

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

**PERSONAL DANCE:
UMA PROPOSTA EMPREENDEDORA.**

Chames Maria Stalliviere Gariba

Ficha Catalográfica

Catálogo elaborado pela bibliotecária Angela Maria Nunes CRB/14 – 254

650.1 Gariba, Chames Maria Stalliviere

G232p Personal dance: uma proposta empreendedora. /Chames Maria Stalliviere G
Florianópolis, 2002.

133 p. __ Dissertação (Mestrado em Engenharia de Pro-
dução). Programa de pós-graduação. Universidade Federal
de Santa Catarina.

1. Empreendedorismo. 2. Dança – Empreendedorismo -
Qualidade de vida. 3. Comunicação corporal – Empreendedorismo – Dança. 4. Personal Dance – Empreendedorismo – Perfil. 5. Saúde – Efeitos da dança. I. Doutor,
Gláycio Michels, orientador. II. Universidade Federal de
Santa Catarina. III. Título.

21ª ed.CDD

Índice para catálogo sistemático

650.1 Empreendedorismo

792.8 Dança moderna

613.715 Dança – Saúde física

153.69 Dança – Comunicação Corporal – aspecto Psicológico

DEDICATÓRIA

Dedico esta pesquisa aos meus pais Maurício Gariba e Jacy T. S. Gariba pela dedicação, paciência, benevolência e carinho, com que sempre me incentivaram e por serem a base do meu caráter.

Ao meu irmão Maurício Gariba Jr, que sempre me serviu de exemplo.

AGRADECIMENTOS

Ao curso de Pós-Graduação em Engenharia de Produção (PPGEP) da UFSC, na pessoa do seu Coordenador Professor Ph.D Ricardo Miranda Barcia, por oportunizar este curso;

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES;

À professora e amiga Édis Lapolli, pela confiança e pelo carinho depositado permitindo o início dessa caminhada;

Ao orientador Professor Doutor Glaycon Michels, pelo acompanhamento, apoio necessário, incentivo, possibilitando que a caminhada prosseguisse;

Ao amigo Maurício Lost Guimarães, pela troca de informações;

Às professoras do Curso de Pós-Graduação Consuelo e Maria Clara, pelo carinho e incentivo em incutir o espírito empreendedor;

À Prefeitura Municipal de Florianópolis, por meio de seu Secretário de Administração Sr. Reinaldo Ax, por haver permitido a realização da pesquisa;

À Secretária Municipal de Educação e grande amiga, Telma Guilhermina Resende Hoeschel, pela licença concedida, pela experiência compartilhada e pela colaboração na coleta de dados;

A todos os colaboradores, servidores do órgão central da Prefeitura Municipal de Florianópolis, participantes da pesquisa, pela acolhida e pelos depoimentos, o que possibilitou a realização desta pesquisa;

Aos amigos do DAE Adriana, Eloi e Marcos pelo apoio na concessão da licença;

Aos companheiros de trabalho da DIEF, Fátima, Claudia, Waleska, Enara, Diléia, Sandra R., Lourival, Amélia, Soninha e Monique pela compreensão nos momentos de ausência, em especial a Vânio, Sandra P. e Marilda, por sempre acreditarem e pelo grande incentivo;

À minha aluna e amiga Marilys Barreto, infinitos agradecimentos pela paciência e inspiração demonstradas para ouvir;

À minha amiga de infância Andréa Martins Andujar, pela excelente ajuda, pelo carinho, disponibilidade e sabedoria em transmitir seus conhecimentos;

À grande amiga Clarice Correa, por estar sempre presente na minha vida e pela grande experiência e ajuda fundamental, na área da dança;

À minha amiga Rosangela Machado, por sua ajuda e disposição;

À Tatiana, por sua competência e por sempre estar disposta a ajudar;

À minha prima Nise, pela grande experiência na área da saúde;

À minha prima Dete e Jeanete Di Pietro pela ajuda no abstract;

À grande redatora amiga Waléria, por não permitir que a pesquisa ficasse “acim”;

À Ivanete e Rejane, pela experiência e dicas estatísticas;

Ao amigo Mario Brinhosa, pelas sábias opiniões;

À amiga Telma Simon, pela grande ajuda experiência e incentivo;

Aos companheiros da BSGI, pelo apoio;

Aos colegas de curso pelo ensinamento e amizade;

A todos os que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização desta pesquisa.

*“Cada dia de vida é um acontecimento novo
Precioso e único de toda uma existência.
Aqueles que não se lançam a metas nem aos desafios
Que só fazem o que sabem fazer
São incapazes de criar sua própria história.
Cada dia, cada desafio,
Se recebidos com um espírito esperançoso e sincero,
Resultarão em sua própria e esplêndida vitória”.*

(Daisaku Ikeda)

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	iv
LISTA DE FIGURAS	X
LISTA DE QUADROS	XI
LISTA DE TABELAS	XII
APRESENTAÇÃO	2
1 INTRODUÇÃO	3
1.1 O Problema	5
1.2 Objetivos	6
1.2.1 Objetivo geral.....	6
1.2.2 Objetivos específicos.....	6
1.3 Questões a investigar	7
1.4 Delimitação do estudo	7
1.5 Limitações do estudo.....	7
1.6 Justificativa do estudo.....	8
1.7 Estrutura do trabalho	10
1.8 Definições de termos	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	14
2.1 Empreendedorismo.....	14
2.1.1 Conhecendo o Empreendedorismo.....	14
2.1.2 Quem é o Empreendedor.....	20
2.1.3 Perfil do Empreendedor.....	22
2.2 Saúde.....	29
2.2.1 Estilo de vida e saúde	29
2.2.2 A Importância da atividade física na saúde.....	33
2.3 Dança.....	37
2.3.1 Um Enfoque Histórico sobre a Dança.....	37

2.2.2 Os estilos e os benefícios da dança.....	42
2.4 PERSONAL	51
2.4.1 Aspectos conceituais do Personal.....	51
2.4.2 O perfil do Personal.....	56
3 METODOLOGIA	58
3.1 Tipo de pesquisa	58
3.2 População e amostragem	58
3.3 Instrumentos de coleta de dados	59
3.3.1 Questionário.....	59
3.3.2 Entrevista.....	60
3.4 Coleta e análise de dados.....	61
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	64
4.1 Aspectos sócio-econômicos	64
4.2 Aspectos relacionados à saúde	69
4.3 Análise dos aspectos empreendedores	90
4.4 Descrição do <i>Personal Dance</i>	96
4.5 Os efeitos proporcionados pela dança	99
4.7 Características empreendedoras	102
5 CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	104
5.1 Conclusões	104
5.2 Recomendações	106
6 FONTES BIBLIOGRÁFICAS	108
ANEXO 1.....	123
ANEXO 2.....	124
ANEXO 3.....	131
DECLARAÇÃO	131

ANEXO 4.....	132
ROTEIRO DA ENTREVISTA.....	132

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1: FATORES QUE LEVAM UM INDIVÍDUO A ULTRAPASSAR OS 65 ANOS DE IDADE **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

FIGURA 2: O ESTADO EMOCIONAL, O RITMO, E O MOVIMENTO ORIGINAM O

IMPULSO DA EXPRESSÃO HUMANA, GERANDO A DANÇA **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO**

FIGURA 3: GRÁFICO DA ANÁLISE DO SEXO DOS COLABORADORES **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO**

FIGURA 4 : GRÁFICO DA ANÁLISE DA FAIXA ETÁRIA DOS COLABORADORES **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO**

FIGURA 5: GRÁFICO DA DISTRIBUIÇÃO DO ESTADO GERAL DE SAÚDE

APRESENTADO PELOS COLABORADORES **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

FIGURA 6: GRÁFICOS DA DISTRIBUIÇÃO DAS CONDIÇÕES EMOCIONAIS E

COGNITIVAS DOS COLABORADORES ENTREVISTADOS **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

FIGURA 7: GRÁFICO DA DISTRIBUIÇÃO DOS PRATICANTES, NÃO

PRATICANTES E DOS INTERESSADOS EM PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

FIGURA 8: GRÁFICO DA DISTRIBUIÇÃO QUANTO À ORIENTAÇÃO DE UM

PROFISSIONAL E LOCAL DE PREFERÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

FIGURA 9: GRÁFICO DA DISTRIBUIÇÃO DOS INTERESSADOS EM INVESTIR NA

DANÇA..... **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

FIGURA 10: GRÁFICO DA DISTRIBUIÇÃO DA QUANTIDADE, DURAÇÃO,

PERÍODO DE EXECUÇÃO DA DANÇA **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

FIGURA 11: GRÁFICO DA DISTRIBUIÇÃO DO VALOR PAGO POR AULA DE

DANÇA, PELOS COLABORADORES **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

FIGURA 12: GRÁFICO DA DISTRIBUIÇÃO DOS PRINCIPAIS OBJETIVOS PARA

EXECUÇÃO DA DANÇA..... **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

FIGURA 13: GRÁFICO DA DISTRIBUIÇÃO QUANTO À PROPOSTA DE CRIAÇÃO

DO *PERSONAL DANCE* **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

FIGURA 14: GRÁFICO DA DISTRIBUIÇÃO DOS ASPECTOS CONSIDERADOS

IMPORTANTES PARA O PERFIL DO *PERSONAL DANCE* **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1: HISTÓRICO DO ENSINO DE EMPREENDEDORISMO NO BRASIL **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

QUADRO 2: ESTILOS PARA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

QUADRO 3: TEMPO NECESSÁRIO DIÁRIO E SEMANAL PARA UM INDIVÍDUO DE

70 KG TER UM GASTO ENERGÉTICO DE 2.000 KCAL. **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

QUADRO 4: BENEFÍCIOS PROPORCIONADOS PELA DANÇA. **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

LISTA DE TABELAS

TABELA 1: ANÁLISE DO SEXO DOS COLABORADORES HOMENS E MULHERES **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 2: ANÁLISE DA FAIXA ETÁRIA DOS COLABORADORES **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 3: NÍVEL DE ESCOLARIDADE DOS COLABORADORES **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 4: ANÁLISE DAS PROFISSÕES EXERCIDAS PELOS COLABORADORES **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 5: RENDA FAMILIAR DOS COLABORADORES **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 6: ANÁLISE DA CONDIÇÃO DE SAÚDE DOS COLABORADORES **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 7: PROBLEMAS DE SAÚDE APRESENTADOS PELOS COLABORADORES **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 8: MEDICAMENTOS UTILIZADOS PELOS COLABORADORES **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 9: OUTROS TIPOS DE DROGAS UTILIZADOS PELOS COLABORADORES **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 10: CONDIÇÃO EMOCIONAL APRESENTADA PELOS

COLABORADORES NO SEU AMBIENTE DE TRABALHO **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 11: CONDIÇÃO COGNITIVA APRESENTADA PELOS COLABORADORES

NO SEU AMBIENTE DE TRABALHO **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 12: ANÁLISE DOS COLABORADORES QUE RESERVAM UMA HORA DO

DIA PARA RELAXAR **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 13: ANÁLISE DOS COLABORADORES QUE PRATICAM ALGUM TIPO DE

ATIVIDADE FÍSICA E TIPOS **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 14: ANÁLISE DOS COLABORADORES QUE NÃO PRATICAM ATIVIDADE

FÍSICA MAS GOSTARIAM DE INVESTIR NA SUA SAÚDE **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 15: ANÁLISE DOS MOTIVOS QUE LEVAM OS COLABORADORES QUE

NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA A PERCEBER A NECESSIDADE DE INVESTIR NA SUA SAÚDE **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 16: ANÁLISE DOS COLABORADORES QUE CONSIDERAM IMPORTANTE

A ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL ESPECIALIZADO E A EXPLICAÇÃO DOS MOTIVOS DESSA ORIENTAÇÃO **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 17: LOCAL DE PREFERÊNCIA DOS COLABORADORES PARA A

PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 18: ANÁLISE DOS COLABORADORES QUE APRESENTAM INTERESSE

EM INVESTIR NA DANÇA COMO UM MEIO DE BENEFICIAR A SAÚDE **ERRO! INDICADOR NÃO**

TABELA 19: NÚMERO DE VEZES POR SEMANA QUE OS COLABORADORES

REALIZARIAM A DANÇA..... **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 20: TEMPO QUE OS COLABORADORES RESERVARIAM PARA

PRATICAR DANÇA..... **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 21: PREFERÊNCIA DOS COLABORADORES QUANTO AO HORÁRIO DAS

AULAS DE DANÇA **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 22: INVESTIMENTO FINANCEIRO DOS COLABORADORES PARA UMA

AULA DE DANÇA **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 23: ANÁLISE DOS OBJETIVOS DOS COLABORADORES PARA

PRATICAR DANÇA..... **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 24: ANÁLISE DA OPINIÃO DOS COLABORADORES QUANTO À CRIAÇÃO

DE UM *PERSONAL DANCE* PARA ATUAR DE FORMA COLETIVA OU DE

FORMA INDIVIDUALIZADA..... **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

TABELA 25: ANÁLISE DOS ASPECTOS MAIS IMPORTANTES QUE OS

COLABORADORES CONSIDERAM PARA O PERFIL DE UM *PERSONAL*

DANCE..... **ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

PREFÁCIO

APRESENTAÇÃO

O presente trabalho corresponde a dissertação de mestrado intitulada " *Personal Dance* : Uma proposta empreendedora"; traz como proposta a criação de um novo profissional *Personal*, na busca por um diferencial em seus serviços, pois num mundo competitivo e em constante mudança, observamos que a presença do espírito empreendedor tem crescido ao longo do tempo. Nas últimas décadas, vêm sendo implementadas políticas de ação em prol do empreendedorismo, especialmente frente aos novos desafios oriundos da abertura dos mercados, do maior acesso às informações e das novas demandas da atualidade. Dentro desse cenário, o Brasil vem consolidando essa necessidade de empreender. Com o intuito de verificar se esse profissional, chamado nesta pesquisa de *Personal Dance*, pode tornar-se uma das alternativas criativas dentro de uma visão empreendedora, busca-se na sua descrição, traçar o seu perfil, verificar se suas características são compatíveis com as de um empreendedor e analisar os efeitos proporcionados pela dança na qualidade de vida dos colaboradores desta pesquisa cujos dados foram coletados por meio de questionário e entrevista parcialmente estruturada, após dois meses de aulas práticas, com os servidores do órgão central da Prefeitura Municipal de Florianópolis, situada na região da grande Florianópolis, Estado de Santa Catarina. Pela análise dos dados obtidos pôde-se concluir que 95% dos entrevistados estão de acordo com a criação do *Personal Dance*, não só pelos benefícios explícitos proporcionados pela dança, mas também por considerá-lo um profissional criativo, dinâmico, atualizado, comprometido com seu trabalho, caracterizando-se, assim, com um perfil típico do empreendedor. Por fim, sugere-se que novos estudos sejam abordados, apontando não só a relevância da atividade física em geral, mas também da dança, como instrumento de liberação das potencialidades humanas.

1 INTRODUÇÃO

Entende-se a dança como uma das formas de linguagem expressiva. As linguagens, assim como as relações humanas, demonstram sua livre expressão através do corpo. O corpo comunica-se através de seus movimentos que são primordiais na vida do ser humano. A comunicação corporal é fundamental para o desenvolvimento das relações sociais. Nesse sentido Laban (1971, p.19) argumenta que: “o homem se movimenta a fim de satisfazer uma necessidade”, e a forma de satisfação das necessidades a cada sociedade específica, assume diferentes contornos de tal forma que o corpo aprende a se expressar nos diferentes momentos históricos.

O movimento espontâneo nasce quando o sujeito toma consciência do corpo, da pele, dos músculos, das articulações e da respiração, quando o ouvido percebe os sons e quando o olhar vê no outro a graça viva do gesto, já que a liberação do movimento se dá através da dança nos gestos, nos passos e na riqueza das formas corporais.

Não se sabe ao certo quando o homem dançou pela primeira vez. Portinari (1989), Faro (1998) e alguns pesquisadores confirmam que desenhos encontrados em cavernas representavam figuras dançantes que indicavam possíveis rituais religiosos.

Faro (1998, p.13) afirma que:

“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”.

Com o desenvolvimento histórico do homem, os registros da dança pelos desenhos começaram a ser descritos pelo corpo. A dança é a mais antiga das artes, ou seja, o homem já traz consigo, desde os tempos primitivos, um corpo que

se relaciona, que cria, que se expressa, que sofre repressões, que vibra, que se movimenta.

Considerando esse aspecto, percebe-se coerência em Portinari (1989, p.11) que afirma:

“(…) de todas as artes, a dança é a única que dispensa materiais e ferramentas, dependendo só do corpo. Antes de polir a pedra, construir abrigo, produzir utensílios, instrumentos e armas, o homem batia os pés e as mãos ritmicamente para se aquecer e se comunicar” .

Nesse contexto, a dança poderá se colocar, não só como um espetáculo recheado de coreografias executadas com técnicas específicas, tampouco apenas privilégio de alguns, freqüentadores de escolas, de conservatórios ou de institutos que mantêm até hoje, a ortodoxia dos pioneiros da dança como Martha Graham, Isadora Duncan, Noverre entre outros; mas, pelo contrário, poderá agir no processo criativo e espontâneo, ligada ao modo de sentir, pensar e agir, integrando o indivíduo à sua totalidade, ou seja, corpo-mente-emoção-espírito. Isso implica o resgate da linguagem corporal, que resulta benefícios nas ações transformadoras, tanto nas perspectivas pessoais e culturais, como nas sociais e contribui dessa forma, para a construção da sua unidade corporal, já que o bom relacionamento com próprio corpo, através da dança, pode servir como boa estratégia para a obtenção de uma vida mais saudável.

Uma das características do estilo de vida saudável é a busca pela qualidade de vida que, para muitas pessoas, é confundida com a aquisição de bens materiais, quando a tendência atual é considerá-la sob um enfoque multidimensional, em que se inclui: “(…) as condições de saúde física, o repouso, as funções cognitivas a satisfação sexual, o comunicar-se, o alimentar-se, a reserva energética, a presença /ausência de dor, o comportamento emocional, o lazer, o trabalho, a vida familiar e social” (SILVA, 1996, p.657).

Nessa perspectiva, Nahas (2001, p.228) argumenta que a qualidade de vida consiste em uma “condição humana que reflete um conjunto de parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano”. Observa-se, pois, que ela liga-se, invariavelmente, ao conceito de saúde, quanto aos aspectos preventivos e curativos. Isso significa que

quanto mais o indivíduo procurar vivências prazerosas, mais isso se refletirá em sua vida de forma positiva, diminuindo o risco de doenças.

O movimento corporal, contudo, fica cada vez mais ameaçado pelo intenso avanço tecnológico, na medida em que o conforto vai ocupando cada vez mais espaço no cotidiano da vida das pessoas. Tal fenômeno faz com que o homem realize cada vez menos atividades físicas, o que resulta uma convivência cada vez maior com o processo de industrialização, causando uma série de transtornos ao seu corpo e, conseqüentemente, à sua saúde, seja pelo estresse, pela alimentação ou pelo sedentarismo (NAHAS,2001). Assim, a necessidade do sujeito movimentar-se e expressar-se através do seu corpo é inevitável.

Essa necessidade fica mais evidente, ainda, pelo fato de que, com o passar dos anos, o homem vai se tornando limitado tanto em termos corporais como psicológicos. De acordo com Fux (1983, p.97) “A necessidade de mover-se é parte da pessoa e quanto mais seja ajudada a expressar-se, mais benefícios obterá para o resto de suas atividades em sua vida privada ou social”.

Um corpo controlado e rigidamente disciplinado tende a perder sua expressividade e espontaneidade e, como conseqüência, pode, ao entrar no ritmo alucinante da modernidade, fazer com que o indivíduo fique cada vez mais obeso, inativo, estressado e se alimentando com produtos industrializados.

1.1 O Problema

A cada momento, vêm sendo executados programas e projetos preventivos empreendedores cuja preocupação maior é a satisfação e o bem estar das pessoas. Buscam mostrar que um estilo de vida saudável, baseado na prática de hábitos alimentares adequados e na prática de exercícios físicos, pode resultar em uma melhor qualidade de vida. Confirmando isso, o mercado da atividade física é apontado como uma das maiores tendências de comportamento para este novo século (SEBRAE,1999).

Os profissionais que atuam na área da saúde, incluindo os de Educação Física, acreditando nessa tendência, vêm investindo cada vez mais em formações específicas em prol da valorização da qualidade de vida.

É com esse perfil de nicho de mercado que cresce paulatinamente a figura do *Personal Trainer*. De acordo com o SEBRAE (1999), pesquisas apontam os serviços personalizados em atividades físicas como um dos grandes diferenciais na prestação de serviços oferecidos às pessoas, com possibilidade de atingir um público que está fora das academias.

Nesse sentido, formulou-se o seguinte problema de pesquisa: É viável, como perspectiva de uma concepção inovadora para o mercado de trabalho, transcender a figura do *Personal*; buscando, no trabalho com a dança, a contribuição para o bem-estar, na busca pela qualidade de vida?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo geral

Propor a criação do profissional especializado *Personal Dance*, com uma perspectiva de trabalho empreendedor.

1.2.2 Objetivos específicos

Com base na pergunta de pesquisa formulada, especificamente objetivou-se:

- descrever o profissional *Personal Dance*;
- analisar os efeitos da dança na vida das pessoas;
- traçar o perfil do *Personal Dance*;
- relacionar as características do empreendedor com as do *Personal Dance*.

1.3 Questões a investigar

No transcorrer da pesquisa, pretende-se investigar as seguintes questões:

- Quem é o *Personal Dance*?
- A dança pode servir como uma alternativa importante na busca pela qualidade de vida?
- Qual o perfil do *Personal Dance*?
- Quais as características do empreendedor que fazem parte do perfil do *Personal Dance*?

1.4 Delimitação do estudo

A presente pesquisa, com embasamento teórico fundamentado em Gil (1999), tem como objeto de análise, a opinião de alguns servidores públicos municipais de ambos os sexos do órgão central, da Prefeitura Municipal de Florianópolis localizada à Rua Conselheiro Mafra, nº656/ Ed. Aldo Beck, situada no Município de Florianópolis, Estado de Santa Catarina.

1.5 Limitações do estudo

Tendo-se como preocupação o rigor na busca de informações durante toda a pesquisa, alguns fatores transformaram-se em limitações à sua realização.

Um dos fatores limitantes postula-se no que diz respeito aos dados primários, quanto à devolução dos questionários, dificultando o andamento da tabulação e apresentação de dados, bem como, a recusa de participação da entrevista de alguns colaboradores impossibilitando um maior enriquecimento da pesquisa.

Outro fator limitante, no que diz respeito ao desenvolvimento da pesquisa, refere-se ao fator tempo, inviabilizando o uso da técnica de observação das aulas práticas, o que teria permitido aprofundar ainda mais a significação do fenômeno estudado, do ponto de vista da abordagem qualitativa.

1.6 Justificativa do estudo

Os avanços da medicina estão proporcionando vida mais longa à humanidade. Nesse sentido, surge a necessidade de se fazer uma reestruturação psicológica e física no homem que tem seus hábitos profundamente alterados: A dança, então, pode ser mais um instrumento de grande utilidade nesse processo.

Embora a cultura corporal esteja presa a alguns vértices como, por exemplo, o desporto, a ginástica e a dança, a presente pesquisa está direcionada, especificamente, à dança. Isso se justifica pelo fato de que ela, além ser utilizada como instrumento de cultura, esporte e lazer, pode ser empregada, fundamentalmente, como recurso de expressão, proporcionando benefícios fisiológicos, psicológicos e emocionais, agindo como fator liberalizante do uniformismo que prepondera nos diferentes âmbitos da vida social.

Diante dessas reflexões, propõe-se, junto ao mercado de trabalho, um profissional que atue nesse amplo cenário da dança, muitas vezes pouco explorado, dando a impressão de que o corpo se iguala a um instrumento que não é tocado há muito tempo e precisa ser afinado. Sabe-se, no entanto, que quando a inércia já está instalada e a rigidez corporal impede a harmonia dos gestos, a dança pode ser um afinamento do corpo.

Uma das justificativas da possibilidade de criação do *Personal Dance* assenta-se na afirmação de Cossenza (1996) e Oliveira (1999), de que, num mercado competitivo e em constante evolução, observa-se uma nítida tendência para que os trabalhos personalizados se pareçam entre si na busca de um diferencial.

Nessa busca, propõe-se o *Personal Dance* que, alicerçado por uma boa dose de criatividade, torna suas aulas mais estimulantes e, conseqüentemente, com resultados mais positivos no que se refere à expressividade, à espontaneidade e ao domínio corporal.

Seu trabalho busca resgatar a sintonia e harmonia com o próprio corpo por meio da dança, que é essencial nesse processo.

As atividades propostas por esse profissional, se distanciam muito das aulas de ginástica, consideradas muitas vezes tradicionais e rotineiras. Elas objetivam incentivar a prática corporal por meio de vivências de ritmos variados numa única aula, resgatando o lúdico e o prazer, pelos inúmeros estilos existentes na dança.

A idéia não é competir nem treinar, mas sim, aumentar de forma divertida, harmoniosa, saudável e proveitosa, o nível de qualidade e longevidade da vida do cidadão, que nem sempre tem a capacidade de analisar e questionar seu comportamento, seus relacionamentos, percepções, satisfações entre outros.

Os resultados que podem ser exalados pela dança, em nossa contemporaneidade, são essenciais para nossa sobrevivência emocional numa sociedade considerada robotizada/burocratizada. Não se pode negligenciar tais fatos, muito menos deixar o corpo ficar mudo sem transmitir nada, pois o homem vive no mundo com o seu corpo, e nosso corpo é um eficiente instrumento para compartilhar emoções, partilhar idéias e expressar alegrias.

Entende-se também que, através do profissional *Personal Dance*, consigam-se conhecer de forma individualizada ou coletiva esses processos internos e dar espaço para que eles se manifestem criando assim a “coreografia” de cada um, já que a arte e a identidade são inseparáveis.

Espera-se que não só os profissionais, mas também a sociedade, seja beneficiada com as informações obtidas pelos resultados desta pesquisa, utilizando a dança como mais um elemento contribuinte à saúde, reforçando a necessidade de mudanças individuais para um estilo de vida mais saudável.

Pretende-se também que esta pesquisa contribua para implementar uma nova visão do professor de Educação Física que atua com o trabalho

personalizado, como fonte empreendedora na área da saúde vislumbrando o mercado da atividade física voltada para dança numa oportunidade de investimento inovador.

1.7 Estrutura do trabalho

Esta pesquisa está estruturada em cinco capítulos e cada qual representa uma peça fundamental para o desenvolvimento do profissional proposto.

No primeiro capítulo, apresentou-se uma breve introdução composta de uma visão geral do tema abordado. Definiu-se o problema de pesquisa a ser investigado, os objetivos a serem alcançados, a delimitação da pesquisa, limitações, bem como, os argumentos que justificam sua realização.

O segundo capítulo refere-se à base conceitual. Encontra-se nele o suporte teórico e as visões atuais e futuristas de diversos autores. Na primeira seção, procura-se descrever, definir e caracterizar o empreendedor para, em seguida, na segunda, seção buscarem-se alguns estudos e benefícios relacionados à saúde. A terceira seção contém as considerações sobre a dança, sua retrospectiva histórica, seus estilos e benefícios; na quarta e última seção são abordados os aspectos relacionados à figura do *Personal*, seu histórico, suas características, perfil e os benefícios que traz a saúde.

No terceiro capítulo, apresenta-se a metodologia a ser aplicada, contendo a caracterização da pesquisa, a amostragem, os instrumentos utilizados e o modo como foram coletados e analisados os dados.

No quarto capítulo, acontece a apresentação e discussão dos resultados obtidos através da pesquisa, tendo como suporte os fundamentos teóricos descritos no segundo capítulo.

Por fim, no quinto capítulo, são apresentadas as conclusões obtidas com a elaboração desta pesquisa, bem como as sugestões para trabalhos futuros.

1.8 Definições de termos

Apresentam-se, a seguir, as definições e os principais termos necessários à compreensão dos conceitos inerentes a esta pesquisa:

Atividade física: qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso, incluindo atividades diárias como andar, atividades domésticas, e as atividades de lazer, como se exercitar, praticar esportes, dançar e outros (JOHNSON, 1996).

Aptidão física relacionada à saúde: conjunto de características que as pessoas tem ou desenvolvem, relacionadas à capacidade que o indivíduo tem de realizar atividade física (NAHAS, 2001).

Balletto: palavra que vem do verbo ballare, saltar, dançar, bailar e que passou a designar um tipo de diversão-espetáculo nas cortes renascentistas (PORTINARI, 1989)

Bem-estar: integração harmoniosa entre os componentes mentais, físicos, espirituais e emocionais (NAHAS, 2001).

Dança: atividade que se desenvolve no espaço e num tempo determinado, cuja configuração é o ritmo (MENDES, 2001).

Estilo de vida: conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e oportunidades individuais (NAHAS, 2001).

Estresse: tensão produzida no organismo, diante de um agente agressor. Muitas vezes voltado a exprimir sensações desagradáveis de desgaste físico e emocional (KRUSCHE, 1998).

