

A imagem corporal na dança de salão

Body image in ballroom dance

FONSECA CC, GAMA EF. A imagem corporal na dança de salão. *R. bras. Ci. e Mov* 2011;19(3):37-43.

RESUMO: A dança é uma forma de manifestação corporal que promove união do corpo-mente-emoção e que tem influência sobre os aspectos psicológicos e fisiológicos do ser humano. A dança de salão é a expressão dos movimentos do corpo em sincronia com um parceiro, em harmonia com o ritmo musical, organizados em um padrão espacial. Dançar permite que conheçamos novos caminhos que nos coloca em contato com nós mesmos e com o ambiente. Essa é uma maneira de produzir mudanças na relação mente-corpo proporcionando aprendizado cognitivo e perceptivo dos sistemas, influenciando a imagem corporal. A imagem corporal é o caminho que o corpo aparece para o indivíduo. Representa a forma com que uma pessoa experimenta e conceitua seu corpo. Sofre influência dos processos neurais e estados emocionais por isso está em constante mutação. Partindo do princípio que a dança desencadeia emoções e que promove a melhora na relação corporal pressupomos que ela tenha influência positiva na auto-imagem. Sendo assim, a proposta desse estudo é de ampliar os dados acerca da prática de dança de salão avaliando seus benefícios na imagem corporal de indivíduos iniciantes. Para isso foi utilizada a escala de silhuetas proposta por Stunkard capaz de avaliar o grau de auto-satisfação corporal antes e depois do módulo inicial de aulas de dança. Concluímos que a dança de salão trouxe benefícios nos aspectos psicológicos para ambos os sexos. Sendo responsável, principalmente, pela melhoria na satisfação corporal das mulheres, que a princípio apresentavam-se descontentes com sua auto-imagem.

Palavras-chave: Percepção Corporal; Auto-imagem; Bailarinos.

ABSTRACT: Dance is a complex behavior that integrates body-mind-emotion. Dance is responsible for the improvement of psychological and physiological aspects of human. Ballroom dance is an expression of synchronic body movements with the partners in a rhythm music harmony, organizing themselves in a region of space integrated with different sensations. Dancing with a partner develops knowledge about new ways to put us in touch with ourselves and with the environment. It produces changes in the relation between body and mind. Dance has competence to develop cognitive and perceptual systems and improve the body image. Body image is understood as how the body appears for us. It is represented by the way that the individual experiences and conceptualize his/her own body. It is influenced by neural processes and emotional states, so it is constantly in changing. Assuming that dance allows the individual to express his emotions and that it improves their body relationship, the prediction is that dancing influence the body image. Therefore, the purpose of this research is to study and confirm if ballroom dancing improves the body image in beginners. We used the silhouettes scale describes by Stunkard for assessing the degree of bodily self-satisfaction. These measures were compared at the beginning and the end of a journey of classrooms groups. With this prediction, this study proved that ballroom dance was responsible for the improvement in body satisfaction for man and woman. And also the influence is still higher for women, who initially presented unhappy with their self-image.

Key Words: Body Awareness; Self-image; Dancers.

Cristiane C. Fonseca^{1,2}
Eliane F. Gama¹

¹Universidade São Judas Tadeu
² Universidade Federal de
Alfenas

Enviado em: 05/05/2011
Aceito em: 04/05/2012

Introdução

A dança é um elemento vivo que sofre influência do universo a sua volta e representa a natureza do homem e da sua cultura. A dança remonta os primórdios do ser humano fazendo parte da história da comunicação humana e do conjunto de valores pertencente a um povo. Revela o sistema de valores, normas, ideais, conceitos estéticos e aspectos psicológicos de uma sociedade^{1,2}. O movimento é um meio de comunicação do homem em resposta as emoções vividas. A qualidade desse movimento expõe aspectos psicológicos e fisiológicos de um ser porque esse é um comportamento complexo, responsável por unir o corpo-mente-emoção³.

