

## UM ESTUDO SOBRE A DANÇA COMO MECANISMO DE DESENVOLVIMENTO DE AUTOESTIMA

Iale Máximo Buscácio  
[imb\\_13@hotmail.com](mailto:imb_13@hotmail.com)

Cassiano Bruzzi Pereira  
[cassiano\\_bruzzi@hotmail.com](mailto:cassiano_bruzzi@hotmail.com)

Rafaella Cristina Campos  
[rafaella\\_ccampos@hotmail.com](mailto:rafaella_ccampos@hotmail.com)  
<http://lattes.cnpq.br/6885937321180287>

Giuliano Roberto da Silva  
[giumusc@gmail.com](mailto:giumusc@gmail.com)  
<http://lattes.cnpq.br/0429099152932339>

### RESUMO

Todas as ciências humanas são unânimes em afirmar que a autoestima se trata de uma qualidade de quem se valoriza, se contenta com o seu modo de ser, demonstrando, conseqüentemente, confiança em seus atos e julgamentos. Destas questões emergenciais surgiu a indagação de como, e se, a dança pode proporcionar mecanismos de autoeficácia, permitindo assim, o alcance da autoestima no universo feminino. Este trabalho se justifica por discutir questões relevantes na atualidade, e de interesse de profissionais de várias áreas. Neste contexto, a pesquisa teve por objetivos identificar e analisar como a dança pode ativar os mecanismos de manifestação da autoestima da mulher. Utilizou-se aulas de Dança *Fitness* para coleta de dados, e o grupo focal foi constituído por 70 mulheres, praticantes da modalidade há pelo menos um ano, seguindo os moldes estruturais de uma aula convencional. Concluiu-se que a dança é uma excelente ferramenta de construção da autoestima, proporcionando à mulher se enxergar, através da imagem subjetiva, o que é criado pelo entendimento do próprio corpo no espaço, e pelas opiniões advindas de terceiros, trazendo bom humor e sensação de bem-estar.

**Palavras-chave:** Autoestima; Autoimagem; Autoeficácia; Dança *Fitness*

### ABSTRACT

All human sciences are unanimous in asserting that self-esteem is a quality of someone who values themselves, is satisfied with their way of being, and therefore demonstrates confidence in their actions and judgments. From these emerging issues came the question of how, and if, dance can provide mechanisms of self-efficacy, allowing the attainment of self-esteem in the female universe. This work is justified by the discussion of relevant issues in the present, and of interest of professionals of several areas. In this context, the research aimed to identify and analyze how dance can activate the mechanisms of self-esteem of women. The physical dance classes were used for data collection, and the focus group consisted of 70 women who practiced this modality for at least one year, following the structural model of a conventional class. It was concluded that dance is an excellent tool to build self-esteem, allowing women to see, through the subjective

image, what is created by understanding one's own body in space and by third-party opinions, bringing good humor and sensation of well-being

**.Keywords:** Self-esteem; Self image; Self-efficacy; Dance Fitness

## INTRODUÇÃO

O ser humano está imerso num contexto social micro e macro representativo, o que requer o envolvimento interpessoal no tocante à aceitação. Atualmente, o modelo e/ou expectativas estéticas e comportamentais vigente no mundo e no Brasil, propõe não só um padrão de conduta e visual, mas também induz à constante insatisfação pessoal. A exploração e a exposição do corpo e da imagem do indivíduo, mesmo que irreal é o que tem emergido na sociedade (NASCIMENTO, TOLOCKA, 2015).

Neste contexto, há alta exigência estética e comportamental, por isso, o universo feminino é foco desta pesquisa, que preza pela compreensão individual e internalizada, das exigências e comportamentos sociais, que não são diretamente exigidos, mas por serem intangíveis, são presentes, incontroláveis e impermeáveis. Desta forma, inseridas na determinação e dicotomia absoluta do que é belo ou feio, bom ou ruim, a insatisfação se torna cíclica, pois o padrão de aceitação é além do interesse pessoal e inalcançável pela própria natureza da busca pelo padrão mundial e nacional que é inconstante.

É nesta realidade de busca constante e alcance longínquo que se tem a aplicabilidade do conceito de autoestima. A autoestima, sinônimo de autoaceitação e autoconfiança, é o conceito de si próprio, consiste na junção entre as expectativas sociais, congruentes com os anseios pessoais, em detrimento da aceitação das limitações intrínsecas e extrínsecas que permitem a convivência coletiva e a representatividade individual (FERRAZ, SERRALTA, 2007; MELLO, BURD, 2010).

