ocidental**. Portal da Família, [s.d.]. Disponível em: <http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo374.shtml>. Acesso em: set. 2024.
- CAMINADA, Eliana. **Entendendo a dança 7: Roma. Portal da Família**, [s.d.]. Disponível em: <http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo391.shtml>. Acesso em: set. 2024.
- CAMINADA, Eliana. **Entendendo a dança 8: a Idade Média. Portal da Família**, [s.d.]. Disponível em: <http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo449.shtml>. Acesso em: set. 2024.
- CAMINADA, Eliana. **Entendendo a dança 9: a Renascença**. Portal da Família, [s.d.]. Disponível em: <http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo498.shtml>. Acesso em: set. 2024.
- CAPLAN, A. How can aging be thought of as anything other than a disease? In: SCHRAMME, T.; EDWARDS, S. (Ed.). **Handbook of the philosophy of medicine**. Amsterdam: Springer Netherlands, 2017. p. 233-240.
- CARSTENSEN, L. L. et al. Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experiences ampling. **Psychology and Aging**, v. 26, n. 1, p. 21-33, 2011.
- CARTEE, G. D. et al. Exercise promote she althy aging of skelet al muscle. **Cell Metabolism**, Cambridge, v. 23, n. 6, p. 1034-1047, 2016.
- CARVALHO, Débora Jucely. A conquista da cidadania feminina. **Revista Multidisciplinar da Unesp. Saber acadêmico**. n.11, p. 143-153, jun. 2011.
- CASPERSEN, C.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-relatedresearch. **Public Health Reports**, United States, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

CLANDININ, D. J.; CONNELLY, F. M. **Narrative inquiry: experience and story in qualitativ erezearch**. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.

COLBERG, S. R. Physical activity/exercise and diabetes: a Position Statement of the American Diabetes Association. **Diabetes Care, Arlington**, v. 39, n. 11, p. 2065-2079, 2016.

COOPER, C. L. **Handbook of stress medicine and health**. London: CRC Press, 2005.

CORRENTE, J. E.; MACHADO, A. B. C. Avaliação da qualidade de vida da população idosa numa estância turística do interior do Estado de São Paulo: aplicação da Escala de Flanagan. **Revista de Atenção Primária à Saúde, Juiz de Fora**, v. 13, n. 2, p. 156-163, abr./jun. 2010.

CORRÊA, Josiane Franken; NASCIMENTO, Flávia Marchi. **Ensino de dança no Rio Grande do Sul: um breve panorama**. Conceição, Campinas, v. 2, n. 2, p. 53-68, jul./dez. 2013. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conce/article/view/8647702>. Acesso em: 08 jan. 2025.

COX, E. P. et al. Relationship bet ween physical activity and cognitive function in apparently healthy Young to middle-aged adults: A systematic review. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 19, n. 8, p. 616-628, 2016.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow: A psicologia do alto desempenho e da felicidade**. Tradução: Cássio de Arantes Leite. 1. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.

CYRULNIK, Boris et al. **El realismo de la esperanza Testimonios de experiências profesionale sen torno a la resiliência**. Barcelona: Gedisa, 2004.

D'AQUINO, Ricardo; GUIMARÃES, Adriana; SIMAS, Joseani. **Dança de Salão: motivos dos indivíduos que procuram esta atividade**. Lecturas, Educación física y Deportes, Buenos Aires, ano 10, n. 88, set. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd88/danca.htm>. Acesso em: fev. 2025.

DAS, P.; HORTON, R. **Physical activity: time to take it seriously and regularly**. The Lancet, London, v. 388, n. 1, p. 1254-1255, 2016.

DIEHL, M.; HAY, E. L.; BERG, K. M. **The ratio between positive and negative affect and flourishing mental heal thacross adulthood**. Aging& Mental Health, v. 15, n. 7, p. 882-893, 2011.