Exercício físico: forma de atividade física, planejada, sistemática e repetitiva, que tem por objetivo a manutenção, desenvolvimento ou recuperação de um ou mais componentes da aptidão física (NAHAS, 2001).

Fitness: termo amplo que denota um estado mental e emocional, a consciência e adaptação social, a fibra moral e espiritual e a saúde orgânica consistente com a sua hereditariedade (BARBANTI, 1994).

Personal Trainer: profissional de *fitness* licenciado em Educação Física qualificado a desenvolver e prescrever programas de treinamento físico individualizado, preferencialmente com conhecimento desportivo, fisiológico do exercício, anatomia e biomecânica do movimento (OLIVEIRA,1999).

Personal Training: área da Educação Física em que o profissional atua (PINHEIRO, 2001).

Saúde: capacidade de ter uma vida dinâmica e produtiva, confirmada geralmente pela percepção de bem-estar geral (NAHAS, 2001)

Sistema aeróbico: sistema que requer grande quantidade de oxigênio, obrigando o organismo a melhorar os sistemas responsáveis pelo seu transporte (COOPER, 1982).

Sistema anaeróbico: sistema que requer que a atividade seja cumprida sem utilização do oxigênio respirado (COOPER, 1982).

Vivência: toda existência humana, tudo o que se aprende no ato de viver constante, com o que somos, a forma pelo qual nos manifestamos no mundo, bem como, nos relacionamos com ele (NASCIMENTO,1989).

Wellness: programa que favorece todos os campos do bem-estar físico, mental, emocional, intelectual, social e espiritual (PINHEIRO, 2001)

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Empreendedorismo

2.1.1 Conhecendo o Empreendedorismo

Ao se entrar no novo milênio, adentra-se numa era econômica em que a tecnologia vem incrementando a velocidade do aprimoramento de diferentes áreas do conhecimento, tanto na produção do conhecimento, como da informação e dos serviços. Os desafios que essa verdadeira aceleração tecnológica traz, geram a preocupação em criar uma empresa durável. Daí surge a figura do empreendedor, pois o perfil de um profissional bem preparado para enfrentar os desafios da economia globalizada e competitiva, terá mais sucesso quanto mais empreendedor for o negócio.

O campo do empreendedorismo é vasto e diverso. Em muitos países o empreendedorismo tem sido o centro das políticas públicas, no sentido de favorecer o aparecimento do negócio próprio. Segundo Vieira (2001), nos Estados Unidos, as pessoas se referem mais a empreendedorismo e pequenos negócios, na Inglaterra falam em pequenas firmas e, no Brasil, as referências são para os criadores de pequenos negócios.

Conforme Dolabela (1999a), o empreendedorismo passa por duas correntes de definição: a econômica, na qual os pioneiros economistas associam o empreendedor à inovação e a comportamentalista que enfatiza aspectos relacionados a atitudes, como, criatividade e a intuição.

O primeiro a utilizar o termo *entrepreneur*¹ na teoria econômica foi Richard Cantillon em 1755, um bem-sucedido banqueiro do séc. XVIII na França. Cantillon

¹ Entrepreneur: termo francês que significa empreendedor

tinha uma noção de empreendedor que se assemelhava àquela de muitos autores contemporâneos, que serão vistos posteriormente. Ele via o empreendedor como um inovador, contudo, alguém que não lidava só com inovação, mas também investia e corria riscos com seu dinheiro para a tomada de decisão. Para ele, o empreendedor era aquele que comprava matéria-prima por um preço certo para revender a preço incerto. Com isso, Cantillon entendia que se o empreendedor lucrasse além do esperado, era porque ele havia inovado. A partir daí, os economistas franceses incorporaram o termo *entrepreneur* à teoria econômica ligando-a à palavra capitalista (DOLABELA, 1999a; FILION, 1999b ; UFSC/LED, 2000).

Por volta de 1765, o termo *entrepreneur* começou a ser empregado àquelas pessoas que se designavam construtores de pontes, empreiteiros, arquitetos (UFSC/LED, 2000).

Um século mais tarde, em 1803, Jean Baptiste Say foi considerado o pai do empreendedorismo, pois Say estabeleceu e explicou uma diferença entre os lucros do capitalista e do empreendedor, sendo o primeiro a fazer esta distinção. Assim, a palavra *entrepreneur*, foi sendo utilizada cada vez mais, à medida que se desenvolviam as atividades empresariais, e os empreendedores se diferenciavam cada vez mais dos capitalistas, estando estes à disposição dos primeiros para capacitá-los a fazer um bom uso do capital, e os primeiros à disposição dos capitalistas para abrirem negócios (UFSC/LED, 2000).

Na época do apogeu da Revolução Industrial, o número de empresas era cada vez maior. O capitalista que tinha ou gerenciava uma empresa começa a conhecer formas de inovar e superar seus concorrentes .

Dessa forma, o empreendedor começa a caracterizar-se como uma pessoa que opera a empresa e não apenas aquela que cria e desenvolve seu próprio negócio.

De 1961 até meados de 80, o trabalho realizado acerca das características comportamentais do empreendedor foi realizado por Mc Clelland que analisou o comportamento das sociedades Americana e Soviética da década de 50, verificando os fatores que explicavam o apogeu e o declínio destas sociedades.

Concluiu que as gerações que precediam o apogeu foram fortemente influenciadas por modelos centrados em heróis, as quais haviam sido personagens populares na literatura, com quem os jovens se identificavam, aumentando assim a necessidade de conquistas entre eles para poderem se aproximar desses heróis da literatura (FILION,1999b).

De acordo com Filion (1999b, p.18), “a partir destas pesquisas, o papel dos modelos ocupa um lugar preponderante no estudo do empreendedorismo”. O ponto principal dos comportamentalistas consiste em saber “quem é o empreendedor?” ou seja, analisam a partir de um método funcional, começando do que fazem os empreendedores.

McClelland identificou nos empreendedores de sucesso um elemento psicológico crítico, denominado por ele de “*motivação da realização*” ou “*impulso para melhorar*”, desenvolvendo então de acordo com Haeming (2001, p.20) “(...)o treinamento da motivação para a realização, cuja finalidade era melhorar tal característica e torná-la aplicável em situações empresariais”.

Na segunda metade dos anos 80, alguns pesquisadores resgataram a importância de se continuar os estudos sobre o empreendedor, bem como definir o que ele faz. Até a década de 90, houve grande aumento nas pesquisas relacionadas aos traços de personalidade e características do empreendedor muitas vezes contraditórios, pois as pessoas mudam segundo os contextos e as circunstâncias, às quais estão expostas, ou seja, as características e o comportamento de um trabalhador autônomo recém-ingressado nos negócios, são diferentes de empreendedores já estabelecidos, assim como cabe distinguir também entre o empreendedor artesão e o tecnológico, devendo-se verificar as distinções entre tipos e categorias empreendedoras (FILION,1999b).

No Brasil, o conceito de empreendedorismo chegou na década de 70 através de algumas universidades, como a Escola de Administração da Fundação Getúlio Vargas, que tinham contato com o exterior, principalmente com Universidades americanas tais como Harvard Business School, Instituto Massachusetts de Tecnologia-MIT, entre outras (DOLABELA, 1999b).

Na década de 80, o termo empreendedor foi sistematizado em seus conceitos e conteúdos, tendo início um significativo processo de transformação chamado globalização. As ações mais concretas que começam a aparecer no Brasil são percebidas através da criação do próprio negócio com as incubadoras de empresas², na busca pela auto-realização, iniciativas fortemente ligadas ao meio acadêmico (NITSCH, 1999).

Uma mudança estrutural de economia dirigida para a abertura de mercado foi trazida para o Brasil no início da década de 90. A partir de uma nova conjuntura do sistema produtivo, o termo empreendedor começa a ter ênfase, auxiliando empresas nascentes às novas tendências de mercado e para fazer frente às oportunidades abertas pela crescente competitividade (NITSCH, 1999).

No final da década de 90 o conceito de empreendedor começou a ser mais estudado, comentado e aplicado. Com as novas tecnologias, acentua-se o desemprego estrutural, aparecendo duas situações no sistema econômico-social brasileiro: primeiro uma grande parte de desempregados sem grau de escolaridade e nem condições e conhecimento para estruturar, planejar e legalizar um negócio, por outro lado desempregados com preparação acadêmica para o mercado podendo gerar seu próprio negócio. Para estes últimos torna-se imprescindível o termo empreendedor, pois é uma cultura organizada e com recursos para apoiar as suas necessidades (NITSCH, 1999).

O ensino do empreendedorismo no Brasil ainda é recente, entretanto vem apresentando características próprias e muita vitalidade, tendo o objetivo de fazer com que os alunos aprendam a realizar um profundo estudo de viabilização de seu próprio negócio, “conhecendo que é fundamental que sua empresa ou projeto seja extensão do seu próprio mundo interior” (DOLABELA, 1999b, p.91).

A nova proposta de acordo com Dolabela (2001), é o esforço no desenvolvimento das características pessoais necessárias ao empreendedor de sucesso. O autor ainda afirma que é possível aprender a ser empreendedor, mas sob condições diferentes das trazidas pelo ensino tradicional, pois um dos grandes

² Constitui um ambiente especialmente planejado para acolher micro e pequenas empresas nascentes e em operação, que buscam a modernização de suas atividades, de forma a transformar idéias em produtos, processos e serviços (SEBRAE, 2002)

desafios do educador, na criação de futuros líderes é despertar a criatividade do aluno, identificando suas potencialidades, facilitando seu desabrochar, levando em consideração no processo educacional o que o próprio aluno considera importante, interessante ou abrangente, e essas ações não são contempladas na educação conservadora.

Não basta, contudo, apenas ter uma boa formação acadêmica e permanecer estagnado. O momento é de busca constante de conhecimentos, pois as relações de emprego estão mudando, bem como, as qualificações para o trabalho, afetando não só o Brasil, mas todos os países isso é o que nos mostra Carreteiro (2001, p.1) ao afirmar que, “caminha-se para não se ter mais profissões, mas sim um conjunto de habilidades, que devem ser permanentemente atualizadas e conciliadas com as mudanças e inovações”.

Em 1999, o índice de alunos atingidos com o ensino do empreendedorismo foi de oito mil, também o número de incubadoras e parques tecnológicos³ tiveram um grande crescimento. De duas incubadoras em 1988, passou-se para setenta e quatro em 1998; em 1999 foram seiscentos e quatorze empresas incubadas gerando dois mil setecentos e sessenta e cinco empregos (DOLABELA, 1999b).

Podemos observar no Quadro 1 o desempenho brasileiro na área do ensino universitário de empreendedorismo.

³ Correspondem a modelos organizacionais avançados que potencializam as empresas, centros tecnológicos e universidades, com uma visão futurista (SENA,2002).

Quadro 1: Histórico do ensino de empreendedorismo no Brasil

ANO	LOCAL	DISCIPLINA
1981	Escola de Administração da Fundação Getúlio Vargas-CEAG/SP	Novos Negócios
1984	Escola de Administração da Fundação Getúlio Vargas-SP	Criação de Novos Negócios-Formação de Empreendedores
1984	FEA/USP	Criação de Empresas
1984	UFRS	Criação de Empresas
1985	FEA/USP	Criação de Empresas em Empreendedorismo em Base Tecnológica
1989	Escola de Administração da Fundação Getúlio Vargas-CIAG/SP	Mestrado e Doutorado
1992	FEA/SP-SEBRAE	Programa de Formação de Empreendedores- Profissionais da Comunidade
1992	UFSC	Escola de Novos Empreendedores-ENE
1992	UFPE-Recife/FACEPE	Centro de Estudos e Sistemas Avançados do Recife- CESAR
1992/1994	UFMG-GEPE/SEBRAE	Workshops
1993	UFMG/FUNSOFT	Metodologia de Ensino de Empreendedor
1993	UFMG/FUNSOFT	O Empreendedor em Informática
1995	CESAR/Softex	Pré- Incubadora /Projetos de Importação de Software
1995	Escola Federal de Eng ^a de Itajubá-EFEI	Centro Empresarial de Itajubá-GEFEI
1995	UnB/SEBRAE-DF	Escola de Empreendedores
1996	CESAR	Ensino do Empreendedorismo
1997	PUC-Rio	Instituto GÊNESIS p/Inovação e Ação Empreendedora
1997	MG/SEBRAE/FUMSOFT/IEL	Programa-REUNE-Rede de Ensino Universitário Empreendedor
1998	CNI-IEL/SEBRAE Nacional	Expandem o Ensino do Empreendedorismo em todo o Brasil

Fonte: Adaptado de Dolabela (1999b, p. 87-90)

Apesar do crescimento, de acordo com Dolabella (2001), há a falta de uma forte cultura empreendedora, pois a educação ainda não prepara para isso, ressalta ainda, que o movimento pelo empreendedorismo no País deve empenhar-se em avançar nas políticas abrangentes e específicas, criando condições objetivas e significativas, o que leva a uma busca de soluções para o desemprego e a competitividade da economia brasileira frente à globalização.

2.1.2 Quem é o Empreendedor

Ser empreendedor não significa necessariamente ser um empresário, pois este pode chegar à posição de dono de empresa por outras vias que não o caracterizam como um empreendedor.

Nessa perspectiva, Filion (1999a, p.7) afirma que “os empresários buscam atingir metas e objetivos a partir dos recursos disponíveis, dentro de uma estrutura predefinida ou copiada”. Os empreendedores, por outro lado, gastam boa parte de seu tempo imaginando onde querem chegar e como farão para chegar lá. Uriarte (1999, p.127), completa que o empreendedor é “um dos principais motores da sociedade moderna. É ele que, através de seus negócios, gera riqueza e bem-estar”.

Na concepção de Shapero (1977), o empreendedor é alguém que toma a iniciativa de reunir recursos de uma maneira nova ou para reorganizar recursos de maneira a gerar uma organização relativamente independente, cujo sucesso é incerto.

Para Filion1987 (*apud* UFSC/LED 2000, p.110):

“Um empreendedor é uma pessoa imaginativa, caracterizada pela capacidade de fixar metas para si e alcançá-las. Ele manifesta perspicácia para detectar oportunidades e aprende com este tema, tomando decisões relativamente moderadas, mas sempre com o objetivo de inovar”.

Amit (1993, p.815), admite que:

“Os criadores de empresas são os empreendedores que perseguem o benefício, trabalham individualmente ou coletivamente e podem ser definidos como indivíduos que inovam, identificam e criam oportunidades de negócios, montam e coordenam novas combinações de recursos para extrair os melhores benefícios de suas inovações em um ambiente incerto”.

Já Gerber (1996), argumenta que o empreendedor é um grande estrategista, criador de novos métodos para penetrar e/ou criar novos mercados, lida bem com o desconhecido, transformando as possibilidades em probabilidades, e o caos em harmonia.

Em Lapolli (1998, p.208), constata-se que são:

“(...) pessoas que geram ou aproveitam oportunidades econômicas, que criam valor tanto para si próprios como para a sociedade”.

Além disso, todo empreendedor deve ter visão, polivalência, velocidade, capacidade de realização, e entender de gente (id).

Conforme Barreto (1998), o empreender é um ato criativo. É a concentração de energia no iniciar e no continuar de um empreendimento. É a sensibilidade de perceber uma oportunidade quando outros enxergam caos, contradição e confusão. É possuir competências para descobrir e controlar recursos aplicando-os da forma produtiva.

Na perspectiva de Ghilhon (1999), o empreendedor objetiva o sucesso, tem o controle e uma visão holística do seu negócio. É independente, toma as decisões de acordo com sua visão e vontade dos fatos, é flexível para se adaptar às mudanças rápidas do mercado, aprendendo com sua própria experiência.

Dolabela (1999a, p.68) afirma que o empreendedor “é alguém que define por si mesmo o que vai fazer e em que contexto será feito, levando em conta seus sonhos, desejos, preferências, o estilo de vida que quer ter, onde (sic) seu trabalho se confunde com prazer”.

Nessa direção, Dornelas (2001, p.19) argumenta que:

“...os empreendedores são pessoas diferenciadas que possuem motivação singular apaixonadas pelo que fazem não se contentam em

ser mais um na multidão, querem ser reconhecidos e admirados, referenciados e imitados querem deixar seu legado”.

Diante do exposto, ao analisarem-se as definições, pode-se observar que o empreendedor tem a necessidade de realizar coisas novas, pondo em prática idéias próprias. Está sempre associado à criatividade, conforme ressalta Filion (1999b, p.19) para dizer que: “o potencial criativo já existe como existe em muitos de nós”. As circunstâncias contudo, estimulam o seu surgimento, utilizando a combinação de recursos, bem como, a organização e a reorganização dos mesmos de maneira inovadora, além da capacidade de conviver com riscos e sobreviver a eles.

Por outro lado, para alguns autores como El-Namaki (1990) pelo fato do empreendedor ser criativo, despojado, pode tornar-se uma pessoa difícil e autoritária e, portanto, é preciso mudar atitudes, dosar sua autoconfiança, concientizar-se de suas fraquezas. Diante disso, torna-se relevante entender suas características básicas que mapeiam o seu perfil.

2.1.3 Perfil do Empreendedor

Estudos sobre o empreendedor revelam que, antes de se iniciar no mundo empresarial, é importante que o empreendedor realize uma auto-avaliação, refletindo honestamente e objetivamente sobre os aspectos fundamentais de sua personalidade. Algumas características são decisivas para quem pretende se aventurar pelo mundo dos negócios (DE MORI, 1998; URIARTE, 1999; UFSC/LED,1999; SEBRAE, 2001). Essas características são bastante semelhantes àquelas dos intraempreendedores que, segundo Bringhenti (1999), são os empreendedores que atuam dentro das organizações. Entre elas estão: as necessidades, o conhecimento, as habilidades e os valores, conforme descritos a seguir:

A. Necessidades

Segundo Ferreira (2000) necessidade é a qualidade daquilo que é indispensável. Surge quando se rompe o estado de equilíbrio do organismo podendo causar insatisfação ou um desequilíbrio na busca incessante do homem pela satisfação. Apesar de estarem relacionadas a estados íntimos, também estão relacionadas a estímulos externos (BRINGHENTI 1999, 2000).

Segundo De Mori (1998), Birley e Westhead, em 1992, identificaram cinco necessidades que influenciam o comportamento e traçam o perfil do empreendedor. São elas:

1. Necessidade de Aprovação: o empreendedor deseja ser respeitado pelos amigos; conquistar algo e ser reconhecido por isto. Enfim, precisa obter aprovação por seus comportamentos.
2. Necessidade de Independência: autores como Uriarte (1999), Dolabela, (1999a), Dornelas (2001), concordam que o empreendedor necessita buscar autonomia, impor seu próprio enfoque no trabalho, obter grande flexibilidade em sua vida profissional e familiar, controlar seu próprio tempo; confrontar-se com problemas e oportunidades explorando-as, buscando recursos para transformá-las em negócio lucrativo e novo, com autoconfiança. É necessário soltar as amarras e, sozinho, determinar seus próprios passos, abrir seus próprios caminhos, decidir o rumo de sua vida, enfim, ser seu próprio patrão. Além disso, o empreendedor deve saber lutar por suas idéias, saber ganhar e perder, enfrentando desafios ou superando obstáculos (URIARTE,2000).
3. Necessidade de Desenvolvimento Pessoal: para o seu autodesenvolvimento, o empreendedor deve ser inovador e estar à frente do desenvolvimento tecnológico; transformar uma idéia em um produto; continuar aprendendo e aproveitar uma oportunidade emergente. Deve ser inovador quando se trata de definir novos produtos, novas tecnologias ou novas formas de organização.
4. Necessidade de Segurança: o empreendedor precisa enfrentar uma série de situações que o mundo competitivo lhe impõe estabelecendo objetivos

e metas, inclusive o risco do fracasso que é bastante elevado. Ele tem de assumir riscos, e o seu sucesso está na sua capacidade de conviver com eles e sobreviver a eles. É preciso aprender a administrar os desafios. Diante disso, para Dornelas (2001), é importante planejar cada passo de seu negócio tendo a visão dele.

5. Necessidade de Auto-realização: o empreendedor identifica a empresa como um local onde ele pode utilizar suas capacidades, aperfeiçoá-las e, como consequência, atingir a realização pessoal.

Uriarte (1999) completa afirmando que o empreendedor esmera-se em manter seus clientes satisfeitos e coloca em primeiro lugar a boa vontade acima do lucro.

B. Conhecimento

Segundo Michaelis (1998), conhecimento é o ato ou efeito de conhecer, idéia, noção, informação, notícia, consciência da própria existência, saber, experiência, discernimento, capacidade, ou seja, quanto mais conhecimento e entendimento o empreendedor tiver de um setor de negócios, mais realista será sua visão .

Na visão de Tobal (1999, p.109) o conhecimento é a “capacidade de agir. A capacidade que uma pessoa tem de agir continuamente é criada por um processo de saber” e completa afirmando que o conhecimento é orientado para a ação, sustentado por regras e está em constante mutação.

Também De Mori (1998) afirma que, para atuar numa empresa com sucesso, o empreendedor deve possuir alguns conhecimentos que se diferenciam em cada etapa na qual a empresa se encontra, quais sejam:

1. Aspectos técnicos relacionados com o negócio: se o empreendedor não tiver conhecimentos dos aspectos técnicos, deve desenvolvê-los rapidamente. Caso contrário, dificilmente alcançará um desenvolvimento adequado.
2. Experiência na área comercial: refere-se à distribuição do produto, publicidade, pesquisa de mercado, definição de novos produtos e a

satisfação dos clientes, apresentados também por Bringhenti (1999, 2000).

3. Escolaridade: deve possuir um nível mínimo de escolaridade. É necessário dosar os conhecimentos e utilizá-los de forma adequada.
4. Experiência em empresas: para o empreendedor, trabalhos anteriores em empresas possibilitam um entendimento prévio de alguns setores ou funções de sua futura empresa. Quanto mais o empreendedor dominar o ramo em que pretende atuar, ou seja, ter experiência profissional naquilo que almeja e estar sempre atualizado com as novidades empresariais, maiores serão as chances de êxito.
5. Formação complementar: a formação complementar se relaciona com a aquisição de conhecimentos novos, tais como treinamentos, cursos vivenciais, capacitações e outros. Filion (1999a) afirma que na década de 70, Collins e Moore foram os primeiros a identificarem a necessidade da aprendizagem continuada como uma das características mais marcantes do empreendedor bem-sucedido. O autor ainda completa que enquanto os empreendedores continuarem a aprender, continuarão a ter sucesso.
6. Vivência com situações novas: a experiência com situações novas facilita a superação de problemas. Assim, essa experiência permite ao empreendedor enfrentar as mudanças ou fatores inesperados com menos insegurança e mais consciência da realidade.

C. Habilidades

Para Ferreira (2000), habilidade é a qualidade de ser hábil, capaz, inteligente, ter aptidão, destreza, competência, astúcia. Segundo Bringhenti (1999), habilidade é a facilidade para utilizar as capacidades físicas e intelectuais, manifestando-se através de ações executadas a partir do conhecimento que o indivíduo tem, por já ter vivido situações similares. Na medida em que se pratica ou se enfrenta uma situação várias vezes, vai se criando uma aptidão para tal.

O sucesso de uma empresa depende das habilidades práticas do empreendedor, pois segundo Tobal (1999), as habilidades de liderança

empreendedora só podem ser aprendidas na e pela prática. De acordo com alguns autores como De Mori (1998); Niederauer (1999); SEBRAE (2001), as mais importantes são:

1. Identificação de novas oportunidades: estar sempre atento e ser capaz de perceber, no momento certo, as oportunidades de negócio que o mercado oferece, dependendo fortemente da criatividade e da capacidade de pensar inovadoramente, assim como ressalta Battistella (2000, p.2), afirmando que a criatividade e a inovação “estão intrinsecamente associadas ao papel do empreendedor”. Essa habilidade relaciona-se com a capacidade de ver o que os outros não vêem e de visualizar o ausente.
2. Valoração de oportunidades e pensamento criativo: a avaliação crítica é essencial para distinguir uma oportunidade real de uma falsa. Não basta enxergar o que os outros não enxergam, é necessário atribuir valor àquilo que se apresenta como uma oportunidade (DE MORI,1998; UFSC/LED,1999).
3. Comunicação persuasiva e negociação: a comunicação oral e escrita é habilidade de persuasão e o grande papel do empreendedor, diante de sua empresa, é a persuasão, com a qual descobre maneiras para incitar outras pessoas a fazerem aquilo que ele acha importante (URIARTE, 1999; UFSC/LED,1999).
4. Aquisição de informações: num ambiente instável e competitivo, a posse de informações sobre mercados, processos gerenciais, fornecedores, clientes e avanços tecnológicos pode permitir à empresa uma posição relativamente mais sólida. Uriarte (1999) completa afirmando que, ainda o empreendedor deve consultar especialistas, assessorando-se tecnicamente ou comercialmente.
5. Resolução de problemas: um aspecto importante para caracterizar o empreendedor é sua capacidade e estilo para resolver problemas. Uns terão a tendência a melhorar o que já existe e são conhecidos como adaptadores, e outros a revolucionar o implantado e gerar soluções mais

radicais e que são os inovadores (DE MORI,1998). Quando se trata de definir novos produtos, novas tecnologias ou novas formas de organização, o empreendedor deve ser inovador, entretanto, em alguns momentos o empreendedor precisa atuar como adaptador, sobretudo quando se trata de questões que não dependem unicamente dele, como, por exemplo, tratar com fornecedores e clientes, o pagamento de impostos, entre outros.

Uma descrição mais detalhada dos estilos para resolver problemas está representada no Quadro 2 .

Quadro 2: Estilos para resolução de problemas

Características	Adaptadores	Inovadores
Estratégia	Consideram os problemas como dados e geram formas para desenvolver soluções melhores, buscando alta eficiência imediata.	Redefinem o problema relatando as restrições previamente definidas, inventando soluções que lhes pareçam melhores.
Resultados	Geram boas idéias que são suficientes para resolver o problema estabelecido, porém, às vezes erram por usar inadequadamente os modelos existentes.	Produzem múltiplas idéias triviais e que parecem inadequadas para outros, porém, freqüentemente contém enfoques para resolver problemas anteriormente não tratados.
Preferências	Preferem situações bem estruturadas e são melhores para incorporar novos elementos para a política existente.	Preferem situações não estruturadas para usar novos dados na reestruturação das políticas e estão dispostos a enfrentar grandes riscos.
Adaptação	Melhoram o que está funcionando, porém, em tempos de mudança, têm dificuldade para fugir dos papéis estabelecidos.	Aumentam a flexibilidade em tempos de mudança, porém, tem dificuldade para trabalhar com formas organizacionais rotineiras.
Imagem	São vistos pelos inovadores como confiáveis, rotineiros, previsíveis e restritos pelo sistema.	Considerados pelos adaptadores pouco confiáveis, pouco práticos, arriscados, criadores de discórdias e agressivos.

Fonte: Buttner *et al.*, (1993 p. 24)

O empreendedor, segundo os autores, sempre passará por esses dois perfis antagônicos, já que isto vai depender muito do seu estilo de resolver os problemas, bem como do meio social em que vive.

D. Valores

De acordo com Bringhenti (2000), valores são uma concepção de algo desejado, implícita ou explicitamente. São fundamentais para estabelecer aspectos culturais que contribuem para o desenvolvimento das características individuais.

Os empreendedores usam seus valores para tomar decisões referentes a sua empresa. Segundo De Mori (1998) e UFSC/LED (1999), os valores são caracterizados por:

1. Valores existenciais: para o empreendedor, a empresa lhe oferece a oportunidade de obter acesso aos padrões de saúde, alimentação, habitação e lazer a que aspira.
2. Valores estéticos: o empreendedor deve despertar e cultivar o senso estético a partir de seu ambiente familiar, do espaço geográfico, da natureza e da sua própria empresa. A ordem, a limpeza, o ambiente de trabalho, a organização, o vestir, entre outros, são todos consequência dos valores estéticos.
3. Valores intelectuais: os valores intelectuais do empreendedor ajudarão a imprimir o ritmo da inovação tecnológica da empresa, a definir o papel da criatividade na empresa e a postura em relação a algumas normas da sociedade. Dornelas (2001, p.43) afirma que:

“os empreendedores utilizam seu capital intelectual para criar valor para sociedade, com a geração de empregos dinamizando a economia e inovando, sempre usando sua criatividade em busca de soluções para melhorar a vida das pessoas”.

4. Valores morais: são valores ligados às relações sociais. Os valores éticos do empreendedor configurarão seu comportamento em relação à

sociedade. O empreendedor deve fazer sua empresa observar os preceitos morais, éticos e legais da sociedade onde atua; é aquele que reconhece que tem uma função social a cumprir e a explicita através do seu comportamento com clientes, fornecedores e subordinados.

5. Valores religiosos: dizem respeito à espiritualidade que envolve a manifestação cultural.

Do ponto de vista organizacional, os valores do empreendedor obtêm um significado especial, pois é através destes que o indivíduo determina seus desejos, definindo seus objetivos em relação a sua vida pessoal e à sociedade.

