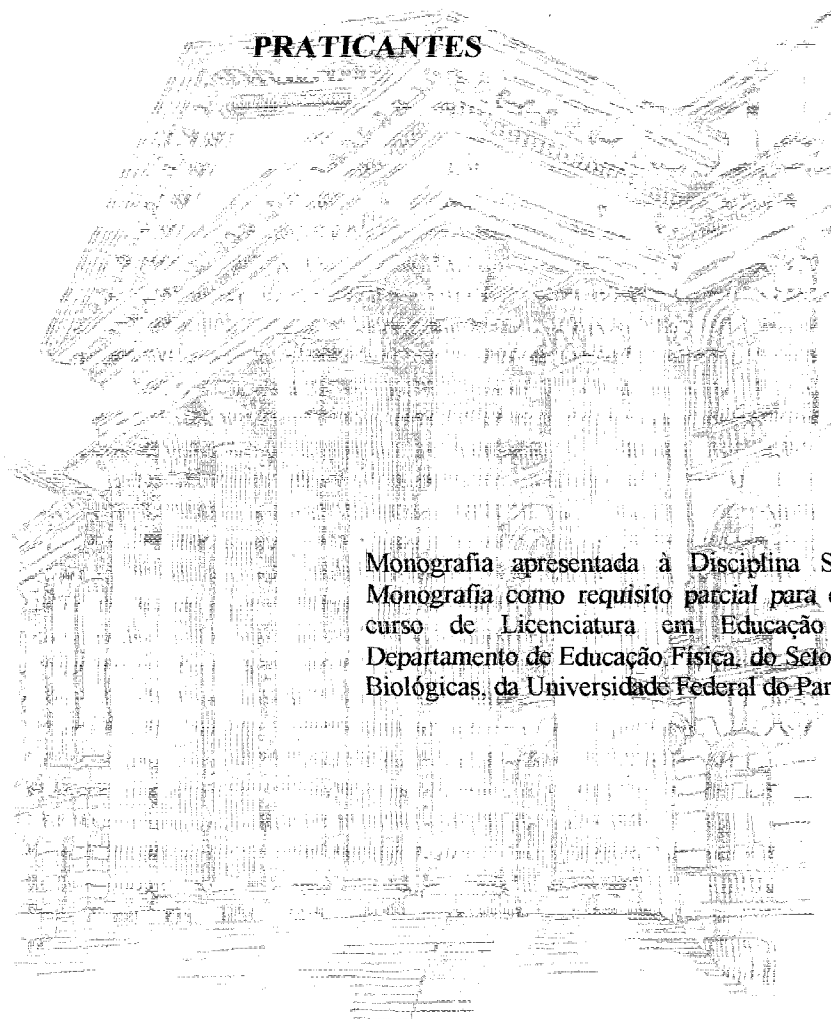


**DANIELA RAQUEL CAVA**

**A INFLUÊNCIA DA DANÇA DE SALÃO NO NÍVEL DE STRESS DOS  
PRATICANTES**



Monografia apresentada à Disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA  
1999**

DANIELA RAQUEL CAVA

**A INFLUÊNCIA DA DANÇA DE SALÃO NO NÍVEL DE STRESS DOS  
PRATICANTES**

Monografia apresentada como requisito parcial para  
conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física,  
Departamento de Educação Física, Setor de Ciências  
Biológicas, UFPR.  
Professor Orientador: Doutor Ricardo W. Coelho.

CURITIBA  
1999

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todos os professores, em especial a Ricardo W. Coelho, meu orientador e a Leonor Demário, minha professora de Dança de Salão. Aos funcionários da Universidade Federal do Paraná, aos amigos de classe, enfim, a todas as pessoas que contribuíram para minha formação acadêmica e para a conclusão deste trabalho.

Dedico a meus pais, Aparecida e Percival, por ter me dado a chance de estudar e por toda confiança que depositaram em mim.

## SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| <b>LISTA DE TABELAS</b>  | 07 |
| <b>RESUMO</b>  | 08 |
| <b>1.INTRODUÇÃO</b>  | 09 |
| 1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA   | 09 |
| 1.2 DELIMITAÇÕES   | 10 |
| 1.2.1 LOCAL  | 10 |
| 1.2.2 UNIVERSO   | 10 |
| 1.2.3 AMOSTRA  | 10 |
| 1.2.4 VARIÁVEIS  | 10 |
| 1.2.5 ÉPOCA  | 10 |
| 1.3 JUSTIFICATIVA  | 10 |
| 1.4 OBJETIVO   | 11 |
| 1.5 HIPÓTESE   | 11 |
| 1.6 PREMISSA   | 12 |
| <b>2.REVISÃO DE LITERATURA</b>   | 13 |
| 2.1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE   | 13 |
| 2.2 ASPECTOS TEÓRICOS DO STRESS  | 15 |
| 2.3 ATIVIDADE FÍSICA E O STRESS  | 18 |
| 2.4 DANÇA DE SALÃO   | 19 |
| 2.4.1 Breve Histórico da Dança de Salão  | 20 |
| 2.4.2 Valores e Objetivos da Dança   | 20 |
| 2.4.3 Benefícios da Dança  | 21 |
| 2.4.4 Contribuição da Dança de Salão na Sociabilização e melhoria dos Fatores Psicológicos | 23 |
| <b>3.METODOLOGIA</b>   | 24 |
| 3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA   | 24 |
| 3.2 INSTRUMENTAÇÃO   | 24 |
| 3.3 TÉCNICAS ESTATÍSTICAS  | 24 |
| 3.4 PROCEDIMENTO   | 24 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 4. RESULTADOS/DISCUSSÃO-----    | 26 |
| 5. CONCLUSÃO/RECOMENDAÇÕES----- | 29 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS----- | 30 |
| ANEXOS-----                     | 32 |
| Anexo A-----                    | 33 |

## LISTA DE TABELAS

|  |    |
|--|----|
| TABELA 1: Análise de Covariância para P.A Fase Sistólica com Sexo, Fez X Não Fez-- | 26 |
| TABELA 2: Análise de Covariância para P.A Fase Diastólica-----                     | 26 |
| TABELA 3: Análise de Covariância para Frequência Cardíaca-----                     | 27 |
| TABELA 4: Análise de Covariância para Ansiedade com Sexo, Fez X Não Fez-----       | 27 |

## RESUMO

O objetivo do estudo baseia-se em verificar se há uma minimização dos efeitos somáticos do stress nos indivíduos que praticam a Dança de Salão, comparando com os indivíduos que não a praticam.