DIENER, E. Subjectiv ewell-being: The science of happiness and a proposal for a national index. **American Psychologist**, v. 55, p. 34-43, 2000.

DONOVAN, N. J.; BLAZER, D. Social isolation and loneliness in older adults: Review and commentary of a National Academies report. **American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 28, n. 12, p. 1233-1244, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7437541/>. Acesso em: 17 set. 2024.

EIZIRIK, C.; BASSOLS, A. M. S. (Orgs.). **O ciclo da vida humana: uma perspectiva psicodinâmica**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

FARO, José Antônio. **Pequena história da dança**. 6. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004.

FLECK, M. P. A.; LEAL, O. F.; LOUZADA, S.. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL 100). **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 19-28, 1999.

FLECK, M. P. A. **Avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais da saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. **Versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida (WHOQOL)**, 1998. Projeto desenvolvido para a OMS no Brasil pelo Grupo de Estudos em Qualidade de Vida. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/ppgpsiQUIATRIA/>. Acesso em: 26 mar. 2025.

FLICK, U. **Managing quality in qualitative research**. Sage, 2008.

FLORES, Laura. **A dança e seus benefícios**. Agenda da Dança de Salão brasileira, 2002. Disponível em: <http://www.dancadesalao.com/agenda/lauraflores02.php>. Acesso em: 22 fev. 2025.

FONTOURA, Luiza Cristina et al. Dança na terceira idade: benefícios biopsicossociais na vida do idoso. **Disciplinarum Scientia Ciências Humanas**, v. 17, n. 1, p. 75-81, 2016.

FREITAS, FB. **Benefícios psicológicos da prática de dança em pessoas com diagnósticos de ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) - Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2019. Disponível em: . Acesso em 4 de Jun. 2022.

GALHARDI, W. M. P et al. O conhecimento de gestores municipais de saúde sobre a Política Nacional de Prática Integrativa e Complementar e sua influência para a oferta de homeopatia no Sistema Único de Saúde local. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 1, p. 213-220, 2013.

GARAUDY, Roger. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GASPAR, Gleyciane Aline Araújo. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. **Revista Diálogos Acadêmicos**, v. 6, n. 2, 2018.

GILLIS, A.; PERRY, A. The relation ships between physical activity and health promoting behaviours in mind-life women. **Journal of Advanced Nursing**, p. 299-310, 1991. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2037735/>. Acesso em: 17 set. 2024.

GREER, G. **Mulher: Maturidade e mudança**. Tradução de A. F. Antezana. São Paulo: Augustus, 1994.

GRELHA, P. A. S. S. **Qualidade de vida dos cuidadores informais de idosos dependentes em contexto domiciliário**. 2009. 175 f. Dissertação (Mestrado em Cuidados Paliativos) - Faculdade de Medicina de Lisboa, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2009.

GUERRA, Heloísa Silva. **Qualidade de vida e sobrecarga de trabalho em cuidadores do serviço de atenção domiciliar de Goiânia**, Goiás. 2013. Dissertação (Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2013. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFG-2_fe6783e46da3ab1cdd4cd0d8be6e3282. Acesso em: 08 jan. 2025.

GUZZO, M.S.L., SPINK, M.J.P. Arte, dança e política(s). **Psicologia & Sociedade**, v. 27, n. 1, p. 3-12. 2015.

HENDIN, H. M.; CHEEK, J. M. Shyness. In: D. LEVINSON, J.J.; PONZETTI, J.; JORGENSEN, P.F. **Encyclopedia of Human Emotion**. New York: MacMillan, 1999. p. 611-618 (vol. 2). Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/235420660_Shyness_emotion . Acesso em: 28 de Abril de 2025.

HILL, P. L.; TURIANO, N. A.; MROCZEK, D. K.; ROBERTS, B. W. Examining concurrent and longitudinal relations between personality traits and social well-being in adult hood. **Social Psychological and Personality Science**, v. 3, n. 6, p. 698, 2012.