A dança de salão é uma atividade sensoriomotora que envolve integração de habilidades como ritmo, padrão espacial, sincronia, coordenação e sensações⁴. Resulta da exploração de diversas possibilidades articulares, nos diferentes planos, eixos e direções acompanhando um ritmo musical como as diferentes sensações psíquicas desencadeadas pelo movimento. Os dançarinos devem perceber o espaço disponível, os planos do movimento e interagir física e psicologicamente com seu parceiro⁵. A principal propriedade de dançar é organizar os movimentos do corpo em um padrão espacial e ritmo harmonizando-o com as diferentes sensações despertadas pela dança⁶.

O movimento é um modo de observarmos a expressão da mente por meio do corpo, a cada movimento a mente muda de foco, ou seja, é dada atenção a diferentes áreas do corpo. Isso permite que conheçamos novos caminhos que nos coloquem em contato com nós mesmos e com o ambiente⁷. Essa é uma maneira de produzir mudanças na relação mente-corpo proporcionando aprendizado cognitivo dos sistemas e melhorando a percepção corporal^{1,4}. Para dançar é necessário estar no ritmo da música, ter postura adequada nas posições estáticas e dinâmicas típicas de cada ritmo, interagir adequadamente com os próprios movimentos, com os do parceiro e com as pessoas à volta⁸.

A imagem corporal é o caminho que o corpo aparece para o indivíduo sendo representada pela forma que uma pessoa experimenta e conceitua seu próprio

corpo. Representa os processos neurais com sua característica plasticidade e as sutilezas ambientais, sociais e psicológicas combinadas com as significações dessas vivências para esse ser. É lábil, ou seja, está em constante alteração, pois sofre influência dos processos neurais, estados emocionais, conflitos psíquicos e interação com os outros seres^{9,10}. O movimento é essencial para construção da imagem corporal sendo que somente através dele se pode adquirir conhecimento sobre o próprio corpo. A relação dança/movimento acontece no duplo sentido, tanto o movimento é necessário para percepção do corpo como a sensação dos segmentos corporais é fundamental para realização de qualquer ação¹¹. Percebemos que cada postura do indivíduo está ligada a sua individualidade e que cada novo movimento traz diferente sentido ao instante despertando novas experiências que irão se integrar à representação que o ser humano faz de si mesmo^{7,10}.

A dança por ser uma sequência de movimentos complexos e harmônicos e por permitir que o indivíduo expresse seu lado emocional, tem a capacidade de promover uma melhor relação corporal e conseqüentemente tem influência na imagem corporal¹¹.

Na dança de salão espera-se que essa interferência seja ainda maior, pois mover o corpo em companhia de outro, integrando os movimentos em sintonia, num mesmo ritmo, proporciona um encontro consigo mesmo, a partir do encontro com o outro. Evoluir na dança pode significar desenvolver-se como pessoa. Em uma situação específica de aula, onde os casais são trocados aleatoriamente, cria-se entre os parceiros uma situação em que é necessária cooperação, paciência e a compreensão^{3,12}. Deve existir um olhar sensível para o outro, afinal o outro é seu próprio espelho. Nesse momento a comunicação acontece por meio do corpo, do olhar e do toque¹³. Sendo assim, podemos prever que movimentar o corpo no espaço junto com um parceiro num ritmo musical, explorando as diversas possibilidades espaciais e articulares combinada com a fluidez mental e com o resgate das emoções desencadeados pela dança tem influência benéfica na imagem corporal.

A proposta desse estudo é de ampliar os dados

acerca da prática de dança de salão avaliando através da escala de silhuetas proposta por Stunkard¹⁴ o possível benefício da dança de salão na imagem corporal de indivíduos iniciantes na prática.