A metodologia utilizada foi de estudo de campo, quase experimental, de característica Ex Post Facto. Analisando a relação causa/efeito entre as variáveis empregadas (Pressão Sistólica e Diastólica, Frequência Cardíaca, Ansiedade e Sexo), através da análise de covariância afirmou-se que os indivíduos praticantes de Dança de Salão apresentaram menores níveis de efeitos somáticos do stress dos que não fazem.

Os resultados também confirmam a hipótese de que a somatização do stress perante uma situação de ameaça seria maior nos homens do que nas mulheres, através da pressão arterial na fase sistólica.

Com o inventário de ansiedade de Estado de Spielberger, o resultado apresentou-se significativo entre a variável independente de quem fez a atividade de Dança de Salão comparado com quem não fez a atividade.

Através dos resultados obtidos, conclui-se que os indivíduos praticantes de Dança de Salão são menos estressados do que os que não praticam atividade alguma, independente da variável sexo.

Enfim, o trabalho vem a reforçar mais uma vez a importância da atividade física na vida das pessoas, principalmente no que se refere a minimização dos efeitos do stress e da ansiedade.



# 1.INTRODUÇÃO

## 1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

O stress tem alcançado pessoas em todo mundo, sendo que, nos principais centros urbanos brasileiros, as pessoas sofrem diariamente as pressões do trabalho, mercado competitivo, desemprego, violência, trânsito sufocante e etc.

Estudiosos como ALBERT & URURAHY(1997), descrevem dados de que o stress é a doença do século. Cada vez mais o homem se estressa, e cada vez menos consegue descarregar fisicamente ou emocionalmente sua energia acumulada. O resultado são várias doenças ligadas ao stress, e os estados psico-patológicos que aumentam quotidianamente.

"Vários estudos têm mostrado que a prática de exercícios físicos regulares pode agir positivamente nesse aspecto, pois a ação tranqüilizante leva a sensação de um bem-estar pessoal, além de, induzir o organismo a uma maior produção dos hormônios conhecidos como endorfinas, provocando reações bioquímicas que podem diminuir os níveis de stress, mantendo os níveis satisfatórios".( DE HAYNES et alii, 1980, citado por GUEDES & GUEDES, 1995, p.33).

SELYE, citado por ALVES (1992, p.58), afirma que quando substituímos uma demanda intelectual por uma muscular, proporcionamos naturalmente um repouso mental e também a capacidade de evitar preocupações. Em outras palavras, podemos dizer que a atividade física e outras técnicas paliativas, podem ser consideradas como meio pelos quais a energia, acumulada pela mobilização das defesas contra um perigo ou ameaça, pode ser descarregada ou pelo menos dispersa pelos outros sistemas do corpo.

Uma dessas alternativas é a Dança de Salão, uma atividade aeróbica, considerada como a mais completa, segundo GIFFONI (1973, p.13), no que diz respeito à atividade física, como agentes educacionais, seguindo-se através dela, além de qualidades físicas aprimoradas e o desenvolvimento de atributos sociais e morais.

Em função disso e da falta de pesquisas sobre o assunto, pretende-se verificar se a atividade de Dança de Salão minimiza o efeito do stress na pessoas, comparando o nível de stress em pessoas participantes da atividade, com as que não participam.

## 1.2 DELIMITAÇÕES

### 1.2.1 LOCAL

A pesquisa foi realizada no Clube Operário, durante a Oficina de Dança de Salão do Festival de Inverno da UFPR, realizado em Antonina - PR, e na Sala de Dança do Centro de Educação Física e Desporto (CED), da UFPR.

### 1.2.2.UNIVERSO

Praticantes de Dança de Salão da comunidade de Antonina e Curitiba.

### 1.2.3 AMOSTRA

Foram escolhidos 30 sujeitos de cada sexo, usando um sistema aleatório estratificado.

### 1.2.4 VAVIÁVEIS

Foram consideradas a Frequência Cardíaca, Pressão Sistólica, Pressão Diastólica e Ansiedade como variáveis dependentes (como medidas indiretas do stress) e sexo; antes e depois da atividade como variáveis independentes.

### 1.2.5 ÉPOCA

As medidas foram coletadas nos dias 13,14 e 15 de julho de 1999, durante a realização do Festival de Inverno da UFPR - Antonina - PR e dia 27 de setembro de 1999, durante as aulas de Dança de Salão no CED.

## 1.3 JUSTIFICATIVA

Não pode-se negar o grande benefício que a atividade física faz para as pessoas. "Em nossa sociedade alienante, o acúmulo das tensões, de repressões e de defesas que experimenta-se na vida cotidiana, faz-se reduzir e contrair o corpo para enfrentar tais desafios" (FUX,1983,

p.115). Em função disso, o corpo torna-se mais frágil ao enfrentar os efeitos somáticos do stress.

O exercício é um grande aliado no combate aos efeitos do stress, devido a produção de endorfinas, substâncias que atenuam as ações das adrenalinas gerando um bem-estar pessoal importante.

O corpo necessita de movimento e a Dança de Salão proporciona uma vivência pura e simples, que se reflete na área social e psicológica, produzindo uma sensação de liberdade e felicidade, com as possibilidades de contato e comunicação grupal, melhorando assim, a auto-estima, o auto-conceito e o estado de ansiedade.

Baseado nos pressupostos, a importância do estudo está na verificação da interrelação social através da Dança de Salão, como instrumento valioso para minimizar os efeitos maléficos que o stress e a ansiedade provocam no indivíduo. Somando a isto, este estudo tem sua importância também em alertar os indivíduos a se envolverem em atividades saudáveis que os tirem da rotina do dia a dia.