HOLMES, T. H.; RAHE, R. H. The social readjustment rating scale. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 11, p. 213, 1976.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Agência IBGE, projeção da população 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047**. 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-dehabitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047>. Acesso em: 08 mai. 2025.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Tabela completa de mortalidade para o Brasil – 2018: breve análise da evolução da mortalidade no Brasil**. 2022. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/3097/tcmb_2018.pdf. Acesso em: 08 mai. 2025.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa nacional por amostra de domicílios contínua: características gerais dos domicílios e dos moradores 2018**. 2022.

KARPATI F. J, GIACOSA C, FOSTER NE, PENHUNE VB, Hyde KL. **Dance and the brain: a review**. Ann N Y Acad Sci. 2015 Mar;1337:140-6. doi: 10.1111/nyas.12632. PMID: 25773628. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25773628/> . Acesso em 29 Abr. 2025.

KARPATI, F. J.; GIACOSA, C.; FOSTER, N. E. V.; PENHUNE, V. B.; HYDE, K. L. **Dance and music's harem gray matter structural correlates**. Brain Research, 2017, 15 fev., v. 1657, p. 62-73. doi: 10.1016/j.brainres.2016.11.029. Epub 2016 dez. 5. PMID: 27923638. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25773628/> . Acesso em: 22 fev. 2025.

KEYES, C. L. M.; SHAPIRO, A. D. Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology. In: BRIM, O. G.; RYFF, C. D.; KESSLER, R. C. (Eds.). **How healthy are we? A national study of well-being at midlife** (pp. 350–372). Chicago: University of Chicago Press, 2004.

KOCH SC, Riege RFF, Tisborn K, Biondo J, Martin L, Beelmann A. **Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update.** *Front Psychol.* 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31481910/>. Acesso em 29 Abr. 2025.

KOKUBO, Toru; TAJIMA, Akihiko; MIYAZAWA, Akiyoshi, MARUYAMA, Yasuyuki. Validity of the Low-Impact Dance for exercise-based cardiac rehabilitation program. **Physical Therapy Research,** 2018. Disponível em: https://www.jstage.jst.go.jp/article/ptr/21/1/21_E9929/article#citeby-wrap. Acesso em 30 de Março de 2025.

LAACKONEN, E. K.; KULMALA, J.; AUKEE, P.; HAKONEN, H.; KUJALA, U. M.; LOWE, D. A.; et al. **Female reproductive factors are associated with objectively measured physical activity in middle-aged women.** Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0172054&type=printable>. Acesso em: 17 set. 2024.

LABAN, Rudolf. **Dança educativa moderna.** São Paulo: Ícone, 1990.

LABOV, W. **Narrative analysis.** In: HELM, J. (Ed.). *Essays on the Verbal and Visual Arts.* Seattle: U. of Washington Press, 1967. p. 12-44.

LABOV, W. Some Further Steps in Narrative Analysis. **Journal of Narrative and Life History,** v. 7, n. 1-4, p. 395-415. 1997. Disponível em: . Acesso em: 30 set. 2008.

LACHMAN, M. E. Introduction. In: LACHMAN, M. E. (Ed.). **Handbook of midlife development.** New York: Wiley, 2001

LACHMAN, M. E. Development in midlife. **Annual Review of Psychology,** v. 55, p. 305–331, 2004.

LACHMAN, M. E.; FIRTH, K. M. P. The adaptive value of feeling in control during midlife. In: BRIM, O. G.; RYFF, C. D.; KESSLER, R. C. (Eds.). **How healthy are we? A national study of well-being at midlife.** Chicago: University of Chicago Press, 2004.

LACHMAN, M. E.; TESHAE, S.; AGRIGOROEI, S. Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. **International Journal of Behavioral Development,** v. 39, n. 1, p. 20–31, 2015.