A abordagem acima delineada ressalta a introjeção de atitudes, comportamentos, formas de percepção do mundo e de si mesmo, voltadas para atividades em que o risco, a capacidade de inovar, perseverar e de conviver com a incerteza são elementos indispensáveis. Essas características devem estar presentes no empreendedor, de forma harmoniosa, pois como Uriarte (1999) enfatiza, não adianta buscar oportunidades e não ir a fundo na busca de informações, não adianta ser criativo e não ter iniciativa e assim por diante.

O empreendedorismo pode se fazer presente também na saúde. A grande motivação para isso está relacionada ao comportamento humano que, por ser observável, possibilita um *feedback* instantâneo, o que gera uma reavaliação dos objetivos pretendidos em função dos resultados alcançados.

2.2 Saúde

2.2.1 Estilo de vida e saúde

A análise dos aspectos relacionados a saúde, de autores como Fonte (1997) e Nahas (2001) parte de uma visão da sociedade contemporânea, na qual a mecanização e a tecnologia trouxeram considerável progresso humano, presenteando o homem com uma série de confortos que, sem dúvida, tornou seu

dia-a-dia mais fácil, mas também trouxe consigo conseqüências muito pouco desejáveis. Além das várias agressões à natureza, também agredido vem sendo o próprio ser humano com alguns efeitos colaterais preocupantes.

Com o grau de desenvolvimento industrial e as facilidades tecnológicas, muitos países vêm sofrendo abruptas transformações, adaptações ligadas ao novo e inerente estilo de vida. Esse novo estilo de vida obriga o sujeito trabalhador a ter jornadas mais longas, atividades mais monótonas e competitivas, reduzindo drasticamente o nível de qualidade de vida. Além disso, o mundo contemporâneo caracteriza-se também pela hipocinesia⁴, ou seja, um homem cada vez mais virtual e mental e menos corporal, suscetível às doenças degenerativas.

A modernidade trouxe como reflexo desse cenário uma tentativa de se buscar compensações para o estilo de vida sedentário que o homem vem assumindo (GONÇALVES,1997). Em consonância, Fonte (1997, p.128), argumenta que, “a agitação e a tensão dos centros urbanos ocasionam o stress e o sedentarismo”.

Evidências científicas citadas por autores como Trombetta (1994), Carvalho (1995) e Friedewald (1997) confirmam que o sedentarismo é considerado um dos quatro principais fatores de risco à saúde. Desde a década de 50, estudos epidemiológicos vêm sendo feitos para verificar a prevalência da inatividade. Um dos estudos clássicos sobre inatividade física foi executado por Morris (1953) e colaboradores, que comparam o trabalho executado por cobradores em relação aos motoristas dos ônibus de dois andares londrinos e verificaram que os cobradores tinham menor incidência de ataques cardíacos, por serem considerados mais ativos.

Esses estudos que serviram para confirmar seu primeiro trabalho, iniciados por Morris e seus companheiros geraram outros, tais como o de Paffenbarger (1986,1988), que por quase duas décadas acompanhou 16.936 ex-alunos do sexo masculino, da Universidade de Harvard, entre 35 e 74 anos, e constatou que os alunos submetidos à atividade física moderada eram em parte protegidos pelos efeitos de alguns fatores de risco à saúde como obesidade, tabagismo,

⁴ Insuficiência de movimento

hipertensão entre outros, em relação aos colegas menos ativos, tendo um risco inferior a 39%.

De acordo com Pontes (2001, p.14), “pessoas mais ativas especialmente com desordem crônica, relatam menor ansiedade, depressão e melhor sensação de bem-estar que os indivíduos sedentários”.

Com base em estudos científicos recentes, constatou-se que o sedentarismo é considerado, tanto para homens como para mulheres, um fator que apresenta elevado índice de mortalidade. Confirmando essa afirmação, Buchalla (2000) aponta que o sedentarismo incide em 60% a 70% da população na maioria dos países. Em grandes cidades brasileiras, como São Paulo, sete de cada dez pessoas são consideradas sedentárias, enquanto apenas uma pequena parcela, de cerca de 15 a 20%, é considerada fisicamente ativa.

E mais, quanto maior o grau de sedentarismo, maior a fadiga e o risco de doenças. É o fator de risco para praticamente todas as “doenças da civilização” está relacionado, de acordo com o autor supracitado, com 35% das mortes por diabetes e 35% dos óbitos por distúrbios cardiovasculares. A título de curiosidade, um sedentário de hoje, devido à facilidade tecnológica, gasta em média 300 calorias a menos que um sedentário da década de 70 (BUCHALLA, 2000).

Outro fator importante que pode ser uma ameaça à saúde é o estresse. Segundo Gharote (2000) todo estresse tem natureza psicossomática e, assim, as doenças que afligem o homem são chamadas de distúrbios psicossomáticos ou distúrbios do estresse.

Selye, um fisiologista canadense, foi o primeiro pesquisador a dar sua contribuição em relação a situações relacionadas ao estresse. Alguns autores como Krusche (1998) e Gharote (2000) afirmam que Selye identificou três estágios distintos do organismo que seriam: a) reação de alarme, b) estágio de resistência e c) estágio de exaustão, denominados por ele de “Síndrome de Adaptação”.

Os distúrbios do estresse usam muitos canais para expressar a síndrome, pois o ser humano está constantemente em processo de adaptação das mais variadas situações que perpassam por fatores tanto internos como externos, relacionados ao dia-a-dia, dentre eles a família, o trabalho, o trânsito e outros.

Percebe-se, portanto, que o estresse é inerente ao indivíduo e acompanha o processo de vida diária.

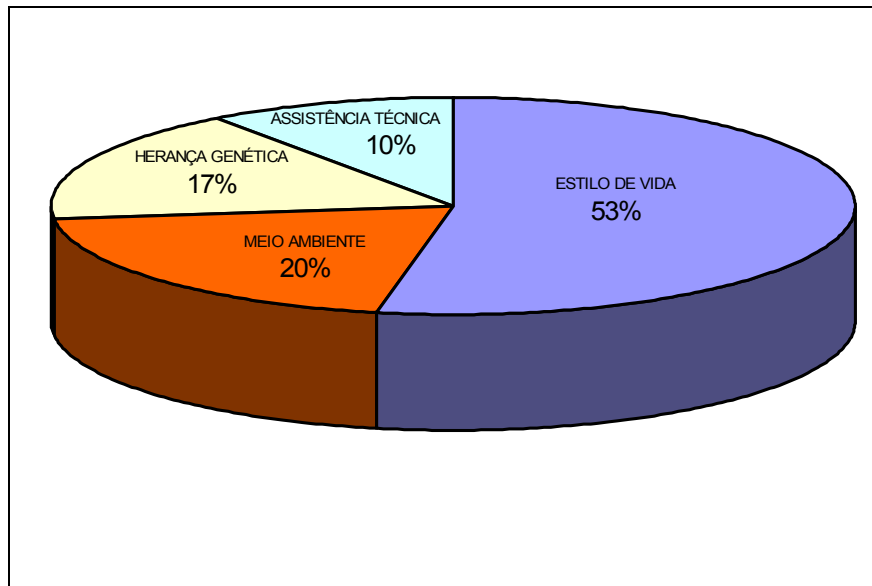
Em qualquer situação de estresse conforme Nahas (2001), o organismo gera reações orgânicas, liberando hormônios e glândulas. Uma das glândulas mais envolvidas nesse processo são as supra-renais que reagem produzindo substâncias para proteger o organismo. Pode-se ter o aumento da produção de adrenalina quando o corpo se sente agredido por alguma causa psicológica ou física. Neste sentido, toda doença é resultado da interação do agente agressor e a resposta do organismo .

Segundo Nahas (2001), no Japão, a morte pelo estresse é reconhecida oficialmente pelo excesso de trabalho. Fica claro que qualquer abuso cometido em relação ao corpo, provoca tensão e ansiedade consideradas grandes vilãs da saúde, quando em excesso.

Ainda nessa perspectiva, infere-se que o estilo de vida fisicamente ativo é inversamente proporcional às condições mórbidas. Nas alternativas para se atingir um estilo de vida mais saudável, além da concepção de hábitos alimentares saudáveis, a não adesão a hábitos de vida como tabagismo e alcoolismo, o controle ao estresse, inclui-se também a atividade física visando à mudança do estilo de vida do indivíduo, de acordo com suas possibilidades e limitações. Assim, esclarece Carvalho (1999b, p.82), “é fundamental para a preservação e conquista da saúde, uma certa quantidade de atividade física”, já que “o organismo humano foi construído para ser ativo” (NAHAS, 2001, p.15). O autor ainda afirma que pesquisas em diversos países, inclusive no Brasil, mostram que o estilo de vida passou a ser um determinante na saúde de indivíduos, grupos e comunidades.

Dados fornecidos pela Universidade Stanford, segundo Buchalla (2000), confirmam que a mudança de estilo de vida aumenta a expectativa de vida de indivíduos acima de 65 anos em 53% conforme se pode vislumbrar na Figura 1.

Figura 1: Fatores que levam um indivíduo a ultrapassar os 65 anos de idade



Fonte: adaptado de Buchalla (2000, p.104)

Reafirmando essas idéias, Battistella (1994, p.1), aponta que “pessoas de todas as idades devem ser estimuladas a participar de programas de atividade física para a promoção da saúde e prevenção de doenças”. Nesse sentido, é interessante observar a influência que a atividade física regular desempenha na vida das pessoas, e a dança pode estar incluída no leque de opções dessas atividades.

2.2.2 A Importância da atividade física na saúde

Algum tempo atrás, as pessoas só davam importância à saúde quando a perdiam. Com isso, procuravam ajuda médica apenas para resgatá-la. Fonte (1997) e Nahas (2001) afirmam que a concepção negativa de saúde possibilita a construção de algumas argumentações sobre a importância de práticas corporais pois ser sadio não é simplesmente ter um corpo sem doenças, mas sim uma combinação do sentir-se bem consigo mesmo e com aquilo que se faz.

Muitos benefícios da atividade física em relação à saúde têm sido postulados. Existem evidências, em estudos epidemiológicos, da relação existente entre um maior nível de atividade física regular com menor incidência de doenças orgânicas, metabólicas e psicossomáticas⁵, trazendo um efeito preventivo. Estudos prospectivos como de Kannel (1985) e Pérusse (1989) fizeram revisões bastante extensas em relação à atividade física, à morbidade e à mortalidade por doenças cardíacas, parecendo haver reação inversa entre essas variáveis.

Pate (1995) destaca, na Atividade Física, a importância da força e da flexibilidade para a saúde, afirmando que as pessoas de maior força e flexibilidade são capazes de realizar tarefas diárias com mais facilidade. Em consonância, Gharote (2000) cita também o alongamento como um antídoto contra o estresse.

Outro estudo que merece destaque foi o realizado por Paffenbarger (1990), evidenciando que a atividade física regular protege os indivíduos de determinadas doenças, aumentando a expectativa de vida dos mesmos, independente dos níveis ocupacionais ou atividades recreativas. Também constatou em outro estudo que um gasto energético, do qual a dança faz parte, igual ou acima de 2.000 quilocalorias, em um indivíduo de 70 quilos, estava relacionada à saúde, conforme Quadro 3, podendo significar dois anos ou mais na expectativa da vida das pessoas (PAFFENBARGER, 1993).

Nahas (2001), entretanto, esclarece que atividades físicas moderadas com um gasto energético a partir de 1.000 quilocalorias por semana, já proporcionam benefícios à saúde. Isso sugere que menores quantidades de exercícios podem ser suficientes se realizados regularmente durante um longo período de tempo.

⁵ Inclui-se indivíduos cardíacos, obesos, portadores de depressão, ansiedade entre outros.

Quadro 3: Tempo necessário diário e semanal para um indivíduo de 70 kg ter um gasto energético de 2.000 kcal.

ATIVIDADE	TEMPO DIÁRIO 5x semana	TEMPO SEMANAL
Caminhada no plano	1h1min	6h
Pedalar (15km/h)	57 min	4h45min
Jardinagem	57 min	4h45min
Dança salão	1h52min	9h20min
Tênis de campo	52min	4h22min
Fazer Compras	1h35min	7h56min
Varrer Tapete	2h07min	10h34min

Fonte: Adaptado de Ghorayeb (1999, p. 250).

Em relação ainda ao gasto energético despendido nas danças de salão, expostas no Quadro 3, Flores (2000) ressalta que se deve levar em conta o ritmo utilizado bem como sua intensidade, pois muitas vezes pode-se elevar a frequência cardíaca consideravelmente acima do nível de repouso do seu praticante de forma significativa, chegando assim, a ser bem mais intensa a perda de que a jardinagem.

Observa-se, no Quadro 3, que os benefícios são proporcionais em qualquer atividade física, seja ela realizada de maneira formal ou informal. Na maneira formal inclui-se programa estruturado de exercícios físicos que levam a um condicionamento. Na maneira informal, incluem-se atividades comuns do dia a dia como subir e descer escadas, andar de bicicleta, caminhar, realizar atividades recreativas como a dança entre outras.

A atividade física regular, segundo Silva (1996) e Carvalho (1999a), quando feita de forma dinâmica movimentando simultaneamente vários grupos musculares.

O organismo utiliza o sistema aeróbico ou anaeróbico em função da intensidade e o tipo de fibra muscular utilizada no momento.

Nas atividades físicas que exigem energia imediata é usado o sistema anaeróbico, feito com alta intensidade e baixa duração. A utilização do sistema

anaeróbico neste tipo de atividade explica-se pelo fato de que o consumo de oxigênio por minuto não alcança os níveis necessários para suprir as necessidades do corpo, sendo considerado um sistema fraco em termos cardiovasculares (COOPER,1982).

Caso a atividade física seja mais prolongada e de baixa intensidade utiliza-se o sistema aeróbico. A atividade física aeróbica ajudará o corpo a atingir uma sensação de equilíbrio e bem estar, contribuindo para deixar o coração e o sistema vascular em boas condições. Essas atividades aeróbicas vêm sendo indicadas e prescritas por autores como Cooper (1982); Pollock (1993); Yazkbel (1994); Gomes (1998); Carvalho (1999a); Ghorayeb (1999); Nahas (2001) e Pitanga (2001).

As atividades físicas que interessam à saúde são as executadas com baixa e média intensidade de acordo com Gomes (1998); Carvalho (1999a); Ghorayeb (1999) e Pitanga (2001). Um exemplo relacionado à baixa intensidade demonstrado por Carvalho (1995), denominou-se Multiply Risk Factor Intervention Trial- (MRFIT). Neste estudo, observou-se que atividades de baixa intensidade como jardinagem e outras podem influenciar na redução das manifestações cardíacas trazendo benefícios à saúde. No entanto, os estímulos sejam débeis ou muito fortes, poderão gerar pouco ou nenhum ganho ou melhora da aptidão física (GOMES,1998).

Uma visão empreendedora de saúde diz respeito ao processo cuja capacidade e responsabilidade otimizam seu conceito de bem-estar, auto-estima, elaborando condições e sentimentos possíveis de prevenir doenças. Diz respeito também a um processo contínuo de vida, no qual desenvolvem-se todos os aspectos do corpo, da mente e os sentimentos que se inter-relacionam harmoniosamente na maior parte do tempo (CARVALHO, J.1999)

Diante disso, torna-se claro perceber que o corpo sob quaisquer circunstâncias está sempre ligado à ausência ou à presença de saúde, agindo como fiel escudeiro sujeito dessa relação, buscando ações corporais, das quais a dança pode fazer parte.

2.3 Dança

2.3.1 Um Enfoque Histórico sobre a Dança

A vida, o mundo e o homem manifestam-se através do movimento e a literatura é unânime em afirmar que a primeira manifestação do ser humano foi a dança. A palavra dança, em todas as línguas européias, danza, dance, tanz, deriva do “TAN” que, em sânscrito, quer dizer tensão relacionada ao tônus muscular daquele que pratica a dança (GARAUDY, 1989; LOMANIKE, 2001).

Para Lomakine (2001), a dança como atividade rítmica possui todos os princípios encontrados na natureza: tensão-relaxamento, contração-descontração, o que pode esclarecer ainda mais a origem da palavra.

A dança tem sido apontada por diversos autores tais como: Bourcier (1987); Garaudy (1989); Portinari (1989); Robatto (1994); Nanni (1998); Faro (1998); Mendes (2001), como uma das ações vitais do homem, surgida por um encantamento, na tentativa de desvendar as forças ocultas da natureza, numa relação consigo mesmo e com o ambiente.

Garaudy (1989) explica que o ser humano dançou antes de falar, antes mesmo de expressar-se ou comunicar-se pelas palavras. O homem criou com seu próprio corpo padrões rítmicos de movimento. Esta foi sua primeira forma de manifestação social, a qual sempre serviu para auxiliá-lo a afirmar-se como membro da sua sociedade.

A idéia do ritmo como parte da dança está em várias definições, mas na maioria, a ênfase está no sentido cultural da dança como “elemento de organização e de trabalho dos povos primitivos” (MENDES, 2001, p.7), pois além do sentido social, o homem dançava por necessidade interior, na descoberta de seu próprio ritmo, que está na respiração, na circulação, nos passos, ou seja, o ritmo é inerente ao homem, ele apenas o tornou consciente, para dominá-lo.

Essa descoberta levou a uma liberação de sentimentos como: desejo, alegria, amor, respeito, gratidão, poder, proteção, enfim, uma forma de comunicação com tudo o que estava a sua volta. Dessa maneira, a dança sempre

teve influência muito grande em todas as suas atividades, fossem elas rituais religiosos, de adoração aos deuses, às forças da natureza, celebração do plantio de colheita, ao nascimento, ao casamento ou à morte. A dança, portanto, existe desde os primórdios da humanidade (GARAUDY, 1989).

A mais antiga imagem da dança esta ligada a um ato cerimonial (PORTINARI, 1989). Os rituais religiosos se personalizaram com suas próprias danças. Para o homem primitivo, ela era o elo de comunicação com seus Deuses para aclamá-los ou homenageá-los, gerando o que se chama de dança ritual.

A medida em que as civilizações se desenvolveram, as formas de dança se modificaram e se tornaram típicas dos grupos étnicos e sociais. A dança teve lugar privilegiado no Oriente, apresentando-se em três grandes civilizações: China, Japão e Índia; na corte imperial da China, com a participação de músicos e dançarinos. Conforme Portinari (1989), um dos primeiros atos de uma nova dinastia consistia em modificar os hinos e as danças da anterior. No Japão, de acordo com o livro sagrado do xintoísmo,⁶ a dança nasceu para atrair o sol que havia desaparecido. Na Índia, a dança se inspirava na atividade divina.

É interessante notar na história da dança que em algumas civilizações orientais o dançarino-sacerdote cultivava o corpo e o espírito. Aos poucos, porém, vai se libertando dos dogmas ritualísticos de origem religiosa e adquire uma expressão própria. O interesse maior, contudo, está na civilização ocidental, pois é dessa análise que se enraizou sua cultura.

Na antiga Grécia, os gregos deram importância à dança desde os primórdios da sua civilização, aparecendo em lendas, cerimônias, mitos, divertimentos populares, celebrações e também na formação do cidadão. Essas celebrações acabaram adquirindo um caráter de competição, transformando-se em espetáculos, nascendo, desse modo, a interação das linguagens da poesia, teatro, música e dança (ROBATTO, 1994). Assim, a dança, como atividade artística, caracterizava-se como atividade lúdica de lazer e divertimento não-profissionalizante.

⁶ "O xintoísmo antigo comporta uma reverência especial pelos Kamis, manifestações onipresentes do sagrado. Na origem, os Kamis-sejam eles forças da natureza, ancestrais venerados ou simplesmente conceitos-não tinham santuários. Seu território era marcado apenas nas celebrações de ritos em sua honra. Sendo a agricultura o sistema produtivo tradicional do Japão, esses ritos e festas são sazonais" (ELIADE, p. 273)

Em Roma, cortejos dançantes marcaram festas importantes. Dançava-se em casa e na rua para que o frio não destruísse o plantio, contudo não floresceu como na Grécia. Mesmo assim, a estrutura da dança não se perdeu, pois ela “é a expressão da vida” (VIANNA, 1990, p.65).

Na Idade Média, o cristianismo triunfa e a igreja toma uma atitude dualista em relação à dança. Enquanto alguns sacerdotes tinham-na como instrumento do pecado, outros a toleravam, pois antigas canções e danças faziam parte de cerimônias cristãs, como muitas ainda subsistem até hoje em festas tradicionais. Neste período, entretanto, a dança tomou outras características deixando de ser a matriz da cultura para se tornar decadente, já que seus governantes degradaram qualquer tipo de manifestação cultural.

A dança só ressurgiu no período Renascentista. As artes que eram manipuladas pela igreja tornaram-se símbolo de riqueza e poder. O culto aos valores, expressava um conceito de beleza em que o corpo e o espírito formavam um todo harmonioso. As artes se transformaram em espetáculos permanentes, em festas que duravam vários dias chamadas de triunfo. Músicas, cantos, danças eram criadas para essas ocasiões, contando lendas heróicas. Assim surgiu o primeiro espetáculo de ballet, que já não eram mais feitos em praças públicas, mas em salões, codificando-se com passos que seriam utilizados como repertório de movimentos por quem se interessasse, fazendo parte também da educação (MENDES, 2001).

Noverre, um famoso bailarino, revolucionário do século XVIII, já afirmava que a dança era a arte de fazer passar idéias, emoções e ações. Para ele, a dança não era um virtuosismo físico, mas um meio de expressão e comunicação (GARAUDY, 1989).

Cabe ressaltar que no período Renascentista, surgiram três fragmentações da dança: as populares, as de corte, ambas, de caráter lúdico não-exibicionista, e as executadas em *balletto*, mais elitizadas, as quais se tornaram mais acessíveis apenas no século XX.

Com uma nova linguagem no século XX, surge a dança moderna e, com ela, nomes como Isadora Duncan, que criou sua própria dança seguindo o ritmo de

manifestações da natureza, inspirando-se nos movimentos das árvores, ondas do mar, brisa do vento, considerando-a como expressão de sentimentos, além de estabelecer uma harmonia e não apenas proporcionar divertimento.

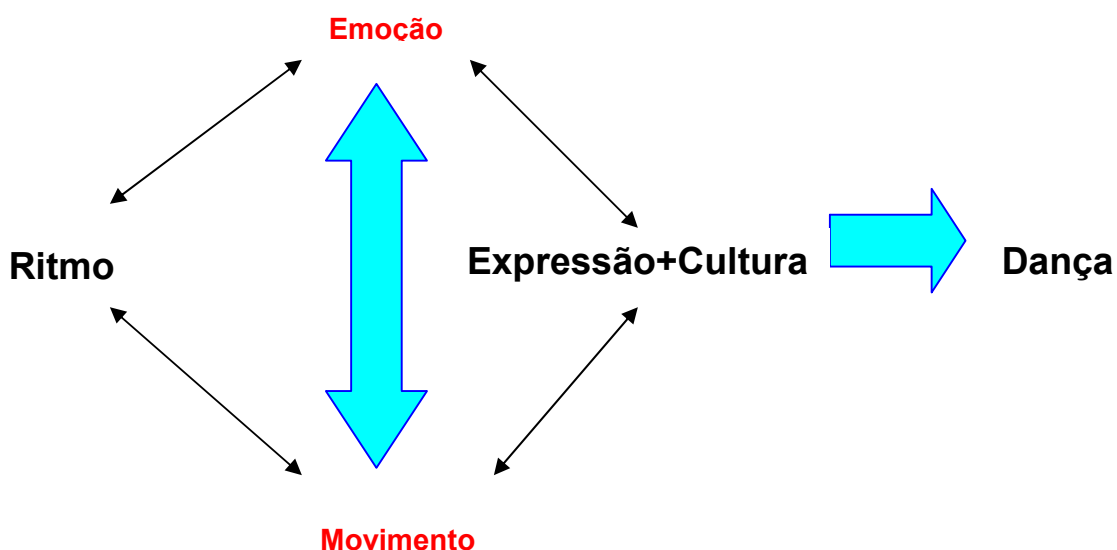
Assim, conforme diz Garaudy (1989, p.57):

“Para Isadora a dança não é apenas uma arte que permite à alma humana expressar-se em movimento, mas também a base de toda uma concepção da vida mais flexível, mais harmoniosa, mais natural, e não um conjunto de passos mais ou menos arbitrários que são o resultado de combinações mecânicas”.

Isadora contribuiu com novas vias de expressão, com a libertação do corpo, o qual passou a não ser mais cultivado só pela realização de grandes obras, mas para expressar sentimentos, ritmo, emoções através dos movimentos. Essa conexão, somada aos traços culturais do indivíduo, origina o impulso da dança, (GARAUDY, 1989), como nos mostra o esquema da Figura 2.

A linha de pensamento de Isadora trouxe considerável benefício ao homem moderno, que geralmente é cheio de preocupações, anseios, medos e angústias superando sua timidez no momento em que parte para a prática de movimentos corporais, fortemente sentidos e transmitidos pela dança (LABAN, 1990). A dança é, portanto, espontaneidade e, como tal, é o momento de expressão por meio de movimentos livres.

Figura 2: O estado emocional, o ritmo, e o movimento originam o impulso da expressão humana, gerando a dança



Fonte: Morato (1993, p.11)

Partilhando idêntico fascínio pela dança surgem também Rut Saint-Dennis e Ted Shawn⁷, Rudolf Laban⁸, Martha Graham⁹, Maurice Bejart entre outros, que conduziram suas artes para a evolução artística, harmonizando o ser humano com ele mesmo e com o mundo a sua volta (GARAUDY,1989).

Com a busca do conhecimento do corpo, dos movimentos naturais e criativos, pouco a pouco a dança vai se desenvolvendo e com ela novos estilos vão sendo introduzidos, como a dança contemporânea, o jazz, o sapateado, entre tantos outros. A dança contemporânea é tudo que se faz dentro da dança, utilizando sua técnica: “(...) sua contemporaneidade implica o hoje, mas não necessariamente o novo”, não importando o estilo, a procedência, objetivos e formas, “(...) é tudo aquilo que é feito em nossos tempos por artistas que nele vivem” (FARO,1998, p.124).

⁷Rut Saint-Dennis e Ted Shawn são considerados um dos precursores da dança moderna, na qual afirmavam que a dança é a mais alta expressão do ser.

⁸ Rudolf Laban o criador da teoria do movimento como denominador comum de todas as ações humanas, e do ensino de exercícios corretivos para operários que trabalhavam nas usinas,

⁹ Martha Graham através da dança expressou os problemas cotidianos afirmando que a máquina já interferia nos gestos humanos.

O *jazz*, tem sua origem de raízes negras, importado pela América do Norte, com uma evolução paralela à da música *Jazz*. Seus movimentos são normalmente predominantemente nos ombros e na pélvis, sua característica é o ritmo sincopado (MACARA,1987).

Outro estilo que sofreu grande desenvolvimento foi o sapateado, que partiu da adaptação de danças folclóricas Irlandesas, "(...) em que o som produzido pelos socos era o essencial, é progressivamente modificado o ritmo e a forma de dançar" (MACARA,1987, p.74), vindo a tornar-se numa das formas mais populares nos anos 20 e 30. O cinema talvez tenha sido o maior responsável pela implantação tanto do *jazz* como do sapateado, fora da América do Norte, apresentando-os em muitas comédias musicais e tornando célebres nomes como Gene Kelly, Fred Astaire, Cid Clarisse, Leslie Caron, entre outros, revelando influência também em outros estilos.

É muito gratificante familiarizar-se com diferentes estilos de dança. Laban (1990,p.15) já ressaltava isto, "Todas as formas de dança social, bailes campestres ou de salão e outros constituem parte da arte do movimento (...) permitindo-nos descarregar tensões internas prejudiciais", envolvendo diferentes tipos de culturas e costumes.

2.2.2 Os estilos e os benefícios da dança

Há estilos de dança históricos e étnicos. Alguns cumprem função social enquanto outros as rituais. Muitos surgem de um grupo de pessoas, outros criados por artistas individualmente. De qualquer forma, a dança sempre foi mais que expressão. É celebração, participação, jogo e comunicação e, por isso, é considerada a "primeira das artes".

Mais recentemente Lomanike (2001, p.13) classificou a dança em onze estilos:

1. Dança educacional

A dança é considerada uma fonte de conhecimento, assim como afirma Nanni (1998, p.8), "(...) a elaboração do conhecimento passa pela elaboração do corpo", e explica que o corpo fala de forma explícita através da dança. De acordo com Garaudy (1989, p.74), por volta de 1920, Ted Shawn já afirmava que a dança deveria estar no centro da educação escolar e Universitária pois,

“uma verdadeira educação deve formar, num mesmo movimento, um corpo pronto a agir com facilidade e prazer para poder exprimir e servir a uma vida voluntária, uma inteligência lúcida(...) capaz de definir os fins da ação e da vida”.

Embora a dança tenha crescido em muitas das principais Universidades, no Brasil, o surgimento da dança em escolas do ensino fundamental e médio, ainda é muito pequeno. Constata-se na dança educacional um grande potencial, pois seu ensino prevê a utilização, a apreciação e a contextualização do movimento para expressar idéias, sentimentos, emoções, pensamentos, ou seja, a universidade com que se emprega o movimento. Nanni (1998, p.129), enfatiza esta afirmação comentando *que*, “o processo criativo facultado pela dança educacional é substancial alimento para o espírito, concorrendo para o desenvolvimento das potencialidades do homem, favorecendo seu total crescimento físico, mental e emocional”.