## 1.4 OBJETIVO

1.4.1 Verificar se existe minimização dos efeitos psicossomáticos do stress nos praticantes de Dança de Salão.

1.4.2 Comparar o nível de stress em pessoas participantes de Dança de Salão com pessoas que não participam.

## 1.5 HIPÓTESE

1.5.1 As mulheres percebem a ansiedade com menor intensidade, conseqüentemente demonstrarão menores níveis de efeitos somáticos do stress.

1.5.2. Os sujeitos envolvidos na Dança de Salão demonstraram menores níveis de stress do que os que não participam.

## 1.6 PREMISSE

1.6.1 A atividade física regular produz renovação mais rápida de nossas células, ativa a circulação, além de produzir endorfinas, substâncias que atenuam a ação da adrenalina, causadoras do stress, que em última instância gera bem-estar.

1.6.2 A Dança de Salão promove oportunidades de socialização entre os envolvidos, portanto diminui muito a percepção de ameaça dos aspectos sociais que influenciam os stress.

1.6.3 A Dança de Salão promove uma melhoria acentuada na consciência corporal do indivíduo, ajudando assim no seu nível de auto-estima e auto-conceito, que por consequência, diminui a percepção do indivíduo em relação à situação de ameaça a sua integridade física e mental, levando-o ao stress.

## 2.REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

"Nos últimos anos, o reconhecimento das vantagens da prática da atividade física regular na melhoria da qualidade de vida vem despertando enorme atenção quanto à complexa relação entre os níveis de prática da atividade física, os índices da chamada aptidão física e o estado de saúde das pessoas".(GUEDES & GUEDES,1995, p.9).

CASPERSEN et alii (1985), citado por GUEDES & GUEDES (1995, p.11), define a atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior que dos níveis de repouso.

Quanto a definição de aptidão física, recentemente, começaram a surgir uma série de questionamentos, mas, segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO,1978), citado por GUEDES & GUEDES(1995, p.15), a aptidão física deve ser entendida como a "capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória". Dentro dessa concepção, estar apto fisicamente significa o indivíduo apresentar condições que lhe permitam bom desempenho motor quando submetido a situações que envolvam esforços físicos.

Conceitualmente, o termo saúde tem sido caracterizado dentro de uma concepção bastante vaga e difusa, o que leva, às vezes, a interpretações arbitrárias e equivocadas que procuram relacionar saúde meramente à ausência de doenças ou de enfermidades. Segundo WHO (1978), citado por GUEDES & GUEDES (1995, p.10), saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Dentro dessa concepção, não basta apenas não estar doente para ter saúde: é preciso apresentar evidências ou atitudes que afastem ao máximo os fatores de risco que possam provocar doenças.

A importância relativa de cada um desses componentes pode variar dependendo do genótipo, da idade e dos hábitos de vida das pessoas, no entanto, todos demonstram relação bastante estreita com o melhor estado de saúde.

Em termos conceituais, PATE (1988), citado por GUEDES & GUEDES (1995, p.19), definiu aptidão física relacionada à saúde como a capacidade de: " (a) realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia; e (b) demonstrar traços e capacidades associadas a um baixo risco de desenvolvimento prematuro de distúrbios orgânicos provocados pela falta de atividade física".

Quanto à atividade física relacionada à saúde, ocorrem, no indivíduo, alterações ou respostas fisiológicas que, aparentemente, capacitam o organismo a responder de forma mais eficiente em relação ao funcionamento orgânico. Comumente, as adaptações fisiológicas somente ocorrem após o indivíduo ter submetido por algum tempo a programas de atividade física.

Os programas de atividade física que envolvem esforços de baixa a moderada intensidade provocam inúmeras adaptações fisiológicas relacionadas à melhoria e à manutenção do estado de saúde. Dessa forma, por serem selecionadas e deverão ser apresentadas, de forma resumida, algumas adaptações crescentes observadas nos aspectos metabólico, cardiorrespiratório, músculo-ósteo-articular e comportamental (BLAIR et alii, 1994; BOUCHARD et alii, 1994; YAZBEK JÚNIOR & BATTISTELLA, 1994) citado por GUEDES & GUEDES, (1995, p.54).

Com relação às adaptações metabólicas: aumento da capacidade do sistema oxidativo das células musculares, especialmente das de contração lenta; redução na produção de lactato durante a realização de esforços físicos a uma dada intensidade; potencialização da utilização do ácido graxo livre como substrato energético na realização de esforços físicos a uma determinada intensidade, permitindo salvaguardar o glicogênio muscular; aumento da atividade metabólica geral, tanto durante a realização dos esforços físicos quanto em condições de repouso; aumento da sensibilidade à insulina e aceleração do metabolismo das lipoproteínas no plasma, reduzindo os níveis de triglicérides e, em menor grau, do colesterol ligado às lipoproteínas de baixa e de muito baixa densidade; melhora da relação entre as lipoproteínas de baixa e de muito baixa densidade e as de alta densidade; e eliminação de excesso de reserva adiposa, além do favorecimento de distribuição de gordura corporal que venha a favorecer a um padrão mais saudável.

No que se refere às adaptações cardiorrespiratórias, tanto em repouso quanto em qualquer nível de esforço físico: melhora o rendimento do coração ao produzir as necessidades energéticas do miocárdio mediante a redução da frequência cardíaca e da pressão sanguínea; favorece a melhor irrigação do miocárdio ao prolongar a duração da fase diastólica; incrementa o débito cardíaco à custa de maior volume sistólico e de diminuição da frequência cardíaca; aumenta a diferença artério-venosa de oxigênio, como resultado da distribuição mais eficiente do fluxo sanguíneo para os tecidos ativos e da maior capacidade desses tecidos em extrair e utilizar o oxigênio; eleva a taxa total de hemoglobina e beneficia a dinâmica circulatória, o que facilita a capacidade de fornecimento de oxigênio aos tecidos; favorece o retorno venoso e evita o represamento do sangue nas extremidades do corpo; e aumento da

ventilação pulmonar mediante ganho no volume-minuto e na redução da frequência respiratória.

