

A influência da dança de salão no nível de satisfação corporal

FONSECA, C.C., VECCHI, R.L., GAMA, E.F.

A dança é um meio de comunicação do homem em resposta as emoções vividas integrando corpo-mente-emoção. A dança é um elemento vivo que sofre influência do universo a sua volta, revela os aspectos psicológicos de um povo, seu sistema de valores, normas, ideais e conceitos estéticos (Ried, 2004).

Sob ponto de vista psicológico, a dança promove o contato da pessoa com seus sentimentos e permite que o ser humano estruture sua experiência de si mesmo com o mundo. A experiência psíquica e o movimento tem influência na estruturação e alteração da imagem mental que o indivíduo tem de si mesmo (Turtelli & Tavares , 2007).

A imagem corporal é a figura do corpo humano formada na mente. Envolve todas as formas que uma pessoa experimenta e conceitua seu próprio corpo. Representa o grau de satisfação ou insatisfação em relação ao corpo. É um fenômeno singular estruturado na experiência existencial e individual, do ser humano consigo mesmo, com as outras pessoas e com o universo. (Tavares, 2003). É lábil, ou seja, está em constante alteração, pois sofre influência dos estados emocionais, conflitos psíquicos e interação com os outros seres (Freitas, 2004).

Na imagem corporal estão presentes os afetos, os valores, a história pessoal expressada nos gestos, no olhar e no corpo em movimento (Matsuo, Velardi, Brandão & Miranda, 2007). O movimento é essencial para a construção da imagem corporal sendo que através dele se pode adquirir conhecimento sobre o próprio corpo (Turtelli & Tavares, 2007).

A dança por ser uma sequência de movimentos harmônicos e por permitir que o indivíduo expresse sua emoção promove melhora na relação corporal tendo influência direta na consciência corporal e auto-imagem (Lewis & Scannel, 1995).

Sendo assim, esse estudo tem como objetivo verificar a influência da dança de salão na imagem corporal de mulheres praticantes.

Para realização da pesquisa a partir de uma amostra não-probabilística do tipo intencional foram avaliados 6 mulheres, entre 21 e 60 anos que praticaram durante três meses aulas de dança de salão no nível Iniciantes.

A coleta de dados foi realizada na Escola de Dança de Salão “Fonte Danças”, em São Paulo. Essa foi uma pesquisa descritiva com uma amostra não probabilística intencional, a avaliação foi realizada em participantes voluntárias, iniciantes na dança de salão após serem informados dos objetivos e protocolos da pesquisa e deram seu consentimento de participação por meio da assinatura do Termo de Livre Consentimento Esclarecido, aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade São Judas Tadeu (COEP), protocolo nº 17/2007.

Para avaliar a imagem corporal foi utilizado a escala de desenhos de 9 silhuetas femininas (Scagliusi et al, 2006). Apresentamos as participantes uma seqüência de figuras de imagens corporais com nove variações em ordem crescente de tamanho corporal. A avaliada deveria apontar aquela figura que melhor o representava no momento atual e apontar a silhueta que representasse seu ideal. As respostas obtidas foram avaliadas no software SPSS versão 12.0 em relação à diferença entre o número apontado como silhueta atual e silhueta ideal. Foram comparadas as silhuetas atual e ideal apontadas pelas mulheres no início e final das aulas.

Este estudo demonstrou que as mulheres avaliadas na pesquisa, apresentavam insatisfação com o próprio corpo antes da prática da dança de salão, porém após 3 meses de aulas, as mesmas passaram a se sentirem mais satisfeitas com as suas auto-imagens. Em relação à análise estatística das silhuetas apresentadas, as participantes apontaram, em média, como silhueta atual a imagem 4,3 e silhueta ideal 2,8, isto é, um resultado com diferença estatisticamente significativa ($p=0,007$). No entanto, quando avaliamos os valores médios apontados pelas participantes para silhueta atual e ideal ao final do módulo iniciante em dança, observamos que não existia mais diferença estatística entre as imagens atual e ideal do contorno corporal. As participantes passaram a apontar, em média, a imagem 4 para silhueta atual e a imagem 3,1 para silhueta ideal. Estatisticamente, esses dados não apresentam diferença significativa. Os resultados sugerem que a prática de dança de salão pode ter influenciado positivamente as mulheres.