LIMA, B.M; CALLAI, JS; PIZOLOTTO, MCC. **A importância da dança como ferramenta corporal no combate à depressão e sua influência na saúde mental: um relato de experiência.** In: *Salão do Conhecimento,* vol. 7, n. 7, 2021. Disponível em:

<https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaoconhecimento/article/view/20982>. Acesso em: 18 set. 2024.

LUZ, M. T. Cultura contemporânea e medicinas alternativas: novos paradigmas em saúde no fim do século XX. In: LUZ, M. T. **Novos saberes e práticas em saúde coletiva: estudos sobre racionalidades médicas e atividades corporais**. 3. ed. São Paulo: Hucitec, 2007.

MABIRE, J.-B.; AQUINO, J.-P.; CHARRAS, K. **Dance interventions for people with dementia: systematic review and practice recommendations**. *International Psychogeriatrics*, 2018, v. 31, n. 7, p. 977-987.. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30296957/>. Acesso em: 17 set. 2024.

MACHADO, C. S.; MENEZES, L. P. A dança e as alterações fisiológicas no organismo humano: um estudo de revisão. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 28, n. 2, p. 39-58, 2020. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/11/1128208/a-danca-e-as-alteracoes-fisiologicas-no-organismo.pdf>. Acesso em: 18 set. 2024.

MARINHO, Paloma Abelin Saldanha. **Pedras no caminho? Guardo todas, um dia vou construir um castelo : o processo de empoderamento de mulheres em situação de violência**. 2014. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. 2014.

MATTLE, M.; CHOCANO-BEDOYA, P. O.; FISCHBACHER, M.; MEYER, U.; ABDERHALDEN, L. A.; LANG, W.; MANSKY, R.; KRESSIG, R. W.; STEURER, J.; ORAV, E. J.; BISCHOFF-FERRARI, H. A. **Association of Dance-Based Mind-Motor Activities With Falls and Physical Function Among Healthy Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis**. *JAMA Netw Open*. 2020 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32975570/> . Acesso em 29 Abr. 2025.

MELO, S. C. C. et al. Práticas complementares de saúde e os desafios de sua aplicabilidade no hospital: visão de enfermeiros. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 66, n. 6, p. 840-846, 2013.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. 3. ed. Trad. C. A. R. Moura. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

MOREIRA, D. A. **O método fenomenológico na pesquisa**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2004.

MOREIRA, V. O método fenomenológico de Merleau-Ponty como ferramenta crítica na pesquisa em psicopatologia. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2004, v. 17, n. 3, p. 447-456.

MOTA, L. J.; MATOS, G. V.; AMORIM, A. T. Impactos do climatério em mulheres do sudoeste baiano. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, 2021.

MOURA, Márcia Oliveira. **Empoderamento feminino: proposta de trabalho para construção de pontos de vista por estudantes do nono ano do ensino fundamental**.. 123 f. Dissertação (Mestrado em Letras) – Universidade Federal de Sergipe, Sergipe, 2019.

MROCZEK, D. K. Positive and negative affect at midlife. In: BRIM, O. G.; RYFF, C. D.; KESSLER, R. C. (Ed.). **How healthy are we? A national study of well-being at midlife**. Chicago: University of Chicago Press, 2004.

MUNIZ, Diva do Couto Gontijo. **As feridas abertas da violência contra mulheres no Brasil: estupro, assassinato e feminicídio. Mulheres e violências: interseccionalidades**. Brasília/DF, 2017.. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/wp-content/uploads/2017/03/Mulheres-e-viol%C3%A2ncias-interseccionalidades.pdf>; Acesso em: 23 Fev. 2025.

MYERS, D. G. The funds, friends, and faith of happy people. **American Psychologist**, v. 55, p. 56-67. 2000

NUNES, Bruno Blois. **O fascínio das danças de corte**. Curitiba: Appris, 2016.