Materiais e métodos

Sujeitos

Foram avaliados 15 indivíduos de ambos os sexos, entre 21 e 60 anos (média de $35,93 \pm 13,3$) que estavam iniciando as aulas de dança. Como forma de caracterizar a população estudada, os participantes da pesquisa responderam um questionário com perguntas sobre seus dados sócio-econômicos (profissão, idade e grau de instrução). Os dados socioeconômicos do questionário foram organizados dividindo os parâmetros como sexo, idade, nível de instrução, composição familiar entre os participantes. De um modo geral predominou o alto nível de escolaridade, com 65% dos indivíduos sendo graduados e pós-graduados (mestres ou doutores). Com relação ao estado civil predominou (74%), indivíduos solteiros ou separados/divorciados. Já em relação à ocupação predominam profissionais das áreas das Ciências Humanas e Exatas (Administradores de Empresas e Engenheiros).

Aulas de Dança de Salão

As aulas foram ministradas pelos professores da escola de dança, Fonte Danças, onde foi realizada a pesquisa. Essas aulas foram elaboradas pelos próprios professores da escola e todos seguem uma sequência padronizada para cada nível em todas as turmas. São desenvolvidas atividades de intensidade de leve a moderada com intervalos entre os ritmos dançados e são adequadas a participantes menos condicionados. Cada módulo Iniciantes é composto por 12 aulas, sendo uma aula semanal com duração de 90 minutos. As turmas regulares tem duração de três meses. A escola inicia nove turmas de módulo Iniciantes por semestre e o aluno pode participar de todos horários disponíveis desde que o estágio seja Iniciantes. O número de aulas frequentadas foi questionado aos participantes na coleta de dados final. O mínimo de aulas frequentadas foram oito e o máximo

foram 50, uma média de $19,13 \pm 9,5$.

Critérios de inclusão – voluntários iniciantes na dança de salão, não portadores de nenhuma patologia pré-existente que poderiam alterar os resultados da avaliação da percepção corporal e voluntários que não estivessem realizando nenhum tipo de dieta alimentar restritiva com acompanhamento médico (esse fator poderia alterar a percepção dos indivíduos em relação a sua imagem corporal).

Critérios de exclusão – voluntários que apresentassem algum problema de saúde durante a prática e que impedisse a realização da atividade, doença neurológica ou psicológica que alterasse a percepção corporal. Para identificar presença de alguma patologia neurológica ou psicológica esses indivíduos foram questionados se tinham diagnóstico médico para alguma dessas alterações e se estavam ou estiveram em acompanhamento de profissional especializado com objetivo de controlar ou resolver o problema.

Coleta de Dados

Essa foi uma pesquisa descritiva com uma amostra não probabilística intencional, ou seja, os sujeitos foram voluntários se propuseram a participar da avaliação. O teste específico para análise da variável estudada foi aplicados antes do início da prática de dança de salão, logo nos primeiros dias de aula e depois, nesses mesmos voluntários nos últimos dias de aula do módulo Iniciantes.

A coleta de dados foi realizada na Escola de Dança de Salão “Fonte Danças” após aprovação do comitê de ética da Universidade São Judas Tadeu (COEP), protocolo nº 17/2007. Os voluntários foram informados dos objetivos e protocolos da pesquisa e deram seu consentimento em participar da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Livre Consentimento Esclarecido.

Avaliação da Imagem Corporal

Para avaliar a imagem corporal foi utilizado a escala de desenhos de 9 silhuetas proposta por Stunkard¹⁴. Foi apresentada uma sequência de figuras de imagens corporais com nove variações em ordem crescente de tamanho correspondente ao sexo do indivíduo que estava

sendo avaliado. O avaliado deveria apontar aquela figura silhueta que representasse seu ideal (Figura 1). que melhor o representava no momento atual e apontar a