O conceito de autoestima está ligado ao conceito de autoimagem. Se a autoestima consiste na internalização das exigências externas em detrimento dos desejos pessoais, alcançando assim, a regulação social, a autoimagem é a expectativa do reconhecimento da autoestima. Por conseguinte, a autoimagem consiste não só num efeito ótico, do que se vê no espelho, mas sim, a colisão entre o que o indivíduo vê, e o

que ele gostaria que os outros vissem, e o reflexo objetivamente de como ele é (FERRAZ, SERRALTA, 2007; MELLO, BURD, 2010).

Portanto, tem-se três conceitos complementares e regulados por dicotomias. De um lado se tem a autoestima, que é a reafirmação pessoal e regulada pela sociedade, e de outro, a autoimagem que é a reafirmação social, regulada pelas internalizações individuais. É necessário destacar, que tanto autoimagem quanto autoestima são (re)construídas e mantidas constantemente, e esse mecanismo de preservação consiste em autoeficácia (BARROS, SANTOS, 2010).

A autoeficácia consiste na preservação de altaperformance, garantindo aceitação pessoal e social, além de ser caracterizada pelo empenho pessoal, através de habilidades em destaque do contexto social. Ou seja, se autoestima e autoimagem são a busca pela aceitação social, a autoeficácia é a busca da sociedade em aceitação do indivíduo como parte em destaque da mesma (FRAQUELLI, 2008; MONTENEGRO, 2014).

Os três conceitos estão intimamente relacionados com o controle, representação e estética corporal. Isso porque os movimentos, as curvaturas e a tonicidade corporal são as informações iniciais que o indivíduo passa e a sociedade recebe, mesmo que seja uma informação incompatível com as crenças pessoais. Nota-se que a prática da dança, nos mais variados contextos socioculturais, é reconhecida como ferramenta para a construção da autoestima, está intimamente ligada à convivência social, como instrumento de intervenção social (ALMEIDA, DAL-LIN, CAGNATO, 2011).

Entender como o próprio corpo se manifesta no tempo e no espaço, aparenta ser uma tarefa simples, porém, existem inúmeros fatores, individuais, e inerentes a cada ser humano, que tornam esta tarefa desafiadora. Tendo em vista estas questões emergenciais pergunta-se: como a dança propõe mecanismos de autoeficácia permitindo assim, o alcance da autoestima, no universo feminino?

O objetivo principal deste artigo é identificar e analisar os mecanismos de manifestação e manutenção da autoestima, a partir da busca pela autoeficácia, na prática de dança.

Este trabalho se justifica por ser mais uma contribuição, tanto teórica, quanto prática, e por discutir questões relevantes do universo feminino na atualidade.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Tipo de pesquisa**

Esta pesquisa é caracterizada como qualitativa exploratória. A definição da pesquisa qualitativa se deu a partir da necessidade de se desenvolver perguntas e hipóteses durante a formulação de todas as fases do trabalho. O foco desta é aprimorar e descobrir perguntas de pesquisa com interpretação, sem lançar mão de medições numéricas. Na busca qualitativa, explorar, descrever e depois gerar parâmetros teóricos que vão do particular para o geral, pela análise e observação do que acontece no decorrer da pesquisa, é que irão fomentar a base de análise deste conteúdo descrito.

Interpretar um grupo de amostra no tocante a pensamento e conceitos próprios, cria uma singularidade nas atitudes e respostas observáveis. Isto faz com que se defina a pesquisa concomitantemente como exploratória. Familiarizar-se com estes fenômenos desconhecidos, advindos de ideias próprias, para obtenção de informações necessárias para o desenvolvimento de uma pesquisa mais completa dentro de um contexto específico, é o que baseia o uso de tal.

Assim, a natureza qualitativa é pautada no processo indutivo, recorrente, que permite explorar fenômenos de profundidade a partir da extração de significado por meio dos dados coletados e sem quantificação numérica dos mesmos.

### **Sujeitos de pesquisa**

O grupo focal desta pesquisa foi composto por aproximadamente 70 mulheres, as quais são praticantes da modalidade há pelo menos um ano, seguindo os moldes estruturais de uma aula convencional.

Morgan (1997), define grupos focais como uma técnica de pesquisa qualitativa, derivada das entrevistas grupais, que coleta informações por meio das interações grupais. Para Kitzinger (2000), o grupo focal é uma forma de entrevistas com grupos, baseada na comunicação e na interação.

