



Marzo 2020 - ISSN: 2254-7630

**PERFIL DA QUALIDADE DE VIDA E DE RELACIONAMENTOS DE  
INDIVÍDUOS QUE PRATICAM DANÇA SERTANEJA  
PROFILE OF QUALITY OF LIFE AND RELATIONSHIPS OF INDIVIDUALS  
PRACTICING DANCE SERTANEJA**

**Ariana Molero Delgado (1,2)**

**Ms. Rafaela Liberali (1)**

**Dr. Jefferson C. Lopes (3)**

1 – Programa de Pós Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Dança e Consciência Corporal.

2 - Graduação em Educação Física pela Universidade Presbiteriana Mackenzie

3 - Professor titular da Fafet.

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Ariana Molero Delgado, Rafaela Liberali y Jefferson C. Lopes (2020): "Perfil da qualidade de vida e de relacionamentos de indivíduos que praticam dança sertaneja", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (marzo 2020). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/03/individuos-danca-sertaneja.html>

<http://hdl.handle.net/20.500.11763/caribe2003individuos-danca-sertaneja>

## RESUMO

A qualidade de vida e o relacionamento são assuntos que cada vez mais estão sendo evidenciados nas pesquisas, sobretudo relacionado à dança sertaneja ainda é muito escasso. Assim o estudo tem como objetivo demonstrar o perfil da qualidade de vida e de relacionamentos de indivíduos que praticam dança sertaneja. Trata-se de uma pesquisa descritiva realizada com 50 indivíduos, de ambos os sexos, com idade entre 18 a 59 anos praticantes de dança sertaneja em uma Academia de Dança em São Paulo. Para a coleta de dados foi utilizado dois questionários um sobre perfil sócio-demográfico adaptado de Fraquelli (2008) e outro referente à qualidade de vida adaptado de Donde (2006). As variáveis medidas foram: sexo, idade, estado civil, grau de instrução, tempo que faz a dança, autoestima, disposição para atividades diárias e de trabalho, relacionamento interpessoal e social e interesse afetivo. Para análise dos dados foi utilizado o teste "t" de Student para amostras independentes para verificar a diferença entre as variáveis quantitativas e teste  $\chi^2$  = qui - quadrado de independência: partição: I x c para análise das variáveis categóricas com o nível de significância adotado  $p < 0,05$ . Como resultados não houve diferenças significativas entre os sexos, foi percebido que a maioria são solteiro / solteira (nunca casou), com curso superior completo, fazem aula de dança sertaneja de 6 meses a 1 ano e com a prática de dança sertaneja sentem-se muito melhor em relação a autoestima, melhor nas disposições diárias,

muito melhor a capacidade de se relacionar interpessoalmente e socialmente, melhor na disposição para o trabalho e mais interesse em um compromisso afetivo. Nessa perspectiva conclui-se que a prática de dança sertaneja melhora significativamente a qualidade de vida e de relacionamentos dos indivíduos que a praticam.

**PALAVRAS-CHAVES:** Dança sertaneja; qualidade de vida; relacionamentos.

## **ABSTRACT**

The quality of life and relationship are themes that are increasingly being discussed in researches, especially related to sertaneja dance is still very scarce. Thus this study aims to understand and demonstrate the profile of quality of life and relationships of individuals who practice sertaneja dance. This is a descriptive study conducted with 50 subjects, of both genders, aged 18 to 59 and students on a Dance Academy in Sao Paulo. To collect the data was used two questionnaires, one on socio-demographic profile adapted from Fraquelli (2008) and another on the quality of life adapted from Donde (2006). The variables measured were: genders, age, marital status, educational level, time doing the dance, self-esteem, the individual's willingness to work, interpersonal and social relationships and emotional interest. For data analysis was used the "t" test from Student for independent samples to detect differences between the test and quantitative variables  $\chi^2 =$  qui - square of independence: partition: I x c for analysis of categorical variables with significance level  $p < 0.05$ . As a result there were no significant differences between the genders, it was noticed that most are single (people who never married), with a college degree and practice sertaneja dance of 6 months to 1 year. During the analysis it was concluded that the individuals who practice this kind of dance feel so much better about self-esteem, as they are better in the development of daily activities, improve substantially their interpersonally and socially relationships, also has improved the individual's willingness to work and they have more interest in a affective commitment. In this perspective it can be concluded that the practice of sertaneja dance improves significantly the quality of life and relationship of individuals who practice it.