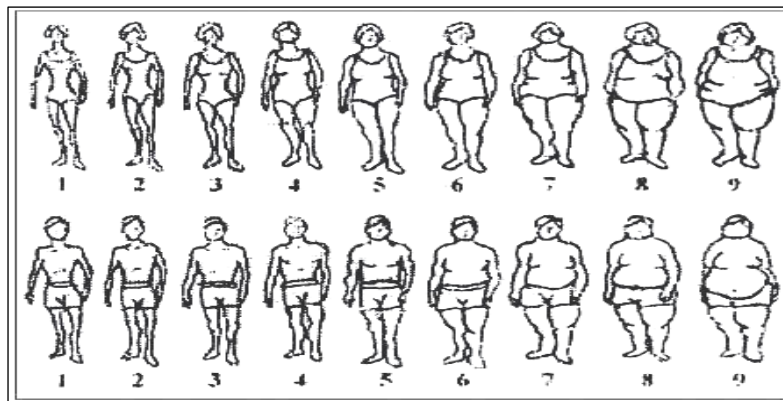


Figura 1. Escala de Silhuetas

Os dados obtidos para a análise do nível de satisfação corporal foram avaliados no software SPSS (Statistical Package for Social Science, version 13.0). As medidas avaliadas foram as diferenças entre homens e mulheres em relação à variação entre o número apontado como silhueta atual e silhueta ideal antes e depois das aulas de dança. A comparação entre os grupos foi feita utilizando a avaliação estatística ANOVA one way com *post hoc* Tukey-Kramer. Essa análise estatística teve como objetivo avaliar as diferenças significantes no nível de satisfação corporal dos homens e mulheres antes e depois dos 3 meses de prática de dança de salão. O nível de significância adotado foi 5%.

Resultados

A Tabela 1 mostra a diferença das médias entre homens e mulheres em relação aos valores de silhuetas apontadas como real e ideal antes da prática de dança de salão. Considerando que o valor de q crítico é igual a 3,8, valores superiores serão considerados estatisticamente significantes.

A Tabela 2 mostra a diferença entre homens e mulheres em relação aos valores de silhuetas apontadas como real e ideal após a prática de dança de salão.

Em relação à análise da satisfação com a imagem corporal dos 15 sujeitos antes de começarem a prática do módulo Iniciante, observamos que quando comparamos as médias das silhuetas atual e ideal apontadas pelas mulheres no início do módulo essas apresentavam

diferença estatisticamente significativa ($q= 4,94$), ou seja, apresentavam-se insatisfeitas com sua imagem corporal. Já quando comparamos os valores dos homens apontados como atual e ideal percebemos que não existia diferença estatisticamente significativa ($q= 0,29$), ou seja, eles estavam antes mesmo de praticar dança satisfeitos com sua imagem corporal. Comprovamos a diferença da auto-satisfação dos homens em relação as mulheres quando comparamos os valores apontados como ideal pelos dois grupos antes do módulo de dança ($q= 4,36$) apontando que os homens apresentavam como silhueta ideal valor estatisticamente diferente das mulheres. Quando observamos os valores de silhuetas apontados como atual e ideal ao final do módulo percebemos que em nenhuma comparação existiu mais diferença significativa ($q>3,8$). Isso demonstra que depois da prática da dança os homens mantiveram seu grau de satisfação corporal, que já era diferente do apontado pelas mulheres no início do módulo. E que as mulheres passaram a se aceitar melhor, ou seja, não havia mais diferença estatística significativa entre o valor que apontavam como atual em relação ao que indicavam como ideal.

Discussão

Na análise da imagem corporal, quando observamos os dados apontados pelas mulheres como silhueta atual e ideal no início do módulo de dança de salão, percebemos que essas se apresentavam insatisfeitas com sua imagem corporal. Já quando avaliamos os homens

Tabela 1. Diferença entre homens e mulheres em relação aos valores de silhueta apontados como atual e ideal antes da prática de dança de salão

GRUPO	Diferença das Médias	q
M atual inicial vs M ideal inicial	1,54	4,94*
M atual inicial vs H ideal inicial	0,18	0,58
M ideal inicial vs H atual inicial	-1,45	4,65*
M atual inicial vs H atual inicial	0,09	0,29
M ideal inicial vs H ideal inicial	-1,36	4,36*
H atual inicial vs H ideal inicial	0,09	0,29

*p<0,05.