## Procedimentos metodológicos

A coleta de dados por observação participante é um procedimento que resulta na reunião de dados, com propósito específico, que serão transformados em informação. Realizado em ambientes cotidianos e naturais, para o grupo de amostra, através de observação detalhada e participativa.

Análise de dados descritiva analítica é o processo de análise por descrição, que acontece quase que simultaneamente ao de coleta de dados. Realiza-se reflexões contínuas sobre a amostra em consonância com os aspectos observáveis.

Para observação das manifestações psicossociais, foi realizada uma aula de Dança *Fitness* e dentro desta aula, a escolha das músicas e coreografias, foi pensada de maneira a subsidiar tal análise. As coreografias da parte principal da aula variaram de acordo com complexidade coreográfica, intensidade e estilo musical. A partir desta subdivisão, pode-se observar, analisar, e discutir as manifestações de autoimagem e autoestima das participantes.

## Dança Fitness

A Dança fitness é uma modalidade de aula coletiva, originada pela junção da ginástica aeróbica tradicional, com ritmos de dança. A '*Aerobic Dance*', tradicionalmente conhecida como ginástica aeróbica, foi criada em meados de 1979, por Jacki Sorensen. Os ritmos, as combinações de movimentos, as músicas, ficam a cargo do professor, que de acordo com o criador, proporcionam um programa de condicionamento físico, que oportuniza aos praticantes o envolvimento psicossocial com a aula, através da prática de atividade sistematizada. Um padrão estabelecido de aula, a partir de periodização de treinamento. Para se estruturar uma coreografia de Dança Fitness, o professor deve levar em consideração o estilo musical, a intensidade, o ritmo e utilizar passos que condizem com tais aspectos (GUISELINE, 1993).

Muitos são os motivos que levam as mulheres (grupo focal) a aderirem a tal prática de ginástica coletiva. Dentre os mais variados pode-se citar motivos estéticos, como emagrecimento, motivos inerentes a qualidade de vida, como condicionamento físico e não sedentarismo, assim como motivos psicossociais, os quais serão abordados nesta análise, autoimagem e autoestima (MOTTA, MOTA, LIBERALI, 2012).

Uma aula de Dança *Fitness* tem duração aproximada de 45min a 60min, com uma definição estrutural de aquecimento, parte principal, e esfriamento. Uma coreografia de '*Aerobic Dance*' ou Dança *Fitness*, segue uma estruturação rítmica, de acordo com as frases musicais e tipos de habilidades básicas combinadas, escolhidas para determinado trecho da música. É um recurso didático utilizado para aumentar a resistência cardiorrespiratória e a correção motora, através de deslocamentos, saltos e saltitos, melhorando assim, a capacidade de percepção do corpo, espaço/temporal e rítmica (GUISELINI, 2007).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para o instrutor da modalidade é perceptível a divisão de subgrupos de alunas que são formados ao longo da aula. Fica claro a formação de tais grupos, até mesmo pela disposição espacial. Inicialmente, no aquecimento da aula, é nítida a sensação de que as alunas localizadas mais ao fundo da sala estão um pouco tímidas e até mesmo apreensivas, e aparentam se esconder. Já as que estão na frente nos permitem observá-las, querem ser notadas, buscam a aprovação das outras alunas e do próprio instrutor. As alunas que se concentram no meio da sala parecem estar lá única e exclusivamente por elas mesmas, querem estar inseridas.

Desta forma, é possível traçar um paralelo com a identificação pessoal. É fundamental observar a linguagem corporal da aluna, que por sua vez é relevante para o desenvolvimento da pesquisa. A identidade pessoal é formada pela imagem representativa de como se quer ser, como se é observada, e de como realmente é. Assim, a prática da dança permite apurar o saber sobre as dificuldades oriundas da mesma, possibilitando um olhar crítico construtivo para si e para o próximo, visto que a

autoimagem tem profunda relação com a opinião do outro. A dança desenvolve habilidades motoras de forma inteligente e permite o entendimento do próprio corpo, possibilitando um convívio social capaz de melhorar a autoestima (FLORES, 2002; FERRAZ, SERRALTA, 2007; MELLO, BURD, 2010).

Após esta observação inicial, com o decorrer da aula, outras manifestações se tornaram observáveis, tanto sobre a ótica coletiva, quanto a individual. Individualmente, nota-se alunas que se cobram demasiadamente, a fim de realizar o movimento corretamente, outras que simplesmente executam com prazer, e algumas, que mesmo não conseguindo acompanhar a aula em sua totalidade, apresentam força de vontade e afincado para realizar o proposto.