**Key words:** Sertaneja dance; quality of life; relationships.

## **INTRODUÇÃO**

A qualidade de vida refere-se ao grau de bem-estar, satisfação e conforto encontrado na vida do ser humano (MINAYO, HARTZ e BUSS, 2000). Seu conceito é marcado pela subjetividade e multidimensionalidade (MARTINS, FRANÇA e KIMURA, 1996) com elementos de avaliação negativos e positivos (COSTA e LIBERALI, 2008). Relaciona-se a conceitos baseados no controle, independência, competências cognitivas e sociais (SOUZA, GALANTE e FIGUEIREDO, 2003). Tendo diferentes dimensões, dentre elas: a física, a psicológica, o ambiente e o relacionamento social (SEIDL e ZANNON, 2004), em que abrange diferentes conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em

variadas épocas, espaços e histórias diferentes sendo, portanto também uma construção social com a marca da relatividade cultural (MINAYO et al, 2000).

Vale ressaltar que o relacionamento do ser humano consigo, com os que rodeiam e com a natureza simboliza um dos componentes essenciais para o bem-estar espiritual e por consequência a qualidade de vida (SANTOS e VENÂNCIO, 2006). O relacionamento social trata-se de um conjunto de pensamentos, atitudes e ações do ser humano em relação à comunidade (SENE, NANDI e FREITAS, 2008) ao indivíduo ser ativo na sociedade (MACHADO et al, 2011). Na qual, as relações interpessoais auxiliam para um relacionamento social ativo (SENE e PORTO, 2010). Sendo que, as relações interpessoais referem-se à comunicação entre dois indivíduos que sofrem interferências da cultura, época e valores de cada ser (CAPARROZ e SCHWARTZ, 2005).

Acredita-se que os relacionamentos interpessoais são facilitados através da dança (FALSARELLA e AMORIM, 2008). A dança é importantíssima como meio de reflexão, diálogo e revisão de conceitos (ABRÃO e PEDRÃO, 2005). Além disso, a dança estimula a criação de uma característica fundamental diante de problemas (LIMA e NETO, 2011). Como também propicia o sentir-se, perceber-se, conhecer-se e manifestar-se (CALIL et al, 2007). Com um fator bastante significativo que é a utilização da mesma como terapia motivacional e melhora da autoestima (MARBÁ et al, 2016).

A dança a dois traz a melhoria da capacidade física e a redução dos estados depressivos (ALMEIDA, 2005). A dança de salão possibilita o convívio e quebra diversos bloqueios psicológicos principalmente a timidez (ABREU, PEREIRA e KESSLER, 2008). Esse convívio amplia a sociabilidade do indivíduo estimulando para diferentes experiências sensoriais, percepções corporais e cuidados consigo mesmo (SIQUEIRA, 2009). Além disso, a prática da dança de salão como atividade física pode contribuir na percepção positiva da qualidade de vida e na finitude dos indivíduos de meia idade e idosos (GUIMARÃES et al, 2012). No âmbito dos ritmos praticados nos salões existem diversos que em sua maioria são frutos do povo influenciados pelos símbolos, costumes e valores culturais tendo representações diversificadas de acordo com cada região do país como o sertanejo no Centro Oeste tendo repercussão em nível nacional (OTESBELGUE e COSTA, 2011). Nos últimos anos tem surgido uma nova variação deste gênero, o sertanejo universitário, voltado mais

especificamente para um público jovem (FRANÇA e VIEIRA, 2015) e é este estilo de sertanejo que adentrou como prática da dança a dois.

Assim este trabalho tem como objetivo demonstrar o perfil da qualidade de vida e de relacionamentos dos indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 18 a 59 anos praticantes de dança sertaneja, em uma academia de São Paulo.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva (LIBERALI, 2011). A instituição pesquisada é uma academia de Dança de Salão especificamente as aulas de sertanejo. O responsável pela academia autorizou a pesquisa mediante a assinatura de uma declaração.