2. Dança criativa

É a identificação da estrutura corporal. Cunha (1992), enfatiza que um dos aspectos fundamentais no trabalho de dança criativa é conscientizar o esquema corporal em movimento com o intuito de desenvolver e aprimorar a percepção das formas, do espaço e do tempo, ou seja, dar-se conta de quando, onde e como acontecem as mudanças corporais ela funciona como agente no aprimoramento da coordenação motora, no equilíbrio dinâmico, na flexibilidade e amplitude articulares, na resistência, agilidade e na elasticidade muscular.

Em consonância, Fux (1883, p.115) enfatiza que “a dança e o movimento encarado na criatividade que todos temos, ajudam a uma profilaxia terapêutica que deveríamos realizar diariamente”, ou seja, a dança neste contexto não é só

vista como expressão do indivíduo e do movimento, mas também como criação ou aprendizado de um determinado vocabulário corporal.

3. Dança artística

É a que inclui as técnicas do ballet clássico, da dança moderna, contemporânea, jazz, sapateado, já comentados anteriormente.

4. Dança de guetos

Diz respeito aos bailes *funk*, às danças de rua ou *street dance*. Segundo Nunes (2001) a dança de rua, surgiu na década de 70 e 80, nos bairros onde a preferência musical era transmitida pelos negros das periferias. Quem a praticasse já tinha idéia da existência do preconceito e discriminação, haja vista que as performances aconteciam nas ruas. Mesmo assim, os adeptos continuaram a praticar essa arte desprezando as opiniões contraditórias. Passou a ser praticada em academias no final da década de 80, onde foi adaptada, através de técnicas, proporcionando maior desenvolvimento físico, motor e psíquico dos praticantes.

5. Dança de salão

É, segundo Faro (1998), a dança que se desenvolveu a partir das danças folclóricas e das teatrais. As danças de salão nada mais seriam do que “a forma civilizada de simbolizar o ato sexual” (PORTINARI,1989, p.268). Quando feitas exclusivamente por homens, a autora afirma que as danças tendem ao desafio acrobático, com exibição de saltos e seus movimentos exibem algum tipo de combate.

Já as danças femininas resumem-se num deslizar gracioso e quando homens e mulheres passam a dançar juntos, essa característica permanece. Tais distinções, contudo, desapareceram por completo na dança social contemporânea, que contempla vários ritmos como samba, forró, bolero, tango, valsa entre outros e traz, de acordo com Flores (2000), além do fator atividade física, uma melhora no estado emocional e sensitivo.

6. Dança de reabilitação

É a que é feita com reabilitados cardíacos e físicos. Segundo a Clinic Health (2001), a dança é uma alternativa positiva na reabilitação de joelho e operações do coração, bem como, diminui o risco de infartos. A dança de reabilitação também é utilizada para portadores de deficiência física, visual e auditiva. A autora Fux (1983, p.105) tem uma vasta experiência com surdos, afirmando que “o primeiro impacto com não ouvinte é fazê-lo interessar-se por projetar e dar-se conta de que seu corpo é um instrumento de linguagem (...) o silêncio pode ser dançado”.

Em trabalho realizado com uma aluna de 9 anos não ouvinte, a autora afirma que após 6 meses “(...) um processo de mudança vertiginosas esqueceu sua expressão amarga, esqueceu suas cicatrizes e aprendeu a aceitar-se e a amar-se(...) seu corpo dançava frente ao espelho sem complexo”(FUX,1983, p.117). A autora afirma, ainda, que é possível desenvolver também a parte psíquica e não só a física, levando a um encontro que produz descontração e alegria.

O trabalho realizado por Araujo (1995, p.67) com a dança, no período de 8 meses, com portadores de deficiências, comprova sua eficiência nos aspectos psicológicos, afetivos e sociais. Como afirma a própria autora “a dança proporcionou aos educandos melhora nas qualidades pertinentes a ela, que são o ritmo, a expressão, a coordenação, a noção espaço-temporal e o equilíbrio”.

Outro trabalho que merece destaque foi o realizado por Vieira (1997, p.210) com portadores de lesão medular, mostrando como é possível dançar, quando as pernas não obedecem e o tronco não se equilibra, quando a locomoção é realizada por cadeiras de rodas. Afirma ele: “reconhecê-los como intérpretes da dança é, antes de tudo, validar a dança como manifestação intrínseca ao ser humano”.

7. Dança terapia

Uma modalidade pertencente ao estilo dança terapia citada por Lomanike (2001) é a Biodança que, segundo Moura (1990), é um sistema de integração e

desenvolvimento humano baseado na música, na dança, no canto e na comunicação grupal, voltada para o fortalecimento das vivências humanas. Para o criador da Biodança, Toro (1988, p.12):

“Biodança é a dança da vida (...) a dança é um movimento que surge das entranhas do ser humano. É o movimento da vida, ritmo biológico, ritmo do coração, da respiração, impulso da vinculação à espécie, é o movimento de intimidade. A dança é, portanto, a celebração da nossa comunidade com os homens e nossa legítima alegria de viver. Cada pessoa, mesmo sem estar consciente disso, encontra-se dançando sua vida”.

Na visão do autor, a vida manifesta-se a cada instante: nos gestos, no olhar, no sorriso, no encontro com o outro. A Biodança utiliza o método vivencial como meio de expressão do ser e como possibilidade para cada um sentir a vida em sua total complexidade, ou seja, um modelo voltado para o viver e não para o pensar, que utiliza a integração entre a música, exercícios e linhas de vivências. Trabalhos realizados por Tadros (1994), comprovam os benefícios da Biodança agindo contra a depressão.

8. Danças religiosas

Nessa concepção estão as danças indígenas que, de acordo com Portinari (1989) e Faro (1998), não foram imitadas e nem se misturaram com as danças dos brancos, não as influenciando de modo direto. Mesmo assim, podemos ter uma noção bastante vigorosa da ligação dos índios com a dança e a religião. Outra modalidade é o candomblé que são concebidas para celebrar ou aplacar uma entidade que, por sua vez, identifica-se a um santo do catolicismo. Seguem ainda hoje o costume tribal de círculo, ao som de percussão, favorecendo o estado de transe. A dança faz parte intrínseca das cerimônias de candomblé.

9. Danças orientais

Como o Butoh, que é uma dança cênica japonesa, a dança do ventre, também é uma dança oriental. Esta dança originou-se no antigo Egito, entretanto foi criada sobre influência de muitas culturas e, até hoje, continua a se desenvolver. Independente de culturas e fronteiras a dança do ventre tem um estilo próprio.

Há alguns pontos que diferenciam a dança oriental. É geralmente realizada por mulheres com ênfase nos músculos abdominais. Está relacionada ao culto de fertilidade, sensualidade e divindade trazendo consigo valores antigos e sagrados. As pessoas estão redescobrimo essa dança milenar que constitui, conforme Wolff (1999), um dos primeiros sistemas de treinamento fisiopsíquico que se tem informação, na qual os movimentos ondulatórios provocados pela dança do ventre fazem abrir essa consciência. A mulher passa por uma revitalização, valorizando-se, desenvolvendo o senso de dignidade e de auto-estima, permitindo assim uma aceitação de si mesma na busca do equilíbrio interior, além de melhorar o funcionamento dos órgãos internos.

10. Danças étnicas

Lomanike (2001) inclui nessa concepção, a dança flamenca que é uma expressão dos ciganos fixados na região da Andaluzia (PORTINARI,1989). As danças afro, segundo Nanni (1995), são bastante heterogêneas, dada à origem dos diversos grupos étnicos e regiões diversas em seus vários níveis sociais, quer sob o enfoque sócio-econômico quer sob o político-social. Essas danças visam à identificação com divindades através do “êxtase” caracterizado pelos constantes giros do corpo, estabelecendo esta comunicação.

A capoeira, tem origem nos quilombos, onde os negros desenvolveram sua movimentação a partir da imitação de animais como gatos, macacos, cavalos, cobras ou aves. É jogo embalado por som de berimbau e pandeiro com características de luta, em que os adversários não se tocam, mas executam uma sucessão de golpes com os pés, experimentando a guarda do oponente, de forma bastante acrobática.

11. Danças folclóricas

Conforme explica autoras como Portinari (1989) e Nanni (1995), são as danças produzidas de forma espontânea numa comunidade com laços culturais em comum, resultantes de um longo convívio e troca de experiências, analisando ainda que um dos mais significativos aspectos da dança folclórica está em

favorecer a aproximação entre homens e mulheres, um resquício dos rituais de fertilidade.

Há um traço comum em boa parte das danças folclóricas existentes, que é estar ligada a determinado momento da vida de uma comunidade. Muitas delas estão intimamente relacionadas com formas musicais, ainda que nem todas exijam acompanhamento musical. Antigamente eram realizadas por motivos cerimoniais, hoje são dançadas com fins recreativos.

Abrangendo todas as idades independente de experiências anteriores, a dança se destaca pelos vastos benefícios físicos, psicológicos e também espirituais contemplados pelo Quadro 4 .

Quadro 4: Benefícios proporcionados pela dança.

BENEFÍCIOS PROPORCIONADOS PELA DANÇA
Ajudar a saúde mental
Alargar o ciclo social
Atuar no campo emocional/social/cognitivo
Tornar-se de acordo com a intensidade, em atividade aeróbica, trazendo benefícios cardiovasculares
Desenvolver a expressão corporal
Desenvolver o ritmo
Desinibir e favorecer o autoconhecimento
É uma atividade prazerosa
Estimular a circulação sanguínea
Estimular a espontaneidade
Incentivar a criatividade
Dominar o corpo em relação ao mundo exterior
Melhorar a capacidade de comunicação
Melhorar a capacidade respiratória
Melhorar ansiedade/estresse/sedentarismo, liberando tensões acumuladas
Melhorar as relações interpessoais
Promover a conscientização corporal
Proporcionar noção de espaço
Transmitir alegria
Auxiliar o desenvolvimento do raciocínio abstrato, do senso espacial, compreensão dos fatos históricos
Englobar conceitos, procedimentos, atitudes como área do conhecimento

Fonte: adaptado de Fahlbusch, (1990, p.101-102); Nanni (1998, p.139); Pereira (2001, p. 60); Felipe (2001, p. 15-16).

Nessa perspectiva, Fahlbush (1990, p.113), deixa claro que: “a dança permite e incentiva o indivíduo a ‘se mexer’ “. O início é feito muitas vezes, segundo a autora, com constrangimento, e de forma desajeitada:

“(…), mas ao adquirir o domínio corporal e o processo de auto-confiança, o indivíduo surpreende-se bailando com graça e prazer. Isto é desenvolvimento psicológico evolutivo, vencer seus condicionamentos, suas inibições, descobrir que se vive e que se tem um corpo-dançar com ele e se comunicar através dele.”

Também Araujo (1995) argumenta que o movimento humano é o único meio indispensável à dança e, por isso, todos são bailarinos em potencial, por que vivemos em um mundo rítmico. Isso significa que todos podem dançar, basta movimentar alguma parte do corpo, pois cada pedaço dele corpo dança livremente e é capaz de assimilar um ritmo unindo-se à alma.

Sendo assim, “A dança proporciona êxtase, liberando as tensões do corpo, relaxando os músculos e conseqüentemente há uma satisfação de bem-estar físico e psicológico, engrandecendo sua auto-estima e seu autoconceito” (SILVEIRA,1996, p.9).

Conforme Nanni (1998, p.134), a dança pode funcionar como uma “válvula de escape a tensões emocionais, como fonte de lazer para o homem estressado pelo desgaste diário”. Confirmando esta afirmação, um estudo interessante relacionado à dança e ao estresse, realizado por Silveira (1996), confirma em uma pesquisa feita com cinquenta indivíduos que participaram de sessões de dança estilo de salão, que eles reduziram em 12,34% as suas reações ao estresse, considerando a dança como elemento de lazer e relaxamento.

Outro trabalho interessante envolvendo a dança do ventre, realizado por Wolff (1999) aponta que 85,7% das praticantes sentiram alívio ao estresse, sendo que destas, 22,9% aumentaram a auto-estima e 14% aumentaram a percepção corporal. Gouvêa (2000, p.10) também utilizou aulas de dança, abordando vários estilos, no combate ao estresse e depressão afirmando que o objetivo principal de suas aulas não é a preocupação com coreografias sofisticadas, mas sim, “mexer o corpo e aliviar as tensões”, obtendo resultados positivos.

Leite (2000), concordando com os benefícios da dança, ainda afirma que ela proporciona flexibilidade, além de ser uma excelente forma de integração social, de desinibir e de ouvir boa música.

Clinic Health (2001, p.2) também traz um dado interessante “danças contém um componente social que a ginástica solitária não tem”. Dá a você a oportunidade de desenvolver laços fortes que contribuem para sua autoestima “.

Partindo do mesmo princípio, Felipe (2001, p.16) explica que os exercícios através da dança “são úteis também para ajudar a expressar-se emocionalmente, favorecendo o pensar criativo, a intuição, desde a realidade e a inovação até a transformação”, ou seja, a autora entende que quanto mais conhecimento o homem tem dele próprio, mais facilmente descobrirá e desenvolverá seus pontos a serem aprimorados, levando assim a uma melhor identificação, respeito e entendimento das pessoas que o rodeiam.

Da mesma forma, Pereira (2001) afirma que a intervenção feita com estilos e técnicas da dança deve ter como proposta levar o indivíduo a tomar consciência de sua própria potencialidade, enfatizando a sensibilização em um pensar, agir, sentir, aprender uma nova forma de viver focalizando o autoconhecimento contínuo.

Difícilmente uma intervenção poderá ocorrer de forma fluida se não for ao encontro dos sentimentos e emoções dos indivíduos é o que alerta Lovisolo (1999, p.48), em seu artigo, afirmando que a intervenção que mais interessa:

“(…) é aquela que lida com as relações sociais e com efeitos de desenvolvimento, restauração, formação, integração dos indivíduos. Intervir significa formular um programa para atingir valores sociais (liberdade, igualdade, saúde, beleza, felicidade, bem-estar, qualidade de vida, produtividade, equilíbrio, etc)”.

2.4 PERSONAL

2.4.1 Aspectos conceituais do Personal

A intervenção denominada *Personal* pode ser pensada a partir do cruzamento entre a palavra e o agir do interventor e os sentimentos e emoções dos indivíduos. “A intervenção deve mobilizar a seu favor sentimentos, gostos, emoções, antecipação de prazeres para atingir seus objetivos” (LOVISOLO, 1999, p.48).

Para ilustrar melhor se faz necessário abordar questões relacionadas à figura do *Personal*. A palavra *Personal* significa personalizado. De acordo com Cossenza (1996) o trabalho personalizado existe há muito tempo com registro histórico na Grécia antiga quando soldados eram orientados por seus comandantes a marchas e corridas em pântanos e montanhas, bem como, treinamento físico para estarem aptos a enfrentar as constantes batalhas de guerra muito comuns naquela época.

Os soldados mais descuidados com a performance iniciavam suas marchas sem mochila, espadas e/ou lanças e, de acordo com o seu progresso, o comandante aumentava o percurso e/ou colocava os apetrechos de guerra nos mesmos, preparando-os para conseguirem acompanhar o pelotão. A figura do *Personal*, portanto, já se faz presente há muitos anos, apenas mudou a “roupagem” do nome e aprimorando-se em alguns aspectos inerentes à metodologia e também estratégias de marketing.

Gil A.V. (1999, p.7) afirma que o marco inicial do trabalho personalizado surgiu nos Estados Unidos, “com a idéia principal de manter os mega-stars Hollywoodyanos em sua privacidade”. Baseados na importância da atividade física muitos profissionais ajudaram a divulgar a sua imagem.

No Brasil, a prática da atividade física teve seu início a partir da década de 70, com o período de massificação do esporte da cultura física, da ginástica, do cuidar do corpo (LEITE, 2000). O eixo norteador da atividade física desta década deixou de se centralizar nas escolas e passou a se manifestar com mais

intensidade no eixo não formal, tais como, academias, associações, condomínios, hotéis, empresas, entre outros.

Na década de 80, conforme Steinhieber (2001), deu-se início, mais enfaticamente, à propagação da importância da prática da atividade física, com a inserção da cultura corporal como apelo social e o enfoque passou a ser o entendimento de homem na sua totalidade e da inserção das escolas de Educação Física no mercado não formal.

No início da década de 90, chega uma nova proposta de atividade física supervisionada, como a nova força do *Fitness* no seguimento das academias. A expressão *Fitness* surgiu, de acordo com Pinheiro (2001), na década de 70 onde seu conceito estava relacionado com capacidades: física, cognitiva, emocional, moral, espiritual, entre outras. O modo como o corpo vem sendo muitas vezes cultuado pela sociedade contudo, deixa dividida sua parceria com a mente, permitindo que o conceito de *Fitness* fique desfigurado.

O autor explica que o termo *Fitness* não estará adequado se não estiver associado à palavra *Wellness*, com a qual envolveu a melhora da saúde global, atividades físicas prazerosas, lazer, alimentação adequada, redução de estresse, melhora da auto-estima, entre outras.

Diante disso, o trabalho personalizado está em plena atividade e tem representatividade na Educação Física. Concordando, Monteiro (1999, p.13) afirma que:

“Atualmente, um maior número de indivíduos tem procurado os serviços de um especialista em prescrição individualizada de condicionamento físico. O que antes era traduzido por aulas particulares, convencionou-se chamar de treinamento personalizado ou Personal Trainer”.

Assim, o *Personal Trainer* passou a destinar-se para indivíduos que querem mais privacidade, segurança e eficiência nos exercícios. Que têm, falta de tempo e pouco estímulo para se deslocar até o local necessário para sua prática corporal, que buscam resultados em curto prazo, que buscam minimizar o descontentamento estético, para fins terapêuticos, por recomendação médica,

treinamentos específicos como, atletas, grupos especiais¹⁰ (OLIVEIRA,1999; SEBRAE,1999).

O fato de que a adoção do *Personal Training* está vinculada a uma avaliação ou lógica estética está presente em pesquisa, realizada por Pinheiro (2001), a qual mostra que 78% dos indivíduos entrevistados contratariam um *Personal Trainer* para fins estéticos. Na pesquisa citada, o fator estético mostrou-se como o de maior procura de atividade física pelas pessoas, entretanto o autor fixou-se no argumento da questão cultural como uma das razões principais pelo alto índice da pesquisa.

A literatura sobre *Personal Training* não apresenta conteúdos sobre o valor estético como o principal objetivo das pessoas, mas autores como Monteiro (1999) e Pinheiro (2001) concordam em ser este o principal objetivo pelo qual uma pessoa procura um *Personal Trainer*.

O sentimento de afetividade, contudo, é tão requisitado pelas pessoas quanto a conquista de corpos mais harmoniosos. Percebe-se isso no artigo de Rodrigues (1997, p.73), em que se vê descrito “(...), para encontrar o equilíbrio corporal, é preciso saber ouvir a voz da emoção (...)”.

Vale lembrar, conforme Cossenza (1996) e Oliveira (1999), que em relação à adesão, a atividade física se infere como uma das principais causas de desistência dos programas, a distância entre o local onde a atividade física ocorre e a residência ou o trabalho do indivíduo.

Com o aumento da demanda no mercado de trabalho ampliou-se a possibilidade para atuação personalizada do professor de Educação Física, com o intuito de ganhar autonomia como profissional e satisfazer as aspirações pessoais dos indivíduos (COSSENZA,1996). Talvez, a figura do *Personal* seja um dos últimos lançamentos do mercado da área, suscitando discussões, cursos, debates e experimentações. É considerado um produto almejado pela sociedade contemporânea para viver com mais qualidade. Torna-se uma proposta que diz respeito ao futuro, ou seja, investir no presente com uma rentabilidade no amanhã.

¹⁰ Gestantes, cardíacos, idosos entre outros.

O trabalho personalizado movimentou de acordo com indicadores do SEBRAE (1999), em 1998, mais de 2 bilhões de reais em um mercado crescente, em que empresas de consultoria em *Fitness* e serviços faturaram aproximadamente 36 milhões de reais anualmente na preparação de pilotos de corrida.

Em parte, isso se dá, devido à popularização da figura do *Personal Trainer*, antes só acessível a alguns privilegiados. Hoje, entretanto, sua atuação tornou-se uma atividade mais abrangente, em termos populacionais, constituindo-se numa importante especialização da área da Educação Física, trazendo benefícios às pessoas.

A análise desse contexto implica uma reflexão sobre os paradigmas da Educação Física, pois vive-se numa sociedade dinâmica e entende-se que essa área deve contemplar múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos por esta sociedade a respeito do corpo, assim como afirma Pinheiro (2001, p.32):

"A Educação Física desenvolvida de forma consciente, respeita as diferenças bio-psico-sociais, ou seja, as individualidades de cada um e não dicotomiza o ser humano, não separando o corpo físico do mental, entendendo que ambos funcionam de modo integral".

Recentemente a importância e significado da Educação Física, para um estilo de vida mais ativo no século XXI, apontam o resgate de práticas de atividades físicas para a promoção da saúde. A prática de atividade física, porém, não pode ser feita de forma negligente, conforme comenta Oliveira (1999), em estudos realizados pela Secretaria Municipal de Esportes de Campinas, juntamente com a Universidade Federal de Campinas- (UNICAMP), onde se constatou que no ano de 1998, das 429 pessoas que freqüentavam o grande parque da cidade, 74,5% faziam sua prática sem orientação enquanto que apenas 25,5% com orientação.

O trabalho personalizado deve trazer em seu significado, além da orientação com segurança e responsabilidade, o sentido da Educação Física, cujo profissional deve ter compromisso com a formação e o desenvolvimento do ser humano (PINHEIRO, 2001).

Diante disso, a área da Educação Física deve sentir-se também responsável pela formação de profissionais com competência para atuar em diferentes âmbitos sociais, proporcionando ao indivíduo vivenciar habilidades motoras como forma lúdica, pois a ludicidade só se manifesta quando é vivida, através das práticas corporais, elencadas por Vianna (1990, p.111):

“os exercícios lúdicos põem em xeque essa imagem construída na relação com o mundo exterior, brincar, saltar, pular, correr, livremente vão relevando emoções sentimentos e uma riqueza de gestos que muitas vezes parecem perdidos no tempo”

Vê-se, pois que o lúdico vem ao encontro do lazer ativo e das relações interpessoais. Aliada à figura do *Personal*, observa-se também uma documentação contendo um acordo ou contrato de prestação de serviços com registro em cartório, pois segundo Oliveira (1999), faz parte da conduta de um bom profissional, além da explicação verbal completa de como vai funcionar a prestação de serviços, um registro por escrito, em que ambas as partes concordem com todos os itens estabelecidos, com objetividade, clareza e profissionalismo, contendo alguns pontos em destaque, tais como a anamnese, que autores como Cossenza (1996) e Monteiro (1999), postulam ser um termo grego que significa recordar com o objetivo de verificar, “(...) hábitos de saúde do aluno, contendo informações a respeito de suas possíveis restrições” (OLIVEIRA 1999, p.24).

Confirmando esta afirmação Pinheiro (2001, p.6) explica que, em grupos de duas ou mais pessoas não se deve executar atividade física oriunda de um mesmo trabalho, “(...) sem que haja uma adequação às características e histórico de vida de cada indivíduo”.

Um parâmetro importante, antes de se iniciar em qualquer atividade física, é executar uma avaliação clínica do futuro praticante, através de uma equipe multidisciplinar. Esse princípio baseia-se no fato de que todo profissional com responsabilidade, segundo Oliveira (1999) deve trabalhar quando necessário, em conjunto com outras áreas da saúde como nutricionistas, médico, psicólogos entre outros, para que juntos possam informar e orientar o indivíduo de forma adequada.

2.4.2 O perfil do Personal

Dentro da visão moderna existem algumas características que podem ser desenvolvidos pelo *Personal*. O cumprimento de exigências profissionais e pequenas ações feitas durante a vida é fundamental para a credibilidade desse profissional, em qualidades tais como: ser gentil, amigo, humilde, cortês, simpático, educado, atencioso, preocupado, seguro e confiante (OLIVEIRA, 1999).

Geralmente o trabalho personalizado de atividade física é caracterizado por ser individualizado, porém Lupselo (2000) esclarece que pode ser utilizado de forma coletiva, trazendo também benefícios, pois permite uma adesão e realização de atividades de forma motivadora, prazerosa e interativa socialmente.

O valor do *Personal Trainer* deve se atribuir à qualidade desse profissional, que por meio do seu trabalho, pode suprimir de forma positiva, carências e necessidades de seus alunos, melhorando dessa forma a qualidade de vida dos mesmos (PINHEIRO, 2001).

Outro fator presente e também de grande importância no trabalho personalizado é a segurança, pois o professor responsável faz um acompanhamento constante ao aluno transmitindo-lhe orientação, motivação e assistência conforme necessário (COSSENZA, 1996).

Oliveira (1999, p.5) aponta como uma das principais características do *Personal*, a criatividade e a motivação, são que, segundo o autor, “O *personal trainer* é um profissional que, com boa dose de criatividade, tornará suas aulas motivantes e com resultados muito positivos”, não se deixando vencer pela rotina, nem tampouco mantendo a postura de um docente tradicional.

A liderança e a capacidade de observação são outras características destacadas pelo autor. Ele afirma que ser líder é saber tomar decisão, levando em conta as conseqüências e os resultados e também a capacidade de observação que permite identificar situações que precisam ser melhoradas no trabalho (OLIVEIRA, 1999).

Na perspectiva de Cossenza (1996), o *Personal* deve confiar em si, na sua habilidade de conseguir o que deseja no seu trabalho, desenvolvendo sua auto-imagem. Também acrescenta que os profissionais competentes devem procurar

sempre aprimorar seu trabalho, tanto em termos técnicos como pedagógicos, como também ter facilidade de comunicação verbal professor-aluno-professor, levando o aluno a lhe depositar credibilidade, e buscar confiança.

Oliveira (1999) destaca que esse profissional deve ter a clareza na comunicação com qualquer pessoa, compreendendo as solicitações e fornecendo respostas claras. A clareza na comunicação permite que os problemas sejam também compreendidos e tenham soluções mais rápidas, além de ser capaz de estimular seus alunos para um estilo de vida ativo.

De acordo com pesquisa de Pinheiro (2001), constatou-se que entre as características do *Personal Trainer*, além das supracitadas, destacam-se também a experiência profissional, a assiduidade, a pontualidade, o comportamento social e profissional sob o ponto de vista moral, a seriedade, a cultura geral, a atenção especial aos alunos, o conhecimento específico, dos quais os mais citados foram: biomecânica, fisiologia do exercício, anatomia, avaliação física, marketing pessoal, nutrição, ciências do esporte, prescrição de exercícios, treinamento desportivo e psicologia

Percebe-se na literatura uma unanimidade em considerar o *Personal Trainer* um profissional reciclado e bem informado, planejando programas adequados e sintonizado com os interesses e expectativas dos alunos. Além do mais, com uma diferenciação de um trabalho pertinente, justamente na aproximação professor-aluno, proporcionando uma relação menos impessoal e mais afetiva na prática de atividade física.

Com o intuito de sustentar os objetivos desta pesquisa apresentou-se neste capítulo uma fundamentação teórica relacionada aos aspectos do empreendedor tais como, sua evolução, conceitos e seu perfil, evidenciou-se a saúde com exemplos práticos da atividade física relacionando-a a um estilo de vida saudável, privilegiando-se a dança, seu histórico, estilos, bem como, seus benefícios à saúde. Priorizou-se, também o destaque da atuação, conhecimentos, habilidades que devem permear os traços característicos do *Personal*.

A partir de tal revisão e considerando-se a relevância da análise para a verificação da criação do profissional *Personal Dance*, com uma perspectiva de

trabalho empreendedor, utilizando-se estilos da dança, é que se expõem a seguir, os procedimentos metodológicos que conduziram as ações da pesquisa.

3 METODOLOGIA

Em função da natureza do problema focalizado e das considerações feitas na fundamentação teórica, apresenta-se neste capítulo, a metodologia adotada no processo de pesquisa. Desse modo, insere-se neste item as características da pesquisa, a população, os instrumentos de coleta utilizados, o modo como foram coletados e analisados os dados.

3.1 Tipo de pesquisa

Esta pesquisa do ponto de vista da sua natureza estruturou-se como aplicada, pois “objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática dirigidos à solução de problemas específicos” (SILVA 2001, p.20) e descritiva na qual, conforme Gil (1999), busca conhecer as diversas situações e relações que ocorrem na vida social/econômica e demais aspectos do comportamento humano do indivíduo tomado de forma isolada ou coletiva. Caracteriza-se por apresentar procedimentos técnicos elaborados através de pesquisa bibliográfica que conforme Silva (2001), estrutura-se a partir de material já publicado, principalmente livros, artigos de periódicos e materiais disponíveis na Internet e também elaborada através do levantamento, pois envolve a interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer.

3.2 População e amostragem

A população da presente pesquisa foi composta por 565 servidores públicos municipais (Anexo 3) pertencentes ao órgão central da Prefeitura Município de Florianópolis, Estado de Santa Catarina. Foi composta por pessoas de ambos os

sexos, selecionada de forma aleatória que na visão de Gil (1999, p.101), é ato que consiste em “atribuir a cada elemento da população um número para depois selecionar alguns desses elementos de forma casual”.