NIKOLAIDOU, Maria Elissavet; KARFIS, Vasilios; KOUTSOUBA, Maria; SCHROLL, Arno; ARAMPATZIS, Adamantios. **Postural Balance Ability and the Effect of Visual Restriction on Older Dancers and Non-Dancers**. **Frontiers in Sports and Active Living**, 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2021.707567/full> . Acesso em 26 de Março de 2025.

NIHCM Foundation. **Mental health: trends & future outlook**.. Washington, DC, 2020. Disponível em: <https://nihcm.org/publications/mental-health-trends-future-outlook>. Acesso em: 18 set. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Estratégia de medicina tradicional da OMS:2014-2023**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2013. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506096>. Acesso em: 08 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra, 2015. Disponível em: <http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 09 jan. 2025.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **Estrategia de La OMS sobre Medicina Tradicional 2014-2023**. Genebra, 2013.

PAPALIA, Diane E. **Desenvolvimento humano**. 14. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

PEDROSO, R. **Doenças degenerativas e envelhecimento**. In: COELHO, F. G. M. et al. **Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática**. Curitiba: CRV, 2013.

PERNA, Marco Antonio. **Samba de gafieira: a história da Dança de Salão brasileira**. 2. ed. Rio de Janeiro: Edição do autor, 2005.

PINNEGAR, S.; J. G. DAYNES. Locating narrative inquiry historically. In: **CLANDININ, D. J. Handbook of narrative inquiry: mapping a methodology**. Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage, 2007.

POLKINGHORNE, D. E. **Narrative knowing and the human sciences**. Albany: SUNY Press, 1988.

QUEIROZ, D. T.; VALL, J.; SOUZA, A. M. A.; VIEIRA, N. F. C. Observação participante na pesquisa qualitativa: conceitos e aplicações na área da saúde. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 15, n. 2, p. 276–283, 2007.

RAY, O. How the mind hurts and healsthe body. **American Psychologist**, v. 59, p. 29–40, 2004.

REHFELD, K. Dancing or fitness sport? The effects of two training programs on hippocampal plasticity and balance abilities in healthy seniors. **Frontiers in Human Neuroscience**, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28674488/>. Acesso em: 22 fev. 2025.

RICHMAN, L. S.; KUBZANSKY, L.; MASELKO, J.; KAWACHI, I.; CHOO, P.; BAUER, M. Positive emotion and health: Going beyond the negative. **Health Psychology**, v. 24, p. 422–429, 2005.

RIED, Bettina. **Fundamentos de Dança de Salão**. Londrina: Midiograf, 2003.

RIED, Bettina. **Fundamentos de Dança de Salão**. São Paulo: Phorte, 2003.

RIESSMAN, C. K. Exportingethics: A narrative about narrative research in South India. **Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine**, 2005.

RODRIGO, María J.; RODRÍGUEZ, Armando; MARRERO, Javier (org.). **Las teorías implícitas: la aproximación al conocimiento cotidiano**. Madrid: Visor, 1993.

RODRIGO, M. J; PALACIOS , J. **Familia y desarrollo humano Madrid: Alianza Editorial**, 1998.

RODRIGO, Maria Jose; MÁIQUEZ, Maria Luiza; MARTÍN, Juan; BYRNE, Sonia. **Preservación familiar: Um enfoque positivo para laintervención com famílias**. Madrid, Espanha: Ediciones Pirámide, 2008.

RUBIN, R. **Maternal identity and the maternal experience** New York, Springer, 1984.

SAHAGOFF, A. P. Pesquisa narrativa: uma metodologia para compreender a experiência humana. **Semana de Extensão, Pesquisa e Pós-Graduação SEPesq**, v. 11, 2015.

SALGADO, C. D. S. Mulher idosa: a feminização da velhice. In: Estudos interdisciplinares sobre envelhecimento. UFRGS. V.4. Porto Alegre: **Núcleos de Estudos Interdisciplinares Sobre Envelhecimento da PROEXT/UFRGS**, 2002.