A população do estudo corresponde a N= 51 alunos na academia que freqüentam o curso de sertanejo. Destes foram selecionados uma amostra de n= 50 alunos, selecionadas por atenderem alguns critérios de inclusão: participar regularmente das aulas de sertanejo, com idade mínima de 18 anos e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse os indivíduos e que lhe causasse constrangimento ao responder. Além disso, foram incluídos no estudo os adultos que aceitaram participar voluntariamente, após obtenção de consentimento verbal dos participantes e uma autorização por escrito. Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário adaptado, sobre perfil sócio-demográfico de Fraquelli (2008), e outro referente à qualidade de vida de Donde (2006). As variáveis a serem medidas pelo questionário são: sexo, idade, estado civil, grau de instrução, tempo que faz a dança, autoestima, disposição para atividades diárias e de trabalho, relacionamento interpessoal e social, interesse afetivo.

A princípio os indivíduos fizeram a aula de sertanejo como de costume, após foram informados o propósito da pesquisa e em seguida coletado a assinatura do formulário de

consentimento. Posteriormente cada sujeito da pesquisa respondeu os questionários individualmente, sem a presença de um interlocutor, para que não houvesse interferência nas respostas.

A análise descritiva dos dados serviu para caracterizar a amostra, com a distribuição de frequência (n,%), cálculo de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão). Foi utilizado o teste “t” de Student para amostras independentes para verificar a diferença entre as variáveis quantitativas. Para análise das variáveis categóricas utilizou-se o teste  $\chi^2 = \text{qui} - \text{quadrado}$  de independência: partição: l x c. O nível de significância adotado foi  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

Participaram do estudo 50 praticantes de dança sertaneja, divididos em dois grupos de 54% (27) do sexo feminino e 46% (23) do sexo masculino. A faixa etária correspondente é de 18 a 59 anos, sendo que o teste “t” de Student para amostras independentes não demonstrou diferenças estatisticamente significativas ( $p=0,31$ ) entre o sexo feminino que apresentaram média de idade de  $31,0 \pm 10,3$  e masculino com média de idade de  $33,8 \pm 8,99$ .

Na análise do perfil, o teste qui-quadrado demonstrou diferenças significativas entre os sexos, mas observa-se que a grande maioria de ambos os sexos, são Solteiro / solteira (nunca casou) e escolaridade curso superior completo, demonstrado na Tabela 1.

**Tabela 1 - Valores descritivos do perfil da amostra, estratificado por sexo (fem x masc) e no total**

	fem (n) %	masc (n) %	Total (n) %	P
<b>Estado civil atual</b>				<b>0,03**</b>
Solteiro / solteira (nunca casou)	(19) 70,39%	(16) 69,58%	(35) 70%	
Casado / casada ou com companheiro / companheira	(02) 7,4%	(02) 8,69%	(04) 8%	
Separado / separada / divorciado / divorciada	(05) 18,51%	(05) 21,73%	(10) 20%	
Outro/namorando	(01) 3,7%	-	(01) 2%	
<b>Mais alto nível de escolaridade alcançado</b>				<b>0,01**</b>
Ensino fundamental completo	-	(01) 4,34%	(01) 2%	
Ensino médio completo	(02) 7,4%	(02) 8,69%	(04) 8%	
Curso técnico completo	(03) 11,11%	(03) 13,04%	(06) 12%	

Curso superior incompleto	(08) 29,62%	(01) 4,34%	(09) 18%
Curso superior completo	(09) 33,36%	(11) 47,86%	(20) 40%
Pós-graduação	(05) 18,51%	(04) 17,39%	(09) 18%
Doutorado	-	(01) 4,34%	(01) 2%

$X^2= P \leq 0,05$  (p = \*\* resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) - Teste qui quadrado de independência: partição I x c; fem x masc x categorias

Na análise do perfil, o teste qui-quadrado demonstrou diferenças significativas entre os sexos, mas observa-se que a grande maioria de ambos os sexos, fazem aula de dança sertaneja de 6 meses a 1 ano, com a prática da dança sertaneja sentem-se muito melhor a autoestima, melhor disposição para atividades diárias, muito melhor capacidade de se relacionar interpessoalmente e socialmente, melhor disposição para o trabalho e mais interesse em um compromisso afetivo, demonstrado na Tabela 2.