A execução dos movimentos permite à participante a análise individual da autoeficácia, promovendo íntima sensação de bem-estar. Esta capacidade de realização apresentada pela autoeficácia induz a pessoa a querer mais, a explorar seu corpo e a sentir do quão é capaz. Tal mudança pôde ser observada pela alteração no humor, na atitude e até mesmo na localização dentro da sala de aula (SILVA, et. al, 2009; HUTZ, 2011).

Os grupos formados logo na parte do aquecimento da aula tomam novas proporções à medida que o instrutor, as coreografias e os estilos musicais são apreciados, assimilados e adquiridos pelas praticantes. As sequências coreográficas combinadas com as músicas são artifícios imprescindíveis no que diz respeito à manutenção de interesse ao longo da prática. (VARREGOSO, 2004).

A estruturação da aula se deu da seguinte maneira: aquecimento de baixa complexidade e aumento gradativo da intensidade. A relação de baixa complexidade com aumento gradativo de intensidade proporciona à participante a ambientação com o estilo de aula, e quebra fisiológica da homeostase. Coreografia 1: baixa complexidade e intensidade, sustentando a sensação de capacidade de execução. Coreografia 2: baixa complexidade e alta intensidade, sustentando a sensação de capacidade de execução, e trazendo a tona o sentimento de autoeficácia. Coreografia 3: alta complexidade e baixa intensidade, permitindo o autoconhecimento através da autoavaliação. Coreografia 4: baixa complexidade e alta intensidade, sustentando a capacidade de execução e

confirmando a autoeficácia. Coreografia 5: alta complexidade e alta intensidade, permitindo o autoconhecimento através da autoavaliação, subsidiando a autoeficácia em benefício da autoestima. Esta progressão de complexidade e intensidade até o ápice da aula é o que fomenta Análise de Dados Descritiva Analítica.

É através da observação que o instrutor consegue analisar a expressão de autoimagem e autoestima de suas alunas. O instrutor, em geral, lança mão de coreografias que expõem suas alunas a situações muitas vezes tidas como ridículas, sensuais, complicadas ou divertidas. A partir da reação da participante, consegue-se extrair uma postura e analisar um perfil evolutivo. A partir do momento em que a aluna se sente 'sensual' ao executar um gesto motor que desperte tal sensação, significa que a sua perspectiva de autoimagem condiz com a proposta e, portanto contribui com o aumento da autoestima. Assim como se sentir capaz, se permitir ser divertida ao passo em que executa a proposta, mostrando que é mais do que se pode observar, que é confiante e segura.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao proporcionar a sensação de autoeficácia por meio da prática de dança, é possível construir um senso maior de autoestima através da capacidade de realização bem sucedida de tarefas. A aula coletiva de Dança *Fitness* é capaz de proporcionar uma crescente coreográfica que consegue subsidiar um padrão de construção da autoeficácia positivo, através de coreografias de alta intensidade e facilidade de entendimento.

Por ser uma aula coletiva, considera-se como uma excelente ferramenta de construção da autoestima, pela consequente capacidade de realização, que proporciona autonomia e permite enxergar através da imagem subjetiva o que é criado pelo entendimento do próprio corpo no espaço, e pelas opiniões advindas de terceiros. O campo de discussão apresentado neste trabalho necessita de um reconhecimento e esclarecimento mais amplo, através de novas pesquisas, que como esta, fomenta a necessidade de uma base de dados, que apresente a dança como uma possibilidade de tratamento e manutenção de distúrbios de autoimagem e autoestima.



## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C. M.; DAL-LIN, A.; CAGNATO, E. V. Avaliação da atitude e autoeficácia: O olhar da psicologia educacional na disciplina Educação Física. In: Congresso Nacional de Educação, Curitiba, 2011.

BARROS, M.; SANTOS, A. C. B. Por dentro da autoeficácia: um estudo sobre seus fundamentos teóricos, suas fontes e conceitos correlatos. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 10, n. 112, 2010. Disponível em: < <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/issue/view/435>>. Acesso em: 10 set. 2017.

FERRAZ, S. B.; SERRALTA, F. B. O impacto da cirurgia plástica na auto-estima. **Estud. Pesqui. Psicol**, v. 7, n. 3, p. 167-174, 2007.

FLORES, M. L. **A dança e seus benefícios**. 2002. Disponível em: <<http://www.dancadesalao.com/agenda/index.cgi?x=lauraflores.02htm>>. Acesso em: 28 set. 2017.