SALOVEY, P.; ROTHMAN, A. J.; DETWEILER, J. B.; STEWARD, W. T. Emotional states and physicalhealth. **American Psychologist**, v. 55, p. 110–121, 2000.

SANTANA, Denise Dias de; SILVA, Rodrigo Inácio Rocha. **Dança de Salão: Sua Influência na Qualidade De Vida**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, 2012. Disponível em: <https://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/22113/1/PDF%20-%20Eliane%20de%20Sousa%20Silva%20Cirilo.pdf>. Acesso em: 26 mar. 2025.

SANTOS, M. C.; TESSER, C. D. Um método para a implantação e promoção de acesso às Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 11, p. 3011-3024, 2012.

SCHÜTZE, F. **Die Technik desnarrativ en Interviews in Interaktionsfeldstudien – Dargestelltaneinem Projekt zur Erforschung von kommunalen Machtstrukturen.** Unpublishedmanuscript, University of Bielefeld, Department of Sociology, 1977.

SECRETARIA DO ESTADO DE SAÚDE. **Práticas Integrativas e Complementares de Saúde.** Disponível em <https://www.saude.mg.gov.br/pics>. Acesso em 18 set. 2024.

SHANKAR R. **Loneliness, Social Isolation, and its Effects on Physical and Mental Health.** 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10121112/>. Acesso em: 17 set. 2024.

SILQUEIRA, S. M. de F. **O questionário genérico SF-36 como instrumento de mensuração da qualidade de vida relacionado à saúde de pacientes hipertensos.** 2005. 112 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Departamento de Enfermagem Materno Infantil e Saúde Pública, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, 2005.

SOFI, F. et al. Physical activity and risk of cognitive decline: A meta-analysis of prospectiv studies. **Journal of Internal Medicine**, v. 269, n. 1, p. 107–117, 2011.

SOUZA, B. M. S. et al. Assistência à saúde da mulher climatérica: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, 2021.

SOUZA, Maria Inês Galvão. **As novas configurações dos espaços de lazer de Dança de Salão da cidade do Rio de Janeiro: uma análise das performances do palco da vida. Dança de Salão: tradição e modernidade na cena contemporânea,** [s.d.]. Disponível em: <http://www.anima.eefd.ufrj.br/danca/ARTIGO4.htm>. Acesso em: out. 2024.

SPIVAK, Gayatri Chakravorty. **Pode o subalterno falar?** Trad. Sandra Regina Goulart Almeida, Marcos Pereira Feitosa e André Pereira Feitosa. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2010.

STARFIELD, B. **Atenção primária: equilíbrio entre necessidades de saúde, serviços e tecnologia.** Brasília: UNESCO, Ministério da Saúde, 2002.

THE WHOQOL GROUP. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse, World Health Organization, 1997. **Measuring Quality of Life.** Disponível em: http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf. Acesso em: 12 dez. 2024.

MELO, S. C. C. et al. Práticas complementares de saúde e os desafios de sua aplicabilidade no hospital: visão de enfermeiros. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 66, n. 6, p. 840-846, 2013.

MEDINA, J.P.S. **O brasileiro e seu corpo.** 5. ed. Campinas: Papirus, 1998.

SECRETARIADO DAS NAÇÕES UNIDAS. **World social situation 2023: leaving no one behind in an ageing world.** Nova York: Nações Unidas, 2023. Disponível em: <https://digitallibrary.un.org/record/4017739>. Acesso em: 14 maio 2025.

SILVA, Aline Huber; ZARPELON, Giovana. Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico. **Cinergis**, v. 8, p. 25-32, 2007.

TONELLI, Poliana Dutra. **Dança de Salão: instrumento para qualidade de vida no trabalho**. Assis: FEMA/Fundação Educacional do Município de Assis, 2007. (Trabalho de conclusão de curso). Disponível em: http://www.dancadesalao.com/agenda/DS_InstrumentoparaaQualidadedeVidanoTrabalho.pdf. Acesso em: fev. 2025.