Nesta pesquisa, utilizou-se um erro amostral tolerável de 5% ($E=0,05$) com 95% de probabilidade, tendo-se $z = 1,96$ que corresponde à unidade de desvio padrão de acordo com a probabilidade.

Considerando-se que não existe pesquisas anteriores referentes a este trabalho, “p” e “q” são iguais a 0,50, de acordo com a fórmula:

$n = N.z^2 p.q / [(N-1)E^2 + z^2.p.q]$, que permitem obter uma amostragem de tamanho igual a 229 servidores (BARBETTA, 1994, p. 54).

3.3 Instrumentos de coleta de dados

Os dados coletados nesta pesquisa são considerados primários. Os dados primários referem-se àqueles coletados pela primeira vez pelo pesquisador e foram coletados por meio de questionário e de entrevista parcialmente estruturada.

3.3.1 Questionário

O questionário, segundo Gil (1999), é um conjunto de questões que são respondidas por escrito pelo pesquisado, com o objetivo de quantificar os fenômenos sociais, tais como opiniões, informações e atitudes, em números para classificá-los e analisá-los.

O tipo de questionário utilizado foi o estruturado não disfarçado, o qual Boyd Júnior e Westfall (1971, p.142) argumentam que “são os mais fáceis de se conduzir e existem menores possibilidades de confusão na coleta de informação ou interpretação dos resultados”.

As perguntas utilizadas no formulário de pesquisa foram do tipo fechadas que possibilitou uma única interpretação, dicotômicas, de múltipla escolha como as questões 2.8, 2.16 e 3.2 e ainda a combinação de respostas de múltipla escolha com as perguntas abertas que possibilitaram a obtenção de um número maior de informações sobre o contexto.

O questionário foi estruturado em três (3) partes:

1. Características sócio-econômicas;
2. Aspectos relacionados à saúde;
3. Aspectos empreendedores.

3.3.2 Entrevista

A população pesquisada foi submetida também a uma entrevista, que consiste em uma técnica envolvendo duas pessoas numa situação “face a face”, numa forma de diálogo assimétrico, em que uma das partes, busca coletar dados e a outra se apresenta como fonte de informação (GIL, 1999).

Foi abordada de forma qualitativa na qual Silva (2001, p.20) considera que existe “(...) uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números”.

De acordo com Gil (1999,p.117), por meio da entrevista obtêm-se: “informações acerca do que as pessoas crêm, esperam, sentem ou desejam, pretendem fazer, fazem ou fizeram”. Dentre os vários tipos de entrevistas há a parcialmente estruturada que, segundo o autor, é guiada por uma relação de pontos de interesse que o entrevistado vai explorando ao longo de seu curso.

A entrevista parcialmente estruturada foi direcionada por quatro perguntas de pesquisa.

- 1) Quem é o *Personal Dance*?
- 2) Quais os efeitos proporcionados pela dança?
- 3) Qual o perfil do *Personal Dance*?
- 4) Quais as características empreendedoras do *Personal Dance*?

3.4 Coleta e análise de dados

A coleta de dados adotada para possibilitar a formulação das propostas aqui apresentadas foi dividida em três etapas, conforme descrição abaixo.

Inicialmente, para estabelecer um primeiro contato, foi enviado ofício (Anexo 1) em agosto de 2001, ao órgão responsável pela administração do prédio central da Prefeitura Municipal de Florianópolis, Secretaria Municipal de Administração, contendo a explicitação dos objetivos da pesquisa, o questionário, o roteiro da entrevista e o pedido de liberação do auditório-ático, para execução das aulas práticas durante os meses de outubro, novembro e dezembro de 2001.

Numa segunda etapa da pesquisa, no mês de setembro de 2001, após a seleção da amostra totalizada em 229 funcionários¹¹, foi aplicado o questionário (Anexo 2) previamente testado no próprio órgão público central, sendo considerado satisfatório como instrumento. Esse instrumento permitiu coletar informações contendo três partes com vinte e seis questões respondidas por ordem de classificação numérica, baseadas no modelo do SEBRAE (1994) e Nahas (2001), com uma duração de quinze dias para a coleta de dados. Essa etapa foi desenvolvida no próprio local de trabalho, utilizando-se tanto o período matutino como o período vespertino, a fim de facilitar àqueles que tivessem compromisso em um dos períodos, respeitando-se os horários de lanche, que ocorriam no período matutino das 10h às 10h e 15 min. e no vespertino das 15h às 15h e 15 min. completando a seguinte ordem:

- orientações acerca dos objetivos e procedimentos da pesquisa;
- orientações acerca do preenchimento do questionário;
- aplicação do questionário;
- orientações acerca do dia e local das aulas práticas.

O questionário foi aplicado para diversos fins, dentre os quais o de fazer um levantamento dos dados sócio-econômicos dos participantes, compunha-se de (5) cinco questões com dados pessoais como: sexo, idade, escolaridade, profissão e

¹¹ Total calculado conforme fórmula de população finita.

renda familiar, cuja identificação permitiu, de acordo com Nahas (2001), verificar questões relacionadas à condição de vida, desigualdade social que refletem nos indicadores de desenvolvimento humano e qualidade de vida.

Outro objetivo do questionário foi o de verificar, através de (19) dezenove questões, aspectos gerais relacionados à saúde e ao investimento na mesma. Para isso foi levado em consideração vícios diários, prática de atividade física diária, o interesse pela dança como investimento à saúde, para que se pudesse direcionar para um trabalho coerente e seguro, analisando-se o perfil do indivíduo.

Um outro parâmetro indicado no questionário, com (2) duas questões a responder, foi em relação aos aspectos empreendedores e a viabilidade do profissional proposto nesta pesquisa, visto que, de acordo com Oliveira (1999), a sociedade contemporânea está em busca de profissionais sérios e habilitados com um diferencial para ministrar a prática de atividade física.

Numa terceira etapa desta pesquisa, fez-se o uso da entrevista parcialmente estruturada realizada em dezembro de 2001, com auxílio de um gravador, para identificar informações pertinentes à proposta de viabilizar o profissional *Personal Dance*.

Essa entrevista foi realizada após (2) dois meses de aulas práticas ministradas pela pesquisadora com auxílio de outra profissional, tendo como suporte os estilos de dança já mencionados nesta pesquisa. As aulas práticas foram realizadas no auditório-ático, localizado no 11º andar, do prédio central da Prefeitura Municipal de Florianópolis, das 19 às 21horas, todas as quintas feiras. No primeiro dia de aula, que aconteceu no mês de outubro de 2001, a pesquisadora contou com a participação de (15) quinze colaboradores, pertencentes à amostra já calculada, a eles foi exposto de que maneira transcorreriam as aulas, bem como, as entrevistas.

As entrevistas foram realizadas tendo como base um roteiro (Anexo 4), com o objetivo de sistematizar ou direcionar a atenção da pesquisadora para os pontos de interesse referentes ao tema central. O roteiro, por sua vez, ficou representado por quatro tópicos: definição do *Personal Dance*, seu perfil, efeitos da dança, características empreendedoras do profissional proposto.

No momento de realização da entrevista foi estabelecido um *rapport* com o objetivo de deixar os colaboradores à vontade e ao mesmo tempo prepará-los para a entrevista (TRIVINÕS,1996), assegurando-se sempre o anonimato. É importante salientar que em alguns casos houve necessidade de aprofundar determinados aspectos e, desse modo, formular novas questões.

Participaram da entrevista (8) oito colaboradores e cada entrevista teve em média quarenta minutos. Em nenhum momento foram identificados problemas quanto ao uso do gravador por parte dos colaboradores. A entrevista parcialmente estruturada possibilitou aos entrevistados expressar sua opinião, interpretação, e visão em relação ao profissional proposto, bem como verificar os efeitos proporcionados pela dança.

Para a análise dos dados primários, optou-se pela utilização de técnicas quantitativas simples, tais como percentual, tabelas, gráficos e distribuição de frequência, as quais permitiram caracterizar e reunir os dados obtidos, possibilitando uma análise e avaliação mais concreta dos dados coletados.

As entrevistas parcialmente estruturadas foram trabalhadas por meio da análise de conteúdo que, de acordo com Richardson (1989) e Trivinõs (1996), constituem-se no uso de um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por meio de procedimentos sistemáticos, o objetivo de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores que permitam inferir conhecimentos relativos às condições de produção/recepção dessas mensagens.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo será enfocada a análise e descrição dos resultados da pesquisa, elaborados conforme fundamentação teórica descrita no segundo capítulo deste trabalho. Desse modo, buscou-se evidenciar a proposta de criação do profissional *Personal Dance*.

Na tentativa de melhor explicitar a compreensão desta pesquisa, os resultados e discussões foram apresentados de acordo com a análise de dados descrita no capítulo anterior.

As tabelas e gráficos foram elaborados com base nas respostas do questionário, relacionando-se dados que permitiram uma análise mais eficiente, reforçados com os depoimentos coletados em entrevista parcialmente estruturada.

4.1 Aspectos sócio-econômicos

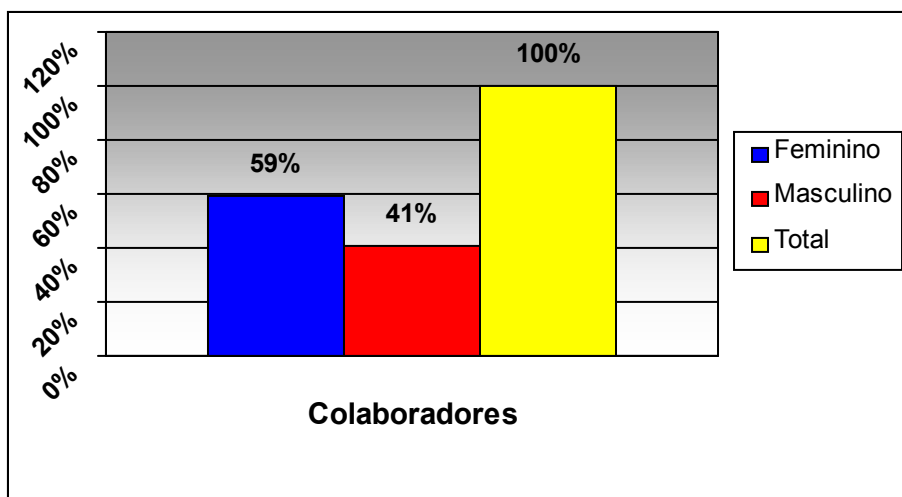
Antes de abordar expectativas dos colaboradores em relação aos aspectos relacionados à saúde e ao *Personal Dance*, faz-se necessário apresentar-se sucintamente o perfil destes, particularmente no que concerne às seguintes variáveis: Sexo, Idade, Formação Escolar, Profissão e Renda Familiar, pois estas se encontram relacionadas a questões correlatas tais como, capacidade de observação; análise crítica; exigência de vida; necessidades, na perspectiva das concepções de Nahas (2001), tendo os aspectos sócio-econômicos como categorias que permitem fazer uma leitura da população estudada.

A amostra estudada (Tabela 1 e Figura 3) foi composta por 41% de homens e 59% de mulheres totalizando 229 colaboradores.

Tabela 1: Análise do sexo dos colaboradores homens e mulheres

Sexo	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Colaboradores	135	59	94	41	229	100

Figura 3: Gráfico da análise do sexo dos colaboradores

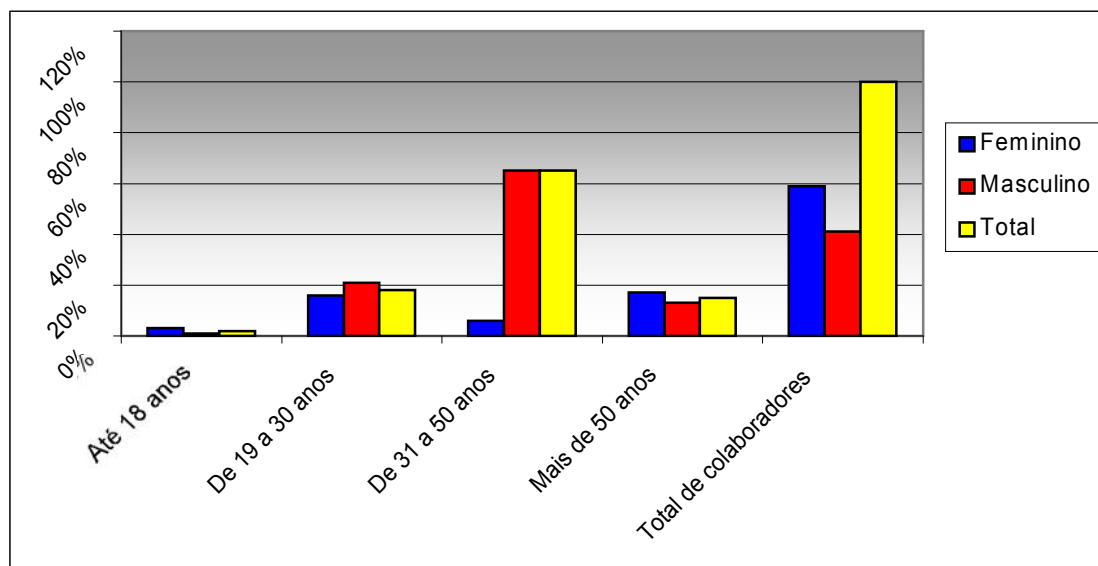


Convém ressaltar que conforme a Tabela 2 e Figura 4, houve uma predominância (65%) na faixa etária de 31 a 50 anos

Tabela 2: Análise da faixa etária dos colaboradores

Faixa Etária	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Até 18 anos	4	3	1	1	5	2
De 19 a 30 anos	21	16	20	21	41	18
De 31 a 50 anos	87	6	61	65	148	65
Mais de 50 anos	23	17	12	13	35	15
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

Figura 4 : Gráfico da análise da faixa etária dos colaboradores



Salienta-se que a amostra em questão possui 50% de indivíduos (Tabela 3), com nível superior e pós-graduação concluídos, o que a *priori* sugere a predominância (41,90%) de algumas profissões (Tabela 4), porém observa-se que o conjunto amostral é muito heterogêneo para 229 questionários.

Soma-se a isto o fato de que 11 estagiários estudam e trabalham, o que seguramente modifica a Tabela 4, principalmente quando há, por exemplo, um Técnico Administrativo cursando Administração.

Tabela 3: Nível de escolaridade dos colaboradores

Escolaridade	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Ensino Fundamental Completo	7	5	7	7	14	6
Ensino Fundamental Incompleto	4	3	5	5	9	4
Ensino Médio Completo	39	29	18	19	57	25
Ensino Médio Incompleto	6	4	4	4	10	4
Ensino Superior Completo	37	27	38	40	75	33
Ensino Superior Incompleto	17	13	8	9	25	11
Pós-graduação	25	19	14	15	39	17
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

Tabela 4: Análise das profissões exercidas pelos colaboradores

Profissão	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Auxiliar Administrativo	14	10	15	16	29	13
Assistente Técnico	15	11	14	15	29	13
Professor	32	24	10	11	42	18
Especialista em Assuntos Educacionais	17	13	6	6	23	10
Engenheiro	2	1	6	6	8	3
Advogado	2	1	5	5	7	3
Motorista	-	-	6	6	6	3
Vigia	-	-	5	5	5	2
Contínuo	-	-	3	3	3	1
Estagiário	3	2	8	9	11	5
Recepcionista	3	2	6	6	9	4
Técnico em Contabilidade	-	-	1	1	1	0.4
Técnico em Computação	-	-	1	1	1	0.4
Técnico em Administração	5	4	1	1	6	3
Auxiliar Operacional	-	-	1	1	1	0.4
Militar da Reserva	-	-	1	1	1	0.4
Fiscal de Vigilância	-	-	1	1	1	0.4
Auxiliar de Serviço	10	7	-	-	10	4

Merendeira	2	1	-	-	2	0.9
Telefonista	3	2	-	-	3	1
Administrador	6	4	1	1	6	3
Juiz	2	1	-	-	2	0.9
Nutricionista	3	2	-	-	3	1
Auxiliar de Sala	3	2	-	-	3	1
Fonoaudióloga	1	0.7	-	-	1	0.4
Bioquímica	1	0.7	-	-	1	0.4
Enfermeira	1	0.7	-	-	1	0.4
Técnico em Nível Superior	1	0.7	-	-	1	0.4
Técnico Secretariado	1	0.7	-	-	1	0.4
Socióloga	1	0.7	-	-	1	0.4
Bibliotecário	7	5	3	3	10	4
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

Observa-se também que, na Tabela 5, 66% dos entrevistados possuem uma renda que varia de 6 e mais de 10 salários mínimos.

Tabela 5: Renda familiar dos colaboradores

Renda Familiar (salário mínimo)	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Até 5 salários	37	27	42	45	79	34
De 6 a 10 salários	52	39	23	24	75	33
Mais de 10 salários	46	34	29	31	75	33
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

4.2 Aspectos relacionados à saúde

Com relação a esse item nota-se na Tabela 6 e na Figura 5 que 97,60% dos colaboradores afirmaram ter uma saúde entre boa e excelente.

Tabela 6: Análise da condição de saúde dos colaboradores

Condição de saúde	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Excelente	15	11	17	18	32	14
Muito boa	49	36	37	39	86	38
Boa	66	49	39	41	105	45.6
Ruim	5	4	-	-	5	2
Muito ruim	-	-	1	1	1	0.4
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

Já na Tabela 7 e Figura 5, observa-se que 79% dos colaboradores entre homens e mulheres afirmaram não apresentar nenhum tipo de problemas de saúde, mesmo assim, 20% utilizam algum tipo de medicamento, conforme exposto na Tabela 8 (Figura 5).

Tabela 7: Problemas de saúde apresentados pelos colaboradores

Problemas de saúde	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Não apresenta problemas	96	71	86	91	182	79
Apresenta problema	39	29	8	9	47	21
Colesterol	1	3	2	25	3	6
Glaucoma/esofagite	-	-	1	13	1	2
Asma/renite alérgica	3	8	1	13	4	9
Labirintite	-	-	1	13	1	2
Artrose	-	-	1	13	1	2
Asma brônquica	-	-	1	13	1	2
Glicose no sangue	-	-	1	13	1	2
Hipertensão	11	28	-	-	11	23
Prob. de circulação no cérebro	1	3	-	-	1	2
Endometriose	1	3	-	-	1	2
Prob. de pele	1	3	-	-	1	2
Prolapso na válvula mitral	1	3	-	-	1	2
Coluna	7	18	-	-	7	15
Prob. na articulação	1	3	-	-	1	2
Depressão/esofagite	1	3	-	-	1	2
Úlcera/érvnia hiatal	1	3	-	-	1	2
Gastrite e anemia	1	3	-	-	1	2
Sinosite	1	3	-	-	1	2
Artrite reumatóide	2	5	-	-	2	4
Luxação congênita de quadril	1	3	-	-	1	2
Alergia/tireodite de Hashimoto	1	3	-	-	1	2
Érvnia de disco	1	3	-	-	1	2
Hipotireoidismo	2	5	-	-	2	4
Hipatectomia	1	3	-	-	1	2
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

Tabela 8: Medicamentos utilizados pelos colaboradores

Uso de medicamentos	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Não faz uso	100	74	84	89	184	80
Anti-depressivo	5	4	-	-	5	2
Hipertensores	10	7	2	2	12	6
Analgésico	3	2	2	2	5	2
Propalanol	-	-	1	1	1	0.4
Duran T4	1	0.7	1	1	2	1
Colírio	-	-	1	1	1	0.4
Anti-alérgico	-	-	1	1	1	0.4
Labirin	-	-	1	1	1	0.4
Diamicron	-	-	1	1	1	0.4
Hormônio	6	4	-	-	6	3
Homeopático	3	2	-	-	3	1
Anti-convulsivo	1	0.7	-	-	1	0.4
Tetroit	1	0.7	-	-	1	0.4
Anti-inflamatório	1	0.7	-	-	1	0.4
Broncodilatadores	1	0.7	-	-	1	0.4
Efecsor	1	0.7	-	-	1	0.4
Dramin B-6	1	0.7	-	-	1	0.4
Premarim 625	1	0.7	-	-	1	0.4
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

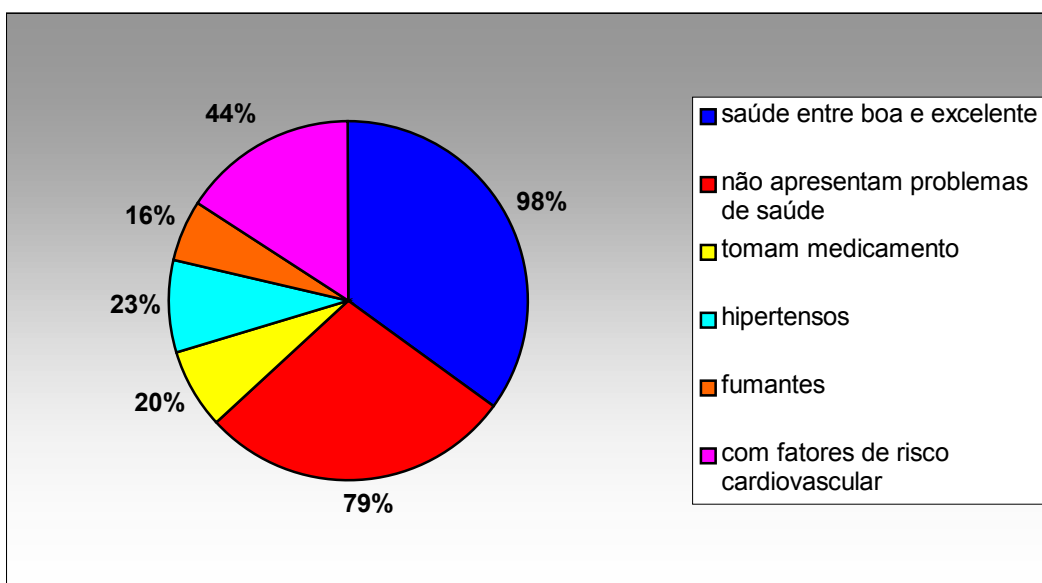
Por outro lado chama a atenção o fato de que 23% dos colaboradores são hipertensos (Tabela 7 e Figura 5) e 16% são fumantes (Tabela 9 e Figura 5), totalizando 44% de entrevistados, considerados indivíduos com fatores de risco cardiovasculares.

Tabela 9: Outros tipos de drogas utilizados pelos colaboradores

Uso diário de drogas	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Fumo	16	12	21	22	37	16
Álcool	2	1	2	2	4	2
Outras drogas	-	-	-	-	-	-
Nenhuma	117	87	71	76	188	82
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

Estes fatores de risco cardiovascular, de acordo com Nahas (2001) podem ser utilizados para identificar indivíduos que correm o risco ou não de desenvolver estas doenças. Carvalho (1995) considera o fumo como um dos grandes fatores de risco cardiovascular. Ressalta que, toda vez que um fumante acende um cigarro está danificando pelo menos dois sistemas fundamentais do corpo, o respiratório e o circulatório, pois as substâncias contidas dentro do cigarro aumentam a pressão arterial. Completa ainda que o maior perigo da hipertensão é a não percepção da sua instalação no organismo, por não haver na maioria dos casos a manifestação de sintomas. Isso leva o indivíduo a só se dar conta quando já atingiu um estágio mais avançado. Estudos realizados na área da saúde apontados nesta revisão, têm evidenciado que a atividade física reduz o risco de uma pessoa desenvolver diversas doenças especialmente as cardiovasculares, isso é adquirindo um estilo de vida mais ativo.

Figura 5: Gráfico da distribuição do estado geral de saúde apresentado pelos colaboradores



Na sociedade moderna o ser humano está constantemente num processo de estresse, são divergências no trabalho, problemas domésticos, o trânsito, entre outros. De acordo com Nahas (2001), os distúrbios do estresse podem também ser uma ameaça à saúde, podendo interferir na vida diária das pessoas resultando em perda de produtividade.

No caso dos colaboradores, o acometimento de fatores estressantes no trabalho não é diferente, como se pode constatar na Tabela 10 e Figura 6 que permitem a visualização das condições emocionais apresentadas no ambiente de trabalho conforme a opinião dos entrevistados. Observa-se que 125 (93%) mulheres detêm prioridade em relação a 81 (86%) homens, totalizando 90% de indivíduos considerados estressados e nervosos.

Tabela 10: Condição emocional apresentada pelos colaboradores no seu ambiente de trabalho

Nervosismo e stress no ambiente de trabalho	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sempre	7	5	7	7	14	6
Quase sempre	32	24	16	17	48	21
Às vezes	86	64	58	62	144	63
Nunca	10	7	13	14	23	10
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

Com base na Tabela 11 e Figura 6 pode-se constatar que novamente a vulnerabilidade em relação à alteração da memória e dificuldade de concentração das 111 (81%) mulheres superou a dos 71 (75%) homens.

Tabela 11: Condição cognitiva apresentada pelos colaboradores no seu ambiente de trabalho

Dificuldade de concentração/alteração da memória no ambiente de trabalho	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sempre	6	4	5	5	11	5
Quase sempre	29	21	15	16	44	19
Às vezes	76	56	51	54	127	55
Nunca	24	18	23	24	47	21
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

Merece destaque na Tabela 12 e Figura 6, o fato de 87 (64%) mulheres não reservarem nenhum momento do seu dia para relaxar, contra 48 (51%) dos homens. De acordo com Buchalla (2000, p.111) isso se deve ao fato de que

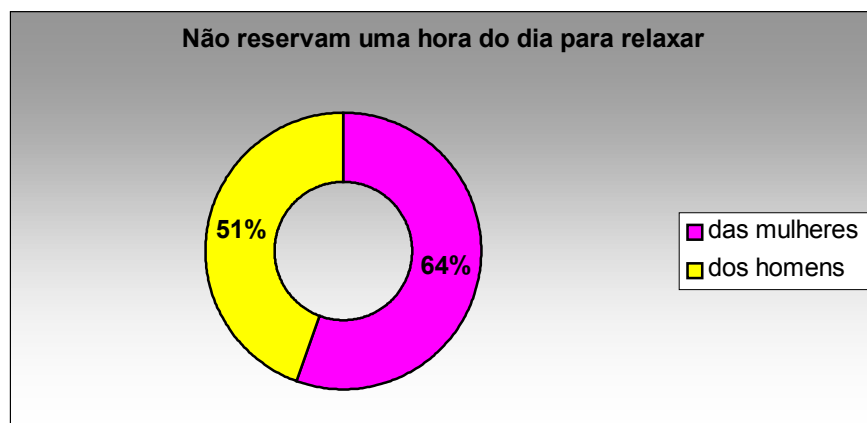
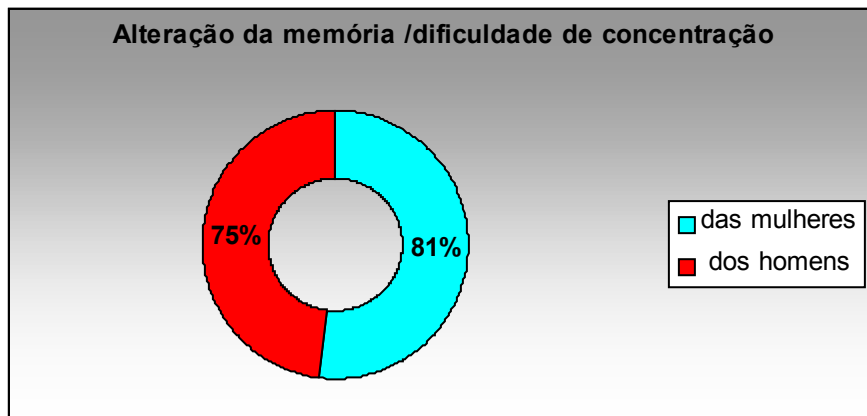
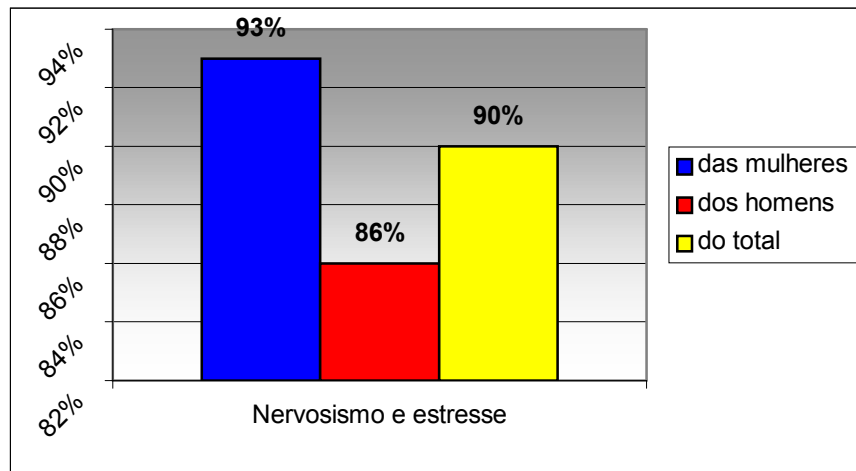
geralmente as mulheres dificilmente têm um hobby , muito menos saem mais cedo do trabalho para relaxar com amigos, “ao contrário têm de cumprir uma série de afazeres domésticos depois do expediente”, ou seja a quarta jornada de trabalho.