Tabela 2. Diferença entre homens e mulheres em relação aos valores de silhueta apontados como atual e ideal depois da prática de dança de salão

GRUPO	Diferença das Médias	q
M atual inicial vs M ideal inicial	0,83	1,87
M atual inicial vs H ideal inicial	0	0
M ideal inicial vs H atual inicial	-0,33	0,82
M atual inicial vs H atual inicial	-0,83	2,05
M ideal inicial vs H ideal inicial	-1,16	2,87
H atual inicial vs H ideal inicial	-0,33	0,29

*p<0,05.

no início da prática percebemos que esses já se apresentavam satisfeitos com suas silhuetas, ou seja, a diferença entre os valores do que acreditavam ser sua aparência e aquilo que gostariam de ser, não apresentava diferença estatística significativa. No entanto, quando realizamos a avaliação estatística depois do período de prática percebemos que a dança trouxe benefícios para o sexo feminino, as mulheres passaram a não apresentar mais diferença estatística significativa entre a silhueta corporal indicada como atual e ideal. Isso demonstra que as mulheres melhoraram seu nível de auto-aceitação, ou seja, os valores de silhuetas apontados como atual e ideal estavam próximos a ponto de não serem mais estatisticamente diferentes.

Estudos mostram que tanto homens quanto mulheres podem estar insatisfeitos com sua auto-imagem. Branco *et al.*¹⁵ 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 Almeida¹⁶, 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, as mulheres desejando ser mais magras e os homens mais robustos do que se apresentavam no momento.

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 Scannel¹² que avaliaram mulheres praticantes de dança e comprovaram que a prática de dança por longo período tem influência positiva na imagem corporal das praticantes. Os resultados demonstraram que as dançarinas avaliadas 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. Marques¹⁷ confirma os efeitos benéficos da dança sobre a imagem corporal em seu estudo que avaliou a influência de movimentos de consciência corporal e dança na auto-imagem de 130 mulheres obesas demonstrando que após 6 meses de prática essas mulheres que a princípio apresentavam resistentes ao contato com o próprio corpo e possuidoras de uma imagem corporal distorcida após a intervenção construíram uma imagem corporal mais estruturada e positiva demonstrando um melhor ajuste no tamanho e proporcionalidade sobre o corpo.

Turtelli¹¹ 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. Descreve que a linguagem corporal despertada através da dança pode ser usada como uma ferramenta silenciosa de expressar sentimentos e emoções. A depender do parceiro, estabelece-se um diálogo com o outro e com o exterior. Sendo assim, sugere 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.

Tavares¹⁴ reafirma a respeito da influência da dança na imagem corporal destacando que a dança é capaz de deslocar o corpo em suas relações internas e externas. Segundo a autora, cada postura diferente transforma a imagem corporal a partir das alterações musculares e das reações perceptivas desenvolvidas promovendo um novo desenho de mundo e renovação das emoções para o ser que dança.

Um fator que também 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. “A construção do corpo não pode ser vista apenas como corpo individual que eu construo, mas se trata de um corpo que eu construo sob o olhar do outro e para que possa ser olhado pelo outro” (p.88)¹⁸. Zaniboni e Carvalho¹⁸ consideram, em sua pesquisa, que a dança de salão favorece a (re)construção da imagem de si a partir da convivência entre o “eu” e “tu” através do estreitamento do vínculo entre os sujeitos e interlocução dos corpos.

Outro caminho que justifica a interferência positiva da dança de salão na imagem corporal é a música. Os pares dançam acompanhando um ritmo musical. Deutsch¹⁹ 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 e conseqüentemente na

auto-imagem do indivíduo.