Quanto às adaptações músculo-ósteo-articulares: aumenta o número e a densidade dos capilares sanguíneos dos esqueléticos, oferecendo ainda maior incremento em seus diâmetros durante a realização dos esforços físicos; eleva o conteúdo de mioglobina dos músculos esqueléticos e aumenta a quantidade de oxigênio dentro da célula, o que facilita a difusão de oxigênio para as mitocôndrias; melhora a estrutura e as funções dos ligamentos, dos tendões e das articulações; e aumenta a atividade dos processos envolvidos na remodelação dos ossos e reduz o ritmo de deteriorização do tecido ósseo associado às modificações hormonais em idades mais avançadas.

Por sua vez, as adaptações comportamentais: maior tolerância ao stress.

## 2.2 ASPECTOS TEÓRICOS DO STRESS

Atualmente, o ser humano vive numa era de muita tensão." As pessoas aumentam o consumo de tranquilizantes, de produtos para entorpecer, fumam em demasia, bebem mais, vivem com um nó na garganta, queixam-se de dor no estômago, enfim de dores discriminadas e queda de produtividade."(BACCARO,1997). Essas alterações no estado de saúde são resultado do acúmulo de fatores nocivos ao organismo de forma repetitiva.

Esses fatores foram classificados por autores como ALVES (1992,p.35), como fatores internos e externos. Fator externo é tudo aquilo que provém do meio em que se vive como violência, problemas familiares, sobrecarga do trabalho, acidentes ou doenças, baixos salários; já os fatores internos são tudo aquilo pertinente ao mundo interior do ser humano como ansiedade, frustrações, conflitos, depressão. A somatória desses fatores ocorrendo com frequência gera uma sensação permanente de mal estar, bem como um elevado grau de tensão.

SELYE em 1936 foi quem primeiro utilizou a palavra stress para definir este estado de tensão ( citado por GRANDJAN,1998) sendo como "um desgaste geral do organismo com alterações psicológicas causado ao enfrentar situações novas" A partir desta definição surgiram novas concepções e conceitos de stress.

"Toda sensação que coloca nosso organismo em estado de alerta, que o torna mais vigilante, que tensiona nossos músculos, que acelera nossa respiração, nossa circulação, constitui um estado de stress"(AURIOL,1985).

Estudos vem demonstrando que todos estamos expostos ao stress, devido a nossa maneira de ser e enfrentar o mundo, porém essa predisposição é maior ou menor em determinados indivíduos, dependendo da carga genética e do meio onde vive.

FRIDMAN e ROSEMAN(1974) citados por LIMONG(1997), classificam os indivíduos predispostos ao stress como pessoas do tipo A e resistentes, as pessoas do tipo B.

As pessoas do tipo A são aquelas competitivas, perfeccionista, que se restringe a prazos e sofrem a "doença da pressa", avaliam seu desempenho pela qualidade, sentem-se culpados quando estão cansados. Essas pessoas têm a tendência de reagir fortemente em face a situações estressantes e maior vulnerabilidade aos efeitos adversos dos ambientes de trabalho.

Outros autores classificam também os indivíduos resistentes ao stress como pessoas do tipo B, que apresentam características opostas as pessoas do tipo A, sendo mais flexíveis, tranqüilos e que não entram em pânico quando não atingem seus objetivos.

Sabemos que para sobreviver em meio as situações do cotidiano, do trabalho, das atividades sociais necessitamos de um certo grau de stress, dito bom, que pode ser usado a favor da pessoa, o qual "coloca com o bom desempenho das funções orgânicas e psíquicas como crescimento e criatividade" ( DELBONI,1997 ).

SELYE (1936) citado por GRANDJAN (1998 ) descreve que os agentes estressores são as causas externas enquanto que o stress generalizado é a resposta do corpo humano aos estressores, podendo esta resposta influenciar de forma positiva ou negativa o indivíduo.

Assim, o stress pode surgir como resultado de desgaste físico pela repetição de movimentos inadequados, pelo uso de posturas incorretas e pela falta de atividade física como forma de descarga desse stress. "Insônia, pouca capacidade de recuperação, irritação, agressividade e diminuição na capacidade de desempenho corporal são sinais típicos para cargas estressantes prolongadas. O infarte cardíaco, por fim, pode estar no final de uma vida em constante stress"(WEINECK,1991, p.398).

SELYE descreve modificações que ocorrem ao nosso organismo diante de situações de stress, como sendo a "Síndrome Geral de Adaptação", que consiste em três fases: Reação de Alarme, Fase de Resistência e Fase de Exaustão (citado por LIMONG,1997)

"A Reação de Alarme é a fase onde o organismo se prepara para lutar ou fugir de algum agente estressor, o que é evidentemente desejável e natural. Quando, porém, é acionada com



demasiada frequência ou por tempo demasiado, o corpo pode permanecer em estado de permanente mobilização. O resultado é, na melhor das hipóteses, tensão crônica". (BACCARO, 1997).

Todo esse processo depende de certos tipos de caráter afetados de maneira particular pelo que chamamos de "stress complementar"( capacidade de adaptação, reação e resposta ao problema).( ALVES, 1992, p.19).

Ora o mesmo evento não constitui fonte de mau stress para duas pessoas diferentes. Enquanto uma se sentirá capaz de dar uma resposta adequada sem muito esforço, a outra poderá apresentar uma crise de angústia ou um comportamento inesperado. Pode acontecer que a primeira pessoa nem preste atenção ao que a segunda considere muito importante.

A Fase de Resistência é quando o agente estressor age continuamente sobre o organismo e este tenta resistir manifestando esta defesa sob a forma de sintomas como espasmos musculares, insônia, irritabilidade.

Percebe-se que nosso corpo é treinado para suportar esses desafios físicos e emocionais do cotidiano voltando sempre à situação de normalidade fisiológica logo em seguida. Porém, quando a situação se repete continuamente, essa tensão vai se acumulando e a pessoa começa a se apresentar muito estressada, o que leva a prejuízos da saúde do corpo e da mente.

Outros fatores que alteram durante estas situações de stress são os hormônios no sangue (adrenalina e cortisol) que sofrem um aumento e nosso organismo tende a ficar debilitado, isto porque estes hormônios diminuem as células chamadas linfócitos T do nosso sangue, que são responsáveis pela imunidade do nosso organismo. Um exemplo bem típico dessas situações são algias, cansaço, cefaléia, ansiedade que surgem principalmente quando a pessoa está estressada.