Tabela 12: Análise dos colaboradores que reservam uma hora do dia para relaxar

Pessoas que reservam uma hora do dia para relaxar	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sim	48	36	46	49	94	41
Não	87	64	48	51	135	59
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

As atividades físicas prazerosas como, por exemplo, dança e caminhada são atividades recreativas que segundo Nahas (2001, p.207) representam uma distração contra os agentes estressantes do dia-a-dia reduzindo seus efeitos. O autor ainda ressalta que apenas 5 minutos por dia de relaxamento já proporciona, “um estado de equilíbrio orgânico, harmonia com o mundo em sua volta, sensação de bem-estar” e que contribui com a melhoria da qualidade de vida.

Figura 6: Gráficos da distribuição das condições emocionais e cognitivas dos colaboradores entrevistados



A Tabela 13 e a Figura 7 permitem visualizar a intensidade das decisões tomadas pelos colaboradores, em relação à prática de atividade física. O número de não praticantes (55%) superou o número de praticantes (45%).

Tabela 13: Análise dos colaboradores que praticam algum tipo de atividade física e tipos

Atividade física	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Não praticam	81	60	46	49	127	55
Praticam	54	40	48	51	102	45
Caminhada	40	74	27	56	67	66
Corrida	7	13	7	15	14	14
Musculação	7	13	7	15	14	14
Ginástica localizada	15	28	1	2	16	16
Dança	3	6	2	4	5	5
Andar de bicicleta	10	19	7	15	17	17
Natação	1	2	2	4	3	3
Jamp	1	2	-	-	1	1
Body Combat	1	2	-	-	1	1
Ginástica laboral	1	2	-	-	1	1
Futebol	-	-	11	23	11	11
Hidroginástica	-	-	1	2	1	1
Box	-	-	1	2	1	1
Jiu-jitsu	-	-	1	2	1	1
Volei	-	-	1	2	1	1
Tennis	-	-	1	2	1	-

Existe contudo, um percentual significativo exposto na Tabela 14 e Figura 7, de indivíduos com interesse na prática de atividade física (91%), ou seja, dos

229 colaboradores que responderam ao questionário 127 são não praticantes e 115 destes têm interesse em investir na sua saúde.

Tabela 14: Análise dos colaboradores que não praticam atividade física mas gostariam de investir na sua saúde

Pessoas que não praticam atividade física	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Não apresenta interesse em investir	3	4	9	20	12	9
Apresenta interesse em investir	78	96	37	80	115	91
Total de colaboradores	81	64	46	36	127	100

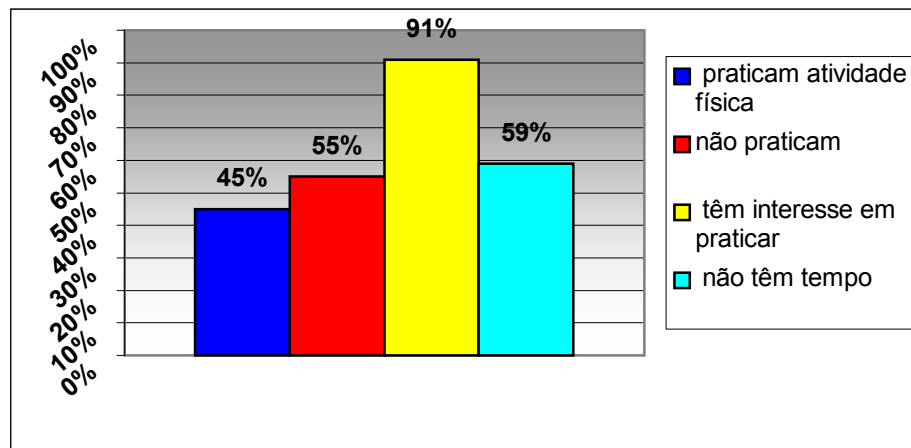
Salienta-se que a causa de maior importância que levou os colaboradores a não praticarem (Tabela 15 e Figura 7) atividade física é a falta de tempo (59%).

De acordo com os dados obtidos no SEBRAE (1999) e com Oliveira (1999), a falta de tempo é um dos motivos que fazem o indivíduo procurar um *Personal* para a prática da atividade física. Isso sugere que a falta de tempo, pode ser um fator estimulante para contratação deste profissional.

Tabela 15: Análise dos motivos que levam os colaboradores que não praticam atividade física a perceber a necessidade de investir na sua saúde

Motivos	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Qualidade de vida	13	17	2	5	15	13
Ter mais disposição	1	1	-	-	1	1
Manter a forma	1	1	-	-	1	1
Melhorar a saúde	5	6	3	8	8	7
Aliviar o stress	4	5	-	-	4	3
Melhorar a condição física	3	4	2	5	5	4
Bem-estar	2	3	-	-	2	2
Resistência física e mental	2	3	1	3	3	3
Relaxamento	1	1	-	-	1	1
Prevenção de problemas	1	1	-	-	1	1
Necessidade de exercícios	3	4	-	-	3	3
Gostariam de investir, mas não possuem tempo	40	51	28	76	68	59
Porque é importante	1	1	-	-	1	1
Para produzir mais	-	-	1	3	1	1
Não responderam	1	1	-	-	1	1
Total de colaboradores	78	68	37	32	115	100

Figura 7: Gráfico da distribuição dos praticantes, não praticantes e dos interessados em praticar atividade física

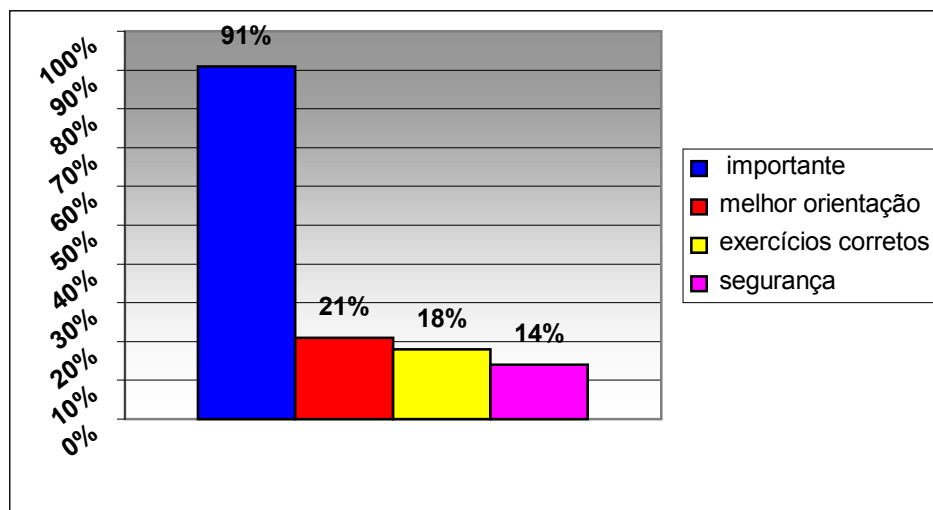


Tendo-se como referencia a Tabela 16 e a Figura 8, pode-se afirmar que 91% dos colaboradores consideram importante a orientação de um profissional especializado. As respostas mais significativas em ordem decrescente foram “melhor orientação” 21%, “exercer corretamente os exercícios” 18%, “segurança” 14%, em geral, estas opções apresentam-se equilibradas, o que é um indício de que formam um conjunto definido de aspectos motivacionais para prática orientada.

Tabela 16: Análise dos colaboradores que consideram importante a orientação de um profissional especializado e a explicação dos motivos dessa orientação

Profissional especializado/motivos	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Considera importante	132	98	77	82	209	91
Não considera importante	3	2	17	18	20	9
Melhor orientação	28	21	16	21	44	21
Indica seqüências certas	1	1	-	-	1	0.4
Muito melhor	2	2	5	6	7	3
Exerce corretamente os exercícios	27	20	11	14	38	18
Porque entende do assunto	1	1	-	-	1	0.4
Segurança	22	17	8	10	30	14
É mais interessante	1	1	-	-	1	0.4
Para motivar	6	5	2	3	8	4
Melhor aproveitamento da atividade física	5	4	-	-	5	2
Para obter o resultado esperado	4	3	1	1	5	2
Evita lesões/evita problemas de saúde	-	-	11	14	11	5
Não respondeu	38	29	29	38	67	32
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

Figura 8: Gráfico da distribuição quanto à orientação de um profissional e local de preferência de atividade física



O local de preferência para a prática de atividade física de acordo com a Tabela 17, ainda é a academia com 48% das respostas. Esses resultados divergem das argumentações de Cossenza (1996), que ressalta não ser a academia o local mais adequado para a prática da atividade física. Afirma que geralmente a preocupação das academias é concentrar seus esforços em capturar sempre novos alunos, não lembrando de criar estratégias para manutenção dos atuais, sem se preocupar com a satisfação do aluno, nem tão pouco com o treinamento de profissionais, cuja rotatividade é ainda muito grande e o número de desistências à adesão da atividade física é maior. Isso pontua para uma condição de mera mercadoria e não atua na área da educação corporal continuada. Daí, emerge o *Personal Trainer* e pode emergir o *Personal Dance* para suprir este vácuo e garantir o acompanhamento sistematizado.

Tabela 17: Local de preferência dos colaboradores para a prática da atividade física

Local	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Academia	65	48	43	41	108	47
Casa	31	23	18	19	49	21
Clube	2	1	11	12	13	6
Local de trabalho	23	17	10	11	33	14
Praia	3	2	-	-	3	1
Ar livre	5	4	10	11	15	7
Não respondeu	6	4	2	2	8	3
Total	135	59	94	41	229	100

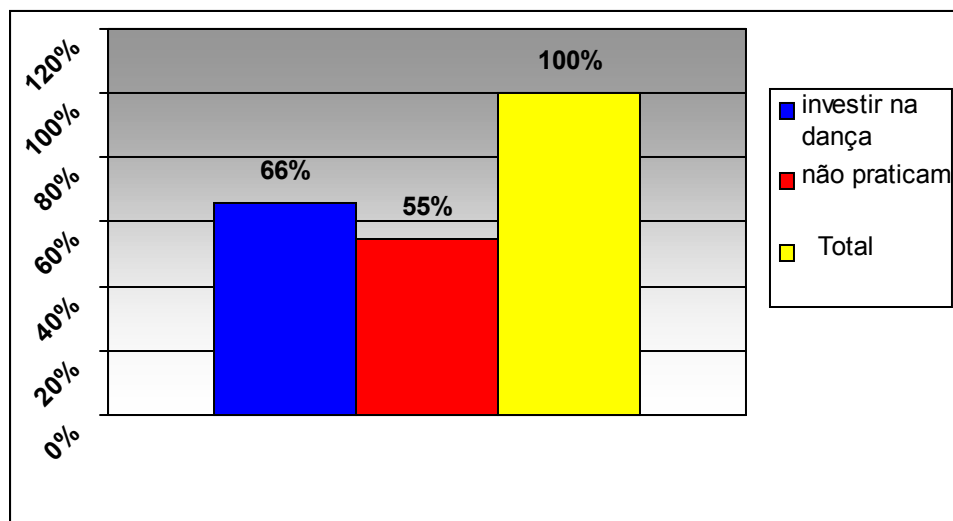
Observou-se na Tabela 13 e na Figura 7, já analisadas anteriormente, que 55% dos entrevistados não praticam nenhum tipo de atividade física, entretanto na Tabela 18 e na Figura 9, 66% dos entrevistados pretendem investir na prática da dança como benefício a sua saúde.

Tabela 18: Análise dos colaboradores que apresentam interesse em investir na dança como um meio de beneficiar a saúde

Interesse na dança	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sim	102	76	50	53	152	66

Não	33	24	44	47	77	34
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

Figura 9: Gráfico da distribuição dos interessados em investir na dança



As respostas dadas pelos colaboradores vão ao encontro das afirmações de Araújo (1995) e Lomanike (2001), as quais explicam que as pessoas se interessam em praticar a dança, pois a mesma atinge todas as idades, e todos são considerados bailarinos em potencial. Sendo uma atividade singular, recreativa e alegre, leva o indivíduo a descobrir estados lúdicos, muitas vezes enraizados cuja liberação pode acontecer por ela.

Os depoimentos a seguir, coletados em entrevista parcialmente estruturada, reforçam a análise anterior. Com o intuito de preservar identificação dos colaboradores entrevistados, adotou-se uma padronização para permitir à pesquisadora sua identificação:

“(...) dançar pra mim é uma atividade prazerosa porque estou cuidando da minha saúde e ao mesmo tempo me divertindo” (depoimento de V.M.).

“(…) combinar exercício com diversão é um incentivo a prática da atividade física” (depoimento de R.C.).

A Tabela 19 e a Figura 10 demonstram que o interesse pela prática da dança, dos entrevistados é de duas vezes por semana (50%) , com uma duração (Tabela 20 e Figura 10) de uma hora (64%) em horário (Tabela 21 e Figura 10) , após o expediente (48%).

Tabela 19: Número de vezes por semana que os colaboradores realizariam a dança

Número de vezes por semana	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
5 vezes	7	7	2	4	9	6
4 vezes	2	2	1	2	3	2
3 vezes	30	29	14	28	44	30
2 vezes	51	50	25	50	76	50
1 vez	10	10	5	10	15	10
Nenhuma	2	2	3	6	5	3
Total de colaboradores	102	67	50	33	152	100

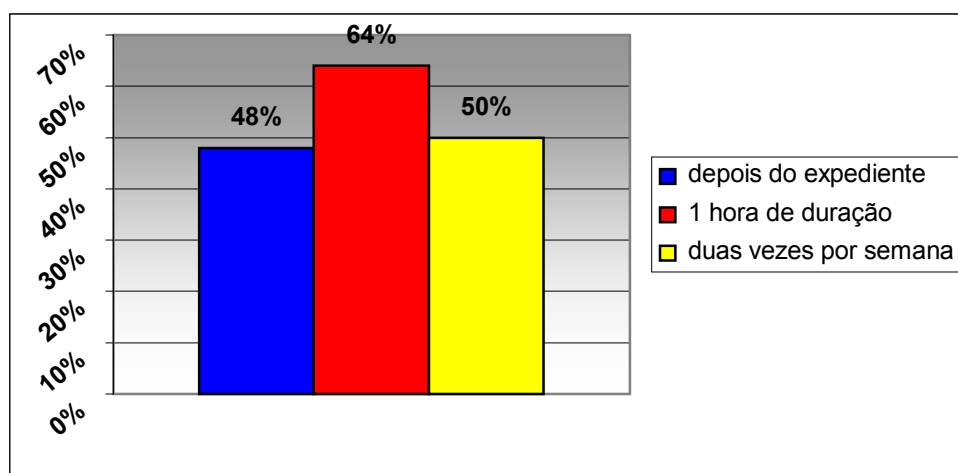
Tabela 20: Tempo que os colaboradores reservariam para praticar dança

Tempo	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Menos de 20 minutos	4	4	3	6	7	5
30 minutos	18	18	13	26	31	20
1 hora	69	68	29	58	98	64
Mais de uma hora	11	11	5	10	16	11
Total de colaboradores	102	67	50	33	152	100

Tabela 21: Preferência dos colaboradores quanto ao horário das aulas de dança

Período	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Manhã	16	16	11	22	27	18
Tarde	2	2	1	2	3	2
Noite	32	31	11	22	43	28
Depois do expediente	50	49	23	46	73	48
Fim de semana	2	2	4	8	6	4
Total de colaboradores	102	67	50	33	152	100

As atividades adequadas em termos de frequência e duração, de acordo com Nahas (2001), são aquelas executadas de três a cinco vezes por semana. Com um tempo de 20 a 60 minutos, entretanto, o próprio autor esclarece que atividades físicas moderadas com gasto energético de no mínimo 1.000 mil quilocalorias por semana, já proporcionam benefícios à saúde, desde que sejam feitas de forma regular. Flores (2000) completa afirmando que, muitas vezes, uma aula de dança dependendo do ritmo, torna-se mais intensa que muitas outras atividades físicas.

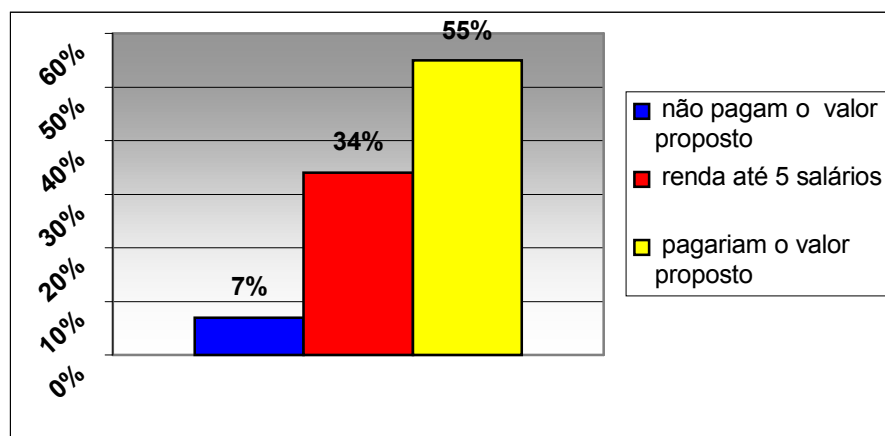
Figura 10: Gráfico da distribuição da quantidade, duração, período de execução da dança

A Tabela 22 e a Figura 11 referem-se ao investimento financeiro para execução de uma aula de dança e, mesmo tendo-se uma população conforme Tabela 14, já analisada anteriormente, com 34% de colaboradores possuindo uma renda familiar de até 5 salários mínimos, observou-se que apenas 7% dos entrevistados não pagariam o valor diário proposto. Isso pode ser um indício de que a figura do *Personal Dance*, proposto nesta pesquisa pode atingir um novo nicho de mercado, ou seja, um público-alvo de baixo poder aquisitivo, pois um trabalho quando feito de forma coletiva, permite que o valor hora/aula seja barateado, já que otimiza custos no cômputo grupal.

Tabela 22: Investimento financeiro dos colaboradores para uma aula de dança

Investimento em R\$	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
5,00 a 10,00	53	52	31	62	84	55
10,00 a 15,00	18	18	-	-	18	12
15,00 a 20,00	14	14	11	22	25	16
Mais de 20,00	10	10	5	10	15	10
Não pagaria	7	7	3	6	10	7
Total de colaboradores	102	67	50	33	152	100

Figura 11: Gráfico da distribuição do valor pago por aula de dança, pelos colaboradores

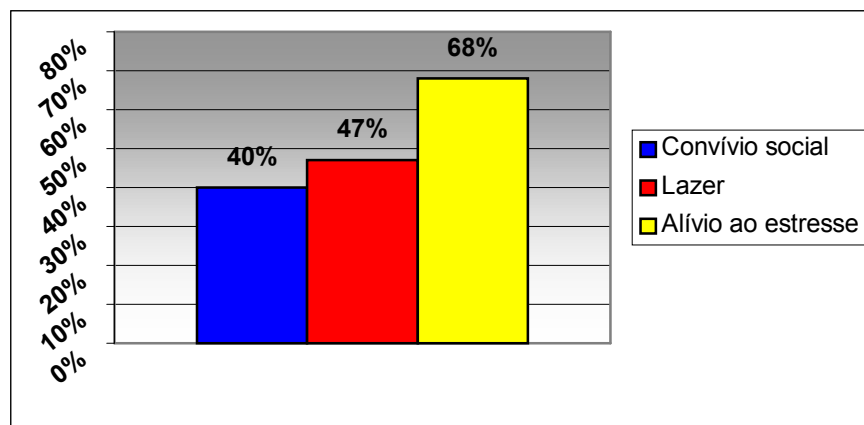


Analisando as respostas dos entrevistados, ao questionário no tocante aos objetivos para a prática da dança (Tabela 23 e Figura 12), os percentuais para maiores valores obtidos em ordem crescente foram: “convívio social” (40%), “lazer” (47%) e “alívio ao estresse” (68%), distanciando-se assim do objetivo técnico que geralmente as aulas de dança têm.

Tabela 23: Análise dos objetivos dos colaboradores para praticar dança

Objetivos	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Estético	18	18	6	12	24	16
Convívio social	40	39	21	42	61	40
Aliviar o stress	75	74	29	58	104	68
Lazer	50	49	21	42	71	47
Articulação corpo/mente	1	1	-	-	1	1
Manter a forma	1	1	-	-	1	1
Relaxar	2	2	-	-	2	1
Fazer amigos	1	1	-	-	1	1
Suavizar os movimentos do corpo	1	1	-	-	1	1
Felicidade	1	1	-	-	1	1
Aprender a dançar	-	-	2	4	2	1
Total de colaboradores	102	67	50	33	152	100

Figura 12: Gráfico da distribuição dos principais objetivos para execução da dança



Estudos comprovados de Silveira (1996), Nanni (1998), Wolff (1999), Gouvêa (2000) e Clinic Health (2001) demonstraram que a dança reduz consideravelmente o estresse. Eles a consideram como elemento de lazer, relaxamento e um componente social, convergindo desta forma com as respostas dos entrevistados.

Os depoimentos a seguir, coletados em entrevista, reforçam as argumentações supracitadas:

“(...) na minha maneira de pensar, talvez eu não pensasse tão forte como agora, mas a dança é a maneira mais rica da pessoa desenvolver a saúde tanto física quanto intelectual, por exemplo, o estresse, o cansaço, a pessoa deprimida, porque dançando a pessoa consegue colocar pra fora coisas que ela não consegue expressar de outra forma; sem contar com o ritmo, a criatividade, quanto mais se dança, mais se cria desenvoltura (...) pra mim foi um relaxamento, durmo melhor, me concentro melhor me sinto menos tensa” (depoimento de V.M.).

“(...) a dança pra mim, ameniza o cansaço, desenvolve a capacidade de combater esse estresse diário, os desequilíbrios que a gente sofre à medida que se confronta com as dificuldades do trabalho”(depoimento de C.G.).

“(...) além de depois da loucura do trabalho, me sentir extremamente relaxada com as aulas e dormir melhor” (depoimento de M.J.).

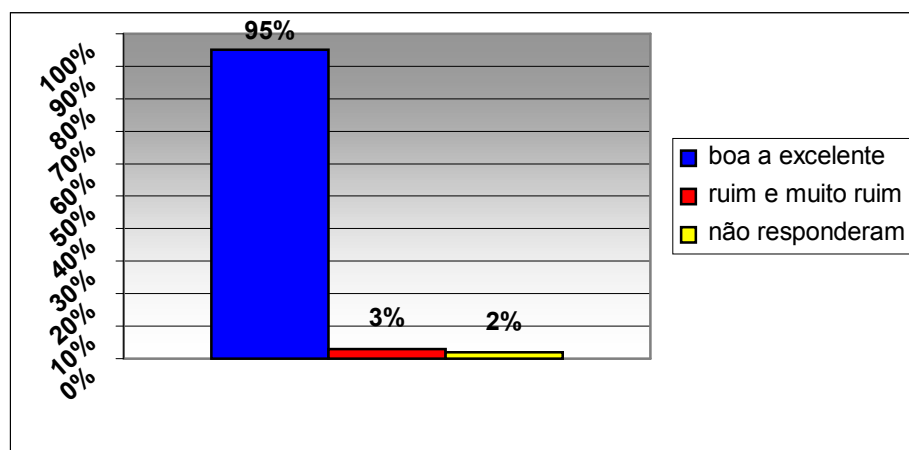
4. 3 Análise dos aspectos empreendedores

Quanto à proposta de criação do *Personal Dance* (Tabela 24 e Figura 13), o posicionamento do grupo pesquisado é bastante claro, 95% optou como sendo uma idéia de boa a excelente contra 5% considerando ruim/ muito ruim e não responderam. Sua criação, pois, detém prioridade máxima, o que salienta a importância deste profissional frente às demais opções.

Tabela 24: Análise da opinião dos colaboradores quanto à criação de um *Personal Dance* para atuar de forma coletiva ou de forma individualizada

Opinião	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Excelente	61	45	44	47	105	45
Ótima	43	32	25	27	68	30
Boa	24	18	22	23	46	20
Ruim	3	2	1	1	4	2
Muito ruim	-	-	2	2	2	1
Não respondeu	4	3	-	-	4	2
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

Figura 13: Gráfico da distribuição quanto à proposta de criação do *Personal Dance*



A Tabela 25 e a Figura 14 apresentam percentuais obtidos pelas opções referentes ao perfil do *Personal Dance*, neles pode-se observar que o “conhecimento” é, inquestionavelmente, a maior expectativa do entrevistados, seguida de “experiência” (43%) . Nas posições subseqüentes têm-se dentre os mais relacionados, “criatividade/ inovação” com 29%, “liderança /motivação” com 21%, “simpatia/desenvoltura” com 14%.

Existem evidências na literatura, em autores como Fahlbusch (1990), Cossenza (1996), Oliveira (1999), Pinheiro (2001), de que o profissional que ensina deve convergir seus esforços em prol do aluno, sabendo orientá-lo e estimulá-lo na sua aprendizagem. Deve ter uma boa dose de conhecimento, iniciativa, liderança, comunicação, sociabilidade, entre outros já relacionados na revisão deste estudo.

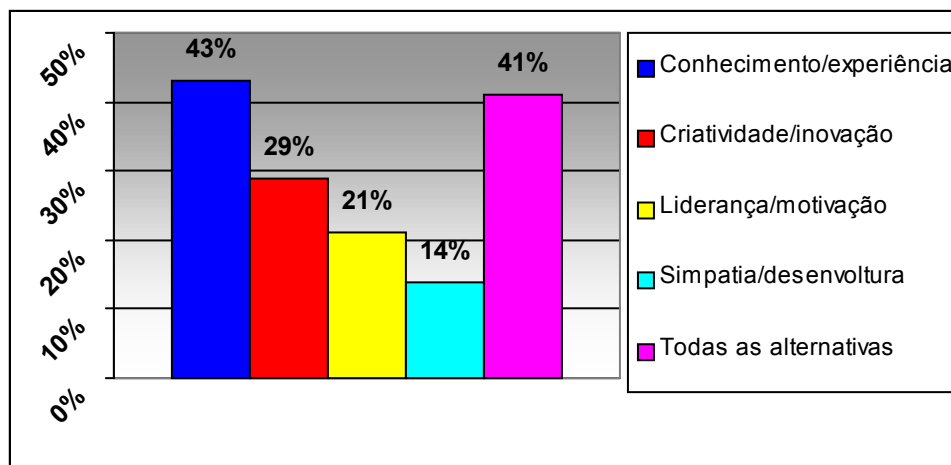
Mari (2001, p.36) ainda ressalta que “conhecer bem sua área de atuação virou uma necessidade das mais básicas para lançar seu passe no mercado de trabalho”.

Tabela 25: Análise dos aspectos mais importantes que os colaboradores consideram para o perfil de um *Personal Dance*

Perfil	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Conhecimento/experiência	57	42	41	44	98	43
Criatividade/inação	40	30	27	29	67	29
Simpatia/desenvoltura	21	16	10	11	31	14
Aparência/autoconfiança	4	3	1	1	5	2
Liderança/motivação	32	24	17	18	49	21
Cultura/comunicabilidade	10	7	4	4	14	6
Todas as alternativas acima	56	41	38	40	94	41
Nenhuma das alternativas acima	-	-	2	2	2	1
Não respondeu	5	4	-	-	5	2
Total de colaboradores	135	59	94	41	229	100

Merece destaque o fato de que 41% dos entrevistados optaram pela opção: “todas as alternativas” como primordial mas que no aspecto geral, ficou em segundo lugar, caracterizando quase um empate técnico com o primeiro lugar. É importante salientar que as características comportamentais para ascensão profissional são fundamentais e devem estar presentes de forma conjunta e harmoniosa, ou como exemplifica Uriarte (1999), não adianta ser criativo e não ter conhecimento.

Figura 14: Gráfico da distribuição dos aspectos considerados importantes para o perfil do *Personal Dance*



Os depoimentos descritos a seguir, corroboram com o exposto, convergindo também para o fato de que o *Personal Dance* deve ser coerente na planificação de suas aulas, de modo que o grupo responda favoravelmente aos objetivos específicos elaborados.

A relevância dada ao planejamento vai ao encontro do posicionamento de Uriarte (1999) no que se refere ao empreendedor e de Pinheiro (2001) no que se refere ao profissional que trabalha de forma personalizada, pois ambos afirmam que os profissionais devem criar um plano de execução, de forma adequada e sintonizados com os interesses e expectativa de seus usuários. Os depoimentos a seguir permitem uma complementaridade aos dados já expostos:

“(...) este profissional deve ter conhecimento suficiente para trabalhar com os estilos desejados pelo aluno, verificando se atingiu os objetivos, consegui sentir isso durante as aulas, porque foi dado (sic) vários estilos que eu jamais achei que iria aprender”(depoimento de S.J.).

“(...) deve ter conhecimento e técnica, o afetivo bem trabalhado com o grupo, para dar suporte, porque este profissional não vai ter um grupo pronto, ele vai ter um grupo diverso com pessoas, cada um com suas dificuldades, e para isto precisa saber também planejar de acordo com estas dificuldades encontradas” (depoimento de M.J.).