Branco et al (2006) realizaram um estudo com estudantes em que aplicou a escala de silhuetas indagando qual silhueta representava o momento atual e o que seria a imagem ideal. Após análise dos dados observaram que as meninas se superestimavam e gostariam de ser mais magras, demonstrando que as mesmas tendem a apresentar mais insatisfação com sua imagem corporal que os meninos. Kakeshita e Almeida (2006), em seu estudo que analisou a relação entre massa corporal e auto-percepção da imagem corporal em universitários, demonstraram que principalmente as mulheres apresentam distorção da auto-imagem. Todas as mulheres superestimaram seu tamanho corporal e desejavam ser mais magras, enquanto que os homens, independente do índice de massa corporal, subestimavam o tamanho corporal e gostariam de ser maiores, concluindo assim que tanto homens quanto mulheres apresentavam-se insatisfeitos com a imagem corporal. O fator de grande relevância no presente estudo é que essas mesmas mulheres insatisfeitas no início se tornaram satisfeitas depois da prática de dança de salão. Essa afirmação foi constatada com os valores da avaliação da imagem corporal após a conclusão do módulo. Os resultados não mais apontavam diferença entre que elas acreditavam que eram e o que gostariam de ser. A relação da modificação da imagem corporal pela dança foi descrita por Lewis e Scannel (1995) que avaliaram mulheres praticantes de dança e comprovou que a prática de dança por longo período tem influência positiva na imagem corporal das praticantes. Os resultados demonstraram que as dançarinas apresentavam maior grau de satisfação corporal que as outras mulheres. A argumentação apresentada para o resultado da pesquisa foi que a dança, por permitir que o indivíduo expresse emoções promove melhora na sua relação corporal e tem influência direta na consciência corporal e auto-imagem.

Tavares (2007) afirma que o movimento traz benefícios para a auto-imagem e justifica sua afirmativa quando descreve que através do movimento e da experimentação do corpo o indivíduo se reconhece e constrói sua imagem corporal. Observa também que a dança por enfatizar o movimento como uma forma estética e não com o objetivo de gerar resultado leva os indivíduos à reflexão sobre eles mesmos, seu modo de viver e sua cultura. Sugerindo que dançar é uma maneira dos indivíduos estruturarem sua experiência de si

mesmas no mundo através do movimento e promover resgate de sentimentos subconscientes oprimidos, provocando feitos positivos na imagem corporal. Outro argumento que pode explicar a influência na satisfação corporal é contato direto com o outro. A relação com um parceiro tem influência no processo de construção e reformulação de si, e conseqüentemente, na auto-imagem. Zaniboni e Carvalho (2007) consideram, em sua pesquisa, que a dança de salão favorece a (re)construção da imagem através do estreitamento do vínculo entre os sujeitos e interlocução dos corpos. A música, também pode ser considerada um caminho que justifica a interferência positiva da dança de salão na imagem corporal. Os pares dançam acompanhando um ritmo musical. Deutsch (1997) em seu estudo sobre a interferência da música e da dança nos estados de ânimo descreve que a prática da dança combinada com a música tem influência positiva nos estados de ânimo dos praticantes. Observa que tanto a música como a movimentação corporal, nos coloca em contato com as nossas emoções, e proporciona prazer. Deslocar-se no espaço em harmonia com um ritmo musical interfere na personalidade do indivíduo. Observamos que a dança de salão à partir da análise realizada nesse estudo, ou seja, como atividade prazerosa e não competitiva, trouxe benefícios nos aspectos psicológicos. Em relação à imagem corporal, a prática da dança foi responsável pela melhoria na satisfação corporal das mulheres.

Referências

Branco, L.M., Hilário, M.O.E., Cintra, I.P. (2006). Percepção da satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional, *Revista de psiquiatria clínica*, 33(6): 292-296.

Deutsch, S. (1997) *Música e dança de salão: Interferência da audição e da dança nos estados de ânimo*. Dissertação de mestrado, Departamento de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

Freitas, G.G. (2004). *O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade*. Ijuí: Unijuí.

Kakeshita, I.S., Almeida, S.S. (2006). Relação entre o índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários, *Revista de saúde pública*, 40(3): 497-504.

Lewis, R.N. & Scannell, E.D. (1995) Relationship of body image and creative dance movement, *Perceptual and motor skills*, 81(1):155-160.

Matsuo, R.F., Velardi, M., Brandão, M.R.F. e Miranda, M.L.J. (2007) Imagem corporal de idosas e atividade física, *Revista Mackenzie de Educação Física*, 6(1): 37- 43.

Ried, B. (2004) *Fundamentos da dança de salão*. Midiograf: Londrina.

Scagliusi, F.B. ET AL (2006) Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese, *Appetite*, 47 (1): 77-82.

Tavares, M.C.C. (2003) *Imagem corporal: conceito e desenvolvimento*, Barueri: Manole.

Turtelli, L.S., Tavares, M.C.G.C. (2007) Afinal o que é imagem corporal? Em: Tavares, M.C.G.C. *O dinamismo da imagem corporal*. São Paulo: Phorte.

Zaniboni, L. Carvalho, A.G. (2007) Dança de salão: uma possibilidade de linguagem, *Revista Conexões*, 5(1): 86-101.