TUNG, H. H. et al. Efficacy of digital dance on brainimager, cognition, and health: Randomized controlled trial. **J Med Internet Res**, v. 26, e57694, 2024. Disponível em: <https://www.jmir.org/2024/1/e57694>. Acesso em: 29 abr. 2025.

UNITED NATIONS. **Population ageing and development**. New York, USA, 2012.

UNITED NATIONS. **World population ageing**. New York, USA, 2019.

VOLP, Catia Mary; DEUTSCH, Silvia; SCHWARTZ, Gisele M. Por que dançar? Um estudo comparativo. Motriz. **Revista de Educação Física**. UNESP, Rio Claro, SP, v. 1, n. 1, jun. 1995. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/962/892>. Acesso em: fev. 2025.

VERY WELL HEALTH. Benefits of dancing. **Verywell Health**, 2024. Disponível em: https://www.verywellhealth.com/benefits-of-dancing-8749937?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 22 fev. 2025.

WANG, C.; LI, L.; WANG, A. Research on the influence of sport dance on physical health in national fitness exercise. **Journal of Physical Health Studies**, v. 10, n. 2, p. 45-58, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/VmcSGnwrDs9FR4n5Mqg5k4G/#>. Acesso em: 17 set. 2024.

WANG, S.; YIN, H.; MENG, X.; SHANG, B.; MENG, Q.; ZHENG, L.; WANG, L.; CHEN, L. Effects of Chinese square dancing on older adults with mild cognitive impairment. **Geriatr Nurs**. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31727347/>. Acesso em: 22 fev. 2025.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Ativação, estresse e ansiedade**. In: **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. ed. 4. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 95- 117.

WRIGHT, JUDY PATTERSON. **Social Dance: steps to success**. 2. ed. Estados Unidos: **Human Kinetics**, 2003. Disponível em: http://books.google.com.br/books?id=CtWknfoqCIgC&printsec=frontcover&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false. Acesso em: fev. 2025.

YUNES, M. A. M.; GARCIA, N. M.; ALBUQUERQUE, B. de M. Monoparentalidade, pobreza e resiliência: entre as crenças dos profissionais e as possibilidades da convivência familiar. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 444-453, 2007.

ZAMONER, Maristela. **Dança de Salão: a caminho da licenciatura**. Curitiba: **Prottexto**, 2005.

ZHANG, Y. et al. **Is dancing an effective intervention for fat loss? A systematic review and meta-analysis of dance interventions on body composition.** PLOS One, v. 19, n. 1, Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38232096/>. Acesso em: 29 abr. 2025.

ZONA, CHRISTINE; GEORGE, CHRIS. **Gotta ballroom.** Estados Unidos: **Human Kinetics**, 2008. Disponível em: http://books.google.com.br/books?id=42gtx61V0KgC&printsec=frontcover&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false. Acesso em: fev. 2025.

APÊNDICE A

MODELO TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS
Pró-Reitoria de Pesquisa e de Pós-graduação Comitê de Ética em Pesquisa - CEP

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

N.º Registro CEP: CAAE 84935524.1.0000.5137

Título do Projeto intitulado: **Saúde da Mulher na meia idade: Dança de Salão como Prática Integrativa e Complementar em Saúde**

Prezada Sra. _____,

Você está sendo convidada a participar de uma pesquisa que tem por objetivo compreender suas motivações para a prática de Dança de Salão e como percebe os impactos da prática em sua saúde. Você foi selecionado (a) porque preenche os requisitos para pesquisa estando dentro da faixa etária 40 a 67 anos e praticando dança a pelo menos 3 meses.

A sua participação nesse estudo consiste em conceder uma entrevista na qual será convidada a narrar sua experiência com a Dança de Salão.

Os riscos (e/ou desconfortos) envolvidos nesse estudo dizem respeito à dificuldade ou não que você terá em falar dos assuntos que interessam a esse estudo. Caso perceba algum desconforto durante a entrevista, você poderá interromper e sua decisão sobre continuá-la ou não, e será inteiramente respeitada.