“(...) deve saber sempre o que está fazendo tendo muito conhecimento, sabendo como chegar até o aluno, com dedicação e iniciativa” (depoimento de C.G.).

“(...) fazer um bom planejamento das aulas, cada aula com um objetivo diferente, para poder verificar a progressão dos alunos” (depoimento de L.M.).

“(...) dominar o que está passando para o aluno, sabendo dos efeitos que irão proporcionar a cada um, com muita criatividade e um bom planejamento, (depoimento de V.M.).

“(...) o Personal Dance deve ser uma pessoa extremamente sociável e afetiva para cativar sempre seus alunos, porque uma relação entre professor e aluno deve ser embebida de afetividade e também Personal Dance deve ser um líder estar sempre alerta para sempre superar as expectativas de seus alunos” (depoimento de B.S.).

Observou-se também, nos depoimentos que, o *Personal Dance* deve certificar-se de que forneceu todos os pontos de apoio para execução dos estilos de dança propostos, possuir uma certa dose de sensibilidade para que o manejo de técnicas se associe às aulas.

Reflexões de Fahlbusch (1990) e Cunha (1996) vão ao encontro destas colocações. As autoras confirmam que todo profissional que trabalha com dança deve ter a sensibilidade e a coerência para conduzir as técnicas, nem sempre tão fáceis de compreender e associar aos trabalhos de aula. Os depoimentos abaixo reforçam essa análise:

“(...) deve ser paciente, ter uma técnica, domínio do movimento e do conteúdo, criatividade, entendimento de cada situação que tiver que enfrentar, muita determinação de ensinar, passar a segurança de que a pessoa vai conseguir dançar” (depoimento de R.C.).

“(...) tendo a sensibilidade de saber trabalhar os estilos de dança, com muita organização, técnica e dinamismo” (depoimento de S.J.).

“(...) para se trabalhar com ser humano e ainda com dança obrigatoriamente o profissional tem que ser sensível” (depoimento de B.S.).

“(...) o Personal Dance tem que ter segurança, iniciativa, conhecimento e sensibilidade suficiente, para passar os estilos de forma correta para seus alunos e para isso deve planejar de forma coerente para atingir o objetivo de todos” (depoimento de M.J.).

Pode-se perceber com os depoimentos que o *Personal Dance* deve mostrar senso de organização, previsão, habilidade, criatividade, inovação e dinamismo. Essas características vão ao encontro do que preceita Fahlbusch (1990) e Cunha (1996) as quais afirmam que todo profissional que se propõe a trabalhar com dança deve ter habilidades, domínio, inovação, organização, implementação e previsão.

Cunha (1996, p.14) ainda completa afirmando que “Um trabalho de dança não surtirá os efeitos desejados se não tiver alicerçado por estas bases”. Isso foi constatado através dos seguintes depoimentos:

“(…) dinâmico, alegre, deve conhecer cada ser humano que está trabalhando, tendo uma percepção dos movimentos de cada um (...) o Personal Dance deve ser uma pessoa capaz, com habilidade, ter domínio do que se propõe a fazer, então pra isto ele tem que ter estudado, desenvolvido todas as características que fazem dele este profissional” (depoimento de C.G.).

“(…) atuando de forma dinâmica (...) ter sensibilidade, desenvoltura, ou seja, saber de tudo um pouco” (depoimento de V.M.).

“(…) acima de tudo o Personal Dance deve ser uma pessoa organizada, sabendo selecionar bem as músicas, usando suas habilidades para satisfazer os objetivos da turma” (depoimento de A. D.).

“(…) se o Personal Dance não tiver domínio do que faz, ou seja, aí já inclui o conhecimento e a segurança, se não for criativo, se não tiver a habilidade de ensinar o que se propõe, não tem como ser um profissional desse”.(depoimento de L.M.).

Observa-se também que os depoimentos supracitados, estão em consonância com o perfil do empreendedor enfocadas anteriormente na revisão por De Mori (1998); UFSC/LED(1999); Uriarte (1999); Bringhenti (2000) e SEBRAE (2001).

Diante do exposto, pode-se constatar que os indivíduos que utilizam os serviços do *Personal Dance* esperam que esse profissional seja atualizado,

comprometido com seu trabalho e que demonstre interesse profissional pelo desempenho de cada aluno e do grupo.

Apresentam-se a seguir, com base nos referenciais propostos para indicação da criação do profissional *Personal Dance*, os depoimentos dos colaboradores, em relação: a descrição do *Personal Dance* aos efeitos proporcionados pela dança e às características que se relacionam com a do empreendedor.

4.4 Descrição do *Personal Dance*

Com base em autores como Cossenza (1996), Oliveira (1999) e Pinheiro (2001) podemos constatar que o trabalho personalizado é executado geralmente de forma individualizada, por profissionais licenciados em Educação Física, capacitados e bem informados, com conhecimentos em áreas tais como, fisiologia, biomecânica, anatomia, entre outras, já comentadas na revisão de literatura. Pinheiro (2001) ainda completa que o *Personal Trainer* é um profissional responsável pela busca de aperfeiçoamento físico.

De acordo com os depoimentos, observa-se que o profissional proposto nesta pesquisa deve ter formação em Educação Física, com conhecimentos na área, sobre a anatomia, sobre as diversas funções mecânicas e motoras do corpo, ratificando as afirmações dos autores supracitados.

Conforme Fahlbusch (1990), os profissionais que atuam com a dança geralmente são ex-bailarinos que buscam nas aulas objetivos técnicos para a aquisição de condicionamento técnico.

Segundo os relatos, o *Personal Dance* não necessariamente precisa ser um bailarino, mas é indispensável que ele tenha realizado vivências pelos caminhos da dança e possua conhecimentos de ritmo e música. Para Bourcier (1987), o conhecimento musical é um meio indispensável para a união do ritmo corporal e do ritmo mental, impulsionando o movimento a se tornar expressivo.

Os depoimentos a seguir, coletados em entrevista parcialmente estruturada, com alguns colaboradores, reforçam as argumentações anteriores:

“(...) tem que ter tanto a formação acadêmica em Educação Física, como a prática na dança, (...) penso que as duas coisas são fundamentais para este profissional” (depoimento de R. C.).

“(...) ele tem que conhecer de ritmos variados deve ser formado em Educação Física, mas também deve ter experiência na dança, para buscar a necessidade de cada aluno” (depoimento de V.M.).

“(...) deve ter conhecimento das técnicas da dança, entender mesmo de dança, e deve ter a graduação em Educação Física” (depoimento de S.J.).

“(...) tem que ter jogo de cintura para encarar os desafios, tem que ser formado em Educação Física, mas também precisa entender de dança, não especificamente bailarino, mas tem que entender senão, como ensinar” (depoimento de M.F.).

“(...) o Personal Dance é o elo que estava faltando entre o Personal Trainer e o professor de dança, porque ele precisa ter conhecimentos do Personal Trainer em relação ao corpo como Fisiologia, Anatomia e também entender de técnica de dança, mas sem aquele tecnicismo, que o professor de dança ensina, resgatando sim a questão da descontração, do sentimento, da emoção, da espontaneidade que às vezes a gente até esquece que tem” (depoimento de C.G.).

“(...) deve ser um professor que está sempre se atualizando entender muito de dança, dos estilos de dança, para satisfazer às necessidades dos seus alunos, mas também tem que ser formado em Educação Física (...) entender de corpo, de ritmo, de música, detectar as dificuldades dos alunos e trabalhar encima disto, claro que não dá pra ser só bailarino, pois ele não tem o conhecimento necessário para verificar as necessidades do aluno de forma mais ampla como um professor formado” (depoimento de A.D.).

“(...) deve ter o conhecimento da dança, precisa ter desenvolvido isso em si, precisa ter vivenciado em algum momento da vida, o que é dançar, se este profissional não ter essa vivência não vai entender o que o outro sente e nem como ele tá em relação à dificuldade que tá encontrando. Não precisa ser bailarino, mas precisa saber ensinar a dançar pode ser formado em Educação Física, com uma nova forma de ensinar sem aquele academicismo e tecnicismo” (depoimento B.S.).

“(...) deve conhecer os limites de cada pessoa, conhecer de ritmo, música, expressão corporal, ser formado em Educação Física, mas entender de dança também, os dois têm que caminhar juntos (...) entender de anatomia, músculos” (depoimento de L.M.).

Os depoimentos também confirmam que o *Personal Dance* é um profissional que deve instruir com bom senso os estilos de dança propostos, assegurando-se de que foram assimiladas na totalidade pelo grupo, ou seja, unificando-se o trabalho coletivo, valorizando as relações interpessoais, o lúdico do que Vianna (1990), Lupselo (2000) e Clinic Health (2001) compartilham, pois além da interatividade social, propicia que a atividade se torne mais prazerosa e estimulante.

Essas considerações se confirmam nos seguintes depoimentos:

“(...) no dançar é muito importante um grupo, porque no grupo, você consegue se espelhar e se empenhar, consegue aprender mais, observando um ao outro, é mais divertido e eficaz, no caso do Personal Dance “(depoimento de R. C.).

“(...) deve atuar de forma coletiva, mas voltado para o interesse de cada um, vamos que naquele momento a pessoa está deprimida então o Personal Dance tem que ter a habilidade de satisfazer ao mesmo tempo a necessidade daquela pessoa e a necessidade do grupo” (depoimento de V.M.).

“(...) deve conhecer as dificuldades e habilidades de cada um mas trabalhando em grupo, de forma coletiva aula fica mais alegre, divertida” (depoimento de S.J.).

“(...) se o Personal Dance atuar de forma coletiva, fica um trabalho muito mais rico, dá para trocar idéias e dá um maior suporte e apoio as pessoas que estão participando deste grupo ”.(depoimento de M.F.).

“(...) valorizando ao mesmo tempo a relação interpessoal, tão importante nos dias de hoje, porque devido a modernidade as pessoa estão ficando muito individualistas” (depoimento de C.G.).

(...) e de forma coletiva é muito melhor porque a gente não tem medo do ridículo, todos estão aprendendo mesmo que tenham objetivos diferentes (...) saem todos satisfeitos da aula, isto eu percebi desde a primeira aula”(depoimento de A.D.).

“(...) trabalhar de forma individualizada é necessário em alguns momentos, mas a troca e a identidade frente aos

outros faz com que me sinta mais segura, porque se eu errar sozinha vou ficar com vergonha, mas se eu errar com outros não vou ficar tão insegura, aprender com o grupo, da mais essa liberdade com o erro, sem medo sem vergonha ” (depoimento B.S.).

(...) trabalhando num primeiro momento de forma coletiva, pois um vai incentivando o outro, mas também tem momentos que a pessoa vai precisar do individual” (depoimento de L.M.).

Também se observou que o *Personal Dance* deve fazer uma leitura corporal de cada indivíduo, estando atento às particularidades de cada um, buscando favorecer também o alcance dos objetivos individuais.

4.5 Os efeitos proporcionados pela dança

Na literatura, autores como Fahlbusch, (1990); Nanni (1998); Pereira (2001) e Felipe (2001) afirmam que a dança promove benefícios à saúde, os quais já foram descritas no segundo capítulo. Garaudy, (1989); Robatto (1994) Faro (1996); Damasio (2000) e Mendes (2001) confirmam que a dança é vital ao homem, pois é uma linguagem impregnada de percepções táteis, visuais, auditivas, afetivas e cinestésicas.

Ao se analisarem os depoimentos dos colaboradores observou-se uma valorização e uma presteza do movimento, possibilitando ao indivíduo reconhecimento de suas próprias deficiências, assim como a dos outros. Esse fato ganha reforço nas considerações de Laban (1990) o qual afirma que as atitudes internas obtidas pela dança podem ajudar a reconhecer deficiências pessoais e de Fux (1983) que afirma ser a necessidade de mover o corpo através da dança tão importante que até mesmo pessoas totalmente impossibilitadas podem mobilizá-lo. Confirmando as afirmações anteriores Nanni (1998, p.17) evidencia que “o movimento é a relação das atitudes internas com as formas externas

permitindo ao indivíduo transformar seus símbolos de emoções em ações” e nessa direção, Vianna (1999, p.65) acrescenta que: “uma aula de dança não pode excluir a emoção, é preciso incorporá-la”. Os depoimentos a seguir, ilustram o exposto:

“(…) a figura do Personal Dance, conseguiu me harmonizar totalmente, me ajudou a descobrir movimentos que eu não sabia que sabia fazer” (depoimento de C.G.).

“(…) com a dança e a música a pessoa consegue colocar para fora o que está no interior, sentimentos, emoções porque muitas doenças acontecem devido ao emocional, não tem idade, não tem sexo, acho que todos precisam disto” (depoimento de L.M.).

“(…) me sinto mais livre em meus movimentos, conhecendo mais o meu corpo” (depoimento de M.J.).

“(…) levando em consideração Michael Foucault, que fala que a dança é fundamental pro desenvolvimento pleno do indivíduo, é através da dança que ele se conhece, conhece o seu corpo, e consegue se desenvolver como pessoa (...) pra mim consegui uma maior desenvoltura, mais facilidade no próprio corpo, de me levantar, de me movimentar e conhecer mais os movimentos e meu corpo achei interessantíssimo este trabalho com os estilos de dança proporcionados por esse profissional”.(depoimento de B.S.).

“(…) agora consigo perceber minhas dificuldades, porque estou começando a ter noção do meu corpo, do que ele é capaz de fazer, o interessante é que eu sempre fiz ginástica, mas nunca percebi meu corpo, realmente é um trabalho bem diferente, de percepção mesmo” (depoimento de S.J.).

“(…) este trabalho deixa de ser uma aula de dança tradicional, porque na aula tradicional a gente aprende os passos e aqui a gente aprende a sentir o que está fazendo, porque o objetivo principal que eu pude perceber com as aulas dadas, não é sair daqui bailarino mais aprender a dançar de dentro para fora e não ao contrário”(depoimento de A. D.).

Foi constatado, através dos depoimentos dados, que a dança favoreceu aspectos relacionados à concentração, à auto-estima, à expressividade, refletindo sentimentos e emoções. Essa análise vem ao encontro dos trabalhos práticos realizados por Silveira (1996); Wolff (1999), Gouvea (2000) pelos quais puderam constatar melhora em relação à auto-estima, a depressão e outros. Também por meio das afirmações de Bourcier (1987); Garaudy (1989); Robatto (1994); Faro (1996); Nanni (1998), Felipe (2001) e Pereira (2001). Os seguintes depoimentos ratificam esses entendimentos:

“(…) me ajudou a interpretar a música, nunca parei pra pensar no ritmo da música de escutar e tentar entender, minha expressividade melhorou muito, acho que nunca deveríamos mais parar de fazer estas aulas” (depoimento de V.M.) .

“(…) com a dança há a possibilidade de resgatar a harmonia interior, a autoestima, cada um pode escolher o estilo que mais gosta de fazer” (depoimento de C.G.).

“(…) fazer dança é muito prazeroso, além de trabalhar a respiração, concentração, o indivíduo começa a ter mais equilíbrio controle e conhecimento de seu próprio corpo (…) eu comecei me sentir mais ousada, me conhecer mais, vencer meus próprios limites” (depoimento de M.J.).

“(…) pra mim serviu como uma terapia, em várias coisas, a primeira coisa que observei foi minha espontaneidade, eu sou uma pessoa muito tímida e nas aulas consegui me expressar no meio de outras pessoas, coisa que achava impossível, mexeu muito comigo porque consegui superar o meu medo, meus bloqueios, e também melhorou o lado sexual, acho que deveria continuar, se algumas aulas fizeram tão bem, imagina fazer um trabalho mais prolongado, porque os problemas que a gente tem no trabalho e em casa, estas aulas e este profissional vão ajudar muito, tanto no profissional como no emocional” (depoimento de L.M.).

De acordo com os relatos, observou-se também que a dança proporciona o desenvolvimento do potencial criativo, através da descoberta e exploração de novas formas de movimento corporal, possibilitando educação rítmica pela diversidade na dinâmica das ações motoras, além de desenvolver as capacidades cognitivas e afetivas.

Essas práticas encontram consonância à proposição de Nanni (1998,p.129), na qual é manifestado que o processo criativo facultado pela dança “é um substancial alimento para o espírito, concorrendo para o desenvolvimento das potencialidades do homem, favorecendo seu total crescimento físico, mental e emocional”. Os depoimentos a seguir reforçam essas afirmações:

“(…) explorando a minha criatividade isso é muito bom, (…) pra mim a dança passou a ser visceral, passou a ser uma necessidade inerente, quando eu não danço bloqueia a minha corporeidade minha afetividade, expressividade e meu potencial criativo, hoje eu não conseguiria ficar mais sem dançar, pra mim houve uma transformação interior, renovou minha forma de pensar minha vida, minha relação comigo e com o meu ritmo interior(…) eu descobri que posso dançar(…) hoje eu tava bem cansada,antes da aula mas já to com vontade de dar uma saidinha ” (depoimento de C.S.).

“(…) debaixo do chuveiro fico pensando nos passos que aprendi como posso aprimorar, a contagem do ritmo que eu nem sabia que isso existia, a marcação da música, até isso a gente está trabalhando o próprio cérebro”(depoimento de M.J.).

“(…) me senti mais leve, mais tranquilo comigo mesmo, mais solto (…) acho que se vive até melhor na sociedade, aprendi a ter ritmo, a escutar e entrar na música melhorou minha qualidade de vida, durmo melhor, me alimento melhor, estou mais calmo, não gostaria que terminasse a aula” (depoimento de S.J.).

“(…) fico na expectativa esperando o dia da aula, na noite anterior à primeira aula não consegui dormir bem, porque estava com dor no

pescoço e meu marido teve que dar um relaxante muscular para mim, senão não iria conseguir dormir, de tão tensa que eu estava, quando fiz a primeira aula dormi muito bem, me relaxou totalmente, foram momentos de descontração, que passamos juntos e foi muito divertido, além de me sentir mais solta, meu corpo mais leve, fazia tempo que não me sentia assim” (depoimento de V.M.)

4.7 Características empreendedoras

Autores como Filion (1999); Ghilhon (1999); Uriarte (2000); Battistella (2000); Dolabela (2001) Dornelas (2001); Gohr (2001); Melim (2001) são unânimes em afirmar que as novas exigências do mercado têm conduzido a buscar profissionais com iniciativa, intuição, capacidade de tomar decisões rápidas, visão ampla e abrangente. Além disso eles devem utilizar o seu poder de persuasão para convencer as pessoas da vantagem da aplicação de suas idéias, contribuindo assim para a humanidade.

Corroborando com essa linha de pensamento, pode-se verificar nos depoimentos que as características empreendedoras estão presentes no *Personal Dance*, também pela sua grande capacidade de estimular e influenciar as pessoas ao seu redor para se envolverem com seus objetivos. Os seguintes depoimentos confirmam o exposto:

“(...) acredito que o Personal Dance seja empreendedor, pois no meu entendimento depois das aulas percebi que ele deve ser arrojado, meter a cara na hora certa, saber a hora certa de estimular a turma, tendo um domínio do que está fazendo e da turma, e saber transmitir o que está fazendo, porque não adianta ter o conhecimento se não sabe transmitir este conhecimento” (depoimento de C.G.).

“(...) este profissional é empreendedor sim, porque ele tem ousadia, ou seja, quer vencer, gosta do que está fazendo, é corajoso, determinado e tem garra de desafiar a si mesmo, provocando esse desafio no grupo também. Ele é aquele insistente, persistente e não desistente conseguindo passar tudo isto a seus praticantes, porque as dificuldades existem, mas nunca tentar recuar e se recuar um passo ele avança três, foi isto que o Personal Dance demonstrou para mim” (depoimento de M.J.).

“(...) para mim este profissional é empreendedor, a própria intenção dele já é inovadora, pois não existe este profissional no mercado de trabalho, existe sim o professor de dança que trabalha geralmente com adolescentes ou pessoas com o objetivo de se profissionalizar e o

Personal Trainer que trabalha mais com o lado estético, e tentar coisas novas é derrubar paradigmas, errando ou acertando (...) o Personal Dance me mostrou isto, tentar ensinar pessoas que perante a sociedade já passaram da idade de dançar, mostrando a elas que isto é possível, é amar o que faz com muita ousadia, coragem e motivação” (depoimento de A.D).

“(...) não basta dançar e não saber ensinar, não saber vender a sua capacidade de ensinar, o Personal Dance pelo que eu verifiquei aqui sabe criar situações, para atingir sua meta, com coragem, motivação, tendo visão que seu negócio vai crescer porque tenho a certeza que todos nós queremos continuar (...) o seu capital de gira é tudo o que ele tem de conhecimento, tudo que tem de aprendizado, tudo o que absorveu, para passar aos os alunos (...) entendendo também de administração, de marketing, sabendo desenvolver e investir no seu próprio negócio (...) foi isto tudo que pude observar durante as aulas neste profissional” (depoimento de R.C.).

“(...) o que eu observei é que o Personal Dance é empreendedor, ele é arrojado, criativo, ultrapassa limites, sabe vender seu produto, porque a agente não consegue colocar nenhum produto no mercado se não souber vender, mesmo que seja a dança, tem que ser bem vendido (...), este profissional sabe o seu objetivo, o valor que quer cobrar, a despesa, o lucro, suas metas, senão não chega a lugar nenhum” (depoimento de V.M.).

“(...) Personal Dance já está falando que é um novo profissional no mercado (...) é criativo, inovador, porque ele ta lançando um novo trabalho no mercado” (depoimento de S.J.).

“(...) ele é empreendedor porque ele além do conhecimento está inovando, colocando uma coisa nova para as pessoas, porque dança tem bastante por aí, geralmente é trabalhado o lado técnico, agora a expressão o desenvolvimento do interno da pessoa (...) fazer a pessoa perceber seu ritmo, seu movimento através do corpo, conseguindo colocar sentimento, emoção dançando não é para qualquer um (...) trabalhando com pessoas que a gente viu que não tinham ritmo, não sabiam nem como começar um passo, por vergonha, a evolução que tiveram, não importando a idade, criando algo, isso pra mim é inovador” (depoimento de L.M.).

“(...) ele é empreendedor porque cada pessoa se identifica com um estilo de dança e isso o Personal Dance para se devolver como empreendedor tem que ter esta habilidade de saber trabalhar com todos os estilos e saber também qual dos estilos as pessoas se identificam mais (...) ele tem criatividade, a vontade de inovar, porque hoje a gente entende que o empreendedor é um indivíduo que tem dinamismo e condições de transformar, de inovar, mesmo arriscando-se a fracassar” (depoimento de B.S.).

Diante dos depoimentos descritos, portanto, evidencia-se um forte espírito empreendedor delineando a figura do *Personal Dance*, fazendo brotar a ousadia, a criatividade e o entusiasmo, transformando a possibilidade em probabilidade, quesitos fundamentais para a ação do empreender.

Na seqüência, serão apresentadas as conclusões desta pesquisa e as recomendações que podem servir para futuras pesquisas.

5 CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Pretende-se aqui apresentar as conclusões relativas aos resultados do estudo com base nos fundamentos teóricos e na análise dos dados apresentadas nos capítulos anteriores. Além disso, tem o propósito de sugerir recomendações para pesquisas e ações futuras. Dessa forma, passar-se-á, então, a examinar as questões que nortearam esta pesquisa.

5.1 Conclusões

A presente pesquisa objetivou propor a criação do profissional *Personal Dance* por meio de depoimentos de modo a construir, descrever e traçar seu perfil, mapeando as suas características à luz do empreendedorismo, bem como, analisando a dança e seus benefícios para a melhoria da qualidade de vida dos colaboradores. Diante disso e de acordo com os resultados obtidos na pesquisa, as conclusões são descritas a seguir.

Em relação ao aspecto de formação do *Personal Dance*, foi apontado que a graduação em Educação Física acrescida de conhecimentos da área, bem como, o aprofundamento de seus conhecimentos, habilidades técnico-científicos e cultural em dança, são fundamentais aos profissionais que desejam atuar como *Personal Dance*.

Cabe a ele, paulatinamente, atribuir seus valores como educador entendendo as necessidades e interesses dos alunos e buscando a adequação das melhores estratégias ao estilo de dança preferido pelo aluno, para que a atividade seja feita de forma correta, contínua, prazerosa e divertida, no intuito de vivenciar habilidades motoras, na perspectiva das relações interpessoais (40%), atuando preferencialmente de forma coletiva, mas sem esquecer as

especificidades, como meio de lazer (47%), e como alívio ao stress (68%). Vale salientar que este último apresentou lugar de destaque nos resultados.

Merece destaque o fato de que apesar de 55% dos entrevistados não praticarem atividade física, 66% apresentaram interesse em praticar a dança, estando os resultados de acordo com a literatura levantada sobre a dança, pois é considerada uma atividade recreativa, prazerosa e singular, que atinge todas as idades, trazendo harmonia corporal.

Constatou-se por meio dos depoimentos que um trabalho corporal executado através da dança favorece ao corpo uma ação de (re) descoberta, pois a maior possibilidade de estímulo para um indivíduo, quando dança, é aprender a dançar com o coração e com a emoção.

Verificou-se ainda que, através da dança, cria-se um espaço formidável às manifestações do corpo como um todo, com os conteúdos da vida psíquica, das expressões, dos sentimentos da vida ativa. Essa ligação com a vida, essa integração do corpo e da alma permitiu aos colaboradores reconhecer que existe um valioso ser dentro de cada um.

Segundo a percepção dos colaboradores entrevistados postulou-se como perfil do *Personal Dance*: liderança, dinamismo, sensibilidade, coerência, organização, previsão, autoconfiança, contudo as características que mais se destacaram foram o conhecimento/experiência (43%), a criatividade/ inovação (29%) totalizando 72% das respostas. Esses resultados confirmam a revisão de literatura no desenvolvimento da pesquisa sobre a necessidade dos profissionais de sucesso permanecerem em busca constante de conhecimento, pois este está se tornando o princípio estruturador dos currículos, das metodologias e, principalmente, da postura do indivíduo, tornando-se um forte agente personalizante. Acresce-se a isso a busca incessante de oportunidades, de compromisso, de perseverança, de iniciativa num ambiente de mudanças, no qual esses indivíduos devem ser capazes de mesclar atividades com um mercado, privilegiando cada vez mais a produção de idéias.

Também houve um consenso por parte dos colaboradores entrevistados em citar, como outra característica do *Personal Dance*, o domínio na elaboração de

um planejamento. É importante ressaltar que um planejamento bem elaborado é o primeiro passo na construção de uma filosofia de trabalho para estabelecimento e o sucesso das metas e objetivos específicos a serem alcançados.

Diante disso, cabe ao *Personal Dance* identificar tendências, necessidades atuais e futuras de sua clientela, chegar na frente com produtos e serviços novos e diferentes, identificar e aproveitar as oportunidades.

Sendo assim, conclui-se em função da análise dos dados coletados que a proposta de criação do *Personal Dance*, com uma perspectiva de trabalho empreendedor, permitiu vislumbrar que 95% dos colaboradores concordam com sua criação e 66% no seu investimento, apoiando-se no princípio de que esse profissional proporciona mudanças benéficas às pessoas pela tomada de consciência corporal, permitindo desenvolver e/ou aprimorar as habilidades motoras, a expressividade corporal, a emoção, as potencialidades criativas, tornando-se assim um mediador entre o eu-indivíduo e o eu-social, pois o homem quando dança é capaz de se comunicar.

Enfim, o *Personal Dance* permitirá uma transformação nas pessoas da condição de usuários para beneficiários, promovendo a atividade física através da dança numa possibilidade para atingir um estilo de vida desejável, constituindo-se assim como uma das mais completas e prazerosas formas de programas de *Wellness*.

5.2 Recomendações

Com base na análise dos dados coletados e nas conclusões a que se chegou recomenda-se um estudo mais aprofundado da dança, bem como, algumas ações:

- a análise e utilização da técnica de observação, no que se refere às aulas práticas, permitindo um aprofundamento qualitativo;
- a implantação do *Personal Dance* em Instituições públicas ou privadas, intensificando a participação de todos, através da utilização de todos os estilos de dança propostos nesta pesquisa, já que eles permitem uma ampliação do

vocabulário corporal e servem também como um aprendizado social e cultural. Além disso proporcionam o desenvolvimento da autoconfiança e da auto-estima. Ressalta-se o estilo de dança criativa, pois permite que os indivíduos criem formas próprias e cotidianas de se movimentar. Nesse sentido, o potencial criativo propicia o descondicionamento do movimento, das formas padronizadas repassadas de tal forma que o indivíduo condiciona seus movimentos. Isso possibilitará tornar a dança disponível para o máximo possível de pessoas, fazendo com que cada um possa dançar de acordo com sua capacidade criativa;

- a utilização e verificação por parte dos profissionais de Educação Física, que atuam ou não com trabalhos personalizados, de novos estudos que englobem o empreendedorismo/saúde, pois dessa forma, estar-se-á buscando a melhoria da qualidade de vida de serviços prestados à sociedade, formando um novo perfil para o mercado exigente com saúde e qualidade de vida de seus usuários.

Por fim, novas investigações fazem-se necessárias em relação à dança, no sentido de buscar-se a superação e a produção de novos estudos nesta área tão pouco explorada cientificamente.