Conclusões

O objetivo do estudo foi avaliar o efeito da dança de salão na imagem corporal. Para isso foi avaliado praticantes de dança de salão antes e depois de 3 meses iniciais da prática da dança

Observamos que a dança de salão nos moldes em que foi analisada nesse estudo, ou seja, como atividade prazerosa e não de competição, trouxe benefícios nos aspectos psicológicos para ambos os sexos. A dança foi responsável pela melhoria na satisfação corporal das mulheres, que a princípio apresentavam-se descontentes com sua auto-imagem.

A personalidade pode ser expressa nas atitudes diárias. A dança também pode ser um canal de expressão dos sentimentos por meio dos movimentos. Evoluir na dança pode significar evoluir como pessoa. Questões como a timidez podem ser superadas ao som da música e no ritmo de cada indivíduo, pois a dança exige respeitar o outro, seja ele o parceiro(a) com quem se dança ou sejam os outros casais. Isso mostra como a dança conduz ao prazer por meio da cooperação e mostra também que os que dançam são antes de tudo cavalheiros e damas interagindo no seu momento livre de lazer e satisfação.

De acordo com os dados obtidos nesse estudo, sugerimos a dança de salão como atividade de influência positiva sobre a imagem corporal.

Referências

1. Cavasin CR. **A dança na aprendizagem**. Revista da Pós. 2003;3:1-8. [http://www.icpg.com.br/artigos/rev03-01.pdf. acessado em 07 out 2009].
2. Garcia A, Hass AN. **Ritmo e Dança**. Canoas: ULBRA, 2006.
3. Volp CM, Deutsch S, Schwartz GM. Por que dançar? Um estudo comparativo. **Motriz** 1995;1(1):52-8.
4. Freire IM. Dança-educação: O corpo e o movimento no espaço do conhecimento. **Cedes** 2001;21(53):31-55.

5. Almeida CM. Um olhar sobre a prática da dança de salão. **Movimento e Percepção** 2005;5(6):129-34.
6. Tresca RP, De Rose Jr D. Estudo Comparativo da Motivação Intrínseca em Escolares Praticantes e Não Praticantes de Dança. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento** 2000;8(1):9-13.
7. Tavares, MCGCF. A Imagem Corporal e a Dança. **Revista Conexões** 2001;6:10-22.
8. Ried B. **Fundamentos da dança de salão**. Londrina: Midiograf, 2004.
9. Freitas G.G. **O Esquema Corporal, A Imagem Corporal, A Consciência Corporal e A Corporeidade**. Rio Grande do Sul: Unijuí, 2004.
10. Tavares MCGCF. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento**. Barueri: Manole, 2003.
11. Turtelli LS. **Relações entre imagem corporal e qualidade de movimento: uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica**. Campinas; 2000 [Dissertação de Mestrado – Universidade Estadual de Campinas].
12. Lewis RN, Scannel ED. Relationship of body image and creative dance movement. **Perceptual and Motor Skills** 1995;81(1):155-60.
13. Lima MMS, Vieira AP. Ballroom dance as therapy for the elderly in Brazil. **American Journal of Dance Therapy** 2007;29(2):129-42.
14. Stunkard AJ, Sorensen T, Schulsinger F. Use of the danish adoption register for the study of obesity and thinness. **Res Publ Assoc Res Nerv Ment Disorder** 1983;60:115-20.
15. Branco LM, Hilário MOE, Cintra IP. Percepção da satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Revista de Psiquiatria Clínica** 2006;33(6):292-96.
16. Kakeshita IS, Almeida SS. Relação entre o índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista de Saúde Pública** 2006;40(3):497-504.
17. Marques S. A dança do ventre como instrumento de reconstrução da imagem corporal em mulheres obesas. **Revista Psicologia USP** 2008;3(2):3-7.
18. Zaniboni L, Carvalho AG. Dança de salão: Uma possibilidade de linguagem. **Revista Conexões** 2007;5(1):52-8.
19. Deutsch S. **Música e Dança de Salão: Interferência da Audição e da Dança nos Estados de Ânimo**; São Paulo, SP; 1997. [Tese de doutoramento – Universidade Estadual de São Paulo, USP].