Trata-se de uma pesquisa desenvolvida pela mestranda Camila Diniz de Freitas sob supervisão da Prof.^a Dr. Hélio Miranda, do curso de Pós-graduação em Psicologia da PUC Minas.

Sua participação é muito importante e voluntária e, conseqüentemente, não haverá pagamento por participar desse estudo. Em contrapartida, você também não terá nenhum gasto.

A entrevista será realizada pela pesquisadora responsável nas dependências da escola participante onde você realiza suas práticas, no horário agendado mais conveniente para você.

As informações obtidas nesse estudo serão confidenciais, não sendo publicizada sua identidade, sendo assegurado o sigilo sobre sua entrevista em todas as fases da pesquisa.

E a apresentação dos resultados em publicação científica ou educativa sempre se dará como retrato de um grupo e não de uma pessoa.

Você poderá se recusar a participar ou a responder algumas das questões a qualquer momento, não havendo nenhum prejuízo pessoal se esta for a sua decisão. Todo material coletado durante a pesquisa ficará sob a guarda e responsabilidade da pesquisadora responsável pelo período de 5 (cinco) anos e, após esse período, será destruído.

Os resultados dessa pesquisa servirão para subsidiar reflexões sobre as experiências com a prática de dança, podendo beneficiar ações voltadas a inclusão da Dança de Salão como Prática Integrativa e Complementar em Saúde.

Para todos (as) os (as) participantes, em caso de eventuais danos decorrentes da pesquisa, será observada, nos termos da lei, a responsabilidade civil.

Você receberá uma via deste termo onde consta o telefone e o endereço da pesquisadora responsável, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento.

Pesquisadora responsável: Camila Diniz de Freitas: Av. Itáú, nº 525 - Bairro Dom Cabral - Belo Horizonte/MG - CEP: 30535012 E-mail: camiladiniz.freitas@gmail.com.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, que poderá ser contatado em caso de questões éticas, pelo telefone (31) 3319-4517 ou e-mail cep.proppg@pucminas.br.

O Comitê de Ética em Pesquisa é uma autoridade local e porta de entrada para os projetos de pesquisa que envolvem seres humanos, e tem como objetivo defender os direitos e interesses dos participantes em sua integridade e dignidade, contribuindo também para o desenvolvimento das pesquisas dentro dos padrões éticos.

Eu, _____, declaro que li esse TCLE, e dou o meu consentimento para a realização da pesquisa.

E () autorizo gravação em áudio () autorizo gravação em vídeo () não autorizo gravação

O presente termo será assinado em 02 (duas) vias de igual teor.

Belo Horizonte, ____ de _____ de _____.

Assinatura da participante

Eu, **Camila Diniz de Freitas**, comprometo-me a cumprir todas as exigências e responsabilidades a mim conferidas neste termo e agradeço pela sua colaboração e sua confiança.

Assinatura da pesquisadora entrevistadora

APÊNDICE B

MODELO TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL

Declaro, para os devidos fins, estar ciente da realização da pesquisa “**Saúde da mulher na meia idade: contribuições da Dança de Salão como Prática Integrativa de saúde**”, sob a responsabilidade do (a) pesquisador (a) **Camila Diniz de Freitas**.

A pesquisa tem como propósito: Explorar como a prática de dança afeta a saúde e o bem estar das mulheres praticantes, analisando seu potencial como Prática Integrativa e Complementar em saúde.

Declaro, ainda, que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 (ou da Resolução CNS 510/16, no caso das pesquisas em Ciências Humanas e Sociais) e suas complementares, e que esta instituição possui condições para realização desta pesquisa e autoriza o desenvolvimento deste projeto dentro de suas instalações.

Belo Horizonte, 22 de Novembro de 2024

Assinatura da instituição participante