6 FONTES BIBLIOGRÁFICAS

AMIT, R. *et al.*, Challenges to theory development in entrepreneurship research. **Journal of Management Studie**, v.30, n.5, p.815-834, 1993.

ARAUJO, A. M. **Contribuição da dança para o desenvolvimento de pessoas portadoras de deficiência**. 1995. 71f. Monografia (Especialização em Educação Física)- Curso de Educação Física, Florianópolis.

BATTISTELLA, L. R. *et al.* **Condicionamento Físico do atleta ao transplantado**. São Paulo: Sarvier, 1994. p.1.

BATTISTELLA, L. J *et al.*, Criatividade, inovação e empreendedorismo: muito ainda a ser estudado. In: 2º ENCONTRO NACIONAL DE EMPREENDEDORES-ENEMPRE (2000: Florianópolis). **Anais do 2º Encontro**, Florianópolis: ENE/UFSC, 2000. p.1-6. CD-ROM.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física**. São Paulo: Manole, 1994. p.128.

BARBETTA, P. A. **Estatística aplicada às ciências sociais**. Florianópolis: UFSC,1994. p.54.

BARRETO, L. P. **Educação para empreendedorismo: núcleo de estudos do empreendedorismo**. Salvador:UCS,1998.

BRINGHENTI, C. *et al.*, Empreendedorismo em organizações. In: 1º ENCONTRO NACIONAL DE EMPREENDEDORES-ENEMPRE (1999: Florianópolis). **Anais do 1º Encontro**, Florianópolis: ENE/UFSC, 1999. p.207-215.

_____. Características do intraempreendedor. In: 2º ENCONTRO NACIONAL DE EMPREENDEDORES-ENEMPRES (2000: Florianópolis). **Anais do 2º Encontro**, Florianópolis: ENE/UFSC, 2000. p.1-6. CD-ROM.

BOYD J.H. W; WESTFALLK, R. **Pesquisa mercadológica: texto e cursos**. 2 ed. Rio de Janeiro: fev,1971,p.142.

BOURCIER, P. **História da dança**.São Paulo: Martins Fontes,1987p.291-295.

BUCHALLA, A. P.*et al.*, As doenças da modernidade. **Veja**, São Paulo,v. 1673, n. 44, p.104-111, nov. 2000.

BUTTNER, E. H. *et al.*, Entrepreneurs' problem-solving styles: an empirical study using the Kirton adaption/innovation theory. **Journal of Small Business Management**, 1993 p. 22-31.

CARVALHO, J. **O perfil do estilo de vida relacionado à saúde do portador de deficiência visual da grande Florianópolis**. 1999. 98f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Curso de Pós-Graduação do Centro de Desporto da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

CARVALHO,T. Doenças crônico degenerativas no Brasil. In: MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Orientações básicas sobre atividade física e saúde para profissionais das áreas de educação e saúde**. Brasília: Ministério da Saúde e Educação, 1995. 1 ed .cap.1 e 2 p. 15-26.

_____. Atividade física e saúde.In: ASSOCIAÇÃO CATARINENSE DE MEDICINA. **Manual de Terapêutica Clínica Médica**. Florianópolis: Associação Catarinense de Medicina. 1999a. p.21-30.

_____. Cardiologia Preventiva. In: ASSOCIAÇÃO CATARINENSE DE MEDICINA. **Manual de Terapêutica Clínica Médica**. Florianópolis: Associação Catarinense de Medicina. 1999b. p.76-85.

CARRETEIRO, R. P. **Preparando-se desde jovem para empreender**. < http://www.projetoe.org.br/tv/prog03/html/ar_03_01.html> acesso em 10 junho 2001.

CLINIC HEALTH. **Dance for health of it!**. < <http://www.google.com/search?q-cache:4BEZA1p.../dnc4hlth.htm+dance+and+health+m-p>> acesso em 22 setembro 2001.

COOPER, K. H. **O programa aeróbico para o bem-estar**. Rio de Janeiro: Nórdica, 1982. p.129-210.

COSENZA, C. E. **Personal Training**. Rio de Janeiro: SPRINT, 1996, 63 p.

CUNHA, M. **Aprenda dançando**. 2 ed. Porto Alegre: Luzatto, 1992. p.11-18.

DAMÁSIO, C. A dança para crianças. In: **Lições de dança**: Rio de Janeiro, Univercidade, 2000 p.224-225.

DE MORI, *et al.*, **Empreender: identificando, avaliando e planejando um novo negócio**. Florianópolis: **Escola de Novos Empreendedores**, p. 13-66. 1998.

DOLABELA, F. **Oficina do empreendedor**. São Paulo: Editores Associados, 1999a, p.43-68.

_____. O ensino de empreendedorismo: panorama brasileiro. In: INSTITUTO EUVALDO LODI. **Empreendedorismo: ciência, técnica e arte**. Brasília: CNI. IEL Nacional, 1999b. p. 85-91.

_____. **O ensino do empreendedorismo no Brasil.** <http://www.projetoe.org.br/tv/prog10/html/ar_10_01.html> acesso em 10 junho 2001.

DORNELAS, J. C. A. **Empreendedorismo**, transformando idéia em negócios, 3 ed. Rio de Janeiro: Campus, 2001.p. 19-43.

ELIADE, M. *et al.*, **Dicionário da religiões**, São Paulo: Martins Fontes, 1995. p.271-276.

EL-NAMAKI, M. S. S. Small business-The myths and reality, **Long Range Planning**. v.23, n.4, p.78-87, 1990.

FAHLBUSCH, H. **Dança moderna-contemporânea**. Rio de Janeiro: SPRINT, 1990. p.101-106.

FARO, A. J. **Pequena historia da dança**. 4 ed. Rio de Janeiro: Jorge Lahar 1998. p.13

FELIPPE, M.I. "*Corpus et mens sana*" para criar. **Revista Vencer**.São Paulo. v.2, n. 19, p.14-17. abr/2001.

FERREIRA, M. B. **Mini Aurélio escolar**. 4ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira,2000.

FILION, L. J. Diferenças entre sistemas gerenciais de empreendedores e operadores de pequenos negócios. **Revista de Administração de Empresas- ERA**.São Paulo.v.39, n. 4, p.6-20,out/dez.1999a.

_____.O empreendedorismo como tema de estudos superiores. In: INSTITUTO EUVALDO LODI. **Empreendedorismo: ciência, técnica e arte.** Brasília: CNI. IEL Nacional, 1999b, p. 15-25.

FRIEDEWALD, W. T. Epidemiologia das doenças cardiovasculares. In: **Tratado de medicina.** São Paulo: Guanabara Koogan, 1997. 20 ed. p. 189-192.

FLORES, M. L. **Análise dos sistemas energéticos utilizados em diferentes ritmos da dança de salão:um estudo de caso.** 2001. 78f. Monografia (Graduação em Educação Física) Curso de Graduação em Educação Física, Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desporto, Florianópolis.

FONTE, S *et al.*, A ideologia da saúde e a educação física. **Revista Brasileira de Ciências do esporte**, Florianópolis, v. 8,n.2 p.126-132,jan.1997.

FUX, M. **Dança experiência de vida.** São Paulo: Summus.1983.p.97-122.

GARAUDY, R. **Dançar a vida.** 5 ed. Rio de Janeiro : Fronteira, 1989.189p.

GERBER, M. E. **O mito empreendedor:** como fazer seu empreendimento um negócio bem sucedido. 2 ed. São Paulo: Saraiva, 1990. p.1-22.

GHAROTE, M. L. Estresse e yoga. **Informe Phorte**, São Paulo, v.2, n.7, out./dez.2000.

GHILHON, P. T. *et al.* Intrapreneur: multiplicador de novos negócios. **Alcance Administração.** Itajaí. Ano VI. n.1, p. 45-51 mai/1999.

GHORAYEB, N. I. *et al.*, Atividade Física Não-competitiva para a população. In: **O exercício.** São Paulo: Atheneu, 1999, cap.22. p.249-258.

GIL, A . C. **Pesquisa social.** 5 ed. São Paulo: Atlas, 1999.101-138.

GIL, A. V. **Recomendações de avaliação para Personal Trainers**. 1999. 63f. Monografia (Especialização em Educação Física)-Curso de pós-graduação em Educação Física, Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desporto, Florianópolis.

GOHR, C. F. *et al.*, Incentivando o espírito empreendedor. In: 3º ENCONTRO NACIONAL DE EMPREENDEDORES-ENEMPRES (2001: Florianópolis). **Anais do 3º Encontro**, Florianópolis: ENE/UFSC, 2001. p.01-05.CD-ROM.

GOMES, A. C. *et al.*, **Cross training**, uma abordagem metodológica. 3 ed Londrina: Centro de informações desportivas, 1998. p.71-80.

GONÇALVES, A. *et al.*, Corrida para a saúde: poluição ambiental no coração do problema. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 111-117, jan. 1997.

GOUVÊA, H. Malhação de sedentário. **Jornal Folha de São Paulo**, São Paulo, 7 setem.2000. Folhaequilíbrio, p.8-11.

HAEMING, W. K. **Gerenciamento da comunicação numa perspectiva empreendedora: uma reflexão sobre a linguagem do discurso pedagógico**.2001.142f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção)-Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

JOHNSON G.M. *et al.*, Surgeon general's report on physical activity and health is hailed as a historic step toward a healthier nation. **Circulation**. N. 94 p.2045, 1996.

KANNEL, W .B. *et al.*, Epidemiological assessment of the role of physical activity and fitness in development of cardiovascular disease. **American Heart Journal**, v. 109 p. 876-885,1985.

KRUSCHE, M. Trate bem seu estresse. **Vida e Saúde**, São Paulo, v.60, n.2, p.8-10, fev.1998.

LABAN, R. **Domínio do corpo**. São Paulo: Summus , 1971. p. 51,197.

_____. **Dança educativa moderna**. São Paulo: Ícone,1990. p.11-19.

LAPOLLI, E.M. *et al.*, Empreendedorismo em organizações. In: 1º ENCONTRO NACIONAL DE EMPREENDEDORES- ENEMPRE (1999: Florianópolis). **Anais do 1º Encontro**, Florianópolis: ENE/UFSC, 1999. p. 208.

LEITE, F.P. **Aptidão física esporte e saúde**. 3.ed. São Paulo: Produção editorial,2000. p.64-88.

LOMANIKE, L. Dança como contribuição para a qualidade de vida. In: **Informe Phorte**, São Paulo: Phorte. v. 3 n. 9 abril/mai/jun/2001. p.12-13.

LOVISOLO, H. “Personal training”: estética,utilidade e moralidade. **Revista Artus**. Rio de Janeiro: v. 19, n. 1, p.47-57.

LUPSELO, S. R. **O nível do idoso com relação ao personal training**. 2000. 68f. Monografia (Especialização em Prevenção e Reabilitação Física)-Curso de pós-graduação em Educação Física, Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desporto, Florianópolis.

MACARA, A. Dança jazz, da arte popular a técnica de dança. **Revista Técnica de Educação Física e Desporto**. Rio de Janeiro: v.5, n. 2, p.72-77, mar/abr/1987.

MARI, J. Você está pronto para brilhar? **Revista Você s.a.**, São Paulo, v.4,n.32, p.36,fev/2001.

MELIM, J. M. *et al.*, A importância do empreendedorismo no novo milênio In: 3º ENCONTRO NACIONAL DE EMPREENDEDORES-ENEMPRES (2001: Florianópolis). **Anais do 3º Encontro**, Florianópolis: ENE/UFSC, 2001. p. 01-07.CD-ROM.

MENDES, M. G. **A dança**. São Paulo: Atica, 2001. 80p.

MICHAELIS, **Pequeno dicionário da língua portuguesa**. São Paulo: Melhoramentos, 1998. p.297.

MONTEIRO, W. **Personal Training: Manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico**.2.ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 1999. p. 13-17.

MORATTO, M. E. B. **Ginástica jazz**. 2.ed.Sã Paulo: Manole,1993. p.7.

MORRIS, J.N, *et al.* Coronary heart disease and physical activity of work.: Coronary heart disease in different occupations, **The Lancet**, v.1.p. 1053-1057, 1953.

MOURA, M. B. *et al.*, **Introdução à uma sistematização das consignas em biodança**.1990.122 f. Monografia (Facilitador de Biodança)- Associação Latino-americana de Biodança,Curso de Formação de Docente, Escola de Biodança do Ceará, Fortaleza.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 2 ed. Londrina: Modigraf, 2001. 238p.

NANNI, D. **Dança educação**, pré-escola a universidade. Rio de Janeiro: SPRINT, 1995. p.75-79.

_____. **Dança educação**, princípios métodos e técnicas. 2.ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 1998. 267p.

NASCIMENTO, A. de J. Vivência corporal. In: III CONGRESSO BRASILEIRO DE DANÇA-EDUCAÇÃO FÍSICA-GADEF (1988: São Paulo). **Anais do III Congresso**, São Paulo: USP, 1988. p. 1.

NIEDERAUER, M. C. A *et al.*, A criatividade e o empreendedorismo. In: 1º ENCONTRO NACIONAL DE EMPREENDEDORES-ENEMPRES (1999: Florianópolis). **Anais do 1º Encontro**, Florianópolis: ENE/UFSC, 1999. p.161-166.

NITSCH, J. C. *et al.*, Programa jovem empreendedor: espírito empreendedor & mudança de comportamento. In: 1º ENCONTRO NACIONAL DE EMPREENDEDORES-ENEMPRES (1999: Florianópolis). **Anais do 1º Encontro**, Florianópolis: ENE/UFSC, 1999. p.53-63.

NUNES, E. **Street dance**. Disponível em:< <http://www.edson-nunes.com.br/estilo-street.htm>> acesso em 25 de dezembro de 2001.

OLIVEIRA, R. C. **Personal Training: uma abordagem metodológica**. São Paulo: Atheneu, 1999. p.1-29.

PAFFENBARGER, J.R.S . *et al.* Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. **New England Journal Medicine**, v.314 p.605-613,1986.

_____. Contributions of epidemiology to exercise science and cardiovascular health. **Medicine in Science and Sports Exercise**,v.5,n.20, p.426-438,1988.

_____. *et al.* Physical activity and physical fitness as determinant of health and longevity. In: **Exercise fitness and health eds.** England: Human Kinetics Publishers, 1990. p.33-48.

_____. *et al.* The association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. **New England Journal Medicine**, England, v. 328, p. 538-545, 1993.

PATE, R. R. *et al.*, Physical activity and public health. A recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. **Journal of American Medical Association**.USA, v. 273, n. 5,p. 402-407,1995.

PEREIRA, S. R. C. *et al.*, Dança na escola: desenvolvendo a emoção e o pensamento. **Revista Kinesis**, Porto Alegre, n. 25, p. 57-70,2001.

PINHEIRO, D. R. V. O perfil do personal trainer na perspectiva de um treinamento físico orientado para saúde, estética e esporte. Disponível em:<<http://www.Personaltraining.com.br/teseresumo.htm>> acesso em 17 de outubro de 2001.

PINTANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. Salvador: Universidade Federal da Bahia, 2001.p.38-105.

PÉRUSSE, I. *et al.*, Genetic and environmental influences on level of habitual physical activity and exercise participation. **American Journal of Epidemiology**, v. 129, n. 5, p. 1012-1022, 1989.

POLLOCK, M. *et al.*, **Exercício na saúde e na doença**. Avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2.ed. São Paulo: MEDSI, 1993. cap.1 p.03-33, cap. 8 p.473-478.

PONTES, F. L. Exercício físico, estilo de vida e doença cardiovascular. In: **Informe Phorte**, São Paulo: Phorte. v. 3 n. 9 abril/mai/jun/2001. p.14.

PORTINARI, M. **História da dança**. Botafogo: Nova Fronteira, 1989. p.11-17.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas** 2ª ed. São Paulo: Atlas, 1989.p.103-172.

ROBATTO, L. **Dança em processo: linguagem do indizível**. UFBA,1994. p.21-188.

RODRIGUES C. Vem ficar comigo: o desejo sexual. In: **Jovem adolescente em debate**, São Paulo: Moderna. 1997. p. 71-85 .

SEBRAE. **Pesquisa o que é e para que serve**. Brasília: 1994. p.33-65.

SEBRAE. **Centro de treinamento físico personalizado**. Brasília: 1999. 87p.

SEBRAE. **Empreendedorismo**. Disponível em:<<http://www.sebrae.com.br>> , acesso em: 11 de julho 2001.

SEBRAE. **Programa Sebrae de Incubadoras de Empresas**. Disponível em:<<http://www.sebrae.com.br/incubadoras%20de%20Empresas.htm>>, acesso em: 25 de janeiro 2002.

SENA. Sistemas nacionais de innovación. Sistemas Regionales. Disponível em:<http://www.colciencias.gov.co:888/sni/sis_reg/sisreg_parptecn.htm>, acesso em: 25 de janeiro 2002.

SHAPERO, A. **The role of entrepreneurship in economic development at the less-than national level**, US Department of Commerce, 1977.

SILVA, M. A. D. da. A importância da manutenção da qualidade de vida. **Revista Brasileira de Cardiologia**, São Paulo, v.6, n.5, p.657-660, set./out. 1996.

SILVA E. L. *et al.* **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 3ª ed. Florianópolis: UFSC/PPGEP/LED.121p, 2001.

SILVEIRA, A. C. P. **A dança como combate ao stress**. 1996. 59 f. Monografia (Graduação em Educação Física)- Curso de Graduação em Educação Física, Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desporto, Florianópolis.

STEINHILBER, J. *et al.*, Inserção mercadológica dos profissionais de educação física no estado do Rio de Janeiro. Disponível em:<<http://www.Personaltraining.com.br/inserção.htm>> acesso em 17 de outubro de 2001.

TRIVINÕS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1995. p. 173p.

TADROS, Z. **Biodança na vivência de um trabalho de ação social**,1994. 119 f. Monografia - Curso de Formação de Docentes, Associação Latino América de Biodança -ALAB,Escola de Biodança, Rio Grande do Sul.

TOBAL, A. *et al.*, **O conhecimento e seus usos**. In: 1º ENCONTRO NACIONAL DE EMPREENDEDORES-ENEMPRES (1999: Florianópolis). **Anais do 1º Encontro**, Florianópolis: ENE/UFSC, 1999. p.107-115.

TORO, R .A. **Projeto minotauro**. Abordagem terapêutica do sistema Biodança. Rio de Janeiro: Vozes, 1988. p.12.

TROMBETTA, I. C. *et al.*, O treinamento físico na reabilitação cardíaca. In: **Condicionamento físico, do atleta ao transplantado**. São Paulo, 1994. p. 81-92.

UFSC/LED-UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA/LABORATÓRIO DE ENSINO A DISTÂNCIA. **Jovens empreendedores**: capacitação em empreendedorismo. Florianópolis: UFSC/FEESC/LED,1999 p.45-66.

UFSC/LED-UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA/LABORATÓRIO DE ENSINO A DISTÂNCIA. **Formação Empreendedora na Educação Profissional**: capacitação a distância de professores para o empreendedorismo. Florianópolis:UFSC/LED,2000 p.13-61.

URIARTE, L. R. O perfil do empreendedor. In: 1º ENCONTRO NACIONAL DE EMPREENDEDORES-ENEMPRES (1999: Florianópolis). **Anais do 1º Encontro**, Florianópolis: ENE/UFSC, 1999. p.126-132.

_____. *et al.*, Características empreendedoras necessárias para sobrevivência no mundo dos negócios. Florianópolis: **Escola de Novos Empreendedores**, 2000.p.1-9

VIANNA, K. **A dança**. 2 ed. São Paulo: Siciliana, 1990, p.35-111.

VIEIRA, A. I. A dança e os indivíduos portadores de lesão medular.In: INDESP. **Motrivivência**. n.9, Florianópolis:Sedigraf,1997,v.10, p.209-212.

VIEIRA, S.I. *et al.*, **Empreendedorismo na área rural,no setor leiteiro**: estudo de caso.Florianópolis: Mestra, 2001. p. 1-16.

YAZBEK, P. J. **Aspectos fisiológicos da atividade física na reabilitação**. In: Condicionamento Físico, do atleta ao transplantado. São Paulo, 1994.p.3-12.

WOLFF, D. H. **Dança do ventre**: uma alternativa para o combate ao stress. 1999. 61f. Monografia (Graduação em Educação física)- Curso de Graduação em

Educação Física, Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desporto,
Florianópolis.

7 ANEXOS

ANEXO 1



Universidade Federal de Santa Catarina
Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção
Aluna: Chames Maria S. Gariba
Orientador: Glaycon Michels

Ilmo(a) Sr(a):
2001.

Florianópolis, 28 de agosto de

SECRETÁRIO(A) MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO
NESTA

Prezado(a) Senhor(a):

Na qualidade de aluna de Engenharia de Produção na UFSC, estou desenvolvendo um estudo sobre a Dança, influenciando na qualidade de vida das pessoas. Para tal, será necessário executar uma pesquisa de campo envolvendo os funcionários públicos municipais, pertencentes a este órgão. Conto com seu apoio para o uso do Auditório-Ático no período noturno (19h às 21h) uma vez por semana, durante os períodos de 11 de outubro a 06 de dezembro de 2001, para coleta de dados quantitativos/ qualitativos.

Saliento que é de suma importância a realização desse projeto, pois através dos dados poderei constatar os indivíduos que investiriam ou não em sua saúde, bem como proporcionar e conscientizar sobre a importância desta.

Atenciosamente,

Chames Maria S. Gariba

ANEXO 2



Universidade Federal de Santa Catarina
Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção
Aluna: Chames Maria S. Gariba
Orientador: Glaycon Michels

Prezado(a) Colaborador(a):

Na qualidade de aluna de Engenharia de Produção na UFSC, estou desenvolvendo um estudo sobre a Dança, influenciando na qualidade de vida das pessoas. Desse modo, no primeiro momento, deverá ser preenchido um questionário e entregue à pesquisadora até o dia 08/10/01. No segundo momento será feita uma entrevista somente após as aulas práticas que acontecerão todas as 5^a feiras às 19 horas no Auditório do Ático, com duração de 2 (duas horas) a partir do dia 11/10/01, com previsão de término no dia 06/12/01. Os interessados em participar das aulas práticas deverão entrar em contato pelo fone: 9969-5530 ou 251-6102 até o dia 11/10/01. Desde já agradeço pela colaboração.

Atenciosamente,

Chames Maria S. Gariba



Universidade Federal de Santa Catarina
Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção
Aluna: Chames Maria S. Gariba
Orientador: Glaycon Michels

Caro(a) Colaborador(a):

O objetivo desta pesquisa é obter informações sobre alguns aspectos relacionados à saúde, bem como, verificar o interesse na prática de atividades físicas. Ao responder o questionário, escolha apenas uma alternativa como resposta, **exceto questões 2.8. , 2.14 e 3.2.** O sigilo das informações será mantido.

Obrigada!

1- Características Sócio-Econômicos:

1.1 Sexo:

a) () masculino

b) () feminino

1.2 Faixa etária:

a) () até 18 anos;

b) () de 19 a 30 anos;

c) () de 31 a 50 anos;

d) () mais de 50 anos.

1.3 Nível de escolaridade

a) () ensino fundamental; () completo
() incompleto

b) () ensino médio; () completo
() incompleto

c) () ensino superior; () completo
() incompleto

d) () pós-graduação.

1.4 Profissão

- a) () auxiliar administrativo;
- b) () assistente técnico;
- c) () professor;
- d) () orientador educacional.
- e) () outra, qual : _____.

1.5 Renda Familiar (em salários mínimos)

- a) () até 5 salários;
- b) () de 6 a 10 salários;
- c) () mais de 10 salários.

2-Aspectos relacionados à saúde

2.1 De modo geral você diria que sua saúde é:

- a) () excelente;
- b) () muito boa;
- c) () boa;
- d) () ruim;
- e) () muito ruim.

2.2 Você tem algum problema de saúde?

- a) () sim
- b) () não

Em caso afirmativo, especifique: _____.

2.3 Você toma algum medicamento?

- a) () sim
- b) () não

Em caso afirmativo, que tipo de medicamento?

- a) () anti-depressivos e /ou ansiolíticos;
- b) () hipertensores.
- c) () outro(s), qual(ais). Especifique : _____.

2.4 Você faz uso diariamente de:

- a) () fumo;
- b) () álcool;
- c) () outras drogas;
- d) () nenhuma.

2.5 Você se sente nervoso e/ou estressado no seu ambiente de trabalho?

- a) () sempre;
- b) () quase sempre;
- c) () às vezes;
- d) () nunca.

2.6 Você sente dificuldade de concentração e/ ou alteração da memória no seu ambiente de trabalho?

- a) () sempre;
- b) () quase sempre;
- c) () às vezes;
- d) () nunca.

2.7 Você costuma reservar uma hora de seu dia para relaxar?

- a) () sim
- b) () não

2.8 Você pratica algum tipo de atividade física?

- a) () sim
- b) () não

Em caso afirmativo, qual(ais)?

- a) () caminhada;
- b) () corrida;
- c) () musculação;
- d) () ginástica localizada;
- e) () dança;
- f) () andar de bicicleta;
- g) () outros, qual(ais)_____.

Em caso negativo, teria interesse em investir na sua saúde?

- a) () sim b) () não

Por quê? Explique o(s)
motivo(s)_____.

2.9 Caso você pratique alguma atividade física ou se começasse a praticar, você acha importante ser orientada por um profissional especializado?

- a) () sim b) () não

Por quê? Explique o(s)
motivo(s)_____.

2.10 O local de sua preferência para a prática de atividade física é:

- a) () na academia;
b) () em casa;
c) () no clube;
d) () no local de trabalho;
e) () outros. Especifique:_____.

Caso você tenha interesse em investir na dança como um meio para beneficiar sua saúde, responda às questões de 2.11 a 2.16. Caso você não tenha interesse responda apenas as questões 3.1 e 3.2.

2.11 Você gostaria de utilizar a dança como atividade física, tendo a orientação de um profissional chamado *Personal Dance*?

- a) () sim b) () não

2.12 Quantas vezes por semana você faria dança?

- a) () 5 vezes;
b) () 4 vezes;
c) () 3 vezes;
d) () 2 vezes;
e) () 1 vez;
f) () nenhuma.

2.13 De quanto tempo por dia você disporia para fazer dança?

- a) () menos de 20 minutos;
- b) () 30 minutos;
- c) () 1 hora;
- d) () mais de 1 hora.

2.14 Você teria preferência por fazer aulas de dança:

- a) () pela manhã;
- b) () pela tarde;
- c) () à noite;
- d) () depois do expediente;
- e) () em fim de semana.

2.15 Você pagaria por aula, o investimento de:

- a) () R\$ 5,00 a 10,00 reais;
- b) () R\$ de 10,00 a 15,00 reais;
- c) () R\$ de 15,00 a 20,00 reais;
- d) () mais de R\$ 20,00 reais;
- e) () não pagaria.

2.16 Com que objetivo(s) você faria dança?

- a) () estético;
- b) () convívio social;
- c) () aliviar o estresse;
- d) () lazer.
- d) () outros. Especifique: _____.

3- Aspectos empreendedores

3.1 Na sua opinião a idéia da criação de um profissional da dança (*Personal Dance*) para atuar de forma coletiva ou individualizada é :

- a) () excelente;
- b) () ótima;
- c) () boa;
- d) () ruim;
- e) () muito ruim.

3.2 Identifique a(s) alternativa(s) que contenha(m) os aspectos mais importantes que você considera, no perfil de um *Personal Dance*?

- a) () conhecimento / experiência;
- b) () criatividade / inovação;
- c) () simpatia / desenvoltura;
- d) () aparência / autoconfiança;
- e) () liderança / motivação;
- f) () cultura / comunicabilidade;
- g) () todas as alternativas acima;
- h) () nenhuma das alternativas acima.
- i) () outras. Especifique_____.

ANEXO 3**PREFEITURA MUNICIPAL DE FLORIANÓPOLIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO
DIVISÃO DE ADMINISTRAÇÃO SALARIAL****DECLARAÇÃO**

Declaramos para os devidos fins que até a data de 12/11/01 foram cadastrados no Sistema Teleponto do prédio central da Prefeitura Municipal de Florianópolis, localizado na rua Aldo Becker nº 656 – centro; 565 (quinhentos e sessenta e cinco) servidores, sendo esta quantidade variável devido ao grande fluxo de funcionários.

ANEXO 4

ROTEIRO DA ENTREVISTA

- 1- Quais os conhecimentos que o *Personal Dance* deve ter?
- 2- O *Personal Dance* deve atuar de forma individualizada ou coletiva?
- 3- Você acha que o *Personal Dance* deve ser formado em Educação Física ou basta ser bailarino?
- 4- A dança pode ser uma alternativa importante, na busca por uma vida mais saudável? Por quê?
- 5- Quais os efeitos proporcionados pela dança, depois de você ter participado das aulas práticas?
- 6- Você gostaria que esta atividade continuasse? Por quê?
- 7- Como você traçaria o perfil do *Personal Dance*?
- 8- Você considera o *Personal Dance* empreendedor? Por quê?
- 9- Existe alguma característica empreendedora que pode ser compatível às do *Personal Dance*?

do *Personal* .