

## ASPECTOS QUANTITATIVOS E MOTIVACIONAIS DURANTE PRÁTICA DE DANÇA DE SALÃO

<sup>2</sup> Eliane Florencio Gama, <sup>1</sup>Rafael Messias Paulino, <sup>2</sup> Romeu Rodrigues de Souza

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, <sup>2</sup> Professores do Curso de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil. [prof.efgama@usjt.br](mailto:prof.efgama@usjt.br)

A prática da dança de salão tem evidentes aspectos auto-realizadores, levando a estados de ânimo positivos, maior sociabilização, presença de componentes lúdicos, auto-afirmação e perspicácia. Por outro lado, a dança de salão é também uma forma de exercício físico em que o indivíduo apresenta gasto de energia. A literatura consultada não registra dados quantitativos sobre dança de salão. Este trabalho tem como objetivo analisar: a) De forma indireta, o esforço físico dispendido durante uma sessão de dança de salão com diferentes ritmos musicais, com duração total de uma hora e b) Fatores motivacionais para a prática de dança de salão. Participaram da pesquisa 10 indivíduos, 6 femininos e 4 masculinos, praticantes regulares de dança de salão. Os seguintes ritmos foram utilizados: merengue, forró, samba, salsa, rock e discoteca, com 10 minutos para cada ritmo. Para mensurar o número de passos e a distância percorrida pelos participantes, foi utilizado um pedômetro. Imediatamente ao final de cada ritmo foi medida a frequência cardíaca (que foi utilizada para calcular a frequência cardíaca máxima, a partir da fórmula:  $220 - \text{idade}$ ). Após 1 minuto de repouso, foi medida novamente a frequência cardíaca (que representa a frequência de recuperação). Além disso foi aplicada aos participantes a seguinte questão: Que motivo o levou a praticar dança de salão? Os resultados mostraram que os participantes deram  $7.813 \pm 1.176$  passos e percorreram  $4,8 \pm 2,6$  quilômetros (Média  $\pm$  Erro Padrão da Média). Os valores das frequências cardíacas estão na tabela 1.

	<b>Merenge</b>	<b>Forró</b>	<b>Samba</b>	<b>Salsa</b>	<b>Rock</b>	<b>Discoteca</b>
FCM	60,9 $\pm$ 13,7	62,6 $\pm$ 12,4	57,9 $\pm$ 11,2	65,5 $\pm$ 11,2	72,4 $\pm$ 10,8	71,3 $\pm$ 6,0
FCR	55,3 $\pm$ 12,5	54,3 $\pm$ 9,1	51,5 $\pm$ 7,8	50,2 $\pm$ 8,0	57,7 $\pm$ 7,2	57,7 $\pm$ 5,8

Tabela 1 – Valores (Médias  $\pm$  EPM) (%) das frequências cardíacas máximas (FCM) e de recuperação (FCR) em praticantes de dança de salão para vários ritmos.

Quanto à motivação para dançar, os resultados obtidos aparecem no quadro 1.

	<b>Motivação das/ mulheres</b>	<b>Motivação dos homens</b>
1º	Fonte de Prazer	Fonte de Prazer
2º	Elimina o estresse	Forma de atividade física
3º	Forma de Diversão	Sociabilização e medida anti-stress
4º	Sociabilização	Aumenta auto-estima
5º	Forma de atividade física	Fonte de diversão
6º	Aumenta auto-estima	

Quadro 1 – Fatores motivacionais para praticar dança de salão entre homens e mulheres

Em conclusão, durante dança de salão, por uma hora, há gasto de energia e aumento da frequência cardíaca. A principal motivação é o prazer de dançar.