FRAQUELLI, A. A. **A relação entre auto-estima, auto-imagem e qualidade de vida em idosos participantes de uma oficina de inclusão digital**. Porto Alegre, 2008. 104 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) - Instituto de Geriatria e Gerontologia, PUCRS, Porto Alegre, 2008.

GUISELINI, M, A. **Exercícios Aeróbicos: Teoria e prática no treinamento personalizado e em grupo**. São Paulo: Phorte, 2007.

HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. **Aval. psicol.**, Porto Alegre, v. 10, n.1, 2011.

KITZINGER, J. **Focus groups with users and providers of health care**. In: POPE, C.; MAYS, N. (Org.). *Qualitative research in health care*. 2. ed. London: BMJ Books, 2000.

MELLO, F.; BURD, M. **Psicossomática Hoje**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

MONTENEGRO, Z. M. C. **Prática regular da dança: Relação com qualidade de vida, autoimagem, autoestima e sintomas depressivos em mulheres pós-menopáusicas de um grupo de convivência**. 2014. Tese. 100 f. (Doutorado em Gerontologia Biomédica) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

MORGAN, D. L. **Focus group as qualitative research**. 1 ed. London: Sage, 1997.

MOTTA, M. A. M.; MOTTA, S. M.; LIBERALI, R. A motivação e a autoestima de adolescentes em um projeto de dança. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 2, p.161-174, 2012.

NASCIMENTO, T. A.; TOLOCKA, R. E. Autoeficácia, atividades físicas e pré-escolares. **Pensar a Prática**, v. 18, n. 2, p.108-117, 2015.

SILVA, D.; REGO, C. M.; VALENTE, A.; FARIA, M.; DIAS, C.; AZEVEDO, L. F.; MARTINS, C.; GUERRA, A. Avaliação da insatisfação corporal e da autoestima em crianças e adolescentes com diagnóstico de obesidade vs uma comunidade escolar. **Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo**, v.1, p.23-31, 2009.

VARREGOSO, M, I, R, P. **Construção, aplicação e demonstração da eficácia de um programa de dança tradicional portuguesa para idosos**. 2004. 406 f. Dissertação (Doutorado em Motricidade Humana na Especialidade de Dança) - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. 2004.

## **SOBRE OS AUTORES:**

### **Iale Máximo Buscácio**

Possui graduação em Educação Física pela Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON) – Lavras – MG, Brasil.

### **Cassiano Bruzzi Pereira**

Possui graduação em Educação Física pela Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON) – Lavras – MG, Brasil.

### **Rafaella Cristina Campos**

Doutoranda pela Universidade Federal de Lavras (UFLA) no Departamento de Administração e Economia (DAE) com Ênfase na Linha 2: Organizações, Gestão e Sociedade. Mestre pela Universidade Federal de Lavras (UFLA) no Departamento de Administração e Economia (DAE) com Ênfase na Linha 2: Organizações, Gestão e Sociedade. Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário de Lavras (UNILAVRAS). Docente na Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON) – Lavras – MG. Micro Empreendedora Consultora em Gestão de Desenvolvimento. Psicóloga Educacional e Organizacional na Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON). Atuante no Núcleo de Pesquisa em Organização, Gestão e Sociedade, no departamento de administração e economia da Universidade Federal de Lavras (NEORGS/DAE/UFLA). Fundadora e Coordenadora do Grupo de Extensão Sobre Trabalho, Organizações e Relações Humanas (GESTORH) em exercício na Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON). Pesquisadora na área de Ciências Sociais Aplicadas e Ciências Humanas com Ênfase em Carreira.

### **Giuliano Roberto da Silva**

Doutor em Promoção de Saúde na Universidade de Franca (UNIFRAN) – Franca - SP. Mestre em Biotecnologia em Saúde na Universidade Vale do Rio Verde (UNINCOR) - Três Corações - MG. Especialização em Diversidade e Gênero na Escola - Universidade Federal de Lavras (UFLA) - Lavras – MG. Especialização em Ginástica Especial Corretiva pelo Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (UNIFMU) - São Paulo – SP. Possui graduação "Licenciatura Plena" em Educação Física pela Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON) - Lavras - MG. Nas Artes Marciais possui as seguintes graduações: Professor Faixa Preta 3º DAN de TAEKWONDO; Professor Faixa Preta 1º DAN de NINJUTSU. Docente nas seguintes instituições de Ensino Superior: Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON) - Lavras-MG, Universidade José do Rosário Vellano (UNIFENAS) – Alfenas – MG, Centro Mineiro de Ensino Superior (CEMES) – Campo Belo - MG.