**Tabela 2 - Valores descritivos sobre a dança sertaneja, estratificado por sexo (fem x masc) e no total**

	Fem (n) %	masc (n) %	Total (n) %	P
<b>Quanto tempo faz aula de dança sertaneja</b>				<b>0,05**</b>
1 dia a 29 dias	(03) 11,11%	(04) 17,39%	(07) 14%	
1 mês a 3 meses	(07) 25,92%	(01) 4,34%	(08) 16%	
3 meses a 6 meses	(06) 22,22%	(07) 30,43%	(13) 26%	
6 meses a 1 ano	(10) 37,05%	(09) 43,5%	(19) 40%	
Mais de 1 ano	(01) 3,7%	(01) 4,34%	(02) 4%	
<b>Sobre a minha autoestima, eu me sinto, com a prática de dança sertaneja</b>				<b>0,04**</b>
O mesmo	-	(01) 4,34%	(01) 2%	
Melhor	(11) 40,74%	(09) 43,5%	(20) 40%	
Muito melhor	(16) 59,26%	(13) 52,16%	(29) 58%	
<b>Quanto à minha disposição para atividades diárias com a prática de dança sertaneja</b>				<b>0,03**</b>
O mesmo	-	(03) 13,04%	(03) 6%	
Melhor	(12) 44,44%	(16) 69,58%	(28) 54%	
Muito melhor	(15) 55,56%	(04) 17,39%	(19) 40%	
<b>Quanto à minha capacidade de me relacionar interpessoalmente e socialmente, com a prática de dança</b>				<b>0,04**</b>

**sertaneja estou**

O mesmo	(02) 7,4%	(01) 4,34%	(03) 6%	
Melhor	(13) 48,16%	(08) 34,78%	(21) 42%	
Muito melhor	(12) 44,44%	(14) 60,88%	(26) 52%	
<b>Quanto à minha disposição para o trabalho, com a prática de dança sertaneja estou</b>				<b>0,05**</b>
O mesmo	(02) 7,4%	(04) 17,39%	(06) 12%	
Melhor	(11) 40,74%	(13) 52,16%	(24) 48%	
Muito melhor	(14) 51,86%	(06) 30,45%	(20) 40%	
<b>Quanto ao meu interesse em um compromisso afetivo, após a prática de dança sertaneja estou</b>				<b>0,03**</b>
O mesmo	(03) 11,11%	(05) 13%	(08) 16%	
Melhor	(13) 48,16%	(09) 43,5%	(22) 44%	
Muito melhor	(11) 40,74%	(09) 43,5%	(20) 40%	

X<sup>2</sup>= P≤0,05 (p = \*\* resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) - Teste qui quadrado de independência: partição I x c; fem x masc x categorias

**DISCUSSÃO**

Conforme os resultados obtidos acima o grupo pesquisado é composto de 54% do sexo feminino e 46% do sexo masculino tendo uma média de idade correspondente a 31 o sexo feminino e 33,8 o sexo masculino não demonstrando uma diferença significativa em ambos os sexos. A maioria dos indivíduos são solteiros (as) que nunca casaram, possuem ensino superior completo e praticam a dança sertaneja em torno de 6 meses a 1 ano.

Semelhante ao estudo de Bento et al. (2011) em que não há diferenças significativas entre os sexos de praticantes de dança de salão. Atualmente há uma presença mais expressiva na dança do gênero masculino quase igualando ao sexo feminino, por diversos motivos dentre eles no caso da dança sertaneja uma hipótese pode ser a influência da mídia na música sertaneja.

Bocalini et.al.(2007) afirma que a dança pode ser uma estratégia na melhora da qualidade de vida. No estudo realizado por Scotti e Guimarães (2010) verificou que os praticantes de dança como atividade física apresentaram uma boa qualidade de vida em relação aos indivíduos não praticantes de qualquer atividade física.

A qualidade de vida envolve diversos aspectos dentre eles: físicos, psicológicos, sociais com elementos de avaliação positivos e negativos (MARTINS FRANCA e KIMURA, 1996). Nessa perspectiva foi traçado o perfil da qualidade de vida dos sujeitos pesquisados.

Em relação ao aspecto da autoestima o estudo mostra que com a prática da dança sertaneja se sentem muito melhor. De acordo com Paiva e Romero (2004) a construção da autoestima está associada aos sistemas relacionais (movimentos internos e externos) ocupando seu lugar no tempo e espaço no estudo os praticantes de dança flamenca possuem uma identificação com o grupo que participam e com isso acabam tendo uma autoestima mais internalizada.

No estudo de Cornely (2008) revela que a dança do ventre trás como um dos benefícios a melhora da autoestima e a autorrealização somado ao conhecimento adquirido de uma nova cultura. Já na pesquisa com praticantes de dança de salão potencializa-a como ferramenta utilizada em programas de atividade física para elevação da autoestima (BARRETO et al, 2012).