Os músculos quando muito tensos, acabam comprimindo os vasos sanguíneos inibindo o próprio fluxo de sangue, como conseqüência a pessoa passa a apresentar dores musculares, principalmente nos músculos do ombro, da região cervical e da face. O coração e as artérias também sofrem conseqüências do stress, provocando lesões na parede dos vasos que acabam acumulando colesterol, levando futuramente ao infarto do miocárdio.

Esse estado constante de stress acaba gerando uma exaustão, que pode levar a uma dificuldade de memorizar e manter atenção, sem contar a falta de humor e a presença de

irritabilidade por qualquer coisa. É bastante comum as pessoas apresentarem hipertensão arterial e até mesmo desespero em decorrência do stress, além de encurtamentos musculares importantes, fadiga muscular crônica e alterações posturais acentuadas. Assim definiu-se a terceira fase da "Síndrome Geral de Adaptação", como sendo a Fase de Exaustão que representa a falha do organismo devido a grande potência do estressor, resultando em sobrecarga fisiológica podendo chegar até o colapso do organismo.

Observa-se então que o stress aparece na vida da pessoa de forma gradativa, manifestando-se primeiramente devido às exigências de natureza psíquica (fatores estressantes) ocasionando um desgaste geral no organismo resultando principalmente em estresse físico.

Cada vez mais o homem se estressa, e cada vez menos consegue descarregar fisicamente ou emocionalmente sua energia acumulada. O resultado são várias doenças ligadas ao stress, e os estados psico-patológicos que aumentam cotidianamente.

### 2.3 ATIVIDADE FÍSICA E O STRESS

Para funcionar adequadamente, nosso corpo precisa de movimento: "a atividade física aumenta a taxa de renovação dos tecidos, retardando o envelhecimento, além de diminuir as taxas de gordura no sangue, de melhorar a coagulação sanguínea, de tornar mais eficaz a troca de gases nos pulmões e de facilitar a mineralização dos ossos. E ainda, ajuda a combater o stress, a queimar as calorias extras, controla o peso corporal, melhora o desempenho do sistema cardiorrespiratório e gera um bem-estar pessoal importante" (ALBERT & URURAHY, 1997, p.121).

O corpo humano, da mesma forma que necessita de determinados nutrientes e de repouso, para alívio das tensões que o esforço da vida cotidiana provoca, necessita também de exercícios. Segundo o Dr. Kenneth Cooper, o excesso ou carência dessas necessidades (exercícios, alimentos ou repouso) faz com que todo o organismo se desequilibre. E onde há falta de equilíbrio, há também falta de bem-estar pessoal (ALBERT & URURAHY, 1997, p.121).

" O treinamento de resistência regular contribui para que sejam evitadas as conseqüências a longo prazo do stress, pois não ocorre a somação dos estímulos do stress: a provocada "prontidão de alarme" é renovadamente combatida pela atividade corporal (WEINECK,1991, p.398).

Se em uma situação de ameaça antecipada, uma pessoa se engaja em exercícios físicos, sua atenção é desviada e um alívio momentâneo pode ser observado. Isto é, sobretudo, derivado ao aspecto derivativo que estas atividades chamadas paliativas proporcionam.

SELYE, citado por ALVES (1992,p.58) afirmou também que quando substituímos uma demanda intelectual por uma muscular, proporcionamos naturalmente um repouso mental e também a capacidade de evitar as preocupações. Em outras palavras podemos dizer que a atividade física pode ser considerada como meio pelo qual a energia acumulada pela mobilização das defesas contra o perigo ou ameaça, pode ser descarregada ou pelo menos dispersa pelos outros sistema do corpo.

Segundo RAAB, citado por ALVES (1992, p.59) o stress induzido pelo exercício físico não é patológico, pois ele não produz secreção de adrenalina nem de cortisol pelas supra-renais. Por outro lado o exercício regular aumenta a reserva de potássio no músculo cardíaco, estas seriam utilizadas para contrabalançar os efeitos espoliadores que o stress produz sobre esse órgão.

Estes dados concordam com a opinião de SELYE quando diz: "um organismo submetido a um stress crônico e moderado sob forma de exercício físico (stress muscular) torna-se capaz de enfrentar outras formas de estímulos estressantes (stress generalizado). SHEPPARD; SIDNEY, citados por ALVES (1992, p.59) concluíram que "a atividade física leve e moderada, resulta seja numa mudança ou mesmo numa diminuição de cortisol plasmático, enquanto que um exercício físico exaustivo é associado a um aumento desses níveis. Todavia, parece que a liberação de cortisol nas atividades físicas contínuas é fortemente dependente de fatores emocionais, pois o grau de percepção de stress somático assume um papel importante na liberação de corticóides".

## 2.4 DANÇA DE SALÃO

#### 2.4.1 Breve Histórico da Dança de Salão

Desde a antiguidade, a humanidade já tinha na expressão corporal, através da dança, uma forma de se comunicar. Encontramos influências culturais dos países onde são dançados e de onde são originados os ritmos. Cada cultura transporta seu conteúdo às mais diferentes áreas, dentre estas, as danças absorvem grande parte desta transferência, pois sempre foi de grande importância nas sociedades através dos tempos, seja como uma forma de expressão artística, como objeto de culto aos deuses ou como simples entretenimento. No entanto, em tempos mais remotos o sentido da dança tinha caráter místico, pois era muito difundida em ritos religiosos e raramente era dançada em festas comemorativas.

O Renascimento cultural dos séculos XV/XVI trouxe diversas mudanças no campo das artes, cultura, política, dentre outras. Dentro deste contexto, a dança também sofreu profundas alterações que já vinham se arrastando através do anos. Nesta época, a dança começou a ter um sentido social, isto é, agora era dançada em festas pela nobreza apenas como entretenimento e como recreação.

Desde então, a dança social foi se transformando e aos poucos tornou-se acessível às camadas menos privilegiadas da sociedade que já desenvolviam outro tipo de dança: as danças populares; que, inevitavelmente, com estas alterações de comportamento foram se unindo às danças sociais, dando origem assim a uma nova vertente da música, dançada por casais, que mais tarde seria denominada Dança de Salão.

A Dança de Salão é praticada atualmente em todo o mundo. NANINI (1995, p.130), afirma que a dança é a manifestação da essência do ser humano na faculdades físico, mental e emocional pela necessidade intrínseca do mesmo de se expressar e comunicar-se com seus semelhantes. E, pelos seus benefícios, o aumento da procura pela atividade tem feito com que as escolas especializadas cada vez mais aumente o seu número de alunos e filiais.

#### 2.4.2 Valores e Objetivos da Dança

A dança pode ser um elemento de valor na educação social do indivíduo, onde a atividade é compartilhada com os demais do grupo. Possui muitos valores, como por exemplo:

1-Físico: LAIRD,( 1994, p.8), afirma que "dentre suas vantagens a dança de salão é uma forma extraordinária, suave e mais completa de exercitar o corpo; desenvolver a coordenação mental e motora, favorecendo a uma boa postura independente da idade; tonifica o corpo e dá aquela sensação de que "é muito bom estar vivo";

2-Moral: Possibilita o desenvolvimento do auto domínio, perseverança , segurança e respeito pelas pessoas.

3-Mental: Estimula e exercita a atenção, imaginação, memória e raciocínio;

4-Social: É uma forma de conhecer, compreender, respeitar e interagir com o sexo oposto de forma saudável, e especialmente prazerosa, pois os parceiros unem os seus movimentos como se fossem um só, enriquecendo assim a dança.

LAIRD, (1994, p.8) confirma dizendo, " a Dança de Salão é um dos poucos entretenimentos que casais ou amigos podem ter em conjunto; é um fator de prestígio social; promove a auto confiança, é provavelmente a maneira mais barata e mais compensadora de passar o tempo livre";

5-Cultural: Transmite idéias e costumes de uma geração a outra;

6-Recreativo: Através de sua espontaneidade, distrai, diverte e causa prazer;

7-Terapêutico:"Como forma de expressão, auxilia a eliminar a tensão nervosa". (GIFFONI,1973, p.13).

#### 2.4.3 Benefícios da Dança

A dança de salão é uma alternativa de trabalho aeróbico, mesmo de baixa intensidade, e a música atua até como recurso ergogênico, servindo de estímulo para o movimento. Entende-se que o uso da música aumenta o entusiasmo do praticante, ajuda-o a executar os exercícios com maior prazer. KERN, citado por NOGUEIRA (1992, p.15), afirma que "talvez mais do

que nunca, é a música que leva as pessoas a dançar. Sabe-se então, que tem-se usado a dança social como atividade chave para exercícios não extenuantes e de sociabilização.

"As danças em conjunto exigem o espírito de solidariedade e cooperação, pois, moralmente, a dança mostra seu valor no momento em que incita no executante, o afloramento do domínio sobre si mesmo, o senso de responsabilidade que se traduz no desejo de executar corretamente o movimento ou passo, a iniciativa ligada à participação ativa do executante a todo momento, o entusiasmo, a perseverança e o senso de ordem".(NOGUEIRA,1992).

Pela sua forma de exercício completo, a dança contribui para a melhoria das funções circulatórias, respiratórias, digestivas, de aperfeiçoamento muscular e nervoso; proporciona crescimento normal e saúde. "Colabora ainda para a agilidade, flexibilidade e elasticidade de movimentos, bem como para melhoria da resistência física e da coordenação neuromuscular, pois são solicitados pés, pernas, braços, mãos, tronco, cabeça, em atuação simultânea, por vezes analisados de forma assimétrica ou oposta".(GIFFONI,1973, p.13).

Entre os valores mentais que a dança proporciona, destacam-se a atenção, a memória que exercita os aspectos de fixação, conservação e evocação; em todos os momentos da dança se desenvolvem a crítica, o raciocínio e a percepção rápida de movimentos. "A dança pode contribuir para atenuar os males que afligem a sociedade, decorrentes de impulsos reprimidos pelas convenções sociais, os quais podem ser orientados através da dança".( GIFFONI,1973, p.15).

A dança de salão possui um valor terapêutico maravilhoso, pois auxilia na contribuição para o desenvolvimento biopsicomotor do ser humano. Pelo fato da dança ser algo estimulante, ela beneficia no resgate da auto confiança, ajuda na sociabilização e resgata os valores de quem a pratica.

A dança tem a faculdade de oferecer movimentos de verdadeira recreação, não só pela satisfação que sua prática proporciona como pelo papel mistigador, de aliviar tensões e fazer esquecer aborrecimentos. Segundo GIFFONI (1973, p.18), "a dança alivia a pressão dos acontecimentos ambientais, pelo que restaura o equilíbrio emocional, desafogando as tensões e preocupações. Embora pareça um paradoxo, durante a dança novas formas são adquiridas; ainda que cansados, em decorrência de outras atividades, mormente do trabalho, conseguimos a ela nos entregar por tempo mais ou menos longo".

A dança é indicada para todas as pessoas, pela música que estimula e motiva; surgem possibilidade de contato e comunicação grupal, pode ser aprendida em passos curtos e simples, existem muitas possibilidades de variações; o exercitar necessário ao espírito e ao corpo pode estar de tal modo camuflado na dança que chega a ser inconsciente.

Não esquecendo que todos esses benefícios são decorrentes da dança executada espontaneamente, por prazer, e não como uma atividade obrigatória.

#### 2.4.4 Contribuição da Dança de Salão na Sociabilização e melhoria dos Fatores Psicológicos

Trata-se de uma vivência pura e simples do movimento, que se reflete na área psicológica e social, pois somente aqui cada um sai de si mesmo, produzindo uma sensação de liberdade e felicidade.

O favorecimento das relações sociais, acredito ser o maior benefício, pois oferece a oportunidade de fazer novos amigos, ampliando o círculo de amizades e ampliando o círculo de relacionamento de mentalidade homogênia.

LAIRD, (1994, p.8) afirma que a Dança de Salão é a forma e a mais fácil de conhecer e tomar contato com alguém do sexo oposto; é um dos poucos entretenimentos que casais ou amigos podem ter em conjunto; é um fator de prestígio social.