Em outra pesquisa através de uma entrevista com praticantes de dança de salão concluiu que a dança de salão pode contribuir para a conquista da qualidade de vida no trabalho e que cada vez mais as organizações estão preocupadas em oferecer a seus colaboradores uma boa qualidade de vida no trabalho (TONELI, 2007).

Na presente pesquisa os praticantes de dança sertaneja tiveram uma melhor disposição para atividades do trabalho e diárias. O que nos leva a refletir sobre a utilização da dança sertaneja para potencializar além de aspectos positivos fisiológicos um melhor desempenho no trabalho.

Outro aspecto pesquisado são os relacionamentos sociais e interpessoais. Paiva e Romero (2004) acreditam que as constantes inter-relações é uma das características fundamentais para construção da identidade do ser humano. Em um estudo com praticantes de dança a dois ambos os sexos notaram mudança de comportamento na melhora da percepção de si e do outro, nas relações interpessoais e na capacidade de trabalhar em grupo (CAVALCANTI, 2012).

Cada vez mais as atividades rítmicas estão sendo procuradas como forma de melhoria nos relacionamentos interpessoais (BENTO et.al., 2011). Acredita-se que através da interação

social pode facilitar o autoconhecimento corporal (FREIRE, 2001). No estudo de Macuco e Teixeira (2011) as ações voltadas ao relacionamento social do indivíduo que a dança envolve pode ser um instrumento poderoso na melhora dos relacionamentos dos praticantes.

Na pesquisa mostra uma capacidade muito melhor nos relacionamentos interpessoais e sociais dos praticantes de dança sertaneja. Os indivíduos acabam criando laços de amizade entre eles que não se restringem somente nas aulas amplia para o próprio cotidiano. Além disso, notou-se um melhor interesse em ter um compromisso afetivo o que pode estar atrelado a ser uma dança aos pares podendo possibilitar uma percepção e conhecimento mais profundo de si e do outro.

## **CONCLUSÕES**

O estudo procurou identificar o perfil da qualidade de vida e de relacionamentos de praticantes de dança sertaneja com idade compreendida de 18 a 59 anos. Considerando a qualidade de vida com envolvimento das dimensões físicas, psicológicas, ambientais e sociais (SEIDL e ZANNON, 2004). Conclui-se que a prática de dança sertaneja melhora significativamente a qualidade de vida e de relacionamentos dos indivíduos que a praticam. Sendo a dança sertaneja desenvolvida principalmente aos pares e como manifestação da cultura brasileira na nova vertente do sertanejo universitário.

Corroborando com estudos já apontados em que mostra a dança como fonte de bem-estar, além da melhoria da autoestima, da disposição para o trabalho, das relações interpessoais e sociais favorecendo o desenvolvimento da qualidade de vida.

Por fim, espera-se que o estudo possa contribuir na reflexão referente à qualidade de vida e de relacionamentos de praticantes de dança sertaneja e possibilite o aprimoramento dos conhecimentos de outros profissionais. Além disso, que os profissionais se encorajem e quem sabe se baseiem para estudos futuros com dança sertaneja para podermos fomentar mais as pesquisas relacionadas à essa prática.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRÃO, A.C.P. e PEDRÃO, L.J. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que freqüentam uma academia de ginástica e dança. **Revista Latino-am Enfermagem**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 243-248, mar/abr. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v13n2/v13n2a17.pdf>>. Acesso em: 01 jan. 2019.

ABREU, E.V.; PEREIRA, L.T.Z. e KESSLER, E.J. Timidez e motivação em indivíduos praticantes a dança de salão. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 649-664, jul 2008. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637865/5556>>. Acesso em: 02 fev. 2019.

ALMEIDA, C.M. Um olhar sobre a prática de dança de salão. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 5, n. 6, jan/jun 2005. Disponível em: <<http://ferramentas.unipinhal.edu.br/movimentoepercepcao/viewarticle.php?id=41>>. Acesso em: 04 fev. 2019.

BARRETO, M. V. C. Perfil antropométrico de alunos de dança de salão: uma análise comparativa. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.6, n.33, p. 208-216, mai/jun 2012. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/416/400>>. Acesso em: 18 ago. 2019.

BENTO, F.C.O. et al. Perfil da auto-estima de praticantes de dança de salão. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.5, n.27, p. 195-200, mai/jun 2011. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/323>>. Acesso em: 10 ago. 2019.

BOCALINI, D. et al. Efeitos da prática de dança de salão na aptidão funcional de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**, v.15, n. 3, p 23-29, 2007. Disponível em: <<https://bdtd.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/756/759>>. Acesso em: 23 ago. 2019.

CALIL, S.R. et al. Reabilitação por meio da dança: uma proposta fisioterapêutica em pacientes com seqüela de AVC. **Rev Neurocienc**, v.15, n.3, p. 195-202, 2007. Disponível em: <<http://revistaneurociencias.com.br/edicoes/2007/RN%2015%2003/Pages%20from%20RN%2015%2003-5.pdf>>. Acesso em: 23 ago. 2019.

CAPARROZ, G.P. e SCHWARTZ, G.M. Adequação psicológica como fator interveniente no trabalho em academias. **EFDeportes, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 88, set 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd88/adec.htm>>. Acesso em: 20 ago. 2019.

CAVALCANTI, L. B. C. Dança a dois na percepção da comunicação: visão do aluno. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 6, n. 32, p. 133-140, mar/abr 2012. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/373/387> >. Acesso em: 28 mai. 2019.

CORNELY, L. C. J. Auto- estima, feminilidade e sensualidade na dança do ventre. Artigo desenvolvido na disciplina de Pesquisa Social III – Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul. 2008. Disponível em: <<https://www.centraлдancadoventre.com.br/trabalhos/auto-estima-%20feminilidade-%20sensualidade-dv.pdf>>. Acesso em: 28 ago. 2019.

COSTA, L.S. e LIBERALI, R. Avaliação da Qualidade de Vida na Obesidade. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.2, n.9, p. 232-239, maio/jun. 2008. Disponível em: <<https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/viewFile/84/82>>. Acesso em: 20 ago. 2019.

FALSARELLA, A.P. e AMORIM, D.B. A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e dos adolescentes. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**,

Campinas, v. 6, ed. especial, p. 306-317, jul 2008. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637835/5526>>. Acesso em: 23 ago. 2019.

FRANCA, Vera Veiga; VIEIRA, Vanrochris Helbert. Sertanejo universitário: expressão e valores de jovens urbanos no Brasil contemporâneo. **Contemporânea: Comunicação e Cultura**, v. 13, p. 106-122, 2015. Disponível em: <<https://portalseer.ufba.br/index.php/contemporaneaposcom/article/view/13138/9584>>. Acesso em: 18 out. 2019.

FREIRE, I. M. Dança-educação: o corpo e o movimento no espaço do conhecimento. **Cadernos Cedex**, Campinas, v. 21, n. 53, abr 2001. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32622001000100003&lng=pt&nrm=iso&userID=-2](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32622001000100003&lng=pt&nrm=iso&userID=-2)>. Acesso em: 28 jul. 2019.

GUIMARAES, Adriana Coutinho de Azevedo et al . Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 15, n. 4, p. 661-670, Dec. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232012000400007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000400007&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 18 out. 2019.

LIBERALI, R. **Metodologia Científica Prática**: um saber-fazer competente da saúde à educação. 2ª ed rev ampl, Florianópolis: Postmix, 2011, 206p.

LIMA, D.M. e NETO, N.A.S. Danças Brasileiras e Psicoterapia: um estudo sobre efeitos terapêuticos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 27, n. 1, p. 41-48, jan/mar 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v27n1/a06v27n1.pdf>>. Acesso em: 23 jun. 2019.

MACHADO, M.L. et al. Avaliação do estado nutricional e estilo de vida dos alunos da disciplina de Condicionamento Físico da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). **EF Deportes, Revista Digital**, Buenos Aires, v.16, n.158, jul. 2011. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd158/avaliacao-do-estado-nutricional-e-estilo-de-vida.htm>>. Acesso em: 22 jun. 2019.

MACUCO, E. C.; TEIXEIRA, K. C. A dança e sua influência sobre as habilidades sociais da criança na idade escolar. **FIEP BULLETIN**, v. 81, special edition, article II, 2011. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/404/755>>. Acesso em: 28 abr. 2019.

MARBÁ, R.F; SILVA, G.S.; GUIMARÃES, T.B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista científica ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 3, p. 8-11, 2016. Disponível em: <[https://assets.itpac.br/arquivos/Revista/77/Artigo\\_3.pdf](https://assets.itpac.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf)>. Acesso em: 18 out. 2019.