GROSSE citado por GIFFONI (1973, p.16) diz que "enquanto dançam as pessoas estão num estado de unificação social completa, o grupo que dança sente e atua como um organismo único".

Além do valor social, a Dança de Salão, também tem grande valor na área psicológica. Por ser uma atividade lúdica, de sociabilização e prazerosa, permite a pessoa um momento de descontração, relaxamento das tensões do cotidiano deixando-a mais segura, elevando o seu auto-estima.

ALVES (1992, p.43) diz que quando se pratica uma atividade física é ativado o sistema neuro-endócrino-vegetativo, cuja estimulação proporciona sensações de prazer e satisfação. Quando a pessoa tem êxito naquilo a que se propõe, o resultado é o bom humor, o sentimento de vitória. Podemos ainda dizer que, quando a pessoa se encontra nesse estado, ela está expandida, tanto no sentido fisiológico como no social.

### **3.METODOLOGIA**

#### **3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA**

Estudo de campo, quasi experimental, de característica Ex Post Facto.

#### **3.2 INSTRUMENTAÇÃO**

Os dados foram coletados através do uso de dois instrumentos distintos:

1- Um Esfigmomanômetro e Freqüencímetro digital para avaliar a somatização do stress através da freqüência cardíaca e da pressão arterial sistólica e diastólica; e

2- O Inventário de Ansiedade de Estado de Spielberger, como medida indireta do stress.(Verificar Anexo A).

#### **3.3 TÉCNICAS ESTATÍSTICAS**

Para analisar a relação causa e efeito entre as variáveis, foram empregadas análises de covariâncias (ANCOVA) com um nível de probabilidade previsto de  $< : 0,05$ . Para verificar a localização das diferenças foram desenvolvidos Post Hoc Tukey a 95% de probabilidade.

#### **3.4 PROCEDIMENTO**

Os dados foram coletados durante a Oficina de Dança de Salão do 9 Festival de Inverno da UFPR, em Antonina PR. Primeiramente foi pedido permissão à comissão organizadora do Festival para a coletas dos dados.

Dos oito dias de duração, os dados foram coletados somente no quinto, sexto e sétimo dia da Oficina.

Antes da aula foi aplicado o Inventário de Ansiedade de Estado de Spielberger e foi medida a freqüência cardíaca e pressão sistólica e diastólica, ambos medidos no braço



esquerdo. Após a aula, foram coletados novamente a frequência cardíaca e pressão sistólica e diastólica.

Com a licença da supervisora do projeto, também foram coletados dados durante as aulas de Dança de Salão no CED, sendo coletadas na mesma metodologia que os outros dados.

Os dados das pessoas que não praticam Dança de Salão foram coletados num sistema aleatório. Primeiramente foi aplicado o Inventário de Estado de Spielberger, após, foi medida a frequência cardíaca, pressão sistólica e diastólica apenas uma vez.

#### 4. RESULTADOS/DISCUSSÃO

A análise de covariância para a testagem da hipótese 1.5.1, onde afirmou-se que a somatização do stress perante uma situação de ameaça seria maior nos homens do que nas mulheres, mostrou ser significativa na pressão arterial da fase sistólica onde  $F(1,120)=8.002$ ;  $P=0.0005$ . (TABELA 1)

Os resultados também confirmaram a hipótese que os indivíduos envolvidos em Dança de Salão apresentariam menores níveis de efeitos somáticos ao stress dos que não fazem, através da medida da pressão arterial na fase sistólica, onde  $F(1,120)=11.047$ ;  $P=0.0012$ .(TABELA1)

| Fonte de variação | Soma dos Quadrados | GL  | F      | Nível de Significância |
|-------------------|--------------------|-----|--------|------------------------|
| A: Sexo           | 2133.6333          | 1   | 8.002  | 0.0055                 |
| B: Fez X Não Fez  | 4177.2000          | 1   | 15.667 | 0.0001                 |
| Interações        |                    |     |        |                        |
| AB                | 2000.8333          | 1   | 7.504  | 0.0071                 |
| Residual          | 30929.133          | 116 |        |                        |
| Total Corrigido   | 39240.800          | 119 |        |                        |

TABELA 1: Análise de Covariância para P.A Fase Sistólica com Sexo, Fez X Não Fez

Já os efeitos somáticos do stress na pressão arterial da fase diastólica não apresentaram nenhuma relação de causa/efeito na variável Sexo,  $F(1,120)=1.675$ ;  $P=0.1982$  e na variável Fez atividade X Não Fez atividade,  $F(1,3.426)$ ;  $P=0.0667$ .(TABELA 2)

| Fonte de Variação | Soma dos Quadrados | GL | F     | Nível de Significância |
|-------------------|--------------------|----|-------|------------------------|
| A: Sexo           | 246.5333           | 1  | 1.675 | 0.1982                 |
| B: Fez X Não Fez  | 504.30000          | 1  | 3.426 | 0.0667                 |
| Interações        |                    |    |       |                        |

|                 |           |     |       |        |
|-----------------|-----------|-----|-------|--------|
| AB              | 472.03333 | 1   | 3.206 | 0.0760 |
| Residual        | 17076.600 | 116 |       |        |
| Total Corrigido | 18299.467 | 119 |       |        |

TABELA 2: Análise de Covariância para P.A Fase Diastólica

A resposta fisiológica do stress na frequência cardíaca também não foi significativa  $F(1,120)=0.491$ ;  $P: 0.4923$ .(TABELA 3)

| Fonte de Variação | Soma dos Quadrados | GL  | F     | Nível de Significância |
|-------------------|--------------------|-----|-------|------------------------|
| A: Sexo           | 76.80000           | 1   | 0.491 | 0.4923                 |
| B: Fez X Não Fez  | 202.80000          | 1   | 1.297 | 0.2571                 |
| Interações        |                    |     |       |                        |
| AB                | 6.5333333          | 1   | 0.142 | 0.8406                 |
| Residual          | 18140.533          | 116 |       |                        |
| Total Corrigido   | 18426.667          | 119 |       |                        |