MARTINS, L.M.; FRANÇA, A.P.D. E KIMURA, M. Qualidade de vida de pessoas com doença crônica. **Revista Latino-am.enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 4, n. 3, p. 5-18, dez. 1996. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v4n3/v4n3a02.pdf>>. Acesso em: 20 jul. 2019.

MINAYO, M.C.S.; HARTZ, C.M.A. E BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/csc/v5n1/7075.pdf>>. Acesso em 18 out. 2019.

OTESBELGUE, R.C. e COSTA, E.M. O controle dos sintomas de estresse excessivo em adultos trabalhadores através da prática da dança de salão. **EFDeportes, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 16, n. 155, abr 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd155/o-control-de-estresse-atraves-da-danca-de-salao.htm>>. Acesso em: 20 set. 2019.

PAIVA, M. A. C.; Romero, E. Identidade social e auto-estima em participantes de grupos de dança flamenca: a contribuição pedagógica e psicológica ao ser do homem em movimento. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 1, p-28-32, jan/fev 2004. Disponível

em: <[http://www.fjournal.org.br/painel/arquivos/1512-3\\_Danca\\_flamenga\\_Rev1\\_2004\\_Portugues.pdf](http://www.fjournal.org.br/painel/arquivos/1512-3_Danca_flamenga_Rev1_2004_Portugues.pdf)>. Acesso em: 21 ago. 2019.

SANTOS, G.L.A. e VENÂNCIO, S.E. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais Unileste – MG. **Movimentum, Revista Digital de Educação Física**, Ipatinga – Unileste MG, v. 1, ago/dez. 2006. Disponível em: <[https://www.unileste.edu.br/movimentum/Artigos\\_V1N1\\_em\\_pdf/movimentum\\_santos\\_glayce.pdf](https://www.unileste.edu.br/movimentum/Artigos_V1N1_em_pdf/movimentum_santos_glayce.pdf)>. Acesso em: 23 ago. 2019.

SCOTTI, A. V. E GUIMARÃES, A. C. A. Percepção de qualidade de vida e finitude: comparação entre indivíduos praticantes e não praticantes de dança. Artigos de Periódico (graduação) – Universidade do Estado de Santa Catarina, curso de Educação Física, Florianópolis, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n4/07.pdf>>. Acesso em: 28 ago. 2019.

SEIDL, E.M.F. e ZANNON, C.M.L.C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, mar/abr. 2004. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/csp/v20n2/27.pdf>>. Acesso em: 21 jul. 2019.

SENE, R.F. e PORTO, M.M. Qualidade de vida: conceitos e perspectivas. **EFDeportes, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 14, n. 142, mar 2010. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd142/qualidade-de-vida-conceitos-e-perspectivas.htm>>. Acesso em: 23 jun. 2019.

SENE, R.F.; NADI, A.P. e FREITAS, L. Uma análise do perfil do estilo de vida de alunos da 8ª série do ensino fundamental do município de Tubarão, SC. **EFDeportes, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 13, n. 126, Nov. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd126/perfil-do-estilo-de-vida-de-alunos-do-ensino-fundamental.htm>>. Acesso em: 23 ago. 2019.

SIQUEIRA, M.D. Sociabilidade e Envelhecimento feminino nos Bailes de Dança de Salão em Fortaleza. Universidade Federal do Ceará, 2009. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/iluminuras/article/viewFile/11837/7015>>. Acesso em: 18 jul. 2019.

SOUSA, L.; GALANTE, H. e FIGUEIREDO, D. Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. **Rev. Saúde Pública**, v. 37, n. 3, p. 364-371, 2003. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v37n3/15866.pdf>>. Acesso em: 20 jul. 2019.

TONELI, P. D. Dança de salão: instrumento para a qualidade de vida no trabalho. 2007. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Administração) – Coordenadoria da Área de Ciências Gerenciais, Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis – IMESA/FEMA, Assis. Disponível em: <[http://www.dancadesalao.com/agenda/DS\\_InstrumentoparaaQualidadedeVidanoTrabalho.pdf](http://www.dancadesalao.com/agenda/DS_InstrumentoparaaQualidadedeVidanoTrabalho.pdf)>. Acesso em: 28 jul. 2019.