TABELA 3: Análise de Covariância para Frequência Cardíaca

O inventário de ansiedade de Estado proposto por Spielberger foi também aplicado nos indivíduos, e o resultado foi significativo entre a variável independente de quem fez a atividade de Dança de Salão comparado com quem não fez a atividade,  $F(1,120)=11.047$ ;  $P=0.0012$ . (TABELA 4). Este resultado demonstra que a atividade de Dança de Salão é um instrumento de grande valia na diminuição do nível de ansiedade de estado, que é o grande responsável psicológico do stress.

| Fonte de Variação | Soma dos Quadrados | GL | F      | Nível de Significação |
|-------------------|--------------------|----|--------|-----------------------|
| A: Sexo           | 158.70000          | 1  | 2.722  | 0.1017                |
| B: Fez X Não Fez  | 644.03333          | 1  | 11.047 | 0.0012                |

| Interações      |            |     |        |        |
|-----------------|------------|-----|--------|--------|
| AB              | 1.06333333 | 1   | 0.02.8 | 0.8691 |
| Residual        | 6762.9333  | 116 |        |        |
| Total Corrigido | 7567.3000  | 119 |        |        |

TABELA 4: Análise de Covariância para Ansiedade com Sexo, Fez X Não Fez

Os efeitos somáticos do stress só foram sentidos pelos indivíduos a nível de pressão arterial na fase sistólica e não na diastólica, o que concorda com a literatura.

## **5.CONCLUSÃO/RECOMENDAÇÕES**

Através dos resultados obtidos, conclui-se que os indivíduos do sexo feminino percebem a situação de interrelacionamento social promovido pela Dança de Salão com mais ansiedade do que os homens. Contudo, os homens somatizam mais as causas do stress do que as mulheres, por demonstrarem uma pressão arterial na fase sistólica maior.

Conclui-se também que, os sujeitos envolvidos na atividade de Dança de Salão são menos estressados que os seus pares que não fazem atividade física nenhuma, independentemente da influência da variável sexo. Estes resultados confirmam a importância do estilo de vida ativo na vida de uma pessoa, principalmente no que se refere na minimização dos efeitos do stress e da ansiedade.

Recomenda-se que outros estudos sejam desenvolvidos usando instrumentos de observação para verificar o nível de envolvimento dos indivíduos na atividade e no seu nível de motivação.

Recomenda-se também, que estudos sejam elaborados no sentido de verificar outros estados emocionais tais como: auto-estima, auto-conceito e etc...

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, Gláucio Luiz Bachman. **Stress: diagnóstico e tratamento**. Curitiba: Relisul, 1992.
- NONINO, Lúcia Esteves. Comparação do nível de ansiedade dos técnicos desportivos de modalidades individuais, coletivas, experientes e inexperientes.(monografia do curso de pós-graduação em treinamento desportiva) 1992.
- BACCARO, Archimedes. **Vencendo o stress: como detectá-lo e superá-lo**. 5<sup>a</sup> ed. Vozes. Rio de Janeiro,1998.
- OLIVEIRA, Maria Amélia de. **Administrando o stress**. São Paulo. Gente, 1996.
- LIMONG, Ana Cristina Franca; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho. Guia Básico com Abordagem Psicossomático**. São Paulo, Atlas, 1997.
- AURIOL, Bernard. **Introdução ao Métodos de Relaxamento**. Mande. São Paulo, 1995.
- URURAHY, Gilberto; ALBERT, Eric. **Como tornar-se um bom estressado**. Salamandra. Rio de Janeiro,1997.
- DELBONI, Thais H. **Vencendo o stress**. São Paulo. Makron Books, 1997.
- GRANDJAN, Etienne. **Manual de Ergonomia**. 4a. ed. Porto Alegre. Bookman, 1998.
- WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 1991.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R.P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf,1995.
- GIFFONI, Maria Amélia Corrêa. **Danças folclóricas brasileiras**. São Paulo: Melhoramentos,1973.
- NOGUEIRA, Valéria aparecida. **A dança de salão como agente eficiente na melhoria da capacidade aeróbica ou consumo máximo de oxigênio - VO<sub>2</sub> máx**. Curitiba, 1992. Monografia (Graduação em Educação Física)- Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Paraná.
- TEJEDA, Estela. **O caráter oculto da dança**. Nova Acrópole. Curitiba. n 21, p. 21-23, mar/abr.,1993.
- FUX, Maria. **Dança, experiência de vida**. Summus. São Paulo, 1983.

-NANINI, Dionísia. **Dança educação: princípios, métodos e técnicas.** SPRINT. Rio de Janeiro, 1995.

-LAIRD, Walter. **As Danças de Salão; métodos de aprendizagem círculo de Leitores.** 1994.

**ANEXOS**



Anexo A:

**INSTRUMENTÁRIO DE ANSIEDADE DO ESTADO DE SPIELBERGER**

NOME----- IDADE----- SEXO (M) (F)  
 ORDEM DE NASCIMENTO 1 FILHO( ) 2 FILHOS( ) 3 FILHOS( ) OUTROS( )

nenhum pouco/um pouco/moderadamente/muito

|                                     |     |     |     |     |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 1) Sinto-me calmo                   | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 2) Sinto-me seguro                  | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 3) Eu estou tenso                   | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 4) Sinto-me arrependido             | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 5) Sinto-me tranqüilo               | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 6) Sinto-me preocupado              | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 7) Sinto-me com possíveis problemas | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 8) Sinto-me relaxado                | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 9) Sinto-me ansioso                 | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 10) Sinto-me confortável            | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 11) Sinto-me auto-confiante         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 12) Sinto-me nervoso                | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 13) Sinto-me inseguro               | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 14) Sinto-me pressionado            | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 15) Sinto-me descansado             | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 16) Estou contente                  | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 17) Sinto-me apreensivo             | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 18) Sinto-me excitado               | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 19) Sinto-me feliz                  | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 20) Sinto-me bem                    | (1) | (2) | (3) | (4) |

PA -----FC REPOUSO-----

PA -----FC INICIAL-----

PA -----FC FINAL-----

**OBRIGADA PELA COLABORAÇÃO**